

CON MENO  
**SALE**  
LA SALUTE  
**SALE**



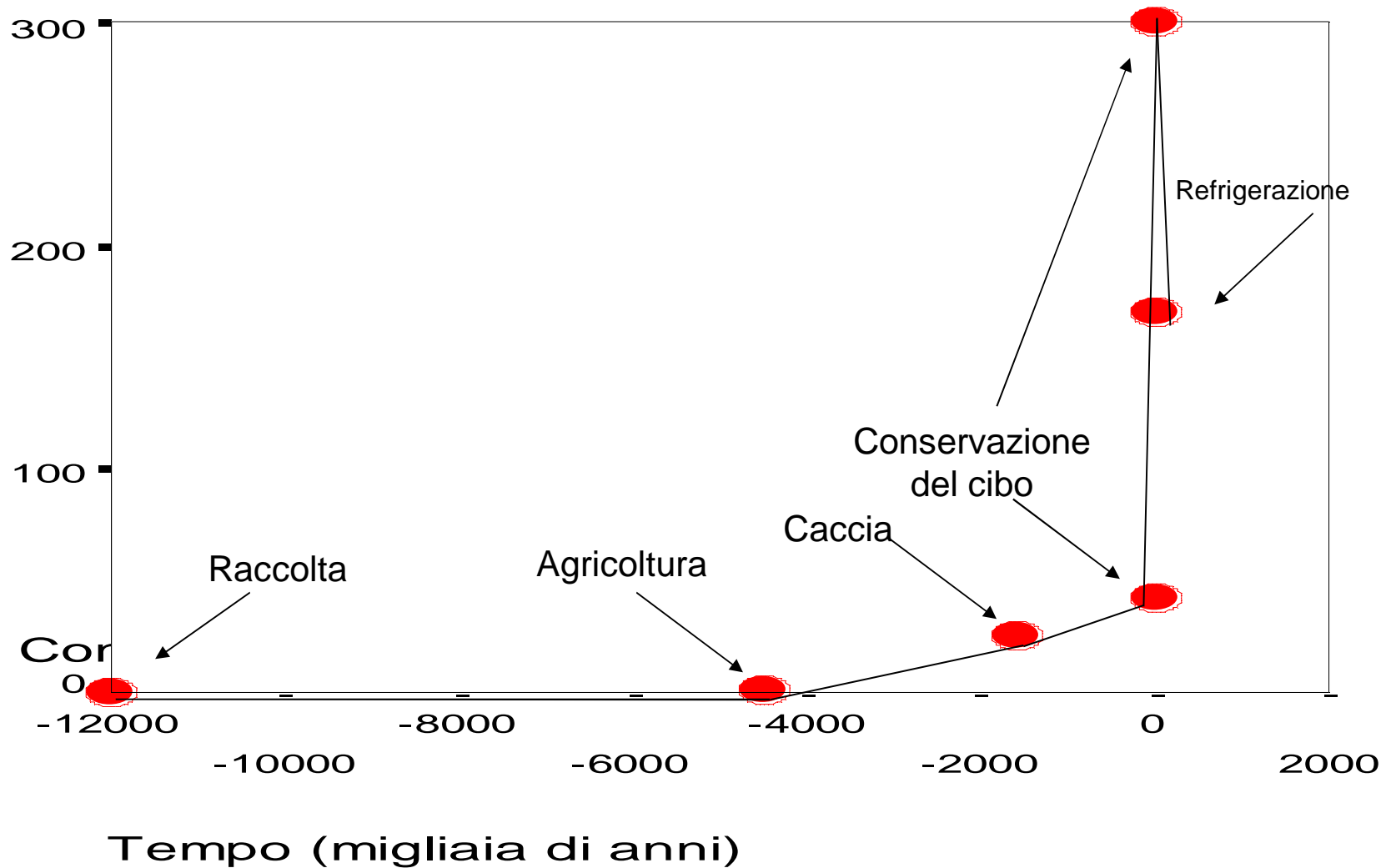
**IL PANE**  
CON MENO SALE

RIDUCE IL RISCHIO DI IPERTENSIONE, INFARTO, ICTUS, MALATTIE RENALI E PREVIENE L'OSTEOPOROSI. **PROVALO DAL TUO FORNAIO!**  
CHIEDI MAGGIORI INFORMAZIONI AL TUO MEDICO DI FAMIGLIA.

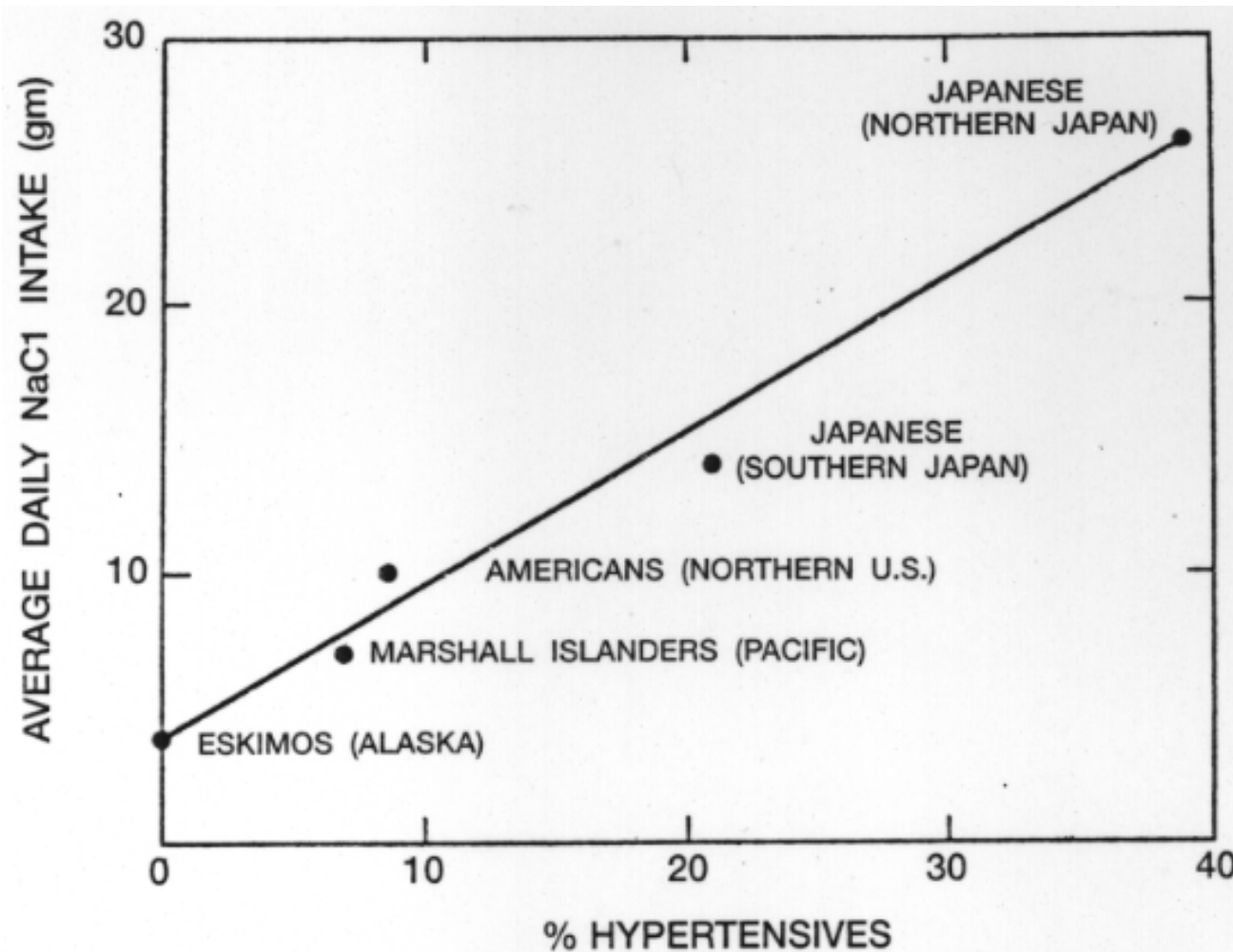
[WWW.REGIONE.PIEMONTE.IT/SANITA](http://WWW.REGIONE.PIEMONTE.IT/SANITA)

IL PANE CON MENO SALE  
LO TROVI QUI!

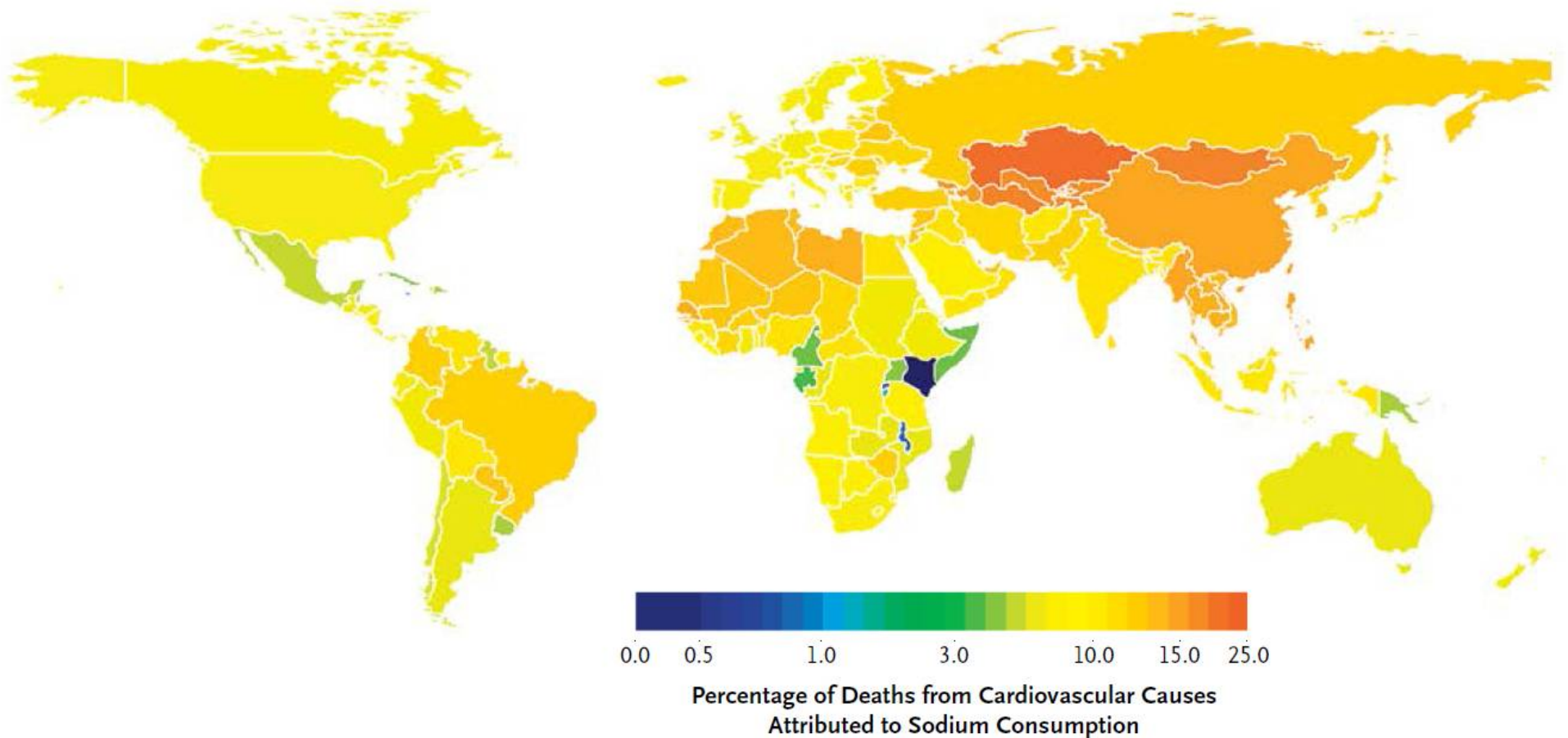
# CONSUMO DI SALE NELL'EVOLUZIONE DEI MAMMIFERI



# CONSUMO DI SALE E FREQUENZA DELL'IPERTENSIONE ARTERIOSA



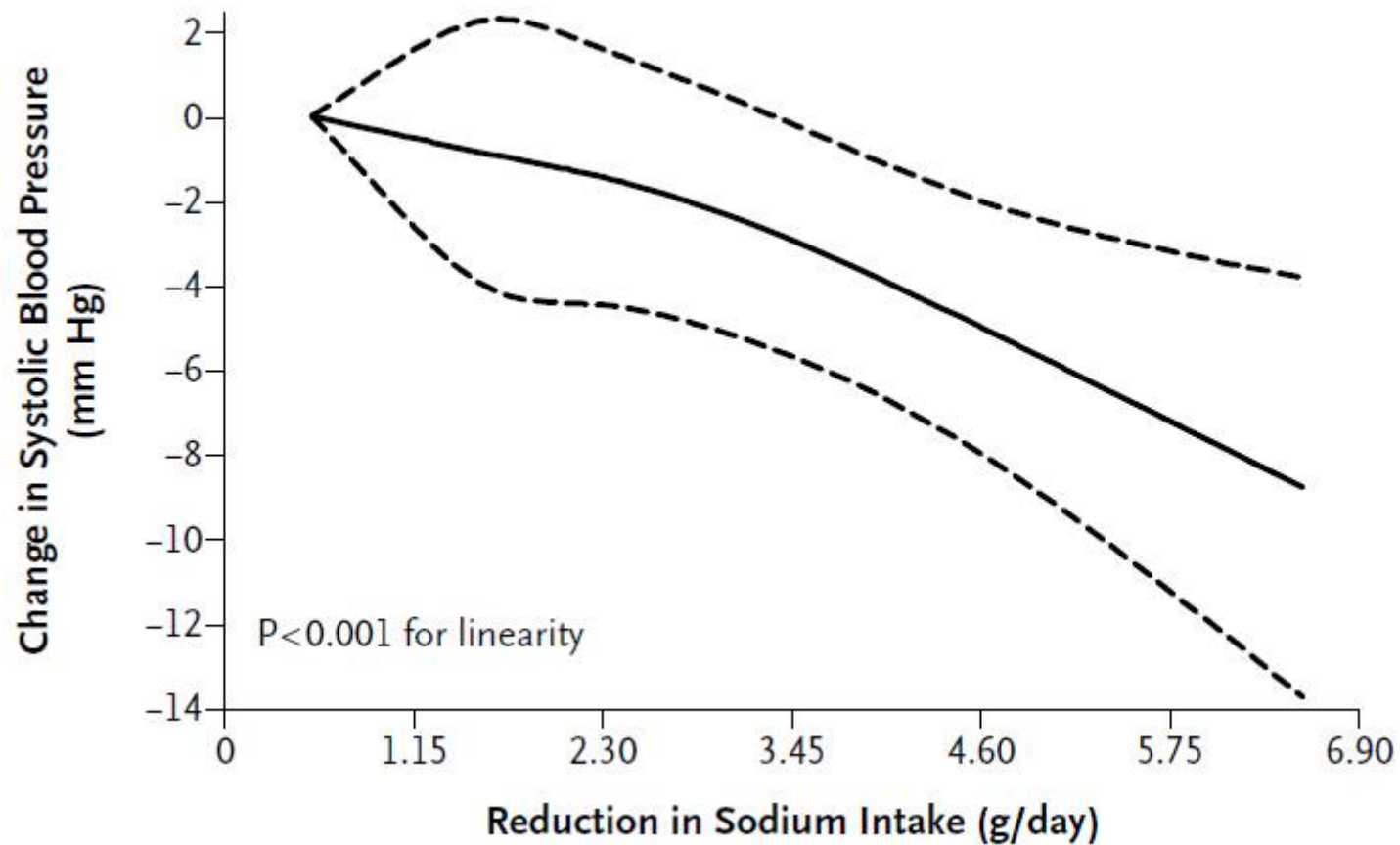
# PERCENTUALE DI MORTI PER CAUSE CARDIOVASCOLARI DOVUTE AD ECCESSIVO CONSUMO DI SALE (>5 G/DIE)



Nel 2010, circa 1.65 milioni di morti nel mondo sono attribuibili ad un consumo di sale >5 g/die

# EFFETTO DELLA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE SULLA PRESSIONE ARTERIOSA SISTOLICA

A



Risultato di 103 studi

N Engl J Med 2014;371:624-34.



# ALTRI EFFETTI NEGATIVI DELL'ELEVATO CONSUMO DI SALE

- Correlazione con la progressione delle malattie renali
- Rischio per la formazione di calcoli renali
- Correlazione con il cancro allo stomaco
- Rischio di osteoporosi

# I CONSUMI

- ◉ In Italia il consumo medio di sale pro-capite è di circa 10-15 grammi giornalieri.
- ◉ Il consumo di sale consigliato dall'organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) è < di 5 grammi (cioè < di 2 grammi di sodio)



- ◉ L'assunzione di sale può essere di due tipi:
  - quello aggiunto volontariamente durante la preparazione dei cibi e nella salatura a tavola;
  - quello contenuto naturalmente nei cibi e quello aggiunto nei processi di lavorazione industriale

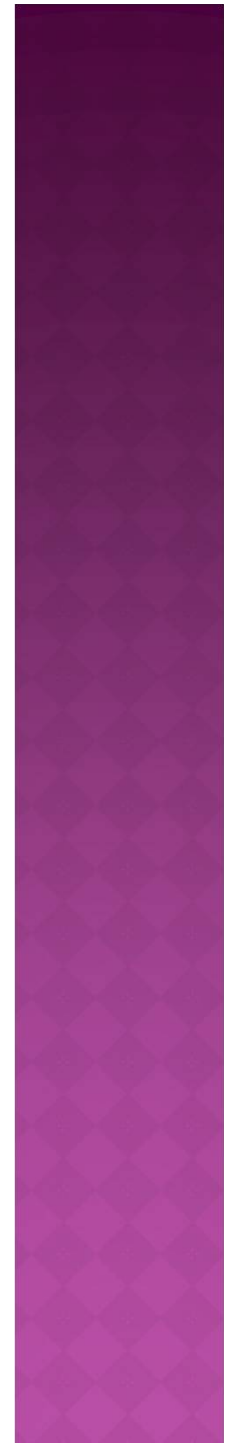




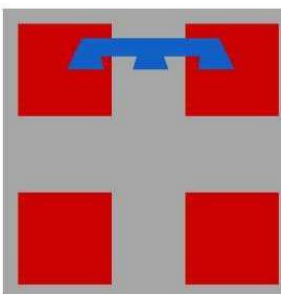
## ALCUNI CONSIGLI...

- ◉ Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, salsa di soia, ketchup), in alternativa aggiungi ai cibi erbe aromatiche (rosmarino, aglio, cipolla, prezzemolo, basilico, salvia, menta, maggiorana, timo, finocchietto e alloro) e spezie (peperoncino, pepe, zafferano, curry) scoprendo così un modo di insaporire le tue pietanze limitando l'utilizzo del sale.

- ◉ Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, salumi e formaggi stagionati).
- ◉ Preferisci l'utilizzo di sale iodato



**ASL**



**REGIONE  
PIEMONTE**

**ETICHETTATURA DEGLI  
ALIMENTI**

# ETICHETTATURA DEGLI ALIMENTI

- ◉ L'**etichetta** dei prodotti alimentari è la "**carta d'identità dell'alimento**":
- ◉ riporta **informazioni sul contenuto nutrizionale del prodotto** e fornisce una serie di **indicazioni** per comprendere come i diversi alimenti concorrono ad una **dieta corretta ed equilibrata**.

- ◉ La **scelta di alimenti e bevande** condiziona la **nostra dieta** in termini di **apporti ed equilibrio nutrizionale**. **Leggere e comprendere le etichette degli alimenti** è importante perché ci consente di fare **scelte più sane e consapevoli**.
- ◉ Saper leggere correttamente le etichette rappresenta un ***atto di responsabilità*** verso *la nostra salute e verso quella delle persone che mangiano le cose che acquistiamo*. Ci aiuta, infatti, ad impostare una sana alimentazione.

# ALIMENTAZIONE E...

- ❖ **Malattie cardiovascolari**
- ❖ **Obesità**
- ❖ **Diabete di tipo 2**
- ❖ **Tumori**
- ❖ **Osteoporosi**

⊙ Secondo l'**Organizzazione Mondiale della Sanità**, circa **1/3** delle **malattie cardiovascolari e dei tumori** potrebbero essere evitati grazie a una **equilibrata e sana alimentazione**

# ETICHETTATURA DEGLI ALIMENTI



Il Ministero della Salute con questo opuscolo desidera fornire uno strumento che permetta al consumatore di comprendere le “nuove” etichette e di **fare scelte informate**.

[http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_215\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_215_allegato.pdf)



### **COS'È L'ETICHETTA?**

“È qualunque marchio commerciale o di fabbrica, segno, immagine o altra rappresentazione grafica scritto, stampato, stampigliato, marchiato, impresso in rilievo o a impronta sull'imballaggio o sul contenitore di un alimento o che accompagna tale imballaggio o contenitore.”

(Art. 1 Reg. 1169/2011)



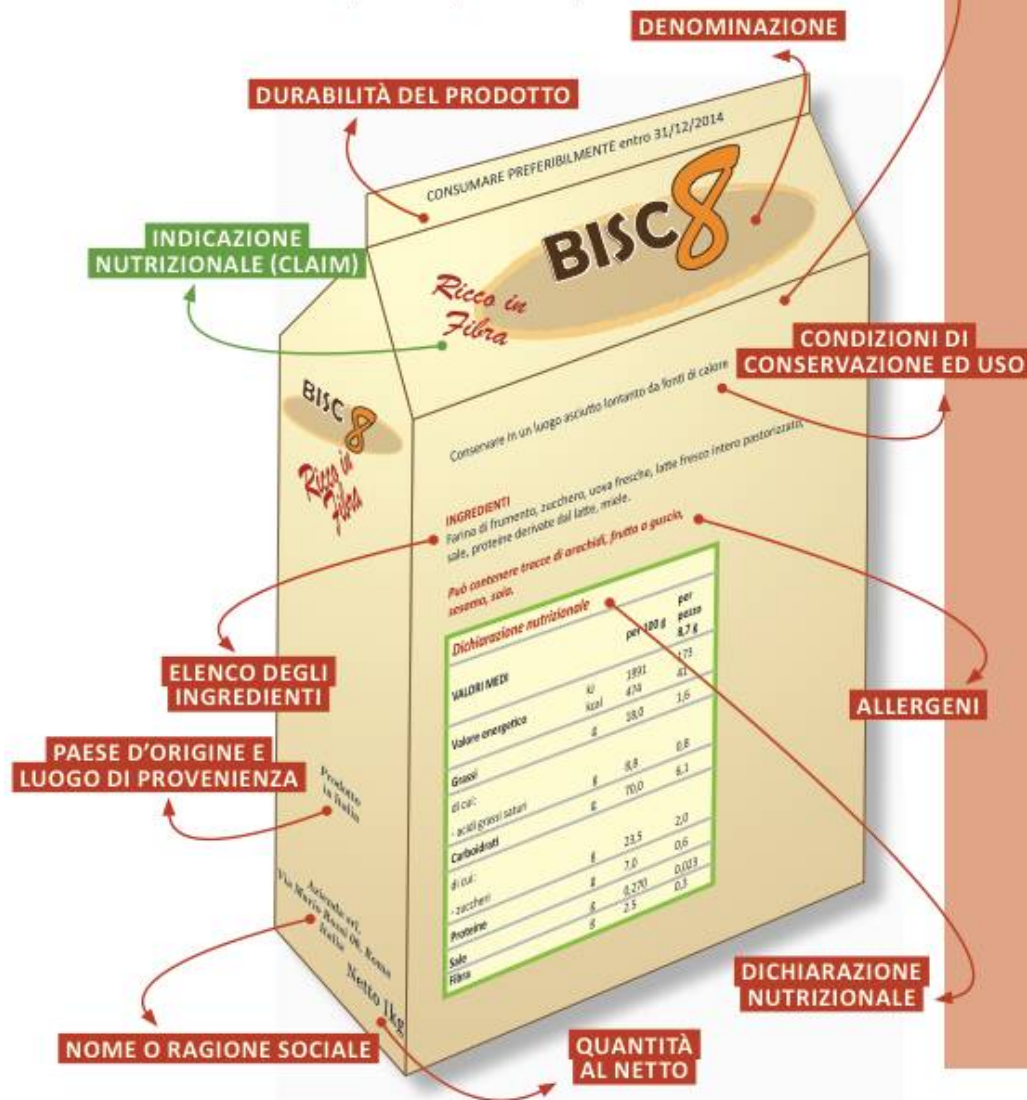
# ETICHETTATURA DEI PRODOTTI ALIMENTARI

## REG UE 1169/2011



### Leggibilità delle informazioni

Tutte le indicazioni devono essere stampate in modo chiaro e leggibile in carattere pari o superiore a 1,2 mm. Nelle confezioni più piccole il carattere deve essere pari o superiore a 0,9 mm.



# Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**

**INDICAZIONI OBBLIGATORIE**

**Denominazione dell'alimento**

Accanto alla denominazione deve essere indicato lo stato fisico nel quale si trova il prodotto o lo specifico trattamento che ha subito (ad esempio «in polvere», «ricongelato», «liofilizzato», «surgelato», «concentrato», «affumicato»).

Per i prodotti congelati prima della vendita e che sono venduti decongelati sarà obbligatorio riportare, accanto alla denominazione del prodotto, l'indicazione "decongelato".



*Il nome dell'alimento può fornirti la sua descrizione*



## La DENOMINAZIONE dell'alimento

Indica il **nome del prodotto** e deve comprendere anche informazioni relative ad *eventuali trattamenti subiti* (prodotto in polvere, congelato, liofilizzato, affumicato ecc.).

Per i **prodotti congelati** prima della vendita e che sono **venduti decongelati** è obbligatorio riportare, accanto alla denominazione, l'indicazione "decongelato".

# DENOMINAZIONE DI VENDITA Reg. 1169/2011

La denominazione dell'alimento non è sostituita con una denominazione protetta come proprietà intellettuale, marchio di fabbrica o denominazione di fantasia.



Crema da spalmare alla nocciola

La denominazione dell'alimento comprende, o è accompagnata, da un'indicazione dello stato fisico nel quale si trova il prodotto, o dello specifico trattamento che ha subito (ad es. "liofilizzato")

# Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**



Ti indica il dettaglio degli ingredienti che compongono l'alimento

## Elenco degli ingredienti

È l'elenco di tutte le sostanze impiegate nella produzione, in ordine decrescente di peso. Una delle novità più importanti riguarda l'indicazione degli **allergeni** che deve essere evidenziata con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti per dimensioni, stile o colore, in modo da permettere di visualizzarne rapidamente la presenza.

Anche i prodotti sfusi devono riportare obbligatoriamente l'indicazione della presenza degli allergeni che troveremo segnalata anche sui prodotti somministrati nei ristoranti, mense, bar ecc.

Nel caso di presenza di "oli vegetali" o "grassi vegetali" ci sarà un apposito elenco che ne indicherà l'origine specifica (es. olio di palma, olio di cocco, grassi idrogenati ecc.)

## L'ELENCO degli INGREDIENTI

Deve seguire il criterio della *quantità in senso decrescente*.

In cima alla lista, dunque, l'**ingrediente più presente**, all'ultimo posto quello **che è presente in quantità minori**.

Compaiono di solito gli "additivi", utilizzati, sia per conservare i prodotti, sia per renderli più invitanti; segnalati con la **lettera E** seguita da un numero.

L'elenco riporta anche gli eventuali "**allergeni**" presenti, la cui indicazione deve essere evidenziata con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti (per dimensioni, stile o colore) in modo da *permettere di visualizzarne rapidamente la presenza*.







Ingrediente caratterizzante

DIPARTIMENTO DI SCIENZE PER GLI ALIMENTI, LA NUTRIZIONE E L'AMBIENTE



### QUALI SONO GLI ALLERGENI?



- *Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro*
- *Crostacei e prodotti a base di crostacei*
- *Uova e prodotti a base di uova*
- *Pesce e prodotti a base di pesce*
- *Arachidi e prodotti a base di arachidi*
- *Soia e prodotti a base di soia*
- *Latte e prodotti a base di latte*
- *Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e i loro prodotti*
- *Sedano e prodotti a base di sedano*
- *Senape e prodotti a base di senape*
- *Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo*
- *Anidride solforosa e solfiti*
- *Lupini e prodotti a base di lupini*
- *Molluschi e prodotti a base di molluschi*





# ALLERGENI IN EVIDENZA

## Prosciutto cotto

- carne (dalla coscia del suino), **proteine del latte, lattosio**, sale,
- conservanti: E 249,E 250, **amido di frumento**.
- Conservare in luogo fresco e asciutto.*
- Prodotto da ABC srl – Via Trento, 20 – Parma 400 g*
- Da consumarsi preferibilmente entro il XX-XX-XXXX*



**ESSELUNGA**

**Gnocchi freschi  
di patate**

Ingredienti: patate fresche 70%, patate in fiocchi 14%, farina di **grano** tenero tipo "00" 14%, farina di riso, sale, conservante: sorbato di potassio. Può contenere tracce di **soia, latte, solfiti**.



# Etichettatura degli alimenti: QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?

## Durabilità del prodotto

Distinguiamo due indicazioni che possiamo trovare sulla confezione del prodotto.

- **Data di scadenza:** nel caso di prodotti molto deperibili, la data è preceduta dalla dicitura "Da consumare entro il" che rappresenta il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato.
- **Termine minimo di conservazione (TMC):** nel caso di alimenti che possono essere conservati più a lungo si troverà la dicitura "Da consumarsi preferibilmente entro il" che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore ma può essere consumato senza rischi per la salute.

Conoscere la differenza tra data di scadenza e TMC può essere utile per evitare che un prodotto venga gettato quando ancora commestibile, riducendo gli sprechi.



*Accertati sempre della scadenza del prodotto e non confonderla con il TMC*

**i** **CONGELAMENTO**  
Diventa obbligatorio riportare la data del primo congelamento di carni, preparazioni a base di carne e prodotti ittici non processati.

## La DURABILITÀ del prodotto

Prevede:

### ❖ la data di scadenza

Nel caso di prodotti a rapida deperibilità, la data è preceduta dalla dicitura "da consumarsi entro ..." che rappresenta il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato. Dopo la scadenza può essere pericoloso per la salute a causa della proliferazione di batteri.

### ❖ il termine minimo di conservazione (TMC)

Nel caso di alimenti che possono essere conservati più a lungo si troverà la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro ...", che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore, ma può essere consumato senza rischi per la salute

# Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**



## Le **CONDIZIONI** di **CONSERVAZIONE** ed **USO**

Indicano come conservare il prodotto e il periodo di consumo dopo l'apertura della confezione (ad es. "conservare in luogo asciutto", "lontano da fonti di calore" ecc.).



2. Per consentire una conservazione o un uso adeguato degli alimenti dopo l'apertura della confezione, devono essere indicate le condizioni di conservazione e/o il periodo di consumo, se del caso.

**Solo per me**

**ZUPPA CON FARRO E AVENA**

**VALORE NUTRIZIONALE MEDIO su 100 g di prodotto**

Energia:	65kcal-275kJ
Grassi: di cui saturi:	1,5g 0,2g
Carboidrati: di cui zuccheri:	9,3g 0,4g
Fibre:	2,4g
Proteine:	2,5g
Sale:	0,74g

**Ingredienti:** acqua, carote, farro 6%, piselli, ceci, avena 5%, cipolle, sedano, polpa di pomodoro, olio extravergine d'oliva italiano 2%, porri, sale, prezzemolo.

Prodotto in uno stabilimento che lavora latte. Contiene glutine.

Senza glutammato, senza grassi animali, senza conservanti.

Conservare in frigorifero tra +2°C e +6°C

Estrarre la ciotola dal cartoncino, togliere la pellicola protettiva con l'ausilio di un coltello.

**In microonde**  
Scaldare il prodotto alla massima potenza (800Watt) per 2 minuti, mescolare e scaldare ancora per 1 minuto.

**In pentola**  
Versare il prodotto in una pentola, scaldare a fuoco lento fino ad ebollizione.

Prodotto e confezionato da **ZEBBINATI** srl, via Salmazza 7, Borgo San Martino 15032 (AL)  
Da consumarsi entro: vedi data riportata a lato della confezione.

**310g e**

Numero Verde **800-500760**

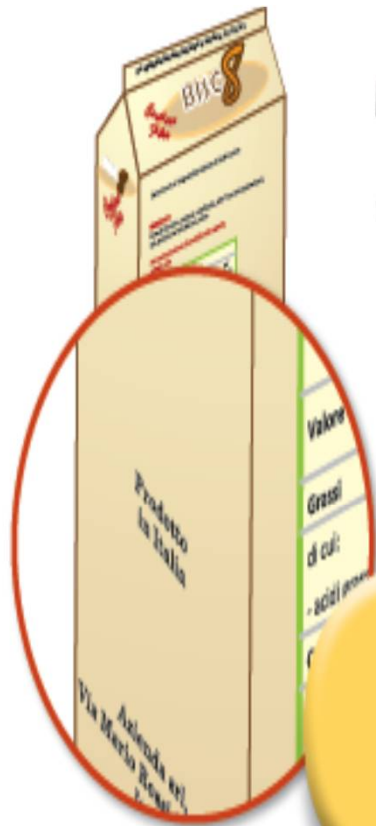
8 003561 251043

PP 5  
VIGETIA  
PILLOLA PROTETTIVA  
Raccolta  
**PLASTICA**

PAP 21  
INCARTO ESTERNO  
Raccolta  
**CARTA**

www.zebbinati.it

# Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**



## **Paese d'origine e luogo di provenienza**

Questa indicazione, già obbligatoria per alcuni prodotti (carni bovine, pesce, frutta e verdura, miele, olio extravergine d'oliva), viene estesa anche a carni fresche e congelate delle specie suina, ovina, caprina e avicola.

*Informati sull'origine e sulla provenienza di ciò che mangi*

## **Il Paese di origine e il luogo di provenienza del prodotto**

Riguarda tutte le **carni** (bovine, suine, ovine, caprine e avicole fresche e congelate), **pesce, frutta e verdura fresche, miele, olio extravergine di oliva.**

# Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**

## PAESE DI ORIGINE

Luogo dove il prodotto ha subito l'ultima trasformazione sostanziale

O il luogo di provenienza nei casi in cui l'omissione possa indurre in errore il consumatore  
(es mozzarella dalla Germania vendute in Italia)

## La **QUANTITÀ AL NETTO**

Il termine "Quantità al netto" indica la quantità il **peso del prodotto** al netto della tara.





# Etichettatura degli alimenti: OBBLIGATORIE?

# QUALI SONO LE INDICAZIONI

## La DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Sono obbligatorie indicazioni su:

- valore energetico
- grassi
- acidi grassi saturi
- carboidrati
- zuccheri
- proteine
- sale

La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su *acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre*.

L'indicazione del **valore energetico** è riferita a 100 g/100 ml dell'alimento, oppure alla **singola porzione**. Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.

La dichiarazione nutrizionale sarà **obbligatoria a partire dal 13 dicembre 2016**, come da **Regolamento 1169/2011**.

### Dichiarazione nutrizionale

Dichiarazione nutrizionale		per 100 g	per pezzo 8,7 g
<b>VALORI MEDI</b>			
Valore energetico	kJ	1991	41
	kcal	474	1,6
Grassi	g	18,0	0,8
di cui:			
- acidi grassi saturi	g	8,8	6,1
Carboidrati	g	70,0	2,0
di cui:			
- zuccheri	g	23,5	0,3
Proteine	g	3	0,6
Sale	g	7,0	0,023

Sono obbligatorie indicazioni su:

- valore energetico
- grassi
- acidi grassi saturi
- carboidrati
- zuccheri
- proteine
- sale

La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre.

L'indicazione del valore energetico è riferita a 100 g/100 ml dell'alimento, oppure alla singola porzione. Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.

*Nella tabella nutrizionale trovi informazioni sul contenuto calorico e nutritivo dell'alimento*

Consumi di riferimento		Dichiarazione nutrizionale	
Valore energetico	Consumi giornalieri per di riferimento	per 100 g	per pezzo 8,7 g
energia	2000 kcal	1991	41
Grassi	70 g	18,0	1,6
Acidi grassi saturi	30 g	8,8	0,8
Carboidrati	280 g	70,0	6,1
Zuccheri	90 g	23,5	2,0
Proteine	50 g	7,0	0,3
sale	6 g	0,270	0,023

## Etichettatura degli alimenti: ESEMPIO di DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Valori medi	Per 100g	Per fetta (8,8g)	%AR* per fetta
ENERGIA	1655 kJ 392 kcal	146 kJ 35 kcal	2% 2%
GRASSI	6,0 g	0,5 g	1%
di cui ACIDI GRASSI SATURI	2,7 g	0,2 g	1%
CARBOIDRATI	68,4 g	6,0 g	1%
di cui ZUCCHERI	6,0 g	0,5 g	1%
FIBRE**	8,3 g	0,7 g	
PROTEINE	1,2 g	1,1 g	2%
SALE	1,375 g	0,121 g	2%

La confezione contiene 72 fette.

\*AR=assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)  
\*\* determinate con metodo AOAC 2009.01

L'indicazione del **VALORE ENERGETICO (Obbligatoria)** è riferita a **100 g/100 ml dell'alimento**, oppure alla **singola porzione**. Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.

L'indicazione dei **GRASSI TOTALI** ed **ACIDI GRASSI SATURI**

L'indicazione dei **CARBOIDRATI** e **ZUCCHERI**

L'indicazione delle **PROTEINE**

L'indicazione del **SALE (Obbligatoria)**

La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su *acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre.*



# Etichettatura degli alimenti

## Esempi di alcune INDICAZIONI NUTRIZIONALI su alcuni prodotti alimentari

**FONTE DI FIBRE**  
il prodotto contiene almeno 3 g di fibre per 100 g  
o almeno 1,5 g di fibre per 100 kcal

**AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE**  
il prodotto contiene almeno 6 g di fibre per 100 g  
o almeno 3 g di fibre per 100 kcal



Valori medi	Per 100g	Per fetta (8,8g)	%AR* per fetta
ENERGIA	1655 kJ 392 kcal	146 kJ 35 kcal	2% 2%
GRASSI	6,0 g	0,5 g	1%
di cui ACIDI GRASSI SATURI	2,7 g	0,2 g	1%
CARBOIDRATI	68,4 g	6,0 g	2%
di cui ZUCCHERI	6,0 g	0,5 g	1%
<b>FIBRE**</b>	<b>8,3 g</b>	<b>0,7 g</b>	<b>20%</b>
PROTEINE	12 g	1,1 g	
SALE	1,375 g	0,121 g	2%

La confezione contiene 72 fette.

\*AR=assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)  
\*\* determinate con metodo AOAC 2009.01

# Etichettatura degli alimenti

## Esempi di alcune INDICAZIONI NUTRIZIONALI su alcuni prodotti alimentari



**Fonte di fibre**  
il prodotto contiene almeno 3 g di fibre per 100 g  
o almeno 1,5 g di fibre per 100 kcal

**AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE**  
il prodotto contiene almeno 6 g di fibre per 100 g  
o almeno 3 g di fibre per 100 kcal

Informazioni Nutrizionali (valori medi) Declaração Nutricional (valores médios)	100 g	20 g	% per porzione** % por porção**
<b>Energia - Energia</b>	<b>1465 kJ</b> <b>336 kcal</b>	<b>282 kJ</b> <b>67 kcal</b>	<b>3%</b>
Grassi - Lípidos	10,1 g	2,0 g	3%
di cui acidi grassi saturi - dos quais saturados	6,1 g	1,2 g	6%
Carboidrati - Hidratos de Carbono	66,8 g	13,4 g	5%
di cui zuccheri - dos quais açúcares	1,0 g	0,1 g	0%
<b>Fibre - Fibra</b>	<b>5,4 g</b>	<b>1,1 g</b>	
Proteine - Proteínas	7,4 g	1,5 g	3%
Sale - Sal	0,51 g	0,10 g	2%

La presente confezione contiene 6 barrette da 20g - Esta embalagem contém 6 barras de 20g  
\*\* % Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)  
\*\* % Valor Diário de Referência para adulto (8400 kJ/2000 kcal)



L'attuale normativa prevede che siano stampate in modo da assicurare **chiara leggibilità**, in caratteri la cui parte mediana (altezza della "x") è pari o superiore a 1,2 mm.

Nel caso di imballaggi o contenitori la cui superficie maggiore misura meno di 80 cm<sup>2</sup>, l'altezza della x è pari o superiore a 0,9 mm



## Esempio di etichettatura.



## FORMAT ETICHETTA MARMELLATA, CONFETTURA, GELATINA

- A** Denominazione di vendita
- B** Responsabile commerciale e sede di stabilimento
- C** Lista ingredienti, comprensiva di tenore di zuccheri e frutta utilizzata (Se il tenore residuo di **anidride solforosa** è superiore a 10 milligrammi per chilogrammo, la sua presenza deve essere menzionata nell'elenco degli ingredienti)
- D** Termine minimo di conservazione
- E** Lotto
- F** Quantità Netta (in: Kg o grammi)
- G** Modalità conservazione
- H** Dicitura per riciclaggio imballi o rispetto ambiente

**Allergene, va messo in evidenza!**

**Opzionali**

## Denominazione della specie

Ad ogni specie di pesce corrisponde una denominazione commerciale di uso comune, definita per legge, e una scientifica, in latino

## Metodo di produzione

Ci indica se il pesce è stato allevato o pescato in mare o acque dolci

### FILETTO DI MERLUZZO NORDICO

Merluzzo nordico (*Gadus morhua*), PESCATO IN ATLANTICO NORD ORIENTALE  
CONFEZIONATO IN ATMOSFERA PROTETTIVA  
PRODOTTO DA LOREMIPSUM SRL IT 0000 CE  
CONSERVARE A 0° +4C. DA CONSUMARE PREVIA COTTURA

PREZZO al Kg	PESO NETTO	IMPORTO
11,90	0,450kg	5,35€

LOTTO  
2DMD384Y8

DA CONSUMARSI ENTRO IL  
040514

## Zona di cattura

E' indicata con il nome della nazione se il pesce è allevato, con la zona di pesca se il pesce è pescato. Indicare solo la "zona FAO" non è più sufficiente

# ATTENZIONE ALLA QUANTITÀ!

## ES... YOGURT

- ◉ Yogurt intero, frutta, zucchero



- ◉ yogurt, preparazione di frutta(ciliegia 71% pari al 10% del prodotto finito, zucchero, succo di sambuco, addensanti: E 1442, E410; correttore di acidità: acido citrico, sodio citrato; aromi), zucchero

# SUCCO DI FRUTTA

Succo di mela 100%

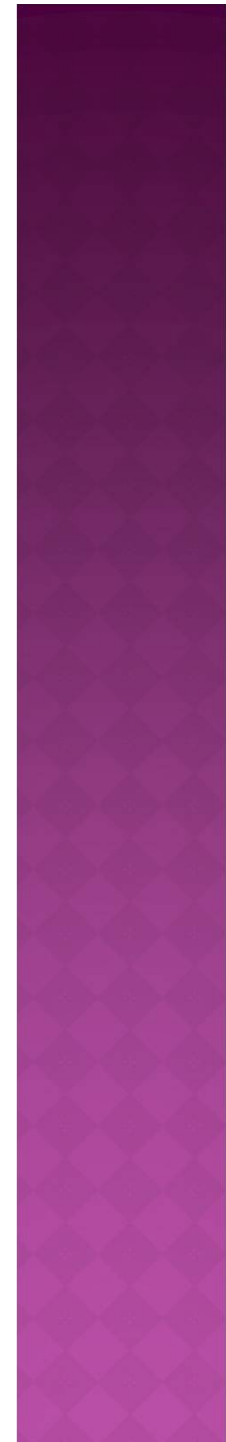


1 - Acqua, purea di mela 20%, succo concentrato di mela, acido citrico, pectina, vitamina C, B-carotene, blu brillante FCF, aromi

2 - Acqua, succo di pesca, latte scremato, zucchero, purea di mango, pectina, aromi, acido citrico, vitamine C, E



# Messaggi fuorvianti: colesterolo...

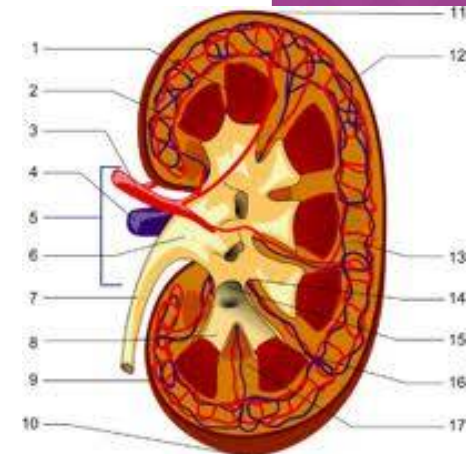


Ingredienti: Yogurt parzialmente scremato, preparazione aromatizzata 17% (acqua, sali di calcio dell'acido citrico, addensanti: E1422, E412; colorante: caramello; aromi, edulcorante: sucralosio; vitamina D), zucchero.

E IL  
CAFFÈ??



# MESSAGGI FUORVIANTI: ACQUA





Ingredienti: **formaggio fuso** [formaggio (latte, sale, fermenti lattici, caglio), siero di **latte** concentrato, crema di **latte**, sali di fusione citrati di sodio e citrati di potassio, proteine del **latte**, correttore di acidità acido citrico], purea di spinaci.





