



بطاقة التسوق الصحي للأغذية السائلة

لكل 100 مل من كل مكون

العالي	المتوسط	المنخفض	المكون
أكثر من 8.75 جم	من 1.5 جم الى 8.75 جم	أقل من 1.5 جم	الدهون
أكثر من 2.5 جم	من 0.75 جم الى 2.5 جم	أقل من 0.75 جم	الدهون المشبعة
أكثر من 11.25 جم	من 2.5 جم الى 11.25 جم	أقل من 2.5 جم	السكر
أكثر من 0.75 جم	من 0.3 جم الى 0.75 جم	أقل من 0.3 جم	الملح

- تدرج الاغذية في الجدول الغذائي من الأعلى الى الأقل حسب كميتها
- اول ثلاث مكونات من المنتج الغذائي تمثل اكبر كمية يحتويها المنتج, فاحرص الا يكون السكر احدها



Liquid Food Health Shopping Card

Per 100 ml of each component

High

Medium

Low

component

More than
8.75 g

From 1.5 g to
8.75 g

Less than 1.5 g

Fat

More than
2.5 g

From 0.75 g to
2.5 g

Less than
0.75 g

Saturated fat

More than
11.25 h

From 2.5 g to
11.25 g

Less than 2.5 g

Sugar

More than
0.75 g

From 0.3 g to
0.75 g

Less than 0.3 g

Salt

- Food is included in the table from top to bottom depending on its quantity
- The first three ingredients of the food product represent the largest amount contained in the product, so make sure sugar is not one of them