



Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sódio	Sal	Cálcio	Vit. D
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
<b>Danone</b>												
Primeiro Danone - Ligeiramente Açucarado	100 g	74	2,1	10,4	6,4	2,7	1,3	0,1	0,04	0,1	84	8,0
	Porção 125 g	93	2,6	13,0	8,0	3,4	1,6	0,1	0,05	0,1	105	10,0
Primeiro Danone - Maçã Pêra Banana	100 g	80	2,0	12,6	8,9	2,4	1,2	0,3	0,03	0,1	76	7,2
	Porção 125 g	100	2,5	15,8	11,1	3,0	1,5	0,4	0,04	0,1	95	NM
Hanna Montana - Polpa Morango	100 g	135	3,4	18,8	17,1	4,7	3,0	0,4	0,06	0,2	115	NM
	Porção 108 g	146	3,7	20,3	18,5	5,1	3,2	0,4	0,06	0,2	124	NM
Sider Man - Polpa Banana e Discos Chocolate	100 g	143	3,3	20,9	20,6	4,8	3,0	0,2	0,05	0,1	107	NM
	Porção 110 g	157	3,6	23,0	22,7	5,3	3,3	0,2	0,06	0,1	118	NM
<b>Nestlé</b>												
Yoco Acti-Vit - Morango	100 g	73	2,6	13,6	13,4	0,9	0,6	NM	0,04	0,1	120	NM
	Porção 90 g	66	2,3	12,2	12,1	0,8	0,5	NM	0,04	0,1	240	NM
Yoco Acti-Vit – Morango Banana	100 g	75	2,6	14,1	14,1	0,9	0,6	NM	0,04	0,1	120	NM
	Porção 90 g	68	2,3	12,7	12,7	0,8	0,5	NM	0,04	0,1	240	NM
Yoco Go	100 g	116	5,0	17,7	16,9	2,8	1,8	0,2	0,02	0,1	127	NM
	Porção 80 g	93	4,0	14,2	13,5	2,2	1,4	0,2	0,02	0,0	102	NN
Yoco Líquido Frutas Variadas	100 g	75	2,9	13,4	13,0	1,1	0,7	0,0	0,05	0,1	136	NM
	Porção 100 g	75	2,9	13,4	13,0	1,1	0,7	0,0	0,05	0,1	118	NM
Yoco Líquido Morango	100 g	74	2,9	13,1	12,9	1,1	0,7	0,0	0,05	0,1	137	NM
	Porção 100 g	74	2,9	13,1	12,9	1,1	0,7	0,0	0,05	0,1	118	NM
Yoco Líquido Morango/Banana	100 g	74	2,9	13,2	13,0	1,1	0,7	0,0	0,05	0,1	137	NM
	Porção 100 g	74	2,9	13,2	13,0	1,1	0,7	0,0	0,05	0,1	118	NM
Yoco Líquido Maxi Morango	100 g	73	2,8	13,0	12,7	1,1	0,7	0,0	0,06	0,2	129	NM
	Porção 160 g	117	4,5	20,8	20,3	1,8	1,1	0,0	0,10	0,2	206	NM

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sódio	Sal	Cálcio	Vit. D
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Yoco Líquido Maxi Morango/Banana	100 g	73	2,8	13,0	12,9	1,1	0,7	0,0	0,04	0,1	129	NM
	Porção 160 g	117	4,5	20,8	20,6	1,8	1,1	0,0	0,06	0,2	206	NM
Yoco – Polpa Banana/Laranja e Bolacha	100 g	96	4,1	15,5	14,9	1,9	1,2	0,1	0,06	0,2	144	NM
	Porção 100 g	96	4,1	15,5	14,9	1,9	1,2	0,1	0,06	0,2	144	NM
Yoco – Polpa Morango/Banana/ Alp./Pês./F.Silv e Framb	100 g	92	4,1	14,9	14,7	1,8	1,1	0,1	0,07	0,2	130	NM
	Porção 100 g	92	4,1	14,9	14,7	1,8	1,1	0,1	0,07	0,2	130	NM
Yoco – Polpa Morango/Banana/ Laranja e Bolacha	100 g	95	4,1	15,4	15,0	1,9	1,2	0,1	0,06	0,2	136	NM
	Porção 100 g	95	4,1	15,4	15,0	1,9	1,2	0,1	0,06	0,2	136	NM
Yoco – Polpa Morango	100 g	96	4,1	15,3	15,0	1,8	1,1	0,1	0,07	0,2	132	NM
	Porção 100 g	96	4,1	15,3	15,0	1,8	1,1	0,1	0,07	0,2	132	NM
<b>Marcas Brancas</b>												
Natural S/ Glúten C/ Ferro e Vitaminas	100 g	85	2,7	10,1	6,6	3,8	2,1	0,0	0,01	0,0	112	0,9
	Porção 125 g	106	3,4	12,6	8,3	4,8	2,6	0,0	0,01	0,0	140	1,1
Petit Yogurt Morango, Banana e Bolacha (sólido)	100 g	78	4,3	12,0	12,0	1,4	0,8	0,1	0,07	0,2	160	NM
	Porção 125 g	98	5,4	15,0	15,0	1,8	1,0	0,1	0,09	0,2	200	NM
Petit Yogurt Morango (Líquido)	100 g	81	3,1	12,7	12,6	1,9	1,2	0,1	0,04	0,1	NM	NM
	Porção 115 g	93	3,6	14,6	14,5	2,2	1,4	0,1	0,05	0,1	NM	NM
Petit Suisse Framboesa,Alperce e Morango	100 g	108	6,4	13,1	12,8	3,3	2,1	<0,1	0,01	0,0	NM	NM
	Porção 60 g	65	3,8	7,9	7,7	2,0	1,3	<0,1	0,00	0,0	NM	NM
Petit Suisse Morango	100 g	108	6,4	13,1	12,8	3,3	2,1	<0,1	0,01	0,0	NM	NM
	Porção 60 g	65	3,8	7,9	7,7	2,0	1,3	<0,1	0,00	0,0	NM	NM

# peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sódio	Sal	Cálcio	Vit. D
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
<b>logurtes Bicompartimentados</b>												
Nestlé - Chocapic	100 g	118	5,1	17,2	14,8	3,1	1,9	0,2	0,10	0,3	154	NM
	Porção 118 g	139	6,0	20,3	17,5	3,7	2,2	0,2	0,12	0,3	182	NM
Nestlé - Kit Kat	100 g	155	4,5	19,0	NM	6,7	NM	NM	NM	NM	NM	NM
	Porção 115 g	178	5,2	21,9	NM	7,7	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Nestlé - Nesquik	100 g	110	4,5	15,8	NM	3,1	NM	NM	NM	NM	123	NM
	Porção 116 g	128	5,2	18,3	NM	3,6	NM	NM	NM	NM	143	NM
Nestlé - Nesquik Morango	100 g	121	4,4	18,7	16,3	3,1	1,9	0,3	0,03	0,1	161	NM
	Porção 110 g	133	4,8	20,6	17,9	3,4	2,1	0,4	0,04	0,1	177	NM
Nestlé - Smarties Baunilha	100 g	153	4,2	21,7	20,7	5,5	3,3	0,4	0,08	0,2	98	NM
	Porção 130 g	199	5,5	28,2	26,9	7,2	4,3	0,5	0,10	0,3	127	NM
Nestlé - Smarties Morango	100 g	153	4,0	21,6	20,5	5,5	3,3	0,4	0,07	0,2	96	NM
	Porção 128 g	196	5,1	27,6	26,2	7,0	4,2	0,5	0,09	0,2	123	NM
<b>Marcas Brancas</b>												
DIA - Choco Flackes	100 g	122	3,9	16,0	NM	4,7	NM	NM	NM	NM	NM	NM
	Porção 175 g	214	6,8	28,0	NM	8,2	NM	NM	NM	NM	NM	NM
DIA - Choco Lops	100 g	137	3,6	20,0	NM	4,7	NM	NM	NM	NM	NM	NM
	Porção 175 g	240	6,3	35,0	NM	8,2	NM	NM	NM	NM	NM	NM
DIA - Flackes	100 g	119	4,4	16,0	NM	4,2	NM	NM	NM	NM	NM	NM
	Porção 175 g	208	7,7	28,0	NM	7,4	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Continente - Duplo Mix - Choco Cereais	100 g	129	4,0	17,0	16,0	5,0	3,3	0,2	0,07	0,2	NM	NM
	Porção 150 g	194	6,0	25,5	24,0	7,5	5,0	0,3	0,11	0,3	NM	NM

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sódio	Sal	Cálcio	Vit. D
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
<b>Queijinhos</b>												
<b>Queijinhos Danone</b>												
Danoninho Morango	100 g	110	6,4	14,4	13,5	2,7	1,7	1,4	0,04	0,1	180	1,25
	Porção 55 g	60,5	3,5	7,9	7,4	1,5	0,9	0,8	0,0	0,1	99,0	0,7
Danoninho Morango/Banana	100 g	110	6,4	14,4	13,5	2,7	1,7	1,4	0,04	0,1	180	1,25
	Porção 55 g	60,5	3,5	7,9	7,4	1,5	0,9	0,8	0,0	0,1	99,0	0,7
Danoninho Polpa de Morango	100 g	89	4,3	13,4	12,9	1,4	1,0	1,4	0,05	0,1	200	1,05
	Porção 120 g	107	5,2	16,1	15,5	1,7	1,2	1,7	0,06	0,2	240	1,26
Danoninho Polpa de Banana e Laranja	100 g	86	4,3	12,7	12,4	1,4	1,0	1,2	0,06	0,2	200	1,05
	Porção 120 g	103	5,2	15,2	14,9	1,7	1,2	1,4	0,07	0,2	240	1,26
Super Danoninho Morango	100 g	110	6,4	14,4	13,5	2,7	1,7	1,4	0,04	0,1	180	1,25
	Porção 100 g	110	6,4	14,4	13,5	2,7	1,7	1,4	0,0	0,1	180	1,25
Super Danoninho Morango/Banana	100 g	110	6,4	14,4	13,5	2,7	1,7	1,4	0,04	0,1	180	1,25
	Porção 100 g	110	6,4	14,4	13,5	2,7	1,7	1,4	0,0	0,1	180	1,25
<b>Queijinhos Mimosa</b>												
Miminhos - Banana	100 g	117	6,9	15,0	14,8	3,2	2,2	0,4	0,07	0,2	130	NM
	Porção 40 g	47	2,8	6,0	5,9	1,3	0,9	0,2	0,03	0,1	52	NM
Miminhos - Banana, laranja a aroma bolacha	100 g	117	6,9	15,0	14,8	3,2	2,2	0,4	0,07	0,2	130	NM
	Porção 40 g	47	2,8	6,0	5,9	1,3	0,9	0,2	0,03	0,1	52	NM
Miminhos - Morango	100 g	117	6,9	15,0	14,8	3,2	2,2	0,4	0,07	0,2	130	NM
	Porção 40 g	47	2,8	6,0	5,9	1,3	0,9	0,2	0,03	0,1	52	NM

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sódio	Sal	Cálcio	Vit. D
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
<b>Queijinhos Nestlé</b>												
Yoco Suissinho - Banana	100 g	109	6,0	14,0	13,5	3,2	2,1	0,1	0,03	0,1	122	NM
	Porção 42 g	46	2,5	5,9	5,7	1,3	0,9	0,0	0,01	0,0	51	NM
Yoco Suissinho - Morango	100 g	109	6,0	14,1	13,6	3,2	2,1	0,1	0,03	0,1	122	NM
	Porção 42 g	46	2,5	5,9	5,7	1,3	0,9	0,0	0,01	0,0	51	NM
Yoco Suissinho - Morango/Banana	100 g	110	6,0	14,2	13,7	3,2	2,1	0,1	0,03	0,1	122	NM
	Porção 42 g	46	2,5	6,0	5,8	1,3	0,9	0,0	0,01	0,0	51	NM
Yoco Suissinho Líquido - Morango	100 g	71	2,6	13,2	NM	0,9	NM	NM	NM	NM	120	NM
	Porção 90 g	64	2,3	11,9	NM	0,8	NM	NM	NM	NM	240	NM
Yoco Suissinho Líquido - Morango e Bolacha	100 g	78	2,7	14,8	NM	0,9	NM	NM	NM	NM	120	NM
	Porção 90 g	70	2,4	13,3	NM	0,8	NM	NM	NM	NM	240	NM
Yoco Suissinho Maxi - Morango	100 g	116	6,7	14,9	NM	3,3	NM	NM	NM	NM	120	NM
	Porção 90 g	104	6,0	13,4	NM	3,0	NM	NM	NM	NM	108	NM
Yoco Suissinho Maxi - Morango/Baunilha	100 g	109	6,4	14,2	13,8	2,9	1,9	0,1	0,03	0,1	135	NM
	Porção 90 g	98	5,8	12,8	12,4	2,6	1,7	0,1	0,03	0,1	122	NM
Yoco Suissinho Maxi - Morango/Natural	100 g	109	6,4	14,2	13,8	2,9	1,9	0,1	0,03	0,1	135	NM
	Porção 90 g	98	5,8	12,8	12,4	2,6	1,7	0,1	0,03	0,1	122	NM
Yoco Suissinho Maxi - Morango/Natural	100 g	110	6,5	14,5	14,2	2,9	1,9	0,0	0,03	0,1	135	NM
	Porção 90 g	99	5,9	13,1	12,8	2,6	1,7	0,0	0,03	0,1	122	NM

NM - Não Menciona