

3 - Aprender a leer el etiquetado

¿Como?

Descarga la información en Vegaffinity Premium

¿Por que?

Porque la información nos da poder de decisión y espíritu crítico. No todos los ingredientes que parecen de origen vegetal lo son y debemos conocerlos.

¿Que?

Aprender a leer el etiquetado

APRENDER A LEER ETIQUETAS

LISTA DE INGREDIENTES

- LOS INGREDIENTES APARECEN DE MAYOR A MENOR CANTIDAD PRESENTE EN EL ALIMENTO Y EN OCASIONES, EL INGREDIENTE PRINCIPAL DEBE ESPECIFICAR EL %

VALOR ENERGÉTICO

- HAY QUE FIJARSE EN LOS VALORES MEDIOS POR CADA 100G Y NO EN LOS GRAMOS POR RACIÓN



Apostamos por la producción ecológica porque está alineada con nuestra filosofía y valores, destacando su aportación al desarrollo rural sostenible, la calidad certificada de los productos, la preservación del medioambiente y la eliminación de pesticidas, abonos químicos, OMG y aditivos alimentarios.

Hummus de kale

Crema de garbanzos y tahín con kale. Producto pasteurizado.

INGREDIENTES: Garbanzo cocido* (62,6%), kale* (22,3%), tahín* (5%) (sésamo tostado*), aceite de oliva virgen extra*, agua, zumo de limón*, ajo*, sal, pimentón dulce*, comino*, romero*, tomillo*.
*Procedente de agricultura ecológica.

Modo de empleo: Lo puedes tomar como picoteo con tostaditas, crudités de verdura, nachos o pan de pita. Usarlo para untar en bocadillos, tostadas o simplemente, como acompañamiento de tu plato principal del día.

Elaborado en un obrador que utiliza soja, frutos de cáscara, gluten, derivados lácteos, huevos, apio, mostaza y pescado.

Conservar en refrigeración entre 0-4 °C. Una vez abierto, consumir antes de 24h. Fecha de caducidad/ nº de lote: ver lateral.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	POR 100 G
Valor Energético	723,3 KJ 172,8 kcal
Grasas	7,7 g
de las cuales: saturadas	1,3 g
Hidratos de carbono	13,9 g
de los cuales: azúcares	3,3 g
Fibra alimentaria	5,6 g
Proteínas	7,5 g
Sal	0,8 g

GRASAS

- EL CONTENIDO DE GRASAS TOTALES NO DEBE SUPERAR EL 30% Y EL DE GRASAS SATURADAS LOS 5G/100G.



Atención al cliente:
T. +34 937132324 · hola@sorribas.com
Más información en: www.sorribas.com

Sorribas Productos Naturales S.L.
C/ Santiago Rusiñol, 19.
08213, Polinyà (España).

Peso neto:
240g



Cartón biodegradable, hecho con caña de azúcar. Recicla en el contenedor marrón.



44168/0521



HIDRATOS DE CARBONO

- SI EN LA LISTA DE INGREDIENTES NO PONE "AZÚCAR" (U OTRO SINÓNIMO), NO TENDRÍAS QUE PARARTE A MIRAR LA CANTIDAD, YA QUE NO CONTENDRÍA AZÚCAR AÑADIDO.
- EL CONSUMO MÁXIMO DIARIO DE AZÚCAR LIBRE ES DE 25G (OMS)
- MUCHO AZÚCAR >10G/100G
- POCO AZÚCAR <5G/100G

FIBRA ALIMENTARIA

- SE CONSIDERA FUENTE DE FIBRA SI CONTIENE >3G/100G
- SE CONSIDERA ALTO CONTENIDO EN FIBRA SI CONTIENE >6G/100G

PROTEÍNAS

- SE CONSIDERA FUENTE DE PROTEÍNAS SI CONTIENE UN MÍNIMO DE 12G/100G
- SE CONSIDERA ALTO CONTENIDO EN PROTEÍNAS SI CONTIENE UN MÍNIMO DE 20G/100G

SAL

- LA CANTIDAD MÁXIMA CONSUMIDA AL DÍA NO DEBE SUPERAR LOS 5G DE SAL (2G DE SODIO)
- SE CONSIDERA MUCHA SAL >1,25G/100G