

Produto	Porção	Min. Total	pH	Res. Seco	Sílica	Aniões (mg/l)			Catiões (mg/l)			
		mg/l		mg/l	mg/L	Bicarbonato	Cloreto	Nitrato	Cálcio	Sódio	Magnésio	Potássio
<b>Mineral Natural</b>												
Alcafaz - Serra do caramulo	100 ml	NM	5,8±0,6	42,4±7,4	13,9±4	14,0±5,2	8,3±1,5	1,4±1,1	0,9±0,5	7,1±0,7	2±0,6	0,4±0,2
Amanhecer	100 ml	88,4	5,95	NM	17,6	21	11,2	10,9	6,92	10,6	1,9	NM
Aquabona	100 ml	NM	NM	195	NM	150	14	NM	NM	9,8	7,6	NM
Aro	100 ml	32	5,5	NM	8,9	2,6	9,4	1,9	0,59	5,7	1	NM
Auchan - Água de nascente	100 ml	58	6,12	50	18,3	16,1	5,5	NM	3,3	6,3	MN	NM
Caldas de Penacova	100 ml	32	5,31	30	9	2,4	9,4	1,8	0,63	5,7	1	NM
Caramulo	100 ml	84,6	6,3	NM	28,1	26,1	5,2	1,1	2,6	11	1,8	NM
Carvalhelhos	100 ml	255	7,3	NM	35,8	149	NM	NM	5,6	52,6	NM	1,37
Continente	100 ml	87	6,27	NM	19	23,8	8,7	NM	6,4	10,3	NM	NM
Cruzeiro	100 ml	195,8 ± 7,3	6,9 ± 0,15	NM	15,4 ± 0,8	112,5 ± 5,5	16,8 ± 0,7	2,0 ± 0,4	15,4 ± 1,2	11,2 ± 0,2	11,9 ± 0,8	7,1 ± 0,8
DIA - água Mineral natural	100 ml	32	5,38	NM	9,5	3	9,2	1,8	0,57	5,5	1	NM
Fonte da Fraga	100 ml	40,75 ± 6,5	6,10 ± 0,23	NM	16,08 ± 2,4	12,13 ± 3,85		<0,01	1,38 ± 0,4	4,7 ± 0,6	0,48 ± 0,19	0,27 ± 0,12
Glacial - Serra da Estrela	100 ml	NM	5,94	24	10,1	4,2	4	NM	1,4	3	NM	NM
Luso	100 ml	46,3± 2,4	5,64 ± 0,13	NM	13,0 ± 0,6	10,8 ± 1,5	9,3 ± 0,2	1,67± 0,05	0,74 ± 0,07	6,9 ± 0,4	1,64 ± 0,11	NM
Manantial	100 ml	NM	5,8±0,4	42,1±5,3	13,7±3	13,6±3,5	8,4±1,1	1,4±0,8	0,9±0,3	7±0,5	2±0,4	0,4±0,1
Marão	100 ml	28,9 ± 1,5	5,93 ± 0,11	NM	6,6 ± 0,5	8,9 ± 1,1	4,7 ± 0,4	1,5 ± 0,2	2,1 ± 0,2	3,4 ± 0,1	0,74 ± 0,04	NM
Outeirinho de S. Martinho	100 ml	NM	6,27	74	19	23,8	8,7	NM	6,4	10,3	NM	NM
Penacova	100 ml	32	5,31	NM	9	2,4	9,4	1,8	0,63	5,7	1	NM
Pingo Doce - Água de Nascente	100 ml	50,9	5,8	NM	14,6	15,1	8,1	1,2	1	7,1	2	NM
Rioba	100 ml	32 ± 1	5,5 ± 0,3	NM	8,9 ± 0,4	2,6 ± 0,5	9,4 ± 0,2	1,9 ± 0,2	0,59 ± 0,05	5,7 ± 0,3	1 ± 0,1	NM
Serra da Estrela	100 ml	NM	5,8±6,9	≤52	≤21,5	≤24	≤3,0	NM	≤4,3	≤5,5	NM	NM
Serra da Penha	100 ml	110 ± 6	6,89 ± 0,21	NM	35 ± 2	41 ± 3	7,1 ± 0,3	<0,5	5,7 ± 0,5	13,3 ± 0,7	NM	NM

*peso,*  
uma questão de peso

*Paula Veloso e Teresa Maia*

Produto	Porção	Min. Total mg/l	pH	Res. Seco mg/l	Sílica mg/L	Aniões (mg/l)			Catiões (mg/l)			
						Bicarbonato	Cloreto	Nitrato	Cálcio	Sódio	Magnésio	Potássio
Serrana	100 ml	NM	5,8 ± 0,6	42,4 ± 7,4	13,9 ± 4,0	14,0 ± 5,2	8,3 ± 1,5	1,4 ± 1,1	0,9 ± 0,5	7,0 ± 0,7	2,0 ± 0,6	0,4 ± 0,2
São Cristóvão	100 ml	62	6,29	50	19,6	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
São Martinho	100 ml	NM	6,27	74	19	23,8	8,7	NM	6,4	10,3	NM	NM
Vimeiro - Lisa	100 ml	47 ± 5	5,87 ± 0,3	NM	0,4 ± 0,1	16,8 ± 0,5	12 ± 0,5	NM	2,1 ± 0,3	11,7 ± 0,3	0,56 ± 0,5	0,39 ± 0,3
Vitalis	100 ml	45	5,7	NM	18	5,1	7,4	2,1	0,8	5,8	0,5	NM
<b>Gaseificada</b>												
Auchan - Água de nascente	100 ml	NM	NM	26	9,8	NM	5,3	NM	1,7	3,4	0,44	0,37
Campilho	100 ml	NM	5,92 ± 0,2	1200 ± 190	NM	1305 ± 160	20,6 ± 2,6	NM	36 ± 9	415 ± 27	9,5 ± 2,6	23,6 ± 3,5
Frize	100 ml	3048,2	6,15	NM	33	2062	121	NM	107	631	31	NM
Lidl - Saskia	100 ml	NM	NM	NM	NM	NM	33	<0,5	28	13,8	2,9	NM
Melgaço	100 ml	1132	5,8	NM	52,2	793	12,4	<0,1	135	95,3	29,3	NM
Pedras Salgadas	100 ml	2831	6,1	NM	64	1983	30	0,2	100	591	24	NM
Pedras Levíssima	100 ml	2831	6,1	NM	64	1983	30	0,2	100	591	24	NM
São Silvestre	100 ml	186	NM	NM	NM	138	31	NM	29	28	NM	NM
Salus Vidago	100 ml	2853	6,2	NM	51	1995	32	0,2	82	619	15	NM
Vimeiro	100 ml	1112	NM	NM	12,8	445	234	NM	114	174	30,4	NM

**NM - Não Menciona**