

# Sodium 101

**Get the facts! / La vérité choque!**

Adequate daily intake: 1500 mg or less

l'Apport quotidien adéquat: 1500 mg ou moins

mg of sodium per serving  
mg de sodium par portion

**TOO MUCH  
TROP**

**400+**

**WATCH OUT  
ATTENTION**

**200-400**

**GO AHEAD  
ALLEZ-Y**

**0-200**

**Sodium101.ca**



Canadian Stroke Network

Réseau canadien contre  
les accidents cérébrovasculaires