



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:

Agave nectar
Barley malt
Beet sugar
Blackstrap molasses
Brown sugar
Cane juice
Cane syrup
Caramel
Corn Syrup
Confectioner's sugar
Carob syrup
Date sugar
Dextran
Dextrose
Ethyl maltol
Fructose
Fruit juice
Glucose
Golden sugar

Granulated sugar
Grape sugar
High fructose corn syrup
Honey
Invert sugar
Lactose
Malt
Maltodextrin
Mannitol
Maple syrup
Molasses
Organic raw sugar
Powdered sugar
Refiner's syrup
Rice syrup
Sorbitol
Sorghum syrup
Sucrose
Turbinade sugar



4. Quais os melhores adoçantes?

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

PREFIRA: ➤

- ✓ Xilitol
- ✓ Erythritol
- ✓ Stevia
- ✓ Monk fruit

EVITE: ➤

- ✗ Aspartame
- ✗ Saccharin
- ✗ Sugar alcohols
- ✗ Acesulfame K
- ✗ Allulose
- ✗ Neotame
- ✗ Sucralose



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.

- ✓ Pasteurized milk (Leite pasteurizado)
- ✓ Cheese culture (Cultura do queijo)
- ✓ Enzymes (Enzimas)
- ✓ Salt (Sal)

Encontrou esses ingredientes? **NÃO** compre!

- ✗ Potato starch (amido de batata)
- ✗ Tapioca starch (goma de tapioca)
- ✗ Modified food starch (amido)
- ✗ Collor added (cor adicionada)
- ✗ Sodium citrate (citrato de sódio)
- ✗ Maltodextrin (maltodextrina)
- ✗ Natural flavor (sabor natural)
- ✗ Annatto (annatto)
- ✗ Sugar (açúcar)

Ao encontrar um queijo com muitos ingredientes, desconfie!

6. Produtos aprovados pela Nutri

Aqui estão alguns produtos que a Nutri gosta:



