



GUIA DE Compras

Layna Pavelkonski Jayme

NUTRICIONISTA
CRN 18260





Seja **bem-vindo(a)**



Esse Guia tem como objetivo orientar acerca das melhores escolhas de alimentos na hora das compras no mercado.

Com carinho, Nutri

SUMÁRIO



- 01. Aveia
- 02. Pão
- 03. Torrada
- 04. Granola
- 05. Leite
- 06. Leite em Pó
- 07. Iogurte
- 08. Requeijão
- 09. Creme de Queijo
- 10. Sem Lactose
- 11. Molho
- 12. Molho de Tomate
- 13. Snack
- 14. Chocolate
- 15. Geleia
- 16. Suco
- 17. Açaí



ENTENDA OS RÓTULOS

LISTA DE INGREDIENTES

A ordem estará em decrescente, ou seja, o 1º ingrediente da lista é o ingrediente em maior quantidade no produto.

LIGHT E DIET

Um produto pode ser considerado “Light” quando há REDUÇÃO de algum componente (como redução de gordura, açúcar, ou sódio).

Um produto pode ser considerado “Diet” quando há EXCLUSÃO de algum componente (famosos produtos “zero”).



ENTENDA OS RÓTULOS

Tabela/Informação Nutricional: Local onde apresenta quantidade de ***Carboidratos, Proteínas, Gorduras Totais (+ Saturada e Trans), Fibras Alimentares, Sódio*** por porção em grama ou mL e medida caseira. Observe sempre pela porção.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
● Porção ____ g ou ml (medida caseira)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... Kj●	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	
(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

→ PORÇÃO

Quantidade média do alimento que representa os dados das informações
Exemplo: Porção de 30 g (3 unidades) apresenta 60 kcal, 15g de carboidratos e etc.

VALOR ENERGÉTICO/ CALÓRICO

Quantidade calórica fornecida pelo alimento: por porção da medida caseira e pela quantidade total da embalagem.

01

ESCOLHA SUA

AVEIA





ESCOLHA SUA

AVEIA

FARELO DE AVEIA

Camada externa do grão, rico em fibra solúvel e Beta glucana
30 g = 4,5 g de Fibra alimentar

AVEIA EM FLOCOS

Flocos grossos: Grão prensado, permanecendo em tamanho maior

Flocos médios: Grão prensado com tamanho intermediário

Flocos finos: Grão prensado e moído, permanecendo com o tamanho menor

Independente do tamanho apresentam quantidade de fibra semelhante

30 g = 3 g de Fibra alimentar

FARINHA DE AVEIA

Derivada do grão moído

30 g = 2,16 g de Fibra alimentar



ESCOLHA SUA

AVEIA

SUGESTÕES FARELO DE AVEIA



SUGESTÕES FLOCOS GROSSOS





ESCOLHA SUA

AVEIA

SUGESTÕES FLOCOS MÉDIOS



SUGESTÕES FLOCOS FINOS



SUGESTÕES FARINHA DE AVEIA





02

ESCOLHA SEU

PÃO





ESCOLHA SEU

PÃO

AVALIANDO A QUALIDADE

Lista de ingredientes: O 1º item da lista será o componente em maior quantidade, exemplo: Farinha de trigo integral. Portanto prefira as versões que apresentem a farinha integral como 1º ingrediente.

Tabela nutricional: Além da lista de ingredientes, avalie a quantidade de Fibra Alimentar (detalhe que diferencia o pão comum do integral) presente na tabela nutricional.

Compare as versões e escolha o que mais possuir fibra por porção!

Porção de 2 fatias (50g)



0,9g



2,7g



4g





ESCOLHA SEU

PÃO

SUGESTÕES DE PÃO INTEGRAL



Visconti

“Pão integral”

Fibra: 2,7 g
(2 fatias)



Wickbold

“43% integral”

Fibra: 2,7 g
(2 fatias)



Plusvita

“Artesano
Integral 30%”

Fibra: 2,7 g
(2 fatias)



Bauducco

“37% Integral”

Fibra: 2,8 g
(2 fatias)



Pullman/Plusvita

“Integral 30%”

Fibra: 3 g
(2 fatias)



Panco

“Integral 35%”

Fibra: 3,2 g
(2 fatias)



ESCOLHA SEU

PÃO

SUGESTÕES DE PÃO INTEGRAL



SevenBoys

“Fonte de
fibras”

Fibra: 3,4 g
(2 fatias)



Wickbold

“Do forno-
100%
nutrição”

Fibra: 3,4 g
(2 fatias)



Wickbold

“100%
Nutrição-
tradicional”

Fibra: 3,5 g
(2 fatias)



Nutrella

“14 grãos”

Fibra: 3,5 g
(2 fatias)



Wickbold

“100% Nutrição: Freekeh &
Nozes ou Girassol e
castanha”

Fibra: 3,8 g
(2 fatias)



ESCOLHA SEU

PÃO

SUGESTÕES DE PÃO INTEGRAL



SevenBoys

“12 grãos”

Fibra: 4 g
(2 fatias)



Nutrella

“Grãos e
castanhas”

Fibra: 4 g
(2 fatias)



**Pullman/pl
usvita**

12 grãos
Fibra: 4-4,1g
(2 fatias)



Nutrella

“100% natural
53 % integral”

Fibra: 4,3 g
(2 fatias)



Pluvita

“Grãos e
castanhas”

Fibra: 4,4 g
(2 fatias)



Wickbold

“18 grãos”
Fibra: 4,4 g
(2 fatias)



03

ESCOLHA SUA

TORRADA





ESCOLHA SUA

TORRADA

AVALIANDO A QUALIDADE

Lista de ingredientes: O 1º item da lista será o componente em maior quantidade, exemplo: Farinha de trigo integral.

Tabela nutricional: Além da lista de ingredientes, avalie a quantidade de Fibra Alimentar (detalhe que diferencia a torrada comum da integral) presente na tabela nutricional. Dependendo da composição, podem apresentar alto teor calórico em poucas unidades.





ESCOLHA SUA

TORRADA

SUGESTÕES TORRADA INTEGRAL



Bauducco

“Toast Integral Multicereais”

68 kcal

Fibra: 2,5 g fibra
(6 unidades)



Marilan

“Lev Magic Toast”

91 kcal

Fibra: 1,4 g
(7 unidades)



Bauducco

“Integral”

92 kcal

Fibra: 2,5 g
(4 unidades)



Visconti

“45% Integral”

92 kcal

Fibra: 1,1 g
(4 unidades)



ESCOLHA SUA

TORRADA

SUGESTÕES TORRADA INTEGRAL



Renata

“Integral “

112 kcal

Fibra: 1,8 g fibra
(4 unidades)



Adria

“Integral”

113 kcal

Fibra: 2,5 g
(3 e 1/2 unidades)



Bom Sabor

“Integral”

130 kcal

Fibra: 2 g
(4 unidades)



04

ESCOLHA SUA

GRANOLA



ESCOLHA SUA GRANOLA

AVALIANDO A QUALIDADE

Lista de ingredientes: Prefira a lista que contenha mais ingredientes naturais como “aveia, castanha, sementes”, e menos aditivos

O 1º item da lista será o componente em maior quantidade.

Evite opções que alertem sobre alta quantidade de açúcar, e observe a quantidade de “açúcares escondidos” na lista de ingredientes:

OUTROS NOMES PARA AÇÚCAR:

Dextrose
Dextrina
Frutose
Glicose
Glucose
Maltose
Maltodextrina
Oligossacarídeos
Sacarose
Xarope
Glucose-frutose
Xarope de milho
Açúcar invertido



ESCOLHA SUA
GRANOLA

SUGESTÕES DE GRANOLA S/ADITIVOS



Monama
2,4 g de
fibra-40g



Ritter
2,5 g de
fibra-40g



Tia Sônia
2,8 g de
fibra-40g



Vitalin
2,8 g de
fibra-40g



DaMagrinha
7 grãos
3,1 g de
fibra-40g



Pura Vida
coconut
3,4g de
fibra-40g



Ws Naturais
coco
3,4 g de
fibra-40g



LeveCroc
3,8 g de
fibra-40g



Harts natural
australia
9,4 g de
fibra-40g

ESCOLHA SUA
GRANOLA

SUGESTÕES DE GRANOLA- ATÉ 4 ADITIVOS



**Quaker
multigrãos**
2,5 g de
fibra-40g



Naturale
3 g de
fibra-40g



**Kobber
tradicional
c/mel**
3,3 g de
fibra-40g



**NaturalLife
tradicional**
3,4 g de
fibra-40g



**Mãe Terra
Tradicional**
3,5 g de
fibra-40g



**Jasmine
Tradicional**
3,6 g de
fibra-40g



05

ESCOLHA SEU

LEITE





ESCOLHA SEU LEITE

LEITE PASTEURIZADO

Passam por aquecimento brando, matando menos microorganismos; sendo assim mais perecível e maior risco de contaminação. Exemplo: Leite em saco

LEITE UHT

Passam por “ultrapasteurização”, ou aquecimento maior, matando mais microorganismos; sendo assim tem maior tempo de prateleira e menor risco de contaminação. Exemplo: Leite em caixa

TIPOS DE LEITE DE VACA:

Integral

Leite que possui na composição cerca de 3% de gordura natural, sendo assim mais calórico

Semidesnatado

Leite que possui na composição entre 0,6% a 2,9% de gordura natural

Desnatado

Leite que possui na composição até 0,5% de gordura natural, consequentemente menos calórico



ESCOLHA SEU LEITE

OPÇÕES DE LEITE INTEGRAL UHT



**Leite Nestle
Ninho**



Piracanjuba



Aurora



Itambé



Qualitá



ESCOLHA SEU LEITE

OPÇÕES DE LEITE SEMIDESNATADO UHT



**Nestle Ninho
“Levinho”**



**Piracanjuba
“Semi”**



**Aurora
“Semi”**



**Itambé
“Semidesnatado”**



**Qualitá
“Semi”**



ESCOLHA SEU LEITE

OPÇÕES DE LEITE DESNATADO UHT



**Nestle
“Molico
desnatado”**



**Piracanjuba
“Desnatado”**



**Aurora
“Desnatado”**



**Itambé
“ Desnatado”**



**Qualitá
“Desnatado”**



06

ESCOLHA SEU

LEITE EM PÓ





ESCOLHA SEU LEITE EM PÓ

ENTENDA A DIFERENÇA

O leite em pó, é a versão do leite tradicional desidratado: o mesmo passa por desidratação da água do leite convencional, dando origem a versão em pó, aumentando seu tempo de prateleira.

LEITE EM PÓ

O leite integral terá na lista de ingredientes o leite integral, acrescido somente com vitaminas, sem adição de açúcares (como maltodextrina, e leite reconstituído



Leite em Pó
Integral

COMPOSTO LÁCTEO

É confundido com leite em pó, porém é um composto que além de leite terá adição de açúcares (como maltodextrina e leite reconstituído) e outros aditivos.



Composto
Lácteo com
Fibras

TIPOS DE LEITE DE VACA:

Integral
Leite que possui integralidade da gordura na composição, sendo assim mais calórico

Semidesnatado
Leite que possui redução da gordura na composição, sendo menos calórico que o integral

Desnatado
Leite isento da gordura na composição, sendo assim a versão menos calórica



ESCOLHA SEU

LEITE EM PÓ

OPÇÕES DE LEITE INTEGRAL



Italac

122 kcal em
2 col de sopa
(25g)



Nestle Ninho

126 kcal em 2
col de sopa
(25g)



Itambé

129 kcal em
2 col de sopa
(26g)



Elegê

129 kcal em
2 col de sopa
(26g)



Glória

130 kcal em
2 col de sopa
(27g)

ESCOLHA SEU LEITE EM PÓ

OPÇÕES DE LEITE SEMIDESNATADO



Itambé

89 kcal em 1
e 1/2 col de
sopa (22g)



Ninho

94 kcal em 2
col de sopa
(22g)



Glória

107 kcal em
2 col de sopa
(27g)

OPÇÕES DE LEITE DESNATADO



Elegê

67 kcal em 2
col de sopa
(20g)



Itambé

68 kcal em 1
e 1/2 col de
sopa (20g)



Molico

68 kcal em 2
col de sopa
(20g)



Glória

72 kcal em 2
col de sopa
(27g)



Piracanjuba

74 kcal em 2
col de sopa
(20g)



Italac

87 kcal em 1
e 1/2 col de
sopa (25g)



07

ESCOLHA SEU

IOGURTE





ESCOLHA SEU IOGURTE

AVALIANDO A QUALIDADE

Em termos de qualidade nutricional, um bom iogurte é composto na lista de ingredientes por: leite e fermento lácteo. Portanto, é bom evitar versões com lista extensa de ingredientes.

Evite opções que alertem sobre alta quantidade de açúcar, e observe a quantidade de “açúcares escondidos” na lista de ingredientes:

OUTROS NOMES PARA AÇÚCAR:

Dextrose
Dextrina
Frutose
Glicose
Glucose
Maltose
Maltodextrina
Oligossacarídeos
Sacarose
Xarope
Glucose-frutose
Xarope de milho
Açúcar invertido





ESCOLHA SEU

IOGURTE

TIPOS DE IOGURTE



Integral

logurte com integralidade dos ingredientes, **mantendo gordura na composição**, sendo mais calórico



Desnatado

logurte **isento de gordura na composição**, sendo menos calórico



Sem Lactose

logurte que recebe a enzima Lactase para **redução ou quebra total da Lactose**. Voltado para intolerantes a Lactose.



Proteico

logurte que fornece **maior quantidade de proteína por porção** que os demais.

Podendo ser indicado com finalidade de manter saciedade e/ou favorecer hipertrofia.

ESCOLHA SEU
IOGURTE

OPÇÕES DE IOGURTE INTEGRAL
SEM ADITIVOS



Nestlé
“2 ingredientes”



Danone



Batavo
“2 ingredientes”



Itambé
“Natural milk”



Verde Campo
“2 ingredientes”



Danone Activia
“Leite, fermento e bilhões de probióticos”



Vigor
“Viv 2 ingredientes”



Leitíssimo

ESCOLHA SEU
IOGURTE

OPÇÕES DE IOGURTE DESNATADO



Nestlé
"2 ingredientes"
50 kcal -160 g



Danone Activia
"zeroo"
56 kcal -120 g



Batavo
"2 ingredientes"
61 kcal -170 g



Verde Campo
"2 ingredientes"
63 kcal -150 g



Verde Campo
"2 ingredientes"
70 kcal -160 g



Danone
84 kcal -160 g



Itambé
85,6 kcal -160 g

ESCOLHA SEU
IOGURTE

OPÇÕES DE IOGURTE SEM LACTOSE



Nestle
“2 ingredientes”



Vigor
Zero Lactose



Itambé
Zero lactose



Verde Campo
lacfree
e desnatado



Danone
10g de Proteína



Moo
15g de Proteína



Yorgus grego
15g de Proteína
e desnatado



Blissimo
16g de Proteína
e desnatado



Ati Latte



Leitíssimo

ESCOLHA SEU
IOGURTE

OPÇÕES DE IOGURTE PROTEICO
DANONE YOPRO



15g de proteína

17g de proteína

25g de proteína

ITAMBÉ



11g de
proteína

17g de
proteína

VIGOR



13g de
proteína

15g de
proteína

VERDE CAMPO



11-14g de
proteína



21g de
proteína



28g de
proteína



Confirme se o produto escolhido está dentro das
kcal da refeição calculada pelo Nutri

ESCOLHA SEU

IOGURTE

OPÇÕES DE IOGURTE PROTEICO

PARMALAT



10g de
proteína



14g de
proteína

FRIMESA



15g de
proteína

TIROL



12g de
proteína

VERDE CAMPO



12g- 14g de
proteína



18g de
proteína



21g-23g de
proteína



Guia de Whey Protein

Esse Guia tem como objetivo prestar esclarecimento sobre o principal objetivo do **Whey Protein**, assim como orientar acerca da escolha desse suplemento

Acesse sugestões de bebidas proteicas- no Guia Whey Protein



Confirme se o produto escolhido está dentro das kcal da refeição calculada pelo Nutri



08

ESCOLHA SEU

REQUEIJÃO



ESCOLHA SEU REQUEIJÃO

AVALIANDO A QUALIDADE

Em termos de qualidade nutricional, um bom requeijão é composto na lista de ingredientes por: leite, fermento lácteo e creme de leite. Portanto, é bom evitar versões com lista extensa de ingredientes.

TRADICIONAL

Versão tradicional, isento de amido, menos carboidrato e mais proteína



Requeijão cremoso

COM AMIDO

Foge da versão tradicional de requeijão e trata-se de uma “especialidade láctea”, possuindo amido na lista de ingredientes e portanto mais carboidrato e menos proteína



Mistura de requeijão e amido



Considere ainda a quantidade de sódio na tabela nutricional. Dúvidas confirme com o Nutri.

OPÇÕES DE REQUEIJÃO TRADICIONAL ATÉ 3 ADITIVOS



Vilatte



Betânia



Catupiry



Danubio



Bom Destino
Obs: De búfala

OPÇÕES DE REQUEIJÃO LIGHT ATÉ 4 ADITIVOS



Vitalatte



Danubio



Vigor



Tirolez

09

ESCOLHA SEU

CREME DE QUEIJO





ESCOLHA SEU CREME DE QUEIJO

AVALIANDO A QUALIDADE

Em termos de qualidade nutricional, um bom creme de queijo é composto na lista de ingredientes por: queijo (ricota por exemplo), leite, creme de leite e sal. Portanto, é bom evitar versões com lista extensa de ingredientes.

Compare ainda na tabela nutricional o teor de gordura total e gordura saturada. Prefira opções que vão até 5g de gordura por porção.

TIPOS DE CREME DE QUEIJO:

Tradicional

Opção que possui integralidade da gordura na composição, sendo assim mais calórico

Light

Opção que possui redução da gordura na composição, sendo assim menos calórico



Considere ainda a quantidade de sódio na tabela nutricional. Dúvidas confirme com o Nutri.

OPÇÕES CREME DE RICOTA ATÉ 4 ADITIVOS ATÉ 5G DE GORDURA



Tirolez



Itambé



Président



Galbani

OPÇÕES CREME DE RICOTA LIGHT ATÉ 4 ADITIVOS ATÉ 5G DE GORDURA



Vitalatte



Tirolez



Président



Galbani

OPÇÕES DE QUEIJO COTTAGE ATÉ 4 ADITIVOS



Tirolez



Campo Verde



Porto Alegre



Lac léro



Pésident



O queijo tipo cottage já apresenta baixo teor de calorias,
por isso as marcas não apresentam versão light

10

ESCOLHA SEU

0 LACTOSE





ESCOLHA SEU 0 LACTOSE

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

A Lactose é o carboidrato abundante presente em todos os produtos a base de leite de vaca.

Algumas pessoas podem apresentar a intolerância a lactose, pela redução ou ausência da produção da enzima Lactase, responsável por fazer a digestão da Lactose; apresentando assim reações indesejadas, se expostas a produtos com esse componente.

PRODUTOS SEM LACTOSE

Os produtos sem lactose/o lactose possuem na composição a enzima Lactase para facilitar a digestão aos que possuem sensibilidade com a Lactose.

AVALIANDO A QUALIDADE

Em termos de qualidade nutricional, prefira versões com lista de ingredientes menores, com produtos naturais que consiga identificar. O produto que se apresenta como “Zero lactose” precisa ter na lista de ingredientes a enzima Lactase.

OPÇÕES DE LEITE UHT O LACTOSE



Leitíssimo



Piracanjuba



**Nestlé
Ninho**



Itambé



Italac

OPÇÕES DE REQUEIJÃO O LACTOSE



Vitalatte



Betânia



Tirolez



Danubio

OPÇÕES DE CREME DE QUEIJO O LACTOSE



Tirolez
Creme de ricota



Lac Lélo
Cottage



Verde Campo
Cottage



Yorgus
Cottage



Porto Alegre
Cottage

OPÇÕES DE CREME DE LEITE O LACTOSE



Itambé



Piracanjuba



Verde
Campo

OPÇÕES DE QUEIJO O LACTOSE



Tirolez
Queijo Minas



Verde Campo
Queijo Minas



Tirolez
Queijo Prato



Godam
Queijo Minas



Ipanema
Queijo Mussarela



Frimesa
Queijo Prato



Quatá
Queijo Minas

11

ESCOLHA SEU

MOLHO





ESCOLHA SEU MOLHO

AVALIANDO A QUALIDADE

Em termos de qualidade nutricional, é interessante preferir molhos que possuam mais ingredientes naturais, como por exemplo: tomate, ovo, leite, vinagre. Evitar os que possuem lista extensa de aditivos.

Compare ainda na tabela nutricional o teor de carboidratos, gordura total, gordura saturada e sódio.

KETCHUP

Compare as opções e prefira os que possuem poucos ingredientes. O tomate (ou extrato de tomate) deve ser o 1º ingrediente na lista. Evite opções que possuam amido na composição.

MOSTARDA

Compare as opções e prefira os que possuem poucos ingredientes. Costuma ser rica em sódio, por isso prefira a que apresentar menor teor por porção. Evite opções que possuam amido na composição.

MAIONESE

Compare as opções e prefira os que possuem poucos ingredientes. Costuma ser rica em gordura por isso prefira o que apresentar menor teor por porção.

OPÇÕES DE KETCHUP



Heinz
Sem Aditivos



**Hellmann's
Supreme**
Sem Aditivos



Hemmer
3 Aditivos



Olé
3 Aditivos

Observação: Nenhum possui amido na composição

OPÇÕES DE MOSTARDA



Heinz
Sem Aditivos
Sem Adição
de Açúcar



Hemmer
1 Aditivo
Possui Açúcar
e Glicose



Legurmê
Sem Aditivos
Possui Amido

OPÇÕES DE MAIONESE



Heinz
3 Aditivos
Possui Açúcar



Hemmer
5 Aditivos
Possui Açúcar



Hellmann's
4 Aditivos
Possui Açúcar
e Amido

12

ESCOLHA SEU

MOLHO DE TOMATE





ESCOLHA SEU MOLHO DE TOMATE

AVALIANDO A QUALIDADE

Em termos de qualidade nutricional, é interessante preferir os que possuem mais ingredientes naturais, como por exemplo: tomate, cebola, vinagre e alho. Evitar os que possuem lista extensa de aditivos.

A maior parte dos molhos possuem adição de açúcar e alto teor de sódio, portanto compare as versões e escolha os que apresentarem menores valores por porção.

MOLHO

Podem ter lista de ingredientes mais extensa, com mais aditivos na composição.

Lista de ingredientes: tomate, amido modificado, açúcar invertido, sal, cebola, salsa, conservante sorbato de potássio e acidulante ácido cítrico*



EXTRATO

Tem a lista de ingredientes com componentes naturais, sem necessidade de muitos aditivos na composição.

Lista de ingredientes: tomate, açúcar e sal



OPÇÕES DE MOLHO DE TOMATE



La Pastina
Pomodori Pelati
Somente tomate
e sem aditivos



La Pastina
Puttanesca
Tomate e
condimentos
naturais e sem
aditivos



**Bendita
Roça**
Tradicional
Tomate,
cebola
ralada e sal



Moça Terra
Tradicional

Tomate,
cebola
e sal



Hemmer
Passata

Tomate, sal e
1 Aditivo

13

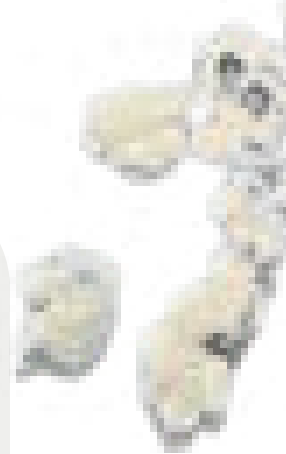
ESCOLHA SEU

SNACK





ESCOLHA SEU SNACK



AVALIANDO A QUALIDADE

Assim como os demais itens, é interessante preferir os que possuem lista menor de aditivos (como conservantes, acidulantes e corantes).

Evite aqueles que possuem nos primeiros ingredientes realçador de sabor (Glutamato Monossódico), óleo vegetal e/ou açúcar.

Evite ainda opções que possuam 1 ou mais desses avisos na embalagem:



Considere ainda a quantidade de sódio na tabela nutricional. Dúvidas confirme com o Nutri.



ESCOLHA SEU

SNACK

OPÇÕES DE SNACK SALGADO



NaturalLife

Chips de Arroz
Integral e Milho
Cebola e Salsa



Kalassi

Snack de Arroz
Original



Mãe Terra

Nuchips
Batata-Doce,
Ervas e
Cúrcuma



Vitao

Snack Sabor
Queijo



Roots to Go

Chips de
Mandioca e
Batatas- Doces



Believe

Snack Sabor
Pizza



ESCOLHA SEU

SNACK

OPÇÕES DE SNACK SALGADO



Roots to Go
Popps Queijo
Nacho



Flormel
Crispy de Grão
de Bico Cebola
e Salsa



Fit Food
Veggie Chips



Good Soy
Snack Sabor
Bacon



Mais Pura
Pipoca sabor
lemom pepper



Pic-Me
Chips de
Batata Rústica
C/ Alecrim

ESCOLHA SEU
SNACK

OPÇÕES DE SNACK SALGADO



Believe
Mandioc Chips



Rozen
Salgadinho
Sabor Tomate



Adki
Cebola Palha



Brasil Fruit
Milho Torrado



Maretti
Bruschette
Chips "Sour
Cream"



ESCOLHA SEU

SNACK

OPÇÕES DE SNACK COM NUTS E SEMENTES



biO2

Nuts



Tia Sônia

Mix de Castanhas



Mãe Terra

Remix
Castanhas



Vitao

Vitao Nuts +
frutas secas



Mix P & P

Tropical Nuts



Raiz do Bem

Mix Top:
Castanha do Pará
e Coco laminado



ESCOLHA SEU
SNACK

OPÇÕES DE SNACK COM NUTS E SEMENTES



Castanha do Bem



Fit Food
Focus Nuts



Mãe Terra
Remix
Sementes



Brasil Fruit
Mix de Sementes



Uniagro
Mix Nuts e
Sementes



Uniagro
Hot Mix



ESCOLHA SEU

SNACK

OPÇÕES DE SNACK FRUTAS DESIDRATADAS



Roots to Go

Chips de Maçã
e Canela



Croc Apple

Chips de Maçã e
canela



Fruta Pocket

Manga
Liofilizada



WS VNaturais

Chips de Coco



Fruta Pocket

Banana
Liofilizada



Paraibuna

Bananinha
Sem Adição de
Açúcar

14

ESCOLHA SEU

CHOCOLATE



ESCOLHA SEU CHOCOLATE

AVALIANDO A QUALIDADE

Em termos de qualidade nutricional, prefira o chocolate que possua como 1º ingrediente a massa de cacau (pois será o ingrediente de maior quantidade no produto). Por conta da maior quantidade de cacau, esse chocolate pode apresentar uma quantidade maior de gordura e terá sabor mais amargo.

Evite opções que possuam adição de gordura na lista de ingredientes. Compare ainda na tabela nutricional o teor de carboidratos.

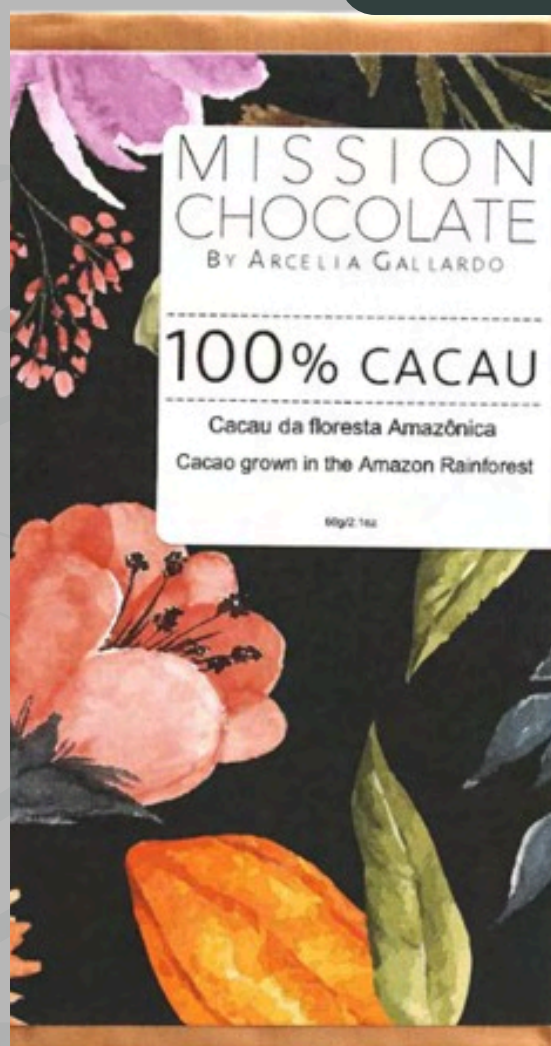
Evite ainda opções que possuam 2 desses avisos na embalagem:



É possível que algumas versões possuam maior quantidade de Gordura Saturada, em virtude da maior quantidade de Cacau.

ESCOLHA SEU
CHOCOLATE

OPÇÕES DE CHOCOLATE



**Mission
Chocolate**
100% Cacao



Baianí
100% Cacao



Lindt
100% Cacao



Lindt
85% Cacao
C/ açúcar
demerara



Amma
85% Cacao



Only 4
85% Cacao
C/Açúcar de
Coco
S/Lactose

ESCOLHA SEU CHOCOLATE

OPÇÕES DE CHOCOLATE



Native
85% Cacao
C/Açúcar Orgânico



Cacau Show
70% Cacao
C/Açúcar
3 Aditivos



Vitao
70% Cacao
3 Aditivos



1891 Neugebauer
70% Cacao
C/Açúcar
3 Aditivos



Brasil Cacao
60% Cacao
C/ Açúcar
2 Aditivos



Lacta Intense
60% Cacao
C/Açúcar
4 aditivos

ESCOLHA SEU
CHOCOLATE

OPÇÕES DE CHOCOLATE



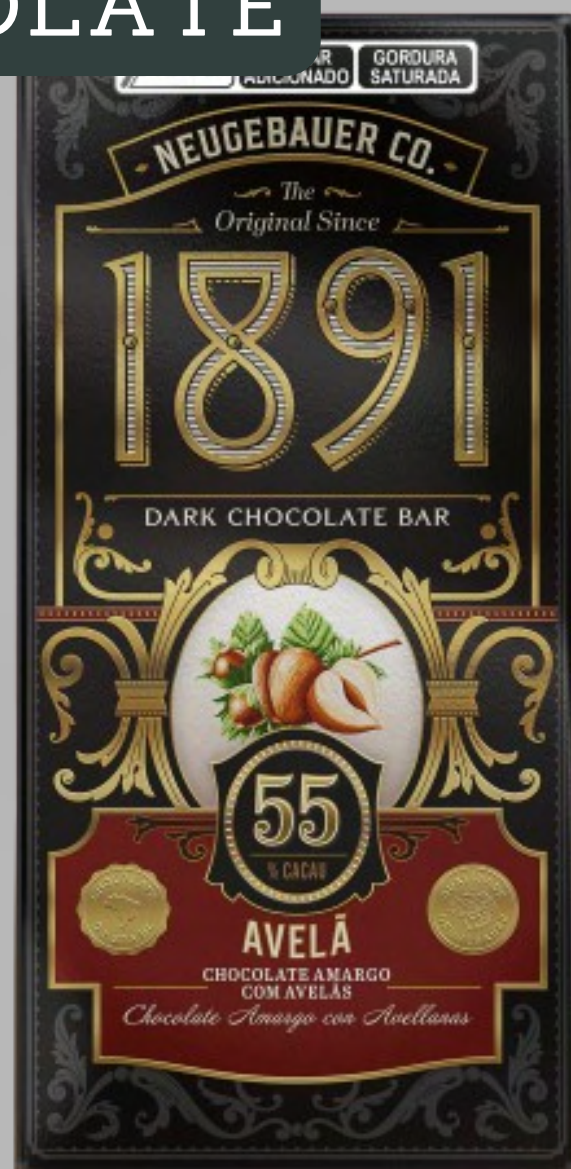
Amma

60% Cacau
C/Açúcar
Demerara



Kopenhagen

60% Cacau
C/ açúcar
2 Aditivos



1891 Neugebauer

55% Cacau
C/Açúcar
3 Aditivos



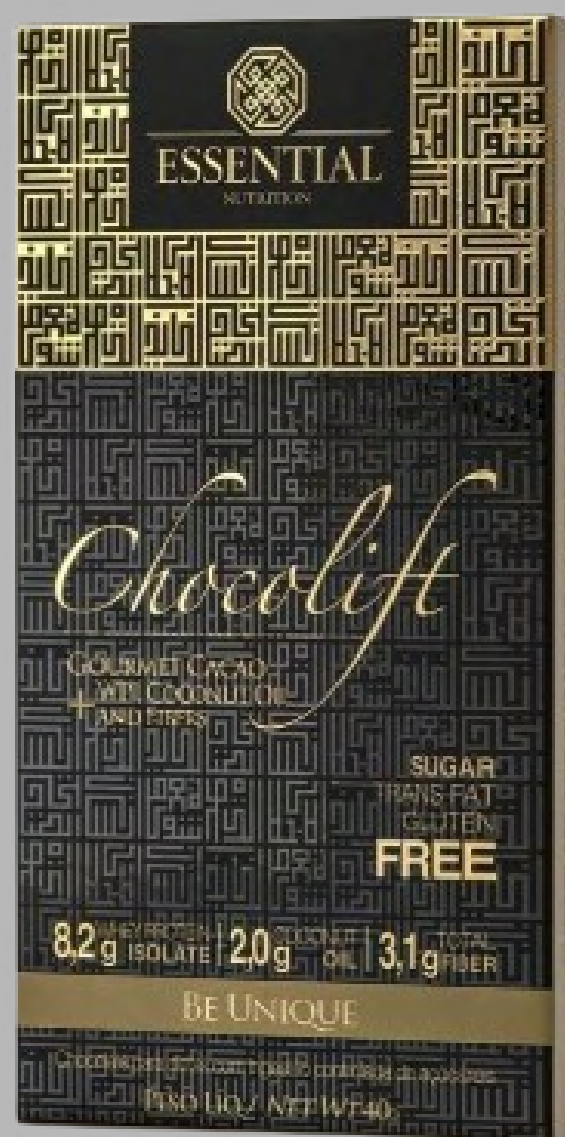
Manah

50% Cacau



Manah

45% Cacau
C/ Açúcar



Essential Nutrition

41% Cacau
2 Aditivos

15

ESCOLHA SUA

GELEIA





ESCOLHA SUA GELEIA

AVALIANDO A QUALIDADE

Em termos de qualidade nutricional, compare as versões e prefira:

Frutas sendo um dos primeiros itens da lista de ingredientes

Lista de ingredientes pequena e com ingredientes naturais

Versões que não tenham ou tenham até 2 aditivos (corantes, conservantes, estabilizantes)

Versões que não tenham adição de açúcar e adoçantes sintéticos (como sacarina, sucralose, ciclamato)



ESCOLHA SUA
GELEIA

OPÇÕES DE GELEIA



St Dalfour
S/Adição de
Açúcar



**Queensberry
Wellness**
S/Adição de
Açúcar



Forno Velho
S/Adição de
Açúcar



Aunt Berta
S/Adição
de Açúcar



Villa Piva
S/Adição de
Açúcar



Delakasa
S/Adição de
Açúcar

OPÇÕES DE GELEIA



Agreco
S/Adição de
Açúcar
1 Aditivo



Queensberry
Classic
S/Adição
de Açúcar
1 Aditivo



Fruta Fina
S/Adição de
Açúcar
1 Aditivo



Bombay
S/Adição de
Açúcar
1 Aditivo



Ritter
S/Adição de
Açúcar
2 Aditivos

16

ESCOLHA SEU

SUCO





ESCOLHA SEU SUCO

AVALIANDO A QUALIDADE

Em termos de qualidade nutricional, compare as versões e prefira:

Versões que contenham na composição somente fruta e água

Versões que não tenham adição de açúcar e adoçantes sintéticos (como sacarina, sucralose, ciclamato)

Versões que não tenham ou tenham até 2 aditivos (corantes, conservantes, estabilizantes)

Versões que percentual de fruta na composição seja 100%





ESCOLHA SEU
SUCO

OPÇÕES DE SUCO



Aurora

100% Integral de 100% Integral de uva



Garibaldi

uva



Bebah

100% Integral de uva



Pérgola

100% Integral de uva



Do Bem

100% Integral de uva



Campo Largo

100% Integral de uva



ESCOLHA SEU SUCO

OPÇÕES DE SUCO



OQ

100% Integral
de Laranja



Natural One

100% Integral
de Laranja



Campo Largo

100% Integral
de Laranja



Prat's

100% Integral
de Laranja



Do Bem

100% Integral
de Laranja



Bebah

100% Integral
de Laranja ou
Tangerina



ESCOLHA SEU SUCO

OPÇÕES DE SUCO



Aurora

100% Integral
de Maça



Bebah

100% Integral
de Maça



Campo Largo

100% Integral
de Maça



Suco 100

100% Integral
de Laranja, Maça
e Morango



Prat's

100% Integral
de Goiaba



Bebah

100% Integral
de Uva Verde

17

ESCOLHA SEU

AÇAÍ





ESCOLHA SEU AÇAÍ

AVALIANDO A QUALIDADE

Em termos de qualidade nutricional, compare as versões e prefira:

Versões que contenham na composição somente Açaí. Em casos de polpa pode conter água

Versões que não tenham ou tenham até 2 aditivos (corantes, conservantes, estabilizantes)

Caso escolha uma opção saborizada, prefira opções com menor teor de carboidratos

É comum que o teor de gordura esteja alto na tabela, pois o ingrediente principal (Açaí) traz naturalmente esse teor elevado.

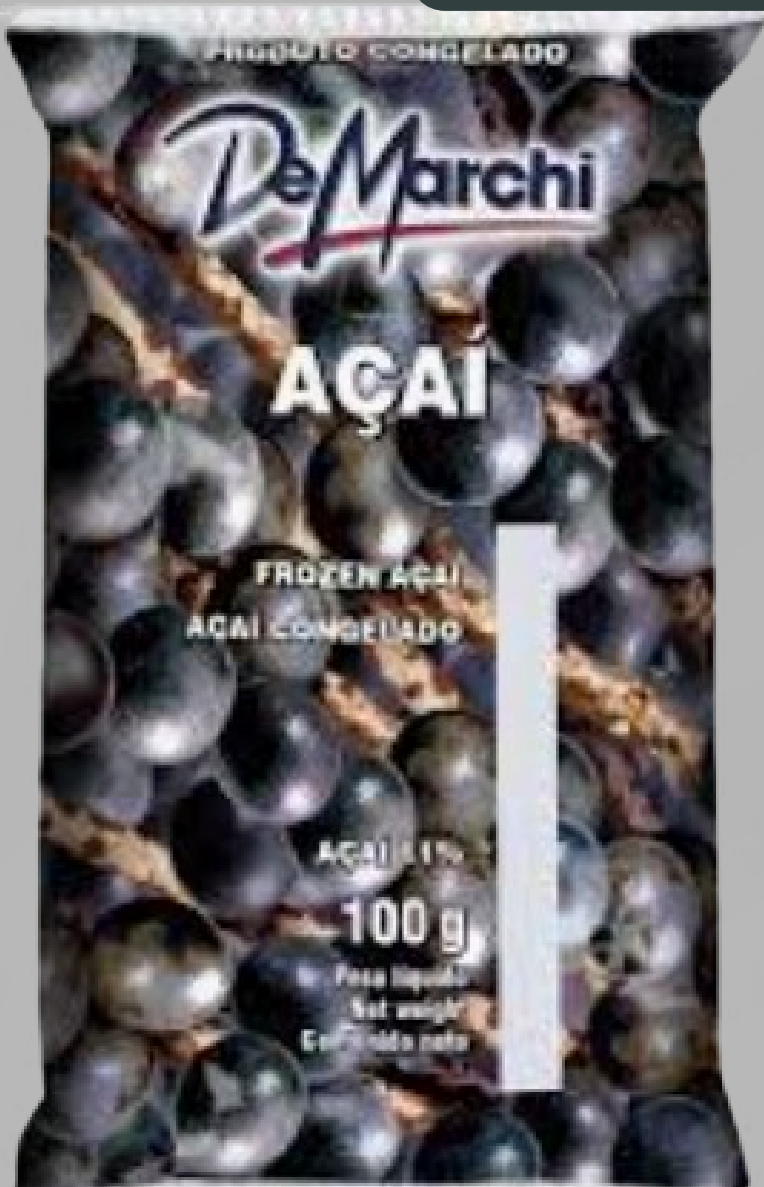




ESCOLHA SEU

AÇAÍ

OPÇÕES DE AÇAÍ



DeMarchi
Polpa



Frooty
Polpa



Polpanorte
Polpa



Asa
Polpa



ESCOLHA SEU

AÇAÍ

OPÇÕES DE AÇAÍ



Xingu Fruit
Polpa



Native Berries
Polpa
1 Aditivo



Sambazon
Polpa
2 Aditivos



Puravida
Em Pó

Unilife
Em Pó