



ENTENDA A **ROTULAGEM** DE UMA VEZ POR TODAS!

Nutrition Facts

Serving Size oz.	
Serving Per Container	
Amount Per Serving:	
Calories	Calories From Fat
	% Daily Value*
Total Fat	%
Saturated Fat	%
Trans Fat	%
Cholesterol	%
Sodium	%
Total Carbohydrate	%
Dietary Fiber	%
Sugars	%
Protein	

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Exemplo:



Ingredientes: farinha de milho enriquecida com ferro e ácido fólico, óleo vegetal de soja e condimento preparado com cebola {maltodextrina, sal, especiarias[cebola e salsa (ALIMENTOS TRATADOS POR PROCESSO DE IRRADIAÇÃO)], açúcar, realçadores de sabor: glutamato monossódico, inosinato dissódico e guanilato dissódico, gelificante cloreto de potássio, antiemectantes: dióxido de silício e fosfato tricálcico, aromatizantes, acidulantes: ácido cítrico e ácido tartárico e regulador de acidez citrato de potássio}.

LISTA DE INGREDIENTES

Geralmente fica na parte de trás ou lateral do rótulo, contém informações sobre todos os componentes daquele produto.

O primeiro ingrediente é o de maior proporção. A lista é descrita por ordem decrescente de quantidade de cada ingrediente no produto.

QUANTIDADE POR PORÇÃO

Nessa coluna estão as quantidades de cada nutriente em valor absoluto, ou seja, em **gramas** ou **miligramas** contidos em **uma porção** do produto, de acordo com a recomendação de consumo do fabricante.

NUTRIENTES

Aqui aparece uma descrição de todos os nutrientes com declaração obrigatória no rótulo, mesmo se o valor na coluna da quantidade for zero.

PORÇÃO

É a **quantidade recomendada** para consumo do produto, valor que o fabricante usa como referência para calcular o % VD.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 25 g (1 ½ xícara)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
Valor energético	130 kcal	7
Carboidratos	16 g	5
Açúcares	0 g	**
Proteínas	1,2 g	2
Gorduras totais	7,0 g	13
Gorduras saturadas	1,2 g	5
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	164 mg	7

% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Valores Diários não estabelecidos.

% VD

indica em **porcentagem** quanto aquela porção do produto fornece **do total que devemos consumir diariamente de cada nutriente.**

Por exemplo: ao ingerir 25 g (1 porção) você está consumindo 7 g de gorduras totais, o que representa 13 % da quantidade que você deve ingerir no dia. É calculado com base em uma dieta padrão de um **brasileiro médio** e, portanto, trata-se de uma **estimativa.**

Ainda tá com dúvida?

Fala com a gente no Instagram:

@AUTONOMIALIMENTAR