

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)	(%)
Sumos 100%											
Bongo											
Bongo Pêssego	100 ml	52	0,3	11,9	11,9	0,0	0,0	1,5	0,0	NM	100%
Bongo Tropical	100 ml	47	0,3	11,1	11,0	0,0	0,0	0,8	0,0	NM	100%
Ceres											
Ceres Arando & Kiwi	100 ml	51	0,1	12,7	12,7	0,0	0,0	0,0	<0,5	16	100%
Ceres Laranja	100 ml	47	0,3	11,5	11,5	0,0	0,0	0,2	<0,5	28	100%
Ceres Lichia	100 ml	50	0,0	12,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,1	15	100%
Ceres Maçã	100 ml	50	0,1	12,5	12,2	0,0	0,0	0,1	<0,5	10	100%
Ceres Manga	100 ml	52	0,1	12,8	12,8	0,0	0,0	0,4	<0,5	41	100%
Ceres Maracujá	100 ml	51	0,2	12,5	12,5	0,0	0,0	0,0	<0,5	17	100%
Ceres Papaia	100 ml	47	0,2	11,6	11,3	0,0	0,0	0,4	<0,5	21	100%
Ceres Romã&Lima	100 ml	51	0,1	12,6	12,6	0,0	0,0	0,0	<0,5	18	100%
Ceres Uva Branca	100 ml	68	0,2	16,7	16,7	0,0	0,0	0,0	<0,5	12	100%
Compal											
Compal Essencial											
Compal Essencial - Ameixa	100 ml	62	0,5	14,4	12,6	0,0	0,0	1,3	0,0	NM	69%
Compal Essencial - Ananás	100 ml	49	0,5	11,6	10,9	<0,1	0,0	1,5	0,0	15	85%
Compal Essencial - Banana	100 ml	61	0,7	13,9	13,3	0,0	0,0	1,1	0,0	NM	86%
Compal Essencial - Frutos Vermelhos	100 ml	51	0,4	12,3	NM	<0,1	0,0	1,4	0,0	24	100%
Compal Essencial - Maçã	100 ml	49	0,4	11,7	NM	<0,1	0,0	2,1	0,0	NM	99%

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)	(%)
Compal Essencial - Manga	100 ml	59	0,4	13,2	10,8	0,2	0,0	1,5	0,0	NM	74%
Compal Essencial - Morango	100 ml	45	0,5	10,1	9,2	0,1	0,0	1,2	0,0	NM	72%
Compal Essencial - Pêra	100 ml	48	0,3	10,8	10,0	0,0	0,0	2,0	0,0	NM	99%
Compal Essencial - Pêssego	100 ml	45	0,5	10,5	NM	<0,1	0,0	2,1	0,0	NM	71%
Compal Essencial - Kiwi	100 ml	52	0,8	11,2	11,0	0,1	0,0	1,5	0,0	60	75%
Compal Essencial Duplo											
Compal Essencial - Maça/Laranja	100 ml	53	0,5	12,4	10,1	0,1	0,0	1,5	0,0	45	100%
Compal Essencial - Manga/Manga	100 ml	55	0,4	13,2	10,8	0,2	0,0	1,5	0,0	NM	74%
Compal Essencial - Morango/Maçã	100 ml	44	0,3	10,8	9,9	0,1	0,0	1,4	0,0	18	97%
Compal Fresh											
Compal Fresh Ananás	100 ml	51	0,3	12,5	11,0	0,0	0,0	0,3	0,0	NM	100%
Compal Fresh Frutos Tropicais	100 ml	43	0,3	10,6	10,6	0,0	0,0	0,4	0,0	NM	100%
Compal Fresh Laranja	100 ml	44	0,6	10,3	8,4	0,0	0,0	0,2	0,0	40	100%
Compal Fresh Limão	100 ml	17	0,2	4,1	2,3	0,0	0,0	NM	0,1	NM	25%
Compal Fresh Maçã	100 ml	44	0,1	10,8	9,5	0,0	0,0	0,1	0,0	NM	100%
Compal Fresh Maracujá	100 ml	56	0,3	13,6	11,7	<0,1	0,0	<0,1	0,0	18	25%
Compal Fresh Sangria Frutas	100 ml	45	0,2	11,0	9,9	0,0	0,0	0,3	0,0	NM	77%
Compal Smoothie											
Compal - Smoothie de Maça	100 ml	48	0,5	11,5	11,5	<0,1	0,0	0,6	0,0	NM	100%
Compal - Smoothie de Laranja	100 ml	41	0,7	10,6	9,5	<0,1	0,0	<0,9	0,0	36	100%

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											
Frutis Natura Laranja 100%	100 ml	42	0,5	9,9	NM	0,1	NM	NM	NM	30	100%
Frutis Natura Maçã 100%	100 ml	43	0,1	10,6	NM	vest.	NM	NM	NM	30	100%
Santal											
Santal - Ananás	100 ml	46	0,3	11,0	11,0	0,1	0,0	0,3	0,0	38	100%
Santal - Exótico	100 ml	42	0,3	9,8	9,8	0,2	0,0	0,3	0,0	38	100%
Santal - laranja	100 ml	40	0,6	9,0	9,0	0,2	0,0	0,3	0,0	38	100%
Santal - Maçã	100 ml	40	1,0	8,0	7,0	0,0	0,0	0,5	0,1	NM	100%
Tropicana											
Tropicana - Sumo Laranja com Polpa	100 ml	47	0,8	10,0	10,0	0,0	0,0	0,5	0,0	NM	100%
Tropicana - Sumo Laranja sem Polpa	100 ml	47	0,8	10,0	10,0	0,0	0,0	0,4	0,0	NM	100%
Tropicana -Multivitaminas	100 ml	51	0,5	11,2	11,0	0,0	0,0	0,6	0,0	24	100%
Outras Marcas											
Schneekoppe - Sumo de Beterraba	100 ml	43	0,2	10,6	10,2	0,02	0,0	0,3	0,0	38	100%
Sumos Néctar											
Bongo											
Bongo Ananás	100 ml	44	0,1	10,8	NM	<0,1	NM	NM	NM	NM	20%
Bongo Laranja	100 ml	41	<0,1	11,0	NM	<0,1	NM	NM	NM	NM	20%
Bongo (8 Frutos)	100 ml	41	0,1	10,1	NM	<0,1	NM	NM	NM	NM	20%
Bongo Morango	100 ml	38	0,1	9,3	NM	<0,1	NM	NM	NM	NM	14%

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)	(%)
Compal Néctar											
Compal Néctar Alperce	100 ml	56	0,3	13,8	12,6	<0,1	0,0	<0,1	0,0	18	40%
Compal Néctar Ameixa	100 ml	52	0,3	12,6	12,1	<0,01	<0,005	<0,8	0,0	NM	50%
Compal Néctar Ameixa Rainha Claudia	100 ml	55	0,2	13,2	12,1	0,0	0,0	<0,8	1,5	NM	50%
Compal Néctar Ananás	100 ml	52	0,3	12,6	12,1	<0,01	<0,005	<0,8	0,0	NM	50%
Compal Néctar Cereja & Maçã	100 ml	51	0,3	12,6	12,3	<0,01	<0,003	<0,4	0,0	NM	45%
Compal Néctar Goiaba	100 ml	54	0,2	13,2	11,5	<0,1	0,0	0,3	0,0	24	50%
Compal Néctar Manga	100 ml	56	0,1	11,5	10,8	<0,1	0,0	<0,1	0,0	NM	30%
Compal Néctar Pêra Rocha	100 ml	47	0,2	11,5	10,7	<0,1	<0,001	0,9	0,0	15	50%
Compal Néctar Pêssego	100 ml	49	0,4	11,8	10,8	<0,1	0,0	0,1	0,0	18	50%
Compal Néctar Tutti Frutti	100 ml	42	0,1	10,5	9,5	<0,1	<0,001	<0,1	0,0	NM	50%
Frutis											
Frutis Natura Néctar Manga	100 ml	59	0,1	14,6	NM	0,06	NM	NM	NM	30	50%
Frutis Natura Néctar Pêra	100 ml	49	0,2	11,9	NM	0,05	NM	NM	NM	40	50%
Frutis Natura Néctar Pêssego	100 ml	53	0,2	13,0	NM	vest.	NM	NM	NM	30	50%
Fruco											
Fruco Coctail de Frutas	100 ml	44	0,1	10,5	10,5	<0,1	<0,1	0,1	0,0	12	25%
Fruco Laranja&Manga	100 ml	46	0,1	11,2	NM	0,1	NM	NM	NM	NM	20%
Fruco Néctar Maçã	100 ml	42	0,2	9,7	8,7	0,3	0,1	0,9	0,0	40	50%

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)	(%)
Hero											
Hero - Laranja	100 ml	43	0,7	10	NM	0,1	NM	NM	NM	NM	3%
Hero - Multifrutos	100 ml	50	0,3	12	11,2	0,1	0	0,3	0,0	9	65%
MinuteMaid											
MinuteMaid - DuoFrutas Mediterrâneo	100 ml	53	0,0	12,4	11,8	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	30%
MinuteMaid - DuoFrutas Tropical	100 ml	53	0,0	12,6	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	10%
MinuteMaid - Néctar de Ananás	100 ml	51	0,0	12,5	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	60%
MinuteMaid - Néctar de Laranja	100 ml	47	0,0	11,3	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	contém	60%
MinuteMaid - Néctar de Maçã, Uva e Kiwi	100 ml	47	0,0	11,3	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	contém	50%
MinuteMaid - Néctar de Pêra e Ananás	100 ml	55	0,0	13,7	13,7	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	50%
MinuteMaid - Néctar de Pêssego	100 ml	62	0,0	15,2	15,2	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	50%
Santal											
Santal Nectar - Alperce	100 ml	59	0,3	14,1	14,1	0,1	0	0,4	0,0	NM	40%
Santal Néctar - Pêra	100 ml	59	0,2	13,7	13,7	0,1	0	0,6	0,0	NM	50%
Santal Nectar - Pêssego	100 ml	59	0,2	14,3	14,3	0,1	0	0,6	0,0	NM	50%
SoNatural											
SoNatural Cenoura	100 ml	52	<0,1	11,9	NM	0,5	NM	NM	NM	NM	100%
SoNatural Frutos Vermelhos	100 ml	41	<0,16	10	NM	0,3	NM	NM	NM	NM	100%
SoNatural Laranja	100 ml	47	0,34	10,5	NM	0,1	NM	NM	NM	NM	100%
SoNatural Manga	100 ml	58	<0,1	13,8	NM	0,3	NM	NM	NM	NM	100%
SoNatural Morango	100 ml	49	0,1	11,8	NM	0,2	NM	NM	NM	36	100%
SoNatural Pêra e Maçã	100 ml	41	1,6	10	NM	0,3	NM	NM	NM	NM	100%

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)	(%)
Yam											
Yam - Hello Kitty	100 ml	45	0,1	10,7	10,7	<0,1	<0,05	<0,1	0,0	9	NM
Vive Soy											
Vive Soy - Ananás	100 ml	44	0,6	10,0	NM	0,2	NM	NM	NM	NM	11%
Vive Soy - Laranja	100 ml	44	0,6	10,0	NM	0,2	NM	NM	NM	NM	11%
Vive Soy - Papaia e Manga	100 ml	44	0,6	10,0	NM	0,2	NM	NM	NM	NM	11%
Vive Soy - Pêssego	100 ml	44	0,6	10,0	NM	0,2	NM	NM	NM	NM	11%
Marcas Brancas											
Auchan											
Auchan - Néctar Ananás	100 ml	52	0,3	12,3	12,0	0,1	0,0	0,0	0,0	NM	50%
Auchan - Néctar Frutas	100 ml	46	0,3	11,1	10,7	0,0	0,0	0,1	0,0	NM	50%
Auchan - Néctar Laranja e Manga	100 ml	49	0,5	11,4	11,1	0,1	0,0	0,0	0,0	NM	45%
Auchan - Néctar Maçã	100 ml	45	0,5	10,5	10,2	0,1	0,0	0,0	0,0	NM	50%
Auchan - Néctar Pêssego	100 ml	43	0,3	10,0	8,6	0,0	0,0	1,0	0,0	NM	50%
Auchan - Rik & Rok - Ananás e Uva	100 ml	54	0,6	13,0	NM	NM	NM	0,0	0,0	NM	NM
Auchan - Rik & Rok - Laranja	100 ml	42	0,6	10,0	9,7	0,0	0,0	0,2	0,0	18	20%
Auchan - Rik & Rok - Pêssego e Uva	100 ml	50	0,6	12,0	NM	NM	NM	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	Vit. C	Teor sumo
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)	(%)
Continente											
É - Néctar Ananás	100 ml	24	0,2	5,7	5,2	0,0	0,0	0,3	0,0	40	55%
É - Néctar Laranja	100 ml	47	0,3	11,5	NM	0,0	NM	NM	NM	NM	50%
É - Néctar Pêssego	100 ml	21	0,2	5,0	NM	0,0	NM	NM	Nm	NM	50%
Continente - 100% Ananás	100 ml	54	0,1	13,5	12,7	0,0	0,0	0,1	0,0	NM	100%
Continente - 100% Ananás e Uva	100 ml	54	0,1	13,5	12,7	0,0	0,0	0,1	0,0	NM	100%
Continente - 100% Laranja	100 ml	41	0,5	9,5	7,5	0,1	0,0	0,1	0,0	NM	100%
Continente - 100% Maçã	100 ml	42	0,2	10,4	9,6	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	100%
Continente -100% Pêssego e Uva	100 ml	43	0,2	10,5	10,3	0,0	0,0	0,8	0,0	NM	100%
Continente - Mico e Mica Ananás	100 ml	45	0,1	11,0	10,7	0,0	0,0	0,1	0,0	NM	20%
Continente - Mico e Mica Tropical	100 ml	45	0,1	11,0	10,7	0,0	0,0	0,1	0,0	NM	20%
Continente - Néctar Frutos Vermelhos	100 ml	21	0,2	5,0	5,0	0,0	0,0	0,1	0,0	NM	50%
Continente - Néctar Manga	100 ml	48	0,2	11,3	10,1	0,1	0,0	0,6	0,0	NM	35%
Continente - Néctar Pêra	100 ml	45	0,2	10,6	9,2	0,0	0,0	1,1	0,0	NM	50%
Continente - Néctar Pêssego	100 ml	49	0,3	11,0	10,5	0,1	0,0	1,2	0,0	NM	50%
Continente - Néctar Tutti-Fruti	100 ml	42	0,1	10,2	9,8	0,0	0,0	0,5	0,0	NM	50%
DIA											
DIA - Néctar Laranja	100 ml	43	0,6	10,0	9,7	0,0	0,0	0,2	0,0	40	NM
DIA - Néctar Pêra	100 ml	42	0,2	10,4	10,4	<0,05	0,0	0,9	0,0	15	NM
DIA - Néctar Pêssego	100 ml	46	0,2	11,3	11,3	0,0	0,0	0,1	0,0	NM	NM
DIA - Néctar Pêssego e Banana (ACE)	100 ml	60	0,5	13,5	NM	0,1	NM	NM	NM	30	50%
DIA - Néctar Tutti -Frutti	100 ml	45	0,2	10,8	10,8	0,1	<0,02	0,1	0,0	6	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)	(%)
LIDL											
Fruco - Coctail de frutas	100 ml	43	0,1	10,4	10,4	0,1	0,1	0,1	0,0	12	NM
Fruco - Néctar de Ananás	100 ml	51	0,2	11,8	10,8	0,4	0,1	0,6	0,0	40	NM
Solevita - Néctar de Frutos	100 ml	48	0,2	11,0	11,0	0,0	<0,01	0,1	<0,5	18	50%
VitaFit - Sumo da Maçã	100 ml	44	0,1	10,3	9,8	0,1	<0,1	<0,1	0,0	NM	100%
Pingo Doce											
Pingo Doce ACE - Laranja, ananás e limão	100 ml	42	0,2	10,3	10,3	<0,1	<0,1	<0,1	0,0	36	25%
Pingo Doce AntiOx Frutos Vermelhos	100 ml	37	0,2	9,0	7,2	0,0	0,0	0,1	0,1	15,1	80%
Pingo Doce Néctaríssimo - Ananás, Laranja e Coco	100 ml	46	0,2	11,3	11,3	0,0	0,0	0,1	0,0	NM	50%
Pingo Doce Néctaríssimo - Laranja	100 ml	46	0,3	11,3	11,3	0,0	0,0	0,1	0,0	NM	50%
Pingo Doce Nectaríssimo - Laranja, Cenoura e Limão	100 ml	44	0,1	10,9	10,9	0,0	0,0	0,3	0,0	30	50%
Pingo Doce Néctaríssimo - Manga	100 ml	52	0,2	12,8	12,8	0,0	0,0	0,1	0,0	NM	35%
Pingo Doce Nectaríssimo - Maracujá, Maçã e Manga	100 ml	52	0,3	12,8	12,8	0,0	0,0	0,1	0,0	NM	30%
Pingo Doce Néctaríssimo - Pêra	100 ml	51	0,2	12,5	12,5	0,0	0,0	0,1	0,0	NM	50%
Pingo Doce Néctaríssimo - Pêssego	100 ml	46	0,2	11,3	11,3	0,0	0,0	0,1	0,0	NM	50%
Pingo Doce Néctaríssimo - Tropical e Maçã	100 ml	53	0,3	12,8	12,8	<0,1	<0,1	0,1	0,0	NM	30%
Pingo Doce - Só Ananás	100 ml	48	0,3	11,8	11,8	0,0	0,0	0,2	0,0	NM	100%
Pingo Doce - Só Fruta	100 ml	46	0,3	11,3	11,3	0,0	0,0	0,2	0,0	NM	100%
Pingo Doce - Só Laranja	100 ml	42	0,6	10,0	10,0	0,0	0,0	0,2	0,0	20	100%
Pingo Doce - Só Maçã	100 ml	43	0,2	10,6	10,6	0,0	0,0	0,0	0,0	NM	100%
Pingo Doce Pura Vida - Nectar Limão	100 ml	41	0,1	10,0	10,0	<0,1	<0,1	<0,1	0,0	NM	50%
Pingo Doce Pura Vida - Sumo Natural Ananás	100 ml	47	0,4	11,3	11,3	<0,1	<0,1	0,1	0,0	NM	100%
Pingo Doce Pura Vida - Sumo Natural Laranja e Maçã	100 ml	52	0,5	11,5	11,5	0,4	<0,1	<0,1	0,0	NM	50%

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)	(%)
Pingo Doce Pura Vida - Sumo Natural Maçã	100 ml	58	0,4	13,3	13,3	0,3	<0,1	<0,1	0,0	NM	100%
Pingo Doce Pura Vida - Sumo Natural Maçã e Cenoura	100 ml	53	0,3	12,3	12,3	0,3	<0,1	<0,1	0,0	NM	50%
Pingo Doce Pura Vida - Sumo Natural Pêra	100 ml	51	0,2	12,8	12,8	0,0	0,0	0,1	0,0	NM	50%
Pingo Doce Pura Vida - Sumo Natural Tangerina	100 ml	48	0,7	11,3	11,3	0,0	0,0	0,2	0,0	20	100%
Batidos Fruta+Leite											
Santal Plus (Batido de fruta com leite)											
Santal Plus - Laranja e Cenoura	100 ml	44	0,4	10,7	10,7	0,0	0,0	1,2	0,0	9	20%
Santal Plus - Maçã	100 ml	44	0,4	10,7	10,7	0,0	0,0	1,2	0,0	9	20%
Santal Plus - Pêra	100 ml	47	0,4	10,7	10,7	0,0	0,0	1,2	0,0	12	20%
Santal Plus - Pêssego e Manga	100 ml	42	0,5	10,0	10,0	0,0	0,0	1,2	0,0	9	20%
Marcas Brancas											
DIA - Laranja e Tangerina	100 ml	20	0,5	4,4	NM	0,0	NM	NM	NM	NM	14%
DIA - Life Laranja, cenoura e manga	100 ml	24	0,4	5,5	5,1	0,1	0,0	0,3	0,0	30	NM
DIA - Maçã	100 ml	16	0,2	3,8	NM	0,0	NM	NM	NM	NM	20%
DIA - Multifruta	100 ml	25	0,3	5,9	5,4	0,0	0,0	0,1	0,0	9	29%
DIA - Pêssego e Manga	100 ml	43	0,4	10,4	NM	0,0	0,0	0,5	0,0	NM	20%

NM - Não Menciona