

כמה מלח! ברוטב סויה!?



זה אפשריבריא!

כל מה שחשוב לדעת כדי לאכול בריא, להיות בתנועה,
ולהרגיש טוב

רוטב הסויה שמקורו בסין הוא מרכיב חיוני במטבחים האסייתיים
וגם תפס מקום של כבוד במטבח הישראלי. אבל האם ידעתם
שבמנה המכילה 50 מ"ל (רבע כוס חד פעמית) של רוטב סויה יש
כ-2,500 מ"ג נתרן, שהם יותר מהצריכה היומית הכוללת המומלצת
למבוגרים ו-130% מזו של ילדים בגילאי 4-8? לתשומת לב אוהבי
הסושי והנודלס...

רוצים לדעת יותר?

הצטרפו אלינו, התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים:
בפייסבוק: www.facebook.com/efsharibari.gov
באתר: www.efsharibari.gov.il

