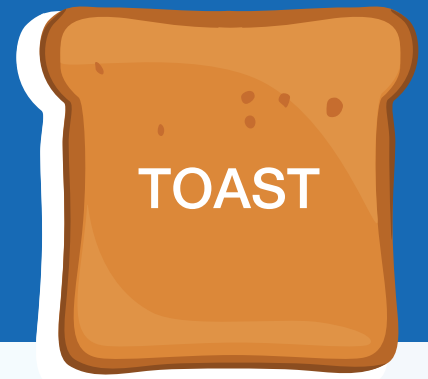


# A QUICK GUIDE ON HOW TO READ A **FOOD LABEL**



<b>Nutrition Facts</b>	
01 20 servings per container	
Serving size <b>1 Piece (25g)</b>	
02 Amount Per Serving	
<b>Calories 63</b>	
06 % Daily Value	
03 <b>Total Fat 1g</b>	<b>1%</b>
Saturated Fat 0.33g	<b>2%</b>
Trans Fat 0.02g	
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 90mg</b>	<b>4%</b>
04 <b>Total Carbohydrate 11g</b>	<b>4%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
05 <b>Protein 3g</b>	<b>6%</b>
07 Ingredients: Whole Wheat Flour, Wheat Flour Fortified With Iron And Folic Acid, Water, Sugar, Vegetable Oil, Salt Yeast, Skimmed Milk Powder Or Its Derivatives, Wheat Gluten Vegetable Bread Improver (E 300-E 481) Vegetable, Emulsifiers (E 471 - E 472E) And Preservatives E 282.	

## 01 **SERVING SIZE**

- This section describes the serving size and number of servings in the product

## 02 **CALORIES**

- This section shows the total calories in one serving

## 03 **TOTAL FAT**

- This part shows the nutrients available in the product
- Try to choose products that are low in saturated fat, trans fat, cholesterol, sodium and added sugar
- Try to choose products that are high in dietary fiber, calcium, vitamin D, iron, and potassium

## 04 **CARBOHYDRATES**

- This section indicates the weight of carbohydrates in grams per serving

## 05 **PROTEIN**

- This portion indicates the total grams of protein in one serving

## 06 **RECOMMENDED DAILY NUTRITIONAL VALUE**

- It indicates the percentage of nutrients present in the product, which represents 2000 calories.
- 5% or less means low
- 20% or higher means high

## 07 **TOTAL INGREDIENTS**

- The ingredients are arranged according to their weight from most to least
- It also explains allergens such as wheat, milk, eggs, and peanuts



**معهد دسمان للسكري**  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center



**Nutrition Unit**

# معلومات إرشادية لكيفية قراءة الملصق الغذائي

## التوست

### 01 حجم الحصة

• يوضح هذا الجزء حجم الحصة وعدد الحصص في المنتج

### 02 السعرات الحرارية

• يوضح هذا الجزء السعرات الحرارية في الحصة الواحدة

### 03 العناصر الغذائية المتوفرة في المنتج

• اختر المنتجات القليلة بالدهون المشبعة، الدهون المتحولة، الكوليسترول، الصوديوم و السكر المضاف  
• اختر المنتجات العالية بالألياف الغذائية، الكالسيوم، فيتامين د، الحديد، البوتاسيوم

### 04 مجموع الكربوهيدرات

• يشير هذا الجزء إلى وزن الكربوهيدرات الكلية بالغرام للحصة الواحدة.

### 05 البروتين

• يشير هذا الجزء إلى كمية البروتينات في الحصة الواحدة

### 06 القيم الغذائية اليومية

• يشير إلى نسبة العناصر الغذائية الموجودة في المنتج والتي تمثل 2000 سعرة حرارية

• 5% أو أقل تعني منخفض

• 20% أو أعلى تعني مرتفع

### 07 إجمالي المكونات في المنتج الغذائي

• يتم ترتيب المكونات على حسب وزنها من الأكثر إلى الأقل

• توضح أيضا مسببات الحساسية كالقمح والحليب والبيض والفاول السوداني

## المعلومات الغذائية

20 حصة في العبوة  
حجم الحصة 1 قطعة (25 غرام)

الكمية في الحصة الواحدة  
السعرات الحرارية 63

% القيمة اليومية	مجموع الدهون 1 غ
1%	دهون مشبعة 0.33 غ
2%	دهون متحولة 0.02 غ
0%	كوليسترول 0 ملغ
4%	صوديوم 90 ملغ
4%	إجمالي الكربوهيدرات 11 غ
7%	الألياف الغذائية 2 غ
0%	مجموع السكريات 2 غ
0%	السكريات المضافة 0 غ
6%	البروتين 3 غ

المكونات:  
دقيق كامل النخالة، دقيق مدعم بالحديد وحمض الفوليك، ماء، سكر، زيت نباتي، ملح، خميرة، بودرة حليب خالي الدسم، غلوتين القمح محسن الخبز النباتي، مستحلب نباتي، مواد حافظة.



وحدة التغذية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center