



Baixo



Médio



Elevado



COMO LER RÓTULOS?

Teor por 100 g em alimentos

ALTO **MÉDIO** **BAIXO**

FONTE
Departamento
e Ministério da Saúde
do Reino Unido

GORDURA
(LÍPIDOS)

GORDURA
SATURADA

AÇÚCARES

SAL



COMO LER RÓTULOS?

Teor por 100 ml
em bebidas

 ALTO  MÉDIO  BAIXO

FONTE
Departamento
e Ministério da Saúde
do Reino Unido

GORDURA
(LÍPIDOS)

GORDURA
SATURADA

AÇÚCARES

SAL


mais de
8,75 g


mais de
2,5 g


mais de
11,25 g


mais de
0,75 g


1,5 g a
8,75 g


0,75 g a
2,5 g


2,5 g a
11,25 g


0,3 g a
0,75 g


até
1,5 g


até
0,75 g


até
2,5 g


até
0,3 g