

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
<b>Sobremesas Lácteas</b>										
<b>Continente</b>										
Arroz Doce	100 g	158	7,2	21,3	12,6	4,9	2,7	0,0	0,1	NM
	Por porção 135 g	213	9,7	28,8	17,0	6,6	3,6	0,0	0,1	NM
Creme de Café - Receita Cremosa	100 g	111	2,6	16,1	13,4	4,0	2,6	0,1	0,3	NM
	Por porção 125 g	139	3,3	20,1	16,8	5,0	3,3	0,1	0,3	NM
Creme de Caramelo - Receita Cremosa	100 g	116	2,6	18,4	15,9	3,5	2,3	0,1	0,3	NM
	Por porção 125 g	145	3,3	23,0	19,9	4,4	2,9	0,1	0,3	NM
Mousse Chocolate	100 g	180	4,8	21,2	20,5	8,4	5,5	2,1	0,2	NM
	Por porção 60 g	108	2,9	12,7	12,3	5,0	3,3	1,3	0,1	NM
Mousse Chocolate com Natas	100 g	195	3,6	20,3	19,2	10,6	6,9	1,8	0,2	NM
	Por porção 90 g	176	3,2	18,3	17,3	9,5	6,2	1,6	0,1	NM
Mousse de Manga e Pêssego	100 g	69	4,2	11,7	9,6	0,2	0,1	1,1	0,2	128
	Por porção 90 g	62	3,8	10,5	8,6	0,2	0,1	1,0	0,2	115
Sobremesa Láctea com Aroma Baunilha	100 g	112	2,7	16,5	13,9	3,9	2,6	0,1	0,3	NM
	Por porção 125 g	140	3,4	20,6	17,4	4,9	3,3	0,1	0,3	NM
Sobremesa de Nata	100 g	120	2,5	21,3	18,0	2,8	1,8	0,0	0,1	NM
	Por porção 130 g	156	3,3	27,7	23,4	3,6	2,3	0,0	0,2	NM
Sobremesa de Nata com Bolacha	100 g	133	2,6	24,0	21,0	3,0	2,0	0,0	0,2	NM
	Por porção 125 g	166	3,3	30,0	26,3	3,8	2,5	0,0	0,2	NM

# peso,

*uma questão de peso*

*Paula Veloso e Teresa Maia*

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
<b>Danone</b>										
Corpos Danone - Creme de Chocolate	100 g	95	3,5	13,4	10,1	2,4	1,5	1,4	0,2	NM
	Por porção 70 g	67	2,5	9,4	7,1	1,7	1,1	1,0	0,1	NM
Corpos Danone - Mousse de Chocolate/Baunilha	100 g	136	4,4	22,2	13,9	2,8	2,2	0,9	0,2	NM
	Por porção 80 g	109	3,5	17,8	11,1	2,2	1,8	0,7	0,1	NM
Corpos Danone - Mousse de Manga/Maracujá	100 g	106	3,6	16,9	15,8	2,1	2,0	0,8	0,1	NM
	Por porção 80 g	85	2,9	13,5	12,6	1,7	1,6	0,6	0,1	NM
<b>DIA</b>										
DIA - Mousse Cacau	100 g	158	4,8	21,2	NM	6,0	NM	NM	NM	NM
	Por porção 60 g	95	2,9	12,7	NM	3,6	NM	NM	NM	NM
<b>IKEA</b>										
Leite Creme	100 g	126	4,2	16,0	NM	5,0	NM	NM	NM	137
	Por porção 140 g	176	5,9	22,4	NM	7,0	NM	NM	NM	192
Leite Creme com Caramelo	100 g	135	3,8	20,5	NM	4,2	NM	NM	NM	123
	Por porção 140 g	189	5,3	28,7	NM	5,9	NM	NM	NM	172
<b>Longa Vida</b>										
Creme de Baunilha	100 g	124	3,1	19,0	NM	4,0	NM	NM	NM	116
	Por porção 100 g	124	3,1	19,0	NM	4,0	NM	NM	NM	116
Flanby	100 g	100	3,0	20,2	NM	0,8	NM	NM	NM	112
	Por porção 100 g	100	3,0	20,2	NM	0,8	NM	NM	NM	112
Sobremesa Láctea - Biscuit	135 g	143	3,5	18,6	16,7	6,1	3,8	0,3	0,2	125
	Por porção 135 g	193	4,7	25,1	22,5	8,2	5,1	0,4	0,3	169

# peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Sobremesa Láctea - Bolacha	100 g	87	2,9	16,0	NM	1,3	NM	NM	NM	104
	Por porção 100 g	87	2,9	16,0	NM	1,3	NM	NM	NM	104
Sobremesa Láctea - Bolacha Maria	135 g	144	3,4	19,2	16,8	5,9	3,7	0,3	0,2	123
	Por porção 135 g	194	4,6	25,9	22,7	8,0	5,0	0,4	0,2	166
Sobremesa Láctea - Trufa	135 g	152	3,1	21,8	19,9	5,8	3,7	1,4	0,2	98
	Por porção 135 g	205	4,2	29,4	26,9	7,8	5,0	1,9	0,2	132
<b>Nestlé</b>										
Délice - Pudim de Ovo	110 g	144	4,9	23,8	23,5	3,2	1,2	0,2	0,3	NM
	Por porção 135 g	158	5,4	26,2	25,9	3,5	1,3	0,2	0,3	NM
Petit Nesquik	110 g	216	4,4	25,3	NM	10,8	NM	NM	NM	128
	Por porção 60 g	130	2,6	15,2	NM	6,5	NM	NM	NM	77
Sveltesse e Sabores Fondant - Chocolate	100 g	71	4,0	11,1	9,3	1,2	0,8	2,9	0,2	142
	Por dose 125 g	89	5,0	13,9	11,6	1,5	1,0	3,6	0,3	178
<b>Nestlé - A Leiteira</b>										
Arroz Doce	100 g	133	3,2	23,0	13,4	3,1	1,9	0,1	0,2	NM
	Por porção 100 g	133	3,2	23,0	13,4	3,1	1,9	0,1	0,2	NM
O Creme de Chocolate	100 g	158	4,0	22,2	20,6	5,6	3,7	1,3	0,2	126
	Por porção 135 g	213	5,4	30,0	27,8	7,6	5,0	1,8	0,2	170
Creme de Iogurte Com Morangos	100 g	111	5,0	15,9	15,0	2,9	1,9	0,2	0,3	142
	Por porção 125 g	139	6,3	19,9	18,8	3,6	2,4	0,3	0,4	192
Leite Creme	100 g	122	3,6	15,3	14,3	5,1	1,8	0,0	0,1	NM
	Por porção 90 g	110	3,2	13,8	12,9	4,6	1,6	0,0	0,1	NM

# peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Mousse de Caramelo	100 g	170	3,4	22,5	20,3	7,4	5,1	0,0	0,3	NM
	Por porção 60 g	102	2,0	13,5	12,2	4,4	3,1	0,0	0,2	NM
Mousse de Chocolate	100 g	175	4,5	24,7	21,9	6,5	4,3	0,0	0,2	NM
	Por porção 60 g	105	2,7	14,8	13,1	3,9	2,6	0,0	0,1	NM
Pudim Flan de Baunilha	100 g	129	3,4	21,8	19,0	3,0	2,0	0,1	0,2	128
	Por porção 100 g	129	3,4	21,8	19,0	3,0	2,0	0,1	0,2	128
Pudim Flan de Chocolate	100 g	141	3,9	21,0	18,7	4,3	2,8	1,1	0,2	123
	Por porção 100 g	141	3,9	21,0	18,7	4,3	2,8	1,1	0,2	123
Pudim de Ovos	100 g	121	4,4	19,9	18,2	2,6	0,0	1,1	0,2	NM
	Por porção 100 g	121	4,4	19,9	18,2	2,6	0,0	1,1	0,2	NM
Sobremesa Láctea Bolacha Maria	100 g	144	3,4	19,2	16,8	5,9	3,7	0,3	0,2	123
	Por porção 135 g	194	4,6	25,9	22,7	8,0	5,0	0,4	0,2	166
Sobremesa Láctea Biscuit	100 g	143	3,5	18,6	16,7	6,1	3,8	0,3	0,2	125
	Por porção 135 g	193	4,7	25,1	22,5	8,2	5,1	0,4	0,3	169
Sobremesa Láctea Caramelo	100 g	150	3,0	22,3	20,7	5,4	3,5	0,3	0,2	111
	Por porção 135 g	203	4,1	30,1	27,9	7,3	4,7	0,4	0,2	150
Sobremesa Láctea Chocolate	100 g	152	3,1	21,8	19,9	5,8	3,7	1,4	0,2	98
	Por porção 135 g	205	4,2	29,4	26,9	7,8	5,0	1,9	0,2	132
<b>Pingo Doce</b>										
Dupla Delícia Pudim Baunilha e Chocolate	100 g	103	3,0	16,4	14,0	2,7	1,8	0,7	0,1	NM
	Por porção 125 g	129	3,8	20,5	17,5	3,4	2,3	0,9	0,1	NM
Liégeois Chocolate + Nata	100 g	97	2,5	15,0	13,2	3,0	2,1	0,9	0,1	NM
	Por porção 175 g	170	4,4	26,3	23,1	5,3	3,7	1,6	0,2	NM

# peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
FruVita - Sobremesa Láctea Frutos Silvestres	100 g	95	2,7	15,3	14,4	2,5	1,7	0,2	0,1	NM
	Por porção 400 g	380	10,8	61,2	57,6	10,0	6,8	0,8	0,4	NM
FruVita - Sobremesa Láctea Manga	100 g	92	2,1	16,0	15,0	2,2	1,5	0,1	0,1	NM
	Por porção 300 g	276	6,3	48,0	45,0	6,6	4,5	0,3	0,3	NM
FruVita - Sobremesa Láctea Morango	100 g	95	2,7	15,3	14,4	2,5	1,7	0,2	0,1	NM
	Por porção 400 g	380	10,8	61,2	57,6	10,0	6,8	0,8	0,4	NM
FruVita - Sobremesa Láctea Papaia Limão	100 g	92	2,1	16,0	15,0	2,2	1,5	0,1	0,1	NM
	Por porção 300 g	276	6,3	48,0	45,0	6,6	4,5	0,3	0,3	NM
FruVita - Sobremesa Láctea Pêssego/Maracujá	100 g	95	2,7	15,3	14,4	2,5	1,7	0,2	0,1	NM
	Por porção 400 g	380	10,8	61,2	57,6	10,0	6,8	0,8	0,4	NM
Tesouro de Todos os Tempos - Flan de ovo	100 g	143	4,9	23,6	23,6	3,2	1,2	0,2	0,2	NM
	Por porção 100 g	143	4,9	23,6	23,6	3,2	1,2	0,2	0,2	NM
<b>Soja</b>										
Alpro Soya - Sobremesa Baunilha	100 g	85	3,2	13,5	10,6	1,9	0,4	0,5	0,1	120
	Por porção 125 g	106	4,0	16,9	13,3	2,4	0,5	0,6	0,2	150
Alpro Soya - Sobremesa Caramelo	100 g	82	3,0	13,4	10,9	1,8	0,3	0,5	0,1	120
	Por porção 125 g	103	3,8	16,8	13,6	2,3	0,4	0,6	0,2	150
Alpro Soya - Sobremesa Chocolate	100 g	88	3,0	13,6	10,8	2,3	0,8	1,0	0,1	120
	Por porção 125 g	110	3,8	17,0	13,5	2,9	1,0	1,3	0,2	150
Alpro Soya - Sobremesa Chocolate Puro	100 g	92	3,0	14,6	11,7	2,3	0,8	1,4	0,1	120
	Por porção 125 g	115	3,8	18,3	14,6	2,9	1,0	1,8	0,2	150
Cem Porcento - Sobremesa Soja Baunilha	100 g	102	2,1	19,3	NM	1,8	NM	NM	NM	NM
	Por porção 125 g	127	2,6	24,1	NM	2,3	NM	NM	NM	NM

# peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Cem Porcento - Sobremesa Soja Chocolate	100 g	109	2,1	20,2	NM	2,2	NM	NM	NM	NM
	Por porção 125 g	136	2,6	25,3	NM	2,8	NM	NM	NM	NM
Paturages - Sobremesa Soja Chocolate	100 g	108	3,5	18,8	15,7	2,1	0,6	1,8	0,1	120
	Por porção 100 g	108	3,5	18,8	15,7	2,1	0,6	1,8	0,1	120
Pingo Doce - Pura Vida Soja Alperce e Pêssego	100 g	84	3,6	11,8	11,0	2,3	0,4	1,0	0,1	NM
	Por porção 150 g	126	5,4	17,7	16,5	3,5	0,6	1,5	0,1	NM
Pingo Doce - Pura Vida Soja Morango	100 g	84	3,6	11,8	11,0	2,3	0,4	1,0	0,1	NM
	Por porção 150 g	126	5,4	17,7	16,5	3,5	0,6	1,5	0,1	NM
Provamel - Sobremesa Biológica Baunilha	100 g	91	3,0	15,5	9,5	1,8	0,3	0,5	0,2	NM
	Por porção 125 g	114	3,8	19,4	11,9	2,3	0,4	0,6	0,2	NM
Provamel - Sobremesa Biológica Cappuccino	100 g	90	3,0	16,1	9,8	1,7	0,3	0,5	0,2	NM
	Por porção 125 g	113	3,8	20,1	12,3	2,1	0,4	0,6	0,2	NM
Provamel - Sobremesa Biológica Caramelo	100 g	100	3,0	17,8	11,8	1,8	0,3	0,5	0,2	NM
	Por porção 125 g	125	3,8	22,3	14,8	2,3	0,4	0,6	0,2	NM
Provamel - Sobremesa Biológica Chocolate	100 g	95	3,0	16,4	9,5	1,6	0,4	1,4	0,2	NM
	Por porção 125 g	119	3,8	20,5	11,9	2,0	0,5	1,8	0,2	NM
Social Line - Sobremesa Soja com Morangos	100 g	73	1,9	14,3	10,7	0,9	0,1	0,6	0,1	NM
	Por porção 145 g	106	2,8	20,7	15,5	1,3	0,2	0,8	0,2	NM
<b>Pré-Preparadas</b>										
Crepes com Chocolate Ultracongelado - Auchan	100 g	315	4,2	37,9	13,2	16,3	4,1	1,7	0,4	NM
	Por porção 90 g	284	3,8	34,1	11,9	14,7	3,7	1,5	0,3	NM
Crepes com Chocolate - CapiSSimo	100 g	360	4,9	42,3	27,9	18,8	6,3	<1	0,5	NM
	Por porção 90 g	324	4,4	38,1	25,1	16,9	5,7	<1	0,5	NM

# peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Crepes com Chocolate - Continente	100 g	315	4,2	37,9	13,2	16,3	4,1	1,7	0,4	NM
	Por porção 90 g	284	3,8	34,1	11,9	14,7	3,7	1,5	0,3	NM
Crepes com Chocolate Ultracongelado - Pingo Doce	100 g	319	4,2	37,9	13,2	16,3	4,2	1,7	0,4	NM
	Por porção 90 g	287	3,8	34,1	11,9	14,7	3,8	1,5	0,3	NM
Crepes Simples - Continente	100 g	232	5,6	38,6	14,9	6,1	3,9	0,7	0,5	NM
	Por unidade 63 g	146	3,5	24,3	9,4	3,8	2,5	0,4	0,3	NM
Mousse Chocolate Branco - Alsa	100 g (preparada)	150	4,5	20,0	20,0	6,0	5,0	<0,5	0,2	NM
Mousse Chocolate de Leite - Alsa	100 g (preparada)	170	5,0	26,0	19,0	5,0	4,5	1,5	0,4	NM
Mousse Chocolate instantânea - Belbake	100 g	394	8,0	79,0	65,0	4,6	3,9	2,1	0,8	NM
	Por porção 68 g	268	5,4	53,7	44,2	3,1	2,7	1,4	0,5	NM
Mousse Chocolate - E	100 g	452	6,2	70,2	66,8	16,3	15,3	3,9	0,0	NM
Mousse Chocolate - A Nossa Loja	Por porção 80 g	170	1,9	30,7	24,5	3,9	3,3	2,1	0,2	NM
Preparado para Bolo Amêndoa - Auchan	100 g (preparada)	441	8,0	49,8	24,6	23,0	4,1	1,1	0,3	NM
	Por porção 54 g	238	4,3	26,9	13,3	12,4	2,2	0,6	0,2	NM
Profiteroles - Longa Vida	100 g	224	5,6	28,5	19,1	8,7	4,0	0,1	NM	157
	Por embalagem 100 g	224	5,6	28,5	19,1	8,7	4,0	0,1	NM	157
Strudel de Maçã - Auchan	100 g	251	3,5	29,7	10,5	12,6	6,6	2,3	0,4	NM
	Por porção 150 g	377	5,3	44,6	15,8	18,9	9,9	3,5	0,6	NM
<b>Gelatinas</b>										
<b>Instantâneas</b>										
Alsa - Gelly-Já Pêssego	100 g (preparada)	60	<0,5	15,0	15,0	<0,5	<0,5	0,7	0,1	NM
Alsa - Gelly-Já Morango	100 g (preparada)	60	<0,5	15,0	15,0	<0,5	<0,5	0,7	0,1	NM
Alsa - Gelly-Já Ananás	100 g (preparada)	75	<0,5	18,0	18,0	<0,1	0,0	0,6	0,3	NM
Auchan - Morango	100 g (preparada)	67	1,8	15,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,1	19

# peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Condi - Ananás	100 g (preparada)	8	2,0	<0,1	<0,1	0,1	0,1	0,4	0,1	NM
Continente Mico e Mica - Ananás	100 g (preparada)	68	1,9	15,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,1	NM
Cusina - Morango	100 g (preparada)	61	1,7	13,2	NM	0,0	NM	NM	NM	10
DIA	100 g (preparada)	27	1,7	8,5	0,0	0,1	<0,1	0,2	0,8	12
Nossa Loja - Ananás	100 g (preparada)	81	2,0	18,3	18,1	0,0	0,0	0,0	0,1	32
Nossa Loja - Tutti Frutti	100 g (preparada)	81	2,0	18,3	18,1	0,0	0,0	0,0	0,1	32
Pingo Doce - Deliciosamente Fresca Ananás	100 g (preparada)	75	2,1	16,6	16,6	<0,1	0,0	0,0	0,1	22
Pingo Doce - Deliciosamente Fresca Morango	100 g (preparada)	75	2,1	16,6	16,6	<0,1	0,0	0,0	0,1	22
Pingo Doce - Deliciosamente Fresca Tutti Frutti	100 g (preparada)	75	2,1	16,6	16,6	<0,1	0,0	0,0	0,1	22
Pingo Doce - Morango	100 g (preparada)	58	1,6	12,7	12,7	<0,1	0,0	0,0	0,1	17
Royal Morango	100 g (preparada)	56	1,4	12,5	12,5	0,0	0,0	0,0	0,1	NM
Royal Pêssego	100 g (preparada)	60	1,7	13,3	NM	0,0	0,0	NM	NM	NM
Royal Tutti-Futti	100 g (preparada)	60	1,7	13,3	NM	0,0	0,0	NM	NM	NM
Royal Ananás	100 g (preparada)	60	1,7	13,3	NM	0,0	0,0	NM	NM	NM
Royal Ananás Linea	100 g (preparada)	42	1,8	8,1	<0,1	0,2	0,1	<0,1	0,2	10
<b>Já Feitas</b>										
Continente Infantil - Gelly Ananás 0% Mat. Gorda	100g (1 Porção)	76	0,0	19,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,3	NM
Continente Infantil - Gelly Laranja 0% Mat. Gorda	100g (1 Porção)	76	0,0	19,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,3	NM
Danone - Limão 0% Mat. Gorda	100g (1 Porção)	77	1,4	17,9	17,9	0,0	0,0	0,0	0,0	NM
Danone - Morango 0% Mat. Gorda	100g (1 Porção)	77	1,4	17,9	17,9	0,0	0,0	0,0	0,0	NM
Nestlé - Gelatina Noddy Morango	100 g	80	1,1	18,8	18,6	0,0	0,0	0,0	0,0	NM
	Por porção 85 g	68	0,9	16,0	15,8	0,0	0,0	0,0	0,0	NM
Nestlé - Gelatina Noddy Morango	100 g	80	1,1	18,8	18,6	0,0	0,0	0,0	0,0	NM
	Por porção 85 g	68	0,9	16,0	15,8	0,0	0,0	0,0	0,0	NM



**peso,**  
uma questão de peso

*Paula Veloso e Teresa Maia*

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Royal Linea - Ananás	100g (Preparada)	26	1,4	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	15
	<b>Por porção 119 g</b>	<b>31</b>	<b>1,7</b>	<b>9,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>18</b>
Royal Linea - Morango	100g (Preparada)	26	1,4	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	15
	<b>Por porção 119 g</b>	<b>31</b>	<b>1,7</b>	<b>9,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>18</b>
Royal - Ananás 0% Mat. Gorda	100g (1 Porção)	67	1,6	15,0	14,5	0,0	0,0	0,0	0,2	NM
Royal - Manga e Pêssego 0% Mat. Gorda	100g (1 Porção)	67	1,6	15,0	14,5	0,0	0,0	0,0	0,2	NM
Royal - Morango 0% Mat. Gorda	100g (1 Porção)	65	1,3	14,5	14,5	0,0	0,0	0,0	0,1	NM
Royal - Tutti Frutti 0% Mat. Gorda	100g (1 Porção)	67	1,6	15,0	14,5	0,0	0,0	0,0	0,2	NM
Royal 10 Kcal Morango 0%	100g (1 Porção)	10	1,7	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	NM
Royal 10 Kcal Tropical 0%	100g (1 Porção)	10	1,7	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	NM

**NM - Não Menciona**