



GRUPO DE EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

Apostila: Rótulos

O que é importante saber na leitura de rótulos?

...ruça, Óleo vegetal

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS
PORÇÃO DE 100g (em média 5 pedaços)

Quantidade por porção	%VD (*)
Valor Energético 92 kcal = 386 kJ	5%
Carboidratos 10,4 g	3%
Proteínas 1,3 g	2%
Gorduras Totais 5,0 g	9%
Gorduras Saturadas 0,87 g	4%
Gorduras <i>Trans</i> 0,13 g	-
Fibra Alimentar 2,46 g	10%
Sódio 446 mg	19%

NÃO CONTÉM GLÚTEN.

(*) Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valores diários de referência não estabelecidos.

?

?

?

?

?

?

?

?

?

O que é importante saber na leitura de rótulos?

O que é %VD (valor diário)?

Nutrientes que a população brasileira deve consumir para ter uma alimentação saudável. Para cada nutriente temos um valor diário diferente

O que é importante saber:

Alto %VD indica que o produto apresenta alto teor de determinado ingrediente, ao passo que baixo %VD reduzido indicam o contrário.

Para ter uma alimentação saudável, dê preferência a:

Produtos com baixo % VD para gorduras saturadas, gorduras trans e sódio;
Produtos com alto % VD para fibras alimentares, vitaminas e minerais.

Porção:

É a quantidade média do alimento que deveria ser consumida por pessoas saudáveis em cada ocasião de consumo, com a finalidade de promover uma alimentação saudável.

Itens de declaração obrigatória:

Valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gordura saturada, gordura trans, fibras alimentares, sódio, cálcio, ferro.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção de 170g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	107kcal=449kJ	5%
Carboidratos	15g	5%
Proteínas	4,0g	5%
Gorduras Totais	3,5g	6%
Gorduras Saturadas	1,9g	9%
Gordura Trans	Não Contém	**
Fibras Alimentares	0g	0%
Sódio	51mg	2%
Cálcio	162mg	16%

Ingredientes: Leite reconstituído semi-desnatado, preparado de frutas vermelhas (morango, amora, framboesa, açúcar, água, amido modificado, espessantes goma guar e goma xantana, corante natural carmim cochonila, conservador sorbato de potássio, acidulante ácido cítrico e aromatizantes) e fermento lácteo. Contém Glúten.

Medida Caseira:

Indica a medida comumente utilizada pelo consumidor, para facilitar o entendimento da porção.

%VD:

Percentual de Valores Diários(%VD) é um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2000 kcal.

Lista de ingredientes:

Informa os ingredientes que compõem o produto, em ordem decrescente, ou seja, dos ingredientes em maior quantidade para o ingrediente em menor quantidade.

Dúvida entre LIGHT e DIET?

LIGHT

Apresentam quantidades de nutrientes ou valor energético reduzido (25%) quando comparado ao normal.

Exemplo: iogurte light – redução de 25% da gordura.

DIET

Isenção total de algum nutriente.
Exemplo: não possuem açúcar.



Receita Saudável

Água de morango e capim-cidreira (relaxante e alcalinizante)

- 2 folhas de capim-cidreira frescas
- 4 fatias finas de limão-siciliano
- 5 morangos em rodela (ou 6 uvas cortadas em 4 partes)
- 1 litro de água filtrada

Água de limão e alecrim (digestiva e estimulante)

- 1/2 limão-siciliano com a casca, cortado em rodela
- 1/2 limão-taiti com a casca, cortado em rodela
- 1 galhinho de alecrim
- 1 litro de água filtrada





Hoje é seu dia!

Para COMEÇAR de novo
Para COMER direito
Para TREINAR duro
Para ser SAUDÁVEL
Para se ORGULHAR



