

Toma decisiones saludables

Compara alimentos similares

(Por 100g o 100ml)

Contido baixo

Contido medio

Contido alto

Graxas

3g

3g
a
20g

20g

Graxas
saturadas

1,5g

1,5g
a
5g

5g

Evite as graxas trans nos alimentos

Azucres
simples
en sólidos

5g

5g
a
10g

10g

Azucres
simples
en líquidos

2,5g

2,5g
a
7,5g

7,5g

Sal

0,3g

0,3g
a
1,5g

1,5g

Sodio

0,12g

0,12g
a
0,6g

0,6g



XUNTA
DE GALICIA