

فوڈ لیبل کو سمجھنے کا طریقہ



1

پورشن سائز چیک کرے۔
آپ کتنا کھا رہے ہے؟

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

اس کالم کا استعمال
کرتے ہوئے مختلف
کھانوں کی موازنہ کریں

2

جن کھانوں میں 3 گرام
سے کم (saturated fat)
ہے، انہی چنہ

4

جن کھانوں میں 3 گرام سے
زیادہ (fibre) ہے، انہی چنہ

3

جن کھانوں میں 15 گرام
سے کم چینی ہے انہی
چنہ

جن کھانوں میں 200
ملیگرام سے کم
سوڈیم ہے انہی چنہ

کیا پہلے تین اجزا میں (fat)
چینی یا نمک زیادہ ہے؟

Ingredients: Cereals (70%)
(wheat, bran, oat), sugar, natural
flavour (vanilla), vitamins.

5

کیا آپ کو کوئی الرجیز
ہے؟

6

ALLERGY ADVICE:

MAY BE PRESENT: GLUTEN

7