

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Chocolate Branco										
Bellarom Weiss Crisp & Nuts	100 g	572	7,4	52,0	NM	37,0	NM	NM	NM	NM
Continente - Chocolate Branco	100 g	571	6,1	55,5	55,0	36,1	22,8	0,0	0,2	NM
DIA - Chocolate branco	100 g	529	4,5	67,0	67,0	27,0	17,0	0,0	0,2	NM
Lidl - Chocolate Branco	100 g	560	6,6	57,3	NM	33,7	NM	NM	NM	NM
Milka - Chocolate Branco	100 g	549	4,8	63,0	63,0	29,5	18,0	<0,1	0,5	NM
Milka - Chocolate Branco com Avelãs	100 g	565	6,6	53,0	51,5	36,5	16,0	0,4	0,4	NM
Nestlé - Milkybar	100 g	546	7,1	58,3	58,1	31,5	19,7	0,4	0,3	244
Pingo-Doce - Chocolate Branco	100 g	574	7,4	52,2	51,8	37,3	23,7	<0,01	0,3	260
Toblerone	100 g	535	6,2	61,5	NM	29,0	NM	NM	NM	NM
Chocolate Culinária										
Auchan - Chocolate Branco para Culinária	100 g	559	5,0	56,0	56,0	35,0	21,4	0,0	0,3	NM
Auchan - Chocolate Preto para Culinária	100 g	576	10,0	34,0	28,1	42,0	15,8	11,0	0,0	NM
Continente - Chocolate para culinária	100 g	522	7,7	51,0	47,0	30,0	18,0	8,4	0,0	NM
DIA - Chocolate para culinária	100 g	480	8,6	49,0	NM	28,0	NM	NM	NM	NM
E - Chocolate para culinária	100 g	493	5,2	58,0	55,0	25,0	15,0	7,6	7,0	NM
Nestlé - Cacau em Pó Magro	100 g	243	22,5	13,6	2,2	11,0	6,9	32,9	0,1	NM
Nestlé - Chocolate Preto de Culinária	100 g	551	4,9	51,0	46,8	34,7	21,3	7,4	0,0	NM
Pantagrue - Chocolate para Culinária	100 g	520	6,0	58,0	54,0	28,0	16,0	6,0	0,1	0
Pantagrue - Extra Noir	100 g	576	8,0	52,0	26,0	38,0	24,0	8,0	0,1	NM
Pingo-Doce - Chocolate para culinária	100 g	521	6,0	62,9	54,0	27,0	16,5	1,4	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)
Chocolate de Leite										
Animation - Chocolate de leite com recheio de iogurte e morango	100 g	584	6,4	53,3	NM	38,1	NM	NM	NM	NM
Cadbury - Dairy Milk	100 g	525	7,5	57,0	56,7	29,8	18,5	0,7	0,2	NM
Continente - Chocolate de leite	100 g	545	5,5	57,0	55,8	32,3	20,4	1,9	0,3	NM
Continente - Chocolate de leite com pastilhas chocolate	100 g	524	5,0	63,0	38,0	28,0	18,0	2,2	0,3	NM
Continente Gourmet - Chocolate com framboesas	100 g	577	7,0	53,0	24,0	35,0	22,0	11,0	0,2	NM
Coop - Giandino Lait	100 g	589	7,0	44,0	42,0	42,0	22,0	4,5	0,0	NM
Milka ChocoBiscuit	100 g	492	7,3	65,0	40,0	22,0	13,0	2,3	0,8	NM
Milka ChocoMinis	100 g	515	6,9	65,0	35,5	25,0	11,0	0,9	0,6	NM
Milka ChocoMoo	100 g	485	6,6	66,5	33,0	21,0	11,0	2,0	0,9	NM
Milka Choco Swing	100 g	535	7,9	59,0	49,5	29,0	16,0	0,9	0,5	NM
Milka & Daim	100 g	530	5,6	59,0	58,5	30,0	17,0	1,6	0,5	NM
Milka Luflée	100 g	535	6,7	57,5	56,5	30,5	17,5	1,8	0,5	NM
Milka - Milkinis	100 g	585	5,1	52,0	51,5	39,5	22,0	0,9	0,4	NM
Milka Mousse de Chocolate	100 g	560	6,1	51,5	50,5	36,5	20,5	2,7	0,8	NM
Milka & Oreo	100 g	560	5,6	54,4	49,5	35,0	19,5	1,3	0,6	NM
Milka Recheado com creme cacau	100 g	555	6,4	48,0	46,0	37,0	21,0	3,8	0,5	NM
Milka Strawberry	100 g	560	5,2	55,5	53,5	34,5	19,0	0,9	0,5	NM
Nestlé - Aero Milk	100 g	544	7,1	55,7	54,6	32,5	16,8	2,0	0,1	NM
Nestlé Gold - Lait Supérieur	100 g	549	7,1	55,5	55,0	33,1	19,2	1,9	0,2	NM
Nestlé - Chocolate de leite	100 g	554	6,2	54,6	52,3	33,9	19,4	3,0	0,3	NM
Nestlé - Classic chocolate de leite	100 g	542	6,5	58,0	57,1	31,1	19,5	1,9	0,3	197

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Chocolate de Leite com Cerais										
DIA - Chocolate de leite com cereais crocantes	100 g	510	7,9	60,0	50,0	26,0	16,0	2,1	0,8	NM
Nestlé - Crunch	100 g	513	6,9	62,1	51,4	25,9	16,4	1,7	0,3	NM
Pingo Doce - Chocolate de Leite com cereais crocantes	100 g	523	5,0	65,1	54,0	27,0	17,3	2,7	0,4	NM
Chocolate de Leite com Frutos Secos										
Continente - com praliné de avelãs	100 g	558	5,0	61,0	52,0	32,0	19,0	3,0	0,3	NM
DIA - Chocolate de leite com amêndoas	100 g	545	9,0	52,0	48,0	33,0	18,0	2,0	0,2	NM
J.D.Gross - Chocolate de leite com mousse de avelã	100 g	583	6,8	47,1	NM	40,7	NM	NM	NM	NM
Lidl - Chocolate leite com avelãs inteiras	100 g	580	8,5	43,9	NM	40,3	NM	NM	NM	NM
Milka - Caramelo e avelãs inteiras	100 g	560	5,9	52,0	50,5	36,5	17,5	1,1	0,4	NM
Milka & Daim	100 g	530	5,6	59,0	58,5	30,0	17,0	1,6	0,5	NM
Milka Trufa e Amendoas	100 g	575	7,4	46,0	44,0	40,0	29,0	3,6	0,3	NM
Nestlé - Classic chocolate de leite com amêndoas	100 g	553	8,6	52,0	48,5	34,0	17,3	2,4	0,2	210
Nestlé - Classic chocolate de leite com amêndoas inteiras	100 g	558	8,7	48,9	44,4	35,7	16,9	3,1	0,2	NM
Nestlé - Classic chocolate de leite com avelãs	100 g	564	7,4	51,1	49,3	36,0	17,2	2,8	0,3	202
Nestlé - Chocolate de leite com frutos secos inteiros	100 g	542	7,9	50,4	42,0	33,6	16,0	3,4	0,2	NM
Pingo Doce - Chocolate de leite com amêndoas	100 g	545	6,9	58,6	56,0	31,4	17,0	3,9	0,3	NM
Pingo Doce - Chocolate de leite com avelãs inteiras	100 g	576	9,0	42,9	40,0	40,1	17,2	3,9	0,2	232
Toblerone - Chocolate de leite com nougat de mel e amêndoas	100 g	525	5,4	60,0	59,0	29,0	17,5	2,2	0,2	NM

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal	Cálcio
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)	(mg)
Chocolate de Leite sem Adição de Açúcares										
Nestlé Chocolate de Leite sem Açúcar	100 g	474	7,8	54,5	10,6	32,0	20,1	2,4	0,3	185
Chocolate Preto										
Continente - Chocolate negro sem adição de açúcares	100 g	587	9,0	29,2	1,3	41,0	26,0	11,0	0,3	NM
DIA Noir Pâtissier	100 g	506	7,4	57,1	47,8	27,6	17,1	4,7	0,1	NM
Jubileu Plus Noir	100 g	577	10,0	24,0	14,0	49,0	30,0	13,0	0,1	NM
Jubileu Plus Noir - Flor de sal	100 g	564	9,0	31,0	26,0	45,0	18,0	10,0	0,8	NM
Lindt - Chocolate negro extrafino com flor de sal	100 g	510	5,0	50,0	49,0	32,0	19,0	NM	0,2	NM
Nestlé - Aero Dark	100 g	529	5,7	47,5	43,5	34,8	20,7	8,6	0,0	NM
Nestlé - Classic chocolate preto	100 g	531	6,6	51,1	44,8	31,4	17,7	8,7	<0,2	NM
Nestlé - Classic chocolate preto semi amargo	100 g	520	5,2	54,3	50,4	29,6	18,2	7,9	0,0	NM
Nestlé Gold - Éclats de cacau	100 g	523	7,7	39,1	34,9	37,3	22,0	14,7	0,0	NM
Pingo-Doce - Doce tentação - chocolate preto	100 g	525	6,2	64,5	53,0	26,9	17,0	7,8	0,1	NM
Pingo-Doce - Chocolate preto	100 g	556	8,5	29,9	24,6	42,0	26,4	12,4	0,0	NM
Trumpf Schogetten dark Chocolate	100 g	497	9,9	40,0	NM	33,0	NM	NM	NM	NM
Chocolate Preto com Frutos Secos										
Diese - Chocolate preto com cranberries	100 g	451	4,7	58,6	41,0	30,0	18,0	2,2	0,0	NM
Nestlé - Chocolate preto com amêndoas inteiras	100 g	553	8,1	45,0	38,5	36,3	17,1	7,0	0,0	NM
Nestlé - Chocolate preto com frutos secos inteiros	100 g	538	7,4	46,7	36,4	34,2	16,1	7,1	0,0	NM
Chocolate Preto Sem Açúcares										
Nestlé - Chocolate Preto Sem Açúcares	100 g	459	6,2	51,2	0,4	32,5	20,3	6,8	0,0	NM