

**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)
<b>Especialidades Solúveis com Café</b>									
Nescafé Café de Viena	Porção 18 g	71	1,6	12,5	10,0	1,5	1,3	0,8	0,3
Nescafé Capuccino	Porção 14 g	54	1,5	9,2	6,8	1,1	1,0	0,6	0,3
Nescafé Capuccino Descafeinado	Porção 12,5 g	47	1,4	8,3	6,2	0,8	0,7	0,6	0,3
Nescafé Galão	Porção *	143	5,4	19,7	17,0	4,5	3,3	0,8	0,3
Nescafé Capuccino Intenso	Porção 12,5 g	50	1,9	6,7	3,4	1,6	1,4	0,6	0,3
Nescafé Capuccino Light	Porção 12,5 g	40	2,6	6,1	3,6	0,5	0,4	1,6	0,0
Nescafé Dolce Gusto Capuccino	Porção (2 cápsulas)	84	3,8	8,4	8,4	3,7	2,3	0,4	0,3
Nescafé Dolce Gusto Capuccino Ice	Porção (2 cápsulas)	113	4,2	17,5	16,4	2,8	1,8	0,4	0,3
Nescafé Dolce Gusto Capuccino light	Porção (2 cápsulas)	50	4,8	6,9	6,9	0,2	0,1	0,3	0,3
Nescafé Dolce Gusto Chococino	Porção (2 cápsulas)	151	4,9	19,8	18,5	5,4	3,3	1,5	0,3
Nescafé Dolce Gusto Latte Macchiato	Porção (2 cápsulas)	89	4,3	8,0	8,0	4,3	2,6	0,3	0,1
Nescafé Dolce Gusto Nesquik	Porção (2 cápsulas)	69	2,5	9,0	8,4	2,4	1,6	0,6	0,1
Nescafé Dolce Gusto Nestea Pêssego	Porção (2 cápsulas)	89	4,3	8,0	8,0	4,3	2,6	0,3	0,1
Nescafé - Expresso 100% Arábica	100 g	66	7,0	9,0	9,0	0,2	0,1	27,0	0,3
Tassimo - Mastro Loenzo Capuccino	100 ml	37	1,7	3,2	3,2	1,9	1,3	0,0	NM
Tassimo - Milka	100 ml	61	2,0	9,0	8,7	1,8	1,0	0,7	NM
<b>Bebida de Cereais com Café</b>									
Nestlé - Mokambo	100 g	351	7,7	77,0	10,7	0,1	0	5,7	0,3
Nestlé - Ricoré	100 g	91	3,3	18,7	18,7	0,2	0,1	34,7	0,5
Nestlé Tofina	100 g	351	7,7	77,0	10,7	0,1	0	5,7	0,3

**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)
<b>Bebida de Cereais sem Café</b>									
Continente - Cevada Solúvel	100 g	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Diese - Mistura Solúvel de Cereais	100 g	350	4,5	82,0	NM	0,4	NM	NM	NM
Nestlé Bolero	100 g	359	4,5	72,8	3,5	0,0	0,0	0,0	0,3
Nestlé Brasa	100 g	358	7,7	78,6	9,6	0,2	0,0	5,5	0,2
Nestlé - Cevada Pensal	100 g	370	5,5	83,1	0,1	0,2	0,1	6,9	0,3
Pingo Doce - Bebida de Cereais	100 g	379	5,9	87,4	NM	0,3	NM	NM	NM

\*150ml de leite MG+18g

**NM - Não Menciona**