

# peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Fosf.	Vit. B12
		(Kcal)	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)
<b>Queijo para Culinária</b>												
Queijo Branco em cubos - Arla Apetina	100 g	260	15,0	0,2	NM	22,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Queijo Emental Fundir & Gratinar - Président	100 g	364	28,0	Vest.	NM	28,0	NM	NM	NM	850	NM	NM
Queijo Flamengo - Continente	100 g	351	26,0	1,0	NM	27,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Queijo Flamengo Ralado - Terra Nostra	100 g	344	24,0	0,1	NM	27,0	NM	NM	NM	790	NM	NM
Queijo Mozzarella - Continente	100 g	280	23,0	2,0	0,1	20,0	12,7	0,0	1,3	NM	NM	NM
Queijo Mozzarella Fresca - Continente	100 g	228	20,0	1,0	<0,8	16,0	10,7	0,0	0,1	NM	NM	NM
	Por porção 50 g	114	10,0	0,5	<0,5	8,0	5,4	0,0	0,1	NM	NM	NM
Queijo Mozzarella - Lovilio Lidl	100 g	331	25,0	2,0	0,1	24,5	17,1	0,0	1,4	NM	NM	NM
Queijo Mozzarella - Pingo Doce	100 g	300	24,2	1,4	0,6	21,9	12,6	0,0	0,9	NM	NM	NM
Queijo Ralado - Continente	100 g	335	31,0	1,0	0,8	23,0	15,0	0,0	1,5	NM	NM	NM
Queijo Ralado Emmental - Continente	100 g	370	27,4	2,5	0,0	27,8	17,6	0,0	1,3	NM	NM	NM
Queijo Salada - Finello	100 g	370	25,0	1,5	NM	29,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Queijo Ralado Italiano - Continente	100 g	482	48,0	0,5	0,5	32,0	18,0	0,0	4,3	NM	NM	NM
<b>Queijo Amanteigado</b>												
Limiano - Vaca e Ovelha	100 g	361	19,0	0,1	NM	32,0	NM	NM	NM	630	346	3
Pastor - Vaca e Ovelha	100 g	348	19,2	<0,3	NM	30,0	NM	NM	NM	680	335	2
<b>Queijo Curado</b>												
Continente - Queijo Curado - 30% Gordura	100 g	301	27,0	2,0	0,5	20,5	13,8	<0,1	NM	NM	NM	NM
	Uma fatia 20 g	60	5,4	0,4	0,1	4,1	2,8	<0,1	0,3	NM	NM	NM
Mimosa - menos 40% Gord.	100 g	257	28,0	0,2	0,2	16,0	10,9	0,0	1,0	850	500	NM
	Duas fatias 25 g	64	7,0	0,1	0,1	4,0	2,7	0,0	0,3	213	125	NM

# peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Fosf.	Vit. B12
		(Kcal)	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)
Paiva - Light	100 g	216	26,7	11,5	NM	1,4	NM	NM	NM	766	556	NM
Paiva - Ovelha	100 g	366	23,7	2,6	NM	29,0	NM	NM	NM	980	587	NM
Pingo Doce - Queijo Curado Light	100 g	216	26,7	1,4	1,4	11,5	8,3	0,0	1,4	766	556	NM
	Uma fatia 20 g	43	5,3	0,3	0,3	2,3	1,7	0,0	0,3	153	111	NM
<b>Queijo Flamengo</b>												
Agros Fatias	100 g	372	25,0	0,2	NM	NM	30,0	NM	NM	NM	NM	NM
Auchan - Queijo Flamengo Fatias	100 g	354	24,9	0,5	<0,3	28,0	19,4	<0,1	1,3	NM	NM	NM
Dia - Queijo Flamengo light	100 g	303	27,5	2,0	NM	20,5	NM	NM	NM	958	540	NM
Lacticínios do Paiva	100 g	373	23,0	1,7	NM	30,5	NM	NM	NM	827	471	NM
Limiano Fatias	100 g	357	22,0	2,0	NM	29,0	NM	NM	NM	763	410	2,0
	Uma fatia 22 g	79	4,8	0,4	NM	6,4	NM	NM	NM	168	90	0,4
Limiano com logurte	100 g	359	22,0	0,1	0,1	30,0	20,0	0,1	1,5	709	350	2,4
	Uma fatia 20 g	72	4,4	0,0	0,0	6,0	4,0	0,0	0,3	142	70	0,5
Limiano (menos 50% gordura)	100 g	230	25,0	2,0	vest.	14,0	9,0	vest.	1,5	860	510	2,0
	Uma fatia 22 g	51	5,5	0,4	vest.	3,1	2,0	vest.	0,3	189	112	0,4
Mimosa Bola (menos 40% Gord.)	100 g	272	27,0	0,6	<0,1	18,0	12,5	0,0	1,5	900	500	NM
	Uma fatia 25 g	68	6,8	0,2	<0,1	4,5	3,1	0,0	0,4	225	125	NM
Mimosa Barra (menos 40% Gord.)	100 g	276	28,0	0,5	<0,1	18,0	12,6	0,0	1,3	960	500	NM
	Duas fatias 25 g	69	7,0	0,1	<0,1	4,5	3,2	0,0	0,3	240	125	NM
Mimosa Fatiado (menos 40% Gord.)	100 g	276	28,0	0,5	<0,1	18,0	12,6	0,0	1,3	960	500	NM
	Duas fatias 25 g	69	7,0	0,1	<0,1	4,5	3,2	0,0	0,3	240	125	NM
Mimosa Fatiado (menos 40% Gord.) Bífido Active	100 g	276	28,0	0,5	<0,1	18,0	12,6	0,0	1,3	960	500	NM
	Duas fatias 25 g	69	7,0	0,1	<0,1	4,5	3,2	0,0	0,3	240	125	NM

# peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Fosf.	Vit. B12
		(Kcal)	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)
Terra Nostra - Light (menos 50% Gord.)	100 g	235	28,0	0,5	vest.	13,0	9,0	vest.	1,4	960	NM	NM
	Uma fatia 20 g	47	5,6	0,1	vest.	2,6	1,8	vest.	0,3	192	NM	NM
Terra Nostra - Fatias	100 g	344	24,0	0,1	NM	27,0	NM	NM	NM	790	NM	NM
	Uma fatia 20 g	69	4,8	0,0	NM	5,4	NM	NM	NM	158	NM	NM
Terra Nostra - Gourmet	100 g	337	23,0	0,5	NM	27,0	NM	NM	NM	790	430	1,1
	Uma fatia 18 g	61	4,1	0,1	NM	4,9	NM	NM	NM	142	77	0,2
Terra do Vento - Fatias	100 g	352	25,2	1,5	0,5	27,2	18,7	0,1	1,8	NM	NM	NM
	Uma fatia 20 g	70	5,0	0,3	0,1	5,4	3,7	0,0	0,4	NM	NM	NM
<b>Queijo Fresco</b>												
Continente - Queijo Fresco	100 g	200	10,7	3,6	3,6	15,5	10,8	1,5	0,8	NM	NM	NM
	Por porção 62,5 g	125	6,4	2,2	2,2	9,3	6,5	0,9	0,5	NM	NM	NM
Continente - Queijo Fresco Magro enriquecido em Cálcio	100 g	78	13,0	5,0	5,0	0,3	0,2	1,6	0,8	490	NM	NM
	Por porção 62,5 g	49	7,8	3,0	3,0	0,2	0,1	1,0	0,5	294	NM	NM
Continente - Queijo Fresco Meio Gordo	100 g	132	11,8	4,3	4,3	7,5	5,2	0,0	0,8	NM	NM	NM
	Por porção 62,5 g	83	7,1	2,6	2,6	4,5	3,1	0,0	0,5	NM	NM	NM
DIA - Queijo Fresco Natural	100 g	193	11,5	4,0	NM	14,5	NM	NM	NM	490	274	NM
	Por porção 62,5 g	120	7,2	2,5	NM	9,1	NM	NM	NM	306	171	NM
DIA - Queijo Fresco de Burgos	100 g	70	11,5	4,0	4,0	0,5	0,3	1,6	0,8	490	274	NM
	Por porção 62,5 g	44	7,2	2,5	2,5	0,3	0,2	1,0	0,5	306	171	NM
DIA - Queijo Fresco de Burgos Gordo	100 g	187	11,0	3,6	3,6	14,0	9,5	1,2	0,8	NM	NM	NM
	Por porção 62,5 g	117	6,9	2,3	2,3	8,8	5,9	0,8	0,5	NM	NM	NM
Matinal - Queijo Fresco	100 g	182	10,2	3,4	3,4	14,0	9,6	0,8	0,7	350	240	NM
	Por porção 50 g	91	5,1	1,7	1,7	7,0	4,8	0,4	0,4	263	180	NM

# peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Fosf.	Vit. B12
		(Kcal)	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)
Matinal - Queijo Fresco Magro	100 g	66	12,0	4,0	3,8	0,2	0,0	0,6	0,9	379	252	NM
	Por porção 75 g	50	9,0	3,0	2,9	0,2	0,0	0,5	0,7	284	189	NM
Paiva - Queijo Fresco Light	100 g	101	12,6	3,6	3,6	4,0	2,1	0,0	0,8	345	261	NM
	Por porção 62,5 g	63	7,9	2,3	2,3	2,5	1,3	0,0	0,5	216	163	NM
Páturages - Queijo Fresco Clássico	100 g	193	11,5	4,0	4,0	14,5	10,1	NM	NM	470	NM	NM
	Por porção 62,5 g	121	7,2	2,5	2,5	9,1	6,3	NM	NM	294	NM	NM
Páturages Printiligne - Queijo Fresco Light	100 g	67	11,5	4,0	4,0	0,5	0,3	1,6	0,8	470	NM	NM
	Por porção 62,5 g	42	7,2	2,5	2,5	0,3	0,2	1,0	0,5	294	NM	NM
Pingo Doce - Queijo Fresco Light	100 g	101	12,6	3,6	3,6	4,0	2,1	0,0	0,3	345	261	NM
	Por porção 62,5 g	63	7,9	2,3	2,3	2,5	1,3	0,0	0,2	216	163	NM
Pingo Doce - Queijo Fresco Magro	100 g	86	13,9	2,2	2,2	2,4	1,6	0,0	0,6	165	NM	NM
	Por porção 60 g	52	8,3	1,3	1,3	1,4	1,0	0,0	0,4	99	NM	NM
Pingo Doce - Queijo Fresco Meio Gordo	100 g	175	11,8	3,9	3,9	12,5	6,8	0,0	0,8	339	241	NM
	Por porção 62,5 g	109	7,4	2,4	2,4	7,8	4,3	0,0	0,5	212	151	NM
Pingo Doce - Queijo Fresco Pouco Gordo	100 g	145	13,9	2,6	2,6	8,8	6,0	0,0	0,7	165	NM	NM
	Por porção 80 g	116	11,1	2,1	2,1	7,0	4,8	0,0	0,6	132	NM	NM
Pingo Doce - Queijo Fresco Ovelha	100 g	176	10,2	2,5	2,5	13,1	9,1	0,0	1,0	350	NM	NM
	Por porção 70 g	123	7,1	1,8	1,8	9,2	6,4	0,0	0,7	245	NM	NM
Saloio - Queijo Fresco Magro	100 g	73	14,3	3,0	NM	0,4	NM	NM	NM	385	NM	NM
	Por porção 80 g	58	11,4	2,4	NM	0,3	NM	NM	NM	308	NM	NM
Santiago - Queijo Fresco Pouco gordo	100 g	108	14,3	4,4	NM	3,7	NM	NM	NM	NM	NM	NM
	Por porção 80 g	86	11,4	3,5	NM	3,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Santiago - Queijo Fresco Magro	100 g	63	11,2	4,4	NM	0,1	NM	NM	NM	NM	NM	NM
	Por porção 200 g	127	22,4	8,8	NM	0,2	NM	NM	NM	NM	NM	NM

# peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Fosf.	Vit. B12
		(Kcal)	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)
<b>Queijo Fundido</b>												
Continente - Queijo Creme com Azeitonas	100 g	242	5,3	4,2	4,0	22,6	14,3	0,5	2,0	NM	NM	NM
Continente - Queijo Creme Light	100 g	175	10,3	4,2	4,2	13,0	8,3	0,0	1,0	NM	NM	NM
Continente - Queijo Fresco Barrar	100 g	268	5,5	3,9	3,8	25,6	18,5	0,1	1,3	NM	NM	NM
	Por porção 25 g	67	1,4	1,0	1,0	6,4	4,6	0,0	0,3	NM	NM	NM
DIA - Queijo Fresco Barrar light	100 g	125	8,0	3,0	NM	9,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Fresquinho - Queijo Fresco P/ Barrar	100 g	74	13,0	5,0	NM	0,2	NM	NM	NM	125	120	NM
Milram - Crème Fraiche	100 g	293	2,5	2,9	NM	30,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Philadelphia - com Ervas finas	100 g	149	8,0	3,9	3,9	11,0	7,1	0,5	1,8	NM	NM	NM
	Por porção 30 g	45	2,4	1,2	1,2	3,3	2,1	0,2	0,5	NM	NM	NM
Philadelphia - Light	100 g	154	8,3	3,7	3,7	11,5	7,4	0,4	1,0	NM	NM	NM
	Por porção 30 g	46	2,5	1,1	1,1	3,5	2,2	0,1	0,3	NM	NM	NM
Philadelphia - Original	100 g	240	5,0	3,0	3,0	23,0	15,0	0,2	1,0	NM	NM	NM
	Por porção 30 g	72	1,5	0,9	0,9	6,9	4,5	0,1	0,3	NM	NM	NM
Pingo Doce Para Barrar Com Ervas Finas	100 g	269	5,5	3,9	3,8	25,6	18,5	0,5	1,3	NM	NM	NM
Pingo Doce Para Barrar Queijo Fresco Meio Gordo	100 g	268	5,5	3,9	3,8	25,6	18,5	0,0	1,1	NM	NM	NM
Président - Creme de Flamengo	100 g	280	14,0	1,5	NM	24,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Président - light	100 g	109	12,0	5,0	NM	8,0	NM	NM	NM	370	NM	1,1
Saloio - Queijo Fresco com Tomate, Azeite e Oregão	100g	279	5,2	4,0	NM	26,7	NM	NM	1,00	68	NM	NM
Tenery - Para Barrar	100 g	329	10,0	7,0	NM	29,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Tenery - Para Barrar Com Ervas	100 g	320	10,0	7,0	NM	28,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM

# peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Fosf.	Vit. B12
		(Kcal)	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)
<b>Queijo Fundido Triângulos</b>												
Auchan - Queijo Fundido Triângulos	100g	251	9,0	6,5	NM	21,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM
	Por porção	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Continente - Queijinho cremosos light	100g	266	12,0	5,1	NM	17,7	NM	NM	NM	NM	NM	NM
	Por porção 17,5 g	46,5	2,1	0,9	NM	3,1	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Continente - Mico e Mica - Queijo Fundido Triângulos	100g	275	13,1	8,0	5,4	21,2	11,4	<0,1	2,5	NM	NM	NM
	Por porção 17,5 g	48	2,3	1,4	0,9	3,7	2,0	<0,2	0,5	NM	NM	NM
DIA - Queijo Fundido	100g	252	8,0	7,0	NM	20,0	14,0	NM	NM	275	NM	NM
	Por porção 15,6 g	39	1,2	1,1	NM	3,1	2,2	NM	NM	43	NM	NM
Hello Kitty - Queijo Fundido	100g	185	7,3	7,0	5,0	14,2	9,2	0,0	2,3	NM	NM	NM
	Por porção 17,5 g	32,4	1,3	1,2	0,9	2,5	1,6	0,0	0,4	NM	NM	NM
Saúde Light	100g	155	18,5	4,0	2,5	7,3	5,2	0,0	1,9	621	605	NM
	Por porção 18,7 g	29	3,5	0,7	0,5	1,4	1,0	0,0	0,4	116	113	NM
Saúde	100g	245	14,4	3,6	2,4	19,2	12,5	0,0	1,8	411	571	NM
	Por porção 18,7 g	46	2,7	0,7	0,4	3,6	2,3	0,0	0,3	77	107	NM
Vaca que Ri Light - Triângulos	100g	149	11,0	6,0	6,0	9,0	6,0	0,0	2,5	300	NM	0,4
	Por porção 17,5 g	26	1,9	1,0	1,0	1,6	1,1	0,0	0,4	52	NM	0,1
Vaca que Ri - Triângulos	100g	244	10,0	5,5	5,5	18,0	12,0	0,0	2,8	260	NM	NM
	Por porção 17,5 g	43	1,8	1,0	1,0	3,2	2,1	0,0	0,5	46	NM	NM

# peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Fosf.	Vit. B12
		(Kcal)	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)
<b>Requeijão</b>												
Montiqueijo - Requeijão Pasteurizado Meio-Gordo	100g	155	7,5	6,4	NM	11,0	NM	NM	NM	343	NM	NM
	Unidade 200 g	310	15,0	12,8	NM	22,0	NM	NM	NM	686	NM	NM
Salioio - Requeijão do Campo (Vaca, Cabra e Ovelha)	100g	200	15,5	2,1	NM	13,1	NM	NM	NM	463	NM	NM
	Unidade 170 g	339	26,4	3,6	NM	22,3	NM	NM	NM	787	NM	NM
Salioio - Requeijão light	100g	147	15,8	5,5	NM	6,8	NM	NM	NM	463	NM	NM
	Unidade 170 g	250	26,9	9,4	NM	11,6	NM	NM	NM	787	NM	NM
<b>Outros</b>												
Cabra em Azeite - Guilherme	100g	366	23,9	5,3	NM	27,7	NM	NM	NM	730	NM	NM
Emmental - EntreMont	100g	373	28,0	0,0	0,0	29,0	NM	NM	NM	1000	NM	NM
Gouda - DIA	100g	376	23,0	0,0	0,0	30,0	NM	NM	NM	1000	NM	NM
Mozzarella Light - Linessa	100g	165	20,5	1,5	1,5	8,5	6,0	0,0	0,8	NM	NM	NM
	Por porção 125 g	206	25,6	1,9	1,9	10,6	7,5	0,0	0,9	NM	NM	NM
Q. Roquefort	100g	351	18,0	<0,5	<0,5	31,0	NM	NM	3,7	NM	NM	NM
Vaca que Ri - Pik&Croc (Q fundido e Palitos Tostados)	100g	288	11,0	25,0	6,0	16,0	11,0	2,0	1,4	580	NM	NM
	Por cuvete 35 g	101	3,9	8,8	2,1	5,6	3,9	0,7	0,5	203	NM	NM
Vaca que Ri - Babybel Light (Q curado Meio gordo)	100g	208	25,0	<0,5	<0,5	12,0	8,0	NM	1,8	760	NM	NM
	Por porção 20 g	42	5,0	<0,2	<0,5	2,4	1,6	NM	0,4	152	NM	NM

NM - Não Menciona