

**peso,**  
uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Vit. C	Teor sumo
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)	(%)
<b>Colas</b>											
Coca - Cola	100 ml	42	0,0	10,6	10,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0	NM
Coca - Cola Sem Cafeína	100 ml	44	0,0	11,1	11,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0	NM
Cola - Continente	100 ml	47	vest.	11,3	11,3	vest.	vest.	vest.	vest.	NM	NM
Cola - DIA	100 ml	42	0,0	10,5	NM	0,0	0,0	NM	nm	NM	NM
Cola Aliada - El Corte Inglés	100 ml	42	0,0	10,5	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0
Cola Look	100 ml	44	0,4	10,5	10,5	<0,3	<0,1	<0,5	0,0	NM	NM
Cola Pepsi Twist	100 ml	43	0,0	10,7	10,7	0,0	0,0	0,0	0,1	NM	NM
Cola Pepsi	100 ml	43	0,0	10,9	10,8	0,0	0,0	0,0	<0,5	NM	NM
Cola Clássica - Pingo Doce	100 ml	38	<0,1	9,5	9,5	<0,1	<0,1	<0,1	<0,5	NM	NM
Cola Snappy	100 ml	44	<0,1	11,0	NM	<0,01	<0,01	NM	NM	NM	NM
Cola Siti - Lidl	100 ml	9	<0,1	1,8	1,8	<0,1	<0,1	<0,01	<0,5	NM	NM
<b>Refrigerante com Gás</b>											
Continente - Lima Limão	100 ml	47	vest.	11,3	11,2	vest.	vest.	vest.	vest.	NM	NM
Fanta Ananás	100 ml	45	0,0	11,1	11,1	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	5%
Fanta Laranja	100 ml	52	0,0	12,9	12,9	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	8%
Fanta Maracujá	100 ml	50	0,0	12,2	12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	9%
Fanta Uva	100 ml	46	0,0	11,4	11,1	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	7%
Freeway - Lima Limão	100 ml	42	<0,1	10,2	10,1	<0,1	<0,1	<0,01	<0,5	NM	NM
Fresky - Frutos Tropicais	100 ml	27	0,1	6,7	NM	0,0	NM	NM	NM	NM	12%
Fresky - Laranja	100 ml	22	0,1	5,5	NM	Vest.	NM	NM	NM	NM	11%
Frissumo Ananás	100 ml	47	0,0	11,8	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0	30	6%
Frissumo Laranja	100 ml	44	0,0	11,1	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	30	8%

# peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Vit. C	Teor sumo
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)	(%)
Frize+Fruta Pêssego	100 ml	6	0,0	1,2	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	12%
Guaraná Brasil	100 ml	42	<0,1	10,4	NM	<0,01	NM	NM	NM	NM	NM
Lidl - Siti Laranja	100 ml	9	<0,1	1,8	1,8	<0,1	<0,1	<0,01	<0,5	NM	NM
Nordic Mist Água Tônica	100 ml	39	0,0	9,5	9,5	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	NM
Nordic Mist Ginger Ale	100 ml	36	0,0	8,6	8,6	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	NM
Pingo Doce Onda Refrescante Lima Limão	100 ml	44	0,0	10,9	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	NM
Pingo Doce Onda Refrescante Laranja	100 ml	36	<0,1	9,0	9,0	<0,1	<0,1	<0,1	<0,5	NM	8%
Pingo Doce Onda Refrescante Ananás	100 ml	35	<0,1	8,8	8,8	<0,1	<0,1	<0,1	<0,5	NM	6%
Schweppes Tônica	100 ml	37	0,0	8,9	NM	0,0	NM	NM	NM	NM	NC
Schweppes Soda Water	100 ml	0	0,0	0,0	0,0	NM	NM	NM	NM	NM	NC
Seven Up	100 ml	45	0,0	11,0	11,0	0,0	0,0	0,0	<0,1	NM	NM
Snappy Ginger Ale	100 ml	40	<0,1	10,0	NM	<0,01	<0,01	NM	NM	NM	NM
Snappy Água Tônica	100 ml	41	<0,1	10,1	NM	<0,01	<0,01	NM	NM	NM	NM
Snappy Lima Limão	100 ml	43	0,0	11,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	NM
Soccerade Framboesa Azul	100 ml	24	<0,01	5,6	0,7	<0,01	0,0	NM	0,0	NM	NM
Soccerade Laranja	100 ml	24	<0,01	5,6	0,7	<0,01	0,0	NM	0,0	NM	NM
Sprite	100 ml	44	0,0	10,7	10,7	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	NM
Sumol Sumo e Polpa de Laranja	100 ml	43	0,0	10,8	10,6	0,0	0,0	0,0	0,0	20	10%
Sumol Sumo e Polpa de Ananás	100 ml	43	0,0	10,7	10,6	0,0	0,0	0,0	0,0	7	8%
Sumol Summer Fest Goiaba/Manga/Maçã	100 ml	47	0,0	11,8	11,5	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	10%

**peso,**  
uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Vit. C	Teor sumo
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)	(%)
<b>Refrigerante Sem gás</b>											
B Clementina	100 ml	10	0,2	2,2	2,1	0,0	0,0	0,4	0,1	NM	NM
B Frutos do Bosque	100 ml	9	0,0	2,1	1,9	0,0	0,0	0,4	0,1	NM	10%
B Groselha	100 ml	10	0,0	2,5	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	NM
B Laranja/Cenoura	100 ml	14	0,1	3,5	3,4	0,0	0,0	0,3	0,0	NM	15%
B Limonada	100 ml	12	0,1	2,9	1,5	0,0	0,0	0,1	0,1	NM	10%
B Limonada com Ginseng	100 ml	12	0,1	2,9	NM	0,0	NM	NM	NM	30	NM
B Manga	100 ml	14	0,1	3,4	2,9	0,0	0,0	0,3	0,0	NM	NM
B Maracujá	100 ml	13	0,1	3,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,1	NM	NM
Capri-Sonne - Pêssego/Laranja	100 ml	29,3	<0,1	7,0	6,9	<0,1	<0,1	<0,1	<0,5	NM	10%
Capri-Sonne - SuperKids	100 ml	30	<0,1	7,2	7,2	<0,1	<0,1	<0,1	<0,5	NM	10%
Capri-Sonne - Multivitaminas	100 ml	38,8	<0,1	9,4	9,4	<0,1	<0,1	<0,1	<0,5	9	12%
Capri-Sonne - Safari Fruits	100 ml	41,8	<0,1	10,2	10,2	<0,1	<0,1	<0,1	<0,5	NM	12%
Capri-Sonne - Laranja	100 ml	41,8	<0,1	10,0	10,0	<0,1	<0,1	<0,1	<0,5	NM	12%
Continente - Maçã	100 ml	41	<0,1	9,9	9,9	<0,01	0,0	<0,01	0,0	NM	16%
Continente - Ananás	100 ml	40	<0,1	9,9	9,9	<0,01	0,0	<0,01	0,0	NM	8%
Continente Laranja	100 ml	41	<0,1	10,2	10,2	0,0	0,0	<0,01	0,0	NM	8%
Joi - Laranja	100 ml	23	0,1	5,3	5,3	0,0	0,0	0,2	0,0	9	8,7%
Joi - Laranja/Maracujá	100 ml	26	0,1	6,0	5,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9	11,3%
Joi - Ananás	100 ml	26	0,2	5,6	5,1	0,3	<0,3	<0,1	0,0	NM	NM
Joi - Maçã	100 ml	26	0,0	6,2	5,9	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	17,5%
Joi - Limão	100 ml	22	0,0	5,1	4,7	0,0	0,0	0,1	0,0	9	NM
Fresky Maçã	100 ml	29	0,1	7,2	NM	vest:	NM	NM	NM	NM	16,0%

# peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Vit. C	Teor sumo
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)	(%)
Frutis Laranja	100 ml	30	0,0	7,6	7,2	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	8%
Frutis Ananás	100 ml	32	0,0	8,1	7,7	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	6%
Frutis Maracujá	100 ml	32	0,0	8,1	7,3	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	6%
Frutis Maçãs Verdes	100 ml	29	0,0	7,2	6,7	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	16%
Limon&Nada	100 ml	54	0,0	13,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	13,5%
Limon&Nada com Toque de Hortelã	100 ml	55	0,0	13,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	13,5%
Pataya Fruit Laranja	100 ml	42	0,1	10,5	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	14,0%
Pingo Doce Onda Refrescante Ananás	100 ml	34	<0,1	8,6	7,9	<0,01	<0,01	<0,1	0,0	NM	6%
Pingo Doce Onda Refrescante Laranja	100 ml	32	<0,1	7,9	7,1	<0,01	<0,01	<0,1	0,0	NM	8%
Pingo Doce Onda Refrescante Laranja/Maracujá	100 ml	28	<0,1	6,9	6,6	<0,01	<0,01	<0,1	0,0	NM	10%
Santal Fruit Cereja	100 ml	46	0,1	11,3	11,3	0,0	0,0	0,1	0,0	NM	15%
Santal Fruit Maracujá	100 ml	55	0,1	13,7	13,7	0,0	0,0	0,1	0,0	NM	15%
Santal Fruit Manga	100 ml	27	0,1	6,4	6,4	0,0	0,0	0,2	0,0	NM	21%
Santal Fruit Papaia/Limão	100 ml	43	0,1	10,5	10,5	0,1	0,0	0,2	0,0	NM	15%
Santal Fruit Romã	100 ml	24	0,1	5,9	5,8	0,0	0,0	0,1	0,0	NM	20%
Santal RAD - Laranja	100 ml	21	0,1	5,0	5,0	0,1	0,0	0,1	0,0	15	15%
Santal RAD - Frutos Tropicais	100 ml	21	0,1	5,0	5,0	0,1	0,0	0,1	0,0	15	15%
Santal TOP Pêssego/Limão com Ginseng	100 ml	44	0,1	10,8	NM	0,0	NM	NM	NM	NM	20%
Santal TOP Limão/Lima com Menta	100 ml	40	0,1	9,8	NM	0,0	NM	NM	NM	NM	15%
Santal TOP Ananás com cidreira	100 ml	46	0,1	11,5	NM	0,0	NM	NM	NM	NM	20%
Santal ActiveDrink - frutas e cenoura c/ Vit ADE	100 ml	22	0,1	5,2	5,2	0,1	0,0	0,1	0,0	15	20%
Santal Breakfast	100 ml	44	0,1	12,7	11,7	0,2	0,0	0,5	0,0	15	30%
SunnyDelight - Ananás	100 ml	27	<0,1	6,0	6,0	<0,1	<0,1	<0,1	0,1	30	5%
SunnyDelight - California	100 ml	38	<0,1	8,7	8,7	<0,1	<0,1	<0,1	0,1	30	5%

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Vit. C	Teor sumo
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)	(%)
SunnyDelight - Florida	100 ml	25	0,0	5,5	5,5	0,1	0,0	0,2	0,0	40	5%
SunnyDelight - Granizado de Limão	100 ml	25	<0,1	5,5	5,5	<0,1	<0,1	<0,1	0,1	30	5%
SunnyDelight - Morango	100 ml	27	<0,1	6,1	6,0	<0,1	<0,1	<0,1	0,1	30	5%
SunnyDelight - Pêssego	100 ml	27	<0,1	6,1	6,0	<0,1	<0,1	<0,1	0,1	30	5%
SunnyDelight - Piña Colada	100 ml	28	<0,1	6,1	6,0	<0,1	<0,1	<0,1	0,1	30	5%
SunnyDelight - S. Francisco	100 ml	27	<0,1	6,1	6,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,1	30	5%
TriNa - Laranja	100 ml	43	0,1	10,1	9,9	0,0	0,0	0,1	0,0	12	12%
TriNa - Limão	100 ml	44	0,0	10,8	10,7	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	9%
TriNa - Maracujá/Laranja	100 ml	48	0,1	11,4	11,1	0,0	0,0	0,1	0,0	NM	10%
TriNa - Maçã	100 ml	46	0,0	11,2	11,1	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	16%
TriNa - Tropical	100 ml	45	0,0	10,7	10,5	0,0	0,0	0,1	0,0	NM	10%
<b>Concentrados</b>											
Sunquick Maçã	Diluido(1+9)	38	0-1	9	NM	0-1	NM	NM	NM	NM	30
Sunquick Manga	Diluido(1+9)	38	0-1	7,5	NM	0-1	NM	NM	NM	NM	30
Sunquick Laranja	Diluido(1+9)	32	0-1	7,5	7,5	0-1	NM	NM	NM	12	NM
Sunquick Frutos Tropicais	Diluido(1+9)	32	<0,1	7,5	7,5	<0,1	0,0	<0,1	<0,5	12	NM
Sunquick Maracujá	Diluido(1+9)	32	0-1	7,5	7,5	0-1	NM	NM	NM	12	NM
Sunquick Goiaba&Morango	Diluido(1+9)	32	0-1	7,5	7,5	0-1	0,0	0-1	0,0	12	NM
<b>Em Pó</b>											
Continente - Refresco em pó	100 ml (pó+água)	15	vest.	3,5	3,3	vest.	vest.	vest.		NM	18,8
DIA - Sabor Morango	100 ml (preparado)	15	<0,1	3,4	3,2	<0,1	<0,1	<0,1	<0,5	18,8	NM
DIA - Sabor Ananás	100 ml (preparado)	16	<0,1	3,6	3,4	<0,1	<0,1	<0,1	<0,5	18,8	NM
DIA - Sabor Maracujá	100 ml (preparado)	15	<0,1	3,4	3,2	<0,1	<0,1	<0,1	<0,5	18,8	NM

# peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Vit. C	Teor sumo
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)	(%)
Tang - Abacaxi	100 ml (preparado)	11	<0,1	2,6	2,5	<0,1	<0,1	0,05	0,0	16,5	NM
Tang - Laranja	100 ml (preparado)	11	<0,1	2,2	2,2	<0,1	<0,1	0,05	0,1	16,5	NM
Tang - Manga	100 ml (preparado)	11	0,1	2,6	2,5	<0,1	<0,1	0,05	0,0	16,5	NM
Tang - Maracujá	100 ml (preparado)	11	<0,1	2,2	2,1	<0,1	<0,1	0,05	0,0	16,5	NM
Tang - Morango	100 ml (preparado)	11	<0,1	2,2	2,1	<0,1	<0,1	0,05	0,1	16,5	NM
Tang - Tropical	100 ml (preparado)	11	<0,1	2,4	2,4	<0,1	<0,1	0,05	0,0	16,5	NM

NM - Não Menciona