

# Tabela Nutricional (Nutrition Facts Label)

A tabela nutricional diz o que está em um alimento ou bebida. Nele tem as informações que você precisa para fazer escolhas saudáveis. Este folheto mostra o que deve ser observado no rótulo de Informações Nutricionais.

**Tamanho da porção:** Uma porção deste alimento (2/3 copo neste rótulo) contém as quantidades de nutrientes listadas abaixo.

Escolha alimentos com **baixo** teor de **gordura saturada, gordura trans e sódio**. O excesso pode aumentar o risco de doença cardíaca.

- Alimentos **BAIXOS** nestes tem uma % do Valor Diário de 5% ou menos.

Escolha alimentos **ricos** em **fibra dietética, vitaminas e minerais**. Esses nutrientes mantêm você saudável e ajudam a diminuir o risco de doenças. Alimentos **RICOS** nestes tem uma % do Valor Diário de 20% ou mais.

- Os alimentos podem ter outras vitaminas e minerais que não estão listados.

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%
* The % Daily Value (DV) 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.	

Isso mostra o número de calorias em uma porção deste alimento. As calorias são uma maneira de medir a quantidade de energia em um alimento.

A **% do Valor Diário (DV)** é a porcentagem de cada nutriente em uma porção em comparação com a quantidade diária recomendada.

- 5% ou menos = BAIXO** teor do nutriente
- 6-19% = MÉDIO** teor do nutriente
- 20% ou mais = RICO** no nutriente

**Açúcar Adicionado** é o que é adicionado a um alimento ou bebida para torná-lo mais doce. É encontrado em refrigerantes, refrescos de frutas, doces, biscoitos e outras guloseimas.

- Escolha alimentos com **BAIXO** teor de Açúcar Adicionado.

**Lista de Ingredientes:**  
Os ingredientes estão listados em ordem de maior pra menor quantidade.