



**DECO
PROTESTE**
www.deco.proteste.pt

Menos aditivos no seu prato

Aditivos duvidosos (a vermelho) e/ou susceptíveis de provocar reacções alérgicas ou hipersensibilidade (➤)

Corantes

- | | |
|--|--|
| ➤ E102 Tartarazina | ➤ E132 Indigotina ou carmim-de-índigo |
| ➤ E104 Amarelo-de-quinoleína | ➤ E133 Azul-brilhante FCF |
| ➤ E110 Amarelo-sol FCF ou Amarelo-alaranjado S ou Cochonilha, ácido carmínico ou carminas | ➤ E142 Verde S ou verde-brilhante BS |
| ➤ E120 Cochonilha, ácido carmínico ou carminas | ➤ E150c Caramelo amoniacal |
| ➤ E122 Azorubina ou carmosina | ➤ E150d Caramelo de sulfito de amónio |
| ➤ E123 Amarante | ➤ E151 Negro-brilhante BN ou negro PN |
| ➤ E124 Ponceau 4R ou vermelho-de-cochonilha A | ➤ E154 Castanho FK |
| ➤ E127 Eritrosina | ➤ E155 Castanho HT |
| ➤ E128 Vermelho 2G ou azogoranina | ➤ E160b Anato, bixina ou norbixina |
| ➤ E129 Vermelho-altura AC | ➤ E161g Cantaxantina |
| ➤ E131 Azul-patenteado V | ➤ E171 Dióxido de titânio |
| | ➤ E173 Alumínio |
| | ➤ E180 Litolrubina BK, pigmento de rubina ou carmina 6B |

Conservantes

- | | |
|---|---|
| ➤ E200 Ácido sórbico | ➤ E223 Metabissulfito de sódio |
| ➤ E202 Sorbato de potássio | ➤ E224 Metabissulfito de potássio |
| ➤ E203 Sorbato de cálcio | ➤ E226 Sulfito de cálcio |
| ➤ E210 Ácido benzóico | ➤ E227 Hidrogenossulfito de cálcio |
| ➤ E211 Benzoato de sódio | ➤ E228 Hidrogenossulfito de potássio |
| ➤ E212 Benzoato de potássio | ➤ E230 Bifenilo ou difenilo |
| ➤ E213 Benzoato de cálcio | ➤ E231 Ortofenilfenol |
| ➤ E214 Para-hidroxibenzoato de etilo | ➤ E232 Ortofenilfenol de sódio |
| ➤ E215 Sal de sódio do para-hidroxibenzoato de etilo | ➤ E234 Nisina |
| ➤ E216 Para-hidroxibenzoato de propilo | ➤ E235 Natamicina ou pimaricina |
| ➤ E217 Sal de sódio do para-hidroxibenzoato de propilo | ➤ E239 Hexametileno tetramina |
| ➤ E218 Para-hidroxibenzoato de metilo | ➤ E242 Dicarbonato dimetilico |
| ➤ E219 Sal de sódio do para-hidroxibenzoato de metilo | ➤ E249 Nitrito de potássio |
| ➤ E220 Dióxido de enxofre | ➤ E250 Nitrito de sódio |
| ➤ E221 Sulfito de sódio | ➤ E251 Nitrito de sódio |
| ➤ E222 Hidrogenossulfito de sódio | ➤ E252 Nitrito de potássio |
| | ➤ E284 Ácido bórico |
| | ➤ E285 Tetraborato de sódio ou bórax |
| | ➤ E1105 Lisozima |

Antioxidantes e reguladores de acidez

- | | |
|---|------------------------------------|
| ➤ E310 Galato de propilo | ➤ E340 Fosfatos de potássio |
| ➤ E311 Galato de octilo | ➤ E341 Fosfatos de cálcio |
| ➤ E312 Galato de dodecilo | ➤ E343 Fosfatos de magnésio |
| ➤ E320 Butil-hidroxianisolo ou BHA | ➤ E350 Malatos de sódio |
| ➤ E321 Butil-hidroxitolueno (BHT) | ➤ E351 Malatos de potássio |
| ➤ E322 Lecitinas | ➤ E352 Malatos de cálcio |
| ➤ E338 Ácido fosfórico | ➤ E380 Citrato triamónico |
| ➤ E339 Fosfatos de sódio | |

A sua lista de aditivos

Recorte, dobre e leve consigo, quando for às compras, esta lista de aditivos duvidosos e/ou susceptíveis de provocar reacções alérgicas ou hipersensibilidade.

33720

Recorte, dobre e leve consigo, quando for às compras, esta lista de aditivos duvidosos e/ou susceptíveis de provocar reacções alérgicas ou hipersensibilidade.

A sua lista de aditivos

Agentes de textura

- | | |
|--|--|
| ➤ E407 Carragenina | ➤ E450 Difosfatos |
| ➤ E407a Algas <i>Eucheuma</i> transformadas | ➤ E451 Trifosfatos |
| ➤ E410 Farinha de semente de alfarroba | ➤ E452 Polifosfatos |
| ➤ E412 Goma de guar | ➤ E476 Polirricinoleato de poliglicerol |
| ➤ E413 Goma adragante ou tragacanta | ➤ E477 Ésteres de 1,2 propanidíol de ácidos gordos |
| ➤ E414 Goma de acácia ou arábica | ➤ E479b Produtos da reacção do óleo de soja oxidado |
| ➤ E416 Goma karaya | ➤ E520 Sulfato de alumínio |
| ➤ E417 Goma de tara | ➤ E521 Sulfato de alumínio e sódio |
| ➤ E418 Goma gelana | ➤ E522 Sulfato de alumínio e potássio |
| ➤ E425 Konjac | ➤ E523 Sulfato de alumínio e amónio |
| ➤ E431 Estearato de polioxietileno (40) | ➤ E541 Fosfato de alumínio e sódio |
| ➤ E432 Polissorbato 20 | ➤ E554 Aluminossilicato de sódio |
| ➤ E433 Polissorbato 80 | ➤ E555 Aluminossilicato de potássio |
| ➤ E434 Polissorbato 40 | ➤ E556 Aluminossilicato de cálcio |
| ➤ E435 Polissorbato 60 | ➤ E559 Silicato de alumínio ou caulino |
| ➤ E436 Polissorbato 65 | |
| ➤ E442 Fosfatidatos de amónio | |

Intensificadores de sabor

- | |
|---------------------------------------|
| ➤ E620 Ácido glutâmico |
| ➤ E621 Glutamato monossódico |
| ➤ E622 Glutamato monopotássico |
| ➤ E623 Diglutamato de cálcio |
| ➤ E624 Glutamato monoamónico |
| ➤ E625 Diglutamato de magnésio |

Diversos

- | |
|-------------------------------------|
| ➤ E459 Beta-ciclodextrina |
| ➤ E900 Dimetilpolisiloxano |
| ➤ E903 Cera de carnaúba |
| ➤ E904 Goma laca |
| ➤ E999 Extracto de quilaia |
| ➤ E1201 Polivinilpirrolidona |
| ➤ E1202 Polivinilpirrolidona |

Edulcorantes

- | |
|------------------------------------|
| ➤ E951 Aspártamo |
| ➤ E952 Ácido ciclâmico |
| ➤ E954 Sacarina e seus sais |

*A vermelho: aditivos duvidosos.
➤ : aditivos susceptíveis de provocar reacções alérgicas ou hipersensibilidade.*

Alimentos que contêm mais aditivos

Quanto mais colorido, transformado ou elaborado for um alimento, maior é a probabilidade de que contenha numerosos aditivos. É o caso dos produtos de confeitaria, pastelaria e padaria fina, aperitivos, refrigerantes, refeições preparadas, molhos, sobremesas, produtos de charcutaria, ovas de peixe, delícias do mar, pastilhas elásticas, gelados, xaropes, bebidas alcoólicas, condimentos e sopas desidratadas.

6 conselhos para limitar a ingestão de aditivos:

- leia atentamente os rótulos e compre os produtos que apresentem uma menor quantidade de aditivos;
- prefira os alimentos simples e menos sujeitos a transformações industriais, como, por exemplo, os iogurtes naturais;
- não abuse de produtos de charcutaria;
- modere o consumo de produtos ditos *light*;
- evite alimentos cuja cor, muito viva, denuncie a presença de corantes;
- sempre que possível, prepare refeições caseiras.

