

VAI ÀS COMPRAS? LEVE-NOS CONSIGO!

Descodificador de rótulos

Compare a informação nos rótulos dos produtos alimentares (por 100 g ou 100 ml), com a informação disponibilizada na tabela ao lado.

Opte por alimentos e bebidas com nutrientes maioritariamente nas categorias **verde** e **amarela** em detrimento das categorias **vermelhas**.

	Gordura	Gordura Saturada	Açúcar	Sal
Alimentos (por 100g)	< 3g	< 1,5g	< 5g	< 0,3g
	3-17,5g	1,5-5g	5-22,5g	0,3-1,5g
	> 17,5g	> 5g	> 22,5g	> 1,5g
Bebidas (por 100ml)	< 1,5g	< 0,75g	< 2,5g	< 0,3g
	1,5-8,75g	0,75-2,5g	2,5-11,25g	0,3-0,75g
	> 8,75g	> 2,5g	> 11,25g	> 0,75g

PONTO.

www.pontosaudavel.pt

 [ponto.escolhasaudavel](https://www.instagram.com/ponto.escolhasaudavel)