

Produto	Porção	VE	Prot.	H Carbono		Gordura						Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	Mono (g)	Ins (g)	ó 6 (g)	ó 3 (g)	(g)	(g)
Béchamel													
Auchan	100 g	124	3,6	16,0	3,4	5,0	3,4	NM	NM	NM	NM	0,3	0,8
Continente	100 g	124	3,6	16,0	3,4	5,0	3,4	NM	NM	NM	NM	0,3	0,8
Continente - Base para Molho Bechamel	100 g	421	8,7	53,0	3,9	19,3	9,6	NM	NM	NM	NM	8,7	9,0
DIA	100 g	151	3,0	10,0	NM	11,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Parmalat	100 g	163	3,6	14,5	3,1	10,0	6,8	NM	NM	NM	NM	0,3	0,8
Parmalat - Levíssima	100 g	123	3,6	16,0	3,4	5,0	3,4	NM	NM	NM	NM	0,3	0,8
Páturages	100 g	124	3,6	16,0	3,4	5,0	3,4	NM	NM	NM	NM	0,3	0,8
Pingo Doce	100 g	120	3,6	15,0	3,4	5,0	3,4	NM	NM	NM	NM	0,3	0,8
Bases Para Molhos													
Maggi direct no forno - Frango suculento	100 g	294	9,4	57,4	33,3	1,6	0,3	NM	NM	NM	NM	6,1	15,2
Milran - Creme fresco natural	100 g	292	2,5	2,4	NM	30,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Ketchoup													
Auchan - Ketchup Picante	100 g	93	0,6	21,6	12,7	0,1	vest.	NM	NM	NM	NM	1,7	14,0
Calvé	100 g	94	2,0	21,0	21,0	0,0	0,0	NM	NM	NM	NM	1,5	2,5
Continente - Ketchup	100 g	127	1,6	29,2	23,5	0,1	Vest	NM	NM	NM	NM	1,6	2,0
Diese - Ketchup	100 g	82	2,1	17,7	17,1	0,3	NM	NM	NM	NM	NM	1,6	<0,5
Heinz - Ketchup	100 g	103	0,9	24,1	NM	0,1	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM

peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot.	H Carbono		Gordura						Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	Mono (g)	Ins (g)	ó 6 (g)	ó 3 (g)	(g)	(g)
Maionese													
Auchan	100 g	542	1,0	9,2	2,5	55,7	6,4	NM	NM	NM	NM	vest.	1,6
Pingo Doce - Com óleo girassol	100 g	750	1,1	2,4	NM	81,7	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Calvé Magra	100 g	290	1,5	12,0	8,0	27,0	2,0	17,0	7,0	4,5	2,5	0,5	1,6
Calvé Receita Original	100 g	560	0,7	2,0	1,5	61,0	10,0	16,0	35,0	31,0	3,3	<0,5	1,1
Continente Top Down	100 g	673	1,5	2,8	2,8	72,9	8,7	NM	NM	NM	NM	0,0	1,0
DIA	100 g	661	1,0	3,2	NM	71,6	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Diese - Mayonnaise sem ovo	100 g	255	0,5	6,5	3,3	25,2	3,1	12,6	9,5	NM	NM	<0,1	1,3
Continente - Maionese Light (- 30% Gord.)	100 g	328	0,6	8,6	4,2	32,4	4,0	NM	NM	NM	NM	0,0	1,3
Heinz	100 g	611	0,8	4,6	NM	65,5	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Vianeza - Maionese com toque de alho	100 g	725	1,0	2,9	NM	79,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Molhos Variados													
Calvé - Molho Whisky Cocktail	100 g	330	0,7	11,0	NM	31,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Calvé - Molho Pimenta Verde	100 g	240	1,0	12,0	NM	21,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Continente - Molho para Massa Bolonhesa	100g	100	4,0	9,8	5,4	5,0	1,5	NM	NM	NM	NM	1,1	1,5
DIA - Molho Cockail Salsa	100 g	599	1,5	10,0	NM	61,4	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Knorr - Molhos Cook-in Agridoce	100 ml	95	0,5	23,0	20,0	<0,5	<0,5	NM	NM	NM	NM	0,5	1,0
	Porção 67 ml	64	0,3	15,4	13,4	<0,5	<0,5	NM	NM	NM	NM	0,3	0,7

Produto	Porção	VE	Prot.	H Carbono		Gordura						Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	Mono (g)	Ins (g)	ó 6 (g)	ó 3 (g)	(g)	(g)
Knorr - Molhos Cook-in Bolonhesa	100 ml	70	4,0	9,0	4,5	2,0	0,7	NM	NM	NM	NM	2,5	1,9
	Porção 126 ml	88	5,0	11,3	5,7	2,5	0,9	NM	NM	NM	NM	3,2	2,4
Knorr - Molhos Cook-in Caril	100 ml	150	1,0	5,0	2,0	14,0	3,0	NM	NM	NM	NM	<0,5	1,4
	Porção 67 ml	101	0,7	3,4	1,3	9,4	2,0	NM	NM	NM	NM	<0,5	0,9
Knorr - Molhos Cook-in Tomate	100 ml	35	2,0	7,0	6,0	<0,5	<0,5	NM	NM	NM	NM	1,0	1,1
	Porção 73 ml	26	1,5	5,1	4,4	<0,5	<0,5	NM	NM	NM	NM	0,7	0,8
Mimosa - Molho de Nata para carne	100 ml	218	2,6	5,7	2,3	20,5	14,4	NM	NM	NM	NM	0,2	0,3
Mimosa - Molho de Nata Bacalhau e peixe	100 ml	218	2,6	4,6	2,1	21,0	13,7	NM	NM	NM	NM	0,0	0,4
OlderPaso - Molho para cozinhar	100 g	40	1,6	8,4	NM	0,5	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Parmalat - Nata com Cogumelos	100 ml	231	2,6	5,7	3,6	22,0	13,0	NM	NM	NM	NM	0,3	1,0
Parmalat - Nata com 3 Queijos	100 ml	227	3,6	5,8	3,6	21,0	12,3	NM	NM	NM	NM	0,3	0,8
Parmalat - Nata Carbonara	100 ml	229	3,0	6,8	4,2	21,0	12,2	NM	NM	NM	NM	0,3	1,0
Pingo Doce - Molho para Bolonhesa	100g	132	1,2	5,1	5,1	11,9	1,4	3,8	6,6	NM	NM	2,1	0,7
Pingo Doce - Molho Tomate Basílico	100g	63	0,9	5,5	5,1	4,2	0,5	1,2	2,5	NM	NM	2,2	0,6
Remia Garlic Souce	100 g	290	1,0	14,0	11,0	26,0	4,5	NM	NM	NM	NM	NM	1,6
Mostarda													
Auchan	100 g	71	1,6	14,8	NM	0,6	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Continente	100 g	278	1,1	8,1	6,8	26,8	3,4	NM	NM	NM	NM	1,0	2,3
DIA	100 g	81	1,5	17,0	NM	0,8	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Savora	100 g	78	2,0	13,2	NM	1,8	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM

peso,
uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot.	H Carbono		Gordura						Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	Mono (g)	Ins (g)	ó 6 (g)	ó 3 (g)	(g)	(g)
Natas													
Auchan - Nata Culinária	100 g	206	2,6	3,8	3,8	20,0	12,0	NM	NM	NM	NM	0,0	0,1
Continente - Light	100 g	206	2,6	3,8	3,8	20,0	12,0	NM	NM	NM	NM	0,0	0,1
Continente - Para Bater	100 g	292	2,3	3,3	3,3	30,0	18,0	NM	NM	NM	NM	0,0	0,1
Longa Vida	100 g	291	2,1	3,1	NM	30,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Longa Vida light	100 g	164	2,9	4,2	NM	15,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Milbona - Nata Líquida	100 g	293	2,5	3,2	NM	30,0	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Mimosa - Nata Fresca	100 ml	289	2,2	2,6	2,6	30,0	18,0	NM	NM	NM	NM	0,0	0,1
Mimosa - Nata Cremosa	100 ml	335	2,0	3,1	3,1	35,0	20,0	NM	NM	NM	NM	0,0	0,1
Mimosa - Nata Cremosa -Menos calorias	100 ml	225	2,6	4,1	4,1	22,0	16,0	NM	NM	NM	NM	0,0	0,1
Mimosa - Nata Ligeira	100 ml	117	2,7	4,5	2,2	9,8	6,5	NM	NM	NM	NM	0,0	0,1
Parmalat - Para Culinária	100 ml	206	2,6	3,8	3,8	20,0	12,0	NM	NM	NM	NM	0,0	0,1
Parmalat - Para Bater	100 ml	336	2,0	3,3	3,3	35,0	20,0	NM	NM	NM	NM	0,0	0,1
Parmalat - Levíssima	100 ml	129	3,1	6,6	4,2	10,0	5,8	NM	NM	NM	NM	0,1	0,1
Páturages - Light	100 ml	206	2,6	3,8	3,8	20,0	12,0	NM	NM	NM	NM	0,0	0,1
Páturages - Para Bater	100 ml	292	2,3	3,3	3,3	30,0	18,0	NM	NM	NM	NM	0,0	0,1
Pingo Doce - Para Bater	100 g	292	2,3	3,3	3,3	30,0	18,0	NM	NM	NM	NM	0,0	0,1
Pingo Doce - Nata Light	100 g	224	2,6	3,8	3,8	22,0	13,0	NM	NM	NM	NM	0,0	0,1
Ucal - Para Bater	100 ml	292	2,3	3,3	3,3	30,0	18,0	NM	NM	NM	NM	0,0	0,1

peso,

uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Produto	Porção	VE	Prot.	H Carbono		Gordura						Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat. (g)	Mono (g)	Ins (g)	ú 6 (g)	ú 3 (g)	(g)	(g)
Polpa Tomate													
Compal	100 g	41	1,6	8,4	5,9	0,1	0,0	NM	NM	NM	NM	<0,1	1,0
Compal - Com cebola e alho	100 g	57	1,9	9,9	9,9	1,1	0,0	NM	NM	NM	NM	1,8	0,6
Heinz Refogado tomate com Alho	100 g	75	1,4	7,1	3,9	4,6	0,7	NM	NM	NM	NM	1,5	1,5
OlderPaso - Molho Tomate com Salsa	100 g	41	1,6	8,8	4,4	0,5	0,0	NM	NM	NM	NM	2,7	1,1
Parmalat	100 g	23	1,3	4,0	NM	0,2	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Sargona - Lidl	100 g	35	1,9	6,6	5,4	0,1	0,0	NM	NM	NM	NM	1,2	0,8
Soja													
Agros - Para Bater	100 g	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Alpro Soya - Natas soja	100 g	174	2,0	1,6	1,6	17,3	2,2	4,3	10,8	9,9	1,0	0,4	0,1
Alpro Soya - Natas soja light	100 g	72	2,0	3,3	1,1	5,2	0,7	1,4	3,1	2,8	0,3	0,3	0,2
Pingo Doce - Soja (Substituto Natas)	100 ml	203	2,6	1,9	1,8	20,6	3,4	NM	NM	NM	NM	0,6	0,1
Pingo Doce - Molho de Soja	100 ml	52	2,5	10,2	7,9	0,1	<0,1	NM	NM	NM	NM	<0,1	24,3
Provamel - Creme cozinha soja Biológica	100 g	187	3,0	3,7	3,1	17,7	2,3	4,2	11,2	NM	NM	0,7	0,2
Sojade Cuisine	100 g	175	2,5	2,5	2,0	17,0	2,5	4,6	9,9	NM	NM	0,5	0,1

NM - Não Menciona