

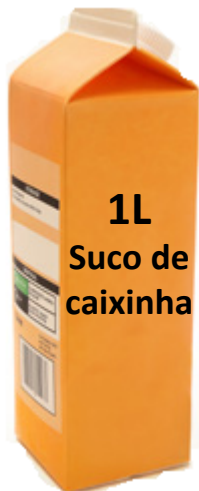
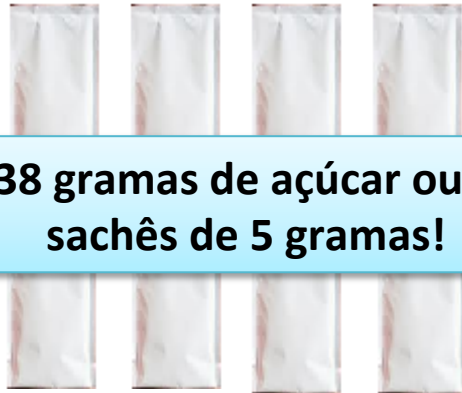
**Cuidado com o açúcar em excesso**, pois ele causa várias doenças. O ideal é um adulto consumir cerca de 30g e uma criança metade desta quantidade diariamente. Veja como é fácil ultrapassar o recomendado!



350ml  
refrigerante



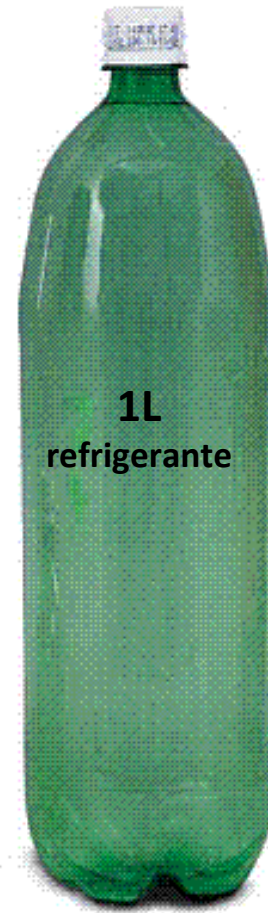
38 gramas de açúcar ou 8  
sachês de 5 gramas!



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!!

