

# ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ



2

Περιορίστε τα κορεσμένα λιπαρά. Κοιτάξτε για προϊόντα με λιγότερο από 3g ανα 100g προϊόντος.

Επιλέξτε προϊόντα με περισσότερο από 3g φυτικών ινών ανα μερίδα

6

Τα συστατικά αναγράφονται με σειρά που αντιστοιχεί στην ποσότητα που περιέχεται στο προϊόν. (Τα πρώτα περιέχονται σε μεγαλύτερη ποσότητα). Περιορίστε προϊόντα με πρώτα συστατικά υψηλά σε κορεσμένα λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι.

## NUTRITION INFORMATION

Servings per package: 8  
Serving size: 30g (2/3 cup)

	Per serve	Per 100g
Energy	540 kJ	1620 kJ
Protein	2.3g	6.9g
Fat		
Total	0.5g	1.5g
Saturated	0.1g	3.3g
Carbohydrate		
Total	20.3g	60.9g
Sugars	3.5g	10.5g
Fibre	4.5g	13.5g
Sodium	40mg	120mg
Ingredients:	Cereals (70%) (wheat, bran, oat), sugar, natural flavour (vanilla), vitamins.	

## ALLERGY ADVICE:

MAY BE PRESENT: GLUTEN

1

Επιβεβαιώστε το μέγεθος της εισηγούμενης μερίδας. Πόσο καταναλώνετε;

Χρησιμοποιήστε τη στήλη 'ανα 100g' για να συγκρίνετε προϊόντα

Κοιτάξτε για προϊόντα με λιγότερο από 15g ζάχαρης ανα 100g προϊόντος.

3

Κοιτάξτε για προϊόντα με λιγότερο από 120mg νάτριου (αλάτι) ανα 100g προϊόντος.

5

Είστε αλλεργικοί σε οποιαδήποτε από τα συστατικά που αναγράφονται εδώ;

7