Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

O SAL E AS ERVAS AROMÁTICAS NA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

Idioma
Undefined



“EM PORTUGAL, A INGESTÃO EXCESSIVA DE SAL É O COMPORTAMENTO ALIMENTAR QUE MAIS CONTRIBUI PARA A PERDA DE ANOS DE VIDA SAUDÁVEL NA NOSSA POPULAÇÃO”

Na dieta mediterrânica, a abundância de hortícolas, fruta, leguminosas (grão, lentilhas…) e a actividade física intensa são consideradas, desde sempre, uma protecção contra o sal.

O PNPAS continua a sua colaboração com a **Revista “Sabe Bem”**, uma das publicações mais lidas em Portugal.

Nesta edição, apresentamos o tema “O sal e as ervas aromáticas na alimentação mediterrânica [1]”.

Fonte: Nutrimento | Foto: Pixabay

Source URL (modified on 14/01/2019 - 12:12): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/826

Links
[1] https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2019/01/Sal-e-as-ervas-aroma%CC%81ticas-na-Dieta-Mediterra%CC%82nica.pdf