

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)
Olá										
Cornetto Chocolate	100 g	290	3,0	36,0	26,0	15,0	12,0	2,0	0,2	NM
	Porção 75 g	218	2,3	27,0	19,5	11,3	9,0	1,5	0,2	NM
Cornetto Enigma Chocolate&Caramelo	100 g	310	3,5	34,0	26,0	17,0	14,0	2,5	0,2	NM
	Porção 75 g	233	2,6	25,5	19,5	12,8	10,5	1,9	0,2	NM
Cornetto Love Chocolate	100 g	310	4,0	34,0	25,0	18,0	15,0	2,5	0,2	NM
	Porção 75 g	233	3,0	25,5	18,8	13,5	11,3	1,9	0,1	NM
Cornetto Morango	100 g	240	2,5	35,0	27,0	10,0	8,0	1,0	0,3	NM
	Porção 75 g	180	1,9	26,3	20,3	7,5	6,0	0,8	0,2	NM
Cornetto Nata	100 g	300	3,5	32,0	23,0	18,0	12,0	1,5	0,2	NM
	Porção 75 g	225	2,6	24,0	17,3	13,5	9,0	1,1	0,2	NM
Cornetto Soft Chocolat Chip	100 g	190	3,5	25,0	24,0	9,0	8,0	1,5	0,2	NM
	Porção 90 g	171	3,2	22,5	21,6	8,1	7,2	1,4	0,1	NM
Cornetto Soft Creamy Caramel	100 g	210	3,0	28,0	27,0	10,0	8,0	0,8	0,1	NM
	Porção 86 g	181	2,6	24,1	23,2	8,6	6,9	0,7	0,1	NM
Cornetto Soft Quenn Vanilla	100 g	180	3,0	21,0	20,0	9,0	8,0	<0,5	0,1	NM
	Porção 80 g	144	2,4	16,8	16,0	7,2	6,4	<0,5	0,1	NM
Cornetto Soft Nut Emotions	100 g	240	4,5	26,0	25,0	7,0	5,0	1,0	0,1	NM
	Porção 85 g	204	3,8	22,1	21,3	6,0	4,3	0,9	0,1	NM
Cornetto Soft Strawberry	100 g	210	2,0	30,0	26,0	9,0	8,0	<0,5	0,1	NM
	Porção 80 g	168	1,6	24,0	20,8	7,2	6,4	<0,5	0,1	NM
Feast de Chocolate	100 g	310	3,5	27,0	22,0	21,0	17,0	1,5	0,3	NM
	Porção 67 g	210	2,5	18,0	15,0	14,0	11,0	1,0	0,2	NM

Fruttare Abacaxi	100 g	110	<0,5	27,0	23,0	<0,5	0,0	<0,5	<0,05	NM
	Porção 52 g	57	<0,5	14,0	12,0	<0,5	0,0	<0,5	<0,05	NM
Fruttare Maracujá	100 g	100	<0,5	25,0	20,0	0,0	0,0	<0,5	0,0	NM
	Porção 52 g	60	<0,5	14,0	12,0	0,0	0,0	<0,5	<0,05	NM
Magnum Amêndoas	100 g	330	5,0	30,0	29,0	21,0	13,0	1,5	0,2	NM
	Porção 82 g	271	4,1	24,6	23,8	17,2	10,7	1,2	0,1	NM
Magnum Avelã e Bombons	100 g	360	4,5	35,0	32,0	22,0	15,0	1,5	0,2	NM
	Porção 68 g	245	3,1	23,8	21,8	15,0	10,2	1,0	0,1	NM
Magnum Branco	100 g	300	4,0	31,0	30,0	18,0	13,0	<0,5	0,2	NM
	Porção 86 g	258	3,4	26,7	25,8	15,5	11,2	<0,5	0,2	NM
Magnum Caramel & Nuts	100 g	350	5,0	37,0	33,0	20,0	14,0	1,0	0,3	NM
	Porção 52 g	182	2,6	19,2	17,2	10,4	7,3	0,5	0,1	NM
Magnum Classic	100 g	310	3,5	29,0	27,0	19,0	14,0	1,5	0,1	NM
	Porção 79 g	245	2,8	22,9	21,3	15,0	11,1	1,2	0,1	NM
Magnum Double Caramel	100 g	340	3,5	35,0	33,0	20,0	16,0	1,5	0,2	NM
	Porção 92 g	340	3,5	35,0	33,0	20,0	16,0	1,5	0,2	NM
Magnum Double Chocolate	100 g	360	4,0	33,0	31,0	23,0	18,0	3,0	0,1	NM
	Porção 92 g	331	3,7	30,4	28,5	21,2	16,6	2,8	0,1	NM
Magnum Mint	100 g	300	4,0	30,0	29,0	18,0	13,0	1,0	0,2	NM
	Porção 88 g	264	3,5	26,4	25,5	15,8	11,4	0,9	0,2	NM
Magnum Sandwich	100 g	290	4,0	33,0	27,0	16,0	12,0	1,5	0,2	NM
	Porção 90 g	261	3,6	29,7	24,3	14,4	10,8	1,4	0,2	NM
Magnum Strawberry White	100 g	290	4,0	33,0	27,0	16,0	12,0	1,5	0,2	NM
	Porção 90 g	261	3,6	29,7	24,3	14,4	10,8	1,4	0,1	NM
Magnum Temptation Caramel	100 g	360	5,0	24,0	32,0	22,0	15,0	1,5	0,2	NM
	Porção 68 g	245	3,4	16,3	21,8	15,0	10,2	1,0	0,1	NM
Magnum White Chocolate & Nuts	100 g	350	5,0	37,0	32,0	20,0	14,0	1,0	0,2	NM
	Porção 52 g	182	2,6	19,2	16,6	10,4	7,3	0,5	0,1	NM
Solero Exotic	100 g	134	1,5	28,0	24,0	1,5	1,5	0,5	0,1	NM
	Porção 70 g	94	1,1	19,6	16,8	1,1	1,1	0,4	0,1	NM
Nestlé										
Amêndoas	100 g	246	3,2	22,0	19,5	16,1	8,8	0,8	0,1	91
	Porção 115 g	283	3,7	25,3	22,4	18,5	10,1	0,9	0,1	105
Amêndoas Branco	100 g	253	3,3	20,4	18,6	17,6	9,3	1,0	0,1	114
	Porção 115 g	291	3,8	23,5	21,4	20,2	10,7	1,2	0,1	131
Extreme Baunilha	100 g	182	2,2	20,8	16,4	10,0	6,6	0,8	0,1	50
	Porção 130 g	237	2,9	27,0	21,3	13,0	8,6	1,0	0,1	65

Extreme Morango	100 g	171	1,6	26,2	20,8	6,7	4,2	0,6	0,3	36
	Porção 130 g	222	2,1	34,1	27,0	8,7	5,5	0,8	0,3	47
Gold Contraste Cheesecake	100 g	253	2,9	23,9	20,7	16,1	10,8	0,2	0,1	NM
	Porção 100 g	253	2,9	23,9	20,7	16,1	10,8	0,2	0,1	NM
Gold Contraste 3 Chocolates	100 g	242	3,0	23,3	21,5	14,6	9,3	2,6	0,0	NM
	Porção 100 g	242	3,0	23,3	21,5	14,6	9,3	2,6	0,0	NM
Gold Contraste Macadama	100 g	249	2,5	24,7	NM	15,4	NM	NM	NM	NM
	Porção 100 g	249	2,5	24,7	NM	15,4	NM	NM	NM	NM
Gold Biscuit	100 g	190	2,6	22,6	15,8	10,5	6,2	1,5	0,3	NM
	Porção 110 g	209	2,9	24,9	17,4	11,6	6,8	1,7	0,3	NM
Gold Doce de Leite	100 g	298	3,1	28,6	27,1	18,9	11,8	1,0	0,1	93
	Porção 90 g	268	2,8	25,7	24,4	17,0	10,6	0,9	0,1	84
Kit Kat Baunilha	100 g	190	2,3	23,9	17,7	9,5	5,8	1,1	0,1	45
	Porção 120 g	228	2,8	28,7	21,2	11,4	7,0	1,3	0,1	54
Kit Kat Caramelo	100 g	184	2,2	24,2	18,3	8,6	5,7	0,6	0,1	44
	Porção 120 g	221	2,6	29,0	22,0	10,3	6,8	0,7	0,1	53
Maxibon Cone 3 Chocolates	100 g	212	2,5	27,6	NM	9,8	NM	NM	NM	NM
	Porção 120 g	254	3,0	33,1	NM	11,8	NM	NM	NM	NM
Maxibon Cone Cookies&Cream	100 g	198	2,3	27,6	19,4	8,4	5,0	1,3	0,0	NM
	Porção 120 g	238	2,8	33,1	23,3	10,1	6,0	1,6	0,0	NM
Maxibon DoublePower Leite Creme e Caramelo	100 g	234	3,6	25,2	18,7	13,2	7,4	0,8	0,5	88
	Porção 150 g	351	5,4	37,8	28,1	19,8	11,1	1,2	0,8	132
Maxibon Cookie	100 g	210	2,5	23,2	17,3	11,7	8,2	0,8	0,3	51
	Porção 150 g	315	3,8	34,8	26,0	17,6	12,3	1,2	0,4	77
Maxibon Nata	100 g	219	2,7	25,4	17,2	11,9	7,5	0,8	0,8	61
	Porção 150 g	329	4,1	38,1	25,8	17,9	11,3	1,2	1,1	92
Sandwich Nata	100 g	155	2,3	23,6	12,0	5,7	4,1	0,6	0,3	NM
	Porção 100 g	155	2,3	23,6	12,0	5,7	4,1	0,6	0,3	NM
Marcas Brancas										
Continente - Magníficos Chocolate Branco	100 g	338	3,1	30,8	30,5	22,5	14,3	0,1	0,2	NM
	Porção 81 g	274	2,5	24,9	24,7	18,2	11,6	0,1	0,2	NM
Continente - Classicone Morango	100 g	255	1,6	33,0	24,0	13,0	8,0	0,8	0,2	NM
	Porção 65 g	166	1,0	21,5	15,6	8,5	5,2	0,5	0,1	NM
DIA - Big White	100 g	324	3,2	30,6	30,6	20,9	13,3	0,1	0,2	NM
	Porção 82 g	266	2,6	25,1	25,1	17,1	10,9	0,1	0,2	NM
DIA - Berry	100 g	170	1,1	25,9	NM	6,9	NM	NM	NM	NM
	Porção	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Lidl - Cornettos	100 g	264	3,1	34,3	NM	12,5	NM	NM	NM	NM
	Porção 69 g	182	2,1	23,7	NM	8,6	NM	NM	NM	NM

Lidl - Gelatelli Classic	100 g	305	3,3	30,3	29,8	19,0	14,5	1,6	0,3	NM
	Porção 90 g	275	3,0	27,3	26,8	17,1	13,1	1,4	0,2	NM
Lidl - Gelatelli Spacerunners	100 g	80	0,0	20,3	20,3	0,0	0,0	0,1	0,0	NM
	Porção 60 g	48	0,0	12,2	12,2	0,0	0,0	0,1	0,0	NM
Miniaturas										
Continente - Mini cone Baunilha cobertos chocolate leite	100 g	378	4,0	42,8	31,6	21,2	14,6	1,5	0,2	NM
	Porção	67	0,7	7,6	5,6	3,8	2,6	0,3	0,0	NM
Continente - Mini cone Chocolate cobertos chocolate branco	100 g	387	3,3	42,6	32,3	22,6	15,1	1,3	0,2	NM
	Porção	68	0,6	7,5	5,7	4,0	2,7	0,2	0,0	NM
Continente - Mini Magníficos Branco, Chocolate Leite e Preto	100 g	317	2,8	30,0	27,0	21,0	15,0	0,7	0,2	NM
	Porção 42 g	133	1,2	12,6	11,3	8,8	6,3	0,3	0,1	NM
Continente - Mini Magníficos Chocolate Leite e Amêndoas	100 g	338	4,9	29,0	26,0	22,0	14,0	1,1	0,4	NM
	Porção 43 g	146	2,1	12,6	11,3	9,5	6,1	0,5	0,2	NM
DIA - Mini cone Baunilha cobertos chocolate leite	100 g	346	4,5	36,0	NM	20,4	NM	NM	NM	NM
	Porção	97	1,3	10,1	NM	5,7	NM	NM	NM	NM
DIA - Mini cone Chocolate cobertos chocolate branco	100 g	350	4,8	36,4	NM	20,6	NM	NM	NM	NM
	Porção	98	1,3	10,2	NM	5,8	NM	NM	NM	NM
Mico e Mica - Classicone Mini com sabor a Morango	100 g	416	5,0	55,6	29,9	19,3	15,5	1,3	0,3	NM
	Porção	75	0,9	10,0	5,4	3,5	2,8	0,2	0,0	NM
Olá - Mini Corneto Chocolate	100 g	360	5,0	38,0	NM	21,0	NM	NM	NM	NM
	Porção	70	1,0	7,0	NM	4,0	NM	NM	NM	NM
Olá - Mini Corneto Clássico	100 g	350	4,5	36,0	NM	21,0	NM	NM	NM	NM
	Porção	65	0,9	7,0	NM	4,0	NM	NM	NM	NM
Pingo Doce - Mini Cones de Baunilha e Chocolate	100 g	366	4,3	36,7	25,5	22,2	15,8	1,3	0,2	NM
	Porção	66	0,8	6,6	4,6	4,0	2,8	0,2	0,0	NM

NM - Não Menciona