

Nitrisyon Pou Pye Nan Ren

****Genyen kat kalite Pyè Nan Ren. Si ou pa konnen ki kalite ou genyen, li rekòmande pou swiv yon nouvo dyèt jiska maladi a soulaje.****

1

**Diminye kantite sodyòm (sèl, Magi, òtdog, maje trete....).
Li trè enpòtan pou manje mwens pase 3g sodyòm pa jou. Pa egzanp:
1 ti kiyè sèl genyen 2.3g. 1 grenn Magi genyen 2.4g. Fè atansyon!**

2

Diminye kantite manje bèt (vyann, lèt, ze...).

3

Diminye kantite epina ak pistach.

4

Pou jwenn ase pwoteyin, ou bezwen manje plis avwàn et tout kalite pwa.