

CÁLCULO DE QUANTIDADES_ açúcar | gordura | sal | aditivos

Programa Eco-Escolas

Açúcar*

Cereais de chocolate> 100g= 28,7g açúcar | porção 30g= 8,6g açúcar

Cereais de milho s/ açúcar adicionado> 100g= 8g açúcar | porção 30g= 2,4g açúcar

Refrigerante de laranja> 200ml= 21g açúcar

Sumo 100% laranja natural> 200ml= 19g açúcar

Gordura*

Gelado de nata> 1 porção= 19,4g gordura total

logurte meio gordo de aroma> 1 porção= 1,6g gordura total

Croissant> 1 porção= 23,5g gordura total

Pão de mistura> 1 porção= 1,4g gordura total

Sal*

Batata frita de pacote> 100g= 1,2g sal | porção (25g)= 0,3g sal

Batata doce desidratada> 100g= 0,46g sal | porção (25g)= 0,1g sal

Queijo curado> 100g= 2,5g sal | porção (50g)= 1,25g sal

Queijo fresco> 100g= 0,3g sal | porção (50g)= 0,15g sal

Aditivos*

Bolacha recheada de pacote> Aroma, emulsionantes, hidrogenocarbonato de amónio, hidrogenocarbonato de potássio, hidrogenocarbonato de sódio

Bolacha caseira> 0

Gelatina> Antioxidante, aroma, corante, edulcorante, regulador de acidez

Fruta> 0

* informação consultada diretamente nos rótulos dos produtos e/ou na tabela do programa PortFIR - Plataforma Portuguesa de Informação Alimentar

<http://portfir.insa.pt/foodcomp/compare>