

## Como ler rótulos?

Teor por 100g em alimentos



GORDURA (LÍPIDOS)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
até 3g	até 1,5g	até 5g	até 0,3g
3 a 17,5g	1,5 a 5g	5 a 22,5g	0,3 a 1,5g
+ de 17,5g	+ de 5g	+ de 22,5g	+ de 1,5g



Aliança contra a Fome e a Má-nutrição Portugal

[www.acfmnportugal.pt](http://www.acfmnportugal.pt)

## Como ler rótulos?

Teor por 100ml em bebidas



GORDURA (LÍPIDOS)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
até 1,5g	até 0,75g	até 2,5g	até 0,3g
1,5 a 8,75g	0,75 a 2,5g	2,5 a 11,25g	0,3 a 0,75g
+ de 8,75g	+ de 2,5g	+ de 11,25g	+ de 0,75g



Aliança contra a Fome e a Má-nutrição Portugal

[www.acfmnportugal.pt](http://www.acfmnportugal.pt)