Τι γίνεται με τη ζάχαρη;

Φυσικά σάκχαρα:
σάκχαρα που υπάρχουν φυσικά στα φρούτα και τα λαχανικά, καθώς και στο γάλα και το γιαούρτι. Είναι καλά για την ανθρώπινη υγεία

Πρόσθετα σάκχαρα:
σάκχαρα που προστίθενται σε ποτά και τρόφιμα για να τα γλυκάνουν, καθώς και τα σάκχαρα που προστίθενται στο μέλι, τα σιρόπια και τους φρέσκους χυμούς φρούτων. Πρέπει να καταναλώνονται σε μέτριες ποσότητες

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του συγγραφέα και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της HaDEA.. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

Preventia
Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

Τι είναι η συσκευασία και οι ετικέτες;

ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

- Περιλαμβάνει την εμφάνιση και την επωνυμία του προϊόντος.
- Με λογότυπα, σύμβολα και ισχυρισμούς για την υγεία και το περιβάλλον

Δείχνουν όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για το προϊόν σας:

ΕΤΙΚΕΤΕΣ

- **Συστατικά:** Όλα όσα περιέχονται στο προϊόν, με σειρά ποσότητας.
- **Αλλεργιογόνα:** Επισημαίνονται σαφώς, με έντονα γράμματα ώστε να μπορείτε για να τα αναγνωρίζετε γρήγορα.
- **Ενεργειακή αξία**
- **Διατροφικές αξίες**

Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του συγγραφέα και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της HaDEA.. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Preventia
Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases