




PRILOGA C

-  Živila, pri katerih so hranila označena z zeleno barvo, uživamo vsak dan, saj vsebujejo malo soli, maščob in/ali sladkorja.
-  Živila, pri katerih so hranila označena z oranžno barvo, vsebujejo srednje veliko maščobe, soli in/ali sladkorja in jih uživamo nekajkrat tedensko.
-  Živila, pri katerih so hranila označena z rdečo barvo, vsebujejo veliko maščobe, sladkorja in/ali soli. Naj bi se jim izogibali oziroma jih uživali v manjših količinah.

vsebnost snovi v gramih na 100 g živila	MALO	SREDNJE	VELIKO
maščoba	do 3	3-20	več kot 20
nasičene maščobne kisline	do 1	1-5	več kot 5
sladkor	do 5	5-15	več kot 15
sol	do 0,3	0,3-1,5	več kot 1,5