

Para entender um rótulo

Quantidade média do alimento que deve ser consumido.

Calorias do produto baseado na porção considerada.

Informações adicionais.

Informações que auxiliam pessoas portadoras de alergias e intolerâncias alimentares.

Informação nutricional		
Porção de 30g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD*
Valor energético	124 kcal = 521 kJ	6%
Carboidratos	16 g	5%
Proteínas	2,6 g	3%
Gorduras totais	5,7 g, das quais:	10%
gorduras saturadas	0,8 g	4%
gorduras trans	0 g	**
gorduras monoinsaturadas	1,5 g	**
gorduras poli-insaturadas	3,4 g	**
colesterol	0 mg	**
Fibra alimentar	2,0 g	8%
Sódio	37 mg	2%

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. ** %VD não estabelecido.

Ingredientes

Mel, Flocos de Aveia, Amendoim, Castanha-de-caju, Farinha de Aveia, Damasco, Óleo de Girassol, Farinha de Trigo, Goma Acácia, Sal e Antioxidantes Lecitina de Soja e Vitamina E (Tocoferol). **CONTÉM GLÚTEN. Contém traços de leite, castanha-do-pará, nozes, amêndoas e gergelim.**

Essa porcentagem indica a porção de cada nutriente contida no produto em relação a uma dieta de 2000 kcal.

Quantidade de nutriente em gramas, baseada na porção considerada.

A lista de ingredientes é descrita em ordem decrescente, ou seja, os primeiros são os que estão em maior quantidade.