

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)
Refeições Pré-cozinhadas									
Arroz de Marisco - DIA	100 g	118	6,0	13,9	NM	4,2	NM	NM	NM
Bacalhau espiritual - Cozinha Pronta	100 g	154	6,4	8,7	3,0	10,4	4,7	1,4	0,5
	Por porção 400 g	616	25,6	34,8	12,0	41,6	18,8	5,6	2,0
Bacalhau com Natas - A nossa Cozinha	100 g	184	5,0	14,0	NM	12,0	NM	NM	NM
Cannelloni Bolonhesa - Amanhecer	100 g	138	4,7	16,0	1,0	5,9	2,3	1,2	0,7
	Por porção 200 g	276	9,4	32,0	2,0	11,8	4,6	2,4	1,5
Cannelloni recheado com Bacalhau fumado e requeijão - Milaneza	100 g	346	11,2	72,0	4,0	1,7	0,4	3,9	3,6
	Por porção 47 g	163	5,3	33,8	1,9	0,8	0,2	1,8	1,7
Cannelloni à Italiana - Buitoni	100 g	162	7,8	13,1	4,4	8,6	2,2	0,6	1,0
	Por porção 265 g	429	20,7	34,7	11,7	22,8	5,8	1,6	2,5
Cannelloni à Italiana Microondas - Buitoni	100 g	163	7,5	10,9	3,2	9,8	4,2	0,5	1,0
	Por porção 300 g	489	22,5	32,7	9,6	29,4	12,6	1,5	3,0
Esparguete à Bolonhesa - Dia	100 g	384	13,2	66,7	NM	7,2	NM	NM	NM
	Por porção 145 g	557	19,1	96,7	NM	10,4	NM	NM	NM
Lasanha Bolonhesa - Continente	100 g	164	9,1	11,2	1,0	9,1	3,5	2,8	1,3
Lasanha Salmão e Espinafres - Continente	100 g	153	7,2	14,6	1,6	7,1	3,1	0,8	1,0
	Por porção 320 g	490	23,0	46,7	5,1	22,7	9,9	2,6	3,3
Lasanha all'ovo - Divella	100 g	369	14,0	71,0	1,5	3,2	1,3	3,2	0,1
Lasanha à Bolonhesa - Buitoni	100 g	165	8,6	12,6	4,2	8,8	2,5	0,6	1,0
	Por porção 265 g	437	22,8	33,4	11,1	23,3	6,6	1,6	2,5
Lasanha à Bolonhesa Microondas - Buitoni	100 g	169	7,3	12,7	3,3	9,7	3,6	0,9	1,0
	Por porção 300 g	507	21,9	38,1	9,9	29,1	10,8	2,7	3,0

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)
Lasanha Bolonhesa - Continente	100 g	164	9,1	11,2	1,0	9,1	3,5	2,8	1,3
	Por porção 250 g	410	22,8	28,0	2,5	22,8	8,8	7,0	3,1
Lasanha Bolonhesa - Pingo Doce	100 g	171	8,1	12,6	1,6	9,5	3,5	1,3	1,0
	Por porção 200 g	342	16,2	25,2	3,2	19,0	7,0	2,6	2,0
Lasanha à Bolonhesa - Trattoria Alfredo	100 g	169	9,0	13,0	NM	9,0	NM	NM	NM
	Por porção 300 g	507	27,0	39,0	NM	27,0	NM	NM	NM
Lasanha Mozzarella e Espinafres - Buitoni	100 g	155	6,6	12,9	3,9	8,4	2,3	0,8	0,9
	Por porção 265 g	411	17,5	34,2	10,3	22,3	6,1	2,1	2,3
Lasanha Salmão e Espinafres - Continente	100 g	153	7,2	14,6	1,6	7,1	3,1	0,8	1,0
	Por porção 320 g	490	23,0	46,7	5,1	22,7	9,9	2,6	3,3
Penne com Cogumelos - Continente	100 g	377	12,7	65,0	6,3	7,4	3,7	4,6	3,0
	Por porção 75 g	283	9,5	48,8	4,7	5,6	2,8	3,5	2,3
Quiche Lorraine - DIA	100 g	267	8,0	19,3	NM	17,5	NM	NM	NM
Risotto de Cogumelos - Knorr	100 g	350	9,0	74,0	1,5	2,5	1,0	3,0	4,3
	Por porção 275 g	330	8,0	63,0	0,8	2,0	1,0	2,5	3,8
Risotto Parmesana - Knorr	100 g	360	8,0	77,0	2,0	2,5	1,5	1,5	2,8
	Por porção 275 g	120	7,0	66,0	1,5	2,0	1,0	1,5	2,3
Risotto Primavera - Knorr	100 g	360	9,0	71,0	4,0	3,5	1,5	3,5	2,8
	Por porção 275 g	300	8,0	63,0	4,0	3,0	1,5	3,0	2,5
Risotto de Espargos - Knorr	100 g	350	8,0	75,0	1,5	1,5	0,9	2,5	2,8
	Por porção 275 g	330	8,0	67,0	1,5	2,0	0,8	2,2	2,5
Spaguetti à Carbonara - Knorr	100 g	440	14,0	59,0	2,0	16,0	9,0	4,0	2,2
	Por porção 290 g	120	7,0	66,0	1,5	2,0	1,0	1,5	2,3

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)
Pizzas									
Buitoni - Massa fina 3 queijos	100 g	247	12,8	22,2	5,8	11,6	6,1	1,3	1,2
	Por porção 88 g (1/4 pizza)	217	11,3	19,5	5,1	10,2	5,4	1,1	1,1
Buitoni - Massa fina 4 estações	100 g	199	9,0	22,6	5,9	7,7	3,2	1,7	1,4
	Por porção 88 g (1/4 pizza)	175	7,9	19,9	5,2	6,8	2,8	1,5	1,2
Buitoni - Massa fina Bolonhesa	100 g	208	10,4	22,1	5,7	8,3	3,2	1,7	1,4
	Por porção 88 g (1/4 pizza)	183	9,2	19,4	5,0	7,3	2,8	1,5	1,2
Buitoni - Massa fina Pepperoni	100 g	227	12,3	22,0	5,7	9,6	4,1	1,5	1,6
	Por porção 88 g (1/4 pizza)	200	10,8	19,4	5,0	8,4	3,6	1,3	1,4
Buitoni - Massa fina Queijo e Fiambre	100 g	222	11,1	22,6	5,9	9,4	4,4	1,3	1,4
	Por porção 88 g (1/4 pizza)	195	9,8	19,9	5,2	8,3	3,9	1,1	1,3
Buitoni - Massa fina Queijo, Fiambre e Cogumelos	100 g	200	9,2	22,5	5,9	7,7	3,1	1,7	1,4
	Por porção 88 g (1/4 pizza)	176	8,1	19,8	5,2	6,8	2,7	1,5	1,2
Buitoni - Piccolinis Capricciosa	100 g	232	11,2	25,8	2,5	8,9	4,0	1,8	1,5
	Por porção 30 g (1 unidade)	70	3,4	7,7	0,8	2,7	1,2	0,5	0,5
Buitoni - Piccolinis 3 Queijos	100 g	296	11,8	29,2	1,7	14,3	7,1	1,7	1,3
	Por porção 30 g (1 unidade)	89	3,5	8,8	0,5	4,3	2,1	0,5	0,4
Buitoni - La Grandiosa Regina	100 g	213	9,6	23,1	6,0	8,7	3,1	1,8	1,3
	Por porção 150 g (1/4 pizza)	320	14,4	34,7	9,0	13,1	4,7	2,7	2,0
Buitoni - Finíssima Caprese	100 g	237	9,7	25,0	2,7	10,5	4,1	1,8	1,3
	Por porção 87,5 g (1/4 pizza)	207	8,5	21,9	2,4	9,2	3,6	1,6	1,1
Buitoni - Finíssima Hawaii	100 g	211	8,7	27,0	5,7	7,2	3,1	1,8	1,3
	Por porção 90 g (1/4 pizza)	190	7,8	24,3	5,1	6,5	2,8	1,6	1,1

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)
Buitoni - Finíssima Capricciosa	100 g	232	11,0	24,4	2,5	9,7	4,1	1,6	1,3
	Por porção 90 g (1/4 pizza)	209	9,9	22,0	2,3	8,7	3,7	1,4	1,2
Dr. Oetker - Ristorante Pizza Prosciutto Funghi	100 g	222	9,1	23,4	1,9	9,8	2,8	1,8	1,3
	Por porção 88 g (1/4 pizza)	195	8,0	20,6	1,7	8,6	2,5	1,6	1,1
Dr. Oetker - Ristorante Pizza Mozzarella	100 g	266	10,5	24,2	2,0	13,6	4,7	1,7	1,1
	Por porção 84 g (1/4 pizza)	223	8,8	20,3	1,7	11,4	3,9	1,4	0,9
Marcas Brancas									
Continente - Pizza Fiambre e Queijo	100 g	208	10,0	26,6	1,9	6,6	2,5	1,0	1,5
	Por porção 175 g	364	17,5	46,6	3,3	11,6	4,4	1,8	2,6
Continente - Pizza Hawai	100 g	187	9,3	28,2	5,6	3,9	1,9	1,1	0,9
	Por porção 177,5 g	332	16,5	50,1	9,9	6,9	3,4	2,0	1,6
Continente - Pizza 4 Estações	100 g	187	7,8	26,3	2,1	5,3	1,9	1,6	1,1
	Por porção 175 g	327	13,7	46,0	3,7	9,3	3,3	2,8	2,0
Continente - Pizza 4 Queijos	100 g	232	10,4	25,9	1,6	9,5	4,7	0,8	1,4
	Por porção 175 g	406	18,2	45,3	2,8	16,6	8,2	1,4	2,4
Continente - Pizza Romana	100 g	199	9,6	26,7	1,8	5,8	2,2	1,0	1,3
	Por porção 175 g	348	16,8	46,7	3,2	10,2	3,9	1,8	2,2
DIA - Pizza Bolognese	100 g	222	8,9	28,1	4,2	7,5	2,9	3,0	1,8
DIA - Pizza Campestre	100 g	213	8,8	25,9	2,1	8,2	3,1	0,9	1,3
DIA - Pizza Hawai	100 g	200	9,1	27,0	3,9	6,2	2,5	0,6	1,1
DIA - Pizza Queijo e Fiambre	100 g	221	10,8	26,3	2,6	8,1	4,5	2,1	1,1
DIA - Pizza Marguerita	100 g	226	8,4	33,3	1,6	6,1	2,4	2,2	1,6
DIA - Pizza Romana	100 g	200	8,2	29,1	2,1	5,7	1,7	0,7	1,2
Naturacci - Pizza Ranchera	100 g	234	9,6	28,9	2,6	8,5	3,8	1,5	1,5

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)
Pingo Doce - Pizza Fiambre e Queijo Mozzarella	100 g	230	14,0	25,2	1,0	7,5	3,6	3,0	1,3
Pingo Doce - Pizza Marguerita	100 g	204	7,9	33,5	2,1	4,3	1,6	4,0	1,1
Pingo Doce - Pizza Pepperoni	100 g	297	14,5	23,4	1,5	15,6	7,5	2,5	1,6
Pingo Doce - Pizza em forno de lenha Hawaiana	100 g	193	8,9	30,6	3,8	3,9	1,3	3,5	1,5
Pingo Doce - Pizza em forno de lenha Romana	100 g	202	10,1	29,7	2,3	4,7	1,8	4,0	1,8
Pingo Doce - Pizza em forno de lenha Atum	100 g	244	10,6	25,3	1,6	11,1	5,2	4,0	1,3
Pingo Doce - Pizza Presunto Serrano	100g	253	12,1	28,3	3,0	9,7	4,7	2,1	2,0
Saladas									
Saladas de Caranguejo - Argal	100 g	227	6,4	7,1	3,0	19,2	2,6	1,6	1,0
	Por porção 240g (embalag.)	545	15,4	17,0	7,2	46,1	6,2	3,8	2,5

NM - Não Mencionado