

# Oggi non esagerare con le salse

{pb-share}



{pb-buttons}

Ketchup e maionese sono due tra le salse più amate e consumate al mondo, ma la qualità del loro apporto nutrizionale non è delle migliori. Nel ketchup l'ingrediente principale è il **pomodoro**, spesso sotto forma di concentrato dalla dubbia provenienza, ma ci sono anche elevate quantità di **sale** e **zucchero**. La maionese è invece ricca di **grassi**, **colesterolo** e ovviamente calorie (circa 35 per 5g!). Per preservare la tua salute limitane il consumo, specie se usate per condire ad altri cibi ipercalorici.

## AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

## Leggi anche

{article-slider}