

Quadro de informações nutricionais



QUE INFORMAÇÕES CONTÉM?



Tamanho da dose é a quantidade de alimentos usada para calcular os valores da tabela nutricional



Calorias são a quantidade de energia em cada dose de comida



Nutrientes são a gordura, os hidratos de carbono, as proteínas, o sódio, as vitaminas e os minerais dos alimentos



% Valor diário ajuda a ver se uma certa quantidade de alimentos tem pouco ou muito de um nutriente (ver o verso para mais informações)

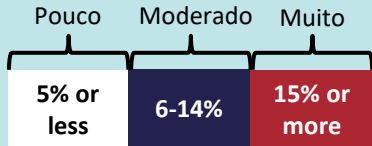
*Considerar a revisão da lista de ingredientes, visto que mostra os itens no alimento por peso da maior para a menor parte

COMO DEVO USAR?

1 Ver o **tamanho da dose**, e comparar com a quantidade a comer ou beber

2 Escolher que **nutrientes** comer mais (como fibras) ou menos (como gorduras saturadas)

3 Ler o **% valor diários**



| Nutrition Facts | |
|---------------------------|----------------|
| Per 1 cup (32 g) | |
| | % Daily Value* |
| Calories 120 | |
| Fats 0.5 g | 1% |
| Saturated 0 g + Trans 0 g | 0% |
| Carbohydrate 24 g | |
| Fibre 24 g | 0% |
| Sugars 4 g | 4% |
| Protein 6 g | |
| Cholesterol 0 mg | |
| Sodium 200 mg | 9% |
| Potassium 10 mg | 0% |
| Calcium 10 mg | 1% |
| Iron 4.5 mg | 25% |
| Vitamin D 1 mcg | 5% |
| Vitamin E 1.5 mg | 10% |

*5% or less is a little, 15% or more is a lot

Saiba mais! Explore mais recursos e ferramentas úteis em:
www.dementiawellnesscanada.com