

# NUTRI INFORMA

## Biscoito: o vilão!

*Ingredientes: farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, gordura vegetal, açúcar invertido, sal, amido, extrato de malte, fermentos químicos bicarbonato de sódio, bicarbonato de amônio e pirofosfato ácido de sódio, aromatizante, emulsificante lecitina de soja e melhorador de farinha metabissulfito de sódio. Contém Glúten. Contém traços de leite e gergelim.*

### 4 biscoitos

Calorias: 138  
Carboidratos: 20g  
Proteínas: 2,9g  
Gorduras: 4,4g (2,5 saturada)  
Sódio: 259mg  
Fibra: 1,1g



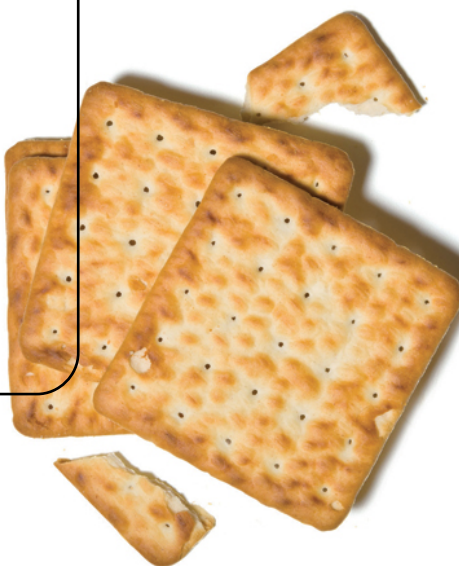
### 1 pacote

Calorias: 966  
Carboidratos: 140g  
Proteínas: 20,4  
Gorduras: 30,8g (17,5)  
Sódio: 1.813mg



### Meio pacote

Calorias: 483  
Carboidratos: 70g  
Proteínas: 10,2g  
Gorduras: 15,4g (8,75)  
Sódio: 906,5mg  
Fibra: 3,85g



**✗** *Cuidado! O biscoito é uma opção de alimento com excesso de gordura saturada (ruim), e sal (sódio), além de pouco teor de fibra.*

**✓** *A quantidade diária de sódio recomendada é de até 2000mg/dia.*

**✓** *Já a gordura saturada, em uma dieta de 2.000 calorias não deve ultrapassar 22g/dia.*

**✓** *E para uma dieta rica em fibras, deve-se ingerir 25 a 30g/dia.*

Juliana Pinheiro Nutricionista CRN5 2651

[pinheiro,juliana@gmail.com](mailto:pinheiro,juliana@gmail.com) Consultórios: (71) 2109-2412 / 3622-7555

