

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)
Adagio Batido 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
Agros Biológico Natural Açucarado	100 g	82	4,6	12,0	NM	1,7	NM	NM	NM	170
	Porção 125 g	103	5,8	15,0	NM	2,1	NM	NM	NM	213
Agros Natural Açucarado	100 g	80	3,5	13,3	NM	1,4	NM	NM	NM	130
	Porção 125 g	100	4,4	16,6	NM	1,8	NM	NM	NM	163
Corpos Danone Natural Adoçado	100 g	41	4,4	4,5	4,5	0,3	0,2	0,0	0,2	143
	Porção 120 g	49	5,3	5,4	5,4	0,4	0,2	0,0	0,2	172
Danone Natural	100 g	46	3,4	3,9	3,9	1,6	1,1	0,0	0,1	125
	Porção 120 g	55	4,1	4,7	4,7	1,9	1,3	0,0	0,2	150
Danone Natural Açucarado	100 g	92	3,1	12,1	12,1	3,1	2,2	0,0	0,1	118
	Porção 120 g	110	3,7	14,5	14,5	3,7	2,6	0,0	0,1	142
Danone Original Natural Açucarado	100 g	101	3,0	13,5	13,5	3,6	2,4	0,0	0,1	123
	Porção 135 g	136	4,1	18,2	18,2	4,9	3,2	0,0	0,1	166
Longa Vida - Natural	100 g	58	4,0	5,7	5,6	2,1	1,4	0,0	0,2	139
	Porção 120 g	70	4,8	6,8	6,7	2,5	1,7	0,0	0,3	167
Longa Vida - Natural Açucarado (vidro)	100 g	94	3,2	13,4	NM	3,0	NM	0,0	0,0	123
	Porção 125 g	118	4,0	16,8	NM	3,8	NM	0,0	0,0	154
Mimosa Natural	100 g	53	4,1	5,9	3,8	1,4	1,0	0,0	0,2	160
	Porção 125 g	66	5,1	7,4	4,8	1,8	1,3	0,0	0,2	200

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 Vidro - Natural Açucarado (vidro)	100 g	96	3,3	13,8	13,7	3,1	2,0	0,0	0,2	136
	Porção 125 g	130	4,5	18,6	18,5	4,2	2,7	0,0	0,2	184
Nestlé - A Leiteira Vidro - Natural	100 g	66	3,7	5,0	4,9	3,5	2,3	0,0	0,2	118
	Porção 125 g	83	4,6	6,3	6,1	4,4	2,9	0,0	0,2	148
Nestlé - Sveltesse - Natural	100 g	39	4,2	5,2	NM	0,1	NM	NM	NM	NM
	Porção 125 g	49	5,3	6,5	NM	0,1	NM	NM	NM	NM
Yoplait - Natural	100 g	45	3,8	3,7	3,7	1,1	0,7	0,0	0,2	120
	Porção 125 g	56	4,8	4,6	4,6	1,4	0,9	0,0	0,2	150
Marcas Brancas										
Continente - Natural Açucarado	100 g	82	3,6	12,5	12,5	2,0	1,3	0,0	0,1	120
	Porção 125 g	103	4,5	15,6	15,6	2,5	1,6	0,0	0,2	150
Continente - Natural Magro	100 g	44	4,5	5,3	5,0	0,1	0,1	1,7	0,1	160
	Porção 100 g	44	4,5	5,3	5,0	0,1	0,1	1,7	0,1	160
DIA - Natural	100 g	53	3,4	4,0	NM	2,5	NM	NM	NM	NM
	Porção 125 g	66	4,3	5,0	NM	3,1	NM	NM	NM	NM
E - Natural	100 g	46	4,1	5,1	5,1	1,0	0,6	0,0	0,2	NM
	Porção 125 g	58	5,1	6,4	6,4	1,3	0,8	0,0	0,2	NM
Pingo Doce - Natural	100 g	52	4,1	5,6	NM	1,5	NM	NM	NM	135
	Porção 125 g	65	5,2	7,0	NM	1,9	NM	NM	NM	169
Pingo Doce - Natural Açucarado Copo de Vidro	100 g	105	4,3	15,0	15,0	3,1	1,9	0,0	0,2	128
	Porção 125 g	131	5,4	18,8	18,8	3,9	2,4	0,0	0,2	160
Pingo Doce - Natural Magro	100 g	45	4,4	6,7	6,7	0,1	0,1	0,0	0,2	166
	Porção 125 g	56	5,5	8,4	8,4	0,1	0,1	0,0	0,2	208

NM - Não Menciona