



Passo 2 — Verifica os rótulos

Quando comprares ou consumires um produto, confirma:

- Açúcares $\leq 5 \text{ g/100 g}$
- Lista de ingredientes curta
- Açúcar não aparece nos primeiros lugares da lista

Produto analisado: _____

Açúcares (g/100 g): _____

Dica de planeamento

Prepara uma **base “sem açúcar”** no fim de semana, por exemplo:

- **granola caseira** sem açúcar adicionado
- **compota 100% fruta**

Usa esta base ao longo da semana para manter o **estilo mediterrânico**, com **menos açúcar e mais sabor**.

Reflexão final

Responde às seguintes questões:

1. Em que refeições foi **mais fácil** reduzir o açúcar?

2. Que produtos tiveram **mais açúcar do que esperavas** quando leste o rótulo?

3. Que estratégias podes manter nas próximas semanas para **consumir menos açúcar**?
