

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										
Calippo Morango	100 g	90	<0,5	21,0	17,0	<0,5	0,0	<0,5	<0,1	NM
	Porção 105 g	95	<0,5	22	18	<0,5	0,0	<0,5	<0,1	NM
Calippo Limão	100 g	85	<0,5	21,0	16,0	<0,5	0,0	<0,5	<0,1	NM
	Porção 105 g	89	<0,5	22	17	<0,5	0,0	<0,5	<0,1	NM
Cooky Snack	100 g	330	5,0	47,0	25,0	13,0	8,0	0,9	0,5	NM
	Porção 35 g	116	1,8	16,5	8,8	4,6	2,8	0,3	0,2	NM
Epá	100 g	190	3,0	24,0	24,0	8,0	4,5	2,0	0,2	240
	Porção 50 g	95	1,5	12,0	12,0	4,0	2,3	1,0	0,1	120
Epá Fit	100 g	140	4,5	12,0	8,0	5,0	4,5	6,0	0,2	NM
	Porção 60 g	84	2,7	7,2	4,8	3,0	2,7	3,6	0,1	NM
Mega Perna de Pau	100 g	210	2,0	26,0	24,0	11,0	8,0	4,0	0,2	171
	Porção 72 g	151	1,4	18,7	17,3	7,9	5,8	2,9	0,1	123
Mini Milk	100 g	130	4,0	21,0	20,0	3,0	2,0	<0,5	0,2	535
	Porção 23 g	30	0,9	4,8	4,6	0,7	0,5	<0,5	0,0	132
Ninja Star	100 g	90	<0,5	22,0	18,0	<0,5	<0,5	<0,0	<0,1	NM
	Porção 76 g	68,4	<0,5	16,7	13,7	<0,5	<0,5	<0,5	<0,1	NM
Perna de Pau	100 g	190	2,0	22,0	19,0	9,0	7,0	8,0	0,2	240
	Porção 50 g	95	1,0	11,0	9,5	4,5	3,5	4,0	0,1	120
Red Power	100 g	300	2,5	32,0	25,0	18,0	13,0	<0,5	<0,1	NM
	Porção 50 g	150	1,3	16,0	12,5	9,0	6,5	<0,5	<0,1	NM
Secret Cup	100 g	190	3,0	23,0	21,0	9,0	9,0	<0,5	0,2	NM
	Porção 50 g	95	1,5	11,5	10,5	4,5	4,5	<0,5	0,1	NM

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Super Maxi	100 g	230	3,5	21,0	21,0	14,0	11,0	8,0	0,2	286
	Porção 42 g	97	1,5	8,8	8,8	5,9	4,6	3,4	0,1	120
Twister	100 g	100	<0,5	24,0	18,0	<0,5	0,0	<0,5	<0,1	NM
	Porção 72 g	70	<0,5	17,0	13,0	<0,5	0,0	<0,5	<0,1	NM
X - Pop	100 g	85	<0,5	18,0	17,0	1,0	0,7	<0,5	<0,1	NM
	Porção 54 g	46	<0,5	9,7	9,2	0,5	0,4	<0,5	<0,1	NM
Nestlé										
Chococlack	100 g	269	3,0	21,9	19,2	18,7	9,4	0,6	0,1	79
	Porção 90 g	242	2,7	19,7	17,3	16,8	8,5	0,5	0,0	71
Fantasmikos Fruta	100 g	237	0,4	32,9	26,9	11,5	5,5	0,1	0,1	13
	Porção 75 g	178	0,3	24,7	20,2	8,6	4,1	0,1	0,0	10
Fantasmikos Chocolate	100 g	248	2,1	22,0	19,9	16,9	8,7	0,2	0,0	85
	Porção 75 g	186	1,6	16,5	14,9	12,7	6,5	0,2	0,0	64
Hello Kitty Baunilha Morango	100 g	147	1,9	18,8	17,0	7,0	4,7	0,2	0,1	114
	Porção 80 g	118	1,5	15,0	13,6	5,6	3,8	0,2	0,1	91
Nesquik Chocolate	100 g	129	2,7	17,3	16,2	5,2	3,1	1,3	0,0	196
	Porção 40 g	52	1,1	6,9	6,5	2,1	1,2	0,5	0,0	78
Nesquik Leite	100 g	123	1,9	17,9	15,9	4,8	3,0	0,1	0,0	142
	Porção 40 g	49	0,8	7,2	6,4	1,9	1,2	0,0	0,0	57
Pirolo Bakugan	100 g	101	1,2	16,1	14,0	10,1	2,3	0,1	1,5	6
	Porção 90 g	91	1,1	14,5	12,6	9,1	2,1	0,1	1,4	5
Pirulo Bazooca	100 g	81	0,1	19,9	17,0	0,0	0,0	0,2	0,0	3
	Porção 88 g	71	0,1	17,5	15,0	0,0	0,0	0,2	0,0	2

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Pirolo Cool Lima Limão	100 g	86	0,0	21,6	19,2	0,0	0,0	0,2	0,0	2
	Porção 120 g	101	0,0	25,3	22,5	0,0	0,0	0,2	0,0	2
Pirolo Cool Morango	100 g	89	0,1	22,2	16,4	0,0	0,0	0,2	0,0	51
	Porção 120 g	103	0,1	25,8	19,0	0,0	0,0	0,2	0,0	60
Pirulo Jungly	100 g	168	0,1	30,7	23,1	4,2	3,8	0,4	0,1	NM
	Porção 46 g	77	0,0	14,1	10,6	1,9	1,7	0,2	0,0	NM
Smarties Pop Up	100 g	134	1,6	19,5	18,7	5,4	3,6	0,4	0,0	58
	Porção 89 g	121	1,4	17,6	16,8	4,9	3,2	0,4	0,0	52
Marcas Brancas										
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
Gelados Restauração Criança Olá										
Copo Perna de Pau	100 g	200	3,0	29,0	26,0	8,0	7,0	0,6	0,2	NM
	Porção 50 g	100	1,5	14,5	13,0	4,0	3,5	0,3	0,1	NM
Pingu	100 g	210	3,5	25,0	24,0	10,0	9,0	<0,5	0,2	NM
	Porção 60 g	126	2,1	15,0	14,4	6,0	5,4	<0,5	0,1	NM

NM - Não Menciona