

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Vit. C
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Fruta										
Fruta em Calda										
Ananás em Calda - Continente	100 g	65	0,4	15,5	15,4	0,1	0,0	0,8	vest.	NM
	Duas rodela 70 g	45	0,3	10,9	10,9	0,1	0,0	0,6	vest.	NM
Rodela de Ananás em Sumo Natural - Pingo Doce	100 g	53	0,3	12,5	12,5	0,0	0,0	1,0	0,0	NM
	Uma rodela 61 g	32	0,2	7,6	7,6	0,0	0,0	0,6	0,0	NM
Ananás em Calda - DIA	100 g	53	0,4	12,4	9,2	0,0	0,0	1,0	0,0	NM
Ananás em Calda - Pinery	100 g	60	0,0	16,0	NM	0\$	0,0	1,0	NM	480
Ananás em Rodela - Ferbar	100 g	73	0,4	17,5	NM	0,1	NM	NM	NM	NM
Polpa Manga - Continente	100 g	138	0,6	33,0	15,0	0,4	0,0	0,0	0,0	NM
Polpa de Manga - Pingo Doce	100 g	99	0,6	22,4	22,4	0,6	0,2	1,0	<0,2	NM
Polpa de Maracujá - Pingo Doce	100 g	135	2,0	26,0	18,0	2,5	0,0	7,0	0,0	NM
Macedónia Frutas Tropicais em Calda - Auchan	100 g	72	0,4	17,0	15,0	0,0	0,0	1,2	0,0	NM
	Por porção 227 g	163	0,9	38,6	34,1	0,0	0,0	2,7	0,1	NM
Metades de Pêssego em Calda - Auchan	100 g	72	0,5	17,0	17,0	0,0	0,0	0,8	0,0	NM
	Por porção 105 g	76	0,5	17,9	17,9	0,0	0,0	0,8	0,0	NM
Metades de Pêssego - Continente	100 g	63	0,5	14,6	13,3	0,0	0,0	1,3	vest.	NM
	Um pêssego 110 g	69	0,5	16,0	14,6	0,0	0,0	1,4	vest.	NM
Pêssego em Calda - E	100 g	63	0,5	14,6	13,3	0,0	0,0	1,3	vest.	NM
	Um pêssego 110 g	69	0,5	16,0	14,6	0,0	0,0	1,4	vest.	NM
Fruta Congelada										
Frutos Silvestres - Iglo	100 g	28	0,9	5,8	5,8	0,1	0,0	2,7	0,01	57

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Vit. C
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Fruta Desidratada										
Fruut - Fatias Maçã Verde Desidratada	100 g	337	1,2	81,0	74,0	0,2	NM	8,1	NM	1,2
Fruut - Fatias Maçã Vermelha Desidratada	100 g	346	1,3	85,0	78,0	0,2	NM	6,8	NM	1,8
Vilarzitos - Fatias Maçã Desidratada	100 g	334	1,2	82,0	NM	0,2	NM	NM	NM	NM
Doces de Fruta										
Compotas										
Casa de Mateus Geleia Extra Marmelo	100 g	254	0,2	63,0	NM	0,2	NM	NM	NM	NM
Casa de Mateus Frutos Silvestres light	100 g	187	0,6	42,0	37,9	0,2	0,0	2,0	0,0	NM
Continente - Extra de Alperce	100 g	242	0,5	60,0	60,0	vest.	0,0	1,0	vest.	NM
Continente - Extra de Ameixa	100 g	242	0,3	60,0	60,0	0,1	vest.	0,9	vest.	NM
Continente - Extra de Amora	100 g	247	0,6	60,0	60,0	0,5	vest.	1,6	vest.	NM
Continente - Extra de Framboesa	100 g	243	0,6	60,0	60,0	0,1	vest.	2,0	vest.	NM
Continente - Extra de Morango e Framboesa	100 g	247	0,5	60,0	60,0	0,2	vest.	1,5	vest.	NM
Continente - Extra de Mirtilos	100 g	249	0,3	60,0	60,0	0,3	vest.	2,5	vest.	NM
Continente Gourmet - Morango	100 g	223	0,4	55,0	51,9	0,2	0,0	1,0	vest.	NM
Continente Gourmet - Tomate	100 g	227	1,2	55,0	53,3	0,2	0,0	1,1	vest.	NM
Continente Gourmet - Figo	100 g	226	0,8	55,0	47,6	0,3	vest.	1,2	vest.	NM
Continente - Doce de Alperce Light	100 g	170	0,5	42,0	42,0	vest.	0,0	1,0	vest.	NM
DIA - Doce Morango Extra	100 g	182	0,4	45,0	NM	0,0	NM	NM	NM	NM
Diat - Alperce	100 g	171	0,5	40,9	35,0	0,1	NM	NM	NM	NM
Diat - Morango	100 g	174	0,4	41,9	38,2	0,2	NM	NM	NM	NM
Diese - Doce de Cenoura+Laranja	100 g	124	0,3	30,2	26,4	0,2	NM	0,9	0,2	NM
Diese - Doce de Frutos Vermelhos	100 g	133	0,6	32,1	28,5	0,2	NM	1,6	0,1	NM
Diese - Doce de Ginja	100 g	133	0,3	32,5	26,4	0,2	NM	0,5	0,1	NM

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Vit. C
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Diese - Doce com Morango	100 g	155	0,4	37,9	36,4	0,2	0,1	0,8	0,1	NM
Diese - Doce com Tomate e Maçã	100 g	175	0,4	43,2	36,8	0,1	0,1	0,9	0,1	NM
Hero - Morango diet	100 g	23	0,5	6,2	2,8	0,2	0,0	1,9	0,0	NM
Pingo Doce - Doce de Amora	100 g	210	0,5	52,0	52,0	0,0	0,0	2,7	0,0	NM
Pingo Doce - Doce de Framboesa	100 g	204	0,5	49,0	49,0	0,0	0,0	3,0	0,0	NM
Pingo Doce - Doce de Morango	100 g	225	0,5	54,0	50,3	0,5	0,1	1,4	0,0	NM
Pingo Doce - Doce de Pêssego	100 g	224	0,5	55,0	55,0	0,0	0,0	1,0	0,0	NM
Pingo Doce - Doce 4 Frutos	100 g	229	0,6	54,0	45,9	0,5	0,1	2,8	0,0	NM
St Dalfour - Doce de Mirtilhos	100 g	226	0,4	55,7	NM	8,2	NM	2,8	0,0	NM
Goiabada										
Goiabada Globo	100 g	300	0,0	75,0	NM	0,0	0,0	NM	NM	NM
Goiabada Guava Paste	100 g	335	NM	80,0	68,0	2,0	0,7	4,0	0,1	NM
Marmelada										
Marmelada Amanhecer	100 g	253	0,3	62,0	62,0	0,0	0,0	1,7	0,0	NM
Marmelada Diese	100 g	191	0,2	47,0	43,3	0,2	NM	2,2	0,1	NM
Marmelada Extra - E	100 g	258	0,3	62,3	62,2	0,2	<0,1	3,0	0,1	NM
Marmelada Extra - Ferbar	100 g	261	0,3	64,5	NM	0,2	NM	NM	NM	NM
Marmelada Extra - Pingo Doce	100 g	253	0,3	62,0	62,0	0,0	0,0	1,7	0,0	NM
Marmelada com Frutose - áreaviva	100 g	214	0,2	52,0	51,6	0,1	0,1	2,1	0,0	NM
Marmelada com Frutose - DIA	100 g	162	0,2	40,2	40,2	0,3	0,1	2,6	1,6	NM
Mel										
Mel de Flores - Continente	100 g	325	0,4	80,8	80,8	0,0	0,0	0,0	0,0	NM
Mel - Lidl	100g	302	0,3	74,6	74,6	0,2	0,0	<0,1	<0,1	NM
Mel - San Francisco	100 g	315	0,2	78,0	NM	0,2	NM	NM	0,0	NM