

Cereais com chocolate

100 g = 28,7 g açúcar | 1 porção (30g) = 8,6 g açúcar

Flocos de milho

100 g = 8 g açúcar | 1 porção (30g) = 2,4 g açúcar

Refrigerante laranja

200 ml = 21 g açúcar

Sumo 100% laranja natural

200 ml = 19 g açúcar

Consumo excessivo: aumento de peso e desenvolvimento de doenças crónicas, nomeadamente de doença cardiovascular e diabetes tipo 2; incidência de cárie dentária.

Batata frita pacote

100 g = 1,2 g sal | 1 porção (25g) = 0,3 g sal

Batata doce desidratada

100 g = 0,46 g sal | 1 porção (25g) = 0,1 g sal

Queijo curado

100 g = 2,5 g sal | 1 porção (50g) = 1,25 g sal

Queijo fresco

100 g = 0,3 g sal | 1 porção (50g) = 0,15 g sal

Consumo excessivo: aumento do risco do aparecimento de determinados tipos de cancro (ex.: estômago), aumento do risco de aparecimento de hipertensão arterial, risco aumentado de doenças cardiovasculares, sobrecarga do funcionamento renal (há um maior esforço feito pelo rim para excretar o excesso de sódio), maior retenção de líquidos pelo organismo, o que implica o aumento do peso e contribui para o aparecimento de celulite

Croissant

1 porção = 23,5 g gordura total

Pão de mistura

1 porção = 1,4 g gordura total

Gelado de nata

1 porção = 19,4 g gordura total

iogurte meio-gordo aroma

1 porção = 1,6 g gordura total

Consumo excessivo: aumento do risco de doenças dos aparelhos circulatório e cardíaco, aumento do colesterol sanguíneo, particularmente do colesterol LDL (“mau colesterol”), doença arterosclerótica, obesidade.

Bolacha recheada pacote

Aditivos = Aroma, emulsionante, hidrogenocarbonato de amônio, hidrogenocarbonato de potássio, hidrogenocarbonato de sódio

Bolacha caseira

Aditivos = 0

Gelatina

Aditivos = Antioxidante, aroma, corante, edulcorante, regulador de acidez

Fruta

Aditivos = 0

Consumo excessivo: uma vez que a toxicidade está relacionada com a quantidade ingerida, será prudente evitar alimentos demasiado processados e dar preferência aos produtos frescos. Apesar de autorizados, os alimentos que contêm aditivos devem ser consumidos com moderação e, quanto mais processados forem, maior é a probabilidade de os conterem.