

peso,
uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot.	HC		Gordura							Fibras	Sal	
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	Mono (g)	Ins (g)	ó 6 (g)	ó 3 (g)	Col. (g)	Fitost (g)	(g)	(g)
Manteiga															
Auchan - Manteiga Meio Gorda	100 g	546	0,4	0,2	0,2	60,4	39,6	18,7	1,8	NM	NM	183	NC	0,0	1,4
Auchan - Manteiga Pasteurizada Com Sal	100 g	749	0,5	0,4	vest	82,8	60,4	NM	NM	NM	NM	NM	NC	vest	1,3
Aucahn Polegar - Manteiga Meio Gorda	100 g	554	0,6	0,4	0,4	60,0	40,0	NM	NM	NM	NM	NM	NC	0,0	2,0
Continente E - Manteiga meio Gorda	100 g	546	0,4	0,2	0,2	60,4	41,5	NM	NM	NM	NM	NM	NC	0,0	1,4
Continente - Manteiga Magra	100 g	376	0,3	3,8	1,5	40,0	26,0	NM	NM	NM	NM	NM	NC	0,0	1,5
Continente - Manteiga com sal	100 g	723	0,6	0,2	0,2	80,0	54,9	NM	NM	NM	NM	NM	NC	0,0	1,8
Continente - Manteiga com sal Açores	100 g	726	0,6	0,8	<0,5	80,0	47,0	NM	NM	NM	NM	NM	NC	0,0	1,3
Linessa - Manteiga Light	100 g	352	0,0	0,2	0,0	39,0	24,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM	0,1	1,3
Matinal - Manteiga Magra	100 g	385	1,9	1,9	0,0	41,0	24,6	14,8	1,6	NM	NM	38	NC	0,0	1,2
Matinal -Manteiga Magra 20%	100 g	214	0,3	8,1	2,5	20,0	11,5	7,1	1,4	0,7	0,1	17	NC	0,0	2,0
Mimosa - Manteiga Tradicional sem sal	100 g	748	0,6	0,7	0,7	82,5	58,7	21,3	1,9	NM	NM	230	NC	0,0	0,1
Mimosa - Manteiga Tradicional com sal	100 g	740	0,6	0,7	0,7	81,6	51,0	24,1	5,7	NM	NM	230	NC	0,0	1,3
Mimosa - Manteiga Tradicional Alho e Ervas	100 g	740	0,6	0,7	0,7	81,6	51,0	NM	NM	NM	NM	NM	NC	0,0	1,3
Mimosa - Manteiga Magra	100 g	367	0,2	1,2	1,2	40,0	27,8	10,7	1,2	NM	NM	119	NC	0,9	1,5
Mimosa - Manteiga Fácil de barrar	100 g	547	0,4	1,0	1,0	60,0	41,6	16,4	1,6	NM	NM	NM	NM	0,5	1,3
Pingo Doce - Manteiga com sal Açores	100 g	733	0,5	0,6	0,6	81,0	58,0	NM	NM	NM	NM	NM	NC	0,0	1,5
Pingo Doce - Manteiga magra	100 g	374	0,3	0,1	0,1	40,0	27,5	11,1	1,3	NM	NM	110	NC	8,2	1,5
Pingo Doce - Manteiga com sal	100 g	732	0,6	0,2	0,2	80,0	54,9	22,2	2,6	NM	NM	230	NC	0,0	1,2
Président - Manteiga Magra	100 g	379	0,8	4,0	vest.	40,0	26,5	NM	NM	NM	NM	NM	NC	0,0	0,4

Margarinas															
Alpro Soya - Creme Barrar	100 g	361	0,0	0,0	0,0	40,0	10,0	11,0	18,0	16,5	1,5	0	NM	0,4	0,5
Alpro Soya - Creme Barrar Light	100 g	168	0,0	0,0	0,0	18,0	4,5	5,0	8,0	7,3	0,7	0	NM	5,5	0,3
Becel Gold	100 g	630	<0,5	0,6	0,6	70,0	15,0	19,0	36,0	31,0	5,0	NC	NC	0,0	0,7
Becel Original	100 g	530	<0,5	<0,5	<0,5	59,0	13,0	16,0	30,0	26,0	4,0	NC	NC	0,0	<0,05
Becel Magra	100 g	330	0,0	0,0	0,0	37,0	9,0	9,0	19,0	16,0	3,0	NC	NC	0,0	<0,05
DIA - Margarina Girassol	100 g	631	0,1	0,1	0,1	70,0	16,0	25,0	28,0	NM	2,0	NC	NM	0,0	0,3
DIA - Margarina Omega 3	100 g	540	0,1	0,1	0,1	60,0	13,0	32,0	14,0	0,0	4,0	NC	NM	NM	0,5
Flora	100 g	500	<0,5	<0,5	<0,5	55,0	16,0	14,0	25,0	14,0	3,0	NC	NC	0,0	0,8
Planta	100 g	490	<0,5	<0,5	<0,5	55,0	20,0	19,0	16,0	14,0	2,0	NC	NC	0,0	1,7
Planta Cálcio	100 g	530	<0,5	<0,5	<0,5	58,0	19,0	19,0	20,0	17,0	3,0	NC	NC	0,0	1,3
Planta Com Sabor a Manteiga	100 g	630	<0,5	<0,5	<0,5	70,0	20,1	19,5	30,4	26,7	3,7	<1	NC	0,0	2,0
Planta Soja Light	100 g	350	0,0	0,0	0,0	39,0	10,0	9,0	20,0	18,0	2,0	NC	NC	0,0	1,2
Provamel - Soja Biológica barrar e cozinhar	100 g	630	0,0	0,0	0,0	70,0	22,0	22,0	25,0	NM	NM	0	NC	0,0	0,5
Vaqueiro Alho	100 g	610	0,1	4,5	4,5	65,0	23,0	21,0	21,0	NM	NM	NC	NM	0,0	2,5
Vaqueiro Barrar	100 g	490	<0,5	<0,5	NM	55,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Vive Soy	100 g	221	1,6	6,0	0,0	21,2	4,0	4,8	12,4	10,9	1,5	0	NM	0,5	1,0
Margarinas Culinárias															
Alpro Soya - Creme Cozinhar e Grelhar	100 g	680	0,1	0,3	0,3	75,0	19,0	21,0	34,0	31,0	3,0	0,0	NM	0,0	0,5
Becel Cozinha	100 g	590	<0,5	<0,5	<0,5	66,0	15,0	19,0	32,0	27,0	5,0	NC	NC	0,0	<0,05
Becel Cozinha Líquida	100 g	630	<0,5	<0,5	<0,5	70,0	7,0	27,0	36,0	31,0	5,0	NC	NC	<0,5	0,8
Creme Vegetal Culinária Continente	100 g	596	0,1	0,3	0,3	66,0	33,0	NM	NM	NM	NM	NM	NC	0,0	2,5
Vaqueiro Líquida	100 g	660	0,0	0,0	0,0	74,0	8,0	42,0	24,0	NM	NM	NM	NC	0,0	1,3
Vaqueiro Clássico	100 g	600	0,1	0,3	0,3	66,0	23,0	22,0	21,0	NM	NM	NM	NM	0,0	2,5
Margarinas com Esteróis															
Becel Proactiv Magra	100 g	300	0,1	2,5	0,0	35,0	8,0	9,0	18,0	15,0	3,0	0	7,5	vest	0,0
Becel Proactiv Sabor a Manteiga	100 g	550	<0,5	<0,5	<0,5	59,0	12,0	17,0	30,0	25,0	4,6	0	7,5	0,0	1,0
Cremes Para Barrar															
Nutella - Creme de Avelãs	100 g	530	6,4	56,4	55,2	31,0	10,3	NM	NM	NM	NM	NM	NM	3,5	0,1
Tulicreme - Sabor Chocolate	100 g	550	2,0	37,0	34,0	44,0	16,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM	0,9	0,5
NM - Não Menciona															
NC - Não Contém															