

<b>Linguine de centeio</b>	<b>Proteinas</b>	<b>H.C.</b>	<b>lipidos</b>	<b>Sódio</b>	<b>Kcal</b>
por 100g	<b>45,12 g</b>	<b>137,85</b>	<b>116,4</b>	<b>40,32</b>	<b>1734</b>
por dose	<b>12,08</b>	<b>8,02</b>	<b>10,78</b>	<b>0,92</b>	<b>179,7</b>

0,368

<b>Hamburguer de couve flor e couscus</b>	<b>Proteinas</b>	<b>H.C.</b>	<b>lipidos</b>	<b>Sódio</b>	<b>Kcal</b>
por 100g	<b>70</b>	<b>345,3</b>	<b>91,2</b>	<b>41,6</b>	<b>2670</b>
por dose	<b>1,46</b>	<b>8,63</b>	<b>1,23</b>	<b>0,093</b>	<b>56,63</b>

0,0372 sal

<b>refeição</b>	<b>Proteinas (g)</b>	<b>H.C. (g)</b>	<b>lipidos (g)</b>	<b>Kcal</b>	<b>sal</b>
por 100g	162	731,74	389,43	7365	
por dose	14,78	23,28	13,47	278,85	0,42
% DR	30%	47%	27%	14%	

<b>MOUSSE DE MAÇÃ COM QUARK</b>	<b>Proteínas</b>	<b>H.C.</b>	<b>lipidos</b>	<b>Sódio</b>	<b>Kcal</b>
por 100g	<b>29,54</b>	<b>167,59</b>	<b>72,93</b>	<b>0,077</b>	<b>1594</b>
por dose	<b>0,96</b>	<b>4,23</b>	<b>0,51</b>	<b>0,004</b>	<b>23,74</b>

0,0016

<b>sopa de uva e tomate</b>	<b>Proteínas</b>	<b>H.C.</b>	<b>lipidos</b>	<b>Sódio</b>	<b>Kcal</b>
por 100g	<b>16,9</b>	<b>81</b>	<b>108,9</b>	<b>40,113</b>	<b>1367</b>
por dose	<b>0,28</b>	<b>2,4</b>	<b>0,95</b>	<b>0,042</b>	<b>18,78</b>

0,0168 de sal