

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



www.deco.proteste.pt/alimentacao

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



www.deco.proteste.pt/alimentacao