

ANÁLISIS DE UNA ETIQUETA

~ Fecha de caducidad

02-11-2020

20:03

~ Cada comida principal de la Pirámide mediterránea

Valor medios por 100g

Grasas / Lípidos

Hidratos de carbono

Fibra

Proteínas

Su

INFORMACIÓN NUTRICIONAL / INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
VALORES MEDIOS / MÉDIOS	por 100g	por porción / porção	% IR* / DR*
		porción de 29g / porção de 29g	
VALOR ENERGÉTICO / ENERGIA	1009 kJ / 239 kcal	293 kJ / 69 kcal	3%
GRASAS / LÍPIDOS	3,0 g	0,9 g	1%
de las cuales / dos quais:			
- saturadas / saturados	0,5 g	0,1 g	1%
- monoinsaturadas / monoinsaturados	1,2 g	0,3 g	
- poliinsaturadas / poliinsaturados	1,3 g	0,4 g	
HIDRATOS DE CARBONO	40 g	12 g	4%
de los cuales / dos quais:			
- azúcares / açúcares	4,0 g	1,2 g	1%
FIBRA ALIMENTARIA / FIBRA	6,0 g	1,7 g	
PROTEÍNAS	10 g	2,9 g	6%
SAL	1,2 g	0,35 g	6%

Este envase contiene 28 porciones de 29g. / Esta embalagem contém 28 porções de 29g.
 IR*: Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal).
 DR*: Dose de referencia para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal).

Porcentaje de la dosis diaria recomendada

8400 kJ / 2000 kcal

Contiene 28 porciones de 29g

Esta etiqueta pertenece al Grupo I de la rueda de alimentos Energéticas

~ Peso neto / líquido 820g

- Alto contenido de fibra
- Aceite de Girasol
- Sin lactosa

- ~ Información nutricional obligatorio
- ~ otra información alimentaria
- Información sobre fecha de caducidad...