

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Ferro
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúcares	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Farinhas Lácteas											
(4 Meses)											
Blédina - Milupa Arroz (S/ Glúten)	100 g	419	12,0	70,3	NM	10,0	NM	NM	0,3	356	4
	Porção 30 g	126	3,6	21,1	NM	3,0	NM	NM	0,1	107	2
Blédina - Milupa Banana e Pêra (S/ Glúten)	100 g	423	12,0	72,0	NM	9,7	NM	NM	0,2	350	4
	Porção 30 g	127	3,6	21,6	NM	2,9	NM	NM	0,1	105	2
Blédina - Milupa Boa Noite Banana (S/ Glúten)	100 g	422	12,0	72,0	NM	9,6	NM	NM	0,2	364	4
	Porção 30 g	127	3,6	21,6	NM	2,9	NM	NM	0,1	109	2
Blédina - Milupa Maçãs (S/ Glúten)	100 g	423	11,4	70,7	NM	10,5	NM	NM	0,3	359	4
	Porção 30 g	127	3,4	21,2	NM	3,2	NM	NM	0,1	108	2
Blédina - Milupa Primeira Papa Não Láctea (S/ Glúten)	100 g	391	5,9	89,4	NM	1,1	NM	NM	0,1	320	10
	Porção*	236	4,1	40,0	NM	6,6	NM	NM	0,0	186	4
Cerelac - Arroz (S/ Glúten)	100 g	433	13,4	69,4	28,8	10,0	4,3	1,2	0,3	430	8
	Porção 50 g	216	6,7	34,7	14,4	5,5	2,2	0,6	0,2	215	4
Cerelac - Papa de Início (S/ Glúten)	100 g	393	6,8	87,6	17,6	1,2	0,2	2,2	<0,1	147	6
	Porção**	206	3,8	35,2	12,2	5,4	2,1	0,5	<0,1	160	3
Cerelac - Pêras (S/ Glúten)	100 g	430	13,0	70,7	30,0	10,0	4,1	2,6	0,3	390	8
	Porção 50 g	215	6,5	35,4	15,0	5,0	2,1	1,3	0,2	195	4
Cerelac - Milho e Arroz (S/ Glúten)	100 g	428	14,2	69,5	28,6	10,0	4,2	1,4	0,3	400	8
	Porção 50 g	214	7,1	34,8	14,3	5,0	2,2	0,7	0,2	200	4

peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Ferro
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúcares	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Cerelac - Multifrutos (S/ Glúten)	100 g	424	12,9	69,1	30,0	10,0	4,1	2,9	0,3	390	8
	Porção 50 g	212	6,5	34,6	15,0	5,0	2,1	1,5	0,2	195	4
(6 Meses)											
Blédina - Milupa Bolachas	100 g	427	12,9	67,2	NM	11,8	NM	NM	0,3	360	4
	Porção 50 g	214	6,5	33,6	NM	5,9	NM	NM	0,1	180	2
Blédina - Milupa Bolacha Maria	100 g	412	14,4	68,3	NM	9,0	NM	NM	0,5	347	4
	Porção 50 g	206	7,2	34,2	NM	4,5	NM	NM	0,2	174	2
Blédina - Milupa Maçãs e Aveia	100 g	416	13,3	69,1	NM	9,6	NM	NM	0,2	369	5
	Porção 50 g	208	6,7	34,6	NM	4,8	NM	NM	0,1	185	2
Blédina - Milupa Maçã e Banana	100 g	415	11,2	71,1	NM	9,5	NM	NM	0,2	439	3
	Porção 30 g	125	3,4	21,3	NM	2,9	NM	NM	0,1	132	1
Blédina - Milupa Pêras e Maçãs	100 g	427	14,5	63,3	NM	12,9	NM	NM	0,3	370	5
	Porção 50 g	214	7,3	31,7	NM	6,5	NM	NM	0,1	185	2
Blédina - Milupa 8 Cereais com Mel (Não Láctea)	100 g	385	8,9	83,7	NM	1,6	NM	NM	0,5	350	10
	Porção *	239	5,2	40,6	NM	6,2	NM	NM	0,3	217	5
Cérelac Banana e Laranja	100 g	429	13,0	68,3	35,0	11,0	4,1	2,4	0,3	400	8
	Porção 50 g	215	6,5	34,2	17,5	5,5	2,1	1,2	0,2	200	4
Cérelac Bolacha Maria	100 g	396	11,0	77,5	45,0	4,0	1,5	3,0	<0,1	250	6
	Porção 50 g	226	5,4	36,5	21,3	6,3	2,5	0,9	<0,12	198	3
Cerelac - 8 Cereais e Mel (Não Láctea)	100 g	387	10,0	80,9	34,5	1,9	0,4	3,2	<0,1	160	6
	Porção**	204	4,6	33,5	16,5	5,6	0,1	0,8	<0,1	163	3

peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Ferro
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúcares	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Cérelac - Farinha Láctea	100 g	422	15,0	66,5	36,0	10,0	4,4	3,0	0,3	420	8
	Porção 50 g	211	7,5	33,3	18,0	5,0	2,2	1,5	0,2	210	4
Cérelac 5 Frutos	100 g	416	14,5	65,7	37,1	9,5	3,9	4,8	0,3	420	8
	Porção 50 g	208	7,3	32,9	18,6	4,8	2,0	2,4	0,2	210	4
Cérelac Maçãs	100 g	422	14,0	67,2	35,0	10,0	4,0	3,5	0,3	440	7
	Porção 50 g	211	7,0	33,6	17,5	5,0	2,0	1,8	0,2	220	4
Cérelac Pêras	100 g	423	13,7	68,2	33,0	10,0	4,4	3,0	0,3	390	7
	Porção 50 g	212	6,9	34,1	16,5	5,0	2,2	1,5	0,2	195	4
(8 Meses)											
Cerelac - 8 Cereais e Iogurte	100 g	389	12,0	80,6	28,7	1,4	0,3	3,2	0,1	270	6
	Porção**	205	5,1	33,4	15,0	5,5	2,1	0,8	0,1	191	3
Milupa - Milfarin	100 g	418	15,3	63,2	NM	11,6	NM	NM	0,3	570	8
	Porção 40 g	167	6,1	25,3	NM	4,6	NM	NM	0,1	228	3
>12 Meses											
Cerelac + Crescidos 8 Cereais e Cacau	100 g	377	10,0	77,5	29,2	3,0	1,4	5,0	0,0	150	7
	Porção*	201	4,9	32,8	17,5	5,6	1,7	1,3	0,1	162	3
Cerelac + Crescidos Corn Flakes e Mel	100 g	424	15,0	67,3	32,1	10,0	4,4	2,5	0,3	430	8
	Porção 50 g	212	7,5	33,7	16,1	5,0	2,2	1,3	0,1	215	4
Cerelac + Crescidos Pepitas de Chocolate	100 g	427	15,5	67,7	34,0	10,0	4,4	2,0	0,3	430	9
	Porção 50 g	214	7,8	33,9	17,0	5,0	2,2	1,0	0,1	215	5

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Ferro
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúcares	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Farinhas Lácteas - Marcas Brancas											
Continente - Farinha 5 Frutos	100 g	413	13,5	69,5	32,0	9,0	4,8	2,2	0,4	397	8
	Porção 50 g	207	6,8	34,8	16,0	4,5	2,4	1,1	0,2	199	4
Continente - Farinha Láctea em Pó	100 g	419	15,0	68,8	33,0	9,0	2,1	1,6	0,4	418	8
	Porção 50 g	210	7,5	34,4	16,5	4,5	1,1	0,8	0,2	209	4
Pingo Doce - Farinha Láctea	100 g	419	15,0	68,8	36,0	9,0	3,6	1,6	0,4	418	NM
	Porção 50 g	210	7,5	34,4	18,0	4,5	1,8	0,8	0,2	209	NM
Leite com Cereais											
4 Meses											
Blédina - 1ª Papa líquida S/ Glúten	100 g	91	2,0	14,0	5,0	3,0	1,5	0,2	0,1	185	2
	Porção 250 ml	228	5,0	35,0	12,5	7,5	3,8	0,5	0,2	463	5
Blédina - Cereais Lácteos Baunilha S/ Glúten	100 g	93	2,0	14,5	5,0	3,0	1,5	0,2	0,1	74	1
	Porção 250 ml	233	5,0	36,3	12,5	7,5	3,8	0,5	0,2	185	2
Cerelac - Cereais Lácteos Banana S/ Glúten	100 g	89	2,5	13,0	6,9	2,9	1,3	0,4	<0,1	122	2
	Porção 250 ml	223	6,3	32,5	17,3	7,3	3,3	1,1	<0,5	305	5
Cerelac - Cereais Lácteos S/ Glúten	100 g	88	2,5	13,0	5,3	2,9	1,3	0,6	<0,1	122	2
	Porção 250 ml	220	6,3	32,5	13,3	7,3	3,1	1,6	<0,5	304	5

peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Ferro
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúcares	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
6 Meses											
Blédina - Cereais Lácteos Bolacha	100 g	95	2,4	15,0	5,0	3,0	1,5	0,2	0,1	76	1
	Porção 250 ml	238	6,0	37,5	12,5	7,5	3,8	0,5	0,2	190	2
Blédina - Cereais Lácteos Com Mel	100 g	93	2,4	15,0	5,0	3,0	1,5	0,2	0,1	76	1
	Porção 250 ml	233	6,0	37,5	12,5	7,5	3,8	0,5	0,2	190	2
Cerelac - Cereais Lácteos Baunilha	100 g	92	2,3	14,0	6,7	3,0	1,3	0,1	0,1	91	2
	Porção 250 ml	230	5,8	35,0	16,8	7,5	3,1	0,3	0,2	228	4
Cerelac - Cereais Lácteos Bolacha Maria	100 g	89	2,5	13,0	7,4	2,9	1,3	0,6	<0,1	122	2
	Porção 250 ml	223	6,3	32,5	18,5	7,3	3,3	1,5	<0,5	305	5
Cerelac - Cereais Lácteos 8 Cereais e Mel	100 g	89	2,5	12,7	6,9	2,9	1,3	0,6	<0,1	122	2
	Porção 250 ml	223	6,3	31,8	17,3	7,3	3,3	1,6	<0,5	304	5
Cerelac - Cereais Lácteos Multifrutos	100 g	85	2,5	12,0	6,9	2,9	1,3	0,6	<0,1	121	2
	Porção 250 ml	213	6,3	30,0	17,3	7,3	3,3	1,5	<0,5	303	5
Cerelac - Cereais Lácteos Pêra	100 g	85	2,5	12,0	6,9	2,9	1,3	0,6	<0,1	121	2
	Porção 250 ml	213	6,3	30,0	17,3	7,3	3,3	1,5	<0,5	303	5
8 Meses											
Cerelac + Crescidos - Cereais Lácteos Chocolate	100 g	85	2,5	12,0	7,4	2,9	1,3	0,6	<0,1	121	2
	Porção 250 ml	213	6,3	30,0	18,5	7,3	3,3	1,5	<0,5	303	5

peso,
uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Ferro
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúcares	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Flocos de cereais											
Blédina - Milupa os Meus 1 ^{os} Flocos de Banana (12 meses)	100 g	386	8,6	85,3	20,9	1,2	0,3	1,4	0,0	20	1
	Porção ****	186	4,2	31,6	14,5	4,8	0,1	0,3	0,0	132	2
Blédina - Milupa os Meus 1 ^{os} Pedacinhos Chocolate (12 Meses)	100 g	433	11,6	71,3	42,2	11,3	5,1	1,1	0,2	356	4
	Porção ****	238	6,4	39,2	23,2	6,2	2,8	0,6	0,1	196	2
Blédina - Milupa os Meus 1 ^{os} Corn Flakes (18 Meses)	100 g	415	13,2	68,4	37,8	9,8	4,2	3,6	0,4	350	4
	Porção 55 g	228	7,3	37,6	20,8	5,4	2,3	2,0	0,2	193	2
Blédina - Milupa os Meus 1 ^{os} Muesli (18 Meses)	100 g	356	9,9	60,5	19,3	8,3	3,0	10,4	0,1	51	12
	Porção *****	189	4,9	29,3	13,1	5,8	1,9	3,6	0,1	99	5
Blédina - Milupa os Meus 1 ^{os} Pedacinhos Fruta (18 Meses)	100 g	421	11,4	72,4	43,9	9,5	4,2	1,8	2,0	360	4
	Porção 55 g	232	6,3	39,8	24,1	5,2	2,3	1,0	1,1	198	2
Blédina - Milupa FruityStars (24 Meses)	100 g	351	5,9	78,6	5,3	1,4	0,3	9,3	0,0	12	13
	Porção *****	173	3,4	30,3	9,6	4,2	1,1	2,3	0,0	109	5
Blédina - Milupa Hoop-a-loops (24 Meses)	100 g	353	5,8	79,3	5,4	1,4	0,3	9,4	0,0	13	12
	Porção *****	173	3,4	30,4	9,7	4,2	1,1	2,4	0,0	109	4
Nestlé - Farinha Pensal Com Cacau	100 g	367	15,0	70,0	26,0	1,9	0,3	5,0	0,4	280	NM
	Porção 30 g	110	4,5	21,0	7,8	0,6	0,1	1,5	0,1	84	NM
Nestlé - Farinha Pensal Com Mel	100 g	378	11,0	78,0	34,0	1,7	0,3	3,2	0,5	210	NM
	Porção 30 g	113	3,3	23,4	10,2	0,5	0,1	1,0	0,2	63	NM
Nestlé - Nestum Arroz	100 g	385	8,0	85,3	17,8	0,9	0,2	1,9	0,1	180	NM
	Porção 35 g	134,8	2,8	29,9	6,2	0,3	0,1	0,7	0,0	63	NM

peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Ferro
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúcares	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Nestlé - Nestum Bolacha Maria	100 g	399	9,6	82,0	29,0	3,0	0,5	2,6	0,1	170	15
	Porção 30 g	120	2,9	24,6	8,7	0,9	0,2	0,8	0,0	51	5
Nestum Chocolate	100 g	384	9,2	80,3	24,0	1,9	0,5	4,5	0,1	140	NM
	Porção 30 g	115	2,8	24,1	7,2	0,6	0,2	1,4	0,0	42	NM
Nestum 5 Cereais Com Cereais Integrais	100 g	392	9,0	82,5	28,4	1,5	0,3	6,0	0,0	160	NM
	Porção 30 g	118	2,7	24,8	8,5	0,5	0,1	1,8	0,0	48	NM
Nestum Mel Clássico	100 g	388	8,2	84,6	29,0	1,3	0,2	2,6	0,0	135	15
	Porção 30 g	116	2,5	25,4	8,7	0,4	0,1	0,8	0,0	41	5
Nestum Mel Com Cereais Integrais	100 g	390	8,4	84,0	29,0	1,3	0,2	4,2	0,0	120	NM
	Porção 30 g	117	2,5	25,2	8,7	0,4	0,1	1,3	0,0	230	NM
Nestum Multifrutos Com Cereais Integrais	100 g	387	8,0	82,5	27,8	1,3	0,3	6,5	0,0	160	15
	Porção 30 g	116	2,4	24,8	8,3	0,4	0,1	2,0	0,0	48	4
Nutribén - 8 Cereais e Mel	100 g	395	6,7	87,6	31,8	2,0	0,4	3,1	0,5	161	NM
	Porção 40 g	158	2,7	35,0	NM	0,8	NM	NM	0,2	64	NM

NM - Não Menciona

* 50g + 130 ml leite

**25g+160ml leite NAN 2 Premium

***25g+160ml leite NAN 3 Premium

**** 22g + 150ml leite crescimento

***** 35g + 95ml leite crescimento

***** 25g + 125ml leite crescimento