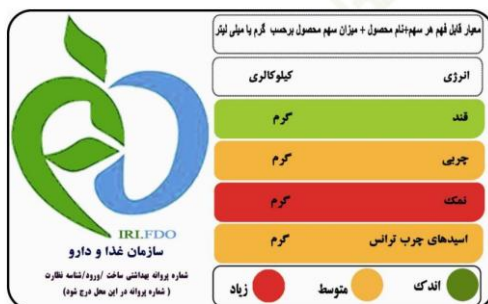


## راهنمای رنگی تغذیه ای راهی کوتاه برای نشان دادن اطلاعات تغذیه ای محصولات غذایی



زندگی ما با مصرف کمتر مواد قندی سالمتر است.



به میزان اسید چرب ترانس روغنهایی که خریداری می کنید توجه نمایید.

نمک = بالا رفتن خطر ابتلا به فشار خون

با مصرف نمک ، قند و روغن جامد کمتر روش تغذیه خود را تغییر دهیم.