



ЧИТАЙ, ЧТО ПОКУПАЕШЬ



ПРОДУКТЫ



КАК ЧИТАТЬ СОСТАВ?



СМОТРИТЕ НА СОСТАВ

Ингредиенты перечислены по убыванию массы: первые в списке содержатся в наибольшем количестве. Короткий и понятный состав говорит о меньшей степени промышленной обработки.



ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА САХАР

Если сахар, сиропы или фруктоза стоят в начале списка - в продукте много добавленного сахара.



МИНИМУМ ДОБАВОК - БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ

Большое количество усилителей вкуса, красителей, ароматизаторов и консервантов - признак ультрапереработанного продукта.



СРАВНИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

Сравнивайте похожие товары и выбирайте тот, у которого состав проще и понятнее.

