

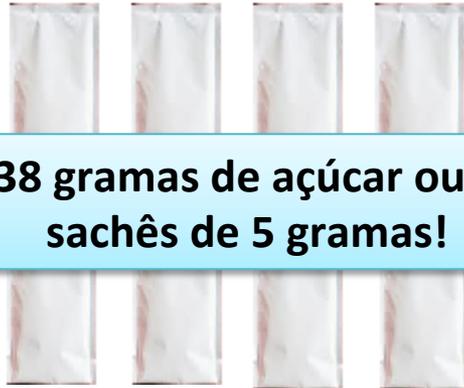
Cuidado com o açúcar em excesso, pois ele causa várias doenças. O ideal é um adulto consumir cerca de 30g e uma criança metade desta quantidade diariamente. Veja como é fácil ultrapassar o recomendado!



350ml
refrigerante



38 gramas de açúcar ou 8
sachês de 5 gramas!



1L
Suco de
caixinha



100 gramas de açúcar ou
7 colheres de sopa!!



1L
refrigerante



108 gramas
de açúcar ou
21 sachês de
5 gramas!!

