

快速看懂食物标签



2

选择饱和脂肪(saturated fat)较低的产品。建议选择每100克(per 100 g)少于3克饱和脂肪的产品

4

建议选择每建议份量(per serve)多于3克膳食纤维的产品。

查看成分列表的前三个成分是否高饱和脂肪, 糖, 盐的食物/成分?

6



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:

1

查看建议份量 (serving size) 比较日常单次摄入的份量

用每100克(per 100g)栏目信息做不同产品中的比较

避免摄取过多糖份(sugars)。建议选择每100克(per 100 g)少于15克糖的产品。

3

1. 建议选择每100克(per 100 g)少于200毫克钠(sodium)的产品。

5

查看是否有你需避免的致敏材料

7