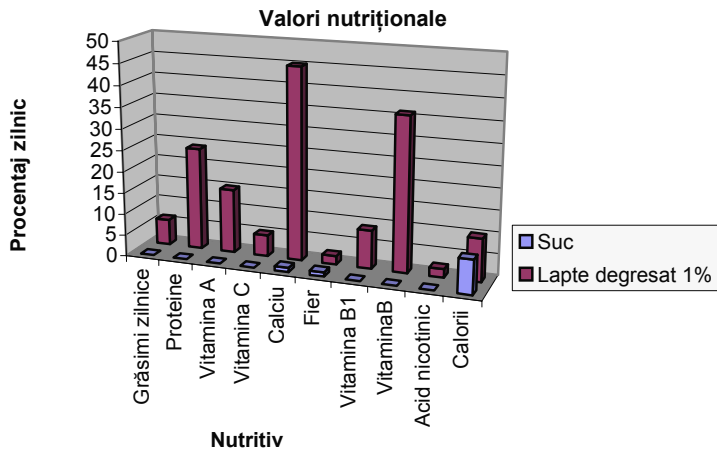


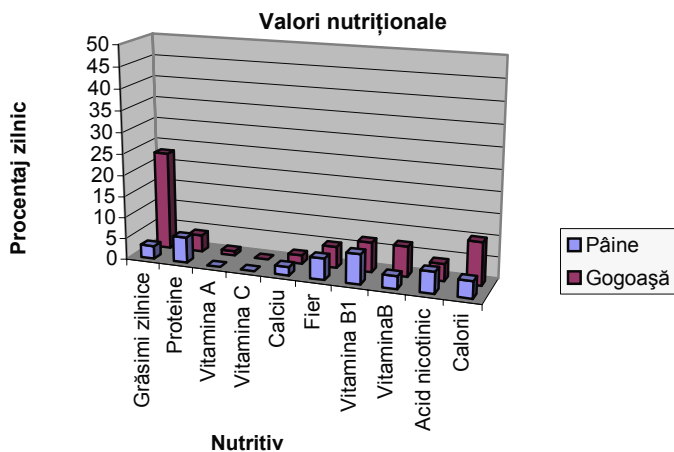
## Exemplu de grafic al valorilor nutritive

### Compararea laptelui 1% cu sucurile



Zilnic	Suc	Lapte 1%
Grăsime	0	6
Proteine	0	24
Vitamina A	0	15
Vitamina C	0	5
Calciu	1	45
Fier	1	2
Vitamina B1	0	9
Vitamina B	0	36
Acid nicotinic	0	2
Calorii	8	10

### Compararea unei felii de pâine integrală și a unei gogoși



Grăsime	3	23
Proteine	6	4
Vitamina A	0	1
Vitamina C	0	0
Calciu	2	2
Fier	5	5
Vitamina B1	7	7
Vitamina B	3	7
Acid nicotinic	5	4
Calorii	4	10