Descubra como

desvendar

os rótulos

dos produtos

vitalin

sem glúten

VD% (valor diário)

Quantidade de calorias e nutrientes disponíveis no alimento, em relação a uma dieta de 2.000 calorias diárias.

2 mil calorias

Porção

Quantidade indicada para o seu consumo diário.

Valor energético

A quantidade de energia disponível na porção.

Carboidratos

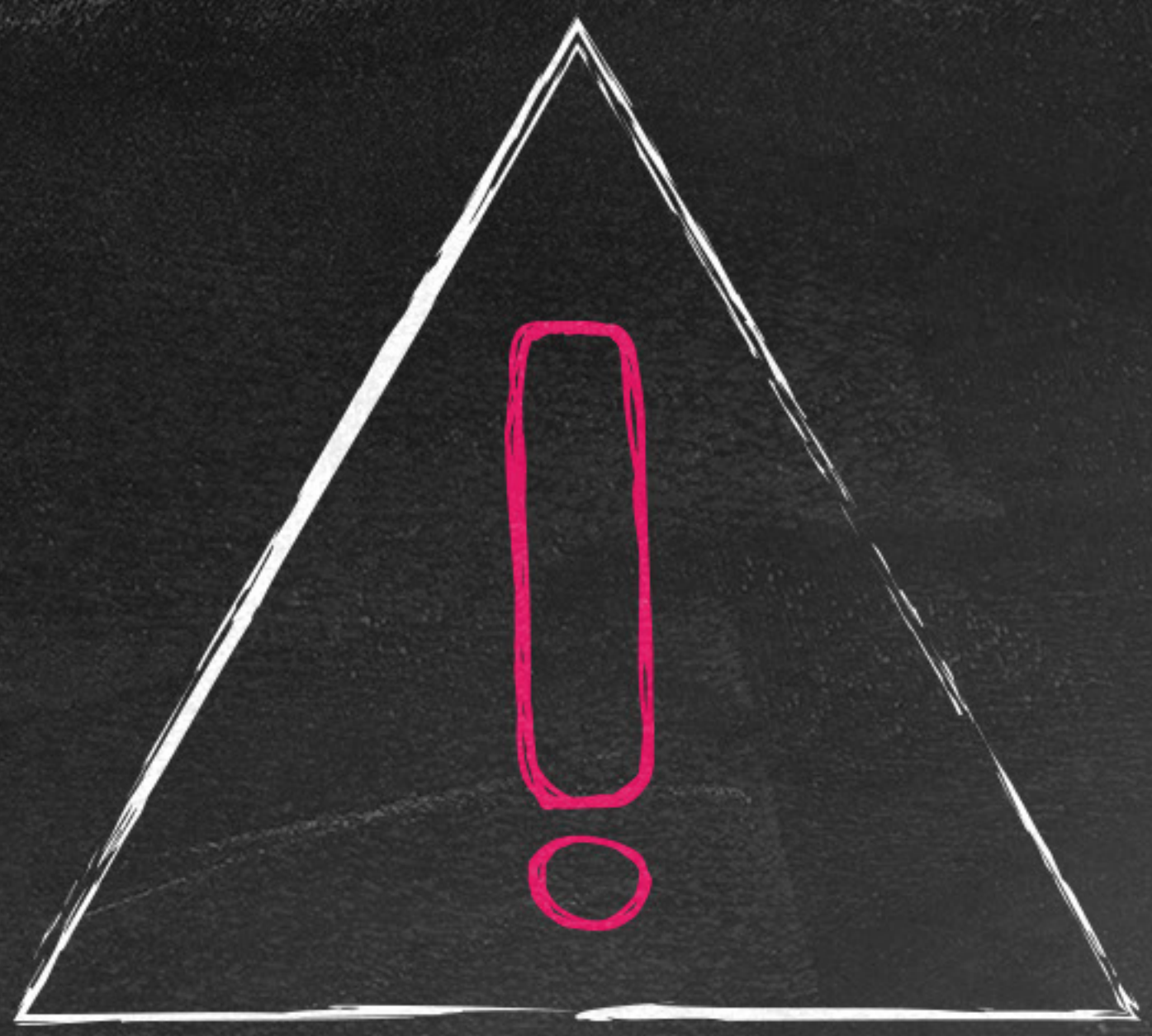
São fontes de energia para o seu corpo!

Você pode encontrá-los em vegetais ricos em amido, como grãos, cereais, raízes ou tubérculos, assim como também no açúcar, em frutas e mel, por exemplo.

proteínas

Além de auxiliarem na construção da massa corporal, as proteínas trabalham na regulação do metabolismo e no sistema imunológico.

Você pode encontrá-las nas carnes, leites e queijos, assim como também em grãos de chia, amêndoas, e em leguminosas como a quinoa e o feijão.



Gorduras totais:

Indica o valor total de gordura disponível no alimento.

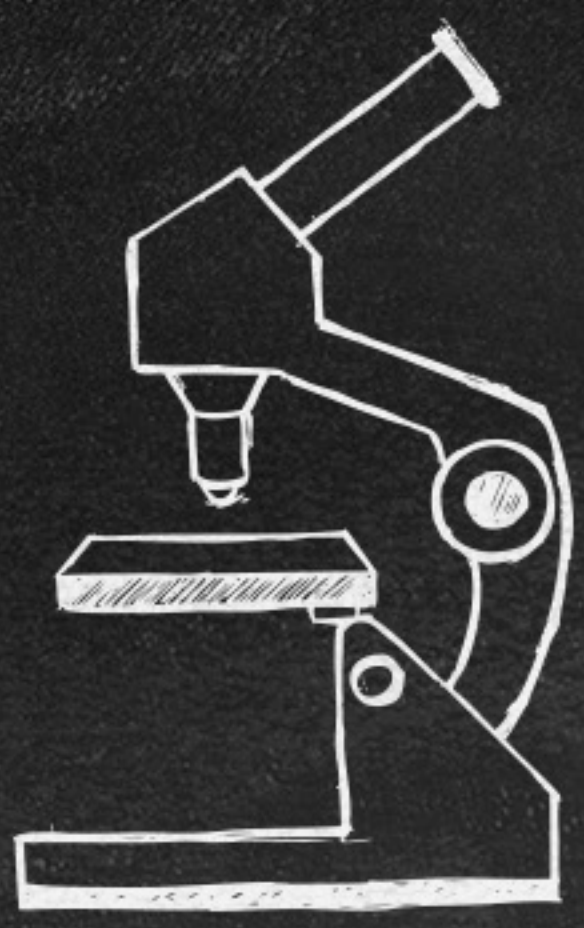
Gorduras saturadas:

quantidade de gordura rica em ácidos graxos saturados, você pode encontrá-las nas carnes gordas, manteiga e chocolate amargo, por exemplo.
Atenção: o seu consumo deve ser feito com moderação, pois é responsável pelo aumento do colesterol.

Gorduras Trans:

quantidade de gordura rica em ácidos graxos insaturados, você pode encontrá-las em alimentos industrializados, que passam pelo processo de adição de gordura hidrogenada, como o sorvete, macarrão instantâneo e bolo pronto.

Atenção: Assim como as gorduras saturadas, o seu consumo também deve ser moderado, pois em excesso, aumentam as chances de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.



Fibra Alimentar

Quantidade de carboidrato não digerível presente em alimentos derivados de vegetais. São bem-vindas para a saúde, pois além de serem responsáveis pelo bom funcionamento do intestino, auxiliam no combate ao colesterol e diabetes.

Sódio

Quantidade de sal disponível na porção. Está presente em quase todos alimentos, mas você deve ficar atento à quantidade, pois o seu excesso pode causar hipertensão, retenção de líquido, derrame, osteoporose e problemas renais.

Atenção: A Organização Mundial da Saúde recomenda que a quantidade de sódio consumida diariamente deve ser de apenas 5g por dia, o equivalente a uma colher de chá.

Fonte: Tua Saúde

Vitaminas

Exemplo: b1, b2, fazem bem para a saúde,

Minerais

magnésio, fósforo, zinco, cálcio, potássio. Também são benéficas para a saúde.

Alergênicos:

Contém: o alergênico está disponível na composição do produto.

pode conter não contém alergênico na composição do produto, mas pode ter contaminação cruzada. Os alimentos que não contêm leite em sua composição, não possuem contaminação, também não possuem lactose.

Ordem de ingredientes os ingredientes são listados da maior quantidade para a menor.

≠ Diferença entre “fonte de” e “rico em”

Um alimento pode ser fonte ou rico em atributos nutricionais, como fibras, proteínas, vitaminas e minerais.

Quando ele tiver uma quantidade significativa desses atributos, será considerado um alimento “fonte de”, por exemplo, “fonte de fibras”.

Quando ele tiver uma quantidade superior (que seja muito benéfico), será “rico em”, por exemplo, “ rico com proteínas”.

vitalin
sem glúten