

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
<b>Confeção Culinária</b>										
<b>Leite Condensado</b>										
Continente - Leite Condensado	100 g	325	6,9	56,4	56,4	8,0	5,4	0,0	0,3	NM
Continente - Leite Condensado Magro	100 g	279	8,3	60,9	60,9	0,2	0,1	0,0	0,3	NM
DIA - Leite Condensado Magro	100 g	277	9,3	59,5	NM	0,2	NM	NM	NM	NM
Mimosa - Leite Condensado	100 g	318	7,4	54,0	54,0	8,0	5,7	0,0	0,3	NM
Nestlé - Leite condensado Cozido	100 g	301	5,5	56,2	56,2	6,0	3,5	0,0	0,4	195
Nestlé - Leite condensado recheios e coberturas	100 g	299	5,2	55,7	55,7	6,0	3,3	0,0	0,3	189
Nestlé - Leite condensado	100 g	333	8,0	55,0	55,0	9,0	5,8	0,0	0,5	300
Nestlé - Leite condensado magro	100 g	280	8,7	60,5	60,5	0,4	0,3	0,0	0,5	328
Pingo Doce - Leite condensado cozido	100 g	296	5,5	55,1	55,1	6,0	4,0	0,0	0,2	NM
Pingo Doce - Leite condensado magro	100 g	280	8,3	60,9	60,9	0,2	0,1	0,0	0,3	NM
<b>Chantilly</b>										
Chantilly Normal - Mimosa	100 g	302	2,4	11,7	11,7	27,3	18,5	0,0	0,1	NM
Chantilly Président	100 g	240	2,5	11,0	NM	20,0	NM	NM	NM	NM
Chantilly Light - Mimosa	100 g	227	2,6	11,5	11,5	19,0	11,8	0,0	0,1	NM
<b>Vários</b>										
Coco Ralado - Continente	100 g	694	7,0	18,0	4,0	66,0	56,0	18,0	0,1	NM
Leite de Coco Koala	100 ml	180	1,8	3,0	2,2	17,8	15,6	0,0	0,1	NM

*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)
<b>Creme Para Barrar Pão</b>										
Continente - Creme Barrar Cacau e Avelãs	100 g	535	4,1	65,0	61,5	28,0	11,6	3,5	0,1	NM
Diese - Delícia de Avelã e Cacau	100 g	450	3,0	26,0	16,0	37,0	9,5	28,0	0,0	NM
Nutella	100 g	544	6,0	57,3	56,7	31,6	10,9	3,4	0,1	NM
Tulicreme Avelã	100 g	570	1,0	38,0	35,0	46,0	15,0	<0,2	0,5	NM
Tulicreme Chocolate	100 g	550	2,0	37,0	34,0	44,0	16,0	0,9	0,5	NM

**NM - Não Menciona**