

[Saiba tudo sobre uma boa reeducação alimentar no
www.DietaeBeleza.com](http://www.DietaeBeleza.com)

(clique no texto acima para acessar o site)

Produtos Mac Donald's

Produtos	Quantidade	Kcal.
Hamburger	Unidade	296
Cheesegurger	Unidade	304
BigMac	Unidade	590
Quarterão c/ Queijo	Unidade	530
Cheddar McMelt	Unidade	550
MacBacon	Unidade	410
McChicken	Unidade	491
McFish	Unidade	394
Chicken McNuggets	Unidade	63
Sundae de Caramelo	Unidade	293
Sundae de Morango	Unidade	260
Sundae de Chocolate	Unidade	295
Torta de Maça	Unidade	241
Torta de Banana	Unidade	209
McCookies	Porção	288
Sorvete de casquinha/baunilha	Unidade	284
McShake morango	pequeno	282
McShake morango	médio	463
McShake chocolate	pequeno	283
McShake chocolate	médio	465
McShake baunil	700ml	394
Diet coke	300ml	0,6
Diet coke	500ml	1
Diet coke	700ml	1,4
Guaraná	300ml	149
Guaraná	500ml	242
Guaraná	700ml	338
Diet guaraná	300ml	0,6
Diet guaraná	500ml	1
Diet Guaraná	700ml	1,4

Cafés, Chás e Sucos

Produtos	Quantidade	Kcal.
Água-de-coco Socôco	1 caixa (200ml)	40
Água-de-coco verde	1 copo (200ml)	44
Café c/ açúcar	1 xíc. café (50ml)	26
Café em pó	1 c. sopa (15g)	7
Café s/ açúcar	1 xíc. café (50ml)	2
Café solúvel	1 c. chá (6g)	8
Caldo de cana	1 copo (200ml)	138
Chá c/ pêssego Parmalat	1 caixa (200ml)	73
Chá mate c/ limão Parmalat	1 caixa (200ml)	77
Chá c/ limão diet Parmalat	1 copo (200ml)	10
Chá c/ pêssego diet Parmalat	1 copo (200ml)	10
Chá preto Royal Blend	1 saquinho	2
Chá s/ açúcar	1 xíc. chá (150ml)	2
Frutess Mix laranja Nestlé	1 copo (200ml)	124
Frutess Mix maracujá Nestlé	1 copo (200ml)	133
Limonada pronta	1 copo (200ml)	85
Polpa de abacaxi Maísa	1/2 copo (100ml)	50
Polpa de cacau Maísa	1/2 copo (100ml)	75
Santal laranja natural	1 copo (200ml)	68
Santal uva natural	1 copo (200ml)	146
Suco de abacaxi c/ hortelã natural	1 copo (200ml)	104
Suco de abacaxi natural	1 copo (200ml)	100
Suco de abacaxi Maguary	1/3 copo (67ml)	24
Suco de acerola Maguary	1/3 copo (67ml)	9
Suco de ameixa concentrado em lata	1/3 copo (67ml)	79
Suco de caju	1/3 copo (67ml)	26
Suco de caju Maguary	1/3 copo (67ml)	10
Suco de cereja natural	1/2 copo (100ml)	95
Suco de framboesa natural	1/2 copo (100ml)	64
Suco de goiaba Maguary	1/3 copo (67ml)	14
Suco de goiaba Milani	1/3 copo (67ml)	18
Suco de grape fruit natural	1/2 copo (100ml)	108
Suco de graviola natural	1/2 copo (67ml)	64
Suco de groselha natural	1/3 copo (67ml)	84
Suco de guaraná Royal	Envelope	94
Suco de laranja concentrado em lata puro	1/3 copo (67ml)	171
Suco de laranja integral Frut-Up Avaré	1 copo (200ml)	82
Suco de laranja integral Parmalat	1 copo (200ml)	80
Suco de laranja integral Swift	1 copo (200ml)	96
Suco de laranja natural	1 copo (200ml)	74
Suco de laranja Royal	Envelope	94

Suco de lima natural	1 copo (200ml)	74
Suco de limão Royal	Envelope	94
Suco de limão verde natural	1/4 copo (25ml)	18
Suco de maçã natural	1/2 copo (100ml)	64
Suco de maçã e morango	1 copo (200ml)	84
Suco de manga Maguary	1/3 copo (67ml)	28
Suco de maracujá Maguary	1/3 copo (67ml)	10
Suco de maracujá/laranja Royal	Envelope	94
Suco de melão c/ cenoura natural	1 copo (200ml)	80
Suco de uva Maguary	1/3 copo (67ml)	38
Suco de uva Royal	Envelope	94
Suco pronto Del Sol	1 copo (200ml)	90
Suco pronto de maçã Maguary	Unidade (250ml)	124
Suco pronto de morango Maguary	Unidade (250ml)	117
Suco pronto de uva Maguary	Unidade (250ml)	150
Tang laranja	1 copo (200ml)	84
Tang limão	1 copo (200ml)	284
Tang manga	1 copo (200ml)	84
Tang maracujá	1 copo (200ml)	84
Tang uva	1 copo (200ml)	84
Tonyu abacaxi	1 caixa (200ml)	131
Tonyu maçã	1 caixa (200ml)	119
Tonyu maracujá	1 caixa (200ml)	120
Tonyu morango	1 caixa (200ml)	113
Vitamina de banana, mamão e laranja	1 copo (200ml)	132
Vitamina de laranja, maçã e pêssego	1 copo (200ml)	126
Vitamina de laranja, mamão e goiaba	1 copo 9200ml)	134
Vitamina de morango c/ leite desnatado s/ açúcar	1 copo (200ml)	89
Vitamina c/ leite, abacate, banana e maçã	1 copo (200ml)	189
Vitamina s/ leite, abacate, banana e maçã	1 copo (200ml)	168

Bebidas Alcoólicas

Produtos	Quantidade	Kcal.
Água ardente	1/2 copo (100ml)	231
Batidas	1/2 copo (100ml)	251
Cerveja	1 copo (240ml)	101
Cerveja light	Embalagem (360ml)	148
Champagne	1 taça	85
Chope	1 tulipa (150ml)	90
Cidra	1/2 copo (100ml)	50

Conhaque	1 dose (50ml)	125
Daiquiri	1/2 copo (100ml)	116
Gim	1 dose (30ml)	60
Kir (vinho c/ licor de cassis)	1 copo (240ml)	80
Licor de Jenipapo	1 cálice (20ml)	90
Licores	1 cálice (20ml)	69
Meia de seda	1 copo (240ml)	140
Ponche	1 copo (200ml)	100
Rum	1 copo de 50ml	110
Saquê	1 cálice (30ml)	41
Vermute doce	1 cálice (35ml)	50
Vermute seco	1 cálice (40ml)	40
Vinho branco doce	1 taça (110ml)	142
Vinho branco seco	1 taça (100ml)	85
Vinho de maçã	1 taça (100ml)	32
Vinho moscatel	1 taça (10ml)	137
Vinho rosé	1 taça (100ml)	74
Vinho tinto	1 taça (100ml)	65
Vodka	1 cálice (30ml)	72
Whisky	1 dose (100ml)	240

Refrigerantes e Energéticos

Produtos	Quantidade	Kcal.
Coca-Cola	1 copo (200ml)	78
Coca-Cola	1 lata (350ml)	137
Coca-Cola light	1 lata (350ml)	1
Fanta	1 copo (200ml)	108
Fanta	1 lata (350ml)	189
Fanta Diet	1 lata (350ml)	15
Gatorade	1 frasco (473ml)	108
Gatorade frutas cítricas	1 frasco (473ml)	108
Gatorade lemon ice	1 frasco (473ml)	108
Gatorade limão	1 frasco (473ml)	108
Gatorade maracujá	1 frasco (473ml)	108
Gatorade tangerina	1 frasco (473ml)	108
Gatorade uva	1 frasco (473ml)	108
Guaraná	1 copo (200ml)	64
Guaraná Diet	1 lata (350ml)	4
Marathon Frutsi limão	Unidade	28
marathon Frutsi tangerina	Unidade	28

Sportade Shefa limão	Unidade	145
Sportade Shefa tangerina	Unidade	145
Sportade Shefa maracujá	Unidade	145
Sportade Shefa uva	Unidade	145
Sport Drink limão	2 c. sopa (20g)	51
Sprite	1 lata (350ml)	115
Sprite Diet limão	1 lata (350ml)	5
Taff Mon E.	1 frasco	72
Yodel	1 frasco	96

Carnes bovina, de aves e suína

Produtos	Quantidade	Kcal.
Acém assado	4 fatias (100g)	185
Acém frito	4 filés (100g)	220
Alcatra assada	2 fatias (100g)	200
Alcatra frita	2 fatias (100g)	235
Almôndegas ao molho da Swift	47g	43
Almôndegas ao sugo Sadia	25g	58
Almôndegas bovinas Seara	Unidade (25g)	51
Almôndegas caseiras de carne	Unidades (40g)	54
Almôndegas de frango Sadia	Unidade (25g)	58
Almôndegas de frango Seara	25g	50
Almôndegas de peru Sadia	Unidade (25g)	46
Asa de frango assada	2 unidades (100g)	135
Asa de frango assada Sadia	2 unidades (100g)	185
Asa de frango assada Seara	2 unidades (100g)	141
Asa de peru Sadia	Unidade (100g)	140
Baby Beef Sadia	100g	94
Bacon em pedaços Sadia	1 fatia (10g)	56
Bacon fatiado Sadia	1 fatia (10g)	54
Bacon fatiado Seara	1 fatia (10g)	54
Bacon frito</ COLOR=#000080>1 pedaço (100g)	235	
Carne de boi gorda enlatada	3 colh. sopa (100g)	271
Carne de boi magra assada	2 fatias (100g)	288
Carne de porco salgada Sadia	1 pedaço (100g)	135
Carne-de-sol	4 pedaços (100g)	213
Carneiro	3 fatias (100g)	122
Carne-seca	1 porção (100g)	296
Carpaccio	1 prato (250g)	407
Carré Sadia	100g	298
Chuleta de cordeiro assada	3 fatias (100g)	356

Chuleta de cordeiro cozida	3 fatias (100g)	350
Chuleta de porco	1 porção (100g)	338
Chuleta de vitela crua	1 porção (100g)	151
Codorna Perdigão	Unidade (250g)	772
Coelho	2 pedaços (100g)	175
Coelho ensopado	2 pedaços (100g)	205
Contrafilé Sadia	1 filé (100g)	186
Coração de boi	1 colh. sopa (20g)	36
Coração de carneiro	1 colh. de sopa (20g)	37
Coração de cordeiro	1 colh. de sopa (20g)	33
Coração de frnago	1 colh. de sopa (20g)	36
Coração de frango Seara	1 colh. de sopa (20g)	36
Coração de vitela	1 colh. de sopa (20g)	31
Costela assada de boi	2 unidades (100g)	380
Costela de carneiro cozida	2 unidades (100g)	358
Costela defumada Sadia	2 unidades (100g)	357
Costela de vitela	2 unidades (100g)	139
Costela ponta de agulha assada	Unidade (100g)	185
Costela salgada de porco Sadia	Unidade (100g)	320
Costeleta de carneiro	2 unidades (100g)	358
Costeleta de cordeiro	Unidade (100g)	352
Costeleta de porco	Unidade (150g)	390
Costeleta de porco na chapa	Unidade (150g)	550
Coxa de frango	Unidade (100g)	144
Coxa de frango assada c/ pele	Unidade (100g)	164
Coxa de peru Sadia	Unidade (100g)	134
Coxão duro assado	4 fatias (100g)	200
Coxão duro frito	1 filé (100g)	235
Coxão mole assado	1 filé (100g)	200
Coxão mole frito	1 filé (100g)	235
Dorso de frango c/ pele e gordura Seara	Unidade (100g)	312
Espetinho de coxa de frango Seara	Unidade (100g)	220
Espetinho temperado bovino Sadia	Unidade (100g)	111
Faisão cozido	2 fatias (50g)	105
Faisão Perdigão	2 fatias (50g)	121
Fígado de boi frito	1 filé (100g)	210
Fígado de carneiro	1 c. de sopa (25g)	49
Fígado de carneiro na brasa	1 c. de sopa (25g)	55
Fígado de coelho	1 c. de sopa (25g)	30
Fígado de frango Seara	1 c. de sopa (25g)	31
Fígado de galinha	1 c. de sopa (25g)	35
Fígado de ganso	1 c. de sopa (25g)	33

Fígado de peru	1 c. de sopa (25g)	35
Fígado de porco	1 c. de sopa (25g)	66
Fígado de vitela	1 c. de sopa (25g)	64
Filé de boi	1 filé (100g)	185
Filé de frango Sadia	2 filés (100g)	101
Filé de porco Sadia	1 filé (00g)	120
Filé mignon	1 filé (100g)	121
Filé mignon de vitela	1 filé (100g)	145
Fraldinha de boi assada	2 fatias (100g)	185
Fraldinha de boi Sadia	2 fatias (100g)	169
Frango à passarinho	2 pedaços (100g)	156
Frango cozido	1 sobrecoxa (100g)	220
Frango cozido s/ pele	1 sobrecoxa (100g)	188
Frango defumado Sadia	2 fatias (100g)	157
Frango desossado c/ pele Sadia	1 filé (100g)	197
Frango grelhado	1 filé (100g)	146
Hamburguer de frango Sadia	Unidade (90g)	212
Hamburguer de frango Seara	Unidade (56g)	131
Hamburguer de frango Swift Bordon	Unidade (96g)	179
Hamburguer de peru Sadia	Unidade (90g)	127
Hamburguer Max Burguer Sadia	Unidade (120g)	206
Hamburguer Sadia	Unidade (56g)	107
Jacaré	1 filé (100g)	108
Lagarto de boi assado	3 fatias (100g)	170
Lagarto de boi cozido	3 fatias (100g)	117
Lagarto de boi Sadia	1 fatia fina (7g)	8
Lagarto de vitela assado	4 fatias (100g)	145
Lagarto de vitela cozido	4 fatias (100g)	145
Lagarto de vitela crua	4 fatias (100g)	115
Leitão	1 pedaço (100g)	380
Língua de boi cozida	2 pedaços (100g)	287
Língua de porco defumada	Unidade (100g)	388
Lombo assado	1 fatia (100g)	272
Lombo cozido cubos Seara	100g	133
Lombo de boi assado	1 fatia (100g)	290
Lombo de carneiro assado	1 fatia (100g)	361
Lombo de cordeiro assado	1 fatia (100g)	336
Lombo de porco	1 fatia (100g)	362
Lombo de porco agridoce	1 fatia (100g)	454
Lombo de porco cozido e defumado	1 fatia (100g)	389
Lombo suíno Sadia	1 fatia (100g)	143
Lombo suíno salgado Sadia	1 fatia (100g)	182

Maminha Sadia	1 fatia (100g)	158
Marinado de coxa Barbecue Sadia	Unidade (100g)	133
Marinado de coxa ervas finas Sadia	Unidade (100g)	121
Marinado de coxa italiano Sadia	Unidade (100g)	109
Marinado de peito Barbecue Sadia	Unidade (100g)	129
Marinado de peito ervas finas Sadia	Unidade (100g)	123
Marinado de peito italiano Sadia	Unidade (100g)	121
Marinado Medalhão de coxa de peru Sadia</ COLOR=#000080>Miolo de alcatra Sadia	1 filé (100g)	133
Miolo de boi	1 pires de chá (100g)	119
Miolo de coxão mole Sadia	1 filé (100g)	120
Miolo entrecote Sadia	1 pires de chá (100g)	121
Miúdos de boi	1 pires de chá (100g)	68
Miúdos de galinha	1 pires de chá (100g)	160
Moela de galinha Sadia	1 pires de chá (100g)	77
Moela de galinha Seara	1 pires de chá (100g)	78
Moela de peru cozida	Unidade	110
Músculo assado	3 pedaços (100g)	185
Músculo cozido	3 pedaços (100g)	180
Paca	1 pedaço (100g)	124
Paleta de porco unidade	(100g)	399
Patinho de boi assado	3 fatias (100g)	200
Patinho de boi frito	1 filé (100g)	235
Patinho de vitela assado ou cozido	3 fatias (100g)	145
Pato c/ ervas	4 fatias (100g)	379
Pato assado c/ pele	2 pedaços (100g)	320
Pato assado s/ pele	2 pedaços (100g)	191
Pato selvagem	2 fatias (100g)	119
Pé de porco Sadia	Unidade (100g)	232
Peito de boi c/ pouca gordura	1 filé (100g)	211
Peito de cordeiro	1 filé (100g)	306
Peito de frango assado	1 filé (100g)	109
Peito de frango assado s/ pele	1 filé (100g)	98
Peito de frango c/ pele Seara	1 filé (100g)	107
peito de frango cozido	1 filé (100g)	109
Peito de frango empanado Sadia	1 filé (100g)	174
Peito de frango Sadia	1 filé (100g)	163
Peito de frango s/ pele Seara	1 filé (100g)	100
Peito de galinha frito	1 filé (100g)	135
Peito de peru Sadia	1 filé (100g)	106
Perdiz assada	1 filé (100g)	206
Perdiz Perdigão	1 filé (100g)	298

Perna (100g)		210
Peru assado s/ pele	2 pedaços (100g)	178
Peru inteiro temperado Sadia	2 pedaços (100g)	96
Pescoço de boi	100g	210
Pescoço de frango Sadia	2 unidades (100g)	185
Picanha	1 filé (100g)	156
Porco assado	1 fatia (100g)	393
Porco-do-mato (javali)	2 pedaços (100g)	147
Porco gordo salgado	2 pedaços (100g)	481
Preá	2 pedaços (100g)	116
Quarto dianteiro de boi	1 filé (100g)	185
Quarto dianteiro de vitela	1 filé (100g)	152
Quarto traseiro de boi	1 filé (100g)	201
Quarto traseiro de vitela	1 filé (100g)	157
Rã	Unidade (200g)	128
Rabo de porco salgado Sadia	3 unidades (100g)	426
Rim de boi	Unidade (100g)	111
Rim de coelho	1 xíc. de chá (100g)	120
Rim de cordeiro	1 xíc. de chá (100g)	104
Rim de ovelha	1 xíc. de chá (100g)	101
Rim de porco	1 xíc. de chá (100g)	142
Rim de vitela	1 xíc. de chá (100g)	126
Rosbife	1 fatia (50g)	83
Sambiquira de peru Sadia	100g	346
Sobrecoxa de frango c/ pele Seara	Unidade (100g)	227
Sobrecoxa de frango Sadia	Unidade (100g)	229
Sobrecoxa de frango s/ pele Seara	Unidade (100g)	202
Steak de frango Sadia	Unidade (100g)	224
T. Bone Steak	Unidade (100g)	300
Tender	4 fatias (100g)	210
Tender Ball Sadia	4 fatias (100g)	123
Tender Bolinha Seara	4 fatias (100g)	92
Tender Reveillon Sadia	4 fatias (100g)	123
Tender semidesossado	Sadia	155

Embutidos

Produtos	Quantidade	Kcal.
Afiambrado Seara	1 fatia fina (15g)	21
Apresuntado	1 fatia (15g)	22
Apresuntado oval Sadia	1 fatia (15g)	19
Apresuntado Peteri	1 fatia (15g)	27

Apresentado Plus Sadia	1 fatia (15g)	17
Apresentado Sadia	1 fatia (15g)	25
Apresentado Seara	1 fatia (15g)	18
Blanquet de Peru Califórnia Sadia	1 fatia (5,5g)	8
Bresaola Sadia (carne maturada)	1 fatia (15g)	28
Chester ave Perdigão	1 fatia (20g)	41
Chester Georgia Perdigão	1 fatia (15g)	15
Chester Lanche Perdigão	1 fatia (10g)	18
Copa fatiada maturada Sadia	1 fatia (6g)	21
Copa Sadia	1 fatia (6g)	22
Fiambre c/ pickles Seara	1 fatia (10g)	18
Fiambre de carne bovina Swift	1 fatia (10g)	18
Fiambre Sadia	1 fatia (10g)	17
Linguiça calabresa curada Sadia	100g	312
Linguiça calabresa curada Seara	100g	324
314		
Linguiça calabresa defumada Batavo	100g	131
Linguiça carne de porco Sadia	100g	285
Linguiça de frango Seara	100g	234
Linguiça de pernil Seara	100g	291
Linguiça de pernil frescal Seara	100g	216
Linguiça Frankfurter cozida	100g	124
Linguiça Frescal lombo Sadia	100g	167
Linguiça frescal verde Sadia	100g	237
Linguiça defumada fininha Seara	100g	314
Linguiça toscana Seara	100g	277
Lombo canadense Sadia	1 fatia (10g)	14
Lombo canadense Seara	1 fatia (10g)	13
Lombo defumado Sadia	1 fatia (10g)	19
Lombo defumado Seara	1 fatia (10g)	20
Morceia	100g	258
Mortadela Betinha Seara	1 fatia (15g)	50
Mortadela Bexiga Sadia	1 fatia (15g)	51
Mortadela Bologna Seara	1 fatia (15g)	51
Mortadela de Chester Perdigão	1 fatia (15g)	45
Mortadela Fiori Sadia	1 fatia (15g)	47
Mortadela Light Turma da Mônica Perdigão	1 fatia (15g)	45
Mortadela Reginelle Sadia	1 fatia (15g)	43
Mortadela Sadilar Sadia	1 fatia (15g)	44
Paio Sadia	Unidade (100g)	239
Paio Seara	Unidade (100g)	311
Peito de frango defumado Seara	1 fatia (10g)	11

Peito de peru defumado Sadia	1 fatia (15g)	14
Presuntada Seara	100g	140
Presuntada Swift	100g	150
Presunto cozido Aurora	1 fatia (15g)	18
Presunto cozido Sadia	1 fatia (15g)	18
Presunto cozido Seara	1 fatia (15g)	18
Presunto cozido York Sadia	1 fatia (15g)	17
Presunto de peru Sadia	1 fatia (15g)	24
Roulé de peru Sadia	1 fatia (5,5g)	6
Salame friolano Sadia	1 fatia (2,5g)	10
Salame hamburguês Sadia	1 fatia (2,5g)	11
Salame italiano Sadia	1 fatia (2,5g)	11
Salame italiano Seara	1 fatia (2,5g)	9
Salame milano Sadia	1 fatia (2,5g)	10
Salame Seara	1 fatia (2,5g)	9
Salaminho Sadia	1 fatia (2,5g)	9
Salsicha Batavo	Unidade	93
Salsicha Cheese Hot Dog Sadia	Unidade	134
Salsicha de chester Perdigão	Unidade	106
Salsicha de frango Aurora	Unidade	42
Salsicha de frango Turma da Mônica Perdigão	Unidade	106
Salsicha de peru Califórnia Sadia	Unidade	65
Salsicha Frankfurt Swift	Unidade	48
Salsicha frita	Unidade	269
Salsicha Hot Dog Junior Sadia	Unidade	138
Salsicha Hot Dog Sadia	Unidade	136
Salsicha Max Dog	Unidade	217
Salsicha Sadia	Unidade	82
Salsicha Seara	Unidade	75
Salsicha Viena Swift	Unidade	49
Sasichão	1 fatia	23
Salsichão Sadia	1 fatia (10g)	25
Tubelle de peito de frango Chiken light Seara	1 fatia (5,5g)	7

Peixes e frutos do mar

Produtos	Quantidade	Kcal.
Agulha cru	5 unidades (100g)	28
Agulha frito	5 unidades (100g)	94
Anchova à milanesa	1 filé (100g)	210
Anchova assada ou grelhada	1 filé (100g)	160

Anchova cozida	1 filé (100g)	118
Arenque	2 filés (100g)	230
Arenque assado ou grelhado	1 porção (100g)	200
Arenque defumado	1 porção (100g)	290
Arenque em conserva	1 porção (100g)	200
Arraia ou Raia cru	1 posta (100g)	90
Atum cru	1 posta (100g)	146
Atum em óleo comestível	1 c. sopa (20g)	56
Atum sólido Coqueiro ou Gomes da Costa	1 c. sopa (20g)	23
Bacalhau assado ou grelhado	1 posta (100g)	110
Bacalhau cozido	1 posta (100g)	100
Bacalhau cru	1 pires de chá (100g)	95
Badejo cozido	2 filés (100g)	131
Badejo cru	2 filés (100g)	97
Camarão cru médio	10 unidades (100g)	101
Camarão cru pequeno	5 c. sopa (100g)	101
Camarão frito grande	5 unidades (100g)	310
Camarão frito médio	10 unidades (100g)	310
Camarão frito pequeno	5 c. sopa (100g)	310
Camarão seco	1 c. sopa (20g)	47
Camarão seco descascado do norte	5 médios (100g)	158
Carpa crua	1 filé (100g)	130
Casquinha de caranguejo	Unidade	250
Casquinha de siri	Unidade	413
Cavala	2 unidades (100g)	260
Caviar	1 xíc. chá (10g)	29
Caviar americano	1 c. chá (10g)	29
Caviar de corvina	1 c. chá (10g)	20
Caviar de esturção granulado	1 c. chá (20g)	25
Caviar de esturção prensado	1 c. chá (10g)	27
Caviar vermelho de carpa	1 porção (100g)	130
Dourado	1 posta (100g)	80
Enguia defumada	1 porção (100g)	330
Halibut assado	1 porção (100g)	160
Halibut grelhado	1 porção (100g)	130
Kani-Kama Damm	1 stick (16g)	13
Lagosta cozida s/ molho	Unidade (200g)	196
Lagosta crua	Unidade (200g)	168
Lagosta grelhada c/ manteiga	Unidade (200g)	308
Lagostim	8 unidades (100g)	112
Linguado assado ou grelhado	1 filé (100g)	90
Lula cozida	1 pires de chá (100g)	93

Lula crua	1 pires de chá (100g)	87
Lula frita	1 pires de chá (100g)	190
Manjuba crua	10 unidades (100g)	95
Manjuba frita	10 unidades (100g)	285
Manjuba salgada	10 unidades (100g)	176
Mariscos	1 xíc. chá (100g)	186
Merluza cozida	1 filé (100g)	232
Merluza crua	1 filé (100g)	200
Mero vermelho	1 porção (100g)	96
Mexilhão cozido	1/2 xíc. chá (100g)	79
Moréia	1 porção (100g)	126
Ovas de peixe em conserva	1/2 xíc. chá (100g)	383
Pescada	1 filé (100g)	97
Pescada em conserva	1 filé (100g)	144
Pirarucu salgado	1 posta (100g)	251
Pollock assado ou grelhado	1 filé (100g)	110
Polvo cru	1 xíc. chá (100g)	64
Robalo	1 posta (100g)	72
Robalo defumado	1 posta (100g)	96
Salmão assado ou grelhado	1 filé (100g)	220
Salmão cru	1 filé (100g)	211
Salmão defumado	1 filé (100g)	204
Salmão em lata	1 porção (100g)	130
Sardinha Coqueiro em molho de tomate	4 unidades (100g)	177
Sardinha Coqueiro em óleo comestível	4 unidades (100g)	174
Sardinha crua	2 unidades (100g)	134
Sardinha em conserva c/ azeite	3 unidades (100g)	298
Sardinha em conserva c/ molho de tomate	3 unidades (100g)	173
Sardinha prensada crua	1 c. sopa (20g)	135
Serra cr	1 posta (100g)	109
Serra salgado	1 filé (100g)	150
Tubarão	1 posta (100g)	294
Vermelho assado ou grelhado	1 porção (100g)	130
Viola	1 porção (100g)	127

Biscoitos e bolachas

Produtos	Quantidade	Kcal.
Água e sal Bela Vista	Unidade	29
Água e sal Crokers	Unidade	27
Água e sal São Luíz	Unidade	32
Água e sal Tostines	Unidade	32

Água Tostines	Unidade	32
Aveia e mel São Luíz	Unidade	29
Avena Cooky Nabisco	Unidade	55
Bacon Tostines	Unidade	5
Biscoito de canela	Unidade (10g)	29
Biscoito de fubá	Unidade (10g)	11
Biscoito de gengibre	Unidade (10g)	18
Biscoito de limão e mel	Unidade (20g)	52
Biscoito de polvilho	Unidade (10g)	14
Biscoito de ricota	Unidade (20g)	77
Biscoito integral de trigo	Unidade (15g)	28
Biscoito salgadinhos Panco	Unidade	15
Biskui Bauducco	Unidade	10
Bongiorno gotas de chocolate Bauducco	Unidade	37
Bongiorno leite Bauducco	Unidade	24
Casadinho Santa Edwiges c/ goiaba	Unidade	59
Champanhe	Unidade	44
Champanhe Bauducco	Unidade	43
Champanhe Todeschini	Unidade	38
Chipits calabresa Nabisco	Unidade	20
Chipits pizza Nabisco	Unidade	21
Chipits queijo e bacon Nabisco	Unidade	18
Chipits queijo e cebolinha Nabisco	Unidade	19
Chocolícia Nabisco	Unidade	71
Chocooky gotas de chocolate Nabisco	Unidade	49
Chocooky gotas de chocolate/baunilha Nabisco	Unidade	55
Club Craker Tostines	Unidade	11
Coco Todeschini	Unidade	39
Coco vitaminado São Luíz	Unidade	30
Cookie c/ cobertura de chocolate Parmalat	Unidade	51
Cream Craker Crokers	Unidade	29
Cream Craker Nabisco	Unidade	24
Cream Craker Panco	Unidade	25
Cream Craker Parmalat	Unidade	30
Cream Craker São Luíz	Unidade	32
Cream Craker Tostines	Unidade	34
Deloba c/ geléia	Unidade	40
Fofy Rock chocolate Nabisco	Unidade	22
Fofy Rock leite Nabisco	Unidade	23
Fofy vitaminado caramelo Nabisco	Unidade	23
Fofy vitaminado chocolate Nabisco	Unidade	23
Folhadinhos cobertos c/ açúcar caramelado Bauducco	100g	514

Grill de batata c/ gergelim São Luíz	Unidade	6
Grill de calabresa São Luíz	Unidade	6
Grill de provolone São Luíz	Unidade	7
Inglês Bauducco	Unidade	39
Itsal Todeschini	Unidade	11
Leite e mel	Unidade	38
Leite Tostines	Unidade	24
Maria Todeschini	Unidade	17
Maria Tostines	Unidade	26
Maria vitaminado São Luíz	Unidade	25
Mini Bits bacon Nabisco	Pacote	756
Mini Bits queijo Nabisco	Pacote	750
Mini Bits temperado Nabisco	Pacote	756
Mônica recheado morango Bauducco	Unidade	57
Negrasco chocolate e baunilha São Luíz	Unidade	55
Ovomaltine recheado Bauducco	Unidade	64
Palitinhos salgados Chips	100g	383
Palitos de chocolate Parmalat	Pacote	509
Passatempo alpino São Luíz	Unidade	76
Passatempo leite São Luíz	Unidade	28
Passatempo s/ recheio São Luíz	Unidade	28
Petit-four de amêndoas	Unidade	23
Premium avelã/mel Bauducco	Unidade	22
Premium chocolate Bauducco	Unidade	20
Premium leite Bauducco	Unidade	20
Premium manteiga Bauducco	Unidade	31
Premium milho Bauducco	Unidade	20
Recheado chocolate Crokers	Unidade	72
Recheado chocolate Todeschini	Unidade	64
Recheado doce de leite Bauducco	Unidade	55
Recheado doce de leite Todeschini	Unidade	64
Recheado goiaba Bauducco	Unidade	56
Recheado morango Bela Vista	Unidade	74
Recheado morango Croker	Unidade	73
Recheado morango Todeschini	Unidade	64
Recheado quadrado chocolate Tostines	Unidade	78
Recheado quadrado morango c/ vitamina C Tostines	Unidade	71
Recheado redondo chocolate c/ vitamina C Tostines	Unidade	69
Recreio chocolate Tostines	Unidade	38
Recreio morango Tostines	Unidade	39
Salclic tradicional São Luíz	Unidade	23
Salgado bacon Bauducco	Unidade	14

Salgado temperado Bauducco	Unidade	14
Salgado Tostines	Unidade	32
Salsalito bacon Bauducco	Unidade	7
Salsalito Crokers Bauducco	Unidade	12
Salsalito provolone Bauducco	Unidade	8
Salsalito temperado Bauducco	Unidade	7
Sal-Tic Tostines	Unidade	6
Saltines Tostines	Unidade	27
Sequilho	Unidade (15g)	32
Toque de classe Bauducco	Unidade	75
Tostest Tostines	Unidade	24
Tostitas Tostines	Unidade	22
Trakinas vitaminado chocolate Nabisco	Unidade	86
Trakinas vitaminado doce de leite Nabisco	Unidade	90
Trakinas vitaminado morango Nabisco	Unidade	87
Triggy fibras Nabisco	Unidade	21
Wafeletten	Unidade	34
Wafer baunilha coberto c/ chocolate Tostines	Unidade	105
Wafer baunilha São Luíz	Unidade	52
Wafer baunilha Todeschini	Pacote (50g)	247
Wafer morango São Luíz	Unidade	48
Wafer morango Todeschini	Unidade	40
Wafer morango Tostines	Unidade	55
Wafer nozes Bauducco	Unidade	43
Wafer Ovomaltine Bauducco	Unidade	39
Xineque Todeschini	Unidade	10

Balas

Produtos	Quantidade	Kcal.
Bala de ovo caramelizada	Unidade	58
Caramelo ao leite	Unidade	21
Caramelos de chocolate Nestlé	Unidade (5g)	20
Caramelos de coco Nestlé	Unidade (5g)	20
Caramelos de leite Nestlé	Unidade (5g)	20
Cerej's Suchard	Unidade	7
Chiclete Ping Pong	Unidade	19
Chiclete Plets	Unidade	5
Chiclete Ploc	Unidade	19
Chiclete Trident	Unidade	6
De leite Copenhagen	Unidade	36
Delicado	Unidade	11

Delicado Suchard	Unidade	6
Dragée Amendoim Diet Visconti	Pacote (50g)	153
Dragées de amendoim Visconti	Pacote (50g)	211
Dragées de cerveja Visconti	Pacote (50g)	164
Dragées de uva-passa Visconti	Pacote (50g)	168
Fantasia	Unidade	19
Fruit Bear	Unidade	13
Halls	Unidade	19
Halls Diet	Unidade	8
J. Eggs Suchard	Unidade	18
Gelly Sweet	Unidade	10
Jujuba Suchard	Unidade	5
Kid's hortelã	Unidade	9
Kid's leite	Unidade	28
Marshmallow	Unidade	22
Mentex	Unidade	15
Minus Diet Cerveja Adocyl	Unidade	4
Minus Diet Uva Adocyl	Unidade	4
Nó de goma	Unidade	18
No No Sugar Gold Aspartame	Unidade	12
Paulistinha	Unidade	12
Recheada Lacta	Unidade	27
Soft	Unidade	20
Splum Diet	Unidade	1
Tavolette Chocolate Parmalat	Embalagem (50g)	191
Tavolette Flocos Parmalat	Embalagem (50g)	190
Tavolette Leite Parmalat	Embalagem (50g)	198
Tavolette Morango Parmalat	Embalagem (50g)	188

Bolos

Produtos	Quantidade	Kcal.
Ana Maria Pullman de baunilha	Unidade	130
Ana Maria Pullman de chocolate	Unidade	130
Ana Maria Pullman de doce de leite	Unidade	129
Ana Maria Pullman de morango	Unidade	130
Brownie c/ castanha	Unidade (50g)	240
Brownie Royal	1 fatia (36g)	135
Bolo Chocoboy Panco	1 fatia (50g)	148
Bolo de amendoim caseiro	1 fatia (50g)	148
Bolo de abacaxi Plus Vita	1 fatia (50g)	173
Bolo de ameixa caseiro	1 fatia (30g)	147

Bolo de baunilha Plud Vita	1 fatia (50g)	173
Bolo de café e chocolate caseiro	1 fatia (50g)	281
Bolode cenoura caseiro	1 fatia (50g)	135
Bolo de cenoura c/ cobertura de chocolate	1 fatia (50g)	371
Bolo de chocolate Plus Vita	1 fatia (50g)	171
Bolo de coco Panco	1 fatia (50g)	152
Bolo de coco Plus Vita	1 fatia (50g)	176
Bolo de fubá caseiro	1 fatia (30g)	186
Bolo light Cake Pullman	1 fatia (50g)	139
Bolo Max Roll Pullman	1 fatia (50g)	170
Bolo Moka	1 fatia (30g)	134
Bolo pão-de-ló	1 fatia (30g)	161
Bolo Plum Cake Baunilha - Visconti	Unidade (30g)	90
Bolo Plum Cake mesclado - Visconti	Unidade (30g)	109
Bolo Pullman abacaxi	1 fatia (50g)	186
Bolo Pullman chocolate	1 fatia (50g)	189
Bolo Pullman coco	1 fatia (50g)	186
Bolo Pullman laranja	1 fatia (50g)	186
Colomba Pascoal amêndoas - Visconti	Embalagem (500g)	1495
Colomba Pascoal chocolate - Visconti	Embalagem (500g)	1686
English Muffin	Unidade (50g)	146
Mistura p/ bolo Charlotte Otker	1 fatia (100g)	400
Mistura p/ bolo de baunilha Royal	1 fatia (60g)	205
Mistura p/ bolo de baunilha Sol	1 fatia (100g)	335
Mistura p/ bolo de coco Otker	1 fatia (100g)	405
Mistura p/ bolo de coco queimado Sol	1 fatia (100g)	354
Mistura p/ bolo de festa Sol	1 fatia (100g)	335
Mistura p/ bolo de laranja Otker	1 fatia (100g)	404
Mistura p/ bolo de laranja Royal	1 fatia (60g)	205
Mistura p/ bolo de laranja Sol	1 fatia (100g)	335
Mistura p/ bolo de milho Otker	1 fatia (100g)	382
Mistura p/ bolo de milho Royal	1 fatia (60g)	205
Mistura p/ bolo formigueiro Sol	1 fatia (100g)	335
Mistura p/ bolo Manteiga Otker	1 fatia (100g)	294
Mistura p/ bolo Mármore Otker	1 fatia (100g)	409
Mistura p/ crespinhos de coco Otker	1 fatia (100g)	392
Mistura p/ doces e salgados Sol	1 fatia (100g)	449
Mistura p/ maria-mole Royal	Unidade (100g)	199
Mistura p/ maria-mole chocolate Otker (pó)	1 porção (60g)	82
Mistura p/ maria-mole coco Otker	1 porção (1kg)	2790
Panetone Tradicional Visconti	embalagem (500g)	1434
Panetone Tradicional Visconti	embalagem (750g)	2151

Panetone Tradicional Visconti	embalagem (1kg)	2868
Panetone Tradicional Visconti	embalagem (1,2kg)	344

Chocolate

Produtos	Quantidade	Kcal.
Achocolatado Gold Aspartame	1 c. sopa (4,5g)	15
Achocolatado Tal e Qual	1 c. sopa (4,5g)	14
Aerado ao leite Lacta	Unidade (30g)	167
Aerado misto Lacta	Unidade (30g)	167
Alpino bombom chocolate c/ leite Nestlé	Unidade (30g)	70
Alpino chocolate branco Nestlé	Unidade (13g)	73
Alô Doçura Garoto	Unidade (15g)	83
Amandita Carinho Lacta	Unidade (5,6g)	30
Amandita Lacta	Unidade (8g)	43
Amargo barra	Unidade (200g)	1231
Amaro Lacta	Unidade (200g)	1074
Ameixa Garoto	Unidade (13g)	49
Amores Garoto	Unidade (13g)	43
Ao leite c/ amêndoas e passas Talento Garoto	Unidade (100g)	485
Ao leite c/ amendoim Speed Garoto	Unidade (30g)	137
Ao leite c/ avelãs Nestlé	Unidade (180g)	1028
Ao leite c/ avelãs Talento Garoto	Unidade (100g)	507
Ao leite c/ castanha de caju Nestlé	Unidade (200g)	1068
Ao leite c/ castanha de caju e passas ao rum Nestlé	Unidade (180g)	967
Blond Garoto	Unidade (200g)	988
Bala de amendoim Lacta	Unidade (21,5g)	115
Bala de avelã Lacta	Unidade (21,5g)	116
Bala de coco Lacta	Unidade (21,5g)	121
Bala de leite Lacta	Unidade (21,5g)	116
Bolinha Lacta	Unidade (6g)	32
Bowling Lacta	Unidade (21,5g)	115
Branco c/ granola e passas Talento Garoto	Unidade (100g)	538
Branco Golf Garoto	Unidade (30g)	171
Brek Lacta	Unidade (30g)	140
Cacau em pó Garoto	1 c. sopa (4,5)	9
Caribe Garoto	Unidade (13g)	53
Charge Nestlé	Unidade (17,5g)	94
Charge Nestlé	Unidade (40g)	215
Choc instantâneo Qualitá (em pó)	1 c. sopa (6g)	23
Chocolate em pó Garoto	1 c. sopa (6g)	18
Chocolate em pó solúvel Nestlé	1 c. sopa (6g)	21

Chocomix Quaker	1 c. sopa (6g)	24
Cholat Glória (em pó)	1 c. sopa (6g)	13
Chokito Nestlé	1 c. sopa (15g)	66
Crunch Nestlé	Unidade (9g)	48
Crunch Nestlé	Unidade (24g)	127
Crunch Nestlé	Unidade (180g)	954
Diamante Negro Lacta	Unidade (30g)	156
Diplomata Nestlé	Unidade (11g)	60
Disney Lacta	Unidade (15g)	67
Ebony Garoto	Unidade (15g)	90
Farolito Lacta	Unidade (11g)	60
Feitiço Lacta	Unidade (21,5g)	113
Figuras ao leite Lacta	Unidade (12g)	64
Flocos Garoto	Unidade (13g)	68
Florença Lacta	Unidade (15g)	69
Fondant	Unidade (100g)	364
Fricote Lacta	Unidade (30g)	145
Fricote Lacta	Unidade (15g)	72
Fruts Lacta	Unidade (200g)	1013
Galak Nestlé	Unidade (10g)	56
Galak Nestlé	Unidade (30g)	168
Galak Nestlé	Unidade (200g)	1120
Golf Garoto	Unidade (30g)	171
Golf Garoto	Unidade (200g)	1144
Ivory Garoto	Unidade (15g)	83
Jazz Garoto	Unidade (13g)	80
Kit-Kat Nestlé	Unidade (21g)	105
Kit-Kat Nestlé	Unidade (48g)	240
Krot Lacta	Unidade (30g)	160
Laka	Unidade (30g)	165
Lanche Choc Lacta	Unidade (50g)	248
Lancy Lacta	Unidade (30g)	160
Língua-de-gato Kron	Unidade	16
Lococo Nestlé	Unidade (14g)	64
Lord Lacta	Unidade (15g)	66
Lotus Lacta	Unidade (11g)	61
Meio amargo Garoto	Unidade (200g)	1052
Meio amargo Nestlé	Unidade	526
Milkybar Nestlé	Unidade (12,5g)	58
Milkybar Nestlé	Unidade (28g)	130
Mini-Chokito Nestlé	Unidade (15g)	66
Moc achocolatado em pó Mococa	1 c. sopa (6g)	23

Moldado Lacta	Unidade (10g)	53
Moon Garoto	Unidade (13g)	60
Ovo de páscoa Chikito Nestlé	100g	532
Ovo de páscoa crocante Visconti	Nº 14	685
Ovo de páscoa crocante Visconti	Nº 16	1069
Ovo de páscoa crocante Visconti	Nº 18	1532
Ovo de páscoa Diet Visconti	Unidade	710
Ovo de páscoa Galak Nestlé	100g	542
Ovo de páscoa Prestígio Nestlé	100g	541
Ovo de páscoa Sedução Nestlé	100g	541
Ovo de páscoa Turma da Mônica Nestlé	100g	541
Ovo de páscoa Visconti	Nº 11	479
Ovo de páscoa Visconti	Nº 13	700
Ovo de páscoa Visconti	Nº 17	1569
Ovo de páscoa Visconti	Nº 23	3340
Ovomaltine	1 c. sopa (6g)	24
Passas Garoto	Unidade (13g)	60
Pelé Lacta	Unidade (15g)	73
Prestígio Nestlé	Unidade (15g)	65
Prestígio Nestlé	Unidade (33g)	143
Quick chocolate alpino Nestlé	1 c. sopa (6g)	23
Quick morango Nestlé	1 c. sopa (6g)	24
Quick Nestlé	1 c. sopa (6g)	33
Requebro Lacta	Unidade (11g)	61
Rex Garoto	Unidade (15g)	84
Rocky Nestlé	Unidade (7,5g)	40
Sedução Nestlé	Unidade (20g)	110
Sensação morango Nestlé	Unidade (10g)	49
Serenata Garoto	Unidade (20g)	88
Smarties Nestlé	Unidade (35g)	164
Smash Nestlé	Unidade (15g)	64
Smash Nestlé	Unidade (42g)	179
Sonho de Valsa Lacta	Unidade (21,5g)	115
Vitória Garoto	Unidade (13g)	62

Doces

Produtos	Quantidade	Kcal.
Abacaxi em calda	1 fatia (80g)	98
Ambrosia	1 c. sopa (20g)	102
Ameixa em calda	1 c. sopa (20g)	47

Amêndoas cobertas por chocolate	1 c. sopa (25g)	140
Amendoim caramelizado	1/2 copo (100g)	446
Amendoim coberto por chocolate	1 c. sopa (25g)	140
Amora em calda	2 c. sopa (40g)	41
Arroz-doce	1 xíc. chá (150g)	141
Banana caramelada	Unidade	476
Bananada	4 c. sopa (100g)	289
Banana passa	Unidade (15g)	28
Bomba de chocolate	1 grande	187
Bomba de chocolate c/ cobertura de chantilly	1 grande	296
Bombocado	Unidade (30g)	91
Bombocado Ducôco	1 porção (100g)	343
Bowling Lacta	Unidade (21,5g)	115
Brigadeiro	Unidade (15g)	40
Cajuzinho	Unidade (15g)	23
Calda de caramelo	1 c. sopa (20g)	55
Carolina assada (s/ recheio)	Unidade (20g)	39
Carolina Frita (s/ recheio)	Unidade (20g)	42
Cereja Confeitada	1 c. sopa (20g)	71
Cereja em calda	1 c. sopa (20g)	51
Cereja seca	1 c. sopa (15g)	23
Chandelle chocolate	Unidade	143
Chandelle chocolate branco	Unidade	145
Chandelle creme de papaia com cassis Nestlé	Unidade	130
Chandelle morango	Unidade	137
Chantibon	1 c. sopa (15g)	67
Chantineve Otker (pó)	1 porção (20g)	41
Charlotte de morango	Fatia (100g)	494
Claybon Amendocrem	1 c. sopa (20g)	123
Cobertura de caramelo	1 c. sopa (15g)	156
Cobertura de cereja	1 c. sopa (15g)	147
Cobertura de chocolate Betty Crocker	2 c. sopa (34g)	140
Cobertura de chocolate p/ sorverte Visconti	1 c. sopa (15g)	128
Cobertura de doce de leite Betty Crocker	2 c. sopa (34g)	140
Cobertura de Marshimellow	1 c. sopa (20g)	50
Cobertura Hotfudge de chocolate	1 c. sopa (20g)	60
Cocada	Unidade (85g)	219
Coco queimado Ducôco	1 c. sopa (15g)	45
Compota de laranja	1 porção (100g)	103
Compota de manga	1 porção (100g)	137
Creme de amendoim	1 c. de sobremesa (15g)	88

Creme de chantilly	1/2 copo (100g)	373
Creme de Chocolate	1 c. sopa (20g)	182
Creme de marshmellow	1 c. sopa (15g)	158
Creme instantâneo de baunilha Sol pó	1 porção (100g)	119
Creme instantâneo Chocolate Sol pó	1 porção (100g)	119
Creme instantâneo doce de leite Sol pó	1 porção (100g)	119
Crepes c/ laranja	54	
Doce de banan mole	1 c. sopa (20g)	46
Doce de batata-doce	1 c. sopa (50g)	118
Doce de caju cristalizado Maguary	Pacote	324
Doce de coco branco Socôco	1 c. sopa (20g)	66
Doce de coco queimado Socôco	1 c. sopa (20g)	66
Doce de figo em pasta	1 c. sopa (20g)	48
Doce de framboesa em pasta	1 c. sopa (20g)	58
Doce de frutas cristalizadas caseiro	1 c. sopa (20g)	61
Doce de frutas cristalizadas industrial	1 c. sopa (20g)	62
Doce de grapefruit em pasta	1 c. sopa (20g)	51
Doce de laranja em pasta	1 c. sopa (20g)	63
Doce de leite Glória	1 c. sopa (20g)	64
Doce de leite Moça N estlé	1 fatia (50g)	158
Doce de leite Moça Nestlé cremoso	1 c. sopa (20g)	62
Doce de leite Mococa	1 c. sopa (20g)	61
Doce de limão em pasta	1 c. sopa (20g)	52
Doce de mamão verde	1 c. sopa (20g)	55
Doce de manga	1 c. sopa (20g)	56
Doce de pêsego	1 c. sopa (20g)	38
Doce de uva em pasta	1 c. sopa (20g)	43
Doce industrializado de batata-doce	1 c. sopa (20g)	48
Farofa doce	1 c. sopa (15g)	68
Figo em calda	1 c. sopa (20g)	3
Flan de baunilha c/ calda de caramelo Danone	Unidade	149
Flan de baunilha c/ calda de caramelo Royal	1 porção (130g)	136
Flan de baunilha c/ calda de chocolate Nestlé	Unidade	137
Flan de baunilha c/ calda de morango Nestlé	Unidade	138
Flan de baunilha c/ calda de morango Royal	1 porção (130g)	136
Flan de baunilha Danone	Unidade	74
Flan de baunilha Ducôco	1 porção (100g)	91
Flan de baunilha Royal	1 porção (140g)	130
Flan de baunilha Otker	1 porção (100g)	107
Flan de chocolate Ducôco	1 porção (100g)	93
Flan Diet de chocolate Royal c/ leite desnatado	1 porção (100g)	51
Flan Diet Chocolate Royal c/ leite integral	1 porção (100g)	83

Flocôco Socôco	1 c. sopa (15g)	108
Folheado c/ creme	1 fatia (50g)	704
Framboesa em calda	1 c. sopa (25g)	29
Fruta c/ calda de chocolate	2 c. sopa (50g)	90
Frutinha de Marzipã	Unidade	39
Fudge de chocolate	1 c. sopa (10g)	158
Fudge de chocolate ao leite	1 c. sopa (10g)	124
Galak Nestlé sobremesa	Unidade (110g)	181
Geléia de abacaxi	1 c. sobremesa (15g)	48
Geléia de abacaxi Doce Menor	1 c. sobremesa (15g)	9
Geléia de amora	1 c. sobremesa (15g)	23
Geléia de cidra	1 c. sobremesa (15g)	32
Geléia de damasco	1 c. sobremesa (15g)	26
Geléia de damasco Doce Menor	1 c. sobremesa (15g)	14
Geléia de figo	1 c. sobremesa (15g)	42
Geléia de framboesa	1 c. sobremesa (15g)	27
Geléia de frutas	1 c. sobremesa (15g)	43
Geléia de goiaba	1 c. sobremesa (15g)	30
Geléia de goiaba Superbon	1 c. sobremesa (15g)	46
Geléia de goiaba Turma da Mônica Cica	1 c. sobremesa (15g)	39
Geléia de laranja	1 c. sobremesa (15g)	34
Geléia de laranja Doce Menor	1 c. sobremesa (15g)	6
Geléia de limão	1 c. sobremesa (15g)	37
Geléia de maçã	1 c. sobremesa (15g)	25
Geléia de marmelo	1 c. sobremesa (15g)	49
Geléia de mocotó framboesa Arisco	1 pote (200g)	294
Geléia de mocotó morango Arisco	1 pote (200g)	294
Geléia de mocotó natural Arisco	1 pote (200g)	358
Geléia de mocotó tutti-fruitti	1 pote (200g)	294
Geléia de mocotó vitaminada	1 pote (200g)	358
Geléia de morango	1 c. sobremesa (15g)	26
Geléia de morango Doce Menor	1 c. sobremesa (15g)	275
Goiabada Cica	1 fatia (100g)	268
loiô mix Visconti	1 c. sopa (25g)	93
loiô nut crem c/ leite Visconti	1 c. sopa (25g)	163
loiô nut crem leite c/ avelã Visconti	1 c. sopa (25g)	132
loiô nut crem s/ leite Visconti	1 c. sopa (25g)	133
Leite Moça Fiesta ameixa	1 c. chá (10g)	32
Leite Moça Fiesta beijinho	1 c. chá (10g)	35
Leite Moça Fiesta brigadeiro	1 c. chá (10g)	34
Leite Moça Fiesta cajuzinho	1 c. chá (10g)	37
Maçã do amor	Unidade (150g)	462

Manga em calda	2 pedaços (100g)	103
Manjar c/ calda de ameixa Royal	1 porção	148
Manjar de coco c/ calda de ameixa Nestlé Moça	1 porção (90g)	128
Manjar Ducôco	1 porção (100g)	115
Manjar Royal	1 porção (150g)	164
Maria-mole	Unidade (50g)	90
Marmelada	1 fatia (100g)	256
Marshmellow em pedaços	5 unidades (100g)	98
Marzipã	Unidade	46
Mel de abelhas	1 c. sopa (20g)	62
Mel de bananas	1 c. sopa (20g)	46
Mel de maçãs	1 c. sopa (20g)	54
Mel de tâmaras	1 c. sopa (20g)	50
Melaço	1 c. sopa (15g)	41
Melado de cana integral	1 c. sopa (20g)	45
Merengue de morango	1 fatia (100g)	228
Merengue de nozes	1 fatia (100g)	510
Merengue de passas	1 fatia (100g)	421
Mil-folhas	1 fatia (100g)	117
Minicarolina Otker	Unidade (20g)	76
Mousse cream chocolate Pauli	Unidade	222
Mousse cream mamão c/ laranja Pauli	Unidade	220
Mousse cream maracujá Pauli	Unidade	208
Papinha de frutas sortidas e mel c/ Farinha Láctea Nestlé Baby	1 pote	160
Papinha de frutas sortidas Nestlé Baby	1 pote	142
Papinha de maçã c/ cereais e mel Nestlé Baby	1 pote	119
Papinha de maçã e banana Nestlé Baby	1 pote	131
Papinha de maçã e laranja Nestlé Baby	1 pote	143
Papinha de maçã Nestlé	1 pote	126
Papinha de pêra Nestlé Baby	1 pote	122
Papo-de-anjo	Unidade	150
Pastel de Santa Clara	Unidade	143
Pastiera de grano	1 fatia (100g)	584
Pavê	1 c. sopa (20g)	260
Pé-de-moleque	Unidade (20g)	46
Pêra em lata c/ açúcar	3 pedaços (100g)	76
Pêssego em calda Cica	Unidade (100g)	83
Petit four de amêndoas	Unidade (15g)	23
Polvilho	1 c. sopa (15g)	51
Polvilho de mandioca	1 c. sopa (15g)	70
Polvilho doce	1 c. sopa (15g)	49
Polvilho doce Royal	1 c. sopa (15g)	52

Pudim de arroz caseiro	1 porção (100g)	230
Pudim de batata doce caseiro	1 porção (100g)	290
Pudim de baunilha Diet Doce Menor	1 porção (90g)	40
Pudim de baunilha Diet Otter	1 porção (100g)	25
Pudim de baunilha Diet Royal c/ leite desnatado	Unidade (100g)	56
Pudim de baunilha Diet Royal c/ leite integral	Unidade (100g)	83
Pudim de baunilha Ducôco	1 porção (100g)	107
Pudim de baunilha Otter	1 porção (100g)	119
Pudim de baunilha Royasl	1 porção (100g)	149
Pudim de baunilha Sol	1 porção (100g)	129
Pudim de caramelo Diet Doce Menor	1 porção (90g)	40
Pudim de caramelo Diet Otter	1 porção (100g)	25
Pudim de caramelo Diet Royal c/ leite desnatado	Unidade (100g)	56
Pudim de caramelo Diet Royal c/ leite integral	Unidade (100g)	83
Pudim de chocolate Otter	1 porção (100g)	117
Pudim de chocolate Royal	1 porção (100g)	168
Pudim de chocolate Sol	1 porção (100g)	129
Pudim de coco Danone	1 porção (100g)	75
Pudim de coco diet Doce Menor	1 porção (90g)	40
Pudim de coco Diet Otter	1 porção (100g)	25
Pudim de coco Ducôco	1 porção (100g)	107
Pudim de coco Otter	1 porção (100g)	119
Pudim de coco Sol	1 porção (100g)	129
Pudim de laranja	1 porção (100g)	238
Pudim de leite caseiro	1 porção (100g)	195
Pudim de leite c/ calda de caramelo Nestlé	1 porção (100g)	153
Pudim de leite diet Doce Menor	1 porção (90g)	40
Pudim de leite Ducôco	1 porção (100g)	159
Pudim de leite moça	1 porção (90g)	153
Pudim de leite Otter	1 porção (150g)	157
Pudim de Pão caseiro	1 porção (100g)	255
Pudim de morango diet Doce Menor	1 porção (100g)	40
Pudim de morango Otter	1 porção (100g)	118
Pudim de morango Royal	Unidade (150g)	165
Pudim de morango Sol	1 porção (100g)	130
Purê de ameixa	1 c. sopa (20g)	35
Purê de maçã açucarado	1 c. sopa (20g)	17
Quebra-queixo	1 quadrado	291
Queijadinha	unidade (85g)	107
Queijadinha caseira	Unidade (25g)	52
Queijadinha Panco	Unidade	128
Quindim Ducôco	Unidade (50g)	291

Quindim Royal	Unidade (45g)	157
Rabanada	3 fatias (100g)	445
Rapadura	1 pedaço (50g)	84
Recheio e cobertura de chocolate Nesdtlé	1 c. sopa (20g)	66
Rocambole de chocolate	1 fatia (50g)	192
Sagu uva Otker pó	1 porção (100g)	109
Salada de frutas	1 taça (150g)	172
Salada de frutas c/ Chantilly	1 taça (150g)	375
Salada de frutas c/ sorvete	1 taça (150g)	252
Sobremesa prestígio Nestlé	Unidade (110g)	168
Sonho	Unidade (20g)	135
Sonho	Unidade (85)	573
Sufê de chocolate	1 xíc. chá (100g)	90
Suspiro grande	unidade (50g)	75
Suspiro pequeno	Unidade (10g)	15
Torta de abóbora	1 fatia (75g)	155
Torta de banana assada	1 fatia (100g)	464
Torta de banana c/ creme	1 fatia (50g)	353
Torta de castanha	1 fatia (100g)	464
Torta de cereja	1 fatia (100g)	418
Torta de cereja s/ creme	1 fatia (100g)	221
Torta de chocolate e geléia	1 fatia (100g)	328
Torta de coco c/ creme	1 fatia (100g)	365
Torta de damasco	1 fatia (100g)	294
Torta de limão c/ suspiro	1 fatia (100g)	444
Torta de maçã	1 fatia (100g)	296
Torta de morango	1 fatia (100g)	184
Torta de pêra c/ chantilly	1 fatia (100g)	545
Torta de ricota	1 fatia (100g)	219
Torta de sorvete Noblesse Yopa	1 fatia (100g)	313
Tortinha de morango	Unidade	246
Wafle (s/ xarope)	Unidade	171
Xarope de chocolate	1 c. sopa (15g)	36
Xarope de framboesa	1 c. sopa (15g)	39
Xarope de groselha	1 c. sopa (15g)	37
Xarope de milho Karo	1 c. sopa (20g)	58

Gelatinas

Produtos	Quantidade	Kcal.
Abacaxi Assugrin Doce Menor	1 porção (81g)	6

Abacaxi Dietético Doce Menor	1 porção (85,5g)	69
Abacaxi Diet Otker	1 porção (100g)	24
Abacaxi Diet Royal	1 porção (100g)	11
Abacaxi Gold Aspartame	1 porção (85,5g)	5
Abacaxi Otker	1 porção (100g)	68
Abacaxi Royal	1 porção (100g)	76
Abacaxi Sol	1 porção (100g)	68
Cereja Assugrim Doce Menor	1 porção (81g)	6
Cereja Diet Doce Menor	1 porção (85,5g)	6
Cereja Diet Otker	1 porção (200g)	24
Cereja Diet Royal	1 porção (125g)	11
Cereja Gold Aspartame	1 porção (85,5g)	5
Cereja Otker	1 porção (100g)	68
Cereja Royal	1 porção (45g)	76
Cereja Sol	1 porção (100g)	68
Cola Otker	1 porção (100g)	67
Framboesa Açugrin D. Menor	1 porção (85,5g)	6
Limão Otker	1 porção (100g)	68
Limão Royal	1 porção (145g)	76
Limão Sol	1 porção (100g)	68
Limão Treme-Treme Royal	1 porção (120)	79
Mônica Danone	Unidade	88
Morango Açugrin D. Menor	1 porção (81g)	6
Morango Diet Doce Menor	1 porção (81g)	6
Morango Diet Otker	1 porção (100g)	24
Morango Diet Royal	1 porção (125g)	11
Morango Diet Sol	1 porção (100g)	10
Morango Gold Aspartame	1 porção (85,5g)	5,5
Morango Otker	1 porção (100g)	68
Morango Royal	1 porção (145g)	76
Morango Sol	1 porção (100g)	68
Morango Treme-Treme Royal	1 porção (120g)	79
Pêssego Diet Sol	1 porção (100g)	10
Pêssego Otker	1 porção (100g)	69
Sem sabor branca Royal	1 pacote (12g)	40
Tangerina Diet Doce Menor	1 porção (85,5g)	6
Tutti-Frutti Royal	1 porção (145g)	76
Uva Diet Doce Menor	1 porção (85,5g)	6
Uva Otker	1 porção (145g)	68
Uva Royal	1 porção (100g)	76
Uva Sol	1 porção (100g)	68

Sorvetes

Produtos	Quantidade	Kcal.
Ao leite coco Kibon	Unidade	94
Ao leite morango Kibon	Unidade	123
Ao leite napolitano Kibon	Unidade	120
Ao leite papaia c/ cassis Kibon	Unidade	106
Banana Split	1 taça	843
Barra prestígio Yopa	Unidade	175
Barra smash Yopa	Unidade	183
Brigadeiro Yopa	Unidade	189
Cestinha de morango, manga e pistache	3 bolas	611
Chicabon Kibon	Unidade	109
Chocolamour	1 taça	674
Colegial	1 taça	482
Copa Dupla Kibon	Unidade	206
Coupe Gourmande chocolate c/ marshmellow Yopa	1 bola (40g)	82
Coupe Gourmande crocante Yopa	1 bola (40g)	82
Coupe Gourmande crocante Yopa	1 bola (40g)	78
Coupe Gourmande iogurte c/ morango Yopa	1 bola (40g)	58
Coupe Gourmande limão e morango Yopa	1 bola (40g)	58
Coupe Gourmande pêsego Yopa	1 bola (40g)	74
Cou SIZE=4 COLOR=#000080>Frutilly groselha Kibon	Unidade	60
Frutilly maracujá Kibon	Unidade	61
Frutilly morango Kibon	Unidade	113
Kibonbon Alfajor Kibon	Unidade	187
Kibonbon brigadeiro Kibon	Unidade	194
Kibonbon doce de leite Kibon	Unidade	238
Kibonbon Eskibon Kibon	Unidade	169
Kibonbon Tablito Kibon	Unidade	265
Kibonbon Toblerone Kibon	Unidade	163
Milkshake de baunilha	1 copo (300ml)	330
Milkshake de baunilha McDonald's	Unidade	290
Milkshake de chocolate	1 copo (300ml)	380
Milkshake de chocolate McDonald's	Unidade	320
Milkshake de morango McDonald's	Unidade	320
Milky Diet Line de chocolate	1 bola (40g)	46
Milky Diet Line de coco	1 bola (40g)	48
Milky Diet Line de creme	1 bola (40g)	38
Milky Diet Line de morango	1 bola (40g)	48
Milky Diet Line de morango	1 bola (40g)	48

Nata diet c/ morango	1 taça	320
Peach Melba	1 taça	601
Picolé cremoso brigadeiro Yopa	Unidade	189
Picolé cremoso chocolate Yopa	Unidade	115
Picolé cremoso Chokito Yopa	Unidade	175
Picolé cremoso coco Yopa	Unidade	97
Picolé cremoso Galak Yopa	Unidade	152
Picolé cremoso Leite Moça Yopa	Unidade	129
Picolé cremoso Mega amêndoas Yopa	Unidade	307
Picolé cremoso Mega branco Yopa	Unidade	271
Picolé cremoso Mega Yopa	Unidade	274
Picolé Fruttare damasco Kibon	Unidade	75
Picolé Fruttare goiaba Kibon	Unidade	66
Picolé infantil Dedito Yopa	Unidade	87
Picolé infantil Gira-Gira Yopa	Unidade	58
Picolé infantil Kid Banana Yopa	Unidade	158
Picolé infantil Trululu Yopa	Unidade	138
Picolé infantil Uni Duni Te Yopa	Unidade	35
Picolé infantil Zoing baunilha c/ calda de framboesa Yopa	Unidade	130
Picolé La Frutta amora Yopa	Unidade	54
Picolé La Frutta limão Yopa	Unidade	69
Picolé La Frutta manga Yopa	Unidade	71
Picolé La Frutta morango Yopa	Unidade	70
Picolé La Frutta uva Yopa	Unidade	70
Picolé Milka ao leite Kibon	Unidade	219
Picolé Milka branco Kibon	Unidade	208
Picolé Milka Max avelã Kibon	Unidade	293
Picolé Milka Max baunilha Kibon	Unidade	296
Sem Parar chocolate e creme Yopa	Unidade	248
Sem Parar limão e baunilha Yopa	Unidade	245
Sem Parar morango e baunilha	Unidade	235
Sem Parar pêssigo e baunilha Yopa	Unidade	234
Sorvete de massa Yopa abacaxi	1 bola (40g)	76
Sorvete de massa Yopa brigadeiro	1 bola (40g)	77
Sorvete de massa Yopa chocolate	1 bola (40g)	75
Sorvete de massa Yopa chocolate, creme e morango	1 bola (40g)	75
Sorvete de massa Yopa coco	1 bola (40g)	75
Sorvete de massa Yopa creme	1 bola (40g)	77
Sorvete de massa Yopa crocante	1 bola (40g)	82
Sorvete de massa Yopa flocos	1 bola (40g)	82
Sorvete de massa Yopa Galak	1 bola (40g)	85
Sorvete de massa Yopa limão	1 bola (40g)	62

Sorvete de massa Yopa manga	1 bola (40g)	57
Sorvete de massa Yopa morango	1 bola (40g)	72
Sorvete de massa Yopa pêssego	1 bola (40g)	74
Squizz maracujá Yopa	Unidade	130
Sundae	1 taça	616
Sundae caramelo McDonald's	Unidade	270
Sundae chocolate Kibon	Unidade	210
Sundae morango McDonald's	Unidade	210
Tropo rum c/ passas Yopa	Unidade	218
Tropo crocante Yopa	Unidade	218
Tropo chocolate c/ chocolate branco Yopa	Unidade	209

Condimentos

Produtos	Quantidade	Kcal.
Açafrão em pó	1 c. chá (6g)	16
Açúcar cristal	1 c. chá (10g)	40
Açúcar cristal colorido Hikari	1 c. chá (10g)	40
Açúcar mascavo	1 c. sopa (10g)	48
Açúcar branco refinado	1 c. chá (10g)	48
Adoçante Aspasweet Aspartame	Envelope (0,80g)	3
Adoçante Assugrin líquido	4 gotas	0
Adoçante Assugrin pó	Envelope (0,80g)	3
Adoçante Doce Menor líq.	4 gotas	0
Adoçante Doce Menor em pó	Envelope (0,80g)	3
Adoçante Fruták	Envelope (1,3g)	4,5
Adoçante Frutose	1g	4
Adoçante Gold Aspartame Adoce Fácil	1 c. sopa (5g)	20
Adoçante Gold Aspartame líq.	5 gotas	0,5
Adoçante Gold Aspartame em pó	Envelope (0,80g)	3
Adoçante Tal e Qual	1 c. sopa (2g)	7
Alcaparras (s/ azeite)	1 c. chá (6g)	2
Canela em pau Hikari	1 c. chá (6g)	20
Canela em pó Hikari	1 c. chá (6g)	21
Cebola desidratada	1 c. sopa (15g)	39
Cebolinha branca em conserva de vinagre	1 c. sopa (15g)	7
Cebolinha bulbo	1 c. sopa (15g)	5
Cebolinha talos	1 c. sopa (15g)	4
Cheiro-verde	1 maço	4
Coentro	1 c. chá (6g)	18
Colorau	1 c. chá (6g)	16
Cominho	1 c. chá (6g)	3

Cominho em pó Hikari	1 c. chá (6g)	3
Curry	1 c. café (6g)	11
Erva-doce	1 c. chá (6g)	1
Extrato de tomate Elefante	1 c. sopa (20g)	15
Extrato de tomate Maggi	1 c. sopa (20g)	14
Fermento biológico seco Royal	1 c. sopa (20g)	35
Fermento em pó Royal	1 c. sopa (10g)	16
Fermento instantâneo Fleischmann	Envelope (10g)	36
Fermento instantâneo Fleischmann	Pacote (150g)	528
Fondor tempero Maggi	1 c. chá (6g)	9
Gengibre em pó	1 c. chá (6g)	19
Gril tempero Maggi	1 c. chá (6g)	8
Hortelã	1 c. sopa (6g)	4
Ketchup Arisco	1 c. chá (10g)	13
Ketchup Cocinero	1 c. sopa (15g)	23
Ketchup tradicional Cica	1 c. chá (10g)	14
Leite de coco Ducôco	1/2 copo (100ml)	100
Leite de coco light Socôco	1/2 copo (100ml)	120
Leite de coco Socôco	1/2 copo (100ml)	250
Molho de alho Jimmi	1 c. chá (10g)	5
Molho de pimenta vermelha Jimmi	1 c. chá (6g)	2
Pimenta Pitanga	1 c. chá (6g)	2
Pimenta verde	1 c. chá (6g)	2
Pimenta vermelha	1 c. chá (10g)	4
Polpa de tomate Maggi	1 c. sopa (20g)	6
Polpa de tomate Pomodoro	1 c. chá (20g)	6
Refoga tudo alho Maggi	Tablete	27
Refoga tudo cebola e alho Maggi	Tablete	30
Refoga tudo cebola Maggi	Tablete	30
Sal c/ alho pronto	1 c. chá (8g)	4
Salsa	1 c. sopa (10g)	6
Tempera tudo pasta alho e sal Maggi	1 c. chá (6g)	1
Tempera tudo pasta completo c/ pimenta Maggi	1 c. chá (6g)	3
Tempera tudo pasta completo s/ pimenta Maggi	1 c. chá (6g)	4
Tempera tudo pó completo c/ pimenta Maggi	1 c. chá (6g)	8
Tempera tudo pó completo s/ pimenta Maggi	1 c. chá (6g)	7
Tempera tudo pó sal, alho e salsa Maggi	1 c. chá (6g)	10
Tempero p/ moqueca Maggi	Tablete	72
Tempero refoga fácil Knorr	Tablete	39
Vinagre	1 c. sopa (10g)	2

Cremes e molhos

Produtos	Quantidade	Kcal.
Barbecue	1 c. de sopa de 20g	31
Branco à La creme Maggi	1 c. de sopa de 20g	36
Branco Alfredo Maggi	1 c. de sopa de 20g	38
Branco Beanaise Maggi	1 c. de sopa de 20g	47
Branco Bechmel Maggi	1 c. de sopa de 20g	29
Branco Champignon Maggi	1 c. de sopa de 20g	30
Branco cremoso Mococa	1 c. de sopa de 20g	29
Branco Curry Maggi	1 c. de sopa de 20g	42
Branco Gratin Maggi	1 c. de sopa de 20g	34
Chutney de manga	1 c. de sopa de 20g	82
Cremoso Becel	1 c. de sopa de 20g	78
Cremoso Capriccio	1 c. de sopa de 20g	103
Cremoso Gourmet Atum	1 c. de sopa de 20g	103
Cremoso Gourmet de azeitona	1 c. de sopa de 20g	107
Cremoso Gourmet Rosé	1 c. de sopa de 20g	92
Cremoso Gourmet Tártaro	1 c. de sopa de 20g	101
Especial Boscaiola Maggi	1 c. de sopa de 15g	12
Especial de Bolonha Maggi	1 c. de sopa de 20g	14
Maionese Maionegg's	1 c. de sopa de 20g	143
Molho Agridoce	1 c. de sopa de 20g	31
Molho de iogurte	1 c. de sopa de 20g	28
Molho de limão c/ iogurte desnatado	1 c. de sopa de 15g	20
Molho p/ salada Kraft Fresh	1 c. de sopa de 15g	60
Molho p/ salada Kraft House Italian	1 c. de sopa de 15g	60
Molho p/ salada Kraft Ranch	1 c. de sopa de 15g	85
Molho p/ salada Kraft Roka Blue Cheese	1 c. de sopa de 20g	55
Molho Roquefort	1 c. de sopa de 20g	129
Molho Rosé	1 c. de sopa de 20g	180
Molho Roti	1 c. de sopa de 20g	164
Molho Shoyu	1 c. de sopa de 15g	27
Molho Tártaro	1 c. de sopa de 20g	85
Molho Thousand Island - baixa caloria	1 c. de sopa de 15g	24
Molho Thousand Island Convencional	1 c. de sopa de 15g	59
Molho Tradicional	1 c. de sopa de 15g	42
Poupa de tomate Pomodoro	1 c. de sopa de 15g	5
Purê de tomate Maggi	1 c. de sopa de 20g	6
Suco de carne de boi	1/2 copo de 100ml	25
Tomate à Bolonhesa	1 c. de sopa de 20g	23
Tomate à Bolonhesa Nestlé	1 c. de sopa de 20g	17

Tomate ao sugo Cicca	1 c. de sopa de 20g	18
Tomate ao sugo Maggi	1 c. de sopa de 15g	12
Tomate Bolonhesa Maggi	1 c. de sopa de 20g	19
Tomate Calabresa Maggi	1 c. de sopa de 20g	22
Tomate Peperone Maggi	1 c. de sopa de 15g	10
Tomate Pizza Cicca	1 c. de sopa de 20g	18
Tomate Pizza Maggi	1 c. de sopa de 15g	12
Tomate Pizza Nestlé	1 c. de sopa de 20g	15
Tomate Pomarola Tradicional	1 c. de sopa de 15g	8
Tomate Refogado e Peneirado Maggi	1 c. de sopa de 15g	11

Gorduras e óleos

Produtos	Quantidade	Kcal.
Azeite de dendê	1 c. sopa (10g)	89
Azeite de oliva	1 c. sopa (10g)	90
Azeite Gallo	1 c. sopa (10g)	90
Banha de galinha	1 c. sopa (10g)	126
Banha de porco industrializada	1 c. sopa (10g)	180
Banha Sadia	1 c. sopa (10g)	179
Claybon Sabor & Saúde	1 c. chá (10g)	54
Creme vegetal Becel	1 c. chá (10g)	28
Creme vegetal Bem-te-vi	1 c. chá (10g)	54
Creme vegetal Manty	1 c. chá (10g)	50
Creme vegetal Mazola c/ sal	1 c. chá (10g)	54
Creme vegetal Mazola c/ teor reduzido de sal	1 c. chá (10g)	75
Creme vegetal Mila	1 c. chá (10g)	54
Cremutcho	1 c. chá (15g)	97
Doriana cremosa	1 c. chá (10g)	75
Doriana cremosa c/ sal	1 c. chá (10g)	74
Doriana culinária	1 c. chá (6g)	75
Doriana light	1 c. chá (10g)	36
Margarina Delícia Cremosa	1 c. chá (10g)	74
Margarina Delícia Forno e Fogão	1 c. chá (10g)	74
Margarina Halvarina Cremosy	1 c. chá (10g)	36
Margarina Halvarina Delícia light	1 c. chá (10g)	36
Margarina Halvarina Deline Sadia	1 c. chá (10g)	37
Margarina Halvarina Primorina	1 c. chá (10g)	36
Margarina Primor	1 c. chá (10g)	74
Margarina Qualy c/ sal	1 c. chá (10g)	75
Margarina Qualy s/ sal	1 c. chá (10g)	75
Margarina Sofiteli	1 c. chá (10g)	74

Óleo Becel	1 c. sopa (10g)	90
Óleo Cocinero	1 c. sopa (10g)	90
Óleo de algodão	1 c. sopa (10g)	90
Óleo de amendoim	1 c. sopa (10g)	90
Óleo de bacaba	1 c. sopa (10g)	90
Óleo de canola	1 c. sopa (10g)	90
Óleo de caroço de algodão	1 c. sopa (10g)	89
Óleo de coco	1 c. sopa (10g)	135
Óleo de coco de babaçu	1 c. sopa (10g)	90
Óleo de fígado de bacalhau	1 c. sopa (10g)	130
Óleo de gergilim	1 c. sopa (10g)	90
Óleo de germe de trigo	1 c. sopa (10g)	89
Óleo de girassol	1 c. sopa (10g)	90
Óleo de margarina	1 c. sopa (10g)	75
Óleo de milho	1 c. sopa (10g)	90
Óleo de milho Mazola	1 c. sopa (10g)	90
Óleo de peixe	1 c. sopa (10g)	90
Óleo de pequi	1 c. sopa (10g)	90
Óleo de soja	1 c. sopa (10g)	90
Óleo de soja Lisa	1 c. sopa (10g)	81

Frutas frescas e secas

Produtos	Quantidade	Kcal.
Abacate	4 c. sopa (100g)	168
Abacaxi	1 fatia(80g)	50
Abóbora-moranga	1 porção (100g)	19
Acerola	Unidade	3
Ameixa amarela	Unidade (25g)	23
Ameixa-preta fresca	Unidade (85g)	36
Ameixa seca	Unidade (10g)	20
Ameixa vermelha	Unidade (25g)	13
Amêndoas	10 unidades (100g)	640
Amêndoas doces	10 unidades (100g)	617
Amêndoas torradas c/ sal	10 unidades (100g)	600
Amora silvestre	1/2 copo (100g)	61
Avelã	10 unidades (100g)	633
Banana-da-terra	1/2 unidade (100g)	105
Banana-da-terra frita	1/2 unidade (100g)	315
Banana-maça	Unidade (60g)	69
Banana-maçã frita	Unidade (100g)	315
Banana-nanica (ou d'água)	1/2 unidade (100g)	95

Banana-nanica à milanesa	1/2 unidade (100g)	308
Caqui chocolate	Unidade (100g)	74
Caqui japonês	Unidade (100g)	86
Caqui paulista	Unidade (100g)	63
Carambola	Unidade (130g)	37
Castanha de caju picada	1 xíc. chá (150g)	835
Castanha de caju torrada	1 xíc. chá (150g)	914
Castanha de pequi crua	1 xíc. chá (100g)	89
Castanha europeia assada	1 xíc. chá (100g)	340
Castanha europeia cozida	1 xíc. chá (100g)	306
Castanha europeia crua	1 xíc. chá (100g)	287
Castanha-do-pará	1 xíc. chá (100g)	1049
Cereja	10 unidades (100g)	97
Coco queimado Ducôco	1 c. sopa (15g)	45
Coco ralado fresco	1 c. sopa (20g)	50
Coco ralado Ducôco	1 c. sopa (15g)	45
Coco ralado Socôco	1 c. sopa (15g)	93
Cupuaçu	100g	72
Damasco fresco	Unidade (35g)	19
Damasco seco	Unidade (25g)	26
Figo amarelo	Unidade (100g)	56
Figo maduro	Unidade (50g)	68
Figo seco	Unidade (30g)	60
Figo vermelho	Unidade (100g)	40
Framboesa	1 c. sopa (20g)	12
Fruta-do-conde (pinha)	Unidade (200g)	200
Fruta-pão	Unidade	96
Fruta-pão cozida	Unidade	121
Frutas cristalizadas	1 c. sopa (20g)	62
Goiaba branca	Unidade (100g)	58
Goiaba vermelha	Unidade (100g)	43
Laranja	Unidade	46
Laranja-china	Unidade	42
Laranja-da-baía	Unidade	42
Laranja-da-terra	Unidade	18
Laranja-pêra	Unidade	43
Laranja-seleta	Unidade	53
Laranjinha-japonesa	5 unidades (100g)	48
Lima	2 unidades (100g)	51
Lima-da-pérsia	Unidade (100g)	32
Limão	Unidade	12
Limão-caiena	3 unidades (100g)	27

Limão-doce	3 unidades (100g)	37
Limão verde	3 unidades (100g)	28
Macadâmia	1/2 xíc. chá (30g)	210
Maçã seca	1 xíc. chá (150g)	94
Maçã verde	Unidade (100g)	61
Maçã vermelha	Unidade (100g)	64
Mamão maduro	1 fatia (100g)	37
Mamão papaia	Unidade	89
Manga	Unidade (350g)	229
Manga-espada	Unidade (150g)	109
Manga-rosa	Unidade (250g)	176
Maracujá comum (polpa)	Unidade (50g)	28
Maracujá doce (polpa)	Unidade (35g)	39
Marmelo	Unidade (100g)	63
Malancia	1 fatia média (140g)	60
Melão	1 fatia média (160g)	60
Morango	12 unidades (100g)	39
Nectarina	Unidade (100g)	64
Nêspera	Unidade (150g)	66
Nozes	Unidade (10g)	71
Nozes pecan	1/2 xíc. chá (50g)	200
Passa de ameixa	1 xíc. chá (150g)	438
Passa de maçã	1 xíc. chá (150g)	440
Pequi	Unidade (50g)	59
Sementes de pimentão	1 c. sopa (15g)	67
Tâmara ao natural	5 unidades (100g)	178
Tâmara seca	1 xíc. chá (150g)	474
Tamarindo (polpa)	1/2 xíc. chá (100g)	232
Tangerina	Unidade (100g)	50
Uva branca nacional	15 bagos (100g)	76
Uva passa	1 c. sopa (20g)	60
Uva tipo americano	15 bagos (100g)	78

logurtes

Produtos	Quantidade	Kcal.
Agite acerola Danone	Saquinho (100g)	81
Agite acerola Danone (caixa)	1 copo (200ml)	90
Agite morango Danone	Saquinho (100g)	81

Agite morango Danone (caixa)	1 copo (200ml)	162
Bat Gut Yoplait	1 copo (200ml)	156
Bat Gut morango Yoplait	1 copo (200ml)	158
Bat Gut pêssego Yoplait	1 copo (200ml)	158
Bliss c/ leite de coco Nestlé	Unidade	190
Bliss c/ morango Nestlé	Unidade	174
Bliss c/ morango, framboesa, amora Nestlé	Unidade	188
Bliss c/ uva Nestlé	Unidade	187
Chambinho morango Nestlé	Unidade	71
Chamy c/ laranja e acerola Nestlé	Unidade	168
Chamy c/ morango Nestlé	Unidade	168
Chamy c/ pedaços e geléia morango Nestlé	Unidade	153
Chamyto Nestlé	Unidade	60
Coalhada	1 c. sopa (20g)	52
Corpus Diet coco e ameixa Danone	Unidade	51
Corpus Diet c/ polpa Danone	Unidade	125
Danfrut Danone	Unidade	149
Danone batido desnatado	1 copo (200ml)	126
Danone c/ morango e mel	Unidade	203
Danoninho	Embalagem (140g)	213
Danoninho frutas e cereais	1 pote (65g)	71
Danoninho morango	1 pote (45g)	50
Dan'up abacaxi c/ hortelã Danone	Unidade	172
Dan'up acerola Danone	Unidade	172
Dan'up Danone	Unidade	172
Dan'up frutas vermelhas Danone	Unidade	172
Dan'up kiwi Danone	Unidade	172
Dan'up maçã, mamão e banana Danone	Unidade	172
Dan'up morango Danone	Unidade	172
Fruty Pauli frutas tropicais	Unidade	170
Fruty Pauli maçã	Unidade	172
Fruty Pauli maracujá	Unidade	178
Fruty Pauli morango	Unidade	180

Goly Gurt coco Avaré	1 copo (200ml)	184
Goly Gurt laranja, acerola e mamão	Saquinho (190ml)	175
Goly Gurt morango	1 copo (200ml)	184
logurte batido c/ açúcar e mel Nestlé	Unidade	160
logurte batido c/ açúcar e mel Paulista	1 copo (200ml)	225
logurte batido Danone	Unidade	84
logurte c/ frutas secas Parmalat	Unidade	141
logurte c/ mel Danone	Unidade	222
logurte c/ mel Nestlé	Unidade	226
logurte c/ mel, suco de laranja e cenoura Danone	1 copo (200ml)	226
logurte c/ mel, suco de laranja e cenoura Nestlé	Unidade	219
logurte c/ polpa de ameixa-preta Parmalat	Unidade	124
logurte c/ polpa de coco Danone	Unidade	118
logurte c/ polpa de coco Nestlé	Unidade	139
logurte c/ polpa de fruta Parmalat	Unidade	124
logurte c/ polpa de morango Batavo	Unidade	173
logurte c/ polpa de morang maracujá Nestlé	Unidade	72
logurte Diet c/ polpa de morango Nestlé	Unidade	72
logurte Diet líquido morango Nestlé	Unidade	61
logurte Diet natural Nestlé	Unidade	85
logurte natural Danone	Unidade	138
logurte natural desnatado Paulista	Unidade	73
logurte natural Nestlé	Unidade	154
logurte natural Paulista	Unidade	89
Kissy cereal Batavo	Unidade	179
Maxi Chambinho Nestlé	Unidade	95
Maxi Danoninho	Unidade	99
Mix Choco Krispis Vigor	Unidade	220
Mix c/ sucrilhos Vigor	Unidade	220
Neston c/ cereais e frutas	Unidade	186
Ninho Soleil c/ cereal e fruta Nestlé	Unidade	137
Ninho Soleil c/ maçã, banana e cereal Nestlé	Unidade	159
Ninho Soleil c/ morango e cereal Nestlé	Unidade	157

Ninho Soleil c/ polpa de frutas e cereal Nestlé	Unidade	137
Ninho Soleil c/ polpa de maçã, banana e cereal	Unidade	159
Ninho Soleil c/ polpa de morango e cereal Nestlé	Unidade	137
Pauli c/ polpa de maçã	Unidade	90
Pauli c/ polpa de coco	Unidade	94
Pauli c/ polpa de morango	Unidade	93
Pauli c/ polpa de pêssego	Unidade	92
Pauli Croc c/ mel e cereais	Unidade	173
Pauli croc c/ polpa de morango	Unidade	112
Pauli Petit Suisse maçã	Unidade	143
Pauli Petit Suisse morango	Unidade	147
Pauli Petit Suisse salada de fruta	Unidade	153
Paulistinha	Unidade	162
Shakeit morango Nestlé	Pote 400g	376
Yolat morango Parmalat	1 copo (200ml)	158
Yolat pêssego Parmalat	1 copo (200ml)	150
Yoplait c/ cenoura e laranja	Unidade	192
Yoplait c/ mamão e fibras	Unidade	202
Yoplait c/ mel	Unidade	212
Yoplinho Petit Suisse	Unidade	86
Yoplinho Yoplait	Unidade	97
Yop Yoplait coco	Unidade	165
Yug's morango	1 copo (200ml)	171

Leites		
Produtos	Quantidade	Kcal.
Achocolatado Leco	1 copo (200ml)	194
Choco Milk Shake chocolate Batavo	Embalagem (100g)	111
Choco Milk Shake morango Batavo	Embalagem (100g)	105
Chocolate pronto Glória	Unidade	204
Creme de leite Glória	1 c. sopa (15g)	37
Creme de leite Mococa	1 c. sopa (15g)	39
Creme de leite Nestlé	1 c. sopa (15g)	37

Creme de leite pasteurizado Parmalat	1 c. sopa (15g)	37
Leite c/ chocolate	1 xíc. (150ml)	185
Leite c/ malte	1 xíc. chá (150ml)	281
Leite comum	1 copo (200ml)	120
Leite comum Leco	1 copo (200ml)	125
Leite condensado Glória	1 c. sopa (20g)	66
Leite condensado Moça Nestlé	1 c. sopa (20g)	65
Leite condensado Mococa	1 c. sopa (20g)	66
Leite de búfala	1 copo (200ml)	211
Leite de cabra	1 copo (200ml)	184
Leite de soja	1 copo (200ml)	93
Leite desnatado light Dona Vaca	1 copo (200ml)	
Leite em pó Ninho tradicional	2 c. sopa (40g)	129
Leite em pó semidesnatado Bônus	2 c. sopa (40g)	94
Leite esterilizado integral c/ baixo teor de lactose Parmalat	1 copo (200ml)	121
Leite gelificado chocolate Danone	Unidade	164
Leite gelificado chocolate Nestlé	Unidade	141
Leite integral	1 copo (200ml)	124
Leite integral Dona Vaca	1 copo (200ml)	128
Leite integral TP Glória	1 copo (200ml)	124
Leite integral Paulista	1 copo (200ml)	124
Leite light Parmalat	1 copo (200ml)	65
Leite longa vida Dietalat Parmalat	1 copo (200ml)	73
Leite longa vida enriquecido c/ ferro Parmalat	1 copo (200ml)	122
Leite longa vida integral Parmalat	1 copo (200ml)	121
Leite longa vida Moilico desnatado	1 copo (200ml)	72
Leite longa vida semidesnatado Molico	1 copo (200ml)	96
Leite semidesnatado Glória	1 copo (200ml)	96
Leite semidesnatado Leco	1 copo (200ml)	92
Leite semidesnatado longa vida	1 copo (200ml)	98
Leite Silhouette Glória	1 copo (200ml)	71
Nata	1 c. sopa (20g)	42
Nescau pronto para beber	Unidade	204
Shake baunilha Doce Menor c/ leite desnatado	1 copo (300ml)	215
Shake chocolate Doce Menor c/ leite desnatado	1 copo (300ml)	209
Shake mamão Doce Menor c/ leite desnatado	1 copo (300ml)	214
Shake morango Doce Menor c/ leite desnatado	1 copo (300ml)	215
Toddynho	Unidade	200
Yakult (lactobacilos)	1 frasco	61

Queijos

Produtos	Quantidade	Kcal.
Brie Luna	1 fatia (30g)	104
Brie	1 fatia (30g)	110
Camembert Luna	Unidade (50g)	173
Camembert	Unidade (50g)	136
Camembert francês	Unidade (50g)	147
Cavalo italiano	1 fatia (30g)	89
Cavalo nacional	1 fatia (30g)	93
Cheddar americano	1 fatia (30g)	108
Cheddar Luna	1 fatia (30g)	114
Chubat	1 fatia (30g)	99
Cottage	2 c. sopa (30g)	30
Cream Cheese Danubio	1 c. sopa (20g)	64
Cream Cheese light Danubio	1 c. sopa (20g)	41
Cream Cheese de calabresa Nestlé	1 c. sopa (20g)	55
Cream Cheese de cebola Nestlé	1 c. sopa (20g)	55
Cream Cheese ervas finas Nestlé	1 c. sopa (20g)	54
Cream Cheese Philadelphia	1 c. sopa (20g)	20
Cream Cheese Philadelphia light	1 c. sopa (20g)	14
Cream Cheese Philadelphia sabor cebola e cebolinha	1 c. sopa (20g)	22
Gorgonzola italiano	1 porção (30g)	144
Gorgonzola Luna	1 porção (30g)	107
Gouda Luna	1 fatia (30g)	107
Gruyère francês	1 porção (25g)	93
Gruyère Luna	1 porção (25g)	89
Holanda	1 fatia (30g)	103
Itálico Luna	1 fatia (30g)	107
Limburguês suíço	1 fatia (30g)	97
Liederkranz	1 fatia (30g)	90
Luninho Luna	Unidade	53
Mio Nestlé	Unidade	40
Mussarela	1 fatia (15g)	47
Mussarela de b&uacu te;fala	1 nó (20g)	65
Neufchatel nacional	1 fatia (30g)	94
Neufchatel suíço	1 fatia (30g)	87
Palmira	1 fatia (30g)	115
Parmesão argentino	1 fatia (30g)	115
Parmesão italiano	1 fatia (30g)	118
Parmesão nacional	1 fatia (30g)	121
Parmesão ralado	1 c. sopa (15g)	69
Pasteurizado cheddar Luna	1 c. sopa (20g)	68
Pasteurizado gruyère Luna	1 c. sopa (20g)	68

Pecorino	1 fatia (35g)	128
Pecorino italiano	1 fatia (35g)	143
Petit-Suisse	Unidade (25g)	45
Polenguinho	Unidade (20g)	71
Polenguinho sabor azeitona	Unidade (20g)	71
Polenguinho sabor presunto	Unidade (20g)	71
Port-du-salut	1 fatia (30g)	123
Prato	1 fatia (15g)	53
Prato coboco Luna	1 fatia (30g)	102
Prato lanche Luna	1 fatia (30g)	102
Prato minilanche Luna	1 fatia (15g)	51
Queijo-do-norte	1 fatia (30g)	115
Queijo-do-reino Caravela Luna	1 fatia (30g)	114
Queijo-do-reio nacional	1 fatia (30g)	155
Queijo-do-reino suíço	1 fatia (30g)	115
Ricota de leite integral	1 fatia (30g)	50
Ricota de leite semidesnatado	1 fatia (30g)	40
Requeijão	1 c. sopa (20g)	60
Requeijão cremoso Danone	1 c. sopa (20g)	58
Requeijão cremoso light Nestlé	1 c. sopa (20g)	36
Requeijão cremoso Nestlé	1 c. sopa (20g)	54
Requeijão cremoso Poços de Caldas	1 c. sopa (20g)	58
Requeijão Danubio light	1 c. sopa (20g)	27
Roqueford	1 porção (25g)	100
Roqueford francês	1 porção (25g)	97
Saint Paulin Luna	1 fatia (30g)	101
Suíço	1 fatia (30g)	122
Tilsit	1 fatia (35g)	126
Tilsit Luna	1 fatia (35g)	132
Tofu (queijo de soja)	1 fatia (35g)	40

Ovos

Produtos	Quantidade	Kcal.
Clara de ovo cozida	Unidade	13
Clara de ovo frita	Unidade	22
Gemada	1 porção de 150ml	210
Gema de ovo crua	Unidade	60
Gema de ovo frita	Unidade	85
Omelete	1 fatia média (100g)	104
Omelete c/ queijo	1 fatia média (100g)	266
Ovo de avestruz	Unidade	39

Ovo de codorna	Unidade	33
Ovo de galinha	Unidade	78
Ovo de galinha cru	Unidade	76
Ovo de galinha frito	Unidade	108
Ovo de galinha frito na margarina	Unidade	90
Ovo de galinha pochê	Unidade	78
Ovo de pata	Unidade	129
Ovo de perua	Unidade	83
Ovo mexido	Unidade	120
Ovo mexido c/ queijo	1 porção de 100g	180

Pães

Produtos	Quantidade	Kcal.
Baby Pullman	1 fatia	75
Baguete	1 fatia grossa	70
Baguete c/ gergelim	1 fatia grossa	82
Bisnaguinha Bisnaguito Plus Vita	Unidade	60
Bisnaguinha Panco	Unidade	45
Bisnaguinhas Pullman	Unidade	66
Brioche	Unidade	210
Broa de milho	Unidade	150
Broinha de fubá	Unidade	60
Californiano Folkenburg	1 fatia	100
Ciabata	1 fatia	150
Croissant	Unidade (60g)	120
Panetone	1 fatia (100g)	283
Panetone caseiro c/ glacê	1 fatia (100g)	324
Panetone caseiro s/ glacê	1 fatia (100g)	293
Pão branco macio tostado	1 fatia (30g)	57
Pão de aipim	fatias (25g)	74
Pão de banha	1 fatia	150
Pão de batata Frescarini	Unidade (50g)	160
Pão de batata-inglesa	Unidades (30g)	135
Pão de fôrma Panco	1 fatia	70

Pão de fôrma Plus Vita Diet branco	1 fatia	57
Pão de fôrma Plus Vita Diet integral	1 fatia	56
Pão de fôrma Plus Vita Milko	1 fatia	83
Pão de forma Plus Vita original	1 fatia	67
Pão de fôrma tradicional Pullman	1 fatia	74
Pão de fôrma Wickbold	1 fatia	52
Pão de Glúten Falkengurg	1 fatia	58
Pão de Grahan Plus Vita	1 fatia	70
Pão de hambúrguer Plus Vita	Unidade	168
Pão de hambúrguer Pullman	Unidade	180
Pão de hot-dog Plus Vita	Unidade (60g)	168
Pão de hot-dog Pullman	Unidade	180
Pão de leite Panco	1 fatia (25g)	70
Pão de leite Pullman	1 fatia	75
Pão de mel c/ cobertura de chocolate	Unidade (20g)	91
Pão de mel c/ cobertura de chocolate confeitado	Unidade (20g)	110
Pão de mel c/ creme de baunilha	Unidade (40g)	260
Pão de queijo Findus	Unidade (13g)	34
Pão de queijo Forno de Minas	Unidade (20g)	68
Pão de queijo grande	Unidade (95g)	173
Pão de queijo Otker	Unidade (42g)	77
Pão de queijo Yoki	Unidade (42g)	107
Pão Dia a Dia Pullman	1 fatia	75
Pão Diet aveia Pullman	1 fatia	62
Pão Diet avei Wickbold	1 fatia	66
Pão Diet Bread Wickbold	1 fatia	58
Pão Diet Trigo Pullman	1 fatia	68
Pão Ding Dong Pullman	Unidade	67
Pão doce c/ frutas cristalizadas	Unidade (80g)	220
Pão integral Folkenburg	1 fatia	100
Pão italiano	1 fatia	154
Torrada Bi-Tost Pizza	Unidade	13
Torrada Bi-Tost Sol	Unidade	34

Torrada Calabresa/cebola tostada Bauducco	Unidade	12
Torrada Centeio Bauducco	Unidade	34
Torrada c/ fibras Bauducco	Unidade	33
Torrada c/ glúten Bauducco	Unidade	35
Torrada integral Bauducco	Unidade	34
Torrada levemente doce Bauducco	Unidade	35
Torrada Provolone/ cebolinha Bauducco	Unidade	13

Massas e Pizzas

Produtos	Quantidade	Kcal.
Canelone Alla Bolognesa Findus	Unidade (100g)	133
Canelone di Ricota Findus	Unidade (100g)	147
Capeleti de carne Cica	1 xíc. chá (100g)	278
Capeleti de carne Frescarini	1 xíc. chá (100g)	282
Capeleti de frango Cica	1 xíc. chá (100g)	279
Capeleti de frango Frescarini	1 xíc. chá (100g)	281
Capeleti de ricota c/ espinafre Frescarini	1 xíc. chá (100g)	288
Capeleti Swift Premium	1 xíc. chá (100g)	140
Espaguete c/ ervilha e queijo	1 prato (200g)	550
Espaguete c/ linguiça	1 prato (200g)	480
Espaguete comum cozido	1 prato (160g)	233
Espaguete de glúten cru	1/2 pacote (100g)	382
Espaguete Nissin instantâneo	1 pacote (85g)	422
Farfale c/ molho de nozes	1 prato (160g)	490
Lámen sabor bacon Nissin	Pacote	399
Lámen sabor caldo de carne Nissin	Pacote	394
Lámen sabor camarão Nissin	Pacote	396
Lámen sabor carne Nissin	Pacote	39 (100g)
Lasanha Frescarini	1 porção (100g)	299
Lasanha Sadia	1 porção (100g)	139
Macarrão à carbonara Arisco	1 xíc. chá (100g)	362
Macarrão à carbonara Maggi	1 xíc. chá (100g)	402
Macarrão Adria italianíssimo ovos	1 xíc. chá (100g)	354
Macarrão Adria sêmola	1 xíc. chá (100g)	344
Macarrão à matriciana Maggi	1 xíc. chá (100g)	387
Macarrão ao champignon e ervas finas Maggi	1 xíc. chá (100g)	382
Macarrão ao queijo Maggi	1 xíc. chá (100g)	398
Macarrão cabelo-de-anjo Adria	1 xíc. chá (100g)	358
Macarrão c/ molho de carne	1 xíc. chá (100g)	120

Macarrão c/ molho de tomate e queijo	1 xíc. chá (100g)	104
Macarrão cozido	1 xíc. chá (100g)	154
Macarrão De Cecco Fettuccine	1 xíc. chá (100g)	350
Macarrão integral cozido	1 xíc. chá (100g)	122
Macarrão oriental de carne c/ ovos Maggi	Pacote	325
Macarrão oriental de carne s/ ovos Maggi	Pacote	325
Macarrão oriental de galinha c/ ovos Maggi	Pacote	323
Macarrão oriental de galinha s/ ovos Maggi	Pacote	323
Macarrão oriental de queijo c/ ovos Maggi	Pacote	329
Macarrão oriental de tomate c/ ovos Maggi	Pacote	332
Macarrão oriental de tomate s/ ovos Maggi	Pacote	325
Macarrão oriental espaguete c/ ovos Maggi	Pacote	396
Macarrão Raineri	Pacote	358
Macarronada	1 prato	389
Macarrinada instantânea bolonhesa Nissin	Pacote	500
Macarronada instantânea calabresa Nissin	Pacote	495
Macarronada instantânea carne Nissin	Pacote	499
Macarronada Instantânea galinha Nissin	Pacote	500
Massa c/ ovos cortados Todeschini	1 xíc. chá (100g)	392
Massa p/ lasanha Adria	100g	305
Massa p/ macarrão de ovos Maggi	1 xíc. chá (100g)	363
Massa p/ macarrão de sêmola vitaminado Maggi	1 xíc. chá (100g)	357
Massa p/ pastel Frscarini	Unidade (15g)	45
Massa Petybon c/ ovos cozida	1 xíc. chá (100g)	143
Massa Petybon tipo comum cozida	1 xíc. chá (100g)	140
Massa Petybon tipo sêmola cozida	1 xíc. chá (100g)	140
Massa de pizza Frescarini	100g	277
Nhoque Gnocchelli Findus	1 xíc. chá (100g)	168
Nhoque Gnochi con Pollo Findus	1 xíc. chá (100g)	216
Nhoque s/ molho	1 escumadeira	142
Pasta Barilla s/ ovos	100g	362
Pene c/ berinjela	1 prato (160g)	538
Pene c/ cogumelos	1 prato (160g)	415
Pene c/ legumes	1 prato (160g)	462
Pene c/ pimentão e manjeriçao	1 prato (160g)	404
Pene c/ rúcula e queijo	1 prato (160g)	525
Pene c/ salmão	1 prato (160g)	430
Pene c/ tomate e mariscos	1 prato (160g)	435
Pizza de aliche	1 fatia (140g)	290
Pizza de atum	1 fatia (140g)	309
Pizza de atum c/ cobertura de mussarela	1 fatia (140g)	325
Pizza de calabresa	1 fatia (140g)	298

Pizza de calabresa c/ cobertura de mussarela	1 fatia (140g)	415
Pizza de catupiri	1 fatia (140g)	383
Pizza de champignon	1 fatia (140g)	369
Pizza de escarola	1 fatia (140g)	289
Pizza de frango c/ catupiri	1 fatia (140g)	367
Pizza de mussarela	1 fatia (140g)	331
Pizza de mussarela Findus (massa fina)	100g	265
Pizza de mussarela Findus (massa grossa)	100g	288
Pizza de queijo, champignon e pimentão	1 fatia	521
Talharim sabor carne c/ tomate Nissin	Pacote	522
Talharim sabor galinha caipira Nissin	pacote	525
Tortelini de carne	1 prato (250g)	931

Pizza Hut

Produtos	Quantidade	Kcal.
Pizza Hut Pan Mussarela	1 fatia	246
Pizza Hut Pan Pepperoni	1 fatia	270
Pizza Hut Pan Supersupreme	1 fatia	281
Pizza Hut Pan Supreme	1 fatia	294
Pizza Hut Thin'n Crispy Mussarela	1 fatia	199
Pizza Hut Thin'n Crispy Pepperoni	1 fatia	206
Pizza Hut Thin'n Crispy Supersupreme	1 fatia	231
Pizza Hut Thin'n Crispy Supreme	1 fatia	229

Cereais, farinhas e Complementos

Produtos	Quantidade	Kcal.
All-Bran	1/2 xíc. chá (30g)	70
Amido de batata inglesa	1 c. sopa (20g)	66
Aveia de preparo instantâneo	1 c. sopa (15g)	57
Aveia em flocos	1 c. sopa (15g)	50
Aveia Quaker em flocos	1 c. sopa (15g)	59
Aveia Quaker flocos finos	1 c. sopa (15g)	59
Baby Quaker	1 c. sopa (15g)	56
Biogran	1 c. sopa (20g)	71
Cereal Bran Mococa de trigo	Caixa (35g)	82
Cepelac Nestlé	1 porção (50g)	209

Cevada perolada cozida	1 xíc. chá (160g)	190
Chocriks Mococa de arroz sabor chocolate	Caixa (35g)	134
Chokies Mococa de trigo sabor chocolate	Caixa (35g)	135
Corn Flakes Bauducco	1 prato (110g)	150
Corn Flakes Bauducco c/ açúcar	1 prato (110g)	234
Corn Flakes Kellog's	1 prato (100g)	110
Corn Flakes Nutrifoods	1 prato (100g)	217
Corn Flakes Nutrifoods c/ açúcar	1 prato (100g)	222
Farinha de arroz	1 c. sopa (15g)	9
Farinha de aveia crua	1 c. sopa (15g)	57
Farinha de aveia Quaker	1 c. sopa (15g)	59
Farinha de banana	1 c. sopa (10g)	30
Farinha de batata doce	1 c. sopa (15g)	52
Farinha de batata inglesa	1 c. sopa (15g)	53
Farinha de camarão	1 c. sopa (15g)	70
Farinha de camarão c/ amido	1 c. sopa (15g)	47
Farinha de cará	1 c. sopa (15g)	51
Farinha de castanha-do-pará	1 c. sopa (15g)	57
Farinha de castanha européia	1 c. sopa (15g)	53
Farinha de centeio	1 c. sopa (15g)	70
Farinha de fubá de milho	1 c. sopa (20g)	69
Farinha de levedo de cerveja	1 c. sopa (15g)	24
Farinha de maçã	1 c. sopa (15g)	55
Farinha de mandioca	1 c. sopa (15g)	54
Farinha de milho integral	1 c. sopa (15g)	30
Farinha de pimentão picante	1 c. sopa (15g)	51
Farinha de rosca	1 c. sopa (15g)	54
Farinha de semolina	1 c. sopa (15g)	70
Farinha de soja	1 c. sopa (20g)	96
Farinha de tapioca	1 c. sopa (20g)	70
Farinha de trigo	1 c. sopa (15g)	71
Farinha láctea Mococa	1 c. sopa (20g)	83
Farinha láctea Nestlé	1 c. sopa (20g)	84
Fécula de batata inglesa	1 c. sopa (15g)	50
Fibrax chocolate	Unidade	90
Flocos de batata inglesa	1 c. sopa (15g)	51
Flocos de coco Ducôco	1 c. sopa (15g)	45
Flokies Mococa de milho c/ açúcar	Caixa (35g)	112
Granola c/ castanhas	1 xíc. chá (60g)	300
Granola Kellog's	1 xíc. chá (40g)	150
Mega Mass	1 c. sopa (20g)	76
Milharina	1 c. sopa (15g)	53

Mingau de arroz Mococa	1 c. sopa (15g)	38
Mingau de milho Mococa	1 c. sopa (15g)	38
Mucilon arroz	1 c. sopa (15g)	57
Mucilon milho	1 c. sopa (15g)	56
Musli Kellog's	1 xíc. chá (100g)	150
Nestogeno	1 c. sopa (15g)	70
Neston	1 c. sopa (15g)	57
Neston Vitamina	1 c. sopa (15g)	58
Novomilke	1 c. sopa (15g)	64
Post Alphabits	1 xíc. chá (32g)	130
Post banana Nut Crunch	1 xíc. chá (59g)	250
Post Cocoa Pebbles	1 xíc. chá (29g)	120
Post Crispy Critters	1 xíc. chá (30g)	120
Post Fruity Pebbles	1 xíc. chá (27g)	110
Post Honey Bunches of Oats	1 xíc. chá (31g)	130
Post Honeycomb	1 xíc. chá (29g)	110
Post Marshmallow Alphabits	1 xíc. chá (29g)	120
Post Natural Raisin Bran	1 xíc. chá (59g)	190
Post Toasties	1 xíc. chá (28g)	100
Quaker Oat Bran	1 c. sopa (15g)	49
Quaker Oatmeal aveia, chocolate e castanha de caju	1 xíc. chá (100g)	160
Quaker Oatmeal canela e passas	1 xíc. chá (100g)	148
Quaker Oatmeal caramelo e maçã	1 xíc. chá (100g)	144
Quaker Oatmeal mel, aveia e castanha de caju	1 xíc. chá (100g)	166
Riskies Mococa de arroz	Caixa (35g)	137
Sucrilhos Kellog's	1 prato (100g)	110
Sustagen (baunilha, chocolate e morango)	1 c. sopa (10g)	39
Supligen em pó	1 c. sopa (15g)	69
Supligen longa vida	Unidade	254
Triguilho cozido	1 xíc. chá (180g)	150

Pratos caseiros e Produtos Industrializados

Produtos	Quantidade	Kcal.
Abóbora c/ milho verde	1 porção	536
Acarajé	Unidade	278
Agnolotti c/ ricota e nozes ao molho branco	1 prato	1337
Almôndegas de porco e abacaxi	1 porção	364
Angu de milho	1 xíc. chá (110g)	286
Arenque ao molho de tomate	1 porção (100g)	174
Arroz à grega Arisco	1 c. sopa (20g)	71
Arroz árabe c/ amêndoas	1 c. sopa (20g)	62

Arooz c/ brócolis na manteiga	2 c. sopa (40g)	120
Arroz c/ feijão	2 c. sopa (40g)	75
Arroz c/ feijão temperado c/ bacon e ovo frito	1 prato	900
Arroz c/ gergelim	1 c. sopa (20g)	66
Arroz c/ lentilhas	2 c. sopa (40g)	180
Arroz caipira c/ legumes e frango Knorr	1 c. sopa (20g)	73
Arroz-de-carreteiro	1 c. sopa (20g)	56
Arroz-de-carreteiro Arisco	1 c. sopa (20g)	73
Arroz-de-carreteiro c/ charque Knorr	1 c. sopa (20g)	75
Arroz primavera c/ legumes Knorr	1 c. sopa (20g)	72
Berinjela recheada c/ pimentão	Unidade	180
Bife à parmegiana	Unidade	485
Bifeà roulé	Unidade (100g)	221
Bife à roulé Swift Premium	1 porção (100g)	92
Bife de carne magra de boi	Unidade (100g)	260
Bolinhos de carne magra c/ pão diet, leite desnatado e ricota	Unidade	57
Bolo de carne moída	1 fatia (20g)	58
Caçõ c/ margarina light, molho de soja, vagem e cogumelos	1 porção	160
Carne c/ cenoura, pimentão e cebola na margarina light	1 porção	129
Carne de panela	1 bife (100g)	230
Carne desfiada com broto de bambu	1 porção	267
Carneiro c/ batatas	1 porç ão	117
Carpaccio c/ alcaparras e queijo parmesão e torradas de pão italiano	1 prato	786
Cavalinha c/ aveia	1 porção	343
Cebola c/ castanhas	1 porção	611
Cenoura sauté	Unidade	50
Chucrute	1 xíc. chá (120g)	20
Coelho à caçadora	2 fatias	391
Couve-flor c/ creme e margarina light	1 porção	26
Couve-flor c/ molho branco	4 flores grandes	234
Creme de alho c/ cogumelos	1 porção	142
Creme de milho c/ leite e maisena	1 c. sopa (20g)	72
Creme de milho verde c/ margarina light e leite desnatado	1 porção	40
Couve-de-bruxelas c/ abacate	1 porção	391
Cuscuz à paulista	1 fatia (100g)	328
Cuscuz c/ frango	1 fatia (100g)	320
Cuscuz de tapioca	1 fatia (120g)	298
Empadão de frango	1 fatia (100g)	359
Escalope à napolitana Sadia	Unidade (100g)	138
Escalope Swift Premium	Unidade (100g)	104
Estrogonofe	1 concha	332
Feijão branco c/ lingüiça Swift	1 porção (225g)	216

Feijão cozido no forno c/ carne de porco	1 concha	191
Feijoada	1 concha	273
Feijoada enlatada	1 concha	138
Feijoada Swift Premium	1 concha	144
Fígado refogado c/ bacon e purê de batatas	1 concha	406
Filé de frango ao queijo cremoso Sadia	1 filé (100g)	158
Filé de frango empanado Sadia	1 filé (100g)	204
Filé de frango grelhado	1 filé (100g)	97
Filé de peixe à milanesa	1 filé (100g)	228
Filé de peixe c/ batata doce	1 filé (100g)	493
Filé de peixe c/ batata palha	1 filé (100g)	472
Filé de peixe c/ laranja, gengibre e 1 colher de chá de maisena	1 porção	145
Filé de pescada à milanesa c/ molho de camarão	1 filé (100g)	383
Filé de pescada à milanesa c/ molho de lula	1 filé (100g)	338
Filé de pescada à milanesa c/ molho de tomate	1 filé (100g)	302
Filé de pescada à milanesa c/ molho tártaro	1 filé (100g)	426
Focaccia	Unidade	355
Frango ao molho Paris Swift Premium	1 porção (100g)	104
Frango assado	1 sobrecoxa (100g)	229
Frango assado c/ creme de milho	1 sobrecoxa	310
Frango assado c/ folhas de hortelã	1 sobrecoxa	229
Frango assado c/ limão e mel	1 sobrecoxa	180
Frango assado c/ molho de laranja	1 sobrecoxa	236
Frango c/ bacon e ervas	1 sobrecoxa	341
Frango c/ requeijão A'D'Oro	1 porção (100g)	125
Frango Fiesta Sadia	1 porção (100g)	140
Frango frito c/ arroz	1 sobrecoxa	250
Frango oriental s/ pele c/ abacaxi, cebola, shoyu e cravo	1 porção	146
Frango xadrez	1 porção	1 porção (100g)
Leitão à pururuca c/ acompanhamentos	1 porção	966
Lentilha gratinada	1 porção	518
Linguado ao curry	1 porção	295
Linguado c/ hortelã e limão	1 porção	112
Lombo mineiro c/ acompanhamentos	1 porção	1033
Lula ao gergelim	1 porção	216
Maçã c/ trigo e queijo branco	1 porção	44
Medalhão c/ tutu de feijão e banana à milanesa	1 porção	935
Michuí de frango	Unidade	489
Minitortinha folheada Arosa	Unidade	15
Moqueca de camarão	1 concha	393
Moqueca de peixe	1 concha	325

Mousse de atum	1 xíc. chá (150g)	280
Mousse de pepino	1 xíc. chá (150g)	163
Namorado ensopado c/ cebola, tomate, pimentão e coentro s/ óleo	1 porção	128
Panqueca	Unidade (30g)	60
Panqueca de batata	Unidade (80g)	240
Panqueca de farinha integral	Unidade (50g)	90
Panqueca de trigo	Unidade (27g)	50
Páprica Schnitzel	1 porção	1912
Pasta de anchova	1 c. chá (10g)	21
Pastelão de peixe	1 porção	397
Patê de bacon Sadia	1 c. chá (10g)	25
Patê de bacon Swift	1 c. chá (10g)	17
Patê de berinjela	1 c. chá (10g)	13
Patê de carne Swift	1 c. chá (10g)	16
Patê de fígado Swift	1 c. chá (10g)	16
Patê de galinha Swift	1 c. chá (10g)	21
Patê de presunto c/ azeitona Swift	1 c. chá (10g)	18
Patê de presunto c/ champignon Swift	1 c. chá (10g)	14
Patê de presunto c/ pickles Swift	1 c. chá (10g)	30
Pato c/ champignon, c/ vinho do porto e arroz c/ açafrão	1 porção	1132
Peito de frango c/ ervas	1 porção	137
Peito de peru s/ pele assado c/ margarina diet e suco de laranja	1 porção	151
Picadinho c/ maçã	1 porção	406
Pimentão assado c/ carne	Unidade (200g)	298
Pirão de farinha de mandioca	1 c. sopa (20g)	24
Polenta	1 quadradinho	184
Polentina	1 c. sopa (20g)	68
Polentina temperada	1 c. sopa (20g)	67
Porco agridoce	1 prato (160g)	553
Porco c/ páprica	1 prato (160g)	338
Purê de aipim	1 c. sopa (20g)	24
Purê de batata c/ leite e margarina	1 c. sopa (20g)	28
Purê de batata Yoki	1 c. sopa (20g)	22
Purê de beterraba	1 c. sopa (20g)	8
Purê de castanha	1 c. sopa (20g)	191
Purê de cenoura	1 c. sopa (20g)	7
Purê de ervilha c/ leite desnatado e margarina diet	1 c. sopa (20g)	35
Purê de espinafre	1 c. sopa (20g)	24
Purê de espinafre em lata	1 c. sopa (20g)	5
Purê de lentilha	1 c. sopa (20g)	8
Quiche de presunto	Unidade	386
Quiche de queijo	Unidade	382

Quiche de queijo Findus	Unidade	306
Quiche lorraine	Unidade	396
Quiche lorraine Findus	Unidade	277
Rabada	1 porção	389
Ragu de abóbora	1 porção	265
Rotatoille	1 c. sopa (20g)	38
Repolho c/ presunto defumado	1 porção	409
Rim cozido c/ bacon crocante	1 porção	362
Risoto à valligiana Maggi	1 c. sopa (20g)	39
Risoto camponês Arisco	318	
Salada árabe	1 porção	336
Salada Cole Slow KFC	Unidade	114
Salada de alface c/ gorgonzola	1 xíc. chá (50g)	112
Salada de batata	1 xíc. chá (100g)	147
Salada de batata c/ maionese e ovos	1 xíc. chá (100g)	189
Salada de trigo integral	1 porção	159
Salada russa KFC	Unidade	180
Salpicão de frango	1 c. sopa (20g)	104
Salmão grelhado c/ batatas no vapor, creme de espinafre e ervas	1 porção	624
Sashimi c/ atum, namorado, linguado e nabo	1 porção	363
Steak ao molho madeira A'D'Oro	Unidade (100g)	128
Steak ao molho madeira Sadia	Unidade (100g)	128
Tapioca	Unidade	68
Tabule	1 c. sopa (20g)	52
Tahine	1 c. sopa (25g)	64
Teppanyake	1 porção	321
Terrine de frango	Unidade	184
Tomate assado c/ queijo	Unidade	176
Tomate japonês à milanesa	Unidade	105
Torta de abobrinha	1 fatia (100g)	206
Torta de camarão	1 fatia (100g)	310
Torta de frango Findus	1 fatia (100g)	140
Torta de frango caseira	1 fatia (120g)	282
Torta de palmito	1 fatia (100g)	260
Torta de peixe	1 fatia (100g)	420
Torta de queijo	1 fatia (100g)	230
Torta de tomate	1 fatia (100g)	208
Torata mil-folhas Arosa	Unidade (405g)	1985
Tortinha de frango Sadia	Unidade (150g)	154
Tortinha folheada Arosa	Unidade	31
Vatapá	1 concha	227
Wiener Schnitzel	1 prato	859

Sanduíches

Produtos	Quantidade	Kcal.
Americano	Unidade	458
Beef Cheddar	Unidade	478
Beirute	Unidade	510
Beirute de Filé Mignon	Unidade	872
Big Mac McDonald's	Unidade	563
Carne louca c/ pão francês	Unidade	313
Cachorro quente c/ maionese e molho vinagrete	Unidade	624
Cachorro quente c/ ketchup	Unidade	314
Cachorro quente c/ mostarda	Unidade	330
Cachorro quente c/ mostarda e ketchup	Unidade	342
Cachorro quente c/ mostarda, ketchup e batata palha	Unidade	479
Cachorro quente c/ mostarda, ketchup e purê de batatas	Unidade	416
Cachorro quente c/ mostarda, ketchup e maionese	Unidade	607
Cachorro quente simples c/ salsicha de peru	Unidade	213
Cachorro quente simples, na	Unidade	283

Sopas

Produtos	Quantidade	Kcal.
Brodo de carne c/ macarrãozinho Knorr	1 prato (250ml)	57
Brodo de galinha c/ macarrãozinho Arisco	1 prato (250ml)	80
Brodo de galinha c/ macarrãozinho Knorr	1 prato (250ml)	58
Canja de galinha caseira	1 prato (250ml)	60
Canjão de galinha c/ arroz e legumes Knorr	1 prato (250ml)	115
Canjão de galinha c/ legumes Arisco	1 prato (250ml)	121
Creme de aspargos Arisco	1 prato (250ml)	57
Creme de aspargos Knorr	1 prato (250ml)	63
Creme de camarão caseiro	1 prato (250ml)	159
Creme de cebola Arisco	1 prato (250ml)	56
Creme de cebola Knorr	1 prato (250ml)	63
Creme de cebola Maggi	1 prato (250ml)	61
Creme de champignon caseiro	1 prato (250ml)	216
Creme de champignon Maggi	1 prato (250ml)	65
Creme de ervilha Arisco	1 prato (250ml)	81
Creme de ervilha c/ bacon Arisco	1 prato (250ml)	97

Creme de ervilhas c/ bacon Knorr	1 prato (250ml)	77
Creme de ervilhas c/ bacon Maggi	1 prato (250ml)	60
Sopa de abobrinha caseira	1 prato(250ml)	207
Sopa de alcachofra em lata Parmalat	1 prato(250ml)	97
Sopa de aspargos caseira	1 prato(250ml)	166
Sopa de aspargos em lata Parmalat	1 prato(250ml)	102
Sopa de batata caseira	1 prato(250ml)	454
Sopa de beterraba (Borsht)	1 prato(250ml)	383
Sopa de camarão caseira	1 prato(250ml)	308
Sopa de carangueijo caseira	1 prato(250ml)	288
Sopa de carne com conchinha Maggi	1 prato(250ml)	56
Sopa de carne c/ espaguetinho Arisco	1 prato(250ml)	69
Sopaa de carne c/ espaguetinho Knorr	1 prato(250ml)	65
Sopa de carne c/ espaguetinho Maggi	1 prato(250ml)	52
Sopa de cebola Arisco	1 prato(250ml)	80
Sopa de cebola caseira	1 prato(250ml)	173
Sopa de cebola Knorr	1 prato(250ml)	78
Sopa de cebola Maggi	1 prato(250ml)	61
Sopa de cevada caseira	1 prato(250ml)	262
Sopa de creme de abobrinha	1 prato(250ml)	296
Sopa de ervilha caseira	1 prato(250ml)	170
Sopa de ervilha em lata Parmalat	1 prato(250ml)	97
Sopa de escarola caseira	1 prato(250ml)	273
Sopa de espinafre caseira	1 prato(250ml)	156
Sopa de feijão c/ macarrão e couve Arisco	1 prato(250ml)	91
Sopa de funghi em lata Parmalat	1 prato(250ml)	190
Sopa de galinha c/ arroz Arisco	1 prato(250ml)	62
Sopa de galinha c/ arroz Maggi	1 prato(250ml)	120
Sopa de galinha c/ conchinhas Maggi	1 prato(250ml)	217
Sopa de galinha c/ espaguetinho Knorr	1 prato(250ml)	115
Sopa de galinha c/ fidelini Maggi	1 prato(250ml)	52
Sopa de galinha c/ macarrão e legumes Arisco	1 prato(250ml)	112
Sopa de lentilhas caseira	1 prato(250ml)	325
Sopa de palmito caseira	1 prato(250ml)	113
Sopão de carne c/ macarrão e legumes Knorr	1 prato(250ml)	87
Sopão de carne c/ macarrão e legumes Maggi	1 prato(250ml)	92
Sopão de ervilha c/ macarrão e carne Knorr	1 prato(250ml)	80
Sopão de feijão c/ macarrão e bacon Maggi	1 prato(250ml)	124
Sopão de feijão c/ macarrão e couve Arisco	1 prato(250ml)	119
Sopão de feijão c/ macarrão e couve Knorr	1 prato(250ml)	180
Sopão de galinha c/ macarrão e legumes Arisco	1 prato(250ml)	112
Sopão de galinha c/ macarrão e legumes Knorr	1 prato(250ml)	171

Sopão de galinha c/ macarrão e legumes Maggi	1 prato(250ml)	93
Sopinha de carne e cenoura batida c/ mandioquinha Nestlé Baby	pote (150g)	101
Sopinha de carne c/ legumes Nestlé Baby	pote (150g)	94
Sopinha de carne, hortaliça, cereais Nestlé Baby	pote (150g)	109
Sopinha de carne, legumes, arroz, gemas de ovos Nestlé Baby	pote (150g)	109
Sopinha de carne, legumes e macarrão Nestlé Baby	pote (150g)	114
Sopinha de galinha, legumes, hortaliças Nestlé Baby	pote (150g)	139
Sopinha de galinha, legumes, macarrão Nestlé Baby	pote (150g)	139
Zupa de Fasioli em lata Parmalat	1 prato (250ml)	217

Salgadinhos e Petiscos

Produtos	Quantidade	Kcal.
Amendoim cozido com sal	1 c. sopa (15g)	50
Amendoim japonês fritex	pacote	469
Amendoim torrado c/ sal	1 c. sopa (20g)	119
Amendoim torrado salgado Otker	pacote	1254
Asa de frango crocante KFC	unidade	201
Asa de frango receita original KFC	unidade	136
Batata Pringles	pacote	150
Batata Pringles creme cebola	pacote	160
Bacon Bits salgadinho de trigo	pacote	242
Bacon Snaps	pacote	120
Bacontex Fritex	pacote	440
Baconzitos salgadinho de trigo	pacote	259
Baconzitos Elma Chips	pacote	259
Batatas Fritas Arby's	pacote	246
Batata Frita Croke Tel	pacote	415
Batata palha Fritex	pacote	726
Batata Ruffles cebola	pacote	405
Batata Ruffles Elma Chips	pacote	424
Batata Ruffles presunto	pacote	404
Bolo de batata Arby's	1 porção	204
Canapé de ovo de codorna com maionese	unidade	50
Canapé de queijo brie com tomate	unidade	38
Canapé de salmão	unidade	64
Chee-tos bola Elma Chips	pacote	348
Chee-tos queijo Elma Chips	pacote	274
Chikenitos c/ bacon Da Granja	unidade	48
Chikenitos c/ queijo Da Granja	unidade	48
Chikenitos tradicional Da Granja	unidade	43
Coxa de frango crocante KFC	unidade	343

Coxa de frango receita original KFC	unidade	257
Coxinha creme	unidade	270
Coxinha de asa de frango Seara	unidade (100g)	141
Coxinha da asa empanado de frango Sadia	unidade (100g)	273
Coxinha de frango	unidade (100g)	211
Croquete de carne assada	unidade (100g)	273
Croquete de carne SAdia	unidade(30g)	82
Croquete de queijo	unidade (30g)	50
Croke Tel cebola e salsa	pacote	415
Croxantex Fritex	pacote	415
Doritos Elma Chips	Pacote	477
Doritos salgadinho de milho sabor natural	Pacote	459
Doritos salgadinho de milho sabor queijo	Pacote	477
Empadinha	unidade (12g)	56
Empadinha	unidade (55g)	256
Empadinha de camarão	unidade	75
Esfiha aberta de carne	unidade	54
Esfiha aberta de verdura	unidade	48
Falafel (bolinha de grão-de-bico	unidade	27
Fandangos queijo Elma Chips	pacote	460
Fandangos salgadinho de milho	pacote	460
Fritex superondulada queijo	pacote	415
Isclas de peixe	1 porção (150g)	494
Pastel de queijo	unidade	130
Pastel de queijo semi-pronto Frescarini	unidade	62
Patinhas de carangueijo cozidas	1 porção	203
peito crocante KFC	unidade	353
Peito de frango receita original KFC	unidade	286
Peru deluxe Arby's	unidade	375
Picles conserva	unidade	4
Picles de pepino c/ casca	10 unidades (100g)	13
Pillows Kobber	pacote	450
Pinats amendoim c/ mel otker	pacote	819
Pipoca caramelo	1 xíc. chá (20g)	140
Pipoca c/ óleo e sal	1 xíc. chá (10g)	55
Pipoca Fritex Angélica	pacote	270
Pistache c/ casca Otter	pacote	640
Pistache c/ casca Otter	unidade	32
Poffets sabor queijo Elma Chips	pacote	297
Pop Corn bacon Yoki	1 xíc. chá (10g)	52
Pop Corn manteiga Yoki	1 xíc. chá (10g)	52
Pop Corn Queijo Yoki	1 xíc. chá (10g)	52

Quibe Cru	1 quadrado	167
Quibe de Forno	1 quadrado	190
Quibe Sadia	3 unidades (100g)	180
Quibe Seara	3 unidades (100g)	204
Quibinho Sadia	4 unidades (100g)	180
Quibinho Seara	4 unidades (100g)	204
Rissole de palmito	unidade	72
Risole de queijo	unidade	88
Rolinho primavera	unidade	111
Saldadinho de milho Plops	pacote	449
Salgadinho Pingo D'ouro de bacon Chips	pacote	497
Snackitos bolas Fritex	pacote	310
Snackitos salgadinhos de milho	pacote	260
Snackitos salgadinhos de milho bolas	pacote	310
Snackitos salgadinhos de milho tubos	360	
Tremoço preparado	1/2 xíc chá (100g)	70
Vol-ou-vent c/ camarão	unidade	401