

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Ferro
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
<b>Aptonia</b>											
Aptonia - Barra Cereais com Figs e Ameixa	100 g	334	31,0	33,0	11,2	7,0	0,8	17,0	0,7	NM	NM
	Porção 25 g	84	7,8	8,3	2,8	1,8	0,2	4,3	0,2	NM	NM
Aptonia - Barra Cereais com Pepitas Framboesa e Chocolate de Leite	100 g	414	5,4	70,9	30,4	11,3	6,2	3,7	0,4	NM	NM
	Porção 21 g	87	1,1	14,9	6,4	2,4	1,3	0,8	0,1	NM	NM
<b>Bicentury</b>											
Nackis - Barrita 6 Cereais com Chocolate de Leite	100 g	443	7,0	70,0	22,0	15,0	8,0	3,0	0,8	NM	NM
	Porção 11 g	49	0,8	7,7	2,4	1,7	0,9	0,3	0,1	NM	NM
Sarialis - Barrita Cereais com Chocolate de Leite	100 g	494	5,7	60,0	41,0	25,0	14,0	3,1	0,5	NM	NM
	Porção 20 g	99	1,1	12,0	8,2	5,0	2,8	0,6	0,1	NM	NM
Sarialis - Barrita Cereais c/ Chocolate Preto (sem adição de açúcares)	100 g	438	5,5	55,0	1,6	26,0	16,0	8,4	0,3	NM	NM
	Porção 17 g	74	0,9	9,4	0,3	4,4	2,7	1,4	0,1	NM	NM
Sarialis - Barrita Multicereais com Chocolate de Leite	100 g	452	6,0	57,0	34,0	20,0	11,0	10,0	0,8	NM	NM
	Porção 13 g	59	0,8	7,4	4,4	2,6	1,4	1,3	0,1	NM	NM
<b>Hero</b>											
Hero - Diet Muesli Cereja	100 g	335	5,9	69,0	7,7	9,4	7,1	3,2	0,5	NM	NM
	Porção 20 g	67	1,2	13,8	1,5	1,9	1,4	0,6	0,1	NM	NM
Hero - Diet Muesli Chocolate	100 g	334	6,5	67,6	1,9	10,1	5,7	3,1	0,4	NM	NM
	Porção 20 g	67	1,3	13,5	0,4	2,0	1,1	0,6	0,1	NM	NM

# peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Ferro
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Hero - Diet Muesli Chocolate Branco	100 g	334	6,5	67,6	1,9	10,1	5,7	3,1	0,4	NM	NM
	Porção 20 g	67	1,3	13,5	0,4	2,0	1,1	0,6	0,1	NM	NM
Hero - Iogurte e Morango	100 g	435	6,8	63,2	24,6	17,1	13,1	2,7	0,4	NM	NM
	Porção 25 g	109	1,7	15,8	6,2	4,3	3,3	0,7	0,1	NM	NM
<b>Kellog's</b>											
Kellog's - All-Bran Bolinho Fruta & Fibra	100 g	383	4,5	58,0	34,0	13,0	1,5	9,0	0,6	NM	6,0
	Bolinho 40 g	153	1,8	23,2	13,6	5,2	0,6	3,6	0,3	NM	2,4
Kellog's - All-Bran Chocolate	100 g	418	7,0	52,0	23,0	16,0	5,0	19,0	0,5	NM	6,0
	Porção 40 g	167	2,8	20,8	9,2	6,4	2,0	7,6	0,2	NM	2,4
Kellog's - All-Bran Maçã	100 g	435	8,0	50,0	23,0	19,0	5,0	16,0	0,6	NM	6,0
	Porção 40 g	174	3,2	20,0	9,2	7,6	2,0	6,4	0,3	NM	2,4
Kellog's - All-Bran Mini Breaks Açúcar Mascavado e Canela	100 g	437	5,0	53,0	26,0	19,0	10,0	17,0	0,9	NM	NM
	Saqueta 24 g	105	1,2	12,7	6,2	4,6	2,4	4,1	0,2	NM	NM
Kellog's - All-Bran Mini Breaks sabor Morango	100 g	427	4,0	54,0	30,0	18,0	10,0	18,0	0,9	NM	NM
	Saqueta 24 g	102	1,0	13,0	7,2	4,3	2,4	4,3	0,2	NM	NM
Kellog's - All-Bran Original	100 g	440	8,0	49,0	22,0	20,0	5,0	16,0	0,6	NM	6,0
	Porção 40 g	176	3,2	19,6	8,8	8,0	2,0	6,4	0,3	NM	2,4
Kellog's - Fibre Plus	100 g	395	5,0	56,0	22,0	13,0	5,0	18,0	0,4	NM	NM
	Porção 28 g	111	1,4	15,7	6,2	3,6	1,4	5,0	0,1	NM	NM
Kellog's - Special K Chocolate	100 g	396	9,0	77,0	33,0	6,0	4,0	1,5	0,6	NM	5,7
	Porção 20 g	83	1,9	16,2	6,9	1,3	0,8	0,3	0,1	NM	1,2

# peso,

uma questão de peso

*Paula Veloso e Teresa Maia*

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Ferro
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Kellog's - Special K Chocolate de Leite	100 g	396	9,0	66,0	28,0	9,0	5,0	10,0	0,6	NM	5,7
	Porção 20 g	83	1,9	13,9	5,9	1,9	1,1	2,1	0,1	NM	1,2
Kellog's - Special K Chocolate Negro	100 g	415	7,0	76,0	37,0	9,0	5,0	2,5	0,5	NM	5,2
	Porção 21,5 g	89	1,5	16,3	8,0	1,9	1,1	0,5	0,1	NM	1,1
Kellog's - Special K Delissima Framboesa e Chocolate	100 g	403	4,0	75,0	35,0	10,0	5,0	4,0	0,6	NM	NM
	Porção 22 g	89	0,9	16,5	7,7	2,2	1,1	0,9	0,1	NM	NM
Kellog's - Special K Delissima Laranja e Chocolate	100 g	403	4,0	75,0	36,0	10,0	5,0	4,0	0,6	NM	NM
	Porção 22 g	89	0,9	16,5	7,9	2,2	1,1	0,9	0,1	NM	NM
Kellog's - Special K Frutas Vermelhas	100 g	392	8,0	77,0	35,0	6,0	5,0	1,5	0,6	NM	5,9
	Porção 21,5 g	82	1,7	16,2	7,4	1,3	1,1	0,3	0,1	NM	1,2
Kellog's - Special K Maçã e Pêra	100 g	390	8,0	77,0	35,0	6,0	2,5	2,0	0,5	NM	5,6
	Porção 21,5 g	82	1,7	16,2	7,4	1,3	0,5	0,4	0,1	NM	1,2
Kellog's - Special K Pêssego e Alperce	100 g	383	8,0	75,0	38,0	6,0	4,0	2,5	0,6	NM	5,0
	Porção 21,5 g	80	1,7	15,8	8,0	1,3	0,8	0,5	0,1	NM	1,1
Kellog's - Special K - Mini Breaks Chocolate	100 g	414	9,0	72,0	28,0	10,0	4,0	3,0	1,0	NM	4,8
	Saqueta 24 g	99	2,2	17,3	6,7	2,4	1,0	0,7	0,2	NM	1,2
Kellog's - Special K - Mini Breaks Classic	100 g	414	9,0	72,0	29,0	10,0	3,5	3,5	0,9	NM	4,8
	Saqueta 24 g	99	2,2	17,3	7,0	2,4	0,8	0,8	0,2	NM	1,2
Kellog's - Special K - Mini Breaks Limão	100 g	407	9,0	74,0	27,0	7,0	3,0	6,0	0,8	NM	3,2
	Saqueta 24 g	98	2,2	17,8	6,5	1,7	0,7	1,4	0,2	NM	0,8
Kellog's - Rice Krispies Squares	100 g	432	4,5	74,0	35,0	13,0	10,0	1,5	0,6	NM	NM
	Porção 36 g	156	1,6	26,6	12,6	4,7	3,6	0,5	0,2	NM	NM

# peso,

uma questão de peso

*Paula Veloso e Teresa Maia*

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Ferro
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
<b>Nacional</b>											
Nacional - + Linha Chocolate	100 g	393	8,3	72,5	28,9	6,5	3,8	5,7	0,6	NM	NM
	Porção 21,5 g	83	1,7	15,2	6,1	1,4	0,8	1,2	0,1	NM	NM
Nacional - + Linha Frutos Vermelhos	100 g	372	6,1	77,6	30,7	3,8	1,9	1,9	0,6	NM	NM
	Porção 21,5 g	78	1,3	16,3	6,4	0,8	0,4	0,4	0,1	NM	NM
<b>Nestlé</b>											
Nestlé - Chocapic	100 g	421	7,4	61,8	27,7	13,9	7,9	2,9	0,5	1056	8,4
	Porção 25 g	105	1,9	15,5	6,9	3,5	2,0	0,7	0,6	264	2,1
Nestlé - Fitness Clássico	100 g	397	5,6	71,2	24,7	7,2	3,3	3,7	1,0	511	8,9
	Porção 23,5 g	93	1,3	16,7	5,8	1,7	0,8	0,9	0,2	120	2,1
Nestlé - Fitness Chocolate	100 g	393	5,8	70,7	30,1	7,2	3,9	4,3	0,8	511	8,9
	Porção 23,5 g	92	1,4	16,6	7,1	1,7	0,9	1,0	0,2	120	1,4
Nestlé - Fitness Chocolate Branco	100 g	391	5,7	67,4	23,7	7,8	5,5	8,3	0,8	907	8,9
	Porção 23,5 g	92	1,3	15,8	5,6	1,8	1,3	2,0	0,2	213	2,1
Nestlé - Fitness Chocolate de Leite e Avelãs	100 g	390	5,4	68,7	27,3	7,1	3,8	7,8	0,8	710	8,9
	Porção 23,5 g	92	1,3	16,1	6,4	1,7	0,9	1,8	0,2	167	2,1
Nestlé - Fitness Cookies & Cream	100 g	392	6,2	64,4	23,9	8,8	5,6	8,0	0,8	893	8,9
	Porção 23,5 g	92	1,5	15,1	5,6	2,1	1,3	1,9	0,2	210	2,1
Nestlé - Fitness Morango	100 g	391	5,4	70,1	25,8	7,1	3,3	4,3	1,0	783	8,9
	Porção 23,5 g	92	1,3	16,5	6,1	1,7	0,8	1,0	0,2	120	1,4

# peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Ferro
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Nestlé - Fitness Tiramisu	100 g	385	5,7	68,0	22,0	6,7	4,6	8,3	0,9	930	8,9
	Porção 23,5 g	90	1,3	16,0	5,2	1,6	1,1	2,0	0,2	120	120
Nestlé - Golden Grahams	100 g	419	2,2	65,2	29,7	12,9	7,4	2,2	0,6	1220	8,4
	Porção 25 g	105	0,6	16,3	7,4	3,2	1,9	0,6	0,2	240	2,4
Nestlé - Nesquik	100 g	423	7,1	62,6	29,1	14,1	7,9	2,7	0,7	1056	8,4
	Porção 25 g	106	1,8	15,7	7,3	3,5	2,0	0,7	0,2	240	2,4
<b>Weetabix</b>											
Weetabix - Alpen Bar Frit & Nuts	100 g	389	7,1	72,7	31,8	7,7	1,5	2,4	0,3	NM	NM
	Porção 28 g	109	2,0	20,4	8,9	2,2	0,4	0,7	0,1	NM	NM
Weetabix - Alpen Bar Frit & Nuts whit Chocolate	100 g	430	7,4	69,6	38,0	13,6	5,8	1,8	0,3	NM	NM
	Porção 29 g	125	2,1	20,2	11,0	3,9	1,7	0,5	0,1	NM	NM
Weetabix - Alpen Bar Raspberries & Yogurt	100 g	414	5,5	75,1	37,3	10,2	6,1	2,1	0,3	NM	NM
	Porção 29 g	120	1,6	21,8	10,8	3,0	1,8	0,6	0,1	NM	NM
Weetabix - Alpen Bar Strawberry & Yogurt	100 g	416	5,9	74,1	35,4	10,7	6,2	2,5	0,3	NM	NM
	Porção 29 g	121	1,7	21,5	10,3	3,1	1,8	0,7	0,1	NM	NM
Weetabix - Alpen Light Bar Apple & Sultana	100 g	283	5,7	66,6	20,6	4,0	1,4	23,7	0,3	NM	NM
	Porção 21 g	59	1,2	14,0	4,3	0,8	0,3	5,0	0,1	NM	NM
Weetabix - Alpen Light Bar Summer Fruits	100 g	283	5,8	56,9	23,0	3,6	1,3	22,5	0,5	NM	NM
	Porção 21 g	59	1,2	11,9	4,8	0,8	0,3	4,7	0,1	NM	NM
Weetabix - Alpen Light Bar Chocolate & Orange	100 g	286	6,1	54,9	20,9	4,6	1,6	24,6	0,5	NM	NM
	Porção 21 g	60	1,3	11,5	4,4	1,0	0,3	5,2	0,1	NM	NM
Weetabix - Weetos Bar	100 g	440	5,9	70,9	40,9	14,7	7,2	1,6	0,3	NM	NM
	Porção 20 g	88	1,2	14,2	8,2	2,9	1,4	0,3	0,1	NM	NM



*Paula Veloso e Teresa Maia*

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Ferro
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
<b>Salutem</b>											
Salutem - Barra de Cereais com Maçã light	100 g	323	6,1	71,9	7,0	5,8	1,5	4,7	0,7	NM	NM
	Porção 25 g	81	1,5	18,0	1,8	1,5	0,4	1,2	0,2	NM	NM
<b>Marcas Brancas</b>											
<b>Auchan</b>											
Auchan - Barritas cereais Chocolate	100 g	411	7,6	63,6	25,0	14,0	7,7	6,7	0,4	NM	NM
	Porção 21 g	86	1,6	13,4	5,3	2,9	1,6	1,4	0,1	NM	NM
Auchan - Deliform Barritas Cereais com Frutos Vermelhos	100 g	375	6,4	78,5	32,9	3,9	1,9	2,5	0,6	NM	NM
	Porção 23 g	86	1,5	18,1	7,6	0,9	0,4	0,6	0,1	NM	NM
Continente ÁreaViva - Barras Saciantes com Chocolate Negro	100 g	486	7,4	50,7	29,5	26,9	15,7	5,5	0,3	NM	NM
	Porção 20 g	97	1,5	10,1	5,9	5,4	3,1	1,1	0,1	NM	NM
Continente - Barra de Cereais com Chocolate e Banana	100 g	406	5,7	71,3	32,8	10,9	6,9	3,3	vest.	NM	NM
	Porção 21 g	85	1,2	15,0	6,9	2,3	1,4	0,7	vest.	NM	NM
Continente - Barra de Cereais com Chocolate Branco e Pepitas de Morango	100 g	402	6,0	76,4	42,3	8,0	4,6	2,4	vest.	NM	NM
	Porção 21 g	84	1,3	16,0	8,9	1,7	1,0	0,5	vest.	NM	NM
Continente - Barra de Cereais Com Chocolate Preto e Amêndoas	100 g	419	9,6	61,8	28,2	14,8	5,1	5,7	vest.	NM	NM
	Porção 21 g	88	2,0	13,0	5,9	3,1	1,1	1,2	vest.	NM	NM
Continente - Barra de Flocos de Arroz e Trigo Integral C/ Pepitas Manga e Chá Verde	100 g	390	4,9	80,0	28,0	4,2	1,9	1,8	0,5	NM	NM
	Porção 23 g	90	1,1	18,4	6,4	1,0	0,4	0,4	0,1	NM	NM
Dia - Avelãs	100 g	445	9,0	64,8	21,9	14,2	4,3	2,9	0,4	NM	NM
	Porção 25 g	111	2,3	16,2	5,5	3,6	1,1	0,7	0,1	NM	NM

# peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Ferro
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Dia - Banana e Chocolate	100 g	404	5,3	70,3	NM	11,3	NM	NM	NM	NM	NM
	Porção 25 g	101	1,3	17,6	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Dia - Special Form	100 g	382	8,3	72,5	28,9	6,5	3,8	5,7	0,6	NM	NM
	Porção 23 g	88	1,9	16,7	6,6	1,5	0,9	1,3	0,2	NM	NM
Dia - Special Form Chocolate Preto	100 g	382	8,3	72,5	28,9	6,5	3,8	5,7	0,6	NM	NM
	Porção 23 g	88	1,9	16,7	6,6	1,5	0,9	1,3	0,2	NM	NM
Chabrior - Abricot	100 g	380	6,1	73,5	25,8	6,0	2,6	3,7	0,5	NM	NM
	Porção 21 g	80	1,3	15,4	5,4	1,3	0,5	0,8	0,1	NM	NM
Chabrior - Chocolat et lait	100 g	426	6,0	69,3	31,7	12,9	7,7	4,2	0,3	NM	NM
	Porção 21 g	89	1,3	14,6	6,7	2,7	1,6	0,9	0,1	NM	NM
Chabrior - Chocolat Noir	100 g	397	8,0	74,3	29,9	6,6	3,8	4,1	0,6	NM	NM
	Porção 23 g	91	1,8	17,1	6,9	1,5	0,9	0,9	0,1	NM	NM
Chabrior - Crispy	100 g	436	4,9	73,7	44,5	13,6	11,0	1,1	0,5	NM	NM
	Porção 20 g	87	1,0	14,7	8,9	2,7	2,2	0,2	0,1	NM	NM
Chabrior - Fruits rouges	100 g	373	6,1	77,6	30,7	3,8	1,9	1,9	0,6	NM	NM
	Porção 23 g	86	1,4	17,8	7,1	0,9	0,4	0,4	0,1	NM	NM
Lidl - Linessa Avelãs e Amêndoas	100 g	396	7,8	60,0	1,2	17,2	8,3	7,8	0,5	NM	NM
	Porção 25 g	99	2,0	15,0	0,3	4,3	2,1	2,0	0,1	NM	NM
Lidl - Linessa Maçã	100 g	380	5,9	71,0	8,5	11,2	9,6	5,8	0,8	NM	NM
	Porção 25 g	95	1,5	17,8	2,1	2,8	2,4	1,5	0,3	NM	NM
Lidl Sirius - Cereais	100 g	404	5,4	77,9	41,5	8,3	7,5	2,2	0,5	NM	NM
	Porção 30 g	121	1,6	23,4	12,5	2,5	2,3	0,7	0,3	NM	NM

# peso,

uma questão de peso

*Paula Veloso e Teresa Maia*

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio	Ferro
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Lidl Sirius - Maçã e Pêra	100 g	399	5,9	74,1	41,0	8,4	5,7	4,5	0,8	NM	NM
	Porção 30 g	120	1,8	22,2	12,3	2,5	1,7	1,4	0,3	NM	NM
Lidl Sirius - Muesli	100 g	425	8,3	61,5	18,4	16,2	7,7	5,3	0,3	NM	NM
	Porção 25 g	107	2,1	15,4	4,6	4,1	1,9	1,3	0,1	NM	NM
Lidl Sirius - Muesli Chocolate	100 g	430	8,8	61,8	26,4	16,4	9,2	4,2	0,2	NM	NM
	Porção 25 g	108	2,2	15,5	6,6	4,1	2,3	1,1	0,1	NM	NM
Pingo Doce - Cereais Linha Chocolate	100 g	397	6,7	75,5	28,9	7,1	3,6	2,3	0,6	NM	NM
	Porção 23 g	91	1,5	17,4	6,6	1,6	0,8	0,5	0,1	NM	NM
Pingo Doce - Cereais Linha Manga e Chá Verde	100 g	383	6,2	78,0	28,0	4,6	2,0	2,2	0,8	NM	NM
	Porção 23 g	88	1,4	17,9	6,4	1,1	0,5	0,5	0,2	NM	NM
Pingo Doce - My Time - Alperce e Amêndoas	100 g	458	5,7	59,4	31,4	22,0	9,1	3,7	0,3	NM	NM
	Porção 27 g	124	1,5	16,0	8,5	5,9	2,5	1,0	0,1	NM	NM
Pingo Doce - My Time - Chocolate e Amêndoas	100 g	453	5,9	60,1	27,9	20,0	9,5	4,5	0,1	NM	NM
	Porção 27 g	122	1,6	16,2	7,5	5,4	2,6	1,2	0,0	NM	NM

NM - Não Menciona