

peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		(Kcal)	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Bolachas Água e Sal									
Amanhecer - Água e Sal	100g	442	9,6	74,7	4,8	10,5	4,3	5,4	1,5
	Por bolacha 3,2 g	14	0,3	2,4	0,2	0,3	0,1	0,2	0,0
Auchan - Água e Sal	100g	461	10,0	72,0	7,3	13,4	6,6	6,0	0,8
	Por bolacha 6,25 g	29	0,6	4,5	0,5	0,8	0,4	0,4	0,0
Carr's - Table Water	100g	406	10,1	74,2	1,6	7,6	3,3	4,2	1,5
	Por bolacha 3,4 g	14	0,3	2,5	0,1	0,3	0,1	0,1	vest.
Continente - Água Sal	100g	432	9,6	74,7	4,8	10,5	4,3	5,4	1,5
	Por bolacha 3,1 g	13,4	0,3	2,3	0,1	0,3	0,1	0,2	0,0
Nacional - Água e Sal	100g	439	10,0	76,0	NM	11,0	NM	NM	NM
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Pingo Doce - A Autêntica Água e Sal	100g	443	9,6	74,7	4,8	10,5	4,3	5,4	1,5
	Por bolacha 3,1 g	14	0,3	2,3	0,1	0,3	0,1	0,2	0,5
Vieira de Castro - Água e Sal (77% Cereais)	100g	413	9,3	73,8	6,4	8,3	3,9	2,7	1,9
	Por bolacha 2,8 g	12	0,3	2,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1
Vieira de Castro - Água e Sal Integral -40% Sal	100g	414	11,2	66,9	6,9	10,0	4,9	5,6	0,6
	Por bolacha 3,1 g	13	0,3	2,1	0,2	0,3	0,2	0,2	0,0
Vieira de Castro - Água e Sal Júnior (S/ Lactose)	100g	431	9,5	72,2	5,8	11,0	5,3	2,5	1,4
	Por bolacha 2,6 g	11	0,2	1,9	0,2	0,3	0,1	0,1	0,0
Vieira de Castro - Integralis c/ L-carnitina	100g	417	9,2	66,3	6,2	11,3	5,4	6,8	2,7
	Por bolacha 5 g	20,9	0,5	3,3	0,3	0,6	0,3	0,3	0,1

peso,
uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		(Kcal)	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Crackers									
Auchan Bolacha integral	100g	461	10,0	72,0	7,3	13,4	6,6	6,0	0,8
	Por bolacha 6,25 g	29	0,6	4,5	0,5	0,8	0,4	0,4	0,0
Auchan - Crackers Integrais	100g	417	10,6	65,5	2,0	12,5	7,8	6,8	1,8
	Por bolacha 7 g	29	0,7	4,6	0,1	0,9	0,5	0,5	0,1
Auchan - Crackers com Sal à Superfície	100g	421	10,2	70,8	2,0	10,8	4,1	3,0	2,3
	Por bolacha 7 g	29	0,7	5,0	0,1	0,8	0,3	0,2	0,2
Auchan - Crackers Sem Sal à Superfície	100g	424	10,3	71,1	2,0	10,9	4,1	3,0	1,8
	Por bolacha 7 g	30	0,7	5,0	0,1	0,8	0,3	0,2	0,1
Carr's - Crackers com Sésamo	100g	416	10,5	70,6	1,5	10,2	3,5	4,4	1,5
	Por bolacha 3,3 g	14	0,4	2,4	0,1	0,3	0,1	0,1	vest
Carr's - Melts	100g	465	10,7	57,8	6,0	21,1	14,2	4,4	2,5
	Por bolacha 4,3 g	20	0,5	2,5	0,3	0,9	0,6	0,2	0,1
Colussi - Crackers	100g	441	11,2	69,8	2,0	12,2	6,0	3,6	1,5
	Por bolacha 6 g	26	0,7	4,2	0,1	0,7	0,4	0,2	0,1
Colussi - Crackers Integrais	100g	428	12,0	68,2	2,0	10,6	5,1	5,7	1,8
	Por bolacha 6 g	26	0,7	4,1	0,1	0,6	0,3	0,3	0,1
Continente - Crackers Com Sal	100g	435	11,0	69,0	2,0	12,0	5,9	3,6	2,8
	Por saqueta 36 g	157	4,0	24,8	0,7	4,3	2,1	1,3	1,0
Continente - Crackers Sem Sal à Superfície	100g	445	10,0	74,4	2,0	11,0	5,5	4,0	1,8
	Por saqueta 36 g	160	3,6	26,8	0,7	4,0	2,0	1,4	0,6

peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		(Kcal)	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Continente - Cream Cracker	100g	447	10,4	69,0	2,2	13,5	6,5	3,8	1,3
	Por bolacha 9 g	40	0,9	6,2	0,2	1,2	0,6	0,3	0,1
Crich Crackers - S/ Sal à superfície	100g	108	8,0	72,0	NM	12,0	6,0	4,0	1,4
	Por bolacha 6,3 g	27	2,0	18,0	NM	3,0	1,5	1,0	0,3
Cuetara - Cream-Cracker estilo Inglês	100g	448	9,0	71,0	2,0	15,0	3,0	2,0	1,1
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Cuetara - Cream-Cracker Integral	100g	457	9,3	64,0	2,4	16,0	7,2	10,0	1,9
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
DIA - Crackers Sem Sal à Superfície	100g	434	11,2	69,8	NM	12,2	NM	NM	NM
	Por saqueta 36 g	156	4,0	25,1	NM	4,4	NM	NM	NM
Du Bois de La Roche - Crackers com Sal à superfície	100g	426	11,3	67,4	NM	12,3	NM	NM	NM
	Por dose 25 g	107	2,8	16,9	NM	3,1	NM	NM	NM
Du Bois de La Roche - Crackers sem Sal à superfície	100g	452	10,5	73,1	NM	13,1	NM	NM	NM
	Por dose 25 g	113	2,6	18,3	NM	3,3	NM	NM	NM
Gran Pavesi S/ Sal Superfície	100g	443	10,0	69,2	3,0	14,0	4,1	2,5	2,3
	Por dose 31,5 g	140	3,2	21,8	0,9	4,4	1,3	0,8	0,7
Gran Pavesi - Salati	100g	441	10,0	68,7	3,0	14,0	4,1	2,5	2,8
	Por dose 31,5 g	139	3,2	21,6	0,9	4,4	1,3	0,8	0,9
Gran Pavesi - Olive	100g	448	7,5	67,4	2,0	16,5	9,9	3,5	2,8
	Por dose 31 g	139	2,3	20,9	0,6	5,1	3,1	1,1	0,9
LU - TUC Cebola	100g	495	8,0	62,0	NM	24,0	NM	NM	NM
	Por bolacha 3,6 g	18	0,3	2,2	NM	0,9	NM	NM	NM

peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		(Kcal)	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
LU - TUC Cheese	100g	490	8,5	61,0	5,8	23,0	17,0	1,7	2,2
	Por bolacha 3,6 g	18	0,3	2,2	0,2	0,8	0,6	0,1	0,1
LU - TUC Bacon	100g	485	8,4	62,0	NM	23,0	NM	NM	2,2
	Por bolacha 3,6 g	17	0,3	2,2	NM	0,8	NM	NM	0,1
LU - TUC Original	100g	490	8,2	62,0	7,2	23,0	17,0	2,0	2,0
	Por bolacha 3,6 g	18	0,3	2,2	0,3	0,8	0,6	0,1	0,1
LU - TUC Paprika	100g	495	8,0	61,0	6,9	23,0	18,0	2,9	2,4
	Por bolacha 3,6 g	18	0,3	2,2	0,2	0,8	0,6	0,1	0,1
Nacional - Cream Cracker	100g	448	9,0	71,0	2,0	15,0	7,0	2,0	1,1
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Opey - C. Cracker	100g	466	10,0	68,0	19,0	17,0	8,5	4,8	1,0
	Por bolacha 8,1 g	38	0,8	5,5	0,2	1,4	0,7	0,4	0,1
Proalimantar Bifius&Fibra	100g	413	7,8	44,0	13,0	21,0	10,0	23,0	1,0
	Por bolacha 11,9 g	49	0,9	5,2	1,5	2,5	1,2	2,7	0,1
Proalimantar Integral	100g	413	9,0	61,0	4,6	12,0	5,8	10,0	2,0
	Por bolacha 6,3 g	26	0,6	3,8	0,3	0,8	0,4	0,6	0,1
Proalimantar Integral Choc	100g	452	7,6	60,0	23,0	19,0	10,0	7,9	1,2
	Por bolacha 10 g	45	0,8	6,0	2,3	1,9	1,0	0,8	0,1
Proalimantar Integral Snack	100g	480	8,0	63,8	10,1	21,4	12,1	7,4	1,9
	Por porção 42,5g	204	3,4	27,1	4,3	9,1	5,1	3,1	0,8
Pingo Doce Crackers C/ Sal à superfície	100g	428	11,0	69,0	2,0	12,0	5,9	3,6	2,8
	Por saqueta 35,7 g	153	3,9	24,6	0,7	4,3	2,1	1,3	1,0

peso,
uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		(Kcal)	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Pingo Doce Crackers S/ Sal à superfície	100g	436	9,9	68,8	1,5	12,6	6,1	3,7	1,2
	Por saqueta 35,7 g	156	3,5	24,6	0,5	4,5	2,2	1,3	0,4
Pingo Doce Cream Cracker Integrais	100g	431	11,4	64,8	2,7	12,7	5,9	6,0	1,3
	Por saqueta 35,7 g	154	4,1	23,1	1,0	4,5	2,1	2,1	0,5
Pingo Doce Rica em Fibra Bolacha Integral	100g	461	10,0	72,0	7,3	13,4	6,6	6,0	0,0
	Por saqueta 50 g	231	5,0	36,0	3,7	6,7	3,3	3,0	0,0
Triunfo Proalimentar Integral	100g	441	9,3	71,2	5,3	13,2	7,2	8,0	1,5
	Por bolacha 6,25 g	28	0,6	4,5	0,3	0,8	0,5	0,5	0,1
Triunfo Proalimentar Crackini	100g	436	11,0	69,0	0,8	13,0	6,6	3,5	1,3
	Por bolacha 6,25 g	27	0,7	4,3	0,1	0,8	0,4	0,2	0,1
Triunfo Cream Cracker Originais	100g	455	9,6	62,0	2,2	18,0	8,8	3,2	1,3
	Por bolacha 8,1 g	37	0,8	5,0	0,2	1,5	0,7	0,3	0,1

NM - Não Menciona