

# Mistä suolaa kertyy?

SUOSITUS:  
ENINTÄÄN

5 g = 1 tl  
/PÄIVÄ

1,8 g



5 kpl OLIIVEJA

0,5 g



1 rkl KETSUPPIA

0,4 g



2 SIIVUA MEETVURSTIA

2,1 g



1 dl FETAJUUSTOA

0,8 g



5 SUOLAKURKKUSIIVUA

0,5 g



LEIVÄNPALA

3 g



300 g VALMISRUOKAA

2,2 g



10 kpl PINAATTILETTUJA

2,0 g



TONNIKALAPURKKI

1,6 g



100 g  
HÄRKÄPAPUSUIKALEITA

1,3 g



LIHAPIIRAKKA

2,4 g



4 kpl NAKKEJA

0,4 g



75 g RANSKALAISIA

2,2 g



PAKASTEPIZZA

3,5 g



250 g SIPSEJÄ