

**peso,**  
uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cafeína	Teor sumo
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)	(%)
<b>Colas</b>											
Coca Cola Light	100 ml	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	Contém	NM
Coca Cola Zero	100 ml	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	Contém	NM
Coca Cola Zero Sem Cafeína	100 ml	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	Não	NM
Cola Light - Continente	100 ml	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	vest.	Contém	NM
Cola Light - DIA	100 ml	<1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	<1	Contém	NM
Cola Light - Lidl - Freeway	100 ml	<1	NM	<0,01	<0,01	<0,1	<0,1	NM	0,3	Contém	NM
Cola Zero - Pingo Doce	100 ml	<1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10mg	NM
Pepsi Light	100 ml	0,3	<0,1	<0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	Contém	NM
<b>Refrigerantes</b>											
Fanta Zero - Laranja	100 ml	4,0	0,0	0,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	8%
Fanta Zero - Limão	100 ml	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	1%
Sumol Zero - Laranja	100 ml	5,0	0,0	1,3	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	NM

*peso,*  
*uma questão de peso*

*Paula Veloso e Teresa Maia*

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cafeína	Teor sumo
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)	(%)
<b>Refrigerantes Sem Gás</b>											
e - manga, laranja e cenoura	100 ml	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	NM	NC	NM
e - maçã	100 ml	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	NM	NC	NM

**NM - Não Menciona**

**NC - Não Contém**