

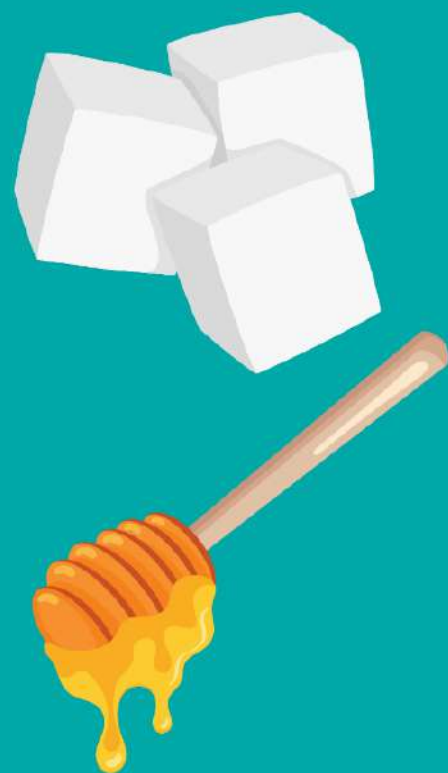
E lo zucchero?



Zuccheri naturali: zuccheri naturalmente presenti nella frutta e nella verdura, nonché nel latte e nello yogurt. Sono benefici per la salute umana.



Zuccheri liberi: zuccheri aggiunti alle bevande e agli alimenti per dolcificarli, nonché zuccheri presenti nel miele, negli sciroppi e nei succhi di frutta freschi. Devono essere consumati in quantità moderate.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Cofinanziato dall'Unione europea. Tuttavia, i punti di vista e le opinioni espressi appartengono esclusivamente agli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'HaDEA. Né l'Unione europea né l'autorità che concede i finanziamenti possono essere ritenute responsabili.

Preventia
Prevenire il diabete, l'obesità e le malattie cardiovascolari

COSA SONO LE CONFEZIONI E LE ETICHETTE?

CONFEZIONE

- Contiene l'aspetto e il marchio del prodotto
- Presenta loghi, simboli e indicazioni sulla salute e sull'ambiente



Mostrano tutto ciò che c'è da sapere sul prodotto:

ETICHETTE

- **Ingredienti:** tutto ciò che si trova nel prodotto, in ordine di quantità
- **Allergeni:** chiaramente indicati in grassetto per poterli identificare rapidamente
- **Valore energetico**
- **Valori nutrizionali**

Nutrition Facts

Serving Size	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories	Calories From Fat
% Daily Value*	
Total Fat	%
Saturated Fat	%
Trans Fat	%
Cholesterol	%
Sodium	%
Total Carbohydrate	%
Dietary Fiber	%
Sugars	%
Protein	

*Percent Daily Values are based on a diet of other people's misdeeds. Your daily values may vary depending on your eating habits.



Cofinanziato dall'Unione europea

Cofinanziato dall'Unione europea. Tuttavia, i punti di vista e le opinioni espresse appartengono esclusivamente agli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'HaDEA. Né l'Unione europea né l'autorità che concede i finanziamenti possono essere ritenute responsabili.

Preventia
Prevenire il diabete, l'obesità e le malattie cardiovascolari