

Produto	Porção	Energia	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		(Kcal)	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
American Donuts - Recheado com Cacau	100g	454	6,0	40,0	20,7	30,0	15,3	3,0	0,4
	Unidade 74 g	336	4,4	29,6	15,3	22,2	11,3	2,2	0,3
Balconi - Trancetto	100g	391	5,2	51,9	33,1	17,7	9,1	1,6	0,4
	Unidade 28 g	109	1,5	14,5	9,3	5,0	2,5	0,4	0,1
Bollycao	100g	410	8,0	54,0	30,5	18,0	4,8	4,5	0,9
	Unidade 67 g	274	5,4	36,2	20,4	12,1	3,2	3,0	0,6
Bollycao Balance	100g	313	9,0	50,0	16,6	8,5	3,5	4,1	0,7
	Unidade 63 g	197	5,7	31,5	10,5	5,4	2,2	2,6	0,4
Bollycao Bombom Branco	100g	398	7,0	58,0	NM	15,0	NM	NM	NM
	Unidade 85 g	338	6,0	49,3	NM	12,8	NM	NM	NM
Bollycao Caramelo	100g	316	8,0	54,0	21,5	7,5	2,8	3,5	0,6
	Unidade 63 g	199	5,0	34,0	13,5	4,7	1,8	2,2	0,4
Bollycao Com Leite	100g	427	8,0	51,5	27,0	21,0	5,4	3,0	0,6
	Unidade 67 g	286	5,4	34,5	18,1	14,1	3,6	2,0	0,4
Bollycao Dokio	100g	343	6,5	54,5	NM	11,0	NM	NM	NM
	Unidade 45 g	154	2,9	24,5	NM	5,0	NM	NM	NM
Briocao	100g	418	7,5	53,0	NM	19,5	NM	NM	NM
Chipicau	100g	400	7,6	47,0	18,0	19,6	10,3	2,9	0,8
	Unidade 57 g	228	4,3	26,8	10,3	11,2	5,9	1,7	0,4
Chipicau Delícia Baunilha	100g	469	4,4	58,2	8,5	24,3	15,9	1,8	0,5
	Porção 30 g	141	1,3	17,5	2,6	7,3	4,8	0,5	0,2
Chipicau Delícia Cacau	100g	440	6,0	59,0	34,0	19,0	8,0	3,0	0,4
	Porção 30 g	132	1,8	17,7	10,2	5,7	2,4	0,9	0,1
Chipicau Delícia Morango	100g	390	5,0	65,0	32,0	12,0	5,0	2,0	0,3
	Porção 30 g	117	1,5	19,5	9,6	3,6	1,5	0,6	0,1

Produto	Porção	Energia	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		(Kcal)	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Chipicau Cereais	100g	425	6,9	62,0	28,0	17,0	3,3	8,0	0,8
	Pacote 35 g	149	2,4	21,7	9,8	6,0	1,2	2,8	0,3
Chipicau - Maxi Croissant Baunilha	100g	377	7,1	47,0	24,1	16,9	10,2	3,8	0,5
	Dose 80 g	302	5,7	37,6	19,3	13,5	8,2	3,0	0,4
Chipicau - Maxi Croissant Chocolate	100g	377	7,6	49,0	18,9	16,2	9,5	2,3	0,5
	Dose 80 g	302	6,1	39,2	15,1	13,0	7,6	1,8	0,4
Chipicau - Maxi Croissant Morango	100g	299	7,1	47,0	24,0	8,4	4,6	3,8	0,5
	Dose 75 g	224	5,3	35,3	18,0	6,3	3,5	2,9	0,4
Chipicau - Mini Croissant Creme de Baunilha	100g	420	7,5	49,0	19,7	20,9	10,7	2,6	0,8
	Dose 40 g	168	3,0	19,6	7,9	8,4	4,3	1,0	0,3
Chipicau - Mini Croissant Creme de Cacau	100g	412	7,8	49,0	18,1	20,1	9,9	2,6	0,8
	Dose 40g	165	3,1	19,6	7,2	8,0	4,0	1,0	0,3
Chipicau Tubos de Cereais	100g	442	6,9	61,8	27,9	16,7	3,3	8,4	0,8
	Porção 35 g	155	2,4	21,6	9,8	5,8	1,2	2,9	0,3
Delasheras - Madalenas	100g	453	5,0	56,0	NM	23,2	NM	NM	NM
	Porção 21,5 g	97	1,1	12,0	NM	5,0	NM	NM	NM
DanCake - Biscoitos de Figo	100g	467	4,8	67,0	29,0	20,0	9,6	3,3	1,5
	Porção 19 g	89	0,9	12,7	5,5	3,8	1,8	0,6	0,3
DanCake - Bolos Familiares Meia Lua Mármore	100g	432	4,5	54,7	27,0	21,0	6,0	3,3	0,8
	Porção 44 g (1 fatia)	190	2,0	24,1	11,9	9,2	2,6	1,5	0,3
DanCake - Bolos Familiares Rondo Cacau	100g	419	5,0	57,4	22,0	18,0	9,4	3,7	0,8
	Porção 50 g (1 fatia)	210	2,5	28,7	11,0	9,0	4,7	1,9	0,4
DanCake - Bolos Familiares Rondo Laranja	100g	399	5,0	57,5	21,3	16,0	2,0	2,5	0,8
	Porção 50 g (1 fatia)	200	2,5	28,8	10,7	8,0	1,0	1,3	0,4



Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	Energia	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		(Kcal)	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
DanCake - Croissant Chocolate Pack 9	100g	397	6,5	54,4	18,0	17,0	7,5	1,6	0,4
	Porção 40 g	159	2,6	21,8	7,2	6,8	3,0	0,6	0,1
DanCake - Croissant Doce de Ovos Pack 9	100g	397	7,5	48,6	18,2	19,4	10,0	2,2	0,5
	Porção 55 g	218	4,1	26,7	10,0	10,7	5,5	1,2	0,3
DanCake - Croissant Simples Pack 9	100g	414	9,0	50,6	12,6	19,5	8,6	1,5	0,5
	Porção 45 g	186	4,1	22,8	5,7	8,8	3,9	0,7	0,2
DanCake - Madalenas Cenoura	100g	416	4,7	44,8	28,5	23,7	3,0	2,4	1,1
	Porção 30 g	125	1,4	13,4	8,6	7,1	0,9	0,7	0,3
DanCake - Madalenas Integrais	100g	425	4,8	52,2	26,0	21,0	5,0	4,3	0,9
	Porção 30 g	128	1,4	15,7	7,8	6,3	1,5	1,3	0,3
DanCake - Madalenas Maçã e Canela	100g	447	4,6	49,3	26,0	25,3	3,2	1,8	0,9
	Porção 30 g	134	1,4	14,8	7,8	7,6	1,0	0,5	0,3
DanCake - Madalenas Quadradas	100g	470	4,8	47,2	20,8	28,8	3,3	1,4	0,8
	Porção 30 g	141	1,4	14,2	6,2	8,6	1,0	0,4	0,2
DanCake - Milk&Go Winx Chocolate	100g	406	4,5	56,6	32,0	17,7	8,8	1,0	0,3
	Porção 35 g	142	1,6	19,8	11,2	6,2	3,1	0,4	0,1
DanCake - Milk&Go Winx Leite	100g	374	4,2	59,0	26,5	13,1	3,1	1,0	0,3
	Porção 35 g	131	1,5	20,7	9,3	4,6	1,1	0,4	0,1
DanCake - Milk&Go Winx Morango	100g	342	4,0	67,9	43,0	5,6	2,0	1,0	0,3
	Porção 35 g	120	1,4	23,8	15,1	2,0	0,7	0,4	0,1
DanCake - Mini Frutíssima Figos (Individual)	100g	328	3,6	66,0	45,0	5,1	1,8	1,0	0,5
	Porção 40 g	131	1,4	26,4	18,0	2,0	0,7	0,4	0,2
DanCake - Mini Frutíssima Frutos Vermelhos (Individual)	100g	329	3,5	66,0	43,0	5,1	1,8	1,0	0,5
	Porção 40 g	132	1,4	26,4	17,2	2,0	0,7	0,4	0,2

Produto	Porção	Energia	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		(Kcal)	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
DanCake - Mini Frutíssima Maçã e Canela (Individual)	100g	329	3,6	66,0	45,0	5,1	1,8	1,0	0,5
	Porção 40 g	132	1,4	26,4	18,0	2,0	0,7	0,4	0,2
DanCake - Mini Torta Doce de Ovos	100g	298	6,0	61,9	38,7	3,0	1,0	1,4	0,4
	Porção 40 g	119	2,4	24,8	15,5	1,2	0,4	0,6	0,2
DanCake - Mini Torta Cobertura Cacau	100g	429	5,0	57,9	37,5	19,0	12,8	3,2	0,5
	Porção 40 g	172	2,0	23,2	15,0	7,6	5,1	1,3	0,2
DanCake - Mini Torta Morango	100g	347	3,5	66,8	33,0	7,0	3,4	1,5	0,5
	Porção 40 g	139	1,4	26,7	13,2	2,8	1,4	0,6	0,2
DanCake - Queques Winx Chocolate	100g	475	5,5	45,4	24,5	30,0	4,4	0,9	0,8
	Porção 40 g	190	2,2	18,2	9,8	12,0	1,8	0,4	0,3
DanCake - Queques Winx Laranja	100g	483	5,5	43,2	21,2	32,0	4,5	0,7	0,8
	Porção 40 g	193	2,2	17,3	8,5	12,8	1,8	0,3	0,3
DanCake - Torta com Cobertura de Cacau	100g	391	5,0	56,8	36,5	15,5	10,0	2,1	0,5
	Porção 43 g (1 fatia)	168	2,2	24,4	15,7	6,7	4,3	0,9	0,2
DanCake - Torta Doce de Ovos	100g	330	5,6	62,0	26,0	3,3	0,5	0,7	0,3
	Porção 43 g (1 fatia)	142	2,4	26,7	11,2	1,4	0,2	0,3	0,1
DanCake - Torta com Recheio Cacau	100g	377	5,1	59,5	36,6	12,8	5,3	1,8	0,5
	Porção 43 g (1 fatia)	162	2,2	25,6	15,7	5,5	2,3	0,8	0,2
DanCake - Torta com Recheio Morango	100g	355	4,0	64,0	38,9	9,0	4,6	1,2	0,5
	Porção 43 g (1 fatia)	153	1,7	27,5	16,7	3,9	2,0	0,5	0,2
Donettes	100g	477	6,1	43,2	NM	31,1	NM	NM	NM
	Unidade 18 g	86	1,1	7,8	NM	5,6	NM	NM	NM
Donuts Bombom Branco	100g	466	6,0	43,0	22,5	30,0	22,2	2,0	0,5
	Unidade 55 g	256	3,3	23,7	12,4	16,5	12,2	1,1	0,3

Produto	Porção	Energia	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		(Kcal)	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Donuts Classic	100g	412	6,0	43,0	20,0	24,0	12,0	3,0	0,6
	Unidade 48 g	198	2,9	20,6	9,6	11,5	5,8	1,4	0,3
Donuts Mini	100g	435	6,0	42,0	22,0	27,0	14,5	3,0	0,4
	Unidade 22 g	96	1,3	9,2	4,8	5,9	3,2	0,7	0,1
Donuts Mini Bombom	100g	517	6,0	35,5	15,0	39,0	25,5	3,5	0,5
	Unidade 25 g	129	1,5	8,9	3,8	9,8	6,4	0,9	0,1
Donuts MiniMax	100g	471	7,0	41,0	22,8	31,0	17,0	3,8	0,4
	Unidade 40 g	188	2,8	16,4	9,1	12,4	6,8	1,5	0,2
Manhãzitos Bollycao ChocoChips	100g	350	9,5	46,5	NM	14,0	NM	NM	NM
	Unidade 37 g	130	3,5	17,2	NM	5,2	NM	NM	NM
Manhãzitos Bollycao Leite	100g	333	9,5	44,5	NM	13,0	NM	NM	NM
	Unidade 37 g	123	3,5	16,5	NM	4,8	NM	NM	NM
Manhãzitos Bollycao Longuis	100g	333	9,5	44,5	NM	13,0	NM	NM	NM
	Unidade 26 g	87	2,5	11,6	NM	3,4	NM	NM	NM
Manhãzitos Bollycao Planetus	100g	283	6,5	54,0	27,2	4,5	0,8	2,0	0,7
	Unidade 35 g	99	2,3	18,9	9,5	1,6	0,3	0,7	0,2
Mini Bollycao	100g	383	8,0	54,0	33,4	15,0	3,5	3,3	0,6
	Embalagem 90 g	345	7,2	48,6	30,1	13,5	3,2	3,0	0,5
Napolitana de Creme de Cacau com Avelãs	100g	427	6,9	51,3	NM	21,6	NM	NM	NM
	Unidade 45 g	192	3,1	23,1	NM	9,7	NM	NM	NM
Napolitana com recheio de Cacau - Continente	100g	501	7,0	47,0	21,0	31,0	14,0	2,9	0,5
	Unidade 45 g	225	3,2	21,2	9,5	14,0	6,3	1,3	0,2
Poskitos - Original	100g	424	4,5	61,0	41,0	18,0	15,0	3,2	0,3
	Unidade 40 g	170	1,8	24,0	17,0	7,2	6,0	1,3	0,0
Kinder Délice Cacau	100g	455	5,9	42,6	35,9	29,0	16,6	3,0	0,2
	Porção 42 g	191	2,5	17,9	15,1	12,2	7,0	1,3	0,1

Produto	Porção	Energia	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		(Kcal)	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Marcas Brancas									
Continente - Palmiers	100g	523	6,8	53,9	15,4	31,1	16,1	2,4	1,5
	Porção (6 bolachas)	267	3,5	27,5	7,9	15,9	8,2	1,2	0,8
DIA - Fondant de Chocolate	100g	419	5,1	35,7	35,7	26,0	15,9	2,3	0,3
	Porção	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
E - Palitos de La Reine	100g	374	8,5	76,5	NM	3,8	NM	NM	NM
Madalenas Pingo Doce	100g	404	5,3	50,1	29,6	19,9	3,5	1,4	1,4
	Unidade 35 g	141	1,9	17,5	10,4	7,0	1,2	0,5	0,5
Opey - Linguas de Gato	100g	415	4,7	85,1	62,1	5,5	2,1	3,2	0,4
Palitos de La Reine - Opey	100g	405	9,0	81,0	NM	5,0	NM	NM	NM
Tal - Linguas de Gato	100g	428	6,4	81,1	NM	8,7	NM	NM	NM

NM - Não Menciona