

	Gordura	Açúcar
Bolachas oreo (25 gr)	7 gr.	14 gr.
Bolacha maria (25 gr)	5,3 gr.	5,8 gr.
Batatas fritas Pringle (embalagem)	54,8 gr.	
Batatas fritas caseiras (uma chávena)	18,7 gr.	
Cereais estrelitas (100 gr.)	6,9 gr.	25gr.
Cereais Corn Flakes	1,7	1,7
Panrico (100 gr)	2,9 gr.	3,3 gr.
Pão bola	1,8 gr.	
Sumo Byba		16,6 gr.
Fruta fresca		-