

# VAMOS AO MERCADO

Como analisar os rótulos?



## 1.

### Lista de ingredientes

Lista de ingredientes: o primeiro ingrediente da lista é aquele que mais contém no produto e o último o que menos contém.

Ingredientes: maltodextrina, cacau em pó, conservantes, edulcorantes e aroma sabor baunilha.

## 2. Entendendo a ordem dos ingredientes



A maltodextrina é o que mais contém nesse produto e o que menos contém é o aroma de baunilha, sempre de forma decrescente, o que mais tem para o que menos tem.

## 3.

### ... as informações da tabela nutricional



A porção é q quantidade do alimento, por exemplo, 1 colher é uma porção de 25g

Significa a quantidade máxima de consumo em % de acordo com uma dieta de 2.000kcal

Informação Nutricional		
Quantidade por porção 50g (1 unidade contém aproximadamente 50g)		%VD (*)
Valor energético	200 kcal / 840 KJ	6%
Carboidratos	49 g	9%
Proteínas	1 g	2%

São os ingredientes e suas quantidades presentes no alimento

**Dica da nutri:**  
Baixe o aplicativo desrotulando agora mesmo no seu celular

 @melissaraujonutri

 (31) 97102-2040

 melissaraujonutri@gmail.com