

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono				Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Cuetara											
Cuetara - Bocaditos com Creme Limão	100g	501	5,0	68,0	NM	NM	NM	23,0	NM	NM	NM
	Por dose	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Cuetara - Campurrianas	100g	451	4,5	74,0	27,0	NM	NM	15,0	3,0	1,0	0,8
	Por dose 50g	226	2,3	37,0	13,5	NM	NM	7,5	1,5	0,5	0,4
Cuetara Equilibre - Delizia Integral (iogurte, cereais, ameixa)	100g	455	8,0	63,0	19,0	NM	44,0	19,0	4,0	5,0	0,7
	Por bolacha 8,4 g	38	0,7	5,3	1,6	NM	3,7	1,6	0,3	0,4	0,1
Cuetara Equilibre - Fibra Due Integral + Antiox	100g	451	6,0	64,0	19,0	NM	NM	18,0	4,0	9,0	0,7
	Por bolacha 5 g	23	0,3	3,2	1,0	NM	NM	0,9	0,2	0,5	0,0
Cuetara Equilibre - Fibra Due Integral + L-carnitina	100g	439	6,0	64,0	20,0	NM	44,0	18,0	4,0	9,0	0,7
	Por bolacha 8,3 g	36	0,5	5,3	1,7	NM	3,7	1,5	0,3	0,7	0,1
Cuetara Equilibre - Fibra Due Integral Choc + L-carnitina	100g	451	6,0	64,0	29,0	NM	35,0	19,0	13,0	8,5	0,6
	Por bolacha 8,3 g	37	0,5	5,3	2,4	NM	2,9	1,6	1,1	0,7	0,0
Cuetara Equilibre - Fibra Integral Digestive+Soja	100g	442	7,0	63,0	19,0	NM	44,0	18,0	4,0	9,0	0,7
	Por bolacha 8,3 g	37	0,6	5,2	1,6	NM	3,7	1,5	0,3	0,7	0,1
Cuetara Equilibre - F Plus Integral + Vidactive	100g	433	6,0	64,0	22,0	NM	44,0	17,0	3,0	9,0	0,7
	Por bolacha 8,3 g	36	0,5	5,3	1,8	NM	3,7	1,4	0,2	0,7	0,1
Cuetara Equilibre - Fusion Integral	100g	459	7,0	65,0	26,0	NM	NM	19,0	9,0	6,0	0,6
	Por bolacha 10 g	46	0,7	6,5	2,6	NM	NM	1,9	0,9	0,6	0,1
Cuetara Equilibre - Integral Chocolate	100g	451	5,0	65,0	31,0	NM	34,0	19,0	13,0	8,0	0,6
	Por bolacha 8,3 g	37	0,4	5,4	2,6	NM	NM	1,6	1,1	0,7	0,0
Cuetara Choco Flackes	100g	453	5,0	74,0	29,0	NM	NM	15,0	5,0	1,0	0,4
	Por 50g (9 flackes)	227	2,5	37,0	14,5	NM	NM	7,5	2,5	0,5	0,2

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono			Gordura		Fibras	Sal	
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Cuetara Flackes	100g	428	6,0	78,0	28,0	NM	NM	10,0	2,0	1,0	0,9
	Por 50g (9 flackes)	214	3,0	39,0	14,0	NM	NM	5,0	1,0	0,5	0,5
Cuetara - Sultana (Passas e Maçã)	100g	400	5,0	76,0	34,0	NM	NM	8,0	4,0	4,0	0,7
	Por bolacha 14,5 g	58	0,7	11,0	4,9	NM	NM	1,2	0,6	0,6	0,1
Cuetara Tosta Rica - Choco Guay	100g	482	6,0	69,0	36,0	NM	NM	20,0	10,0	1,0	0,5
	Por bolacha 4,7 g	23	0,3	3,2	1,7	NM	NM	0,9	0,5	0,0	0,0
DanCake											
DanCake - Apple Strudel	100g	477	5,0	67,0	33,0	NM	NM	21,0	10,2	2,2	1,0
	Por bolacha 19 g	91	1,0	12,7	6,3	NM	NM	4,0	1,9	0,4	0,2
DanCake - Butter Cookies	100g	513	5,4	65,6	NM	NM	NM	25,5	NM	NM	0,3
	Por 30g (4 bisc.)	154	1,6	19,7	NM	NM	NM	7,7	NM	NM	0,1
DanCake - Butter Cookies Fruit Collection Laranja e Gengibre	100g	512	5,1	63,3	22,4	NM	NM	26,1	14,0	1,9	0,3
	Por 30g (7 bisc.)	154	1,5	19,0	6,7	NM	NM	7,8	4,2	0,6	0,1
DanCake - Butter Cookies Fruit Collection Limão e Cranberri	100g	513	5,3	63,2	25,9	NM	NM	26,2	13,9	1,8	0,3
	Por 30g (7 bisc.)	154	1,6	19,0	7,8	NM	NM	7,9	4,2	0,5	0,1
DanCake - Chocolat Chips Cookies	100g	513	5,5	64,3	28,5	NM	NM	26,0	13,5	2,0	0,8
	Por 30g (4 bisc.)	154	1,7	19,3	8,6	NM	NM	7,8	4,1	0,6	0,2
DanCake - Creamykiss	100g	492	6,0	68,5	32,0	NM	NM	21,0	15,9	2,4	1,0
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
DanCake - Digestive Aveia e Mel	100g	471	7,0	66,1	26,0	NM	NM	19,0	8,7	4,2	1,4
	Por porção 36 g	170	2,5	23,8	9,4	NM	NM	6,8	3,1	1,5	0,5
DanCake - Digestive Figos	100g	460	6,0	68,5	26,0	NM	NM	17,0	7,9	4,5	1,3
	Por porção 36 g	166	2,2	24,7	9,4	NM	NM	6,1	2,8	1,6	0,5

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono			Gordura		Fibras	Sal	
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
DanCake - Digestive Tradicional	100g	460	6,0	68,5	26,0	NM	NM	17,0	7,9	4,5	1,3
	Por porção 36 g	166	2,2	24,7	9,4	NM	NM	6,1	2,8	1,6	0,5
DanCake - Especialidades - Milfolhas	100g	533	5,5	59,4	26,0	NM	NM	30,0	11,4	1,9	1,3
	Por 10g (1 bisc.)	53	0,6	5,9	2,6	NM	NM	3,0	1,1	0,2	0,1
DanCake - Especialidades - Palitos	100g	375	7,0	82,6	49,0	NM	NM	1,8	0,4	1,5	0,5
	Por 8 g (1 palito)	30	0,6	6,6	3,9	NM	NM	0,1	0,0	0,1	0,0
DanCake - Fairies Cookies Winx	100g	437	5,6	72,2	27,7	NM	NM	17,5	8,1	2,0	0,9
	Por 30g (12 bisc.)	131	1,7	21,7	8,3	NM	NM	5,3	2,4	0,6	0,3
DanCake - Fairies Cocoa Cookies Winx	100g	468	5,8	71,7	29,7	NM	NM	16,9	7,9	2,9	1,0
	Por 30g (12 bisc.)	140	1,7	21,5	8,9	NM	NM	5,1	2,4	0,9	0,3
DanCake - Lady Fingers	100g	376	7,2	82,2	49,0	NM	NM	2,0	0,4	1,2	0,5
	Por palito 8,3 g	31,2	0,6	6,8	4,1	NM	NM	0,2	0,0	0,1	NM
DanCake - Mini Chocolat Chips Winx	100g	504	5,4	65,4	37,7	NM	NM	23,8	12,7	3,3	0,6
	Por 30g (7 bisc.)	151	1,6	19,6	11,3	NM	NM	7,1	3,8	1,0	0,2
DanCake - Mini Digestive Aveia e Mel	100g	471	7,0	66,1	26,0	NM	NM	19,0	8,7	4,2	1,4
	Por porção 32 g	151	2,2	21,2	8,3	NM	NM	6,1	2,8	1,3	0,4
DanCake - Mini Digestive Figos	100g	460	6,0	68,5	26,0	NM	NM	17,0	7,9	4,5	1,3
	Por porção 32 g	147	1,9	21,9	8,3	NM	NM	5,4	2,5	1,4	0,4
DanCake - Mini Digestive Tradicional	100g	470	7,0	69,0	25,0	NM	NM	18,0	8,0	2,2	1,3
	Por porção 32 g	150	2,2	22,1	8,0	NM	NM	5,8	2,6	0,7	0,4
DanCake - Tentações Sortidas	100g	506	5,2	66,3	NM	NM	NM	24,5	NM	NM	NM
	Por 30g (4 bisc.)	152	1,6	19,9	NM	NM	NM	7,4	NM	NM	NM

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono				Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Diese											
Diese - Biscoitos Integrais de Limão	100g	465	6,9	65,0	NM	NM	NM	19,7	NM	5,9	0,0
Diese - Biscoitos Integrais de Maçã	100g	471	6,3	64,4	NM	NM	NM	20,9	NM	5,6	0,0
Diese - Biscoitos Integrais de Sésamo	100g	481	7,5	60,0	NM	NM	NM	23,4	NM	6,5	0,3
Diese - Bolacha Gengibre com Canela	100g	477	7,9	64,9	15,0	NM	NM	19,5	9,5	5,0	1,3
Diese - Bolacha Integral de Cacau	100g	453	11,2	56,1	NM	NM	NM	20,4	NM	5,4	1,1
Diese - Bolacha Integral de Limão	100g	451	10,5	55,8	NM	NM	NM	20,6	NM	6,0	1,0
Diese - Bolacha Integral de Maçã	100g	451	10,5	55,8	NM	NM	NM	20,6	NM	6,0	1,0
Diese - Bolacha Integral de Muesli	100g	445	10,2	59,1	NM	NM	NM	18,8	NM	5,9	1,2
Grisbi (Parmalat)											
Grisbi Classic Avelã	100g	532	6,5	55,8	29,7	NM	NM	31,4	13,8	2,1	0,4
Grisbi Classic Café	100g	538	5,9	54,9	NM	NM	NM	32,7	NM	NM	NM
Grisbi Classic Capuccino	100g	541	6,4	55,4	NM	NM	NM	32,6	NM	NM	NM
Grisbi Classic Chocolate	100g	536	6,4	53,8	NM	NM	NM	32,8	NM	NM	NM
Grisbi Classic Limão	100g	537	6,3	57,0	NM	NM	NM	31,5	NM	NM	NM
Grisbi Cookies Chocolate	100g	487	6,0	59,5	NM	NM	NM	25,0	NM	NM	NM
Grisbi Fruit Cereja	100g	439	5,3	59,5	NM	NM	NM	20,0	NM	NM	NM
Grisbi Fruit Laranja	100g	439	5,3	59,5	NM	NM	NM	20,0	NM	NM	NM
Grisbi Tua Avelã	100g	547	5,6	54,2	NM	NM	NM	34,0	NM	NM	NM
Grisbi Tua Capuccino	100g	558	5,9	56,2	NM	NM	NM	34,4	NM	NM	NM
MrDay Praliné	100g	552	6,0	54,7	NM	NM	NM	34,4	NM	NM	NM

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono				Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
gullón											
gullón - Active Soja	100g	440	14,4	55,8	19,7	NM	NM	18,3	1,8	8,0	0,5
	Por bolacha 8 g	35	1,2	4,5	1,6	NM	NM	1,5	0,1	0,6	0,0
gullón - Active Integral	100g	436	7,3	59,5	16,7	NM	NM	18,7	1,9	11,0	0,7
	Por bolacha 8,2 g	36	0,6	4,9	1,4	NM	NM	1,5	0,2	0,9	0,1
gullón - Aveia Fibra	100g	442	9,2	64,0	22,5	NM	NM	16,6	1,7	4,7	1,1
	Por bolacha 9,3 g	41	0,9	6,0	2,1	NM	NM	1,5	0,2	0,4	0,1
gullón - Creme Canela	100g	477	5,9	70,8	NM	NM	NM	18,6	NM	NM	NM
	Por bolacha 6,25 g	30	0,4	4,5	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
gullón - Creme Tropical	100g	478	6,4	70,7	17,1	NM	NM	18,5	4,8	1,6	0,7
	Por bolacha 6,25 g	30	0,4	4,5	1,1	NM	NM	1,2	0,3	0,1	0,0
gullón - Dibus School	100g	471	7,8	67,6	13,5	NM	54,1	18,1	4,2	2,9	0,8
	Por barra 24 g	113	1,9	16,2	3,2	NM	13,0	4,3	1,0	0,7	0,2
gullón - Digestive Aveia e Chocolate	100g	483	8,9	59,6	22,1	NM	NM	21,9	5,8	5,4	1,0
	Por bolacha 14 g	68	1,2	8,3	3,1	NM	NM	3,1	0,8	0,8	0,1
gullón - Digestive Muesli	100g	464	7,9	62,6	19,6	NM	NM	18,8	1,8	6,6	0,7
	Por bolacha 12 g	56	0,9	7,5	2,4	NM	NM	2,3	0,2	0,8	0,1
gullón - Diet Fibra Chocolate	100g	426	7,1	58,1	19,9	NM	NM	18,4	3,5	9,2	0,6
	Por bolacha 8 g	34	0,6	4,6	1,6	NM	NM	1,5	0,3	0,7	0,1
gullón - Diet Fibra Multifrutas	100g	468	7,6	61,5	23,1	NM	NM	20,0	2,0	6,9	0,9
	Por barra 24 g	112	1,8	14,8	5,5	NM	NM	4,8	0,5	1,7	0,2
gullón - Diet Fibra Prebiótica 23%fibra	100g	405	6,5	48,7	1,8	NM	NM	16,4	1,6	23,0	0,5
	Por bolacha 8 g	32	0,5	3,9	0,1	NM	NM	1,3	0,1	1,8	0,0

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono			Gordura		Fibras	Sal	
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
gullón - Diet Fibra Soja e Maçã	100g	436	8,3	59,3	19,7	NM	NM	18,3	1,8	8,0	0,5
	Por bolacha 8 g	35	0,7	4,7	1,6	NM	NM	1,5	0,1	0,6	0,0
gullón - DietNature sem açúcares Aveia e Laranja	100g	431	6,2	59,7	<0,5	12,5	47,0	18,8	1,9	9,2	0,6
	Por barra 36 g	155	2,2	21,5	<0,5	4,5	16,9	6,8	0,7	3,3	0,2
gullón - DietNature sem açúcares Barquillos de baunilha	100g	448	3,0	61,1	<0,5	30,5	30,2	24,8	14,0	8,3	0,1
	Por bolacha 8,7 g	39,0	0,3	5,3	<0,5	2,7	2,6	2,2	1,2	0,7	0,0
gullón - DietNature sem açúcares Chip Choco	100g	460	5,8	62,7	<0,5	26,8	35,7	24,9	6,7	2,6	0,6
	Por bolacha 9,6 g	44	0,6	6,0	0,0	2,6	3,4	2,4	0,6	0,2	0,1
gullón - DietNature sem açúcares Chocolate e Soja	100g	437	9,6	60,4	<0,5	17,2	42,9	19,4	3,9	4,5	0,5
	Por barra 36 g	157	3,5	21,7	<0,5	6,2	15,4	7,0	1,4	1,6	0,2
gullón - DietNature sem açúcares Digestive	100g	431	6,8	66,7	<0,5	15,5	50,8	16,7	1,7	5,7	0,9
	Por bolacha 15 g	56	0,9	8,7	<0,5	2,0	6,6	2,2	0,2	0,7	0,1
gullón - DietNature sem açúcares Digestive Aveia, trigo e Chocolate	100g	483	8,9	59,6	22,1	NM	NM	21,9	5,8	5,4	1,0
	Por bolacha 14 g	68	1,2	8,3	3,1	NM	NM	3,1	0,8	0,8	0,1
gullón - DietNature sem açúcares Digestive Choco	100g	457	7,2	62,2	<0,5	20,6	41,2	22,6	12,4	4,5	1,0
	Por bolacha 13,5 g	62	1,0	8,4	<0,5	2,8	5,6	3,1	1,7	0,6	0,1
gullón - DietNature sem açúcares Digestive Muesli	100g	464	7,9	62,6	19,6	NM	NM	18,8	1,8	6,6	0,7
	Por bolacha 6 g	28	0,5	3,8	1,2	NM	NM	1,1	0,1	0,4	0,0
gullón - DietNature sem açúcares Digestive -33% Gordura	100g	439	7,5	69,7	16,7	NM	NM	14,5	1,4	3,3	1,6
	Por bolacha 14,3 g	63	1,1	10,0	2,4	NM	NM	2,1	0,2	0,5	0,2
gullón - DietNature sem açúcares Doradas no forno	100g	453	6,5	68,5	<0,5	15,8	52,5	19,1	1,9	2,8	0,4
	Por bolacha 6,6 g	30	0,4	4,5	<0,5	1,0	3,5	1,3	0,1	0,2	0,0
gullón - DietNature sem açúcares Fibra Integral	100g	447	6,8	68,2	<0,5	17,7	50,3	18,7	1,9	3,2	0,7
	Por bolacha 8,5 g	38	0,6	5,8	<0,5	1,5	4,3	1,6	0,2	0,3	0,1

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)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
gullón - O2 Integrais	100g	479	6,3	58,5	27,2	NM	31,3	24,4	16,8	8,0	0,6
	Por porção 40,5 g	194	2,6	23,7	11,0	NM	12,7	9,9	6,8	3,2	0,1
gullón - Panchitos Blancos	100g	516	6,2	64,4	NM	NM	NM	25,8	NM	NM	NM
	Por bolacha 8,3 g	43	0,5	5,3	NM	NM	NM	2,1	NM	NM	NM
gullón - Panchitos Negros	100g	457	7,4	59,7	<0,5	25,5	33,6	25,5	14,6	4,3	0,5
	Por bolacha 8,3 g	38	0,6	5,0	<0,5	2,1	2,8	2,1	1,2	0,4	0,0
LU											
LU - Chips Ahoy	100g	481	5,5	64,0	32,0	NM	NM	22,0	12,0	3,0	0,5
	Por bolacha 10,8 g	52	0,6	6,9	3,5	NM	NM	2,4	1,3	0,3	0,1
LU - La Paille´Or Framboesa	100g	370	3,9	87,0	47,0	NM	NM	2,4	0,7	1,5	0,2
	Por biscoito 6,67 g	25	0,3	5,8	3,1	NM	NM	0,2	0,0	0,1	0,0
LU - La Paille´Or Morangos e Groselhas	100g	370	4,0	87,0	47,0	NM	NM	2,2	0,7	1,7	0,1
	Por biscoito 6,67 g	25	0,3	5,8	3,1	NM	NM	0,1	0,0	0,1	0,0
LU - Looney Tunes	100g	481	6,6	71,0	21,0	NM	NM	18,0	5,5	2,0	0,9
	Por bolacha 11,4 g	55	0,8	8,1	2,4	NM	NM	2,1	0,6	0,2	0,1
LU - Marie Lu Chocolate	100g	405	7,0	69,0	22,0	NM	NM	11,0	2,3	8,4	2,2
	Por bolacha 8,1 g	33	0,6	5,6	1,8	NM	NM	0,9	0,2	0,7	0,2
LU - Mini Chips Ahoy	100g	495	5,4	65,0	30,0	NM	NM	24,0	13,0	2,6	1,1
	Por bolacha 2,1 g	10	0,1	1,4	0,6	NM	NM	0,5	0,3	0,1	0,0
LU - Oreo	100g	478	5,7	65,0	41,0	NM	NM	21,0	11,0	3,6	1,2
	Por bolacha 11 g	53	0,6	7,2	4,5	NM	NM	2,3	1,2	0,4	0,1
LU - Oreo Banhados com Chocolate Branco	100g	508	4,6	65,0	48,0	NM	NM	25,0	14,0	2,2	1,1
	Por bolacha 20,5 g	104	0,9	13,3	9,8	NM	NM	5,1	2,9	0,5	0,2

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)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
LU - Oreo Banhados com Chocolate Leite	100g	509	5,4	64,0	49,0	NM	NM	25,0	15,0	2,3	1,0
	Por bolacha 20,5 g	104	1,1	13,1	10,0	NM	NM	5,1	3,1	0,5	0,2
LU Pim's Delight Raspberry	100g	395	3,7	65,0	48,0	NM	NM	13,0	6,6	2,7	0,5
	Por bolacha 12,5 g	49	0,5	8,2	6,1	NM	NM	1,6	0,8	0,3	0,1
LU - Príncipe Estrelas	100g	490	7,1	62,0	34,0	NM	NM	24,0	12,0	3,9	0,6
	Por bolacha 6,25 g	31	0,4	3,9	2,1	NM	NM	1,5	0,8	0,2	0,0
LU - Yayitas com Mel	100g	477	5,0	73,0	40,0	NM	NM	18,0	9,0	1,3	0,5
	Por bolacha 6,6 g	31	0,3	4,8	2,6	NM	NM	1,2	0,6	0,1	0,0
Nacional											
Nacional Alfa	100g	460	9,0	70,0	NM	NM	NM	16,0	NM	NM	NM
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Nacional Aveia	100g	500	7,0	67,0	NM	NM	NM	22,0	NM	9,0	NM
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Nacional Animais da Quinta (leite)	100g	424	10,3	71,0	20,5	NM	NM	11,0	5,0	3,9	0,7
	Por dose 50 g	212	5,2	35,5	10,3	NM	NM	5,5	2,5	2,0	0,4
Nacional Animais da Quinta (leite e 5 cereais)	100g	415	7,0	72,0	22,0	NM	NM	11,0	5,0	7,0	0,7
	Por dose 50 g	208	3,5	36,0	11,0	NM	NM	5,5	2,5	3,5	0,4
Nacional Cookies Chocolate	100g	493	6,4	67,5	NM	NM	NM	21,9	NM	NM	NM
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Nacional Cookies Tradicional	100g	492	6,0	68,1	NM	NM	NM	21,7	NM	NM	NM
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Nacional + Linha Fibra	100g	433	9,0	69,5	8,6	NM	NM	13,2	6,5	10,9	0,3
	Por bolacha 6,3 g	27	0,6	4,4	0,5	NM	NM	0,8	0,4	0,7	0,0

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono				Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Nacional + Linha Sabor a Framboesa	100g	471	8,4	71,0	6,0	NM	NM	17,0	8,0	8,2	0,3
	Por bolacha 6,1 g	29	0,5	4,3	0,4	NM	NM	1,1	0,5	0,5	0,0
Nacional Wafers Baunilha	100g	519	4,0	65,0	33,3	NM	NM	27,0	11,3	1,5	NM
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Nacional Wafers Chocolate	100g	509	5,1	65,5	36,8	NM	NM	25,2	10,5	2,5	NM
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Nacional Wafers Morango	100g	519	4,2	66,2	38,3	NM	NM	26,4	17,9	1,3	NM
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Proalimantar											
Proalimantar - BelVita - Chocolate com 5 Cereais Completos	100g	439	8,5	65,0	29,0	NM	NM	16,0	4,3	6,8	0,7
	Por bolacha 12,5 g	55	1,1	8,1	3,6	NM	NM	2,0	0,5	0,9	0,1
Proalimantar - BelVita - Recheio de Iogurte com 5 Cereais Completos	100g	470	7,3	68,5	26,5	NM	NM	17,5	5,1	3,8	0,6
	Por bolacha 23,5 g	119	1,8	17,3	6,7	NM	NM	4,4	1,3	1,0	0,2
ProAlimantar - Bífidos&Fibra	100g	459	7,8	44,0	13,0	NM	NM	21,0	10,0	23,0	1,0
	Por bolacha 11,9 g	55	0,9	5,2	1,5	NM	NM	2,5	1,2	2,7	0,1
ProAlimantar - Fruit&Fit Frutos Vermelhos	100g	385	4,8	73,0	25,0	NM	NM	8,6	3,6	5,3	0,6
	Por bolacha 12,3 g	47	0,6	9,0	3,1	NM	NM	1,1	0,4	0,7	0,1
ProAlimantar - Fruit&Fit Frutos Tropicais	100g	381	6,1	71,0	33,0	NM	NM	8,0	3,9	5,7	0,4
	Por bolacha 12,5 g	48	0,8	8,9	4,1	NM	NM	1,0	0,5	0,7	0,1
ProAlimantar - Fruit&Fit Laranja & chocolate	100g	427	6,4	70,0	29,0	NM	NM	13,0	7,0	3,5	0,5
	Por bolacha 12,3 g	53	0,8	8,6	3,6	NM	NM	1,6	0,9	0,4	0,1

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono			Gordura		Fibras	Sal	
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
ProAlimentar - Fruit&Fit Maça e Canela	100g	394	6,0	73,0	35,0	NM	NM	8,7	4,2	3,5	0,4
	Por bolacha 12,3 g	48	0,7	9,0	4,3	NM	NM	1,1	0,5	0,4	0,0
ProAlimentar - Sem Açucares Cacau	100g	430	7,4	68,0	<0,5	16,0	NM	17,0	4,3	4,9	0,3
	Por bolacha 6,8 g	29	0,5	4,6	<0,5	1,1	NM	1,2	0,3	0,3	0,0
ProAlimentar - Sem Açucares Dourada	100g	449	6,7	70,0	<0,5	17,0	NM	18,0	4,7	2,7	0,4
	Por bolacha 6,8 g	31	0,5	4,8	<0,5	1,2	NM	1,2	0,3	0,2	0,0
Triunfo											
Triunfo Aveia	100g	466	7,1	73,8	NM	NM	NM	15,8	NM	NM	NM
	Por bolacha 9 g	42	0,6	6,6	NM	NM	NM	1,4	NM	NM	NM
Triunfo Belgas	100g	471	6,5	71,0	30,0	NM	NM	18,0	10,0	1,1	0,4
	Por bolacha 9 g	42	0,6	6,4	2,7	NM	NM	1,6	0,9	0,1	0,0
Triunfo Belgas Chocolate Branco	100g	489	6,3	67,4	37,4	NM	NM	21,6	19,9	1,4	0,3
	Por bolacha 12,2 g	60	0,8	8,2	4,6	NM	NM	2,6	2,4	0,2	0,0
Triunfo Belgas Chocolate	100g	502	6,1	63,4	32,7	NM	NM	24,2	18,2	2,9	0,3
	Por bolacha 12,2 g	61	0,7	7,7	4,0	NM	NM	3,0	2,2	0,4	0,0
Triunfo Chocolatcake	100g	461	6,9	67,0	21,0	NM	NM	18,0	8,9	3,4	0,7
	Por bolacha 10,4 g	48	0,7	7,0	2,2	NM	NM	1,9	0,9	0,4	0,1
Triunfo Corintias	100g	465	6,3	74,1	NM	NM	NM	16,0	NM	NM	NM
	Por bolacha 6 g	28	0,4	4,4	NM	NM	NM	1,0	NM	NM	NM
Triunfo Digestive	100g	468	6,2	65,0	17,0	NM	NM	20,0	4,6	4,2	1,7
	Por bolacha 14,6 g	68	0,9	9,5	2,5	NM	NM	2,9	0,7	0,6	0,2
Triunfo Digestive Chocolate	100g	472	6,3	67,0	26,0	NM	NM	20,0	8,7	3,2	1,2
	Por bolacha 16,9 g	80	1,1	11,3	4,4	NM	NM	3,4	1,5	0,5	0,2

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono				Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Triunfo Digestive Aveia	100g	468	6,8	63,0	22,0	NM	NM	21,0	4,8	4,7	1,0
	Por bolacha 13,7 g	64	0,9	8,6	3,0	NM	NM	2,9	0,7	0,6	0,1
Triunfo Digestive Go	100g	469	7,9	62,0	15,0	NM	NM	21,0	4,6	4,2	1,6
	Por bolacha 13,4 g	63	1,1	8,3	2,0	NM	NM	2,8	0,6	0,6	0,2
Triunfo Digestive Go Aveia	100g	460	7,3	67,0	25,0	NM	NM	17,0	4,2	4,1	1,4
	Por bolacha 14,3 g	66	1,0	9,6	3,6	NM	NM	2,4	0,6	0,6	0,2
Triunfo Digestive Go Maçã	100g	481	7,6	62,0	30,0	NM	NM	21,0	9,7	5,5	1,1
	Por bolacha 14,3 g	69	1,1	8,9	4,3	NM	NM	3,0	1,4	0,8	0,2
Triunfo Digestive Soja e Laranja	100g	456	6,6	65,0	17,0	NM	NM	19,0	4,4	3,9	1,5
	Por bolacha 14,6 g	67	1,0	9,5	2,5	NM	NM	2,8	0,6	0,6	0,2
Triunfo - Diver Noddy Sabor a Chocolate	100g	421	7,8	66,2	24,8	13,9	NM	13,9	3,4	6,2	1,5
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Triunfo - Diver Noddy Sabor a Mel	100g	427	6,7	70,8	22,2	NM	NM	13,0	2,8	4,0	1,4
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Triunfo - Integral Chocolate	100g	481	8,0	63,0	21,2	NM	NM	21,9	11,9	6,8	1,1
	Por bolacha 10 g	48	0,8	6,3	2,1	NM	NM	2,2	1,2	0,7	0,1
Triunfo - Manteiga	100g	471	6,6	72,0	NM	NM	NM	17,5	NM	NM	NM
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Triunfo - Mini Diver	100g	488	6,3	66,0	33,0	NM	NM	22,0	12,0	2,6	0,6
	Por bolacha 7 g	34	0,4	4,6	2,3	NM	NM	1,5	0,8	0,2	0,0
Triunfo - A Minha Primeira Bolacha	100g	402	11,3	71,7	27,6	NM	NM	7,8	1,6	2,9	0,1
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Triunfo - Panda Diver	100g	481	6,6	67,0	22,0	NM	NM	20,0	9,9	2,5	1,0
	Por bolacha 10 g	48	0,7	6,7	2,2	NM	NM	2,0	1,0	0,3	0,1

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono			Gordura		Fibras	Sal	
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Triunfo - ShortCake	100g	476	6,9	68,0	23,2	NM	NM	19,5	10,1	1,5	0,5
	Por bolacha 10 g	48	0,7	6,8	2,3	NM	NM	2,0	1,0	0,2	0,1
Triunfo - Waferes (Creme com chocolate)	100g	540	6,1	58,0	39,0	NM	NM	31,0	19,0	2,5	0,4
	Por bolacha 10,4 g	56	0,6	6,0	4,1	NM	NM	3,2	2,0	0,3	0,0
Multi Marcas											
Amanhecer - Cookies	100g	495	5,5	62,5	36,2	NM	NM	24,0	12,0	3,7	1,0
	Por bolacha 18,8 g	93	1,0	11,8	6,8	NM	NM	4,5	2,3	0,7	0,1
Anna´s - Chocolate e Laranja	100g	480	6,0	70,0	31,0	NM	NM	19,0	10,0	2,2	1,0
	Por bolacha 5 g	24	0,3	3,5	1,6	NM	NM	1,0	0,5	0,1	0,1
Artiach - Dinosaurus	100g	484	6,5	66,0	24,0	NM	NM	21,0	10,1	2,6	1,0
	Por bolacha 5 g	24	0,3	3,3	1,2	NM	NM	1,1	0,5	0,1	0,1
Artiach - Filipinos	100g	503	6,8	59,9	NM	NM	NM	26,2	NM	NM	NM
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Artiach - Marbú 0% açúcares	100g	434	7,0	71,5	<0,5	15,6	NM	15,0	9,9	5,0	0,9
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Bahlsen - Concerto	100g	466	6,2	67,0	28,0	NM	NM	19,0	9,6	3,0	0,6
	Por bolacha 6 g	28	0,4	4,0	1,7	NM	NM	1,1	0,6	0,2	0,0
Bahlsen - Déloba - Biscoito Folhado com Recheio de Fruta	100g	470	5,0	64,0	33,0	NM	NM	22,0	13,0	2,8	0,8
	Por bolacha 7 g	33	0,4	4,5	2,3	NM	NM	1,5	0,9	0,2	0,1
Balocco - Wafers de Creme de Avelãs	100g	513	9,4	55,0	23,6	NM	NM	27,5	19,3	3,8	0,3
	Por bolacha 3,6 g	18	0,3	2,0	0,8	NM	NM	1,0	0,7	0,1	0,0
Balocco - Wafers de Creme de Cacau	100g	496	7,1	59,8	26,6	NM	NM	24,3	21,3	4,7	0,3
	Por bolacha 3,6 g	18	0,3	2,2	1,0	NM	NM	0,9	0,8	0,2	0,0

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono			Gordura		Fibras	Sal	
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Bauducco - Wafers de Baunilha	100g	526	7,0	57,0	NM	NM	NM	30,0	6,5	3,0	0,2
	Por bolacha 8,6 g	45	0,6	4,9	NM	NM	NM	2,6	0,6	0,3	0,0
Bauducco - Wafers de Morango	100g	530	4,7	63,0	NM	NM	NM	28,8	14,8	1,6	0,5
	Por bolacha 8,6 g	46	0,4	5,4	NM	NM	NM	2,5	1,3	0,1	0,0
Cental - Delícia Laranja	100g	401	4,0	71,0	NM	NM	NM	10,0	NM	NM	NM
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Chiquilin - 2 Chocolates	100g	508	6,5	66,5	NM	NM	NM	24,0	NM	NM	NM
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Favorini Wafers Chocolate Leite	100g	531	6,3	59,0	42,0	NM	NM	30,0	20,0	2,7	0,5
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Favorini Wafers Chocolate Preto	100g	524	6,1	57,0	39,0	NM	NM	30,0	19,0	4,2	0,5
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Fontaneda BelVita Desayuno 5 Cereais Integrais e Leite	100g	453	7,6	69,0	22,0	NM	NM	15,0	4,3	3,7	1,1
	Por bolacha 12,5 g	57	1,0	8,6	2,8	NM	NM	1,9	0,5	0,5	0,1
Fontaneda Biscoitos Chocolate Ursinhos Lulu	100g	390	6,2	58,0	34,0	NM	NM	15,0	4,1	1,6	0,7
	Por bolacha 30 g	117	1,9	17,4	10,2	NM	NM	4,5	1,2	0,5	0,2
Gerblé - Biscoitos	100g	416	6,2	66,3	33,0	NM	NM	14,0	5,0	3,9	0,4
	Por biscoito 20 g	125	1,9	19,9	9,9	NM	NM	4,2	1,5	1,2	0,1
Gormiti - Mini poskitos	100g	416	4,5	59,0	45,0	NM	NM	18,0	15,0	4,0	0,3
	Por unidade 16,8 g	70	0,8	9,9	7,4	NM	NM	3,0	2,4	0,7	0,0
Kraft - Chipmix - Original	100g	491	5,9	65,0	34,0	NM	NM	22,0	12,0	3,8	0,8
	Por bolacha 7,4 g	36	0,4	4,8	2,5	NM	NM	1,6	0,9	0,3	0,1
Kraft - Mini Chipmix	100g	488	4,8	69,0	33,0	NM	NM	21,0	11,0	2,8	0,8
	Por bolacha 2 g	10	0,1	1,4	0,7	NM	NM	0,4	0,2	0,1	0,1

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono			Gordura		Fibras	Sal	
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
La Flor Burgalesa - Cookies Muesli com Passas	100g	430	7,2	60,5	17,4	NM	NM	17,7	8,9	6,2	0,6
	Por bolacha 2,8 g	12	0,2	1,7	0,5	NM	NM	0,5	0,2	0,2	0,0
MacVitie's - Digestive	100g	481	6,9	62,5	16,8	NM	NM	21,8	10,4	3,4	1,5
	Por bolacha 15 g	72	1,0	9,4	2,5	NM	NM	3,3	1,6	0,5	0,2
MacVitie's - Dora	100g	497	7,2	67,7	32,0	NM	NM	21,9	11,4	2,1	0,8
	Por bolacha 12,5 g	62	0,9	8,5	4,0	NM	NM	2,7	1,4	0,3	0,1
MacVitie's - Fruit&Form Maçã e Canela	100g	388	5,4	74,0	37,7	NM	NM	7,1	0,9	2,9	0,5
	Por bolacha 13,0 g	50	0,7	9,6	4,9	NM	NM	0,9	0,1	0,4	0,1
MacVitie's - Fruit&Form Recheada Morango e Sultanas e Cobertura com Sabor Iogurte	100g	405	5,5	73,1	39,9	NM	NM	10,0	4,7	2,2	0,8
	Por bolacha 17,7 g	72	1,0	12,9	7,1	NM	NM	1,8	0,8	0,4	0,1
MacVitie's - Fruit&Form Recheada Pêra e Chocolate	100g	387	6,5	69,4	32,5	NM	NM	9,3	2,8	4,1	0,5
	Por bolacha 14,7 g	57	1,0	10,2	4,8	NM	NM	1,4	0,4	0,6	0,1
Milka ChocoBiscuit - Chocolate Branco	100g	505	7,1	64,0	40,0	NM	NM	24,0	15,0	1,4	0,7
	Por bolacha 12,5 g	63	0,9	8,0	5,0	NM	NM	3,0	1,9	0,2	0,1
Milka ChocoBiscuit - Chocolate Leite	100g	490	7,3	65,0	40,0	NM	NM	22,0	13,0	2,3	0,8
	Por bolacha 12,5 g	61	0,9	8,1	5,0	NM	NM	2,8	1,6	0,3	0,1
Milka ChocoBiscuit - Chocolate Preto	100g	495	6,4	61,0	36,0	NM	NM	24,0	15,0	4,1	0,6
	Por bolacha 12,5 g	62	0,8	7,6	4,5	NM	NM	3,0	1,9	0,5	0,1
Milka ChocoWafer - Chocolate Branco	100g	545	6,4	57,0	45,0	NM	NM	32,0	20,0	1,7	0,3
	Por bolacha 30 g	164	1,9	17,1	13,5	NM	NM	9,6	6,0	0,5	0,1
Milka ChocoWafer - Chocolate Leite	100g	520	6,9	60,0	41,0	NM	NM	28,0	18,0	1,7	0,3
	Por bolacha 30 g	156	2,1	18,0	12,3	NM	NM	8,4	5,4	0,5	0,1
Nestlé - Passa Tempo	100g	487	6,7	63,3	NM	NM	NM	22,7	10,7	3,7	0,6
	Por porção 30 g	146	2,0	19,0	NM	NM	NM	6,8	3,2	1,1	0,2

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono			Gordura		Fibras	Sal	
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Opey - ShortCake	100g	473	7,9	72,0	24,0	NM	NM	17,0	8,5	2,3	0,6
	Por bolacha 10 g	48	0,8	7,2	2,4	NM	NM	1,7	0,8	0,2	0,1
Prestide - Muesli	100g	415	6,0	64,0	NM	NM	NM	15,0	NM	2,3	1,0
	Por bolacha 7 g	29	0,4	4,5	NM	NM	NM	1,1	NM	0,2	0,1
Vieira de Castro - Damadas	100g	484	6,0	66,6	30,3	NM	NM	24,0	12,1	3,0	0,7
	Por bolacha 8,3 g	40	0,5	5,5	2,5	NM	NM	2,0	1,0	0,2	0,1
Vieira de Castro - Digestive (pacote Individual)	100g	477	7,6	72,1	24,3	NM	NM	16,6	8,1	4,3	1,6
	Por bolacha 10,75 g	51	0,8	7,8	2,6	NM	NM	1,8	0,9	0,5	0,2
Vieira de Castro - Digestive Sem Açúcar	100g	496	6,8	64,0	<0,5	12,1	43,5	23,0	12,2	3,0	1,6
	Por bolacha 9,5 g	47	0,6	6,1	<0,5	1,1	4,1	2,2	1,2	0,3	0,2
Vieira de Castro - Principe	100g	453	6,0	71,4	36,1	NM	NM	15,4	7,7	2,4	0,7
	Por bolacha 11,3 g	51	0,7	8,1	4,1	NM	NM	1,7	0,9	0,3	0,1
Vieira de Castro - Tartelete com Geleia Sabor a Morango	100g	441	5,8	73,5	37,5	NM	NM	8,8	7,4	2,9	0,4
	Por bolacha 11,3 g	50	0,7	8,3	4,2	NM	NM	1,0	0,8	0,3	0,0
Marcas Brancas											
Auchan											
Auchan - Aveia	100g	442	7,2	77,2	28,0	NM	NM	11,6	5,3	4,6	1,0
	Por bolacha 10,6 g	47	0,8	8,2	3,0	NM	NM	1,2	0,6	0,5	0,3
Auchan - Believe (Trigo c/ Relevo)	100g	470	7,0	70,8	18,2	NM	NM	17,7	8,8	1,5	0,4
	Por porção 30 g	141	2,1	21,2	5,5	NM	NM	5,3	2,6	0,5	0,1
Auchan - Bolachas com tablete de chocolate de leite	100g	495	6,5	67,5	NM	NM	NM	21,6	NM	NM	NM
	Por bolacha 12,5 g	62	0,8	8,4	NM	NM	NM	2,7	NM	NM	NM

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono				Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Auchan - Digestive	100g	480	6,9	65,2	16,4	NM	NM	21,3	10,7	2,6	1,7
	Por porção 30 g	144	2,1	19,6	4,9	NM	NM	6,4	3,2	0,8	0,5
Auchan Matinais Vitalité Cereais & Frutos Vermelhos	100g	435	7,0	60,0	22,0	NM	NM	17,0	6,7	7,0	0,5
	Por bolacha 12,5 g	54	0,9	7,5	2,8	NM	NM	2,1	0,8	0,9	0,1
Auchan Matinais Vitalité Cereais com Pepitas Chocolate	100g	471	8,0	61,5	29,0	NM	NM	20,0	9,5	6,5	0,8
	Por bolacha 12,5 g	59	1,0	7,7	3,6	NM	NM	2,5	1,2	0,8	0,1
Auchan Matinais Vitalité Leite com Pepitas Chocolate	100g	471	7,0	66,0	28,0	NM	NM	19,0	10,0	4,0	1,0
	Por bolacha 12,5 g	59	0,9	8,3	3,5	NM	NM	2,4	1,3	0,5	0,1
Auchan Matinais Vitalité Mel com Pepitas Chocolate	100g	480	7,0	66,0	30,0	NM	NM	20,0	9,0	4,0	0,8
	Por bolacha 12,5 g	60	0,9	8,3	3,8	NM	NM	2,5	1,1	0,5	0,1
Auchan Matinais Vitalité Pêssego com Pepitas Chocolate	100g	474	8,0	63,0	28,0	NM	NM	20,0	9,0	5,0	0,9
	Por bolacha 12,5 g	59	1,0	7,9	3,5	NM	NM	2,5	1,1	0,6	0,1
Auchan Relieve	100g	472	6,4	71,3	19,8	NM	NM	17,5	8,7	1,8	0,4
	Por bolacha 8,3 g	39	0,5	5,9	1,6	NM	NM	1,5	0,7	0,1	0,0
Auchan Rik & Rok - Bolachas com Recheio Sabor Chocolate	100g	456	6,7	65,9	29,8	NM	NM	18,4	14,7	4,7	1,2
	Por bolacha 18,8 g	86	1,3	12,4	5,6	NM	NM	3,5	2,8	0,9	0,2
Continente											
Continente - Argolinhas Chocolate Preto	100g	488	6,7	65,1	NM	NM	NM	22,3	NM	NM	NM
	Por bolacha 10 g	49	0,7	6,5	NM	NM	NM	2,2	NM	NM	NM
Continente - Argolinhas Chocolate Branco	100g	504	6,0	65,8	41,9	NM	NM	23,7	13,8	1,9	0,8
	Por bolacha 10 g	50	0,6	6,6	4,2	NM	NM	2,4	1,4	0,2	0,1
Continente - Bolacha de Cacau	100g	460	6,6	73,7	32,0	NM	NM	15,4	7,9	2,4	1,5
	Por porção (8)	120	1,7	19,2	8,3	NM	NM	4,0	2,1	0,6	0,5

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono			Gordura		Fibras	Sal	
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Continente - Bolacha de Canela	100g	488	6,0	74,0	23,0	NM	NM	18,0	11,4	2,8	0,8
	Por bolacha 7,4 g	36	0,4	5,5	1,7	NM	NM	1,3	0,8	0,2	0,1
Continente - Bolacha de Cereais com Recheio de Iogurte	100g	481	7,3	67,4	28,9	NM	NM	19,8	10,7	2,0	1,0
	Por bolacha 25,3 g	122	1,8	17,1	7,3	NM	NM	5,0	2,7	0,5	0,3
Continente - Bolacha Digestiva	100g	479	7,3	71,4	22,4	NM	NM	16,7	8,6	6,7	1,5
	Por bolacha 11,3 g	54	0,8	8,1	2,5	NM	NM	1,9	1,0	0,8	0,2
Continente - Bolacha Recheada de Cacau	100g	462	6,0	75,0	36,8	NM	NM	14,0	7,6	6,0	0,8
	Por bolacha 16,5 g	76	1,0	12,4	6,1	NM	NM	2,3	1,3	1,0	0,1
Continente - Bolacha Recheada com cobertura Chocolate	100g	382	3,0	69,0	52,0	NM	NM	10,0	6,0	2,0	vest.
	Por bolacha 12,5 g	48	0,4	8,6	6,5	NM	NM	1,3	0,8	0,3	vest.
Continente - Bolacha Recheada Framboesa com Chocolate	100g	378	3,0	69,0	54,0	NM	NM	10,0	6,0	1,6	0,1
	Por dose	95	0,8	17,3	13,5	NM	NM	2,5	1,5	0,4	0,0
Continente - Bolachas de Maça com Passas	100g	465	5,8	64,0	35,6	NM	NM	20,6	9,3	3,2	0,8
	Por bolacha 20 g	93	1,2	12,8	7,1	NM	NM	4,1	1,9	0,6	0,2
Continente - Bolachas de Manteiga (Finas e Estaladiças)	100g	481	6,1	34,9	19,5	NM	NM	19,4	12,4	1,6	0,5
	Por bolacha 10 g	48	0,6	3,5	2,0	NM	NM	1,9	1,2	0,2	0,0
Continente - Bolachas de Manteiga e Amêndoas	100g	478	7,2	67,1	29,8	NM	NM	19,6	9,4	2,0	1,8
	Por bolacha 4 g	19	0,3	2,7	1,2	NM	NM	0,8	0,4	0,1	0,1
Continente - Bolachas de Manteiga Galettes Bretonnes	100g	475	7,0	69,0	26,5	NM	NM	19,0	11,0	2,0	1,0
	Por dose 24 g	114	1,7	16,6	6,4	NM	NM	4,6	2,6	0,5	0,0
Continente - Bolachas de Pequeno-Almoço - Mel e Pepitas Chocolate	100g	472	7,0	66,0	30,0	NM	NM	20,0	9,0	4,0	0,8
	Por bolacha 12,5 g	59	0,9	8,3	3,8	NM	NM	2,5	1,1	0,5	0,1
Continente - Bolachas de Pequeno-Almoço - Muesli	100g	432	7,0	65,0	26,0	NM	NM	16,0	6,5	4,0	0,8
	Por bolacha 12,5 g	54	0,9	8,1	3,3	NM	NM	2,0	0,8	0,5	0,1

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)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Continente - Bolachas de Pequeno-Almoço - Pepitas Chocolate	100g	471	7,0	68,0	30,0	NM	NM	19,0	10,0	4,0	0,8
	Por bolacha 12,5 g	59	0,9	8,5	3,8	NM	NM	2,4	1,3	0,5	0,1
Continente - Biscoitos de Cacau	100g	462	7,0	73,0	15,7	NM	NM	15,0	7,4	3,6	1,3
	Por bolacha 7 g	32	0,5	5,1	1,1	NM	NM	1,1	0,5	0,3	0,1
Continente - Biscoitos com Cobertura Batido de Leite	100g	508	7,5	56,6	33,8	NM	NM	27,6	17,4	1,6	0,3
	Por dose 25 g	127	1,9	14,2	8,5	NM	NM	6,9	4,4	0,4	0,1
Continente - Biscoitos com Cobertura Caramelo	100g	460	5,0	62,9	36,2	NM	NM	20,5	11,1	2,1	0,3
	Por dose 25 g	115	1,3	15,7	9,1	NM	NM	5,1	2,8	0,5	0,1
Continente - Biscoitos Cobertos Chocolate Branco	100g	523	6,5	63,0	41,0	NM	NM	27,0	16,0	1,2	0,3
	Por bolacha 5 g	26	0,3	3,2	2,1	NM	NM	1,4	0,8	0,1	0,0
Continente - Cookies com Pepitas Chocolate e Avelã	100g	505	7,5	56,0	28,0	NM	NM	27,0	12,0	4,0	1,0
	Por bolacha 19 g	96	1,4	10,6	5,3	NM	NM	5,1	2,3	0,8	0,2
Continente - Cookies Chocolate com Pepitas Chocolate	100g	501	6,5	59,5	29,0	NM	NM	25,5	13,0	3,5	1,8
	Por bolacha 16,6 g	83	1,1	9,9	4,8	NM	NM	4,2	2,2	0,6	0,3
Continente - Fruit&Shape Maça e Canela	100g	392	5,7	73,4	39,2	NM	NM	7,5	3,5	3,8	0,5
	Por bolacha 14,3 g	56	0,8	10,5	5,6	NM	NM	1,1	0,5	0,5	0,1
Continente - Maça e Chá Verde	100g	493	7,0	69,0	20,0	NM	NM	21,0	4,4	3,0	0,8
	Por bolacha 7,5 g	37	0,5	5,1	1,5	NM	NM	1,5	0,3	0,2	0,1
Continente - Mico e Mica Coloridos	100g	456	4,8	63,8	38,5	NM	NM	20,1	10,3	2,0	0,3
	Por dose 27 g	123	1,3	17,2	10,4	NM	NM	5,4	2,8	0,5	0,1
Continente - Mico e Mica Monstrinhos	100g	471	7,5	69,7	17,4	NM	NM	18,1	2,2	2,0	0,3
	Por bolacha 10 g	47	0,8	7,0	1,7	NM	NM	1,8	0,2	0,2	0,0
Continente - Multi Cereais	100g	471	7,5	69,7	17,4	NM	NM	18,1	2,2	2,0	0,3
	Por bolacha 10 g	47	0,7	7,0	1,7	NM	NM	1,8	0,2	0,2	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)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Continente - Muesli	100g	432	7,0	65,0	26,0	NM	NM	16,0	6,5	4,0	0,8
	Por bolacha 12,5 g	54	0,9	8,1	3,3	NM	NM	2,0	0,8	0,5	0,1
Continente - Rosquilhas	100g	474	7,7	76,0	21,5	NM	NM	15,5	6,5	1,4	0,5
	Por bolacha 7,5 g	36	0,6	11,4	1,6	NM	NM	1,2	0,5	0,1	0,1
Continente - Rosquilhas com Azeite	100g	401	13,2	77,9	1,2	NM	NM	3,6	0,5	2,1	2,3
	Por rosquinha 3,1 g	12	0,4	2,4	0,0	NM	NM	0,1	0,0	0,1	0,1
Continente - Soja e Fruta	100g	462	8,5	68,9	16,1	NM	NM	16,9	1,9	3,1	0,8
	Por bolacha 7,5 g	35	0,7	5,1	1,2	NM	NM	1,2	0,2	0,2	0,1
Continente Gourmet - Bolacha de Manteiga e Amêndoa	100g	478	7,2	67,1	29,8	NM	NM	19,6	9,4	2,0	1,8
	Por bolacha 3,8 g	18	0,3	2,5	1,1	NM	NM	0,7	0,4	0,1	0,1
Continente Gourmet - Tarteletes Chocolate	100g	505	7,7	60,0	29,0	NM	NM	26,0	18,0	2,1	0,5
	Por bolacha 17,5 g	88	1,3	10,5	5,1	NM	NM	4,6	3,2	0,4	0,1
DIA											
DIA - Animais Biscuits	100g	493	6,9	68,0	32,1	NM	NM	21,5	12,1	2,2	0,5
	Por saqueta 40 g	197	2,8	27,2	12,8	NM	NM	8,6	4,8	0,9	0,2
DIA - Bolachas de Aveia	100g	488	6,7	69,5	NM	NM	NM	20,3	NM	NM	NM
	Por bolacha 10,6 g	52	0,7	7,4	NM	NM	NM	2,2	NM	NM	NM
DIA - Bolachas Cacau Recheada de Creme	100g	50	5,7	68,0	34,8	NM	NM	22,6	16,1	0,8	0,7
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
DIA - Bolachas de Limão	100g	386	5,0	75,3	28,0	12,5	NM	8,5	4,0	7,0	0,8
	Por bolacha 4,24 g	16	0,2	3,2	1,2	0,5	NM	0,4	0,2	0,3	0,0
DIA - Bolachas Multivitaminadas Cobertas com Chocolate de Leite	100g	493	6,0	61,0	41,0	NM	NM	25,0	14,0	3,0	0,5
	Por bolacha 19,6 g	97	1,2	12,0	8,0	NM	NM	4,9	2,7	0,6	0,1

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono			Gordura		Fibras	Sal	
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
DIA - Bolachas c/ Recheio de Laranja e Cobertas Chocolate	100g	384	3,0	69,0	52,0	NM	NM	10,0	6,0	2,0	0,1
	Por bolacha 13 g	50	0,4	9,0	6,8	NM	NM	1,3	0,8	0,3	0,0
DIA - Bolachas de Soja	100g	457	12,8	57,2	17,4	NM	NM	17,9	8,9	8,0	0,5
	Por bolacha 8,3 g	38	1,1	4,7	1,4	NM	NM	1,5	0,7	0,7	0,0
DIA - Cookies com Pepitas Chocolate	100g	511	5,5	64,8	37,0	NM	NM	25,5	14,0	2,7	0,9
	Por bolacha 19 g	97	1,0	12,3	7,0	NM	NM	4,8	2,7	0,5	0,2
DIA - Digestive	100g	480	6,9	65,2	16,3	NM	NM	21,3	10,6	2,6	1,7
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
DIA - Petit Beurre Chocolat	100g	480	7,0	62,0	35,5	NM	NM	22,7	15,2	3,9	0,5
	Por bolacha 13 g	60	0,9	7,8	4,4	NM	NM	2,8	1,9	0,5	0,1
DIA - Tarteletes Morango	100g	434	4,8	70,0	33,0	NM	NM	15,0	7,8	2,0	0,5
	Por bolacha 19 g	82	0,9	13,3	6,3	NM	NM	2,9	1,5	0,4	0,1
DIA - Wafer Chocolate	100g	530	5,2	60,6	NM	NM	NM	29,7	NM	NM	NM
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Inter Marché											
Chabrior - Crica Milk	100g	420	8,0	67,3	23,9	NM	NM	19,0	9,7	2,9	0,6
	Por porção 30 g	126	2,4	20,2	7,2	NM	NM	5,7	2,9	0,9	0,2
Chabrior - Belga Bolachas de Manteiga Waffle	100g	480	7,0	71,3	37,2	NM	NM	18,3	11,3	1,3	0,5
	Por bolacha 10 g	48	0,7	7,1	3,7	NM	NM	1,8	1,1	0,1	0,1
Chabrior - Briefing Chocolat au Lait	100g	494	7,1	64,9	36,6	NM	NM	22,9	12,1	2,6	0,5
	Por bolacha 6,25 g	31	0,4	4,1	2,3	NM	NM	1,4	0,8	0,2	0,0
Chabrior - Galettes au Chocolat	100g	472	8,0	67,3	23,9	NM	NM	19,0	9,7	2,9	0,6
	Por bolacha 8 g	38	0,6	5,4	1,9	NM	NM	1,5	0,8	0,2	0,0

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono				Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Chabrior - Sweet	100g	374	3,3	70,4	60,3	NM	NM	8,8	5,4	2,5	0,2
	Por porção 25 g	94	0,8	17,6	15,1	NM	NM	2,2	1,4	0,6	0,0
Chabrior - Turbulo Chocolat au Lait	100g	478	6,6	68,0	27,0	NM	NM	20,0	12,0	2,3	0,7
	Por bolacha 12,5 g	60	0,8	8,5	3,4	NM	NM	2,5	1,5	0,3	0,1
Top Budget - Bolachas de Laranja	100g	402	4,0	69,5	NM	NM	NM	12,0	NM	NM	NM
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Top Budget - Bolachas Wafer com Recheio Creme Cacau	100g	524	5,0	66,6	NM	NM	NM	26,4	NM	NM	NM
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Lidl											
Bolacha Recheada com Creme Baunilha	100g	493	5,0	71,0	36,0	NM	NM	21,0	13,0	2,0	0,3
	Por bolacha 26 g	128	1,3	18,5	9,4	NM	NM	5,5	3,4	0,5	0,1
Chocolate Sticks	100g	510	6,4	58,0	56,0	NM	NM	27,1	17,1	4,4	0,1
	Por biscoito	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Morenazos Com Chocolate Branco	100g	514	6,5	64,0	NM	NM	NM	25,8	NM	NM	NM
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Morenazos Com Chocolate Negro	100g	509	6,0	65,0	NM	NM	NM	25,0	NM	NM	NM
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Opey - Digestive Soja & Fruta	100g	472	7,6	63,4	17,1	NM	NM	21,1	10,6	3,7	1,3
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Opey - ShortCake	100g	473	7,9	72,0	24,0	NM	NM	17,0	8,5	2,3	0,6
	Por bolacha 10 g	47	0,8	7,2	2,4	NM	NM	1,7	0,9	0,2	0,1

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono				Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Pingo Doce											
Pingo Doce - Argolinhas Integrais Maçã e Canela	100g	441	10,9	51,0	0,9	NM	NM	18,1	1,6	15,4	0,7
	Por argolinha 6,25 g	28	0,7	3,2	0,1	NM	NM	1,1	0,1	1,0	0,0
Pingo Doce - Belguissimas	100g	482	7,3	71,3	23,3	NM	NM	18,3	10,6	1,4	0,6
	Por bolacha 12,5 g	60	0,9	8,9	2,9	NM	NM	2,3	1,3	0,2	0,1
Pingo Doce - Brownies - Biscoitos Cacau com Pedacos Chocolate	100g	518	6,0	61,9	27,4	NM	NM	27,4	15,9	4,9	0,3
	Por biscoito 19 g	98	1,1	11,8	5,2	NM	NM	5,2	3,0	0,9	0,0
Pingo Doce - Canela	100g	481	6,3	69,3	20,0	NM	NM	19,2	9,4	2,9	0,5
	Por bolacha 6,2 g	30	0,4	4,3	1,2	NM	NM	1,2	0,6	0,2	0,0
Pingo Doce - Chopolitos	100g	508	5,9	64,7	29,5	NM	NM	24,7	13,9	1,7	0,5
	Por biscoito 5,2 g	26	0,3	3,4	1,5	NM	NM	1,3	0,7	0,1	0,0
Pingo Doce - Cookies - Biscoios com Pepitas Chocolate	100g	480	5,8	62,2	24,3	NM	NM	22,7	11,0	1,8	0,7
	Por biscoito 8,4 g	40	0,5	5,2	2,0	NM	NM	1,9	0,9	0,2	0,1
Pingo Doce - Crocantissimo Flocos Milho Cobertos Chocolate	100g	512	7,0	61,3	45,0	NM	NM	26,1	16,3	2,0	0,8
	Por dose	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Pingo Doce - Fonte de Fibra Aveia	100g	477	7,6	72,1	24,3	NM	NM	16,6	8,1	4,3	1,6
	Por bolacha 11,1 g	53	0,8	8,0	2,7	NM	NM	1,8	0,9	0,5	0,2
Pingo Doce - Fruta&Energia Bolachas Recheadas de Frutos Silvestres	100g	424	5,5	68,5	35,8	NM	NM	13,2	9,0	4,4	0,6
	Por bolacha 7,3 g	31	0,4	5,0	2,6	NM	NM	1,0	0,7	0,3	0,0
Pingo Doce - Mini Cookies com Pepitas Chocolate	100g	492	6,7	60,5	31,9	NM	28,6	24,8	14,3	3,3	0,8
	Por bolacha 6,4 g	31	0,4	3,9	2,0	NM	1,8	1,6	0,9	0,2	0,0
Pingo Doce - Mini Soft Cake com Recheio Laranja e Cobertura Chocolate	100g	398	4,0	67,0	49,0	NM	NM	12,0	6,7	2,9	0,1
	Por embalagem 125 g	498	5,0	83,8	61,3	NM	NM	15,0	8,4	3,6	0,2

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono			Gordura		Fibras	Sal	
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Pingo Doce - Petit Biscuit Bolacha Crocante Coberta Chocolate Leite	100g	494	8,0	62,0	34,3	NM	NM	23,0	14,1	3,3	0,8
	Por bolacha 12,5 g	62	1,0	7,8	4,3	NM	NM	2,9	1,8	0,4	0,1
Pingo Doce - Petit Milk Biscuit Bolacha Crocante Coberta Creme Leite	100g	525	7,0	58,0	41,0	NM	NM	29,0	19,0	2,2	0,4
	Por bolacha 16,7 g	88	1,2	9,7	6,8	NM	NM	4,8	3,2	0,4	0,1
Pingo Doce - Recheadas com Creme Cacau	100g	473	6,1	68,3	35,7	NM	NM	18,6	10,5	4,0	0,4
	Por bolacha 25 g	118	1,5	17,1	8,9	NM	NM	4,7	2,6	1,0	0,1
Pingo Doce - Rosquilhas	100g	444	6,7	71,4	18,7	NM	NM	14,1	7,2	2,4	0,8
	Por bolacha 7,7 g	34	0,5	5,5	1,4	NM	NM	1,1	0,6	0,2	0,1
Pingo Doce - Soft Cake com Recheio Laranja e Cobertura Chocolate	100g	382	3,0	69,0	52,0	NM	NM	10,0	6,0	2,0	0,1
	Por bolacha 12,5 g	48	0,4	8,6	6,5	NM	NM	1,3	0,8	0,3	0,0
Pingo Doce - Tarteletes de Chocolate	100g	470	6,0	65,9	35,3	NM	NM	18,4	10,1	2,3	0,5
	Por bolacha 10,4 g	49	0,6	6,9	3,7	NM	NM	1,9	1,1	0,2	0,0
Pingo Doce - Tarteletes de Morango	100g	415	5,3	73,4	30,8	NM	NM	10,9	5,0	1,2	0,5
	Por bolacha 10,4 g	43	0,6	7,6	3,2	NM	NM	1,1	0,5	0,1	0,0
Pingo Doce - Wafers Baunilha	100g	522	4,0	65,0	33,3	NM	NM	27,0	11,3	1,5	0,5
	Por bolacha 8,3 g	43	0,3	5,4	2,8	NM	NM	2,2	0,9	0,1	0,0
Pingo Doce - Wafers Chocolate	100g	514	5,1	65,5	36,8	NM	NM	25,2	10,5	2,5	0,5
	Por bolacha 8,3 g	43	0,4	5,4	3,1	NM	NM	2,1	0,9	0,2	0,0

NM - Não Menciona