

## **Tanácsok a tápanyagtáblázat használatához**

- ✓ Az élelmiszerek tápanyagtartalma 100 g-ra azaz 10dkg-ra vonatkozik , amennyiben ez más érték akkor azt külön jelöljük (pl. zsemle 1db, túrós batyu 1db, sütőpor 1csomag, kefir 1doboz stb.)
- ✓ A zöldségek, gyümölcsök 100g-ja mindig nyersen, tisztítva értendő.
- ✓ A ” ? ” jel nem azt jelenti, hogy nem tartalmazza a tápanyagot, hanem ebben az esetben nincs rá adat.
- ✓ A készételek 1 adagra szólnak (levesek 3dl, főzelék 2dl stb).
- ✓ A sütemények tápanyagtartalma 1 szelet v. 1 adagra van megadva, ez mindig fel van tüntetve.