

Vásároljunk okosan!



Az élelmiszerek címkéin számos olyan értékes információt megtalálunk, amelyek segíthetnek az egészséges táplálkozás megvalósításában.

Az élelmiszer összetevői a csomagoláson csökkenő sorrendben vannak feltüntetve, vagyis az szerepel az elsők között, amiből a legtöbbet tartalmazza a termék.

Az élelmiszer 100 g-os mennyiségére vonatkoztatva kötelező feltüntetni a benne lévő különböző tápanyagok mennyiségét. 1 adagos jelölés nem kötelező, de nagy könnyebbséget ad a fogyasztónak.

Összetevők:

búzaliszt, cukor, tojás, margarin, élesztő, fahéj

Tápanyagok	100 g	1 adag=30 g
Energia	556 kcal	171 kcal
Zsír	35 g	11 g
amelyből telített zsírsavak	3,0 g	0,9 g
Szénhidrát	57 g	17 g
amelyből cukrok	0,6 g	0,2 g
Fehérje	2,4 g	0,7 g
Só	1,0 g	0,3 g

A tápértéktáblázatban jelölt cukor nem biztos, hogy hozzáadott. Lehet természetes cukortartalom is, például gyümölcsből, zöldségből, tejből, gabonákból származó.

**Mindig olvassuk el az élelmiszerek címkéjét, hogy tudjuk, mi kerül a kosárba.
Védjük a környezetet – válasszuk a kevesebb csomagolóanyagba csomagolt
(amiből lehet a kimérős) termékeket és mindig vigyünk magunkkal szatyrot!**