

# Como Ler um Rótulo?

**Ingredientes**  
Os componentes são listados por ordem decrescente da quantidade em que se encontram no produto

INGREDIENTES
ARROZ, TRIGO INTEGRAL, AÇÚCAR, GLÚTEN DE TRIGO, GÉRMEN DE TRIGO SEM GORDURAS, LEITE EM PÓ DESNATADO, SAL, EXTRACTO DE MALTE, VITAMINA C, NIACINA, FERRO, VITAMINA B <sub>6</sub> , RIBOFLAVINA (B <sub>2</sub> ), TIAMINA (B <sub>1</sub> ), ÁCIDO FÓLICO, VITAMINA D e VITAMINA B <sub>12</sub> .

**Valor Energético**  
Quantidade de energia por 100 g e por porção

**Informação nutricional**  
Mostra a quantidade de alguns nutrientes existentes em 100g e porção do produto

**Vitaminas e Minerais**  
Mostra a quantidade de algumas vitaminas e alguns minerais em 100 g e por porção de produto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
	Por 100g		Por porção de 30g		
Valor energético	1600	KJ	470	KJ	
	370	Kcal	110	Kcal	
Proteínas	16	g	5	g	
Glicídios dos quais:	75	g	22	g	
• Açúcares	17	g	5	g	
• Amido	58	g	17	g	
Lípidos dos quais:	1	g	0,3	g	
• Saturados	0,3	g	0,1	g	
• Colesterol	0	mg	0	mg	
Fibras alimentares	2,5	g	0,7	g	
Sódio	0,8	g	0,2	g	
<b>VITAMINAS</b>		<b>% DDR</b>		<b>% DDR</b>	
Vitamina C	100	mg	165	30	mg
Niacina	30	mg	165	9	mg
Vitamina B <sub>6</sub>	3,3	mg	165	1	mg
Riboflavina (B <sub>2</sub> )	2,7	mg	165	0,8	mg
Tiamina (B <sub>1</sub> )	2,3	mg	165	0,7	mg
Ácido Fólico (B <sub>9</sub> )	333	µg	165	100	µg
Vitamina D	8,3	µg	165	2,5	µg
Vitamina B <sub>12</sub>	1,7	µg	165	0,5	µg
<b>FERRO</b>	23,3	mg	165	7	mg
<b>FÓSFORO</b>	200	mg	25	60	mg
<b>MAGNÉSIO</b>	50	mg	17	15	mg

**Porção de Produto**  
Quantidade habitual de consumo, baseada em medidas caseiras

**Dose Diária Recomendada (DDR)**  
Percentagem da dose diária recomendada de nutriente presente em 100 g de porção

Valor a acrescentar à porção de cereais aquando da junção de leite gordo, meio-gordo ou magro

**Embalagem**  
Material utilizado

125 ml de LEITE acrescentado à dose de cereais, proporciona-lhe ainda:					
	GORDO		MEIO GORDO		MAGRO
Valor energético	350	KJ	240	KJ	170
	80	Kcal	60	Kcal	40
Proteínas	4	g	4	g	4
Glicídios dos quais:	6	g	6	g	6
• Açúcares	6	g	6	g	6
Lípidos dos quais:	5	g	2	g	0,1
• Saturados	3	g	1	g	0,1
• Colesterol	17	mg	9	mg	2
Sódio	70	mg	70	mg	70
Calcio	150	mg	150	mg	150
Fósforo	120	mg	120	mg	120

Os cereais, devido ao seu alto teor de hidratos de carbono, fibra, vitaminas e baixo nível de gordura, contribuem para manter uma alimentação saudável e equilibrada.



Este pacote contém mais de 12 porções de 30g.

**PESO LÍQUIDO: 375g**

**Peso líquido**  
Quantidade de produto contido na embalagem