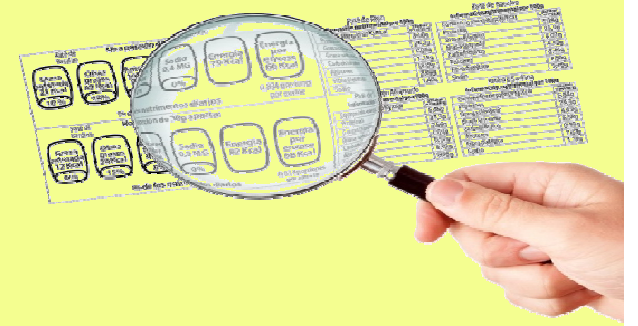


ETIKETAK IRAKURTZEKO INFORMAZIO PRAKTIKOA



OSAGAI ZERRENDIA: etiketako atal garrantzitsuen da eta osagaiak ugarienetik urrienera ordenatuta daude beti. Normalean, zenbat eta osagai gutxiago, hobeto.

AZUKREA: osagai zerrendan agertzen bada gehitutakoa izango da, eta ez da gomendatzen. Kontuz! Eztia, fruktosa, dextrosa, glukosa, sakarosa, agabe-eztia eta beste hainbat ere azukreak dira.

JOGURTA: 100 gramoko 5 gramo azukre baino gutxiago izan beharko luke asko jota.

HARAGI PROZESATUAK: haragiaren portzentajeak %90etik gorakoa izan beharko litzateke gutxienez.

INTEGRALAK: ogia integrala izateko irinak %100 integrala izan behar du, eta noski osagai zerrendako lehena izan behar da. Produktuaren gainazalean argi adierazita egon beharko litzateke.