

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Magnésio	Vit. A	Vit. B1 Tiamina	Vit. B3 Niacina	Vit. B5 Ác. Pantoténico	Vit. B6 Piridoxina	Vit. B8 Biotina	Vit. B9 Ác. Fólico	Vit. B12	Vit. C	Vit. E	Zinco	K	Carnitina
				Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)																	
Água com aromas																								
Aquarius - Laranja	100 ml	32	0,0	7,9	7,9	0,0	0,0	0,0	0,1	NM														
Formas Luso - Natural	100 ml	1,6	<0,1	0,1	<0,1	<0,1	<0,1	1,0	<0,5	NM														
Formas Luso - Chá verde e Pêra	100 ml	1,8	<0,1	0,1	<0,1	<0,1	<0,1	1,0	<0,5	NM														
Formas Luso - Limão	100 ml	1,8	<0,1	0,1	<0,1	<0,1	<0,1	1,0	<0,5	NM														
Formas Luso - Maçã verde e Framboesa	100 ml	1,8	<0,1	0,1	<0,1	<0,1	<0,1	1,0	<0,5	NM														
Luso de Fruta - Com Sumo de Laranja	100 ml	25	0,0	6,1	5,4	0,0	0,0	0,0	<0,5	NM														
Luso de Fruta - Com Sumo de Frutos Vermelhos	100 ml	24	0,0	5,8	5,4	0,0	0,0	0,0	<0,5	NM														
Luso de Fruta - Com Sumo de Maracujá	100 ml	24	0,0	6,1	5,6	0,0	0,0	0,0	<0,5	NM														
Serra da Estrela SPA Drena +	100 ml	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	NM														
Vitalis - Ananás L-Carnitina	100 ml	8	0,0	2,0	1,4	0,0	0,0	0,9	0,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	20
Vitalis - Lima e Hortelã	100 ml	13	0,0	3,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Vitalis - Limão L-Carnitina	100 ml	9	0,0	2,2	1,4	0,0	0,0	0,9	0,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	20
Vitalis - Limão com magnésio	100 ml	13	0,0	3,3	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	45	NM	NM	2,7	0,9	0,3	0,02	30	0,15	NM	NM	NM	NM	NM
Vitalis - Maçã com Chá Branco	100 ml	17	0,0	4,3	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0	120	NM	NM	NM	2,7	0,9	0,3	0,02	30	0,15	NM	NM	NM	NM	NM
Água com aromas Gaseificada																								
Continente - Gaseificada Limão	100 ml	2	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,5	NM														
Frize - Groselha	100 ml	5	0,1	1,1	vest.	NM	NM	NM	NM	NM														
Frize - Limão	100 ml	4	0,1	0,9	NM	0,0	NM	NM	NM	NM														
Pedras Ananás Chillí	100 ml	20	<0,1	5	4,7	<0,1	<0,1	<0,1	0,2	NM														
Pedras Framboesa&Ginseng	100 ml	19	<0,1	5,1	4,3	<0,05	<0,05	<0,1	0,2	NM														
Pedras Limão e Chá Verde	100 ml	19	<0,1	5,1	4,3	<0,05	<0,05	<0,1	0,2	NM														
Pedras Lima e Hortelã	100 ml	18	<0,1	5,1	4,3	<0,05	<0,05	<0,1	0,2	NM														
Pedras Maçã Verde e Cidreira	100 ml	18	<0,1	5,1	4,3	<0,05	<0,05	<0,1	0,2	NM														
Pedras Pêssego Chá Branco	100 ml	19	<0,1	5,1	4,3	<0,05	<0,05	<0,1	0,2	NM														

peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Magnésio	Vit. A	Vit. B1 Tiamina	Vit. B3 Niacina	Vit. B5 - Ác. Pantoténico	Vit. B6 Piridoxina	Vit. B8 Biotina	Vit. B9 - Ác. Fólico	Vit. B12	Vit. C	Vit. E	Zinco	K	Carnitina
				Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)																	
Pingo Doce - Limão	100 ml	1	0,0	<0,1	<0,1	0,0	0,0	<0,1	NM	NM														
Schweppes - Soda Way	100 ml	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	NM	NM														
VitaminWater																								
d-fence - sabor framboesa+Maçã (C+Zinco)	100 ml	19	0,0	4,6	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	NM	NM	NM	0,9	0,3	0,1	NM	NM	0,05	12	NM	0,75	NM	
essencial - sabor Laranja (c+cálcio)	100 ml	19	0,0	4,6	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0	24	NM	56	NM	0,9	0,3	0,1	NM	10	0,05	24	0,5	NM	80	
ignite - sabor Cítrico Tropical (b+guaraná)	100 ml	19	0,0	4,6	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	NM	NM	NM	1,8	0,6	0,2	NM	NM	0,1	12	NM	NM	NM	
multi-v - sabor limão (b+zinco)	100 ml	19	0,0	4,6	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0	24	NM	NM	NM	0,9	0,3	0,1	NM	10	0,05	12	0,5	0,75	NM	
power c - sabor pitaya fruta do dragão (b+c)	100 ml	19	0,0	4,6	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	NM	NM	NM	0,9	0,3	0,1	NM	NM	0,05	24	NM	0,75	NM	
restore - frutado (b+potássio)	100 ml	19	0,0	4,6	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	NM	NM	NM	1,8	0,6	0,2	NM	NM	0,1	12	NM	NM	80	
Bebidas "Desportivas"																								
Aptonia - Lima	100 ml/0,5 l/1 l	3	<0,5	<0,5	<0,5	<0,5	<0,5	<0,5	0,1	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Aquarius	100 ml/0,5 l/1 l	26	0,0	6,3	6,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,8	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	2,2
Aquarius Laranja	100 ml/0,5 l/1 l	32	0,0	7,9	7,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,8	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	2,2
Gatorade Cool Blue	100 ml/ 0,5l	26	0,0	6,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,1	NM	5	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Gatorade Laranja	100 ml/ 0,5l	26	0,0	6,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,1	NM	5	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Gatorade Limão	100 ml/ 0,5l	26	0,0	6,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,1	NM	5	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Isostar - Hidrate&Perform Fresh	100 ml	30	0,0	7,0	5,6	0,0	0,0	0,0	0,2	32	12	NM	0,04	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Isostar - Hidrate&Perform Lemon	100 ml	30	0,0	7,0	5,6	0,0	0,0	0,0	0,2	32	12	NM	0,04	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Isostar - Hidrate&Perform Orange	100 ml	30	0,0	7,0	5,6	0,0	0,0	0,0	0,2	32	12	NM	0,04	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Powerade Blood Orange	100 ml/0,5 l	31	0,0	7,5	7,5	0,0	0,0	0,0	0,1	NM	1,6	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	5,7
Powerade Citus Charge	100 ml/0,5 l	31	0,0	7,5	7,5	0,0	0,0	0,0	0,1	NM	1,6	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	5,3
Powerade Ice Storm	100 ml/0,5 l	31	0,0	7,5	7,5	0,0	0,0	0,0	0,1	NM	1,6	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	5,3
Powerade Ice Orange Burst	100 ml/0,5 l	31	0,0	7,5	7,5	0,0	0,0	0,0	0,1	NM	1,6	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	5,4

peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Magnésio	Vit. A	Vit. B1 Tiamina	Vit. B3 Niacina	Vit. B5 Ác. Pantoténico	Vit. B6 Piridoxina	Vit. B8 Biotina	Vit. B9 Ác. Fólico	Vit. B12	Vit. C	Vit. E	Zinco	K	Carnitina
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
Bebidas "Energéticas"																								
Burn	100 ml/250 ml	47	0,0	11,2	11,1	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	NM	NM	NM	3,2	1,2	0,3	NM	NM	0,2	NM	NM	NM	NM	NM
Burn Day	100 ml/250 ml	49	0,0	11,4	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	NM	NM	NM	2,4	NM	0,21	NM	NM	0,38	NM	NM	NM	NM	NM
Burn Juice	100 ml/250 ml	62	0,0	14,5	14,5	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	NM	NM	NM	6,5	2	0,7	NM	NM	0,4	NM	NM	NM	NM	NM
Red Bull	100 ml	45	0,0	11,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,1	NM	NM	NM	NM	8,0	2,0	2,0	NM	NM	2,0	NM	NM	NM	NM	NM

NM - Não Menciona