

**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)	Total (g)	Sat. (g)	Mono (g)	Poli (g)	(g)	(g)
<b>Afiambrado</b>											
Afiambrado -Dia	100 g	125	11,0	9,0	NM	5,0	NM	NM	NM	NM	NM
<b>Alheira</b>											
Alheira de Mirandela - Continente	100 g	220	9,6	17,0	1,7	12,5	4,5	NM	NM	0,3	1,8
<b>Chourição</b>											
Chourição - Continente	100 g	267	22,0	2,0	0,2	19,0	8,0	NM	NM	vest.	4,5
Chourição Fatias - Auchan	100 g	267	22,0	2,0	0,2	19,0	8,0	NM	NM	vest.	4,5
<b>Chouriço</b>											
Chouriço - Continente	100 g	502	17,5	1,2	0,9	47,5	16,6	NM	NM	vest.	5,0
Chouriço Carne Corrente - Fumadinho	100 g	404	17,5	0,2	0,1	37,0	13,5	NM	NM	<0,1	3,5
Chouriço Extra - Continente	100 g	339	20,0	1,7	1,2	28,0	10,1	NM	NM	vest.	5,3
Linguiça - Continente	100 g	417	20,0	5,6	2,7	35,0	12,8	NM	NM	1,1	4,5
<b>Fiambre</b>											
<b>Fiambre de Frango</b>											
Peito Frango - Nobre Naturíssimo	100 g	104	20,3	1,2	0,2	2,0	0,7	0,9	0,4	< 0,1	2,3
Peito Frango Forno Lenha - CampoFrio	100 g	94	19,2	2,0	1,6	1,0	0,4	NM	NM	<0,1	3,3
<b>Perú</b>											
Fatiado Perú - Continente	100 g	93	14,5	3,5	0,4	2,3	0,7	NM	NM	vest.	2,8
Peito de Perú - Aucham	100 g	83	15,4	3,5	0,4	0,8	0,3	NM	NM	vest.	2,3
Peito de Perú forno de lenha - Campofrio	100 g	81	12,8	3,3	2,2	1,8	0,6	0,7	0,5	<0,3	2,8
Peito Peru - Continente	100 g	83	15,4	3,5	0,4	0,8	0,3	NM	NM	vest.	<3

**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)	Total (g)	Sat. (g)	Mono (g)	Poli (g)	(g)	(g)
Peito Peru - Nobre - Naturíssimo	100 g	98	20,5	1,4	0,3	1,2	0,4	0,4	0,4	< 0,1	1,5
Peito de Peru - Pingo Doce	100 g	92	20,1	0,5	0,5	1,1	0,4	NM	NM	0	2,3
Peito Peru Fatias Finas - Nobre	100 g	102	20,9	1,0	0,3	1,6	0,5	0,6	0,3	< 0,1	2,0
Peito de Peru com Ervas - Pingo Doce	100 g	92	20,1	0,5	0,5	1,1	0,4	NM	NM	0	2,3
Perna de Peru - Pingo Doce	100 g	93	16,0	0,7	0,7	2,9	1,0	NM	NM	0	2,2
<b>Fiambre de Porco</b>											
<b>Fiambre de Porco - Pá</b>											
Fiambre da Pá - Lidl - Dulano	100 g	110	15,0	1,0	0,9	5,0	2,0	NM	NM	0,5	2,8
Fiambre da Pá - Serena	100 g	109	15,0	1,0	<1	5,0	2,0	NM	NM	<1	2,6
Fiambre da Pá Fatiado- Pingo Doce	100 g	105	16,0	1,1	1,1	4,0	1,3	NM	NM	0,1	2,3
<b>Fiambre de Porco - Perna</b>											
Fiambre da Perna - Dia	100 g	99	18,0	1,5	NM	<4	NM	NM	NM	NM	NM
Fiambre da Perna Fatias Finissimas - Continente	100 g	87	15,7	2,4	1,2	1,6	0,5	NM	NM	0,0	3,3
Fiambre da Perna Extra - Dia	100 g	114	17,6	1,5	NM	4,2	NM	NM	NM	NM	NM
Fiambre da Perna Extra - Continente	100 g	99	16,0	2,0	2,0	3,0	0,8	NM	NM	vest.	<5
Fiambre da Perna Extra - Nobre - Naturíssimo	100 g	90	16,2	1,7	1,7	2,0	0,7	1	0,2	< 0,1	2,3
Fiambre da Perna Extra - Pingo Doce	100 g	121	16,0	3,0	1,8	5,0	1,7	NM	NM	0,1	2,8
Fiambre da Perna Extra Fatias Finas - Pingo Doce	100 g	90	17,1	1,7	1,4	1,6	0,7	NM	NM	<0,1	2,3
Fiambre da Perna Extra Fatias Finíssimas - Auchan	100 g	99	16,3	2,0	1,6	2,9	0,8	NM	NM	vest	2,6
Fiambre da Perna Extra Fatias Finissimas - Serra Marina	100 g	102	16,0	3,0	1,6	2,9	<1	NM	NM	vest	2,5
Fiambre da Perna Extra Fumado Fatiado - Pingo Doce	100 g	107	18,3	0,4	0,4	3,6	0,6	NM	NM	0,0	1,9
Fiambre da Perna Tradicional - Nobre - Naturíssimo	100 g	95	18,8	0,5	0,1	2,0	0,7	1	0,3	< 0,1	2,5

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura				Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	Mono (g)	Poli (g)	(g)	(g)
<b>Linguiça</b>											
Linguiça - Continente	100 g	417	20,0	5,6	2,7	35,0	12,8	NM	NM	1,1	4,5
<b>Lombo de Porco</b>											
Lombo Porco - Nobre	100 g	128,3	19,7	3,6	1,2	3,9	1,6	1,7	0,5	< 0,1	4,8
<b>Morcela</b>											
Fumadinho Oro	100 g	520	9,0	9,0	3,0	49,0	19,0	NM	NM	2,0	2,5
<b>Mortadela</b>											
Mortadela - DIA	100 g	242	10,0	5,5	NM	20,0	NM	NM	NM	NM	NM
Mortadela com Azeitonas - Pingo Doce	100 g	244	10,1	5,9	<0,2	20,0	6,7	NM	NM	<0,1	2,3
<b>Paio</b>											
Auchan - Paio Lombo Fatias	100 g	103	20,0	1,3	1,0	2,0	0,6	NM	NM	vest	3,0
Continente - Paio do Lombo	100 g	118	23,7	0,8	0,2	2,2	0,8	NM	NM	0	2,0
Lidl - Fumadinho Paio York	100 g	108	14,0	4,0	2,7	4,0	1,5	NM	NM	<0,1	3,5
Pingo Doce - Paio York	100 g	126	18,8	2,5	2,4	4,5	1,6	NM	NM	<0,1	4,0
Pingo Doce - Paio do Lombo	100 g	140	26,7	0,0	0,0	3,7	1,5	NM	NM	<0,1	3,3

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura			Fibras	Sal	
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	Mono (g)	Poli (g)	(g)	(g)
<b>Patês</b>											
Fois gras - Succés Gourmand	100 g	578	6,4	1,7	NM	59,9	NM	NM	NM	NM	NM
Paré de Cabracho - Cata Gourmet	100 g	204	10,6	1,5	0,2	17,3	4,5	NM	NM	3,8	1,6
Patê de Vegetais Mediterrâneos - Continente Gourmet	100 g	211	3,9	9,5	2,2	17,5	0,6	NM	NM	2,7	1,0
Tapa Negra - La Piara	100 g	340	14,0	1,3	NM	31,0	NM	NM	NM	NM	NM
<b>Presunto</b>											
Fatias de Presunto - Damatta	100 g	214	30,0	1,0	NM	10,0	NM	NM	NM	NM	NM
Fatias de Presunto Campo seco ao ar - Lidl - Dulano	100 g	232	26,0	0,6	0,4	14,0	5,0	NM	NM	0	5,0
Fatias de Presunto Curado - Continente	100 g	269	28,0	2,1	0,3	16,5	5,9	NM	NM	0,0	3,8
Fatias Presunto 5 meses de cura fatiado - Pingo Doce	100 g	177	27,8	0,4	0,2	7,1	2,6	NM	NM	<0,1	6,3
Fatias de Presunto Finas - Continente	100 g	214	30,0	0,7	0,7	10,0	3,4	NM	NM	<0,5	5,5
Fatias Presunto Levíssimos - Primor	100 g	187	28,0	3,0	NM	7,0	NM	NM	NM	NM	NM
Presunto Seleção - Nobre	100 g	255	27,5	4,2	0,2	14,2	5,5	7,1	1,4	0,0	4,5
Presunto Serrano 10 meses cura - Realvalle	100 g	216	30,0	1,0	1,0	10,4	3,8	NM	NM	0	6,0
<b>Salsichas</b>											
Auchan - Salsichas tipo Frankfurt	100 g	220	10,0	2,0	<0,1	19,1	6,7	NM	NM	<0,1	1,3
	Cada 25 g	55	2,5	0,5	<0,1	4,8	1,7	NM	NM	<0,1	0,3
Continente - Salsicha de Aves	100 g	295	13,2	3,8	0,9	25,2	9,7	NM	NM	<1	1,8
	Cada 100 g	295	13,2	3,8	0,9	25,2	9,7	NM	NM	<1	1,8

**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)	Total (g)	Sat. (g)	Mono (g)	Poli (g)	(g)	(g)
Continente - Salsichas Tipo Frankfurt	100 g	211	10,0	2,7	<0,1	17,8	6,3	NM	NM	<0,1	1,3
	Cada 30 g	63	3,0	0,8	<0,06	5,3	1,9	NM	NM	<0,06	0,4
Continente - Salsichas Tipo Bockwurst	100 g	239	12,0	0,5	0,5	21,0	8,4	NM	NM	0,1	1,8
	Cada 90 g	215	10,8	0,5	0,5	18,9	7,6	NM	NM	0,1	1,6
Continente - Salsichas Hot Dog	100 g	239	12,0	0,5	0,5	21,0	8,4	NM	NM	0,1	1,8
	Cada 42 g	100	5,0	0,2	0,2	8,8	3,5	NM	NM	0,0	0,7
Dulano - Salsichas Rostbratwurst Original da Turíngia	100 g	258	13,5	1,0	0,5	22,0	9,0	NM	NM	1,0	2,0
	Cada 100 g	258	13,5	1,0	0,5	22,0	9,0	NM	NM	1,0	2,0
Izidoro - Salsichas de Aves	100 g	148	13,5	3,0	0,2	9,2	3,3	NM	NM	0,1	2,3
	Cada 50 g	74	6,8	1,5	0,1	4,6	1,7	NM	NM	0,1	2,3
E - Salsichas Tipo Frankfurt	100 g	141	10,0	4,0	<0,1	9,4	3,2	NM	NM	<0,1	1,8
	Cada 20 g	28	2,0	0,8	<0,1	1,9	0,6	NM	NM	<0,1	0,4
Meica - 100% Perú	100 g	166	14,0	0,5	NM	12,0	NM	NM	NM	NM	NM
	Cada 30 g	50	4,2	0,2	NM	3,6	NM	NM	NM	NM	NM
Nobre Frasco Cocktail	100 g	240	13,0	2,0	NM	20,0	NM	NM	NM	NM	NM
Nobre Frasco Hot Dog	100 g	213	13,0	2,0	NM	17,0	NM	NM	NM	NM	NM
Nobre Frasco Hot Hot Dog	100 g	213	13,0	2,0	NM	17,0	NM	NM	NM	NM	NM
Nobre Frasco Mega Hot Dog	100 g	213	13,0	2,0	NM	17,0	NM	NM	NM	NM	NM
Nobre Mini Junior	100 g	260	13,0	1,5	NM	22,4	NM	NM	NM	NM	NM
Nobre Frasco Naturíssimo - Salsichas de Frango	100 g	132	12,0	2,4	0,3	8,3	2,8	3,8	1,6	<0,1	1,4
Nobre Frasco Naturíssimo - Salsichas de Perú	100 g	174	12,5	0,5	0,2	13,5	2,8	3,9	6,7	<0,1	1,4
Nobre Frasco Naturíssimo - Salsichas de Porco	100 g	189	14,2	0,5	0,3	14,4	5,6	6,6	2,1	<0,1	1,3

**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)	Total (g)	Sat. (g)	Mono (g)	Poli (g)	(g)	(g)
Nobre Frasco Naturíssimo - Salsichas Petits de Frango	100 g	129	10,8	0,7	0,3	9,2	2,9	4,3	1,9	<0,1	1,5
Nobre Frasco Naturíssimo - Salsichas Petits de Frango	100 g	175	12,2	0,5	0,2	13,8	2,9	4,8	6,8	<0,1	1,3
Nobre Frasco - Wienerwurst	100 g	222	13,0	2,0	NM	18,0	NM	NM	NM	NM	NM
Nobre Lata - Aves	100 g	153	10,5	3,3	<0,1	10,9	3,4	NM	NM	<0,1	1,5
Nobre Lata - Naturíssimos Frango	100 g	138	14,6	3,0	0,8	7,5	2,6	3,5	1,4	<0,1	1,3
Nobre Lata - Naturíssimos Frango Light	100 g	117	11,7	1,7	0,1	7,0	2,2	3,2	1,5	<0,3	1,3
	Cada 20 g	23	2,3	0,3	0,0	1,4	0,4	0,6	0,3	<0,1	0,3
Nobre Lata - Naturíssimos Peru	100 g	140	14,7	3,0	0,8	7,7	2,7	3,5	1,5	<0,1	1,3
	Cada 20 g	28	2,9	0,6	0,2	1,5	0,5	0,7	0,3	<0,1	0,3
Nobre Lata - Naturíssimos Porco	100 g	142	14,0	2,6	0,8	8,4	3,1	4,2	1,1	<0,1	1,5
Nobre - Salsichas receita Original	100 g	222	13,0	2,0	NM	18,0	NM	NM	NM	NM	NM
	Cada 50 g	111	6,5	1,0	NM	9,0	NM	NM	NM	NM	NM
Pingo Doce - Salsichas do Mundo	100 g	180	9,9	4,3	0,2	13,7	5,1	NM	NM	<0,1	1,6
	Cada 25 g	45	2,5	1,1	0,1	3,4	1,3	NM	NM	<0,1	0,4
Pingo Doce - Salsichas do Mundo Alemãs	100 g	207	11,4	0,5	0,5	17,7	6,8	NM	NM	0,0	2,2
	Cada 50 g	104	5,7	0,3	0,3	8,9	3,4	NM	NM	0,0	0,5
P Doce - Salsicha cozida fumada (Baviera)	100 g	289	14,0	2,0	NM	15,0	NM	NM	NM	NM	NM
Serramarina - Salsicha Churrasco	100 g	259	13,8	1,0	NM	22,3	NM	NM	NM	NM	NM
Serramarina - Salsicha Churrasco Picante	100 g	268	13,5	0,1	NM	23,7	NM	NM	NM	NM	NM
Sicasal - Salsichas Tipo Frankfurt	100 g	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM



*Paula Veloso e Teresa Maia*

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura				Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	Mono (g)	Poli (g)	(g)	(g)
<b>Toucinho/Bacon</b>											
Bacon - Continente	100 g	309	19,0	2,0	1,0	25,0	12,0	NM	NM	vest.	5,0
Bacon Fatiado - Continente	100 g	299	16,6	0,8	0,8	25,5	9,3	NM	NM	1,6	4,0
Bacon em Tiras - DIA	100 g	376	13,0	2,0	2,0	35,0	13,6	NM	NM	0,7	2,0
Tiras de Bacon Fumado - Auchan - Lardons	100 g	256	18,0	1,0	0,8	20,0	7,0	NM	NM	0,5	2,5
Tiras de Bacon Fumado - Continente	100 g	275	16,0	<1	<1	23,0	9,0	NM	NM	vest.	2,8
Tiras de Bacon Fumado - Pingo Doce	100 g	288	17,2	5,0	2,0	22,1	8,4	NM	NM	<0,1	2,8
Toucinho Fumado Fatiado - Pingo Doce	100 g	396	15,0	3,0	1,5	36,0	15,1	NM	NM	0,1	3,8
Toucinho em Pedacos Fumado - Albi	100 g	281	18,7	1,3	NM	22,4	NM	NM	NM	NM	NM
<b>Culinária</b>											
Cubos de Peito de Frango- Nobre - Naturíssimos	100 g	103,8	20,3	1,2	0,2	2,0	0,7	0,9	0,4	<0,1	2,3
Cubos de Peito de Peru - Nobre - Naturíssimos	100 g	98,3	20,5	1,4	0,3	1,2	0,4	0,4	0,4	<0,1	1,5

**NM - Não Menciona**