

Resolução aquecimento_MAT7_21GRM02

Possível resolução:

1. Uma opção de lanche

	açúcar	sódio
1 lata de suco de fruta	49g	5,6 mg
4 biscoitos recheados (2 x 30 g)	19 g (2 x 9,5 g)	76 mg (2 x 38 mg)
1 maçã	10g	0mg

Total de açúcar consumido = 78 g - maior que a recomendação diária, ultrapassando em 28 g.

Total de sódio consumido = 81,6 mg - é uma quantidade pequena (dentro do recomendado).