# Шпаргалка: як читати етикетку за хвилину

*Орієнтири на 100 г продукту*

| На 100 г | Мало ✓ | Багато × |
|---|---|---|
| **Сіль: до 0,3 г \| понад 1,5 г** | | |
| **Цукор: до 5 г \| понад 22,5 г** | | |
| **Жир: до 3 г \| понад 17,5 г** | | |
| **Насичені жири: до 1,5 г \| понад 5 г** | | |

- [ ] Склад: перші 3 інгредієнти — основа продукту.
- [ ] Сіль = натрій × 2,5.
- [ ] Шукайте приховані цукри: сироп, мальтодекстрин, фруктоза, патока.
- [ ] Клітковина: 6+ г — багато, 3+ г — джерело.
- [ ] Порівнюйте на 100 г, а не на порцію.

> Орієнтири — британська система «світлофора» (FSA). «Натуральний», «фітнес» — маркетинг без гарантій.