

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)
Ice-Tea									
Auchan - Ice Tea de Pêssego	100 ml	12	<0,1	2,6	2,6	<0,1	<0,1	<0,1	
Continente - Ice Tea de Frutos Tropicais	100 ml	18	<0,3	3,8	3,7	<0,1	<0,1	<0,1	0,0
Continente - Ice Tea de Limão	100 ml	30	vest.	7,0	7,0	vest.	vest.	vest.	0,0
Continente - Ice Tea de Manga	100 ml	24	0,0	6,1	6,1	0,0	0,0	0,0	vest.
Continente - Ice Tea de Pêssego	100 ml	23	0,0	5,8	5,8	0,0	0,0	0,0	vest.
DIA - Ice Tea Limão	100 ml	29	<0,1	7,0	7,0	<0,1	<0,1	<0,1	0,0
DIA - Ice Tea Pêssego	100 ml	32	<,1	7,6	7,6	<0,1	<0,1	<0,1	0,0
Frutea - Pêssego	100 ml	31	0,0	7,9	7,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Frutea - Manga e Maracujá	100 ml	31	0,0	7,8	7,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Frutea - Limão	100 ml	31	0,0	7,6	7,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Live Tea - Limão	100 ml	32	0,1	7,6	NM	0,1	NM	NM	NM
Lipton Ice Tea - Frutos exóticos	100 ml	30	0,0	7,0	7,0	0,0	0,0	0,0	<0,5
Lipton Ice Tea - Pêssego	100 ml	30	0,0	7,0	7,0	0,0	0,0	0,0	<0,5
Lipton Ice Tea - Maçã	100 ml	25	0,0	7,0	7,0	0,0	0,0	0,0	<0,5

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)
Lipton Ice Tea - Chá verde e Citrinos	100 ml	30	0,0	7,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Menos é Mais - Laranja	100 ml	18	0,0	4,3	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Menos é Mais - Limão	100 ml	16	0,0	3,8	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Nestea - Laranja	100 ml	34	0,0	8,1	8,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Nestea - Limão	100 ml	32	0,0	7,7	7,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Nestea - Pêssego	100 ml	32	0,0	7,8	7,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Nestea - Manga e Ananás	100 ml	33	0,0	8,1	8,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Pataya - Limão	100 ml	29	0,0	6,9	6,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Pataya - Manga	100 ml	35	0,0	8,5	8,5	<0,01	<0,01	<0,01	0,1
Pataya - Pêssego	100 ml	28	0,0	7,0	7,0	<0,01	<0,01	<0,01	0,0
Pingo-Doce - Ice Tea de Limão	100 ml	19	<0,1	4,7	4,7	<0,1	<0,1	<0,1	0,1
Pingo-Doce - Ice Tea de Manga	100 ml	21	<0,1	5,3	5,3	<0,1	<0,1	<0,1	0,0
Santal Ice T - Pêssego e Manga	100 ml	16	0,1	3,8	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Santal Ice T - Limão	100 ml	16	0,1	3,8	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Solevita - Ice Tea Manga	100 ml	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM

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)
Ice-Tea Light									
Continente - Ice Tea de Limão Light	100 ml	4	0,1	0,5	0,5	vest.	vest.	vest.	0,1
Continente - Ice Tea de Manga Light	100 ml	4	0,1	0,7	0,7	vest.	vest.	vest.	0,1
Continente - Ice Tea de Pêssego Light	100 ml	4	0,1	0,5	0,5	vest.	vest.	vest.	0,1
Lipton Linea	100 ml	1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pataya - Pêssego 0% adição de açúcar	100 ml	2	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Pingo-Doce - Ice Tea Light Manga	100 ml	3	0,1	0,7	0,7	<0,1	<0,1	<0,1	0,1
Pingo-Doce - Ice Tea Light Pêssego	100 ml	2	0,1	0,5	0,5	<0,1	<0,1	<0,1	0,1
Tisanas									
Continente Tisanas- Chá Branco e Frutos Exóticos	100 ml	18	0,0	4,4	4,3	0,0	0,0	0,00	0,0
Continente Tisanas- Chá Preto e Carambola	100 ml	17	0,0	4,3	4,2	0,0	0,0	0,00	0,0
Pleno Tisanas- Chá Preto Earl Grey e Limão	100 ml	1	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	0,00	0,0
Pleno Tisanas- Chá Verde e Limão	100 ml	24	0,0	6,0	6,0	0,0	0,0	0,00	0,0
Pleno Tisanas - Chá Vermelho Rooibos e Limão	100 ml	8	0,0	1,9	NM	0,0	0,0	0,00	0,0
Pleno Tisanas - Cidreira, Tília, Camomila e Limão	100 ml	1	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	0,00	0,0

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)
Pleno Tisanas - Lucia Lima Flor de Laranjeira e Limão	100 ml	9	0,0	2,2	2,2	0,0	0,0	0,00	0,0
Pleno Suyo - Abacaxi, Limão & Erva Mate	100 ml	32	0,0	8,1	7,3	0,0	0,0	0,00	0,0
Pleno Suyo - Maçãs verdes & Gingko Biloba e Limão	100 ml	32	0,0	8,1	7,0	0,0	0,0	0,00	0,0
Pleno Suyo - Romã e Bagas Vermelhas	100 ml	29	0,0	7,3	6,7	0,0	0,0	0,00	0,0
Refrescos									
Luso - Ice Coffee Limão e Hortelã	100 ml	25	0,1	6,3	5,9	<0,1	<0,1	<0,1	<0,3

NM - Não Menciona