

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Adagio										
Adagio Cremoso - Cheesecake de Limão	100 g	116	4,0	18,0	NM	3,1	NM	NM	NM	120
	Porção 125 g	145	5,0	22,5	NM	3,9	NM	NM	NM	150
Adagio Cremoso - Chocolate	100 g	125	3,9	18,0	NM	4,2	NM	NM	NM	120
	Porção 125 g	156	4,9	22,5	NM	5,3	NM	NM	NM	150
Adagio Cremoso - Maçã e Canela	100 g	96	3,6	15,0	NM	2,4	NM	NM	NM	120
	Porção 125 g	120	4,5	18,8	NM	3,0	NM	NM	NM	150
Adagio Cremoso - Morango	100 g	96	3,6	15,0	NM	2,4	NM	NM	NM	120
	Porção 125 g	120	4,5	18,8	NM	3,0	NM	NM	NM	150
Adagio Cremoso Suave - Camomila	100 g	89	4,2	14,5	NM	1,6	NM	NM	NM	150
	Porção 125 g	111	5,3	18,1	NM	2,0	NM	NM	NM	188
Adagio Cremoso Suave - Morango e Kiwi	100 g	89	4,2	14,5	NM	1,6	NM	NM	NM	150
	Porção 125 g	111	5,3	18,1	NM	2,0	NM	NM	NM	188
Adagio Cremoso Suave - Papaia e Limão	100 g	89	4,2	14,5	NM	1,6	NM	NM	NM	150
	Porção 125 g	111	5,3	18,1	NM	2,0	NM	NM	NM	188
Adagio - Copo de vidro										
Adagio Mestres Iogurteiros - Baunilha	100 g	103	4,0	16,0	NM	2,6	NM	NM	NM	130
	Porção 125 g	129	5,0	20,0	NM	3,3	NM	NM	NM	163
Adagio Mestres Iogurteiros - Limão	100 g	101	4,0	14,5	NM	3,0	NM	NM	NM	135
	Porção 125 g	126	5,0	18,1	NM	3,8	NM	NM	NM	169
Adagio Mestres Iogurteiros - Morango	100 g	101	4,0	14,5	NM	3,0	NM	NM	NM	135
	Porção 125 g	126	5,0	18,1	NM	3,8	NM	NM	NM	169
Adagio Mestres Iogurteiros - Natural Açucarado	100 g	92	4,4	12,0	NM	2,9	NM	NM	NM	140
	Porção 125 g	115	5,5	15,0	NM	3,6	NM	NM	NM	175

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Danone										
Danone - Cremoso Natural Açucarado	100 g	105	4,9	13,1	13,1	3,4	2,4	0,0	0,18	182
	Porção 120 g	126	5,9	15,7	15,7	4,1	2,9	0,0	0,21	218
Danone - Cremoso Stracciatella	100 g	131	4,4	18,4	18,1	4,1	2,7	1,1	0,18	163
	Porção 120 g	157	5,3	22,1	21,7	4,9	3,2	1,3	0,21	196
Danone - Grego Fruta Cortada Laranja, Limão e Tangerina	100 g	152	3,1	15,6	14,8	8,2	5,1	0,3	0,13	103
	Porção 125 g	190	3,9	19,5	18,5	10,3	6,4	0,4	0,16	129
Danone - Grego Fruta Cortada Morango	100 g	146	3,1	14,7	14,3	8,0	5,1	0,3	0,08	113
	Porção 125 g	183	3,9	18,4	17,9	10,0	6,4	0,4	0,09	141
Danone - Grego Fruta Cortada Pêssego	100 g	152	3,1	15,6	14,8	8,2	5,1	0,1	0,13	101
	Porção 125 g	190	3,9	19,5	18,5	10,3	6,4	0,1	0,16	126
Danone - Grego Natural Açucarado	100 g	154	3,7	11,5	11,5	10,0	6,2	0,0	0,10	122
	Porção 125 g	193	4,6	14,4	14,4	12,5	7,8	0,0	0,13	153
Danone - Grego Natural Sem Adição Açúcar	100 g	122	3,7	3,5	3,5	10,0	6,2	0,0	0,10	122
	Porção 125 g	153	4,6	4,4	4,4	12,5	7,8	0,0	0,13	153
Danone - Grego Sabores Mediterrâneos	100 g	152	3,1	15,6	14,8	8,2	5,1	0,1	0,13	98
	Porção 125 g	190	3,9	19,5	18,5	10,3	6,4	0,1	0,16	123
Nestlé										
Nestlé - A Leiteira - Açucarado	100 g	142	3,2	11,5	11,3	9,3	6,2	0,0	0,13	119
	Porção 125 g	178	4,0	14,4	14,1	11,6	7,8	0,0	0,16	149
Nestlé - A Leiteira - Bolo de Bolacha	100 g	118	3,9	18,3	16,6	3,2	2,0	0,2	0,17	101
	Porção 125 g	148	4,9	22,9	20,8	4,0	2,5	0,2	0,21	126
Nestlé - A Leiteira - Frutos Silvestres Cremoso com Fruta	100 g	112	5,1	16,0	15,8	3,0	1,9	0,5	0,30	142
	Porção 125 g	140	6,4	20,0	19,8	3,8	2,4	0,6	0,38	178

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 - A Leiteira - Morango Cremoso com Fruta	100 g	111	4,5	16,3	15,4	3,0	2,0	0,3	0,08	149
	Porção 125 g	139	5,6	20,4	19,3	3,8	2,5	0,4	0,10	186
Nestlé - A Leiteira - Stracciatella	100 g	129	3,7	19,3	18,4	4,2	2,7	0,2	0,17	101
	Porção 125 g	161	4,6	24,1	23,0	5,3	3,4	0,2	0,21	126
Nestlé - A Leiteira - Toffe	100 g	131	3,6	19,1	18,5	4,5	2,8	0,1	0,16	99
	Porção 125 g	164	4,5	23,9	23,1	5,6	3,5	0,1	0,20	124
Nestlé - Grego Ligeiro	100 g	109	5,4	13,9	13,6	3,5	2,3	0,0	0,20	172
	Porção 125 g	136	6,8	17,4	17,0	4,4	2,9	0,0	0,25	215
Nestlé - Grego Ligeiro Morango	100 g	117	4,6	17,7	17,2	3,0	1,9	0,2	0,18	146
	Porção 125 g	146	5,8	22,1	21,5	3,8	2,4	0,2	0,22	183
Nestlé - Grego Morango	100 g	148	3,0	15,8	15,4	8,0	5,3	0,2	0,10	108
	Porção 125 g	185	3,8	19,8	19,3	10,0	6,6	0,2	0,13	135
Nestlé - Grego Stacciatella	100 g	169	3,1	17,9	17,0	9,4	6,2	0,2	0,13	110
	Porção 125 g	211	3,9	22,4	21,3	11,8	7,8	0,2	0,16	138
Nestlé - Grego Mix - Cereais Crocantes	100 g	185	4,5	18,9	13,6	10,0	5,9	0,8	0,13	127
	Porção 125 g	231	5,6	23,6	17,0	12,5	7,4	1,1	0,16	159
Yoplait										
Yoplait - Perle de Lait - Coco	100 g	145	2,9	10,1	9,1	9,8	6,7	<0,1	0,13	NM
	Porção 125 g	181	3,6	12,6	11,4	12,3	8,4	<0,1	0,16	NM
Yoplait - Perle de Lait - Morango	100 g	133	2,6	11,8	10,5	7,9	5,3	0,1	0,10	NM
	Porção 125 g	166	3,3	14,8	13,1	9,9	6,6	0,1	0,13	NM
Yoplait - Perle de Lait - Original	100 g	122	3,1	3,8	2,8	9,9	6,6	<0,1	0,13	NM
	Porção 125 g	153	3,9	4,8	3,5	12,4	8,3	<0,1	0,16	NM

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Marcas Brancas										
Auchan										
Auchan - Iogurte Cremoso Natural Açucarado	100 g	111	4,0	13,6	NM	4,5	NM	NM	NM	NM
	Porção 125 g	139	5,0	17,0	NM	5,6	NM	NM	NM	NM
Continente										
Continente - Iogurte tipo Grego Natural Açucarado	100 g	139	3,6	11,6	11,6	8,7	5,7	0,0	0,10	NM
	Porção 125 g	174	4,5	14,5	14,5	10,9	7,1	0,0	0,13	NM
Continente - Iogurte tipo Grego Frutos do Bosque	100 g	148	2,9	18,3	17,6	7,0	4,6	0,0	0,08	NM
	Porção 125 g	185	3,6	22,9	22,0	8,8	5,8	0,0	0,09	NM
Continente - Iogurte tipo Grego Manga e Maracujá	100 g	132	2,9	14,3	13,8	7,0	4,6	0,0	0,08	NM
	Porção 125 g	165	3,6	17,9	17,3	8,8	5,8	0,0	0,09	NM
Continente - Iogurte tipo Grego Pinhões e Frutos Secos	100 g	141	3,4	11,8	11,8	8,9	5,8	0,0	0,10	NM
	Porção 125 g	176	4,3	14,8	14,8	11,1	7,3	0,0	0,13	NM
Continente - Iogurte tipo Grego Stracciatella	100 g	160	3,1	16,5	16,2	9,1	5,9	0,0	0,10	NM
	Porção 125 g	200	3,9	20,6	20,3	11,4	7,4	0,0	0,13	NM
DIA										
DIA - Creamy Cheesecake de Morango	100 g	120	3,6	17,4	NM	4,1	NM	NM	NM	NM
	Porção 125 g	150	4,5	21,8	NM	5,1	NM	NM	NM	NM
DIA - Creamy Com Bolacha	100 g	119	3,7	17,0	NM	4,0	NM	NM	NM	NM
	Porção 125 g	149	4,6	21,3	NM	5,0	NM	NM	NM	NM
DIA - Creamy Morango	100 g	108	3,6	14,0	NM	4,2	NM	NM	NM	NM
	Porção 125 g	135	4,5	17,5	NM	5,3	NM	NM	NM	NM

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Pingo Doce										
Pingo Doce - Cremoso Baunilha	100 g	108	4,1	16,3	15,0	2,8	1,7	0,4	0,17	128
	Porção 125 g	135	5,1	20,4	18,8	3,5	2,1	0,5	0,21	160
Pingo Doce - Cremoso Biscoito	100 g	108	4,1	16,3	15,0	2,8	1,7	0,4	0,17	128
	Porção 125 g	135	5,1	20,4	18,8	3,5	2,1	0,5	0,22	160
Pingo Doce - Cremoso Fruta Maçã e Manga	100 g	98	2,7	15,6	14,4	2,8	1,8	1,1	0,08	NM
	Porção 125 g	123	3,4	19,5	18,0	3,5	2,3	1,4	0,09	NM
Pingo Doce - Cremoso e Frutado Pedacos de Alperce	100 g	117	3,6	19,6	19,5	2,6	1,6	0,4	0,14	107
	Porção 125 g	146	4,5	24,5	24,4	3,3	2,0	0,5	0,18	134
Pingo Doce - Cremoso e Frutado Pedacos de Amora	100 g	121	3,7	20,0	19,9	2,7	1,6	0,9	0,14	113
	Porção 125 g	151	4,6	25,0	24,9	3,4	2,0	1,1	0,18	141
Pingo Doce - Cremoso e Frutado Pedacos de Cereja	100 g	119	3,6	20,0	19,9	2,6	1,6	0,4	0,14	107
	Porção 125 g	149	4,5	25,0	24,9	3,3	2,0	0,5	0,18	134
Pingo Doce - Cremoso e Frutado Pedacos de Maçã	100 g	117	3,6	19,7	19,6	2,6	1,6	0,4	0,14	106
	Porção 125 g	146	4,5	24,6	24,5	3,3	2,0	0,5	0,18	133
Pingo Doce - Cremoso e Frutado Pedacos de Morango	100 g	116	3,6	19,3	19,2	2,6	1,6	0,3	0,14	113
	Porção 125 g	145	4,5	24,1	24,0	3,3	2,0	0,4	0,18	141
Pingo Doce - Cremoso Morango	100 g	106	4,3	15,6	15,4	2,9	1,8	0,2	0,17	135
	Porção 125 g	133	5,4	19,5	19,3	3,6	2,3	0,3	0,22	169
Pingo Doce - Cremoso Natural Açucarado	100 g	106	4,5	11,1	11,1	4,8	3,0	0,0	0,08	131
	Porção 125 g	133	5,6	13,9	13,9	6,0	3,8	0,0	0,10	164
Pingo Doce - Cremoso Natural com Açúcar	100 g	105	4,3	15,0	15,0	3,1	1,9	0,0	0,17	128
	Porção 125 g	131	5,4	18,8	18,8	3,9	2,4	0,0	0,21	160
Pingo Doce - Cremoso Strawberry Nuts	100 g	109	4,3	15,6	15,4	3,2	1,8	0,2	0,17	135
	Porção 125 g	136	5,4	19,5	19,3	4,0	2,3	0,3	0,22	169

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)
Pingo Doce - Délissimo Manga	100 g	116	3,9	15,8	15,6	4,1	2,6	0,2	0,08	110
	Porção 125 g	145	4,9	19,8	19,5	5,1	3,3	0,3	0,09	138
Pingo Doce - Délissimo Morango	100 g	110	4,2	13,1	12,9	4,5	2,9	0,1	0,10	110
	Porção 125 g	138	5,3	16,4	16,1	5,6	3,6	0,1	0,13	138
Pingo Doce - Délissimo Natural	100 g	106	4,5	11,1	11,1	4,8	3,0	0,0	0,08	131
	Porção 125 g	133	5,6	13,9	13,9	6,0	3,8	0,0	0,10	164
Pingo Doce - Délissimo Stracciatella	100 g	129	3,9	14,9	14,5	5,9	3,7	0,1	0,07	111
	Porção 125 g	161	4,9	18,6	18,1	7,4	4,6	0,1	0,09	139

NM - Não Menciona