

peso,
uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Snacks										
Buonty	100 g	470	4,1	57,8	NM	30,7	NM	NM	NM	NM
	Porção 57 g	268	2,3	32,9	NM	17,5	NM	NM	NM	NM
Diese - Mousse Chocolate Preto e Amendoim	100 g	498	6,0	47,0	0,7	40,0	23,0	0,5	0,1	NM
	Porção 40 g	199	2,4	18,8	0,3	16,0	9,2	0,2	0,0	NM
Huesitos - Cadbury	100 g	480	7,3	59,4	NM	23,7	NM	NM	NM	NM
	Porção 20 g	96	1,5	11,9	NM	4,7	NM	NM	NM	NM
Kinder Bueno	100 g	568	9,3	48,2	41,0	37,5	16,8	2,3	0,3	230
	Porção 21,5 g	123	2,0	10,4	8,8	8,1	3,6	0,5	0,1	49
Kinder Bueno White	100 g	560	9,2	51,4	42,2	35,3	16,6	1,4	0,3	246
	Porção 21,5 g	121	2,0	11,1	9,1	7,6	3,6	0,3	0,1	52
Kinder Cereali	100 g	553	9,0	53,4	47,2	33,7	21,7	1,2	0,3	NM
	Porção 23,5 g	130	2,1	12,5	11,1	7,9	5,1	0,3	0,1	NM
Kinder Chocolate	100 g	564	8,7	53,5	53,0	34,8	22,6	0,9	0,3	309
	Por barra 12,5 g	71	1,1	6,7	6,6	4,4	2,8	0,1	0,0	39
Kinder Délice	100 g	455	5,9	42,6	35,9	29,0	16,6	3,0	0,2	120
	Porção 42 g	191	2,5	17,9	15,1	12,2	7,0	1,3	0,1	49
Kinder Joy	100 g	545	8,3	55,0	51,0	32,4	14,0	1,8	0,2	210
	Por unidade 20 g	109	1,7	11,0	10,2	6,5	2,8	0,4	0,0	42
Kit kat Chunky	100 g	511	7,2	61,8	48,4	25,6	15,5	2,3	0,3	NM
	Porção 48 g	245	3,5	29,7	23,2	12,3	7,4	1,1	0,1	NM
Kit Kat Chunky Mini	100 g	525	7,0	58,7	50,2	28,2	15,8	2,0	0,3	NM
	Porção 16,2 g	85	1,1	9,5	8,1	4,6	2,6	0,3	0,0	NM
Kit Kat Dark	100 g	503	5,5	59,0	45,0	25,2	15,7	5,9	0,1	NM
	Porção 45 g	226	2,5	26,6	20,3	11,3	7,1	2,7	0,0	NM

peso,
uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Kit Kat 4 Finger	100 g	521	6,8	60,0	49,2	27,7	15,5	1,9	0,3	NM
	Porção 45 g	234	3,1	27,0	22,1	12,5	7,0	0,9	0,1	NM
Kit Kat Senses	100 g	514	4,4	53,5	47,5	31,0	16,4	1,3	0,1	NM
	Porção 31 g	159	1,4	16,6	14,7	9,6	5,1	0,4	0,0	NM
Kit Kat Mini	100 g	522	7,0	60,0	49,1	27,8	15,6	2,0	0,3	NM
	Porção 16,7 g	87	1,2	10,0	8,2	4,6	2,6	0,3	0,0	NM
Lion	100 g	493	5,5	65,5	53,1	22,9	14,2	1,3	0,3	NM
	Porção 42 g	207	2,3	27,5	22,3	9,6	6,0	0,5	0,1	NM
Lion Mini	100 g	469	5,7	64,0	45,4	20,8	11,0	1,6	0,5	NM
	Porção 16,7 g	78	1,0	10,7	7,6	3,5	1,8	0,3	0,1	NM
Mars	100 g	448	3,7	69,9	NM	17,0	NM	NM	NM	NM
	Porção 45 g	202	1,7	31,5	NM	7,7	NM	NM	NM	NM
Snickers	100 g	504	9,5	55,5	47,9	26,9	9,0	1,2	0,6	NM
	Porção 57 g	287	5,4	31,6	27,3	15,3	5,1	0,7	0,3	NM
Triunfo - Supreme Wafers	100 g	505	8,0	56,0	35,0	26,0	16,0	6,8	0,3	NM
	Porção 20,4 g	103	1,6	11,4	7,1	5,3	3,3	1,4	0,1	NM
Twix	100 g	492	4,8	64,0	48,2	24,1	13,8	1,5	0,4	NM
	Porção 29 g	143	1,4	18,6	14,0	7,0	4,0	0,4	0,1	NM

peso,
uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Tabletes < 50g Chocolate de Leite										
Aero Milk	100 g	544	7,1	55,7	54,6	32,5	16,8	2,0	0,1	NM
	Porção 35 g	190	2,5	19,5	19,1	11,4	5,9	0,7	0,1	NM
Dia - Barritas Chocolate Leite	100 g	563	5,1	57,0	NM	35,0	NM	NM	NM	NM
	Porção 20 g	113	1,0	11,4	NM	7,0	NM	NM	NM	NM
Côte D'or Mignonnette	100 g	545	7,9	52,5	51,5	33,5	20,5	3,2	0,3	NM
	Porção 10 g	55	0,8	5,3	5,2	3,4	2,1	0,3	0,0	NM
Lu - Mikado Chocolate de Leite	100 g	475	7,8	67,0	NM	19,0	NM	NM	NM	NM
	Porção 2,3 g	11	0,2	1,5	NM	0,4	NM	NM	NM	NM
Lu - Mikado Chocolate negro	100 g	456	7,6	65,0	NM	18,0	NM	NM	NM	NM
	Porção 2,3 g	10	0,2	1,5	NM	0,4	NM	NM	NM	NM
Milka M-Joy Avelãs Inteiras	100 g	555	8,4	49,0	47,0	36,0	15,0	2,0	0,4	NM
	Porção 25 g	139	2,1	12,3	11,8	9,0	3,8	0,5	0,1	NM
Milka M-Joy Caramelo Crocante	100 g	530	6,0	59,0	58,0	30,0	17,0	1,9	0,5	NM
	Porção 25 g	133	1,5	14,8	14,5	7,5	4,3	0,5	0,1	NM
Milka M-Joy Leite	100 g	530	6,6	58,5	57,5	29,5	17,5	1,8	0,4	NM
	Porção 25 g	133	1,7	14,6	14,4	7,4	4,4	0,5	0,1	NM
Milka Whole Hazelnuts	100 g	565	9,0	44,5	NM	38,0	NM	NM	NM	NM
	Porção 45 g	254	4,1	20,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Nestlé - Mini Crunch	100 g	516	6,5	62,9	48,6	26,3	15,6	0,9	0,5	NM
	Porção 40 g	206	2,6	25,2	19,4	10,5	6,2	0,4	0,2	NM
Nestlé - Extrafino Chocolate de Leite	100 g	551	6,6	59,6	57,6	31,4	17,7	1,9	0,3	NM
	Porção 50 g	276	3,3	29,8	28,8	15,7	8,9	1,0	0,1	NM
Nestlé - Extrafino Chocolate de Leite com Amêndoas	100 g	551	7,9	53,0	52,0	33,6	17,1	2,5	0,2	153
	Porção 50 g	276	4,0	26,5	26,0	16,8	8,6	1,3	0,1	77

peso,
uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Nestlé - Mini Classic Chocolate de Leite	100 g	542	6,5	58,0	57,1	31,1	19,5	1,9	0,3	197
	Porção 20 g	108	1,3	11,6	11,4	6,2	3,9	0,4	0,1	39
Regina - Chocolate e leite com Ananás	100 g	542	5,0	62,0	NM	31,0	NM	NM	NM	NM
	Porção 20 g	108	1,0	12,4	NM	6,2	NM	NM	NM	NM
Regina - Chocolate e leite com Laranja	100 g	542	5,0	62,0	NM	30,0	NM	NM	NM	NM
	Porção 20 g	108	1,0	12,4	NM	6,0	NM	NM	NM	NM
Regina - Chocolate e leite com Morango	100 g	533	5,0	61,0	NM	31,0	NM	NM	NM	NM
	Porção 20 g	107	1,0	12,2	NM	6,2	NM	NM	NM	NM
Tabletes < 50g Chocolate Preto										
Aero Dark	100 g	529	5,7	47,5	43,5	34,8	20,7	8,6	NM	NM
	Porção 35 g	185	2,0	16,6	15,2	12,2	7,3	3,0	NM	NM
Tablete < 50g Chocolate Branco										
Aero Milk&White	100 g	553	7,8	55,4	53,3	33,3	16,1	1,0	0,2	NM
	Porção 35 g	194	2,7	19,4	18,7	11,7	5,6	0,4	0,1	NM
Pastilhas de Chocolate										
Continente - Pastilhas Chocolate de Leite	100 g	494	4,3	71,7	50,2	21,1	13,1	1,0	0,3	NM
	Porção 20 g	99	0,9	14,3	10,0	4,2	2,6	0,2	0,0	NM
Kit Kat Pop Choc	100 g	517	6,2	58,5	43,9	28,6	16,2	2,3	0,1	NM
	Porção 20 g	103	1,2	11,7	8,8	5,7	3,2	0,5	0,0	NM
Maltesers	100 g	498	8,1	61,7	NM	24,3	NM	NM	NM	NM
	Embalagem 37 g	184	3,0	22,8	NM	9,0	NM	NM	NM	NM
M&M	100 g	506	9,4	60,1	53,6	25,4	10,1	2,7	0,2	NM
	Embalagem 45 g	228	4,2	27,0	24,1	11,4	4,5	1,2	0,1	NM

peso,
uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Pintarolas - Pastilhas de Chocolate de Leite	100 g	478	4,0	69,0	NM	21,0	NM	NM	NM	NM
	Por dose 22 g	105	0,9	15,2	NM	4,6	NM	NM	NM	NM
Smarties Tubo	100 g	468	3,9	72,6	57,3	17,5	10,0	2,3	0,1	NM
	Meia embalagem	93	0,8	14,4	13,2	3,6	2,0	0,5	<0,2	NM
Smarties Mini	100 g	464	3,8	71,3	66,6	17,4	10,0	2,3	0,1	NM
	Porção 14,5 g	67	0,6	10,4	9,4	2,6	1,1	0,4	0,0	NM
Bombons										
Continente Bombom de Chocolate com Avelãs	100 g	592	10,0	43,0	38,0	41,0	12,0	5,7	0,2	NM
	Porção 13 g	77	1,3	5,6	4,9	5,3	1,6	0,7	0,0	NM
Continente Gourmet - Trufas com Cacau	100 g	599	4,5	41,5	39,0	45,0	39,5	5,0	0,2	NM
	Porção 10 g	60	0,5	4,2	3,9	4,5	4,0	0,5	0,0	NM
Crunchy's - Orange Truffles	100 g	490	5,3	58,7	47,9	26,0	16,2	4,8	0,0	NM
	Porção 6,8 g	33	0,4	4,0	3,3	1,8	1,1	0,3	0,0	NM
Guylian - Frutos do Mar	100 g	546	7,8	52,6	49,7	34,8	15,1	NM	0,1	NM
	Porção 11 g	60	0,9	5,8	5,5	3,8	1,7	NM	0,0	NM
Guylian - Mini tabletes de chocolate negro	100 g	521	6,9	37,2	33,4	38,3	24,0	9,6	0,2	NM
	Porção 5 g	26	0,3	1,9	1,7	1,9	1,2	0,5	0,0	NM
J.D.Gross - Chocolates Sortidos	100 g	538	6,5	37,0	NM	41,0	NM	NM	NM	NM
	Porção	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Jubileu - Amêndoas e Avelãs	100 g	445	9,0	34,0	7,0	33,0	17,0	19,0	0,1	NM
	Porção 6,25 g	28	0,6	2,1	0,4	2,1	1,1	1,2	0,0	NM
Kinder - Schoko Bons	100 g	571	8,5	52,2	52,0	36,5	21,1	1,8	0,3	260
	Porção 5,8 g	33	0,5	3,0	3,0	2,1	1,2	0,1	0,0	15
Nestlé - Baci	100 g	570	8,5	42,7	40,4	39,1	13,3	6,8	0,3	NM
	Porção 14,3 g	82	1,2	6,1	5,8	5,6	1,9	1,0	0,0	NM

peso,
uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Nestlé Gold Leite	100 g	547	7,2	52,7	48,3	30,1	15,0	1,6	0,3	NM
	Porção 10 g	49	0,6	4,7	4,3	2,7	1,4	0,1	0,0	NM
Nestlé Gold Preto	100 g	519	6,0	55,3	48,3	30,1	15,0	1,6	0,3	NM
	Porção 10 g	52	0,6	5,5	4,8	3,0	1,5	0,2	0,0	NM
Nestlé - Rajá Creme Redondos	100 g	508	6,3	43,5	37,8	32,1	17,6	4,8	0,1	NM
	Porção 3,5 g	51	0,6	4,4	3,8	3,2	1,8	0,5	0,0	NM

NM - Não Menciona