

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) |
| Aperitivos | | | | | | | | | |
| Continente - Clouds | 100 g | 554 | 8,5 | 56,9 | 2,4 | 31,9 | 4,1 | 2,7 | 2,5 |
| Continente - Cones de Milho | 100 g | 554 | 4,5 | 59,4 | 4,2 | 33,1 | 4,5 | 1,0 | 2,0 |
| Continente - Rolinhos Queijo | 100 g | 488 | 13,0 | 55,0 | 2,0 | 24,0 | 16,0 | 4,0 | 2,3 |
| Continente - Salty Mix | 100 g | 414 | 10,0 | 69,0 | 3,8 | 10,0 | 4,0 | 4,0 | 3,0 |
| Continente - Snacks de Pão Azeite e Sal | 100 g | 438 | 11,5 | 63,2 | 3,8 | 15,5 | 3,7 | 4,5 | 1,8 |
| DIA - Croc Chiz | 100 g | 502 | 7,0 | 59,9 | NM | 26,0 | NM | NM | NM |
| DIA - Nachos Tex-Mex | 100 g | 517 | 6,8 | 63,9 | NM | 26,0 | NM | NM | NM |
| Doritos - Chilli Pepper | 100 g | 504 | 7,7 | 59,3 | 3,0 | 25,5 | 13,7 | 3,3 | 2,0 |
| Doritos - Dippas+Salsa Dippas | 100 g | 498 | 7,5 | 62,6 | 1,0 | 23,3 | 13,0 | 3,6 | 0,8 |
| Doritos - Tex-Mex | 100 g | 509 | 8,4 | 57,7 | 2,3 | 26,5 | 14,3 | 3,3 | 1,5 |
| El Tequito - Tortilla Chips | 100 g | 472 | 6,7 | 64,3 | 1,5 | 20,0 | 2,0 | 4,0 | 1,0 |
| Matutano - Cheetos Crunchetos | 100 g | 551 | 6,4 | 56,3 | 3,7 | 33,0 | 4,6 | 1,7 | 1,5 |
| Matutano - Cheetos Futebolas | 100 g | 503 | 5,1 | 59,2 | 6,3 | 27,0 | 3,8 | 1,2 | 2,0 |
| Matutano - Cheetos Mix | 100 g | 488 | 5,5 | 59,2 | 4,4 | 24,7 | 3,5 | 2,8 | 1,8 |
| Matutano - Cheetos Rolitos | 100g | 484 | 5,6 | 59,4 | 4,9 | 24,3 | 3,3 | 2,7 | 2,0 |
| Matutano - Cheetos Sticks | 100 g | 518 | 6,0 | 56,2 | 4,8 | 29,3 | 4,2 | 2,7 | 1,8 |
| Matutano - Cones de Milho 3D | 100 g | 512 | 6,3 | 57,3 | 5,1 | 28,0 | 3,8 | 3,1 | 2,5 |
| Matutano - Fritos | 100 g | 548 | 5,7 | 52,4 | 0,6 | 34,1 | 18,6 | 4,3 | 1,3 |
| Matutano - Matu Mix | 100g | 576 | 14,6 | 34,2 | 1,7 | 41,0 | 12,3 | 5,7 | 1,8 |
| Matutano - Matu Kikos | 100g | 538 | 7,7 | 57,3 | 2,2 | 29,6 | 17,7 | 6,0 | 2,3 |
| Matutano - Matu Pipas Com Sal | 100g | 450 | 21,5 | 15,5 | 2,4 | 32,6 | 3,7 | 4,4 | 12,0 |
| Matutano - Mix 3D; Cheetos; Doritos | 100 g | 501 | 6,8 | 58,1 | 4,1 | 26,1 | 7,3 | 3,0 | 2,0 |

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) |
| Matutano - TriMix | 100 g | 585 | 20,0 | 29,0 | 7,5 | 42,0 | 8,2 | 4,5 | 1,5 |
| Pipocas com Sal - Dia | 100g | 431 | 9,0 | 47,0 | 0,5 | 23,0 | 11,4 | 15,0 | 3,5 |
| Snack Day - Conos | 100g | 535 | 4,6 | 63,0 | 5,6 | 29,1 | 4,0 | 1,1 | 1,9 |
| Triska - Cones 3D sabor a queijo e bacon | 100 g | 540 | 5,3 | 48,8 | 4,2 | 36,0 | 5,8 | 4,0 | 2,0 |
| Batatas Fritas | | | | | | | | | |
| A Saloinha - Batatas Palha | 100 g | 554 | 6,2 | 51,3 | <0,1 | 36,0 | 10,9 | | 1,3 |
| Auchan Onduladas com Sabor a Presunto | 100 g | 545 | 5,7 | 49,8 | 2,5 | 35,0 | 15,8 | 4,0 | 1,5 |
| Continente - Batatas Fritas em Azeite | 100 g | 550 | 6,6 | 48,0 | <1 | 36,0 | 6,0 | 4,0 | 1,5 |
| Continente - Batatas Fritas Light (menos 30% gordura) | 100 g | 488 | 6,8 | 59,2 | <1 | 24,0 | 10,8 | 4,0 | 1,3 |
| Continente - Batatas Fritas Lisas | 100 g | 552 | 6,2 | 48,8 | <1 | 36,0 | 16,2 | 4,0 | 1,3 |
| Continente - Batatas Fritas Onduladas | 100 g | 545 | 6,3 | 49,1 | <1 | 35,0 | 15,8 | 4,0 | 1,8 |
| Continente - Batatas Palha Fina | 100 g | 562 | 6,6 | 53,1 | <1 | 35,9 | 16,1 | 4,0 | 1,3 |
| DIA - Batatas Camponesa | 100 g | 543 | 6,6 | 48,5 | 2,7 | 35,0 | 15,8 | 4,0 | 1,0 |
| DIA - Batatas Light (-33% Gordura) | 100 g | 488 | 6,8 | 59,2 | NM | 24,0 | NM | NM | NM |
| DIA - Batatas Onduladas | 100 g | 552 | 6,2 | 48,8 | NM | 36,0 | 16,2 | 4,0 | 1,3 |
| E - Batatas Fritas Lisas | 100 g | 562 | 6,6 | 53,1 | <1 | 35,9 | 16,1 | 4,0 | 1,3 |
| E - Batatas Fritas Onduladas | 100 g | 562 | 6,6 | 53,1 | <1 | 35,9 | 16,1 | 4,0 | 1,3 |
| Lay's Artesanais 100% Azeite | 100 g | 510 | 6,1 | 49,2 | 0,5 | 31,0 | 4,7 | 5,1 | 2,0 |
| Lay's Artesanais Onduladas | 100 g | 502 | 6,3 | 50,3 | 0,5 | 29,5 | 4,2 | 5,2 | 2,0 |
| Lay's Barbecue Ham | 100 g | 532 | 6,5 | 48,2 | 2,8 | 33,8 | 4,3 | 4,3 | 1,3 |
| Lay's Cheese & Onion | 100 g | 538 | 6,4 | 48,0 | 2,8 | 34,7 | 4,5 | 4,1 | 1,3 |
| Lay's (O Forno de) | 100 g | 415 | 6,2 | 72,7 | 5,5 | 9,9 | 1,3 | 4,9 | 1,5 |
| Lay's (O Forno de) - Receita Camponesa | 100 g | 409 | 6,4 | 73,0 | 9,0 | 9,0 | 1,1 | 5,3 | 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) |
| Lay's Gourmet | 100 g | 506 | 7,7 | 45,5 | 0,5 | 31,6 | 2,6 | 4,5 | 1,5 |
| Lay's Gourmet Finíssimas | 100 g | 526 | 7,7 | 45,7 | 0,5 | 33,7 | 2,8 | 4,5 | 1,0 |
| Lay's Gourmet Presunto | 100 g | 502 | 7,8 | 46,1 | 1,7 | 30,8 | 2,6 | 4,4 | 1,3 |
| Lay's Light | 100 g | 458 | 7,3 | 59,0 | 0,8 | 20,1 | 2,2 | 6,1 | 2,3 |
| Lay's Originais | 100 g | 541 | 6,3 | 47,7 | 0,6 | 35,1 | 4,5 | 4,4 | 1,3 |
| Lay's Paprika | 100 g | 538 | 6,5 | 47,0 | 2,3 | 35,0 | 4,6 | 4,5 | 1,3 |
| Lay's Presunto | 100 g | 535 | 6,5 | 48,1 | 1,8 | 34,2 | 4,4 | 4,3 | 1,3 |
| Lay's Receita Camponesa | 100 g | 531 | 6,6 | 48,7 | 3,6 | 33,5 | 4,3 | 4,4 | 1,5 |
| Lay's Vinagreta/Pickles | 100 g | 534 | 6,2 | 48,4 | 0,6 | 34,1 | 4,3 | 4,3 | 1,8 |
| Lidl Triska - Aroma de presunto | 100 g | 545 | 6,0 | 49,0 | <1 | 35,0 | 16,0 | 4,0 | 2,3 |
| Lidl Triska - Batatas Onduladas | 100 g | 552 | 6,0 | 49,0 | <1 | 36,0 | 16,0 | 4,0 | 1,3 |
| McCennedy - Beef & Chilli | 100 g | 543 | 5,0 | 52,0 | 1,5 | 35,0 | 3,5 | 3,8 | 1,8 |
| Pála - Pála Lisa | 100 g | 545 | 6,4 | 48,1 | 0,6 | 35,4 | 4,5 | 4,4 | 0,5 |
| Pála - Pála Palha | 100 g | 548 | 6,6 | 46,8 | 0,5 | 36,1 | 16,6 | 4,6 | 1,0 |
| Pingo Doce - As Seleccionadas | 100 g | 561 | 5,7 | 51,7 | <0,1 | 36,2 | 16,3 | 2,6 | 1,8 |
| Pingo Doce - Boa Onda | 100 g | 570 | 6,6 | 53,1 | <0,1 | 35,9 | 16,1 | 4,0 | 1,3 |
| Pingo Doce - Boa Onda Presunto | 100 g | 544 | 5,5 | 54,3 | 2,2 | 32,7 | 14,0 | 5,2 | 1,5 |
| Pingo Doce - 100% em Azeite | 100 g | 518 | 6,4 | 51,3 | 0,3 | 30,7 | 4,9 | 5,4 | 1,9 |
| Pingo Doce - Light | 100 g | 500 | 8,1 | 60,3 | <0,1 | 24,0 | 10,8 | 5,0 | 1,3 |
| Pingo Doce - Palha | 100 g | 566 | 5,1 | 51,1 | <0,1 | 36,9 | 16,7 | 3,8 | 0,8 |
| Pringles - Curry Safari | 100 g | 518 | 4,1 | 53,0 | 4,6 | 32,0 | 7,0 | 2,5 | 1,8 |
| Pringles - Delight Original | 100 g | 483 | 4,2 | 59,0 | 2,0 | 25,0 | 7,0 | 3,4 | 1,3 |
| Pringles - Delight Sour cream & Onion | 100 g | 479 | 4,7 | 59,0 | 2,5 | 25,0 | 7,0 | 3,5 | 1,3 |

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) |
| Pringles - Hot & Spicy | 100 g | 517 | 4,3 | 52,0 | 2,2 | 32,0 | 7,0 | 2,7 | 1,8 |
| Pringles - Original | 100 g | 526 | 3,9 | 52,0 | 1,4 | 34,0 | 7,0 | 2,6 | 1,3 |
| Pringles - Paprika | 100 g | 515 | 4,5 | 52,0 | 2,8 | 32,0 | 7,0 | 2,7 | 1,9 |
| Pringles - Savannah BBQ | 100 g | 516 | 3,8 | 53,0 | 4,4 | 32,0 | 7,0 | 2,6 | 1,6 |
| Pringles - Sour cream & Onion | 100 g | 518 | 4,0 | 52,0 | 2,6 | 33,0 | 7,0 | 2,6 | 1,7 |
| Receita Camponesa | 100 g | 543 | 6,6 | 48,5 | 2,7 | 35,0 | 15,8 | 4,0 | 1,0 |
| Rufles - Originais | 100 g | 541 | 6,3 | 47,7 | 0,6 | 35,1 | 15,6 | 4,4 | 1,3 |
| Rufles - Sabor a Chouriço | 100 g | 533 | 6,4 | 48,5 | 3,1 | 33,9 | 15,1 | 4,3 | 1,5 |
| Rufles - Sabor a Ketchup | 100 g | 531 | 6,3 | 48,2 | 2,3 | 33,8 | 15,0 | 4,2 | 1,5 |
| Rufles - Sabor a Presunto | 100 g | 530 | 6,5 | 49,0 | 3,0 | 34,0 | 15,0 | 4,0 | 2,0 |
| Super Douradas - Com Queijo e Ervas Finas | 100 g | 545 | 6,7 | 48,8 | 2,6 | 35,0 | 15,8 | 4,0 | 1,6 |
| Transmontana - Batata frita Caseira | 100 g | 550 | 6,6 | 49,0 | 0,7 | 35,8 | 7,8 | 4,2 | 0,8 |
| Frutos Secos e Gordos | | | | | | | | | |
| Amendoas no Forno - Matutano | 100 g | 646 | 24,3 | 11,5 | 5,8 | 53,5 | 3,8 | 10,6 | 1,3 |
| Amendoas no Forno Receita Mediterrânea - Matutano | 100 g | 642 | 23,9 | 13,0 | 5,8 | 52,6 | 3,8 | 10,5 | 1,3 |
| Amendoins no Forno - Matutano | 100 g | 596 | 25,0 | 11,5 | 8,4 | 47,9 | 5,4 | 9,2 | 2,0 |
| Amendoins no Forno com Sal e Mel - Matutano | 100 g | 560 | 20,0 | 32,0 | 26,5 | 38,0 | 6,5 | 4,5 | 1,5 |
| Amendoins Torrados com Casca - Continente | 100 g | 519 | 31,0 | 42,7 | NM | 24,9 | NM | NM | NM |
| Amendoins Torrados e Salgados - Alesto | 100 g | 620 | 25,0 | 13,5 | 3,4 | 50,3 | 10,9 | 6,7 | 1,0 |
| Azeitonas Verdes - Pingo Doce | 100 g | 150 | 1,1 | 4,4 | 0,4 | 13,4 | 2,2 | 3,7 | 3,9 |
| Bagas de Goji - Cem Porcento | 100 g | 317 | 12,1 | 57,0 | 50,8 | 2,1 | 0,5 | 10,8 | 0,0 |
| Bagas de Goji - Tasty Grocery | 100 g | 344 | 12,2 | 57,8 | NM | 7,1 | NM | 7,8 | 4,3 |
| Cajus no Forno - Matutano | 100 g | 600 | 22,6 | 22,6 | 9,1 | 45,9 | 8,9 | 3,1 | 1,0 |

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) |
| Cocktail - Matutano | 100 g | 630 | 23,0 | 13,0 | 6,0 | 52,0 | 7,0 | 7,5 | 1,8 |
| Cocktail DeLuxe- Matutano | 100 g | 670 | 16,0 | 7,0 | 4,0 | 62,0 | 7,5 | 10,0 | 0,5 |
| Pevides de Abóbora - Seara | 100 g | 600 | 29,0 | 15,0 | 1,4 | 46,7 | 8,7 | 1,9 | 0,0 |
| Pistachos com Sal - Continente | 100 g | 618 | 23,1 | 12,9 | NM | 52,7 | NM | NM | NM |
| Pistachos Receita Camponesa - Matutano | 100 g | 579 | 23,8 | 10,7 | 8,5 | 47,1 | 6,0 | 8,7 | 2,0 |
| Pistachos Torrados e salgados - Premium | 100 g | 628 | 21,4 | 27,0 | 7,8 | 46,0 | 5,6 | 10,3 | 2,0 |
| Tâmara Seca - Pingo Doce | 100 g | 335 | 2,5 | 77,5 | 72,5 | 0,0 | 0,0 | 7,5 | 0,0 |
| Tremoços - Pingo Doce | 100 g | 121 | 11,0 | 10,6 | NM | 3,8 | NM | NM | NM |
| Sementes | | | | | | | | | |
| Mistura de Sementes - Saludem | 100 g | 573 | 26,3 | 2,1 | 2,0 | 46,9 | 6,1 | 18,5 | 0,1 |
| Sementes de Abóbora - Cem Porcento | 100 g | 586 | 24,4 | 14,2 | NM | 46,0 | 8,4 | 8,8 | 0,1 |
| Sementes de Chia - Cem Porcento | 100g | 371 | 21,1 | 42,1 | NM | 31,5 | 3,2 | 41,2 | <0,25 |
| Sementes de Papoila - Seara | 100 g | 533 | 18,0 | 23,7 | NM | 44,7 | 4,9 | 10,0 | 0,1 |
| Sementes de Sésamo - Área Viva | 100 g | 584 | 25,8 | 2,8 | 2,1 | 50,0 | 8,0 | 9,5 | 0,1 |
| Sementes de Sésamo - Seara | 100 g | 588 | 17,7 | 10,2 | 0,3 | 50,4 | 7,0 | 11,6 | 0,0 |

NM - Não Menciona