I

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Alimento | Peso do produto | Quantidade de açúcar |
| Iogurte com aroma | 100g | 11,9g |
| Banana  | 100g | 12g |
| Chocolate  | 100g | 53g |
| Ice Tea | 100ml | 4,7g |
| Maçã  | 100g | 10g |
| Pão  | 100g | 5g |
| Leite branco/sem lactose | 100ml | 4,8g |
| Leite com chocolate | 100ml | 8g |
| Bolacha água e sal | 100g | 6,4g |
| Bolacha Maria | 100g | 15g |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Alimento | Peso por unidade | Quantidade de açúcar |
| Iogurte com aroma | 160g | 19g |
| Banana  | 150g | 18g |
| Chocolate  | 100g | 53g |
| Ice Tea | 200ml | 9,4g |
| Maçã  | 125g | 12,5g |
| Pão  | 50g | 2,5g |
| Leite branco/sem lactose | 200ml | 9,6g |
| Leite com chocolate | 200ml | 16g |
| Bolacha água e sal | 14g | 0,8g |
| Bolacha Maria | 25g | 3,75g |