



ESCOLHAS SAUDÁVEIS



SUMÁRIO

1. Introdução	3
2. O que você deve evitar nos ingredientes	3
2.1. Cuidado! Açúcar adicionado!	4
3. Regra da lista de ingredientes	5
4. Quais os melhores adoçantes?	6
5. Como escolher os melhores queijos?	7
5.1. Regra dos 4 ingredientes	7
6. Produtos aprovados pela Nutri	8



1. Introdução

Aqui a Nutri vai te passar todas as dicas que você precisa saber para aprender a fazer compras mais saudáveis.

2. O que você deve evitar nos ingredientes

Neste tópico você vai entender que há alguns ingredientes "escondidos" em nomes que não são tão conhecidos. Por isso, esteja sempre atenta a essas nomenclaturas!



2.1. Cuidado! Açúcar adicionado!

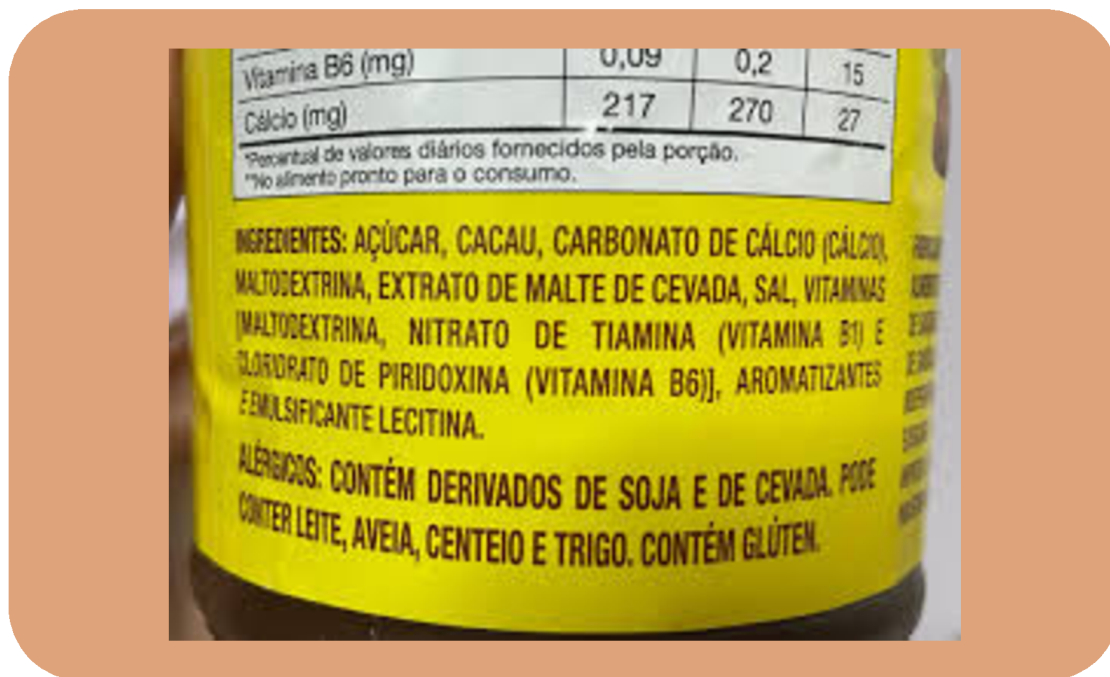
É importante que você esteja sempre atenta a essas nomenclaturas do açúcar:

Açúcar demerara
Açúcar mascavo
Açúcar invertido
Açúcar de confeitiro
Glicose
Frutose
Sacarose
Maltodextrina
Galactose
Xarope de malte
Xarope de milho
Xarope de frutose
Néctares
Melado
Glucose
Maltose
Dextrose
Melado

3. Regra da lista de ingredientes

Você já conhece a regra dos ingredientes? O primeiro ingrediente da lista é sempre o que aparece em maior quantidade no produto.

Veja esse rótulo:



O açúcar aparece logo no início da lista, o que significa que está presente em grande quantidade no produto.



4. Quais os melhores adoçantes?

Você vai aprender aqui quais adoçantes pode usar e quais deve evitar.

PREFIRA: ➤

- ✓ Xilitol
- ✓ Eritritol
- ✓ Stevia

EVITE: ➤

- ✗ Aspartame
- ✗ Sacarina
- ✗ Neotame
- ✗ Alulose
- ✗ Acessufame de potássio
- ✗ Sucralose



MARAVILHOSA

5. Como escolher os melhores queijos?

5.1. Regra dos 4 ingredientes

Queijo de qualidade tem no máximo esses 4 ingredientes abaixo. Caso não tenha o sal é ainda melhor, mais puro.

- ✓ Leite pasteurizado
- ✓ Cultura do queijo
- ✓ Enzimas
- ✓ Sal

Encontrou esses ingredientes? **NÃO** compre!

- ✗ Amido de batata
- ✗ Goma de tapioca
- ✗ Amido
- ✗ Cor adicionada
- ✗ Citrato de sódio
- ✗ Maltodextrina
- ✗ Sabor natural
- ✗ Anato
- ✗ Açúcar

Ao encontrar um queijo com muitos ingredientes, desconfie!

6. Produtos aprovados pela Nutri

Aqui estão alguns produtos que a Nutri gosta:



