

Yuk, Batasi Konsumsi Gula, Garam Lemak

Kita Setiap Hari



G4

GULA



**4 sendok makan
(50g)/orang/hari**

G1

GARAM



**1 sendok teh
(5g)/orang/hari**

L5

LEMAK



**5 sendok makan
(67g)/orang/hari**