

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)
<b>Alternativas à Carne</b>									
Alheira Vegetariana - Euro Fumeiro	100 g	198	3,0	18,3	NM	12,5	NM	NM	NM
Burguers Suave (100% vegetal) - Alpro Soya	100 g	142	13,0	1,0	1,0	9,5	1,0	8,6	1,8
Burguers Vegetais - KioEne	100 g	244	18,0	14,0	4,0	13,0	5,0	5,0	1,5
	Cada 80 g	195	14,4	11,2	3,2	10,4	4,0	4,0	1,2
Hambúrguer de Soja - Cem Porcento	100 g	222	14,1	15,4	2,5	11,1	2,9	1,8	1,8
	Porção 75 g	167	10,6	11,6	1,9	8,3	2,2	1,4	1,3
Hamburgueres vegetais - KioEne	100 g	244	18,0	14,0	4,0	13,0	5,0	5,0	1,5
<b>Alternativas ao Peixe</b>									
Douradinhos de Vegetais - Iglo	100 g	179	3,2	23,5	2,4	8,0	0,9	2,3	1,0
	Cada 30 g	54	1,0	7,1	0,7	2,4	0,3	0,7	1,8
Filetes Temperados (100% vegetal) - Alpro Soya	100 g	160	12,0	14,5	2,0	6,0	2,0	5,2	1,7
	Cada 85 g	136	10,2	12,3	1,7	5,1	1,7	4,4	1,4
<b>Seitan</b>									
Seitan - Próvida	100 g	103	17,6	6,8	NM	0,6	NM	0,6	NM
Seitan - Seara	100 g	103	17,6	6,8	NM	0,6	NM	0,6	NM

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)
<b>Soja</b>									
Filetes de soja Bio - Provamel	100 g (uma porção)	208	NM	11,0	1,5	10,5	1,0	4,5	1,4
Nuggets de soja Bio - Provamel	100 g (uma porção)	230	13,0	15,0	1,5	12,0	1,5	4,8	1,4
Soja Texturizada - áreaviva	100g	321	50,0	16,5	11,7	2,2	0,5	17,7	0,1
Soya Filets com Cogumelos - Provamel	100 g (uma porção)	155	11,5	8,0	1,5	8,5	1,0	6,2	1,4
Soya Filets com Espinafres - Provamel	100 g (uma porção)	163	12,0	8,5	1,0	9,0	1,0	5,5	1,5
Tofu - Seara	100g	119	12,6	0,5	NM	7,4	NM	0,2	NM
Tofu - Próvida	100 g	120	12,4	0,7	NM	7,5	NM	NM	NM
Tófu - Cem Porcento	100 g	125	13,2	0,4	0,4	7,6	2,7	1,3	0,1
	Porção 64 g	80	8,4	0,3	0,3	4,9	1,7	0,8	0,1
<b>Conservas Vegetais</b>									
Cogumelos Laminados - Auchan	100 g	13	1,6	1,1	0,0	0,0	0,0	1,0	0,9
Cogumelos Laminados - Continente	100 g	21	1,9	2,7	2,2	0,3	0,0	2,4	0,9
Cogumelos Laminados - Ferbar	100 g	12	2,0	0,8	NM	0,1	NM	NM	NM
Cogumelos Laminados - Pingo Doce	100 g	17	2,1	0,0	0,0	0,4	0,1	2,7	0,9
Cogumelos Inteiros - Continente	100 g	20	2,3	0,6	0,0	0,5	0,0	2,0	0,8
Cogumelos Inteiros - Perdiz	100 g	43	4,0	6,0	NM	0,3	NM	1,5	NM
Cogumelos Inteiros - Pingo Doce	100 g	17	2,1	0,0	0,0	0,4	0,1	2,7	0,9
Concentrado Tomate	100 g	36	1,7	7,0	NM	0,1	NM	1,9	NM

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)
Ervilhas - Compal	100 g	53	4,8	6,4	1,7	0,9	0,2	5,3	0,4
Ervilhas - Pingo Doce	100 g	91	5,7	13,0	<0,1	0,7	0,2	5,0	0,8
Feijão Branco - Bonduelle	100 g	88	7,2	13,2	6,0	0,7	vest.	7,2	0,9
Feijão Branco Cozido - Auchan	100 g	80	4,8	10,4	1,0	0,6	0,1	6,9	0,8
Feijão Encarnado Cozido - Continente	100 g	65	6,4	8,7	0,6	0,5	0,1	10,9	1,3
Feijão Frade Cozido - Compal	100 g	78	5,7	12,4	0,1	0,6	0,1	3,8	0,8
Feijão Frade Cozido - Continente	100 g	79	6,8	11,7	0,2	0,5	0,2	8,9	1,3
Feijão Frade - Pingo Doce	100 g	107	7,2	15,2	1,1	0,8	0,2	5,0	0,8
Feijão Manteiga Cozido - Auchan	100 g	56	7,3	5,7	NM	0,4	NM	NM	NM
Feijão Preto - Pingo Doce	100 g	93	7,2	11,0	1,5	0,6	0,1	7,2	1,0
Feijão Preto Cozido - Continente	100 g	44	6,0	3,8	1,3	0,5	0,1	13,0	1,0
Grão de bico Cozido - Compal	100 g	68	5,7	8,0	0,1	1,5	0,1	7,9	0,9
Grão de bico Cozido - Continente	100 g	75	5,3	12,7	0,5	0,4	0,0	3,9	vest.
Grão de bico Cozido - Saint Eloi	100 g	99	5,4	11,1	0,6	2,5	0,5	5,4	0,5
Milho Doce - Bonduelle	100 g	80	2,9	10,8	5,2	1,9	0,5	3,8	0,4
Milho Doce - Pingo Doce	100 g	91	2,9	12,2	4,2	2,4	0,2	4,3	0,4
Milho Doce - E	100 g	79	2,5	14,0	NM	1,4	NM	NM	NM
Milho doce - Continente	100 g	114	3,0	22,0	5,8	1,5	0,6	3,2	3,8
Polpa de tomate - Pingo Doce	100 g	36	1,5	6,3	6,3	0,2	0,0	1,6	1,0
Polpa tomate - PingoDoce Sabores Apurados	100 g	38	1,9	6,2	6,2	0,1	0,0	2,2	0,1

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)
Polpa de Tomate - E	100 g	36	1,7	7,0	7,0	0,1	0,0	1,9	0,8
Polpa Tomate - Compal	100 g	41	1,6	8,4	5,9	0,1	0,0	<0,1	1,0
Polpa Tomate - Auchan	100 g	35	1,9	6,6	5,4	0,1	0,0	1,2	0,8
Rebentos de Soja - Bonduelle	100 g	15	1,0	2,4	2,0	0,1	0,0	1,1	0,8
Rebentos de Soja - DIA	100 g	16	1,9	1,8	NM	0,1	NM	NM	NM
Salutem - Protisoja Nacos soja	100 g	363	50,0	38,5	11,7	1,0	0,3	3,5	0,0
Salutem - Protisoja Grânulos soja	100 g	363	50,0	38,5	11,7	1,0	0,3	3,5	0,0
Tomate Pelado - Continente	100 g	24	1,1	3,0	3,0	<0,5	0,0	1,6	0,2
Tomate Pelado inteiro - Pingo doce	100 g	18	0,8	2,4	2,4	0,4	<0,1	0,8	0,6
<b>Congelados Vegetais</b>									
Alho - Iglo	100 g	98	7,9	3,1	NM	0,3	NM	NM	NM
Batatas Pré fritas Ultracongeladas - DIA	100 g	140	2,1	23,5	0,2	4,2	2,3	2,4	0,1
Batatas Pré-Fritas Ultracongeladas - Continente	100 g	144	2,4	22,4	0,8	5,0	2,7	1,2	0,1
Batatas Noisettes - Continente	100 g	145	2,7	23,5	2,6	4,5	3,2	0,9	1,1
Batatinhas Para Assar - Pingo Doce	100 g	76	2,3	16,8	1,1	<0,1	<0,1	1,6	0,0
Bruchetta Pomodori - Trattoria Alfredo	100g	160	7,7	23,9	3,3	NM	NM	NM	NM
	Porção 38 g	61	2,9	9,1	1,3	NM	NM	NM	NM
Caldo Verde - Iglo	100 g	37	5,1	2,3	NM	0,8	NM	NM	NM
Cebola Picada- Iglo	100 g	29	0,8	6,8	NM	0,1	NM	NM	NM
Couves de Bruxelas - Iglo	100 g	37	2,9	3,5	1,1	1,3	0,3	3,1	0,0

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)
Crepes Chineses - Nestlé	100 g	178	2,8	20,6	10,0	9,0	5,4	1,5	1,8
	Um crepe 70 g	125	2,0	14,4	7,0	6,3	3,8	1,1	1,2
Crepes Chineses - Pingo Doce	100g (crepe)	94	3,2	13,6	2,5	2,7	0,5	1,0	1,1
	Porção 80 g crepe + 5 g molho	83	2,6	12,6	3,2	2,1	0,4	0,8	0,9
Crepes Primavera - DIA	100 g	150	4,8	21,9	NM	4,7	NM	NM	NM
Ervilhas - Iglo	100 g	62	4,9	9,0	4,1	0,1	0,1	4,5	vest.
Esparregado - Continente	100 g	67	3,0	7,0	2,8	3,0	1,7	1,0	1,0
	Porção 175 g	117	5,3	12,3	4,9	5,3	3,0	1,8	1,8
Esparregado - DIA	100 g	76	3,0	7,0	NM	4,0	NM	NM	NM
Esparregado - IGLO	100 g	80	3,0	6,1	1,5	4,9	0,6	2,5	0,8
Esparregado Espinafres - Amanhecer	100 g	88	3,6	8,1	1,8	3,9	1,0	3,2	0,8
Espinafres em Folhas - Iglo	100 g	33	4,4	3,1	0,9	0,3	0,0	2,9	0,1
Espinafres em Folhas - Pingo Doce	100 g	20	2,0	1,0	0,0	0,9	0,1	3,3	0,1
Espinafres Salteados com Alho - Continente	100 g	111	4,4	3,4	0,8	8,1	1,1	3,2	0,4
Favas - Iglo	100 g	81	7,9	11,7	1,3	0,8	0,1	6,9	0,0
Feijão Verde - Iglo	100 g	21	3,5	1,0	NM	0,4	NM	NM	NM
Grelas - Bonduelle	100g	14	2,1	0,3	NM	0,8	NM	NM	NM
Grelas de Nabo - Iglo	100 g	23	2,4	2,3	1,9	0,5	0,1	2,6	0,0
Jardineira - Iglo	100 g	62	3,1	13,1	NM	0,2	0,0	NM	NM
Macedónia de Ervilhas - Iglo	100 g	40	3,6	6,2	NM	0,3	0,0	NM	NM

# peso,

*uma questão de peso*

*Paula Veloso e Teresa Maia*

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)
Massa de Arroz instantânea - PHO	100 g	70	1,3	44,3	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1
Massa Chinesa com ovos - Globo	100 g	357	12,5	70,0	NM	3,0	NM	NM	NM
Milho - Iglo	100 g	115	4,2	19,6	2,9	2,3	0,1	3,9	0,0
Mistura Chinesa - Pingo Doce	100 g	23	2,4	2,6	2,5	0,3	0,0	1,5	0,0
Mistura de Ervilhas e Cenoura - Continente	100 g	37	2,8	5,0	3,6	0,7	0,2	3,4	0,0
Noisetes - McCan	100 g	190	3,5	26,0	0,5	8,0	2,4	3,0	1,3
Rucola Selvagem- Vitacress	100 g	28	3,9	2,6	0,2	0,2	0,1	0,6	<0,2
Salada Dois Legumes - Iglo	100 g	47	4,1	6,1	NM	0,7	NM	NM	NM
Salada de Legumes com Arroz - Iglo	100 g	171	4,8	32,2	NM	0,0	NM	NM	NM
Salada de Milho - Iglo	100 g	86	4,3	14,9	NM	1,6	NM	NM	NM
Soja - Iglo	100 g	62	4,9	9,0	4,1	0,7	0,1	4,5	vest.
Sopa Camponesa - Iglo	100 g	50	1,2	11,4	2,7	0,2	0,0	2,2	0,1
Sopa Ervilhas - Iglo	100 g	54	2,6	11,0	2,3	0,2	0,0	2,5	0,1
Sopa de Legumes - Iglo	100 g	53	1,2	12,2	2,7	0,3	0,0	2,1	0,1
Tomate em Cubos - Iglo	100 g	17	0,7	3,1	NM	0,3	NM	NM	NM

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)
<b>Massas de preparação culinária</b>									
Massa Folhada - Belbake	100 g	373	5,5	36,0	NM	23,0	NM	NM	NM
	Embalagem 230 g	858	12,7	82,8	NM	52,9	NM	NM	NM
Massa Folhada - Continente	100 g	381	5,7	35,0	1,1	24,0	11,9	1,0	1,0
	Embalagem 230 g	876	13,1	80,5	2,5	55,2	27,4	2,3	2,3
Massa Folhada - DIA	100 g	385	5,7	38,0	1,3	21,8	12,6	1,8	1,8
	Embalagem 230 g	886	13,1	87,4	3,0	50,1	29,0	4,1	4,0
Massa Folhada - Pingo Doce	100 g	408	6,6	38,0	4,5	25,1	10,5	2,0	1,3
	Embalagem 230 g	938	15,2	87,4	10,4	57,7	24,2	4,6	2,9
Massa Pizza - Pingo Doce	100 g	283	7,6	44,1	2,2	7,8	3,9	3,2	1,8
	Embalagem 260 g	736	19,8	114,7	5,7	20,3	10,1	8,3	4,7
Massa Quebrada - Auchan	100 g	389	6,0	39,8	2,7	22,5	10,1	1,9	1,5
	Embalagem 230 g	895	13,8	91,5	6,2	51,8	23,2	4,3	3,3
Massa Quebrada - Belbake	100 g	407	5,7	40,0	3,0	24,5	11,2	1,8	1,8
	Embalagem 230 g	936	13,1	92,0	6,9	56,4	25,8	4,1	4,0
Massa Quebrada - Continente	100 g	407	6,0	39,0	0,5	25,0	12,0	1,0	0,5
	Embalagem 230 g	936	13,8	89,7	1,2	57,5	27,6	2,3	1,2
Massa Quebrada - DIA	100 g	395	5,9	41,9	1,9	20,8	12,0	2,0	1,8
	Embalagem 230 g	909	13,6	96,4	4,4	47,8	27,6	4,6	4,0
Massa Quebrada - Pingo Doce	100 g	407	6,0	41,0	2,2	24,0	10,9	1,7	2,0
	Embalagem 230 g	936	13,8	94,3	5,1	55,2	25,1	3,9	4,6

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)
<b>Patés</b>									
Paté Vegetal - Diese	100 g	240	6,5	8,2	NM	19,3	NM	NM	NM
	Embalagem 125 g	300	8	10,3	NM	24,1	NM	NM	NM
Paté Vegetal de Azeitona - Diese	100 g	314	7,9	5,9	NM	28,0	NM	NM	NM
	Embalagem 125 g	393	10	7,4	NM	35,0	NM	NM	NM
Paté Vegetal de Cogumelos - Diese	100 g	252	8,9	9,8	NM	18,6	NM	NM	NM
	Embalagem 125 g	315	11	12,3	NM	23,3	NM	NM	NM
<b>Vários</b>									
Puré Batata Bouton D'Or - Intermarché	Por porção (220g preparado)	140	4,5	28,0	2,6	1,5	0,9	2,9	0,2
Puré Batata É - Continente	Por porção (25g preparado)	89	2,5	18,5	0,4	0,2	0,1	1,7	0,0
Puré Batata - Maggi	100 g preparado	168	4,5	24,1	3,4	5,4	3,0	2,3	0,5
Puré Batata com Leite - Auchan	100 g preparado	72	2,9	12,6	2,4	1,0	0,7	0,8	0,1
Puré Batata com Leite - Continente	100 g preparado	60	1,6	10,7	1,2	0,9	0,5	1,5	0,5
Puré Batata com Leite - Pingo Doce	100 g preparado	67	1,8	11,9	1,4	1,0	0,5	1,7	0,6
Puré Batata Natural - DIA	100 g	336	8,5	73,3	2,0	1,0	0,8	6,8	0,1
Puree Gut Trielingshoft	100 g preparado	65	2,0	13,0	NM	0,5	NM	NM	NM
Puré Instantâneo Lidl - Harvest Basket	100 g preparado	67	2,5	13,1	1,2	0,5	0,4	1,5	0,1
Tortilhas Mechicanas Trigo - Oldelpaso	100 g	343	9,3	48,6	2,8	12,4	4,9	1,7	1,4
	Cada 40 g	137	3,7	19,4	1,1	5,0	2,0	0,7	0,5

NM - Não Menciona