



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)
Brin de Jour											
Brin de Jour - Muesli croustillant aux noix	100 g	490	9,5	55,0	19,0	24,0	7,5	7,0	0,5	NM	NM
	Porção 40 g	196	3,8	22,0	7,6	9,6	3,0	2,8	0,2	NM	NM
Cem Porcento											
Cem Porcento - Choco Rice Grãos de Arroz Tufado e Cacau	100 g	357	8,0	80,0	25,0	2,5	0,6	4,0	1,3	NM	NM
	Porção 30 g	107	2,4	24,0	7,5	0,8	0,2	1,2	0,4	NM	NM
Cem Porcento - Corn Flakes Flocos de Milho	100 g	375	8,0	82,0	7,0	1,0	0,2	3,0	2,5	NM	NM
	Porção 30 g	113	2,4	24,6	2,1	0,3	0,1	0,9	0,8	NM	NM
Cem Porcento - Granola Sementes, Passas e Amêndoas	100 g	418	12,0	65,0	22,0	10,0	0,1	10,0	<0,25	NM	NM
	Porção 30 g	125	3,6	19,5	6,6	3,0	0,0	3,0	<0,25	NM	NM
Diese											
Diese - Corn Flakes Integrais	100 g	383	8,1	84,5	NM	1,5	NM	3,6	0,4	NM	NM
Diese - Muesli Chocolate	100 g	259	7,8	36,1	NM	18,6	NM	NM	NM	NM	NM
Diese - Muesli com Frutos Secos	100 g	262	8,1	33,5	NM	18,2	NM	NM	NM	NM	NM
Diese - Muesli Morangos	100 g	279	7,9	33,1	NM	19,5	NM	NM	NM	NM	NM
Kellog's											
Kellog's - All-Bran Choco	100 g	397	10,0	64,0	19,0	9,0	5,0	10,0	0,1	NM	5,3
	Porção 30 g	119	3,0	19,2	5,7	2,7	1,5	3,0	0,0	NM	1,6
Kellog's - All-Bran Flakes	100 g	356	10,0	67,0	22,0	2,0	0,5	15,0	1,0	NM	11,6
	Porção 30 g	107	3,0	20,1	6,6	0,6	0,2	4,5	0,3	NM	3,5
Kellog's - All-Bran Fruta & Fibra	100 g	380	8,0	69,0	24,0	6,0	3,5	9,0	1,1	NM	8,8
	Porção 40 g	152	3,2	27,6	9,6	2,4	1,4	3,6	0,5	NM	3,5

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 - All-Bran Plus	100 g	334	14,0	48,0	18,0	3,5	0,7	27,0	1,5	NM	8,8
	Porção 40 g	134	5,6	19,2	7,2	1,4	0,3	10,8	0,6	NM	3,5
Kellog's - Chocos	100 g	384	8,0	80,0	34,0	2,5	1,0	4,5	0,9	264	8,0
	Porção 30 g	115	2,4	24,0	10,2	0,8	0,3	1,4	0,3	79	2,4
Kellog's - Choco Krispies	100 g	387	5,0	85,0	35,0	2,5	1,0	2,0	0,8	456	8,0
	Porção 30 g	116	1,5	25,5	10,5	0,8	0,3	0,6	0,2	137	2,4
Kellog's - Choco Krispies Coco Rocks	100 g	419	7,0	76,0	32,0	9,0	3,5	3,0	0,8	200	8,0
	Porção 30 g	126	2,1	22,8	9,6	2,7	1,1	0,9	0,2	60	2,4
Kellog's - Choco Krispies Crock'n Roll	100 g	387	8,0	75,0	32,0	8,5	4,5	7,0	0,8	NM	NM
	Porção 30 g	116	2,4	22,5	9,6	2,6	1,4	2,1	0,2	NM	NM
Kellog's - Corn Flakes Chocolate	100 g	389	5,0	84,0	39,0	3,0	1,5	3,0	1,0	NM	8,0
	Porção 30 g	117	1,5	25,2	11,7	0,9	0,5	0,9	0,3	NM	2,4
Kellog's - Corn Flakes - Original	100 g	378	7,0	84,0	8,0	0,9	0,2	3,0	1,3	NM	8,0
	Porção 30 g	113	2,1	25,2	2,4	0,3	0,1	0,9	0,4	NM	2,4
Kellog's - Crunchy Nut Corn Flakes	100 g	402	6,0	82,0	35,0	5,0	0,9	2,5	0,9	NM	8,0
	Porção 30 g	121	1,8	24,6	10,5	1,5	0,3	0,8	0,3	NM	2,4
Kellog's - Frosties	100 g	375	4,5	87,0	37,0	0,6	0,1	2,0	0,9	456	8,0
	Porção 30 g	113	1,4	26,1	11,1	0,2	0,0	0,6	0,3	137	2,4
Kellog's - Frosties com menos 1/3 de Açúcar	100 g	373	6,0	85,0	25,0	0,6	0,1	2,0	1,0	456	8,0
	Porção 30 g	112	1,8	25,5	7,5	0,2	0,0	0,6	0,3	137	2,4
Kellog's - Miel Pops	100 g	383	5,0	88,0	33,0	1,0	0,2	1,0	1,0	264	8,0
	Porção 30 g	115	1,5	26,4	9,9	0,3	0,1	0,3	0,3	79	2,4
Kellog's - Optivita Frutas Silvestres	100 g	357	10,0	68,0	20,0	5,0	0,9	9,0	0,0	NM	10,2
	Porção 30 g	107	3,0	20,4	6,0	1,5	0,3	2,7	0,0	NM	3,1

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 - Smacks	100 g	382	6,0	84,0	43,0	1,5	0,4	4,0	0,0	264	8,0
	Porção 30 g	115	1,8	25,2	12,9	0,5	0,1	1,2	0,0	79	2,4
Kellog's - Rice Krispies	100 g	384	7,0	85,0	8,0	1,5	0,3	1,0	1,1	NM	8,0
	Porção 30 g	115	2,1	25,5	2,4	0,5	0,1	0,3	0,3	NM	2,4
Kellog's - Special K 3 Cereais e Mel	100 g	379	11,0	76,0	20,0	2,5	0,5	4,0	0,8	NM	6,9
	Porção 30 g	114	3,3	22,8	6,0	0,8	0,2	1,2	0,2	NM	2,1
Kellog's - Special K Classic	100 g	379	14,0	76,0	17,0	1,5	0,5	2,5	1,1	NM	11,6
	Porção 30 g	114	4,2	22,8	5,1	0,5	0,2	0,8	0,3	NM	3,5
Kellog's - Special K Chocolate Autêntico	100 g	406	12,0	72,0	26,0	7,0	4,0	3,5	0,9	NM	8,8
	Porção 30 g	122	3,6	21,6	7,8	2,1	1,2	1,1	0,3	NM	2,6
Kellog's - Special K Chocolate de Leite	100 g	400	12,0	73,0	27,0	6,0	3,5	3,0	0,9	NM	9,4
	Porção 30 g	120	3,6	21,9	8,1	1,8	1,1	0,9	0,3	NM	2,8
Kellog's - Special K Delícia de Maçã	100 g	388	11,0	79,0	24,0	2,5	1,0	2,5	0,9	NM	8,5
	Porção 30 g	116	3,3	23,7	7,2	0,8	0,3	0,8	0,3	NM	3,1
Kellog's - Special K Frutas Vermelhas	100 g	380	13,0	77,0	23,0	1,5	0,5	3,0	1,0	NM	10,4
	Porção 30 g	114	3,9	23,1	6,9	0,5	0,2	0,9	0,3	NM	3,1
Kellog's - Special K com Sabor a Iogurte Natural	100 g	388	13,0	76,0	23,0	3,0	1,5	2,5	1,0	NM	10,6
	Porção 30 g	116	3,9	22,8	6,9	0,9	0,5	0,8	0,3	NM	3,2
Kellog's - Special K Sensations	100 g	386	9,0	80,0	21,0	1,5	0,5	3,5	0,6	NM	7,7
	Porção 45 g	174	4,1	36,0	9,5	0,7	0,2	1,6	0,3	NM	3,5
Kellog's - Trésor	100 g	448	8,0	66,0	29,0	16,0	6,0	4,0	1,1	NM	8,0
	Porção 30 g	134	2,4	19,8	8,7	4,8	1,8	1,2	0,3	NM	2,4
Kellog's - Trésor recheados de chocolate com leite	100 g	450	8,0	67,0	30,0	16,0	6,0	3,0	1,3	NM	8,0
	Porção 30 g	135	2,4	20,1	9,0	4,8	1,8	0,9	0,4	NM	2,4

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)
Nacional											
Nacional - ChocoMax	100 g	396	7,8	83,0	30,8	2,9	2,3	3,5	0,8	NM	NM
	Porção 30 g	119	2,3	24,9	9,2	0,9	0,7	1,1	0,2	NM	NM
Nacional - Chooks	100 g	398	5,8	86,0	27,7	2,8	1,6	2,8	0,8	NM	NM
	Porção 30 g	119	1,7	25,8	8,3	0,8	0,5	0,8	0,2	NM	NM
Nacional - Corn flakes	100 g	376	6,3	84,0	6,4	0,9	0,5	3,5	2,3	NM	NM
	Porção 30 g	113	1,9	25,2	1,9	0,3	0,2	1,1	0,7	NM	NM
Nacional - + Completo (cereais de trigo com amêndoas e mel)	100 g	387	11,8	66,0	18,0	6,1	0,4	10,5	2,0	NM	NM
	Porção 30 g	116	3,5	19,8	5,4	1,8	0,1	3,2	0,6	NM	NM
Nacional - + Fibra (cereais de trigo integral)	100 g	357	12,9	60,0	15,0	2,9	0,7	19,4	2,0	NM	NM
	Porção 30 g	107	3,9	18,0	4,5	0,9	0,2	5,8	0,6	NM	NM
Nacional - + Linha (cereais de trigo integral e arroz)	100 g	368	9,1	75,0	0,2	1,9	0,5	7,3	2,3	NM	NM
	Porção 30 g	110	2,7	22,5	0,1	0,6	0,2	2,2	0,7	NM	NM
Nacional - Quadz (Quadrados de Mel)	100 g	384	6,7	83,0	25,8	1,9	1,5	3,9	1,3	NM	NM
	Porção 30 g	115	2,0	24,9	7,7	0,6	0,5	1,2	0,4	NM	NM
Nacional - Starz (Estrelas de Mel)	100 g	388	6,1	85,0	29,9	2,0	1,3	2,8	0,8	NM	11,9
	Porção 30 g	116	1,8	25,5	9,0	0,6	0,4	0,8	0,2	NM	3,6
Nacional - Zero (Corn flakes)	100 g	374	7,3	84,0	0,0	1,0	0,6	2,8	2,0	NM	8,4
	Porção 30 g	112	2,2	25,2	0,0	0,3	0,2	0,8	0,6	NM	2,5

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											
Nestlé - Cheerios	100 g	377	8,2	75,9	24,5	2,8	0,6	7,0	1,1	464	13,3
	Porção 30 g	113	2,5	22,8	7,4	0,8	0,2	2,1	0,3	139	3,6
Nestlé - Chocapic	100 g	389	8,1	75,8	28,8	4,5	1,8	6,2	0,3	479	11,7
	Porção 30 g	117	2,4	22,7	8,6	1,4	0,5	1,9	0,1	144	3,6
Nestlé - Chocapic Duo	100 g	394	8,1	75,4	28,8	5,3	2,3	5,7	0,3	630	10,1
	Porção 30 g	118	2,4	22,6	8,6	1,6	0,7	1,7	0,1	189	3,6
Nestlé - Chocapic Recheados	100 g	408	8,0	68,7	25,9	9,9	3,8	5,7	0,5	961	8,7
	Porção 30 g	122	2,4	20,6	7,8	3,0	1,1	1,7	0,2	288	3,6
Nestlé - Clusters Amêndoas	100 g	401	10,4	66,2	20,6	8,8	1,7	8,0	1,0	505	13,7
	Porção 30 g	120	3,1	19,9	6,2	2,6	0,5	2,4	0,3	152	3,6
Nestlé - Clusters Chocolate	100 g	391	8,4	71,9	29,4	6,1	3,0	7,3	1,0	460	15,3
	Porção 30 g	117	2,5	21,6	8,8	1,8	0,9	2,2	0,3	138	3,6
Nestlé - Cookie Crisp	100 g	383	6,9	78,9	24,3	3,2	1,1	5,3	0,8	631	8,5
	Porção 30 g	115	2,1	23,7	7,3	1,0	0,3	1,6	0,2	189	3,6
Nestlé - Corn-Flackes	100 g	376	7,3	83,4	8,8	1,5	0,7	3,0	2,0	NM	NM
	Porção 30 g	113	2,2	25,0	2,6	0,5	0,2	0,9	0,6	NM	NM
Nestlé - Crunch	100 g	408	7,2	74,8	25,0	7,5	3,2	5,6	0,1	459	9,4
	Porção 30 g	122	2,2	22,4	7,5	2,3	1,0	1,7	0,0	138	3,6
Nestlé - Estrelitas	100 g	408	7,0	77,4	25,0	6,9	2,5	3,9	0,4	459	8,3
	Porção 30 g	122	2,1	23,2	7,5	2,1	0,8	1,2	0,1	138	3,6
Nestlé - Estrelitas Bolacha Maria	100 g	410	7,1	77,3	23,8	7,1	2,6	4,1	0,4	454	8,3
	Porção 30 g	123	2,1	23,2	7,1	2,1	0,8	1,2	0,1	136	3,6



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 - Fiber 1	100 g	328	10,6	49,0	13,4	2,8	0,5	31,9	0,7	345	11,8
	Porção 40g	131	4,2	19,6	5,4	1,1	0,2	12,8	0,3	138	4,7
Nestlé - Fitness	100 g	368	8,4	77,6	17,0	1,3	0,4	6,2	1,1	530	14,0
	Porção 30 g	110	2,5	23,3	5,1	0,4	0,1	1,9	0,3	159	4,2
Nestlé - Fitness Chocolate	100 g	395	7,8	74,1	23,6	6,2	3,6	5,7	1,0	495	11,6
	Porção 30 g	119	2,3	22,2	7,1	1,9	1,1	1,7	0,3	149	3,4
Nestlé - Fitness Chocolate Preto	100 g	394	7,9	71,6	20,7	6,8	3,8	7,4	1,0	495	11,6
	Porção 30 g	118	2,4	21,5	6,2	2,0	1,1	2,2	0,3	149	3,4
Nestlé - Fitness & Fruits	100 g	364	6,7	76,2	30,2	2,3	1,4	5,5	0,8	440	10,5
	Porção 40 g	146	2,7	30,5	12,1	0,9	0,6	2,2	0,3	176	4,2
Nestlé - Fitness Mel & Amêndoas	100 g	389	8,1	76,8	25,0	4,3	0,6	5,6	0,9	500	12,5
	Porção 30 g	117	2,4	23,0	7,5	1,3	0,2	1,7	0,3	150	3,8
Nestlé - Golden Grahams	100 g	384	6,8	80,1	25,1	3,1	1,0	4,3	1,1	465	8,5
	Porção 30 g	115	2,0	24,0	7,5	0,9	0,3	1,3	0,3	140	3,6
Nestlé - Golden Grahams Canela	100 g	423	5,4	76,1	24,8	10,1	3,8	3,1	1,1	502	12,4
	Porção 30 g	127	1,6	22,8	7,4	3,0	1,1	0,9	0,3	151	3,6
Nestlé - Lion	100 g	412	7,3	76,0	28,8	7,6	3,0	5,0	0,5	467	7,9
	Porção 30 g	124	2,2	22,8	8,6	2,3	0,9	1,5	0,2	140	3,6
Nestlé - Multi Cheerios	100 g	382	8,6	74,3	21,4	4,0	1,0	7,1	1,0	460	11,8
	Porção 30 g	115	2,6	22,3	6,4	1,2	0,3	2,1	0,3	138	3,6
Nestlé - Nesquik	100 g	383	8,0	74,8	25,2	4,1	1,7	7,6	0,5	483	9,9
	Porção 30 g	114,9	2,4	22,4	7,6	1,2	0,5	2,3	0,2	145	3,6

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)
Salutem											
Salutem - Cevada Integral	100 g	336	10,1	68,8	6,1	2,3	0,4	10,1	2,3	NM	NM
Salutem - Cereais Mix	100 g	473	10,6	66,4	18,3	10,6	2,0	1,6	0,1	NM	NM
Salutem - Corn flakes sem Adição Açúcar	100 g	366	7,3	81,7	1,7	1,1	0,4	3,6	1,1	NM	NM
Salutem - Flocos Farelo de Trigo Crocante	100 g	330	13,3	64,6	19,8	2,0	0,3	13,7	1,5	NM	7,9
Salutem - Flocos Tostados Trigo Integral	100 g	339	12,2	67,7	4,5	2,2	0,4	10,8	2,0	NM	NM
Salutem - Muesli integral FrutosTropicais	100 g	364	7,1	76,1	30,7	3,5	2,3	6,1	0,5	NM	NM
Salutem - Trigo Integral com Mel	100 g	371	9,7	76,0	0,0	3,1	0,0	6,2	0,0	NM	NM
Schar - Sem Glúten											
Schar - Corn Flakes	100 g	371	8,0	80,0	4,2	1,0	0,2	5,0	1,8	NM	NM
	Porção 30 g	111	2,4	24,0	1,3	0,3	0,1	1,5	0,5	NM	NM
Weetabix											
Weetabix - Alpen Original	100 g	359	10,5	66,6	21,8	5,8	0,7	7,3	0,5	NM	NM
	Porção 40 g	144	4,2	26,6	8,7	2,3	0,3	2,9	0,2	NM	NM
Weetabix - Alpen No Added Sugar	100 g	352	11,1	65,1	16,3	5,2	0,6	7,8	0,4	NM	NM
	Porção 45 g	158	5,0	29,3	7,3	2,3	0,3	3,5	0,2	NM	NM
Weetabix - Weetos Chocolate	100 g	378	8,4	75,1	23,5	4,9	1,0	5,8	0,8	NM	11,9
	Porção 30 g	113	2,5	22,5	7,1	1,5	0,3	1,7	0,2	NM	3,6
Weetabix - Original	100 g	338	11,5	68,4	4,4	2,0	0,6	10,0	0,7	NM	11,9
	Porção 37,5 g	127	4,3	25,7	1,7	0,8	0,2	3,8	0,2	NM	4,5

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)
Weetabix - Minis Chocolate	100 g	377	9,0	72,0	25,5	5,9	3,8	8,5	0,8	NM	NM
	Porção 36 g	136	3,2	25,9	9,2	2,1	1,4	3,1	0,3	NM	NM
Weetabix - Minis Fruit & Nuts	100 g	359	9,3	70,0	25,9	4,6	0,6	8,9	0,8	NM	NM
	Porção 36 g	129	3,3	25,2	9,3	1,7	0,2	3,2	0,3	NM	NM
Weetabix - Minis Honey & Nut	100 g	368	9,9	70,6	26,8	5,1	1,1	9,0	0,8	NM	NM
	Porção 36 g	132	3,6	25,4	9,6	1,8	0,4	3,2	0,3	NM	NM
Weetabix - Weetaflakes	100 g	340	8,9	72,9	12,4	1,4	0,4	11,0	1,0	NM	NM
	Porção 36 g	102	2,7	21,9	3,7	0,4	0,1	3,3	0,3	NM	NM
Marcas Brancas											
Auchan - Bran Flakes com Maçã	100 g	354	11,9	65,0	22,0	1,8	0,3	15,2	1,3	NM	7,9
	Porção 30 g	106	3,6	19,5	6,6	0,5	0,1	4,6	0,4	NM	2,4
Auchan - Bran Sticks	100 g	256	14,0	42,0	22,0	3,5	0,6	32,5	1,3	NM	NM
	Porção 30 g	77	4,2	12,6	6,6	1,1	0,2	9,8	0,4	NM	NM
Auchan - Crousty 3 Cereais	100 g	446	8,4	62,1	18,4	18,2	12,7	7,5	0,5	NM	NM
	Porção 30 g	134	2,5	18,6	5,5	5,5	3,8	2,3	0,2	NM	NM
Auchan - Crousty 4 Frutas	100 g	446	7,4	66,1	43,2	16,9	9,8	5,0	0,6	NM	NM
	Porção 40 g	178	3,0	26,4	17,3	6,8	3,9	2,0	0,2	NM	NM
Auchan - Flocos de Cereais com Mel	100 g	388	8,4	85,5	27,7	0,8	0,1	2,4	vest.	NM	14,5
	Porção 30 g	116	2,5	25,7	8,3	0,2	0,0	0,7	vesr.	NM	4,4
Auchan - Fruits&Fibres	100 g	381	10,0	66,0	23,0	8,5	5,5	9,0	0,9	NM	7,0
	Porção 30 g	114	3,0	19,8	6,9	2,6	1,7	2,7	0,3	NM	2,1
Auchan - Muesli 4 Cereais e 7 Frutas	100 g	360	9,5	69,0	NM	5,5	NM	NM	NM	NM	NM
	Porção 30 g	108	2,9	20,7	NM	1,7	NM	NM	NM	NM	NM

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)
Auchan Rik&Rok - Cao Flakes	100 g	378	10,0	77,0	31,0	2,0	1,0	6,0	0,8	NM	7,9
	Porção 30 g	113	3,0	23,1	9,3	0,6	0,3	1,8	0,2	NM	2,4
Continente áreaviva - Flocos de Aveia	100 g	370	12,0	56,0	1,0	8,4	1,3	11,0	<0,1	NM	NM
	Porção 30 g	111	3,6	16,8	0,3	2,5	0,4	3,3	<0,5	NM	NM
Continente áreaviva - Flocos de Milho	100 g	379	7,4	81,7	1,7	1,7	0,3	3,2	2,0	NM	NM
	Porção 30 g	114	2,2	24,5	0,5	0,5	0,1	1,0	0,6	NM	NM
Continente áreaviva - Muesli Integral C/ Frutos Tropicais	100 g	377	7,1	76,1	30,7	3,5	2,3	6,1	0,5	NM	NM
	Porção 30 g	113	2,1	22,8	9,2	1,1	0,7	1,8	0,1	NM	NM
Continente - Arroz Tufado e Chocolate	100 g	393	6,1	83,9	31,5	3,7	2,0	0,5	1,0	NM	7,9
	Porção 50 g	197	3,1	42,0	15,8	1,9	1,0	0,3	0,5	NM	4,0
Continente - Bolas com Chocolate	100 g	388	6,0	82,8	30,0	3,6	2,4	3,6	0,8	NM	7,9
	Porção 25 g	97	1,5	20,7	7,5	0,9	0,6	0,9	0,2	NM	2,0
Continente - Cereais c/ Chocolate - Fibra Flakes	100 g	354	12,3	62,0	19,6	3,5	1,5	12,5	1,5	NM	7,9
	Porção 30 g	106	3,7	18,6	5,9	1,1	0,5	3,8	0,5	NM	2,0
Continente - Cereais Cranties - Amêndoas e Mel	100 g	382	11,6	66,0	17,0	5,8	1,1	9,9	2,0	NM	NM
	Porção 30 g	115	3,5	19,8	5,1	1,7	0,3	3,0	0,6	NM	NM
Continente - Cereais Cranties - Chocolate Negro	100 g	397	11,4	76,0	19,5	4,5	2,4	3,4	1,0	NM	NM
	Porção 30 g	119	3,4	22,8	5,9	1,4	0,7	1,0	0,3	NM	NM
Continente - Corn Flakes Açúcarados	100 g	382	5,4	88,5	28,0	0,7	0,1	2,5	1,8	NM	7,9
	Porção 30 g	115	1,6	26,6	8,4	0,2	0,0	0,8	0,5	NM	2,4
Continente - Corn Flakes - Flocos de Milho Tostado	100 g	369	6,3	84,0	6,4	0,9	0,5	3,5	2,3	NM	8,4
	Porção 30 g	111	1,9	25,2	1,9	0,3	0,2	1,1	0,7	NM	2,5
Continente - Cereais Crockers	100 g	456	5,7	70,0	40,0	17,0	6,2	2,6	0,3	NM	NM
	Porção 30 g	137	1,7	21,0	12,0	5,1	1,9	0,8	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)
Continente - Cereais Crockers C/ Chocolate e Recheio Leite	100 g	447	10,0	65,0	32,0	15,4	7,7	4,0	0,8	250	7,0
	Porção 30 g	134	3,0	19,5	9,6	4,6	2,3	1,2	0,2	75	2,1
Continente - Cereais Maçã & Canela	100 g	444	7,7	63,8	20,0	16,5	8,3	4,7	0,8	NM	NM
	Porção 30 g	133	2,3	19,1	6,0	5,0	2,5	1,4	0,2	NM	NM
Continente - Cereais Trigo com Chocolate	100 g	378	10,0	77,0	31,0	2,0	1,0	6,0	0,8	NM	7,9
	Porção 30 g	113	3,0	23,1	9,3	0,6	0,3	1,8	0,2	NM	2,37
Continente - Especial Silhueta Cereais Arroz e Trigo Integral	100 g	381	12,6	78,5	13,8	1,1	0,2	3,1	1,3	NM	23,1
	Porção 30 g	114	3,8	23,6	4,1	0,3	0,1	0,9	0,4	NM	6,9
Continente - Especial Silhueta Cereais Trigo com Chocolate	100 g	404	9,4	74,0	22,0	7,0	4,0	3,5	1,0	NM	5,5
	Porção 30 g	121	2,8	22,2	6,6	2,1	1,2	1,1	0,3	NM	1,7
Continente - Especial Silhueta Fruta & Fibra	100 g	361	9,4	66,7	25,4	6,3	4,6	9,4	1,5	NM	7,9
	Porção 50 g	181	4,7	33,4	12,7	3,2	2,3	4,7	0,8	NM	4,0
Continente - Especial Silhueta Frutos Vermelhos	100 g	366	12,1	77,5	19,6	0,8	0,2	3,9	1,3	NM	NM
	Porção 30 g	110	3,6	23,3	5,9	0,2	0,1	1,2	0,4	NM	NM
Continente - Estrelas de Mel	100 g	382	6,1	85,2	31,5	1,9	1,3	2,8	0,8	NM	11,9
	Porção 30 g	115	1,8	25,6	9,5	0,6	0,4	0,8	0,3	NM	3,6
Continente - Flocos Cereais com Chocolate	100 g	372	9,3	80,9	23,0	1,2	0,7	4,5	vest.	143	14,5
	Porção 30 g	112	2,8	24,3	6,9	0,4	0,2	1,4	Vest.	43	4,4
Continente - Flocos Cereais e Mel	100 g	383	8,4	85,5	27,7	0,8	0,1	2,4	vest.	136	14,5
	Porção 30 g	115	2,5	25,7	8,3	0,2	0,0	0,7	Vest.	41	4,4
Continente - Fonte de Fibra especial Chocolate e Laranja	100 g	395	12,0	74,0	21,0	5,0	3,0	3,0	1,3	NM	NM
	Porção 30 g	119	3,6	22,2	6,3	1,5	0,9	0,9	0,4	NM	NM
Continente - Milho Tufado com Mel	100 g	381	6,2	86,0	27,0	0,9	0,2	2,1	0,5	NM	7,9
	Porção 25 g	95	1,6	21,5	6,8	0,2	0,1	0,5	0,1	NM	2,0

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)
Continente - Pirâmides de Chocolate	100 g	399	7,0	79,1	36,5	5,1	2,4	4,3	0,5	NM	8,0
	Porção 30 g	120	2,1	23,7	11,0	1,5	0,7	1,3	0,2	NM	2,4
E - Cereais de Trigo e Chocolate	100 g	377	9,7	76,5	28,5	2,4	1,3	5,2	0,8	NM	7,6
	Porção 30 g	113	2,9	23,0	8,6	0,7	0,4	1,6	0,2	NM	2,3
E - Corn Flakes Cereais de Milho	100 g	367	7,6	82,0	8,0	0,9	0,3	3,1	2,0	NM	NM
	Porção 30 g	110	2,3	24,6	2,4	0,3	0,1	0,9	0,6	NM	NM
Dia - Cereais com Mel	100 g	376	6,7	83,0	25,8	1,9	1,5	3,9	1,3	NM	11,9
	Porção 30 g	113	2,0	24,9	7,7	0,6	0,5	1,2	0,4	NM	3,6
Dia - Choky Choc	100 g	391	6,8	83,0	35,6	3,5	2,6	4,1	0,5	NM	11,9
	Porção 30 g	117	2,0	24,9	10,7	1,1	0,8	1,2	0,2	NM	3,6
Dia - Fibre Flakes	100 g	376	6,3	84,0	6,4	0,9	0,5	3,5	2,3	NM	NM
	Porção 30 g	113	1,9	25,2	1,9	0,3	0,2	1,1	0,7	NM	NM
Dia - Fibre Flakes	100 g	315	12,9	61,7	19,7	1,9	0,3	15,0	1,4	NM	7,9
	Porção 30 g	95	3,9	18,5	5,9	0,6	0,1	4,5	0,4	NM	2,4
Dia - Fibre&Fruits	100 g	342	8,9	62,7	25,1	6,2	3,7	11,6	1,1	NM	7,0
	Porção 30 g	103	2,7	18,8	7,5	1,9	1,1	3,5	0,3	NM	2,1
Dia - Flocos de Cereais Mel	100 g	389	8,7	85,0	27,7	1,2	0,1	2,2	0,0	NM	15,0
	Porção 30 g	117	2,6	25,5	8,3	0,4	0,0	0,7	0,0	NM	4,5
Dia - Special Form	100 g	366	11,2	77,4	24,8	1,3	0,6	3,6	1,4	NM	7,0
	Porção 30 g	110	3,4	23,2	7,4	0,4	0,2	1,1	0,4	NM	2,1
Chabrior - Chokawak baunilha e Chocolate	100 g	385	7,0	83,1	30,4	1,9	0,6	4,1	0,4	NM	7,0
	Porção 30 g	116	2,1	24,9	9,1	0,6	0,2	1,2	0,1	NM	2,1
Chabrior - Crack n'chok	100 g	394	6,7	78,2	38,0	4,6	2,1	6,5	0,5	NM	7,9
	Porção 30 g	118	2,0	23,5	11,4	1,4	0,6	2,0	0,1	NM	2,4

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)
Chabrior - Form & chocolat	100 g	415	11,1	73,8	24,3	7,4	4,4	4,4	1,0	NM	5,6
	Porção 30 g	125	3,3	22,1	7,3	2,2	1,3	1,3	0,3	NM	1,7
Chabrior - Form & fruits rouges	100 g	374	12,4	76,9	17,2	1,0	0,3	4,0	1,3	NM	21,7
	Porção 30 g	112	3,7	23,1	5,2	0,3	0,1	1,2	0,4	NM	6,5
Chabrior - Form & nature	100 g	381	12,9	77,5	18,8	1,5	0,6	2,8	1,4	NM	7,0
	Porção 30 g	114	3,9	23,3	5,6	0,5	0,2	0,8	0,4	NM	2,1
Chabrior - Fruits et Fibres	100 g	395	9,9	65,8	27,6	7,7	5,5	11,2	0,5	NM	NM
	Porção 30 g	119	3,0	19,7	8,3	2,3	1,7	3,4	0,1	NM	NM
Chabrior - Mielak	100 g	384	5,6	85,6	24,0	1,4	0,2	3,2	0,5	NM	2,1
	Porção 40 g	115	1,7	25,7	7,2	0,4	0,1	1,0	0,1	NM	0,6
Chabrior - Muesli 4 Fruits	100 g	432	7,7	65,3	28,8	15,5	9,6	6,2	0,3	NM	NM
	Porção 40 g	173	3,1	26,1	11,5	6,2	3,8	2,5	0,1	NM	NM
Chabrior - Muesli aux Noix	100 g	475	10,4	57,6	19,2	22,6	6,5	6,2	0,4	NM	NM
	Porção 40 g	190	4,2	23,0	7,7	9,0	2,6	2,5	0,2	NM	NM
Chabrior - Petal´Choco	100 g	377	8,9	75,6	38,5	2,7	1,3	7,3	0,4	NM	7,0
	Porção 30 g	113	2,7	22,7	11,6	0,8	0,4	2,2	0,1	NM	2,1
Top Budget - Bolas de milho com mel	100 g	384	5,8	88,3	NM	0,8	NM	NM	NM	NM	NM
	Porção 30 g	115	1,7	26,5	NM	0,2	NM	NM	NM	NM	NM
Top Budget - Flocos de trigo sabor a cacau	100 g	388	8,4	84,8	NM	1,7	NM	NM	NM	NM	NM
	Porção 30 g	116	2,5	25,4	NM	0,5	NM	NM	NM	NM	NM
Goody - Choco Fackes	100 g	396	7,8	83,0	30,8	2,9	2,3	3,5	0,8	NM	11,9
	Porção 30 g	119	2,3	24,9	9,2	0,9	0,7	1,1	0,2	NM	3,6
Pingo Doce - Cereais Linha	100 g	385	10,0	81,0	18,0	1,5	0,3	3,5	1,1	NM	7,0
	Porção 30 g	116	3,0	24,3	5,4	0,5	0,1	1,1	0,3	NM	2,1



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)
Pingo Doce - Cereais Linha - Chocolate	100 g	406	8,8	75,0	24,8	7,1	4,0	3,3	0,9	NM	NM
	Porção 30 g	122	2,6	22,5	7,4	2,1	1,2	1,0	0,3	NM	NM
Pingo Doce - Cereais Linha - Frutos Vermelhos	100 g	373	9,7	78,0	18,0	1,5	0,3	3,8	1,0	NM	NM
	Porção 30 g	112	2,9	23,4	5,4	0,5	0,1	1,1	0,3	NM	NM
Pingo Doce - Chocorice - Arroz Tufado com Chocolate	100 g	384	5,5	84,0	32,0	2,3	1,2	2,5	1,1	NM	7,0
	Porção 30 g	115	1,7	25,2	9,6	0,7	0,4	0,8	0,3	NM	2,1
Pingo Doce - Chocolocos - Cereais Trigo com Chocolate	100 g	399	6,8	83,0	35,6	3,5	2,6	4,1	0,3	NM	11,9
	Porção 30 g	120	2,0	24,9	10,7	1,1	0,8	1,2	0,1	NM	3,6
Pingo Doce - Começe Bem o Dia - Corn Flackes	100 g	375	6,4	83,7	6,5	0,9	0,4	3,1	2,1	NM	NM
	Porção 30 g	113	1,9	25,1	2,0	0,3	0,1	0,9	0,6	NM	NM
Pingo Doce - Começe Bem o Dia - Muesli	100 g	459	7,8	57,6	22,8	20,0	10,8	8,9	0,2	NM	NM
	Porção 50 g	230	3,9	28,8	11,4	10,0	5,4	4,5	0,1	NM	NM
Pingo Doce - Começe o Dia com Equilibrio - Bran Flackes	100 g	345	11,9	56,9	13,6	3,0	0,7	21,3	0,8	NM	NM
	Porção 30 g	104	3,6	17,1	4,1	0,9	0,2	6,4	0,2	NM	NM
Pingo Doce - Começe o Dia com Equilibrio - Farelo Trigo	100 g	327	13,3	47,9	25,4	3,1	0,5	27,3	1,0	NM	11,9
	Porção 40 g	131	5,3	19,2	10,2	1,2	0,2	10,9	0,4	NM	4,8
Pingo Doce - Começe o Dia com Equilibrio - Fruta&Fibra	100 g	377	8,5	66,2	25,1	6,5	5,8	9,7	0,8	NM	7,0
	Porção 40 g	151	3,4	26,5	10,0	2,6	2,3	3,9	0,3	NM	2,8
Pingo Doce - Cosmitas	100 g	382	6,1	85,0	29,9	2,0	1,3	2,8	NM	NM	11,9
	Porção 30 g	115	1,8	25,5	9,0	0,6	0,4	0,8	NM	NM	3,6
Pingo Doce - Energia de Gold&Crash - Cereais de Milho e Trigo com Mel	100 g	384	6,7	83,0	25,8	1,9	1,5	3,9	0,0	NM	11,9
	Porção 35g	134	2,3	29,1	9,0	0,7	0,5	1,4	0,0	NM	6,0
Pingo Doce - Energia e Sabor - Flocos com Chocolate	100 g	386	10,4	79,8	26,0	1,8	0,7	4,5	0,0	136	14,5
	Porção 30 g	116	3,1	23,9	7,8	0,5	0,2	1,4	0,0	41	7,3



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)
Pingo Doce - Energia e Sabor - Flocos com Mel	100 g	389	8,8	85,0	34,5	1,2	0,3	2,5	0,0	136	14,5
	Porção 30 g	117	2,6	25,5	10,4	0,4	0,1	0,8	0,0	41	7,3
Pingo Doce - Estrelinhas - Cereais Trigo, Milho e Aveia com Mel	100 g	388	6,1	85,0	29,9	2,0	1,3	3,0	0,5	NM	11,9
	Porção 30 g	136	2,1	29,8	10,5	0,7	0,5	1,1	0,2	NM	4,2
Pingo Doce - My Time Flocos Aveia com Maça e Canela	100 g	444	7,7	63,8	20,0	16,5	8,3	4,7	0,7	NM	NM
	Porção 30 g	133	2,3	19,1	6,0	5,0	2,5	1,4	0,2	NM	NM
Pingo Doce - My Time Flocos Aveia com Chocolate Preto e Branco	100 g	462	8,0	60,0	22,0	20,0	9,7	5,0	0,4	NM	NM
	Porção 30 g	139	2,4	18,0	6,6	6,0	2,9	1,5	0,1	NM	NM
FARELO											
Farelo de Aveia - áreaviva	100 g	362	12,5	60,3	1,0	6,0	1,1	8,2	0,0	NM	NM
	Porção 25 g	91	3,1	15,1	0,3	1,5	0,3	2,1	0,0	NM	NM
Farelo de Aveia - Seara	100 g	362	12,5	60,3	1,0	6,0	<1	8,7	0,0	NM	NM
	Porção 25 g	91	3,1	15,1	0,3	1,5	<1	2,2	0,0	NM	NM
Farelo de Trigo - áreaviva	100 g	232	16,0	4,8	4,8	6,3	0,8	45,9	0,2	NM	NM
	Porção 25 g	58	4,0	1,2	1,2	1,6	0,2	11,5	0,0	NM	NM
Farelo de Trigo - Saludem	100 g	322	16,0	50,3	4,8	6,3	0,8	45,9	0,2	130	9,2
	Porção 25 g	81	4,0	12,6	1,2	1,6	0,2	11,5	0,0	NM	NM

NM - Não Menciona