



SEMAFORO DEGLI ALIMENTI

Scegli la salute

www.acsi.ch

Scopri se un alimento lavorato contiene pochi o troppi grassi, zuccheri e sale:

<i>Per 100g</i>	POCO	MEDIO	TANTO
grassi	fino a 3g	3 -17,5g	oltre 17,5g
di cui	fino a 1,5g	1,5 – 5g	oltre 5g
grassi saturi	fino a 1,5g	1,5 – 5g	oltre 5g
zuccheri	fino a 5g	5 – 22,5g	oltre 22,5g
sale	fino a 0,3g	0,3 – 1,5g	oltre 1,5g

Giugno 2016

Attenzione: per 100 ml di bevanda le quantità indicate vanno dimezzate