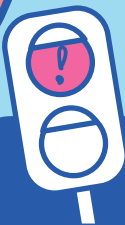
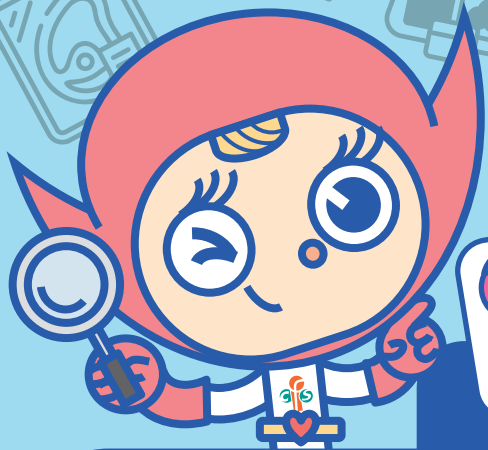


營養標籤睇 鹽 糖 油

健康飲食SO EASY!

Read nutrition labels

Look out for salt, sugars and fat to eat healthy



少選
Choose less



多選
Choose more

按每100克計
Per 100g

按每100毫升計
Per 100ml

按每100克計
Per 100g

按每100毫升計
Per 100ml

超過 More than

不超過 Not more than



鈉(鹽)
SODIUM (SALT)

600 毫克
mg

300 毫克
mg

120 毫克
mg

遠離
高血壓
Away from
hypertension



糖
SUGARS

15 克
g

7.5 克
g

5 克
g

健康
體重
Better weight
control



總脂肪
TOTAL FAT

20 克
g

3 克
g

1.5 克
g

心臟
更強壯
Healthier
heart

下載購物卡

留意營養標籤，
選擇「三低」食物！

Download shopping card

Read your labels for healthier
choices of '3 low'!

