

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono			Gordura		Fibras	Sal	
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
<b>Cuetara</b>											
Cuetara - Maria Oro	100g	487	6,0	68,0	23,0	NM	NM	21,0	4,0	1,0	0,8
	Por bolacha 6,25 g	30	0,4	4,3	1,4	NM	NM	1,3	0,3	0,1	0,4
Cuetara - Maria Oro Douradas com Mel	100g	475	6,0	65,0	20,0	NM	NM	21,0	4,4	1,0	0,8
	Por bolacha 6,25 g	30	0,4	4,1	1,3	NM	NM	1,3	0,3	0,1	0,4
<b>gullón</b>											
gullón - Active Integral	100g	436	7,3	59,5	16,7	NM	NM	18,7	1,9	11,0	0,7
	Por bolacha 8,3 g	37	0,6	5,0	1,4	NM	NM	1,6	0,2	0,9	0,1
gullón - Ligera	100g	406	9,3	55,8	1,8	NM	NM	12,7	1,4	18,2	<0,05
	Por bolacha 6,25 g	25	0,6	3,5	0,1	NM	NM	0,8	0,1	1,1	<0,05
gullón -DietNature sem Açúcar Maria	100g	412	7,9	75,6	<0,5	18,7	56,6	11,5	1,2	2,0	1,0
	Por bolacha 6 g	25	0,5	4,5	<0,5	1,1	3,4	0,7	0,1	0,1	0,1
gullón -DietNature sem Açúcar Maria Dourada	100g	435	7,1	69,5	1,3	16,3	52,1	16,1	4,5	4,2	0,8
	Por bolacha 7 g	30	0,5	4,9	0,1	1,1	3,6	1,1	0,3	0,3	0,1
gullón - Maria Bio Agric. Biológica	100g	471	6,5	69,7	NM	NM	NM	18,5	NM	NM	NM
	Por bolacha 7,3 g	34	0,5	5,1	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
<b>Nacional</b>											
Nacional - Maria	100g	427	7,0	80,0	NM	NM	NM	9,0	NM	NM	NM
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Nacional - Tostada	100g	434	8,0	79,0	NM	NM	NM	10,0	NM	NM	NM
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono			Gordura		Fibras	Sal	
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Nacional - Torrada	100g	430	8,0	81,0	NM	NM	NM	<b>8,0</b>	NM	NM	NM
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
<b>Salutem</b>											
Salutem - Maria Integral	100g	438	8,2	77,5	15,7	NM	NM	9,2	4,2	6,1	0,5
	Por bolacha 12 g	<b>53</b>	<b>1,0</b>	<b>9,3</b>	<b>1,9</b>	<b>NM</b>	<b>NM</b>	<b>1,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>
Salutem - Maria Integral de Azeite	100g	478	9,0	65,0	<0,9	15,0	NM	<b>22,0</b>	14,0	4,0	0,4
	Por bolacha 5 g	<b>24</b>	<b>0,5</b>	<b>3,3</b>	<b>&lt;0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>NM</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>
<b>Triunfo</b>											
Triunfo Maria Integral Soja	100g	438	8,4	74,0	22,0	NM	NM	11,0	2,3	2,6	1,0
	Por bolacha 5,8 g	<b>25</b>	<b>0,5</b>	<b>4,3</b>	<b>1,3</b>	<b>NM</b>	<b>NM</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>
Triunfo Maria	100g	443	6,9	77,0	19,0	NM	NM	12,0	5,7	1,9	0,5
	Por bolacha 5,72 g	<b>25</b>	<b>0,4</b>	<b>4,4</b>	<b>1,1</b>	<b>NM</b>	<b>NM</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
Triunfo Torrada	100g	418	8,4	74,0	18,0	NM	NM	9,2	4,4	3,0	1,1
	Por bolacha 5,8 g	<b>24</b>	<b>0,5</b>	<b>4,3</b>	<b>1,0</b>	<b>NM</b>	<b>NM</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>
Triunfo Maria Chocolate	100g	454	8,7	70,9	26,2	NM	NM	15,1	7,7	3,0	1,7
	Por bolacha 7,7 g	<b>35</b>	<b>0,7</b>	<b>5,5</b>	<b>2,0</b>	<b>NM</b>	<b>NM</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>
<b>Vieira de Castro</b>											
Vieira de Castro - Maria	100g	419	8,3	76,3	NM	NM	NM	9,0	NM	NM	NM
	Por bolacha 5 g	<b>21</b>	<b>0,4</b>	<b>3,8</b>	<b>NM</b>	<b>NM</b>	<b>NM</b>	<b>0,5</b>	<b>NM</b>	<b>NM</b>	<b>NM</b>
Vieira de Castro - Maria Sabor Original (pacote Ind.)	100g	425	8,3	76,3	19,8	NM	NM	9,0	4,3	2,9	1,2
	Por bolacha 6,3 g	<b>27</b>	<b>0,5</b>	<b>4,8</b>	<b>1,2</b>	<b>NM</b>	<b>NM</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>
Vieira de Castro - Maria Sem Açúcar	100g	460	7,5	72,1	<0,5	14,2	48,6	15,3	7,4	2,1	1,1
	Por bolacha 6,25 g	<b>29</b>	<b>0,5</b>	<b>4,5</b>	<b>&lt;0,5</b>	<b>0,9</b>	<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono			Gordura		Fibras	Sal	
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
Vieira de Castro - Maria Júnior (S/ Lactose)	100g	428	7,2	78,8	25,3	NM	NM	8,9	4,2	2,1	1,0
	Por bolacha 5,8 g	25	0,4	4,6	1,5	NM	NM	0,5	0,2	0,1	0,1
<b>Outras</b>											
Avó Rosa	100g	437	8,4	78,6	12,4	NM	NM	9,9	5,1	0,2	1,2
	Por bolacha 5 g	22	0,4	3,9	0,6	NM	NM	0,5	0,3	0,0	0,1
<b>Marcas Brancas</b>											
Auchan - Maria	100g	447	7,0	80,0	25,0	NM	NM	10,5	5,0	2,0	1,0
	Por bolacha 7 g	31	0,5	5,6	1,8	NM	NM	0,7	0,4	0,1	0,1
Auchan - Maria Integral	100g	431	7,7	72,4	19,7	NM	NM	12,2	4,9	4,6	1,1
	Por porção 30 g	129	2,3	21,7	5,9	NM	NM	3,7	1,5	1,4	0,3
Continente - Maria Torrada	100g	430	7,9	80,1	20,9	NM	NM	8,2	4,3	2,1	1,0
	Por bolacha 6 g	26	0,5	4,8	1,3	NM	NM	0,5	0,3	0,1	0,1
Continente - Mini Maria	100g	432	7,6	79,5	22,9	NM	NM	9,3	4,8	1,5	1,0
	Por porção 30 g	130	2,3	23,9	6,9	NM	NM	2,8	1,4	0,5	0,3
Continente - Mini Maria com Chocolate	100g	465	6,0	72,0	35,0	NM	NM	17,0	14,0	2,0	0,5
	Por porção	140	1,8	21,6	10,5	NM	NM	5,1	4,2	0,6	0,3
Continente - Maria	100g	438	7,7	80,8	23,0	NM	NM	9,3	4,4	1,5	1,0
	Por bolacha 6,25 g	27	0,5	5,1	1,4	NM	NM	0,6	0,3	0,1	0,1
Continente - Maria (Dose individual)	100g	425	8,3	76,3	19,8	NM	NM	9,0	4,3	NM	1,2
	Por bolacha 6,3 g	27	0,5	4,8	1,2	NM	NM	0,6	0,3	NM	0,1
Continente - Tostada	100g	437	7,9	81,5	20,6	NM	NM	8,8	4,2	1,6	1,0
	Por bolacha 6,25 g	27	0,5	5,1	1,3	NM	NM	0,6	0,3	0,1	0,1

Produto	Porção	VE	Prot	H. Carbono			Gordura		Fibras	Sal	
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Polialc. (g)	Amido (g)	Total (g)	Sat. (g)	(g)	(g)
DIA - Maria	100g	427	7,3	82,0	26,4	NM	NM	7,5	3,3	1,0	0,8
	Por bolacha 5,25 g	22	0,4	4,3	1,4	NM	NM	0,4	0,2	0,1	NM
DIA - Maria Fibra Integral	100g	439	8,0	68,0	21,0	NM	NM	15,0	7,0	7,0	0,8
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
DIA - Torrada	100g	432	7,6	77,5	NM	NM	NM	10,2	NM	NM	NM
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
E - Bolacha Tostada	100g	435	6,9	78,3	20,9	NM	NM	10,1	5,1	1,7	0,8
	Por porção 35 g	131	2,1	23,5	6,3	NM	NM	3,0	1,5	0,5	0,2
Lidl Opey - Maria	100g	433	7,6	77,5	NM	NM	NM	10,2	NM	NM	NM
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Lidl Opey - Maria Integral	100g	440	7,1	74,3	19,7	NM	NM	11,9	6,0	3,6	1,1
	Por bolacha	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Pingo Doce - Maria	100g	413	7,3	75,8	23,2	NM	NM	8,3	3,7	3,1	0,9
	Por bolacha 5,3 g	22	0,4	4,0	1,2	NM	NM	0,4	0,2	0,2	0,0
Pingo Doce - Torrada	100g	413	7,0	78,0	23,0	NM	NM	8,3	3,7	3,1	0,9
	Por bolacha 5 g	21	0,4	3,9	1,2	NM	NM	0,4	0,2	0,2	0,0
Pingo Doce - Tostada	100g	406	6,9	76,1	23,3	NM	NM	7,8	3,5	1,7	0,8
	Por bolacha 5,3 g	22	0,4	4,0	1,2	NM	NM	0,4	0,2	0,1	0,0

NM - Não Menciona