

NUTRITION TO GO

COMPREENDENDO O RÓTULO DE INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

O rótulo de informações nutricionais é encontrado na maioria dos produtos alimentícios. Saber ler este rótulo pode ajudar você fazer escolhas alimentares saudáveis.

Primeiro olhe para o tamanho da porção.

Todas as informações nutricionais no rótulo são baseadas em uma porção, não na embalagem inteira. Isso inclui as calorias, que estão impressas em letras grandes no rótulo.

A % do valor diário, informa a porcentagem de cada nutriente em uma porção, em relação a quantidade sugerida diariamente.

20% ou mais = *alto valor nutricional*

Coma alimentos ricos em fibras dietéticas, vitaminas e minerais. Esses nutrientes mantêm você saudável e ajudam a diminuir o risco de doenças. Observe a % do valor diário para ver se o mesmo é alto (20% ou mais).

5% ou menos = *baixo teor nutricional*

Procure alimentos com baixo teor (5% ou menos) de gorduras saturadas, gorduras trans e sódio. Esses nutrientes são encontrados em muitos alimentos processados e podem ser perigosos para a nossa saúde se consumidos com frequência.

Procure consumir alimentos com pouco ou nenhum açúcar adicionado. Açúcares adicionados são encontrados em refrigerantes, sucos de frutas, doces, biscoitos e outras merendas.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 3.5g 18%

Trans Fat 0g

Cholesterol 40mg 13%

Sodium 440mg 19%

Total Carbohydrate 23g 8%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 17g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 181mg 15%

Iron 1mg 6%

Potassium 227mg 4%

*The % Daily Value 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.

Vitamina D, cálcio, ferro e potássio estão sempre listados. **Os alimentos podem conter outras vitaminas e minerais que não estão listados.**



SALADA DE FEIJÃO PARA O VERÃO

Porções por receita: 8

Custo:

Tamanho da porção: ¾ copo

\$4,80 por receita/

Tempo de preparo: 5 minutos

\$0,60 por porção

Ingredientes

- 1 lata (15 oz) de grão-de-bico, escorrido e enxaguado
- 1 lata (15 onças) de feijão vermelho, drenado e enxaguado
- 1 libra de vagem fresca, com pontas cortadas e em pedaços pequenos
- 1 tomate grande, picado
- ¼ copo de cebola roxa picada
- ¼ copo de vinagre de maçã
- ¼ copo de óleo de canola ou azeite de oliva
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino

Instruções

1. Em uma tigela média, misture delicadamente o grão-de-bico, o feijão vermelho, a vagem, o tomate e a cebola.
2. Em uma tigela pequena, misture o vinagre, o azeite e a pimenta-do-reino. Despeje o molho sobre a salada e misture delicadamente até revestir todos os ingredientes.
3. Cubra, leve à geladeira por 30 minutos e mexa delicadamente antes de servir.



Usando as informações de % do valor diário na primeira página, podemos ver que esta salada é **rica em fibras** (29% do valor diário de fibra dietética). A fibra desta refeição vem do grão-de-bico, feijão vermelho, vagem, tomate e cebola.



Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	3/4 cup
Amount per serving	
Calories	220
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 29g	11%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 78mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 372mg	8%

*The % Daily Value 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.

Esta salada é uma ótima fonte de proteínas e vegetais. Para torná-la uma refeição completa, usando MyPlate, tente adicionar estes itens:

Fruta: *Coma uma fruta de sobremesa.*

Grãos: *Sirva com um pouco de arroz integral ou torrada de trigo integral.*

Laticínios: *Adicione seu queijo favorito.*