

RÓTULO DE INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Verifique
o tamanho
da porção.

Verifique o total
de hidratos
de carbono

(os açúcares fazem parte do
total de hidratos de carbono.
Não conte duas vezes).

Evite os
açúcares
adicionados.

Nutrition Facts	
Servings Per Container: 8 Serving Size: 2/3 cup (55g)	
Amount Per Serving	230
Calories	
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugar	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Baixo teor de
gordura é bom.
(3 g ou menos)

Coma
menos
destes.

Um elevado teor
de fibras é bom.
(3 g ou mais)

Apenas ilustração.