

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Adagio										
Momentos Exóticos										
Adágio - Frutos Tropicais e Guaraná	100 ml	78	2,8	13,7	NM	1,3	NM	NM	NM	100
	Porção 185 ml	144	5,2	25,3	NM	2,4	NM	NM	NM	185
Adágio - Laranja, Cenoura e Ginseng	100 ml	79	2,8	14,0	NM	1,3	NM	NM	NM	100
	Porção 185 ml	146	5,2	25,9	NM	2,4	NM	NM	NM	185
Adágio - Morango, Manga e Gingko Biloba	100 ml	79	2,8	14,0	NM	1,3	NM	NM	NM	100
	Porção 185 ml	146	5,2	25,9	NM	2,4	NM	NM	NM	185
Adágio - Pêssego e Chá Verde	100 ml	79	2,8	14,0	NM	1,3	NM	NM	NM	100
	Porção 185 ml	146	5,2	25,9	NM	2,4	NM	NM	NM	185
Momentos Frutíssimo										
Adágio Meloa	100 ml	79	2,9	14,0	NM	1,3	NM	NM	NM	108
	Porção 185 ml	146	5,4	25,9	NM	2,4	NM	NM	NM	200
Adágio Maças Verdes	100 ml	79	2,9	14,0	NM	1,3	NM	NM	NM	108
	Porção 185 ml	146	5,4	25,9	NM	2,4	NM	NM	NM	200
Adágio Morango	100 ml	79	2,9	14,0	NM	1,3	NM	NM	NM	108
	Porção 185 ml	146	5,4	25,9	NM	2,4	NM	NM	NM	200
Adágio Morango e Banana	100 ml	79	2,9	14,0	NM	1,3	NM	NM	NM	108
	Porção 185 ml	146	5,4	25,9	NM	2,4	NM	NM	NM	200

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Momentos Spicy										
Adágio - Frutos Tropicais e Jindungo	100 ml	79	2,8	14,0	NM	1,3	NM	NM	NM	100
	Porção 185 ml	146	5,2	25,9	NM	2,4	NM	NM	NM	185
Adágio - Lima, Coco e Pimenta	100 ml	78	2,8	14,0	NM	1,2	NM	NM	NM	100
	Porção 185 ml	144	5,2	25,9	NM	2,2	NM	NM	NM	185
Adágio - Morango, Chocobits e Chili	100 ml	84	2,8	14,0	NM	1,9	NM	NM	NM	105
	Porção 185 ml	155	5,2	25,9	NM	3,5	NM	NM	NM	185
Agros										
Agros Biológico - Morango	100 ml	79	2,8	14,0	NM	1,3	NM	NM	NM	102
	Porção 185 ml	142	5,0	25,0	NM	2,3	NM	NM	NM	189
Agros Biológico - Natural Açúcarado	100 ml	70	3,0	11,0	NM	1,5	NM	NM	NM	109
	Porção 185 ml	130	5,6	20,4	NM	2,8	NM	NM	NM	202
Danone										
Danone - DanUp Ananás e Coco	100 ml	94	1,8	13,2	12,7	3,4	2,4	0,1	0,1	86
	Porção 160 ml	150	2,9	21,1	20,3	5,4	3,8	0,1	0,2	138
Danone - DanUp Banana e Chocolate	100 ml	96	1,7	14,7	14,5	3,0	2,1	0,0	0,1	84
	Porção 160 ml	154	2,7	23,5	23,2	4,8	3,4	0,0	0,2	134
Danone - DanUp Lima Limão	100 ml	92	1,7	13,9	13,6	3,0	2,1	0,0	0,1	82
	Porção 160 ml	147	2,7	22,2	21,8	4,8	3,4	0,0	0,2	131
Danone - DanUp Manga Tangerina	100 ml	90	1,8	13,1	12,6	3,1	2,2	0,0	0,1	86
	Porção 160 ml	144	2,9	21,0	20,2	5,0	3,5	0,0	0,2	138
Danone - DanUp Melão Melancia	100 ml	91	1,8	13,1	12,6	3,1	2,2	0,0	0,1	86
	Porção 160 ml	146	2,9	21,0	20,2	5,0	3,5	0,0	0,2	138

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Danone - DanUp Morango	100 ml	92	1,8	13,5	13,3	3,1	2,2	0,0	0,1	86
	Porção 160 ml	147	2,9	21,6	21,3	5,0	3,5	0,0	0,2	138
Danone - DanUp Morango Banana	100 ml	90	1,7	13,4	13,1	3,0	2,1	0,0	0,1	83
	Porção 160 ml	144	2,7	21,4	21,0	4,8	3,4	0,0	0,2	133
Danone - DanUp Pêssego Maracujá	100 ml	91	1,8	13,1	12,7	3,1	2,2	0,0	0,1	86
	Porção 160 ml	146	2,9	21,0	20,3	5,0	3,5	0,0	0,2	138
Danone - DanUp Stracciatella	100 ml	102	1,8	14,7	14,5	3,6	2,5	0,1	0,1	85
	Porção 160 ml	163	2,9	23,5	23,2	5,8	4,0	0,2	0,2	136
Danone - Líquido Morango	100 g	83	1,8	10,9	10,9	3,3	2,3	0,0	0,1	90
	Porção 160 g	133	2,9	17,4	17,4	5,3	3,7	0,0	0,2	144
Danone - Líquido Morango e Banana	100 g	90	1,8	13,1	12,7	3,1	2,2	0,0	0,1	87
	Porção 160 g	144	2,9	21,0	20,3	5,0	3,5	0,0	0,2	139
Danone - Líquido Tutti Frutti	100 g	84	1,9	10,9	10,9	3,3	2,3	0,0	0,1	90
	Porção 160 g	134	3,0	17,4	17,4	5,3	3,7	0,0	0,2	144
Mimosa										
Mimosa - Ananás	100 ml	68	3,1	13,4	11,7	0,2	0,1	0,0	0,1	119
	Porção 185 ml	126	5,7	24,8	21,6	0,4	0,2	0,0	0,2	185
Mimosa - Banana	100 ml	68	3,1	13,4	11,7	0,2	0,1	0,0	0,1	119
	Porção 185 ml	126	5,7	24,8	21,6	0,4	0,2	0,0	0,2	185
Mimosa - Frutos tropicais	100 ml	68	3,1	13,4	11,7	0,2	0,1	0,0	0,1	119
	Porção 185 ml	126	5,7	24,8	21,6	0,4	0,2	0,0	0,2	185
Mimosa - Morango	100 ml	68	3,1	13,4	11,7	0,2	0,1	0,0	0,1	119
	Porção 185 ml	126	5,7	24,8	21,6	0,4	0,2	0,0	0,2	185
Mimosa - Pêssego	100 ml	68	3,1	13,4	11,7	0,2	0,1	0,0	0,1	119
	Porção 185 ml	126	5,7	24,8	21,6	0,4	0,2	0,0	0,2	185

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Mimosa - Tutti-Frutti	100 ml	60	2,7	12,0	10,1	0,1	0,1	0,0	0,1	100
	Porção 185 ml	111	5,0	22,2	18,7	0,2	0,1	0,0	0,2	185
Mimosa Polpa - Ananás e côco	100 ml	80	2,8	14,0	12,4	1,3	0,9	0,3	0,1	100
	Porção 185 ml	148	5,2	25,9	22,9	2,4	1,7	0,6	0,2	185
Mimosa Polpa - Frutos Tropicais	100 ml	78	2,8	13,7	11,9	1,3	0,9	0,3	0,1	100
	Porção 185 ml	144	5,2	25,3	22,0	2,4	1,7	0,6	0,2	185
Mimosa Polpa - Morango	100 ml	80	2,8	14,0	12,4	1,3	0,9	0,3	0,1	100
	Porção 185 ml	148	5,2	25,9	22,9	2,4	1,7	0,6	0,2	185
Mimosa Polpa e Cereais - Maçã, laranja, alperce e cereais	100 ml	78	2,8	13,5	10,7	1,3	0,7	0,3	0,1	100
	Porção 185 ml	144	5,2	25,0	19,8	2,4	1,3	0,6	0,2	185
Mimosa Polpa e Cereais - Morango e cereais	100 ml	78	2,8	13,5	10,7	1,3	0,7	0,3	0,1	100
	Porção 185 ml	144	5,2	25,0	19,8	2,4	1,3	0,6	0,2	185
Mimosa Polpa e Cereais - Pêssego, manga e cereais	100 ml	78	2,8	13,5	10,7	1,3	0,7	0,3	0,1	100
	Porção 185 ml	144	5,2	25,0	19,8	2,4	1,3	0,6	0,2	185
Nestlé										
Nestlé - A Leiteira - Mimo de logurte batido de Frutos Silvestres	100 g	110	2,7	14,8	14,6	4,4	2,9	0,1	0,1	100
	Porção 160 g	176	4,3	23,7	23,4	7,0	4,6	0,1	0,2	160
Nestlé - A Leiteira - Mimo de logurte batido de Manga	100 g	110	2,7	14,9	14,6	4,4	2,9	0,1	0,1	99
	Porção 160 g	176	4,3	23,8	23,4	7,0	4,6	0,1	0,2	158
Nestlé - A Leiteira - Mimo de logurte batido de Morango	100 g	109	2,6	15,0	14,7	4,3	2,9	0,1	0,1	97
	Porção 160 g	174	4,2	24,0	23,5	6,9	4,6	0,1	0,2	155
Nestlé - A Leiteira - Mimo de logurte batido Natural Açúcarado	100 g	108	2,8	13,9	13,8	4,6	3,1	0,0	0,1	104
	Porção 160 g	173	4,5	22,2	22,1	7,4	5,0	0,0	0,2	166
Nestlé - A Leiteira - Mimo de logurte batido de Pêra	100 g	110	2,7	14,8	14,6	4,4	2,9	0,1	0,1	99
	Porção 160 g	176	4,3	23,7	23,4	7,0	4,6	0,1	0,2	158

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 - Yoggi Original - Banana	100 g	73	3,1	12,7	12,5	1,1	0,8	0,0	0,1	113
	Porção 180 g	131	5,6	22,9	22,5	2,0	1,4	0,0	0,2	203
Nestlé - Yoggi Original - Limonada	100 g	73	3,1	12,7	12,5	1,1	0,8	0,0	0,1	113
	Porção 180 g	131	5,6	22,9	22,5	2,0	1,4	0,0	0,2	203
Nestlé - Yoggi Original - Frutos Silvestres	100 g	73	3,1	12,7	12,5	1,1	0,8	0,0	0,1	113
	Porção 180 g	131	5,6	22,9	22,5	2,0	1,4	0,0	0,2	203
Nestlé - Yoggi Original - Frutos Tropicais	100 g	73	3,1	12,7	12,5	1,1	0,8	0,0	0,1	113
	Porção 180 g	131	5,6	22,9	22,5	2,0	1,4	0,0	0,2	203
Nestlé - Yoggi Original - Morango	100 g	73	3,1	12,7	12,5	1,1	0,8	0,0	0,1	113
	Porção 180 g	131	5,6	22,9	22,5	2,0	1,4	0,0	0,2	203
Nestlé - Yoggi Original - Morango e Banana	100 g	73	3,1	12,7	12,5	1,1	0,8	0,0	0,1	113
	Porção 180 g	131	5,6	22,9	22,5	2,0	1,4	0,0	0,2	203
Nestlé - Yoggi Original - Piña Coco	100 g	73	3,1	12,7	12,5	1,1	0,8	0,0	0,1	113
	Porção 180 g	131	5,6	22,9	22,5	2,0	1,4	0,0	0,2	203
Nestlé - Yoggi Cremoso - Morango	100 g	75	2,8	13,6	13,4	1,1	0,6	0,0	0,2	103
	Porção 180 g	135	5,0	24,5	24,1	2,0	1,1	0,0	0,3	185
Nestlé - Yoggi Cremoso - Pêssego /Manga	100 g	78	2,8	14,4	14,1	1,1	0,6	0,0	0,2	103
	Porção 180 g	140	5,0	25,9	25,4	2,0	1,1	0,0	0,3	185
Nestlé - Yoggi Morning Shot - Morango	100 g	82	2,9	15,1	13,1	1,1	0,8	0,1	0,1	NM
	Porção 90 g	74	2,6	13,6	11,8	1,0	0,7	0,0	0,1	NM
Nestlé - Yoggi Morning Shot - Multifrutas	100 g	73	3,1	12,7	12,5	1,1	0,8	0,0	0,1	NM
	Porção 90 g	66	2,8	11,4	11,3	1,0	0,7	0,0	0,1	NM

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
SoNatural										
SoNatural - Morango	100 g	89	3,1	12,0	NM	2,8	NM	NM	NM	121
	Porção 200 g	178	6,2	24,0	NM	5,6	NM	NM	NM	242
SoNatural - Natural	100 g	84	3,1	10,0	NM	2,9	NM	NM	NM	121
	Porção 200 g	168	6,2	20,0	NM	5,8	NM	NM	NM	242
Yoplait										
Yoplait - Chocolate	100 g	87	3,9	13,7	12,5	1,9	1,3	0,2	0,2	120
	Porção 180 g	157	7,0	24,7	22,5	3,4	2,3	0,4	0,3	216
Yoplait - Côco	100 g	87	3,9	13,7	12,5	1,9	1,3	0,2	0,2	120
	Porção 180 g	157	7,0	24,7	22,5	3,4	2,3	0,4	0,3	216
Yoplait - Limão	100 g	87	3,9	13,7	12,5	1,9	1,3	0,2	0,2	120
	Porção 180 g	157	7,0	24,7	22,5	3,4	2,3	0,4	0,3	216
Yoplait - Morango	100 g	87	3,9	13,7	12,5	1,9	1,3	0,2	0,2	120
	Porção 180 g	157	7,0	24,7	22,5	3,4	2,3	0,4	0,3	216
Yoplait - Morango e Banana	100 g	87	3,9	13,7	12,5	1,9	1,3	0,2	0,2	120
	Porção 180 g	157	7,0	24,7	22,5	3,4	2,3	0,4	0,3	216
Yoplait - Natural Açucarado	100 g	87	3,9	13,7	12,5	1,9	1,3	0,2	0,2	120
	Porção 180 g	157	7,0	24,7	22,5	3,4	2,3	0,4	0,3	216
Marcas Brancas										
Amanhecer - Morango	100 g	73	2,5	12,4	12,4	1,5	0,9	0,0	0,1	104
	Porção 180 g	131	4,5	22,3	22,3	2,7	1,6	0,0	0,2	187
Auchan - Morango e Banana	100 g	79	3,1	14,5	NM	0,9	NM	NM	NM	NM
	Porção 750 g	593	23,3	108,8	NM	6,8	NM	NM	NM	NM
Continente - Ananás e Coco	100 g	79	2,6	12,8	12,7	1,9	1,2	0,0	0,1	NM
	Porção 180 g	142	4,7	23,0	22,9	3,4	2,2	0,0	0,2	NM

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Continente - Framboesa	100 g	73	3,0	12,4	12,2	1,3	0,8	0,0	0,1	NM
	Porção 180 g	131	5,4	22,3	22,0	2,3	1,4	0,0	0,2	NM
Continente - Lima e Coco	100 g	80	2,6	13,1	12,9	1,9	1,4	0,0	0,1	NM
	Porção 180 g	144	4,7	23,6	23,2	3,4	2,5	0,0	0,2	NM
Continente - Morango	100 g	79	2,6	12,8	12,7	1,9	1,2	0,0	0,1	NM
	Porção 180 g	142	4,7	23,0	22,9	3,4	2,2	0,0	0,2	NM
Continente - Morango & Banana	100 g	79	2,6	12,8	12,7	1,9	1,2	0,0	0,1	NM
	Porção 180 g	142	4,7	23,0	22,9	3,4	2,2	0,0	0,2	NM
Continente - Morango&Menta	100 g	77	2,6	12,3	12,2	1,9	1,2	0,0	0,1	NM
	Porção 180 g	139	4,7	22,1	22,0	3,4	2,2	0,0	0,2	NM
Continente - Pêssego e Maracujá	100 g	79	2,6	12,8	12,7	1,9	1,2	0,0	0,1	NM
	Porção 180 g	142	4,7	23,0	22,9	3,4	2,2	0,0	0,2	NM
Continente - Piña Colada	100 g	79	2,6	12,8	12,7	1,9	1,2	0,0	0,1	NM
	Porção 180 g	142	4,7	23,0	22,9	3,4	2,2	0,0	0,2	NM
Continente - Tutti - Fruti	100 g	80	2,6	13,0	12,8	1,9	1,4	0,0	0,1	NM
	Porção 180 g	144	4,7	23,4	23,0	3,4	2,5	0,0	0,2	NM
Continente Sensação - Algodão Doce	100 g	69	2,5	12,2	12,0	1,1	0,7	0,0	0,1	NM
	Porção 180 g	124	4,5	22,0	21,6	2,0	1,3	0,0	0,2	NM
Continente Sensação - Cheesecake de Morango	100 g	70	2,5	12,6	12,5	1,1	0,7	0,0	0,1	NM
	Porção 180 g	126	4,5	22,7	22,5	2,0	1,3	0,0	0,2	NM
Continente Sensação - Maçã e Canela	100 g	70	2,5	12,5	12,4	1,1	0,7	0,0	0,1	NM
	Porção 180 g	126	4,5	22,5	22,3	2,0	1,3	0,0	0,2	NM
DIA - Manga/Pêssego	100 g	72	2,8	13,1	9,8	0,9	0,5	0,0	0,1	NM
	Porção 180 g	130	5,0	23,6	17,6	1,6	0,9	0,0	0,2	NM
DIA - Morango	100 g	73	2,9	13,3	9,6	0,9	0,5	0,0	0,1	NM
	Porção 180 g	131	5,2	23,9	17,3	1,6	0,9	0,0	0,2	NM

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
DIA - Morango/Framboesa	100 g	71	2,9	12,7	8,9	0,9	0,5	0,0	0,1	NM
	Porção 180 g	128	5,2	22,9	16,0	1,6	0,9	0,0	0,2	NM
DIA - Stracciatella	100 g	75	2,7	13,0	12,9	1,4	0,9	0,1	0,1	NM
	Porção 180 g	135	4,9	23,4	23,2	2,5	1,6	0,1	0,2	NM
E - Morango	100 g	79	2,6	12,8	12,7	1,9	1,2	0,0	0,1	NM
	Porção 1 kg	790	26,0	128,0	127,0	19,0	12,0	0,0	1,3	NM
E - Morango e Banana	100 g	79	2,6	12,8	12,7	1,9	1,2	0,0	0,1	NM
	Porção 1 kg	790	26,0	128,0	127,0	19,0	12,0	0,0	1,3	NM
E - Pina Colada	100 g	79	2,6	12,8	12,7	1,9	1,2	0,0	0,1	NM
	Porção 1 kg	790	26,0	128,0	127,0	19,0	12,0	0,0	1,3	NM
Páturages - Framboesa	100 g	76	3,1	13,0	13,0	1,3	0,9	vest.	0,1	NM
	Porção 180 g	137	5,6	23,4	23,4	2,3	1,6	vestr.	0,2	NM
Pingo Doce - Morango	100 g	78	2,9	13,2	13,2	1,5	0,9	0,1	0,1	114
	Porção 180 g	140	5,2	23,8	23,8	2,7	1,6	0,2	0,2	205
Pingo Doce - Morango/Banana	100 g	79	2,9	13,4	13,3	1,5	0,9	0,1	0,1	113
	Porção 180 g	142	5,2	24,1	23,9	2,7	1,6	0,2	0,2	203
Pingo Doce - Piñacolada	100 g	80	2,9	13,4	13,4	1,6	0,9	0,1	0,1	113
	Porção 180 g	144	5,2	24,1	24,1	2,9	1,6	0,2	0,2	203
Pingo Doce - Tropical	100 g	78	2,9	13,4	13,4	1,4	0,9	0,1	0,1	113
	Porção 180 g	140	5,2	24,1	24,1	2,5	1,6	0,2	0,2	203
Pingo Doce - FruVita Morango	100 g	82	2,5	13,4	13,3	2,0	1,4	0,4	0,1	NM
	Porção 250 g	205	6,3	33,5	33,3	5,0	3,5	1,0	0,3	NM
Pingo Doce - FruVita Pêssego/Manga	100 g	82	2,5	13,4	13,3	2,0	1,4	0,4	0,1	NM
	Porção 250 g	205	6,3	33,5	33,3	5,0	3,5	1,0	0,3	NM
Springfresh - Ananás e Coco	100 g	76	3,0	13,7	NM	0,9	NM	NM	NM	NM
	Porção 750 g	570	22,5	102,8	NM	6,8	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)
Springfresh - Morango	100 g	71	2,9	12,5	12,3	0,8	0,5	0,0	<0,5	NM
	Porção 200 g	142	5,8	25,0	24,6	1,6	1,0	0,0	<0,5	NM
Springfresh - Morango e Banana	100 g	74	2,9	13,2	12,8	0,8	0,5	0,0	<0,5	NM
	Porção 200 g	148	5,8	26,4	25,6	1,6	1,0	0,0	<0,5	NM
Springfresh - Morango e Banana	100 g	76	3,0	14,4	NM	0,9	NM	NM	NM	NM
	Porção 750 g	570	22,5	108,0	NM	6,8	NM	NM	NM	NM
Springfresh - Multifrutas	100 g	71	2,9	12,6	12,3	0,8	0,5	0,0	<0,5	NM
	Porção 200 g	142	5,8	25,2	24,6	1,6	1,0	0,0	<0,5	NM
Springfresh - Natural Açúcarado	100 g	65	3,3	NM	10,2	0,9	NM	NM	NM	NM
	Porção 750 g	488	24,8	NM	76,5	6,8	NM	NM	NM	NM
Springfresh - Pêssego e Maracujá	100 g	76	3,0	NM	13,7	0,9	NM	NM	NM	NM
	Porção 750 g	570	22,5	NM	102,8	6,8	NM	NM	NM	NM
Springfresh - Piña Colada	100 g	71	2,9	12,6	12,4	0,8	0,5	0,0	<0,5	NM
	Porção 200 g	142	5,8	25,2	24,8	1,6	1,0	0,0	<0,5	NM

NM - Não Menciona