

| Produto | Porção | VE | Prot | H. Carbono | | Gordura | | Fibras | Sódio | Eq. Sal |
|---|-------------------|--------|------|------------|-----------|-----------|----------|--------|-------|---------|
| | | (Kcal) | (g) | Total (g) | Açúc. (g) | Total (g) | Sat. (g) | (g) | (g) | (g) |
| Gressinos | | | | | | | | | | |
| Granforno - Gressinos Sésamo | 100g | 438 | 15,1 | 60,0 | 2,0 | 15,3 | 2,3 | 2,8 | 0,80 | 2,00 |
| Ital d'Oro Grissini | 100g | 406 | 12,5 | 71,0 | 3,0 | 8,0 | 3,8 | 4,3 | 0,80 | 2,00 |
| Continente - Mini Gressinos Integrais | 100g | 387 | 10,5 | 79,9 | 5,8 | 1,2 | 0,4 | 7,3 | 0,70 | 1,75 |
| | Por porção 25 g | 97 | 2,6 | 20,0 | 1,5 | 0,3 | 0,1 | 1,8 | 0,20 | 0,50 |
| Continente - Mini Grissinos | 100g | 381 | 10,4 | 78,8 | 5,8 | 2,7 | 0,8 | 0,6 | 2,30 | 5,75 |
| | Por porção 25 g | 95 | 2,6 | 19,7 | 1,5 | 0,7 | 0,2 | 0,2 | 0,60 | 1,50 |
| Continente Gourmet - Gressinos C/ sementes Sésamo | 100g | 442 | 13,9 | 54,3 | 2,8 | 18,8 | 4,7 | 3,4 | 1,30 | 3,25 |
| | Cada 6 g | 27 | 0,8 | 3,3 | 0,2 | 1,1 | 0,3 | 0,2 | 0,08 | 0,20 |
| Pão | | | | | | | | | | |
| Auchan - Pão de Forma | 100g | 261 | 9,0 | 48,0 | 2,8 | 3,0 | 0,5 | 3,0 | 0,45 | 1,13 |
| | Por fatia 25 g | 65 | 2,3 | 12,0 | 0,7 | 0,8 | 0,1 | 0,8 | 0,11 | 0,28 |
| Auchan - Pão de Forma S/ Côdea | 100g | 238 | 8,7 | 42,0 | 3,0 | 3,3 | 1,5 | 2,7 | 0,39 | 0,98 |
| | Por fatia 22,5 g | 54 | 2,0 | 9,5 | 0,7 | 0,7 | 0,3 | 0,6 | 0,09 | 0,22 |
| Becel + Pão São | 100g | 269 | 11,2 | 40,2 | 3,3 | 5,9 | 1,1 | 5,1 | 0,09 | 0,23 |
| | Por 50g (~ 1 pão) | 135 | 5,6 | 20,1 | 1,7 | 3,0 | 0,6 | 2,6 | 0,05 | 0,11 |
| Bimbo - Pão de Forma S/ Côdea | 100g | 242 | 10,6 | 42,7 | 2,6 | 2,5 | 0,4 | 3,4 | 0,36 | 0,89 |
| | Por fatia 28 g | 68 | 3,0 | 12,0 | 0,7 | 0,7 | 0,1 | 1,0 | 0,10 | 0,25 |
| Bimbo - Pão de Forno | 100g | 235 | 9,3 | 45,9 | 2,8 | 1,6 | 0,2 | 2,5 | 0,49 | 1,23 |
| | Por fatia 38 g | 89 | 3,5 | 17,4 | 1,1 | 0,6 | 0,1 | 1,0 | 0,19 | 0,47 |
| Chabrior - Sandwich | 100g | 257 | 9,0 | 47,0 | 2,8 | 3,0 | 0,6 | 3,0 | 0,41 | 1,03 |
| | Por fatia 25 g | 64 | 2,3 | 11,8 | 0,7 | 0,8 | 0,2 | 0,8 | 0,10 | 0,26 |
| Continente Gourmet - baguete recheada com iogurte, manteiga, alho e ervas light | 100g | 285 | 8,6 | 48,0 | 0,4 | 6,0 | 3,2 | 3,7 | 0,71 | 1,78 |
| | Por dose 44 g | 125 | 3,8 | 21,1 | 0,2 | 2,6 | 1,4 | 1,6 | 0,31 | 0,78 |

| Produto | Porção | VE | Prot | H. Carbono | | Gordura | | Fibras | Sódio | Eq. Sal |
|---|------------------|--------|------|------------|-----------|-----------|----------|--------|-------|---------|
| | | (Kcal) | (g) | Total (g) | Açúc. (g) | Total (g) | Sat. (g) | (g) | (g) | (g) |
| Continente - Pão de Alho | 100g | 337 | 7,6 | 49,0 | 0,2 | 11,0 | 7,4 | 5,7 | 0,31 | 0,78 |
| | Por baguete 175g | 590 | 13,3 | 85,8 | 0,4 | 19,3 | 13,0 | 10,0 | 0,54 | 1,36 |
| Continente - Pão de Forma | 100g | 261 | 9,0 | 48,0 | 2,8 | 3,0 | 0,5 | 3,0 | 0,45 | 1,13 |
| | Por fatia 28 g | 73 | 2,5 | 13,4 | 0,8 | 0,8 | 0,1 | 0,8 | 0,13 | 0,32 |
| Continente - Pão de Forma S/ Côlea | 100g | 250 | 9,0 | 43,0 | 6,0 | 4,0 | 1,0 | 2,9 | 0,50 | 1,25 |
| | Por fatia 32 g | 80 | 2,9 | 13,8 | 1,9 | 1,3 | 0,3 | 0,9 | 0,16 | 0,40 |
| Continente - Pão de Sementes | 100g | 279 | 10,0 | 49,0 | 7,0 | 3,4 | 1,2 | 6,0 | 0,54 | 1,35 |
| | Por fatia 44,5 g | 124 | 4,5 | 21,8 | 3,1 | 1,5 | 0,5 | 2,7 | 0,24 | 0,60 |
| Continente - Pão Com Teor Sal Reduzido (-50% Sal) | 100g | 295 | 9,4 | 60,0 | 3,0 | 2,0 | 0,6 | 2,1 | 0,10 | 0,25 |
| | Por pão 50 g | 148 | 4,7 | 30,0 | 1,5 | 1,0 | 0,3 | 1,1 | 0,05 | 0,13 |
| DIA - Pão de Forma | 100g | 261 | 9,0 | 48,0 | 2,8 | 3,0 | 0,5 | 3,0 | 0,45 | 1,13 |
| | Por fatia 25 g | 65 | 2,3 | 12,0 | 0,7 | 0,8 | 0,1 | 0,8 | 0,11 | 0,28 |
| E - Pão de Forma | 100g | 261 | 9,0 | 48,0 | 2,8 | 3,0 | 0,5 | 3,0 | 0,45 | 1,13 |
| | Por fatia 22,9 g | 60 | 2,1 | 11,0 | 0,6 | 0,7 | 0,1 | 0,7 | 0,10 | 0,26 |
| Lidl - Certossa Pão de Forma | 100g | 261 | 9,0 | 48,0 | 2,8 | 3,0 | 0,5 | 3,0 | 0,45 | 1,13 |
| | Por fatia 25 g | 65 | 2,3 | 12,0 | 0,7 | 0,8 | 0,1 | 0,8 | 0,11 | 0,28 |
| Mcennedy - Pão p/ Hot Dog | 100g | 306 | 10,0 | 52,5 | 4,8 | 5,5 | 1,2 | 3,0 | 0,45 | 1,13 |
| | Porção 55 g | 168 | 5,5 | 28,9 | 2,6 | 3,0 | 0,7 | 1,7 | 0,25 | 0,62 |
| Ortis - Pão de Forma Branco | 100g | 253 | 9,1 | 45,5 | 2,7 | 3,1 | 0,5 | 3,4 | 0,44 | 1,10 |
| | Por fatia 30 g | 76 | 2,7 | 13,7 | 0,8 | 0,9 | 0,2 | 1,0 | 0,13 | 0,33 |
| Panrico - Hot Dog | 100g | 306 | 10,0 | 52,5 | 4,8 | 5,5 | 1,2 | 3,0 | 0,45 | 1,13 |
| | Por porção 55 g | 168 | 5,5 | 28,9 | 2,6 | 3,0 | 0,7 | 1,7 | 0,25 | 0,62 |
| Panrico - Pao Forma Integral Pequeno | 100g | 262 | 10,0 | 40,0 | 3,1 | 5,0 | 0,8 | 3,0 | 0,45 | 1,13 |
| | Por fatia 22,5 g | 59 | 2,3 | 9,0 | 0,7 | 1,1 | 0,2 | 0,7 | 0,10 | 0,3 |

| Produto | Porção | VE | Prot | H. Carbono | | Gordura | | Fibras | Sódio | Eq. Sal |
|--|-----------------------|--------|------|------------|-----------|-----------|----------|--------|-------|---------|
| | | (Kcal) | (g) | Total (g) | Açúc. (g) | Total (g) | Sat. (g) | (g) | (g) | (g) |
| Panrico - Pão Forma Integral Médio | 100g | 250 | 10,0 | 39,0 | 3,8 | 6,0 | 1,0 | 7,2 | 0,44 | 1,10 |
| | Por fatia 23,6 g | 59 | 2,4 | 9,2 | 0,9 | 1,4 | 0,2 | 1,7 | 0,10 | 0,3 |
| Pingo Doce - Pão de Forma | 100g | 260 | 9,2 | 48,0 | 2,8 | 2,8 | 0,4 | 2,9 | 0,45 | 1,13 |
| | Por fatia 25 g | 65 | 2,3 | 12,0 | 0,7 | 0,7 | 0,1 | 0,7 | 0,11 | 0,28 |
| Pingo Doce - Pão de Forma Integral Sem Cõdea | 100g | 231 | 8,9 | 37,1 | 2,8 | 3,8 | 1,6 | 6,5 | 0,36 | 0,90 |
| | Por fatia 22,5 g | 52 | 2,0 | 8,3 | 0,6 | 0,9 | 0,4 | 1,5 | 0,08 | 0,20 |
| ProKorn | 100g | 250 | 11,2 | 38,6 | 3,1 | 5,4 | 0,4 | 6,5 | 0,03 | 0,07 |
| | Por 50 g (~ 1 pão) | 125 | 5,6 | 19,3 | 1,6 | 2,7 | 0,2 | 3,3 | 0,01 | 0,04 |
| PuraVita - Breakfast | 100g | 257 | 13,0 | 37,8 | 8,8 | 3,7 | 1,7 | 10,2 | 0,30 | 0,75 |
| | Por 50 g (~ 1 pão) | 129 | 6,5 | 18,9 | 4,4 | 1,9 | 0,9 | 5,1 | 0,15 | 0,38 |
| PuraVita - Fibras + | 100g | 186 | 7,1 | 31,4 | 2,3 | 3,5 | 0,4 | 6,0 | 0,47 | 1,18 |
| | Por 50 g (~ 1 pão) | 93 | 3,6 | 15,7 | 1,2 | 1,8 | 0,2 | 3,0 | 0,24 | 0,59 |
| PuraVita - Omega 3 | 100g | 188 | 7,2 | 32,9 | 1,2 | 3,1 | 0,3 | 3,8 | 0,40 | 1,00 |
| | Por 50 g (~ 1 pão) | 94 | 3,6 | 16,5 | 0,6 | 1,6 | 0,2 | 1,9 | 0,20 | 0,50 |
| PuraVita - Pan-O-Col | 100g | 182 | 8,8 | 31,0 | 1,2 | 2,5 | 0,4 | 5,1 | NM | NM |
| | Por 50 g (~ 1 pão) | 91 | 4,4 | 15,5 | 0,6 | 1,3 | 0,2 | 2,6 | NM | NM |
| Mini Tostas | | | | | | | | | | |
| Auchan - Mini Tostas Trigo | 100g | 428 | 11,0 | 71,0 | 4,0 | 10,0 | 2,0 | 5,0 | 0,40 | 1,00 |
| | Por tosta 2 g | 9 | 0,2 | 1,4 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,01 | 0,02 |
| Continente - Mini Tostas Integrais | 100g | 411 | 10,0 | 68,0 | 5,0 | 11,0 | 3,0 | 8,0 | 0,40 | 1,00 |
| | Por 15 g (12unidades) | 62 | 1,5 | 10,2 | 0,8 | 1,7 | 0,5 | 1,2 | 0,10 | 0,25 |
| Continente - Mini Tostas | 100g | 430 | 11,0 | 74,0 | 4,0 | 10,0 | 2,0 | 5,0 | 0,40 | 1,00 |
| | Por 15g (23unidades) | 65 | 1,7 | 11,1 | 0,6 | 1,5 | 0,3 | 0,8 | 0,06 | 0,15 |
| DIA - Mini Tostas | 100g | 388 | 13,1 | 75,1 | 2,5 | 2,4 | 1,1 | 4,6 | 0,90 | 2,25 |

| Produto | Porção | VE | Prot | H. Carbono | | Gordura | | Fibras | Sódio | Eq. Sal |
|---|------------------|--------|------|------------|-----------|-----------|----------|--------|-------|---------|
| | | (Kcal) | (g) | Total (g) | Açúc. (g) | Total (g) | Sat. (g) | (g) | (g) | (g) |
| DIA - Mini Tostas | Por tosta 3,3 g | 13 | 0,4 | 2,5 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,03 | 0,07 |
| Diatosta - Mini Tostas de Trigo | 100g | 428 | 11,0 | 71,0 | 4,0 | 10,0 | 2,0 | 5,0 | 0,40 | 1,00 |
| | Por tosta 2 g | 9 | 0,2 | 1,4 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,01 | 0,02 |
| Pingo Doce - Mini Tostas de Trigo Integral | 100g | 411 | 10,0 | 68,0 | 5,0 | 11,0 | 3,0 | 8,0 | 0,40 | 1,00 |
| | Por tosta 2 g | 8 | 0,2 | 1,4 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 0,02 |
| Pingo Doce - Mini Tostas de Trigo | 100g | 428 | 11,0 | 71,0 | 4,0 | 10,0 | 2,0 | 5,0 | 0,40 | 1,00 |
| | Por tosta 2 g | 9 | 0,2 | 1,4 | 0,1 | 0,2 | <0,1 | 0,1 | 0,01 | 0,02 |
| Pingo Doce - Mini Tostas Extrafinas | 100g | 388 | 13,1 | 75,1 | 2,5 | 2,4 | 1,1 | 4,6 | 0,90 | 2,25 |
| | Por saqueta 20 g | 78 | 2,6 | 15,0 | 0,5 | 0,5 | 0,2 | 0,9 | 0,18 | 0,45 |
| Rivercote - Mini Tostas Trigo | 100g | 418 | 11,0 | 71,0 | 4,0 | 10,0 | 2,0 | 5,0 | 0,40 | 1,00 |
| | Por tosta 2 g | 8 | 0,2 | 1,4 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,01 | 0,03 |
| Tostas | | | | | | | | | | |
| Argente - Pãezinhos Tostados c/ Alho | 100g | 482 | 8,7 | 56,0 | 2,0 | 24,7 | 6,3 | 5,0 | 0,70 | 1,75 |
| | Porção (30g = 3) | 145 | 2,6 | 16,8 | 0,6 | 7,4 | 1,9 | 1,5 | 0,21 | 0,53 |
| Bimbo - Tostas Integrais com 8 cereais | 100g | 361 | 12,7 | 69,8 | 4,2 | 3,5 | 1,3 | 8,2 | 0,49 | 1,23 |
| | Por tosta 9 g | 32 | 1,1 | 6,3 | 0,4 | 0,3 | 0,1 | 0,7 | 0,04 | 0,11 |
| Bimbo - Tostas Redondas | 100g | 391 | 11,4 | 73,4 | 6,5 | 5,8 | 2,4 | 4,3 | 0,50 | 1,25 |
| | Por tosta 7,5 g | 29 | 0,9 | 5,5 | 0,5 | 0,4 | 0,2 | 0,3 | 0,04 | 0,09 |
| Continente - Tostas Integrais | 100g | 429 | 12,0 | 70,8 | 4,8 | 9,3 | 4,2 | 7,0 | 0,55 | 1,38 |
| | Por tosta 11,9 g | 51 | 1,4 | 8,4 | 0,6 | 1,1 | 0,5 | 0,8 | 0,07 | 0,16 |
| Continente - Tostas de Trigo | 100g | 400 | 10,0 | 72,0 | 8,0 | 8,0 | 3,0 | 5,0 | 0,40 | 1,00 |
| | Por tosta 17 g | 68 | 1,7 | 12,2 | 1,4 | 1,4 | 0,5 | 0,9 | 0,07 | 0,17 |
| Continente - Tosta de Trigo Muito Baixo Teor de Sal | 100g | 382 | 11,5 | 70,3 | 4,0 | 6,1 | 2,5 | 6,0 | Vest. | Vest. |
| | Por tosta 9 g | 34 | 1,0 | 6,3 | 0,4 | 0,5 | 0,2 | 0,5 | Vest. | Vest. |

| Produto | Porção | VE | Prot | H. Carbono | | Gordura | | Fibras | Sódio | Eq. Sal |
|---|------------------|--------|------|------------|-----------|-----------|----------|--------|-------|---------|
| | | (Kcal) | (g) | Total (g) | Açúc. (g) | Total (g) | Sat. (g) | (g) | (g) | (g) |
| DIA - Tostas de Integrais com Sésamo | 100g | 396 | 11,7 | 64,0 | 4,4 | 8,1 | 2,6 | 10,0 | 0,50 | 1,25 |
| | Por tosta 9 g | 36 | 1,1 | 5,8 | 0,4 | 0,7 | 0,2 | 0,9 | 0,05 | 0,11 |
| DIA - Tostas de Trigo Integral | 100g | 386 | 12,6 | 64,2 | NM | 6,6 | NM | NM | NM; | NM |
| | Por tosta 9 g | 35 | 1,1 | 5,8 | NM | 0,6 | NM | NM | NM; | NM |
| Diese - Tostas Integral c/ Algas | 100g | 382 | 12,3 | 62,1 | 6,0 | 9,4 | 3,9 | 9,8 | 0,40 | 1,00 |
| Diese - Tostas Integral c/ Sésamo | 100g | 380 | 12,5 | 58,8 | 6,4 | 10,5 | 3,4 | 12,0 | 0,38 | 0,95 |
| Diese - Tostas Trigo Integral c/ Centeio | 100g | 349 | 13,8 | 61,8 | 6,5 | 5,2 | 2,3 | 9,4 | 0,50 | 1,25 |
| Dulcesol - Pãezinho Integral Torrado | 100g | 418 | 11,0 | 63,0 | 5,0 | 12,0 | 5,0 | 7,2 | 0,50 | 1,25 |
| | Por tosta 12,5 g | 52 | 1,4 | 7,9 | 0,6 | 1,5 | 0,6 | 0,9 | 0,06 | 0,16 |
| Finn Crisp - Pão Centeio Estaladiço Fino | 100g | 360 | 11,0 | 60,0 | 0,9 | 2,4 | 0,5 | 19,0 | 0,60 | 1,50 |
| | Por tosta 6 g | 22 | 0,7 | 3,6 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,04 | 0,09 |
| Pingo Doce - Tosta de Trigo | 100g | 426 | 10,0 | 71,0 | 5,0 | 10,0 | 2,0 | 6,0 | 0,40 | 1,00 |
| | Por tosta 7,5 g | 32 | 0,8 | 5,3 | 0,4 | 0,8 | 0,2 | 0,5 | 0,03 | 0,08 |
| Pingo Doce - Tosta de Trigo Integral | 100g | 423 | 10,0 | 66,0 | 5,0 | 11,0 | 3,0 | 10,0 | 0,40 | 1,00 |
| | Por tosta 7,5 g | 32 | 0,8 | 5,0 | 0,4 | 0,8 | 0,2 | 0,8 | 0,03 | 0,08 |
| Pingo Doce - Tosta de Trigo Sem Sal | 100g | 426 | 11,0 | 73,0 | 5,0 | 9,0 | 2,0 | 4,5 | 0,00 | 0,01 |
| | Por tosta 7,5 g | 32 | 0,8 | 5,5 | 0,4 | 0,7 | 0,2 | 0,3 | 0,00 | 0,00 |
| Pingo Doce Tipo Sueco - Tosta de Trigo | 100g | 428 | 11,0 | 72,8 | 6,5 | 9,5 | 4,6 | 3,6 | 0,39 | 0,98 |
| | Por tosta 7,5 g | 51 | 1,3 | 8,7 | 0,8 | 1,1 | 0,6 | 0,4 | 0,05 | 0,12 |
| Pingo Doce Tipo Sueco - Tosta de Trigo Integral | 100g | 435 | 11,0 | 71,0 | 5,5 | 10,5 | 5,1 | 6,4 | 0,40 | 1,00 |
| | Por tosta 12 g | 52 | 1,3 | 8,5 | 0,7 | 1,3 | 0,6 | 0,8 | 0,05 | 0,12 |
| Recondo - Tostas Integrais | 100g | 361 | 12,0 | 65,2 | 4,1 | 5,8 | 2,3 | 9,7 | 0,47 | 1,18 |
| | Por tosta 7,5 g | 27,0 | 0,9 | 4,9 | 0,3 | 0,4 | 0,2 | 0,7 | 0,04 | 0,10 |
| Rivercote - Tostas Integrais Tipo Sueca | 100g | 423 | 11,0 | 71,0 | NM | 10,5 | NM | NM | NM; | NM |

| Produto | Porção | VE | Prot | H. Carbono | | Gordura | | Fibras | Sódio | Eq. Sal |
|--|--------------------|--------|------|------------|-----------|-----------|----------|--------|-------|---------|
| | | (Kcal) | (g) | Total (g) | Açúc. (g) | Total (g) | Sat. (g) | (g) | (g) | (g) |
| Rivercote - Tostas Integrais Tipo Sueca | | NM | NM | NM | NM | NM | NM | NM | NM; | NM |
| Rivercote - Tostas Integrais | 100g | 387 | 12,9 | 60,7 | 8,6 | 10,3 | 3,9 | 8,1 | 0,40 | 1,00 |
| | Por tosta 9 g | 35 | 1,2 | 5,5 | 0,8 | 0,9 | 0,4 | 0,7 | 0,04 | 0,09 |
| Rivercote - Tostas Trigo | 100g | 405 | 10,0 | 71,0 | 5,0 | 9,0 | 2,0 | 6,0 | 0,40 | 1,00 |
| | Por porção 14 g | 57 | 1,4 | 9,9 | 0,7 | 1,3 | 0,3 | 0,8 | 0,06 | 0,14 |
| Rivercote - Tostas Trigo Tipo Sueca | 100g | 422 | 11,0 | 73,0 | NM | 9,5 | NM | NM | NM; | NM |
| | Por porção | NM | NM | NM | NM | NM | NM | NM | NM; | NM |
| Rivercote - Tostas Trigo Integrais | 100g | 394 | 10,0 | 66,0 | 5,0 | 10,0 | 3,0 | 10,0 | 0,40 | 1,00 |
| | Por porção 14 g | 55 | 1,4 | 9,2 | 0,7 | 1,4 | 0,4 | 1,4 | 0,06 | 0,14 |
| Tostagrill - Dietética sem Sal | 100g | 408 | 11,0 | 73,0 | 5,0 | 8,0 | 2,0 | 4,5 | 0,00 | 0,01 |
| | Por porção 7,5 g | 30,6 | 0,8 | 5,5 | 0,4 | 0,6 | 0,2 | 0,3 | 0,00 | 0,00 |
| Tostagrill - Integral | 100g | 394 | 10,0 | 66,0 | 5,0 | 10,0 | 3,0 | 10,0 | 0,40 | 1,00 |
| | Por porção 7,5 g | 29,6 | 0,8 | 5,0 | 0,4 | 0,8 | 0,2 | 0,8 | 0,03 | 0,08 |
| Outros | | | | | | | | | | |
| Continente - Croutons Integrais Tostados | 100g | 436 | 11,9 | 76,4 | 5,6 | 7,7 | 2,1 | 6,6 | 0,30 | 0,75 |
| | Por dose 10 g | 44 | 1,2 | 7,6 | 0,6 | 0,8 | 0,2 | 0,7 | 0,03 | 0,08 |
| Continente Gourmet- Gressinos Com Azeitonas Pretas | 100g | 389 | 12,6 | 62,9 | 3,4 | 9,7 | 3,2 | 3,4 | 1,30 | 3,25 |
| | Por dose 24 g | 93 | 3,0 | 15,1 | 0,8 | 2,3 | 0,8 | 0,8 | 0,31 | 0,78 |
| Continente - Snacks de Pão Malaguetas e Orégãos | 100g | 438 | 11,5 | 63,2 | 3,8 | 15,5 | 3,7 | 4,5 | 0,70 | 1,75 |
| | Cada 2,5 g | 11 | 0,3 | 1,6 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,02 | 0,04 |
| Pingo Doce - Croutons com Azeite e Alho | 100g | 486 | 9,4 | 68,0 | 1,2 | 19,0 | 3,0 | 2,8 | 0,83 | 2,08 |
| | P/ colher Sopa 7 g | 34 | 0,7 | 4,8 | 0,1 | 1,3 | 0,2 | 0,2 | 0,06 | 0,15 |

NM - Não Menciona