BADAN POM

kata BPOM

TRIVIA

BATASI KONSUMSI

Gula, Garam & Lemak

SWIPE >>



BADAN POM

kata BPOM



GULA

Maksimal 10% dari total energi (200 kkal) setara dengan

4 sendok makan/orang/hari

Terdapat dalam: kue, es krim, nasi, mie, sirup, dll

BADAN POM

kata BPOM



GARAM

Maksimal 2000 mg natrium
setara dengan

1 sendok teh/orang/hari

Terdapat dalam: kecap, saus, keripik, dll

BADAN POM

kata BPOM

LEMAK

Maksimal 20-25% dari total energi (702 kkal) setara dengan

5 sendok makan/orang/hari

Terdapat dalam: susu, mentega, sosis, nugget, kornet, keju, dll

BADAN POM

kata BPOM

Yuk, mulai langkah kecil dengan membatasi konsumsi gula, garam dan lemak

@bpom.jakarta

021-84304046
021-84304048

@BPOMJakarta

bpom_jakarta@pom.go.id
ulpk_bbpomjkt@pom.go.id

082211267771

BPOM MOBILE

