

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
3 em 1 (500 mL)	357	1499,4	89,33	3,82	0,79	0	0	2,42	45,1	49,1	0,235	80,8	0,45	14	939,7	944,4	0,11	0,13	0,06	0	342,45
	17,9%		29,8%	7,6%	1,4%	0%	0%	9,7%	4,5%	18,9%	10,2%	11,5%	3,21%	0,6%	94%	157,4%	9%	10%	5%	0%	761%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
3 em 1 (300 mL)	230,4	967,68	57,7	2,39	0,49	0	0	1,53	29	30,8	0,144	50,9	0,25	8	583,5	629,6	0,07	0,07	0,03	0	224,64
	11,52%		19,2%	4,8%	0,9%	0%	0%	6,1%	2,9%	11,8%	6,2%	7,3%	1,8%	0,3%	58,3%	105%	6%	5,4%	2,5%	0%	449,2%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Abacate com leite (500 mL)	652,3	2739,5	78,85	14,48	33,68	12,06	0,0	13,86	553,8	83,3	0,374	458,4	0,47	322,6	1120	218	0,2	1,29	0,0	7,6	19,14
	33%		26%	19%	61%	55%	0%	55%	54%	29%	13%	46%	0,4%	16%	112%	73%	20%	64%	0%	76%	32%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Abacate com leite (300 mL)	416,4	1748,4	50,38	8,91	21,72	7,65	0,0	9,45	333,8	52,7	0,255	279	0,32	193,8	709,8	130,8	0,12	0,78	0	4,56	13,05
	21%		17%	12%	39%	35%	0%	38%	33%	18%	9%	28%	0,3%	10%	71%	44%	12%	39%	0%	46%	22%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Abacaxi (500 mL)	236,1	990,1	60,6	2,34	0,25	0,0	0,0	2,5	56,2	45,3	4,05	32,5	0,78	3,6	329,3	0,0	0,42	0,05	0,0	0,0	86,5
	12%		20%	3%	0,4%	0%	0%	10%	6%	16%	145%	3%	0,6%	0,2%	33%	0%	42%	2%	0%	0%	144%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Abacaxi (300 mL)	154,2	646,6	39,58	1,5	0,16	0,0	0,0	1,6	36	29	2,6	20,8	0,5	2,4	210,8	0,0	0,23	0,03	0,0	0,0	55,36
	8%		13%	2%	0,3%	0%	0%	6%	4%	10%	93%	2%	4%	0,1%	21%	0%	23%	1,5%	0%	0%	92%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Abacaxi com Hortelã (500 mL)	237,9	996,4	60,6	2,7	0,3	0,0	0,0	3,5	83,9	53,0	3,9	31,2	2,5	8,1	384,9	608,1	0,4	0,0	0,0	0,0	85,0
	12%		20%	4%	0,6%	0%	0%	14%	8%	18%	139%	3%	2%	0,4%	38%	203%	40%	0%	0%	0%	142%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Abacaxi com Hortelã (300 mL)	158,6	664,3	40,4	1,8	0,2	0,0	0,0	2,3	55,9	35,3	2,6	20,8	1,7	5,4	256,6	405,4	0,3	0,0	0,0	0,0	56,7
	8%		13%	2%	0,4%	0%	0%	9%	5,5%	12%	93%	2%	1,4%	0,3%	26%	135%	30%	0%	0%	0%	95%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Açaí (500 mL)	139	584	32,7	1,0	0,5	0,0	0,0	0,4	23,8	44,3	0,2	45,0	0,4	28,7	575,7	31,0	0,01	0,04	0,1	0,4	27,7
	7%		11%	1%	1%	0%	0%	2%	2%	15%	8%	4%	3%	1%	58%	5%	1%	3%	11%	3%	187%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Açaí (300 mL)	78	329	18,5	0,6	0,3	0,0	0,0	0,4	18,1	40,5	0,2	38,0	0,4	14,7	501,3	30,7	0,01	0,04	0,1	0,4	112,1
	4%		6%	1%	0%	0%	0%	2%	2%	13%	7%	4%	3%	1%	50%	5%	1%	3%	11%	3%	126%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Açaí com Morango (500 mL)	314	1317	64,1	3,7	4,7	0,0	0,0	5,9	58,7	60,2	6,6	75,1	1,0	33,2	796,4	7,4	0,0	0,1	0,2	0,0	75,4
	16%		21%	5%	9%	0%	0%	24%	6%	20%	287%	8%	7%	1%	80%	1%	0%	6%	18%	0%	217%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Açaí com Morango (300 mL)	251	1055	49,8	3,4	4,3	0,0	0,0	5,9	53,0	56,4	6,6	68,1	1,0	19,2	722,0	7,1	0,0	0,1	0,2	0,0	130,1
	13%		17%	5%	8%	0%	0%	24%	5%	19%	286%	7%	7%	1%	72%	1%	0%	6%	18%	0%	156%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Acerola 500 mL (c/ Água)	49	206	11,1	1,2	0,0	0,0	0,0	1,4	15,2	17,3	0,1	25,7	0,3	2,6	224,0	192,0	0,0	0,2	0,0	0,0	93,4
	2%		4%	2%	0%	0%	0%	6%	2%	6%	3%	3%	2%	0%	22%	32%	0%	15%	0%	0%	2077%
	281	1181	29,7	13,6	12,0	10,6	0,0	1,5	389,2	17,4	0,1	25,7	0,4	247,6	224,2	192,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0
Acerola 500 mL (c/ Leite)	14%		10%	18%	22%	48%	0%	6%	39%	6%	4%	3%	3%	11%	22%	32%	0%	26%	0%	0%	2112%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Acerola 300 mL (c/ Água)	39	165	8,9	0,9	0,0	0,0	0,0	1,1	12,1	13,9	0,1	20,6	0,3	2,0	179,2	153,6	0,0	0,2	0,0	0,0	997,2
	2%		3%	1%	0%	0%	0%	5%	1%	5%	2%	2%	2%	0%	18%	26%	0%	12%	0%	0%	1662%
	155	652	18,2	7,1	6,0	5,3	0,0	1,1	199,1	13,9	0,1	20,6	0,3	138,0	179,2	153,6	0,0	0,2	0,0	0,0	997,2
Acerola 300 mL (c/ Leite)	8%		6%	10%	11%	24%	0%	5%	20%	5%	2%	2%	2%	6%	18%	26%	0%	12%	0%	0%	1662%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Banana 500 mL (c/ Água)	408	1714	95,4	5,6	0,5	0,0	0,0	7,8	13,7	111,2	0,6	106,9	1,4	0,0	1505,9	27,3	0,0	0,1	0,6	0,0	23,4
	20%		32%	7%	1%	0%	0%	31%	1%	37%	24%	11%	10%	0%	2	5%	0%	6%	44%	0%	39%
	524	2202	105,0	11,9	6,5	5,3	0,0	8,1	200,7	111,6	0,8	107,0	1,5	136,0	1507,4	27,3	0,0	0,1	1,0	0,0	23,8
Banana 500 mL (c/ Leite)	26%		35%	16%	12%	24%	0%	32%	20%	37%	35%	11%	11%	6%	151%	5%	0%	11%	78%	0%	40%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Banana 300 mL (c/ Água)	306	1286	71,5	4,2	0,4	0,0	0,0	5,8	10,3	83,4	0,4	80,2	1,0	0,0	1129,4	20,4	0,0	0,1	0,4	0,0	17,6
	15%		24%	6%	1%	0%	0%	23%	1%	28%	18%	8%	7%	0%	113%	3%	0%	5%	33%	0%	29%
	364	1530	76,4	7,4	3,4	2,7	0,0	6,1	103,8	83,7	0,6	80,2	1,1	68,0	1130,5	20,5	0,0	0,1	0,8	0,0	17,9
18%		25%	10%	6%	12%	0%	24%	10%	28%	26%	8%	8%	3%	113%	3%	0%	8%	59%	0%	30%	

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Caju (500 mL)	52	217	10,5	0,7	0,8	0,0	0,0	4,5	1,3	10,6	0,1	14,7	0,2	25,5	131,5	16,5	0,0	0,03	0,0	3,4	179,6
	3%		4%	1%	1%	0%	0%	18%	0%	4%	4%	1%	2%	1%	13%	3%	0%	3%	0%	21%	299%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Caju (300 mL)	34	145	7,0	0,5	0,5	0,0	0,0	3,0	0,8	7,1	0,1	9,8	0,1	17,0	87,7	11,0	0,0	0,02	0,0	2,2	119,7
	2%		2%	1%	1%	0%	0%	12%	0%	2%	2%	1%	1%	1%	9%	2%	0%	2%	0%	14%	200%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Carinhoso (500 mL)	188	788	42,4	3,6	0,4	0,0	0,0	1,6	58,0	52,3	2,7	62,5	0,4	0,0	656,4	1,8	0,3	0,03	0,0	0,0	275,4
	9%		14%	5%	1%	0%	0%	6%	6%	17%	117%	6%	3%	0%	66%	0%	23%	2%	0%	0%	459%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Carinhoso (300 mL)	111	465	25,0	2,2	0,2	0,0	0,0	0,8	32,7	29,9	1,4	38,2	0,2	0,0	402,6	1,2	0,1	0,02	0,0	0,0	174,4
	6%		8%	3%	0%	0%	0%	3%	3%	10%	59%	4%	1%	0%	40%	0%	12%	1%	0%	0%	291%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Frutas Vermelhas (500 mL)	72	302	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	4%		6%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	1%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas						
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
Frutas Vermelhas (300 mL)	48	202	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	2%		4%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	1%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	A	B1	B2	B6	B3	C
	(kcal)	(kJ)																			
Goiaba 500 mL (c/ Água)	181	760	39,0	3,3	1,3	0,0	0,0	18,7	13,4	20,7	0,3	46,1	0,5	0,0	592,7	57,0	0,0	0,0	3,1	0,0	244,8
	9%		13%	4%	2%	0%	0%	75%	1%	7%	12%	5%	4%	0%	59%	10%	0%	0%	238%	0%	408%
Goiaba 500 mL (c/ Leite)	326	1370	50,8	11,1	8,8	6,6	0,0	19,4	247,1	20,7	0,4	46,2	0,5	170,0	593,3	57,1	0,0	0,0	5,5	0,0	248,9
	16%		17%	15%	16%	30%	0%	78%	25%	7%	17%	5%	4%	7%	59%	10%	0%	0%	421%	0%	415%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	A	B1	B2	B6	B3	C
	(kcal)	(kJ)																			
Goiaba 300 mL (c/ Água)	136	570	29,3	2,4	1,0	0,0	0,0	14,0	10,0	15,5	0,2	34,6	0,4	0,0	444,6	42,8	0,0	0,0	2,3	0,0	183,6
	7%		10%	3%	2%	0%	0%	56%	1%	5%	9%	3%	3%	0%	44%	7%	0%	0%	178%	0%	306%
Goiaba 300 mL (c/ Leite)	223	936	36,3	7,1	5,5	4,0	0,0	14,6	150,3	15,6	0,3	34,6	0,4	102,0	445,0	42,8	0,0	0,0	4,1	0,0	186,7
	11%		12%	10%	10%	18%	0%	58%	15%	5%	13%	3%	3%	4%	44%	7%	0%	0%	315%	0%	311%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	A	B1	B2	B6	B3	C
	(kcal)	(kJ)																			
Laracreme (500 mL)	385	1617	54,2	9,0	14,7	0,0	0,0	0,0	209,5	30,3	0,1	200,0	0,5	0,0	595,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	293,3
	19%		18%	12%	27%	0%	0%	0%	21%	10%	5%	20%	3%	0%	60%	0%	0%	0%	0%	0%	489%

															Vitaminas						
SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	A	B1	B2	B6	B3	C
Laracreme (300 mL)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
	272	1141	36,9	6,3	11,0	0,0	0,0	0,0	153,4	19,0	0,1	143,0	0,4	0,0	371,9	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	183,3
	14%		12%	8%	20%	0%	0%	0%	15%	6%	3%	14%	3%	0%	37%	0%	0%	0%	0%	0%	306%

															Vitaminas						
SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	A	B1	B2	B6	B3	C
Laranja (500 mL)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
	169	711	37,8	3,7	0,4	0,0	0,0	0,0	36,8	37,9	0,2	70,1	0,0	0,0	743,8	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	366,7
	8%		13%	5%	1%	0%	0%	0%	4%	13%	7%	7%	0%	0%	74%	1%	0%	0%	0%	0%	611%

															Vitaminas						
SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	A	B1	B2	B6	B3	C
Laranja (300 mL)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
	102	426	22,7	2,2	0,2	0,0	0,0	0,0	22,1	22,8	0,1	42,0	0,0	0,0	446,3	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	220,0
	5%		8%	3%	0%	0%	0%	0%	2%	8%	4%	4%	0%	0%	45%	0%	0%	0%	0%	0%	367%

															Vitaminas						
SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	A	B1	B2	B6	B3	C
Laranja c/ Acerola (500 mL)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
	167	703	37,5	3,8	0,3	0,0	0,0	1,4	41,0	43,9	0,2	74,7	0,3	2,6	744,6	194,1	0,0	0,2	0,0	0,0	1503,2
	8%		13%	5%	0%	0%	0%	6%	4%	15%	7%	7%	2%	0%	74%	32%	0%	15%	0%	0%	2505%

															Vitaminas						
SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	A	B1	B2	B6	B3	C
Laranja c/ Acerola (300 mL)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
	107	449	24,0	2,4	0,1	0,0	0,0	1,1	26,9	29,0	0,1	48,6	0,3	2,0	476,7	154,8	0,0	0,2	0,0	0,0	1143,9
	5%		8%	3%	0%	0%	0%	5%	3%	10%	5%	5%	2%	0%	48%	26%	0%	12%	0%	0%	1906%

															Vitaminas						
SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	A	B1	B2	B6	B3	C
Laranja c/ Limão (500 mL)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
	189	793	42,2	4,1	0,4	0,0	0,0	0,5	57,2	41,8	0,2	79,6	0,1	0,5	795,1	3,0	0,1	0,01	0,0	0,0	382,0
	9%		14%	5%	1%	0%	0%	2%	6%	14%	8%	8%	1%	0%	80%	1%	10%	1%	0%	0%	637%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Laranja c/ Limão (300 mL)	111	468	24,9	2,4	0,2	0,0	0,0	0,2	32,3	24,7	0,1	46,8	0,0	0,2	471,9	1,8	0,1	0,01	0,0	0,0	227,7
	6%		8%	3%	0%	0%	0%	1%	3%	8%	5%	5%	0%	0%	47%	0%	5%	1%	0%	0%	379%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Laranja c/ Mamão (500 mL)	190	798	43,1	3,3	0,5	0,0	0,0	1,7	61,7	62,0	0,1	66,1	0,3	2,6	722,5	96,5	0,1	0,1	0,0	1,7	388,2
	9%		14%	4%	1%	0%	0%	7%	6%	21%	5%	7%	2%	0%	72%	16%	5%	5%	0%	10%	647%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Laranja c/ Mamão (300 mL)	120	505	27,2	2,2	0,3	0,0	0,0	0,8	36,4	36,7	0,1	43,6	0,2	1,3	472,8	48,7	0,03	0,03	0,0	0,8	249,1
	6%		9%	3%	1%	0%	0%	3%	4%	12%	4%	4%	1%	0%	47%	8%	2%	3%	0%	5%	415%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Laranja c/ Maracujá (500 mL)	179	750	39,8	3,8	0,5	0,0	0,0	0,5	34,1	40,0	0,2	71,3	0,3	8,1	822,9	2,4	0,0	0,1	0,1	0,0	300,6
	9%		13%	5%	1%	0%	0%	2%	3%	13%	8%	7%	2%	0%	82%	0%	0%	7%	5%	0%	501%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Laranja c/ Maracujá (300 mL)	106	446	23,7	2,3	0,3	0,0	0,0	0,3	20,7	23,8	0,1	42,7	0,1	4,0	485,8	1,5	0,0	0,05	0,03	0,0	187,0
	5%		8%	3%	0%	0%	0%	1%	2%	8%	5%	4%	1%	0%	49%	0,3%	0%	3%	2%	0%	312%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Laranja, Limão e Abacaxi (500 mL)	229	962	51,8	4,3	0,5	0,0	0,0	2,4	87,4	63,5	3,4	77,1	0,6	0,5	760,3	1,8	0,5	0,1	0,0	0,0	304,6
	11%		17%	6%	1%	0%	0%	10%	9%	21%	146%	8%	4%	0%	76%	0,3%	39%	4%	0%	0%	508%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Laranja, Limão e Abacaxi (300 mL)	147	617	33,3	2,7	0,3	0,0	0,0	1,8	57,1	42,8	2,7	46,2	0,4	0,2	458,9	0,9	0,3	0,0	0,0	0,0	173,0
	7%		11%	4%	1%	0%	0%	7%	6%	14%	116%	5%	3%	0%	46%	0,2%	28%	3%	0%	0%	288%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Laranja, Mamão e Acerola (500 mL)	191	801	43,0	3,8	0,4	0,0	0,0	1,4	53,5	55,0	0,2	74,9	0,3	2,3	785,5	126,4	0,0	0,1	0,0	0,8	857,7
	10%		14%	5%	1%	0%	0%	6%	5%	18%	7%	7%	2%	0%	79%	21%	2%	9%	0%	5%	1430%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Laranja, Mamão e Acerola (300 mL)	112	472	25,3	2,3	0,2	0,0	0,0	0,7	30,4	31,3	0,1	44,4	0,1	1,2	467,1	63,5	0,01	0,1	0,0	0,4	465,5
	6%		8%	3%	0%	0%	0%	3%	3%	10%	4%	4%	1%	0%	47%	11%	1%	4%	0%	3%	776%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
LBC (500 mL)	187	783	40,8	4,8	0,5	0,0	0,0	3,9	54,7	49,1	0,7	86,1	0,3	6,6	996,9	532,8	0,02	0,0	0,1	0,0	298,7
	9%		14%	6%	1%	0%	0%	16%	5%	16%	28%	9%	2%	0%	100%	89%	1%	0%	4%	0%	498%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
LBC (300 mL)	104	436	22,6	2,8	0,3	0,0	0,0	2,6	31,0	29,4	0,6	46,9	0,2	5,2	573,5	266,4	0,02	0,0	0,04	0,0	150,0
	5%		8%	4%	0%	0%	0%	10%	3%	10%	25%	5%	1%	0%	57%	44%	1%	0%	3%	0%	250%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Limão (500 mL)	30	124	6,7	0,6	0,1	0,0	0,0	0,7	30,6	5,8	0,0	14,3	0,1	0,7	77,0	0,0	0,2	0,02	0,0	0,0	22,9
	1%		2%	1%	0%	0%	0%	3%	3%	2%	2%	1%	1%	0%	8%	0%	15%	2%	0%	0%	38%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Limão (300 mL)	20	83	4,4	0,4	0,1	0,0	0,0	0,5	20,4	3,9	0,0	9,5	0,1	0,5	51,3	0,0	0,1	0,01	0,0	0,0	15,3
	1%		1%	1%	0%	0%	0%	2%	2%	1%	1%	1%	1%	0%	5%	0%	10%	1%	0%	0%	25%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Limonada Suíça (500 mL)	30	124	6,7	0,6	0,1	0,0	0,0	0,7	30,6	5,8	0,0	14,3	0,1	0,7	77,0	0,0	0,2	0,02	0,0	0,0	22,9
	1%		2%	1%	0%	0%	0%	3%	3%	2%	2%	1%	1%	0%	8%	0%	15%	2%	0%	0%	38%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Limonada Suíça (300 mL)	20	83	4,4	0,4	0,1	0,0	0,0	0,5	20,4	3,9	0,0	9,5	0,1	0,5	51,3	0,0	0,1	0,01	0,0	0,0	15,3
	1%		1%	1%	0%	0%	0%	2%	2%	1%	1%	1%	1%	0%	5%	0%	10%	1%	0%	0%	25%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Mamão 500 mL (c/ Água)	72	300	16,7	0,7	0,2	0,0	0,0	1,7	35,9	35,5	0,0	17,1	0,3	2,6	201,8	94,4	0,1	0,1	0,0	1,7	131,5
	4%		6%	1%	0%	0%	0%	7%	4%	12%	0,0	2%	2%	0%	20%	16%	5%	5%	0%	10%	219%
	275	1153	33,0	11,6	10,7	9,3	0,0	1,7	363,2	35,6	0,0	17,1	0,3	240,6	202,0	94,6	0,1	0,1	0,0	1,8	133,7
Mamão 500 mL (c/ Leite)	14%		11%	15%	19%	42%	0%	7%	36%	12%	0,0	2%	2%	10%	20%	16%	8%	9%	0%	11%	223%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Mamão 300 mL (c/ Água)	36	150	8,4	0,4	0,1	0,0	0,0	0,8	17,9	17,7	0,0	8,5	0,2	1,3	100,9	47,2	0,0	0,0	0,0	0,8	65,8
	2%		3%	0%	0%	0%	0%	3%	2%	6%	0%	1%	1%	0%	10%	8%	2%	0%	0%	5%	110%
	181	759	20,0	8,1	7,6	6,6	0,0	0,9	251,7	17,8	0,0	8,5	0,2	171,3	101,0	47,3	0,1	0,1	0,0	0,9	66,9
Mamão 300 mL (c/ Leite)	9%		7%	11%	14%	30%	0%	3%	25%	6%	0,0	1%	1%	7%	10%	8%	4%	0%	0%	5%	111%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Manga 500 mL (c/ Água)	141	593	33,3	0,8	0,5	0,0	0,0	3,2	23,3	15,6	0,3	18,6	0,2	1,1	295,8	162,0	0,0	0,1	0,1	0,0	34,8
	7%		11%	1%	1%	0%	0%	13%	2%	5%	15%	2%	1%	0%	30%	27%	0%	9%	8%	0%	58%
	344	1446	49,7	11,7	11,0	9,3	0,0	3,3	350,6	15,7	0,5	18,6	0,2	239,1	296,1	162,3	0,1	0,2	0,2	0,0	35,4
Manga 500 mL (c/ Leite)	17%		17%	16%	20%	42%	0%	13%	35%	5%	22%	2%	1%	10%	30%	27%	0%	16%	14%	0%	59%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Manga 300 mL (c/ Água)	113	474	26,7	0,7	0,4	0,0	0,0	2,5	18,7	12,5	0,3	14,9	0,2	0,9	236,6	129,6	0,0	0,1	0,1	0,0	27,9
	6%		9%	1%	1%	0%	0%	10%	2%	4%	12%	1%	1%	0%	24%	22%	3%	7%	6%	0%	46%
	258	1084	38,4	8,4	7,9	6,6	0,0	2,6	252,4	12,5	0,4	14,9	0,2	170,9	236,8	129,8	0,1	0,2	0,1	0,0	28,3
Manga 300 mL (c/ Leite)	13%		13%	11%	14%	30%	0%	11%	25%	4%	17%	1%	1%	7%	24%	22%	5%	13%	11%	0%	47%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Maracujá 500 mL (c/ Água)	174,6	733,2	44,25	1,29	0,3	0,0	0,0	0,75	8,7	15,3	0,105	22,5	0,48	15,6	343,8	0	0	0,135	0,09	0	10,95
	8,7%		14,7%	1,72%	0,54%	0	0	3%	0,87%	5,9%	4,6%	3,2%	3,42%	0,65%	35%	0%	0%	10,4%	7%	0	24,3%
	434,6	1825,32	72,89	10,69	12,46	5,6	0	0,75	436,7	55,3	0,105	350,5	0,48	270,8	875,8	174,4	0,16	1,1	0,09	6,08	10,95
Maracujá 500 mL (c/ Leite)	21,7%		24,3%	14,25%	22,6%	25,4%	0	3%	43,7%	21,3%	4,6%	50,1%	3,42%	11,3%	88%	29%	13%	84,6%	7%	38%	24,3%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Maracujá 300 mL (c/ Água)	116,4	488,9	29,5	0,86	0,2	0	0	0,5	5,8	10,2	0,07	15	0,32	10,4	229,2	0	0	0,09	0,06	0	7,3
	5,9%		9,8%	1,15%	0,4%	0	0	2%	0,6%	3,9%	3%	2,1%	2,3%	0,4%	23%	0	0	7%	4,6%	0%	16,2%
	278,9	1171,4	47,4	6,74	7,8	3,5	0	0,5	273,3	35,2	0,07	220	0,32	169,9	561,7	109	0,1	0,69	0,06	3,8	7,3
Maracujá 300 mL (c/ Leite)	13,9%		15,8%	9%	0,14%	15,9%	0	2%	27,3%	13,5%	3%	31,4%	2,3%	7,1%	56%	18,2	8,3%	53%	4,6%	23,7%	16,2%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Melancia (500 mL)	281	1180,6	70,3	4,6	0,0	0,0	0,0	0,5	41,3	50,3	0,7	60	1,03	3,6	521,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	30,5
	14%		23%	6%	0%	0%	0%	2%	4%	17%	25%	6%	0,8%	0,2%	52%	0%	0%	0%	0%	0%	51%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Melancia (300 mL)	176,4	741	44,2	3	0,0	0,0	0,0	0,5	41,2	30,2	0,4	36	0,6	2,4	313,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,3
	9%		15%	4%	0%	0%	0%	2%	4%	11%	14%	4%	0,5%	0,1%	31%	0%	0%	0%	0%	0%	30,5%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Melancia c/ Limão (500 mL)	236	992	53,3	5,7	0,1	0,0	0,0	1,2	66,7	61,7	0,9	82,6	1,4	0,5	675,5	183,0	0,1	0,01	0,0	0,0	52,2
	12%		18%	8%	0%	0%	0%	5%	7%	21%	38%	8%	10%	0%	68%	31%	10%	1%	0%	0%	87%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Melancia c/ Limão (300 mL)	154	648	34,8	3,7	0,0	0,0	0,0	0,7	41,1	40,5	0,6	53,5	0,9	0,2	441,8	122,0	0,1	0,01	0,0	0,0	32,2
	8%		12%	5%	0%	0%	0%	3%	4%	13%	25%	5%	7%	0%	44%	20%	5%	1%	0%	0%	54%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Melancia c/ Morango (500 mL)	296	1243,2	73,1	5,1	0,5	0,0	0,0	3,1	51	56,3	1,1	83,2	1,3	4	712	0,0	0,0	0,05	0,05	0,0	126,2
	15%		24%	7%	1%	0%	0%	13%	5%	19%	39%	8%	1%	0,2%	71%	0%	0%	4%	4%	0%	211%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Melancia c/ Morango (300 mL)	179,5	754	44,3	3	0,4	0,0	0,0	2,2	30	32,2	0,7	50,5	0,8	2,4	430	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	88,5
	9%		15%	4%	0,7%	0%	0%	9%	3%	11%	25%	5%	0,6%	0,1%	43%	0%	0%	0%	0%	0%	147,5%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Morange (500 mL)	220	922	47,6	5,1	1,0	0,0	0,0	3,4	55,0	53,5	0,8	107,9	0,6	0,0	1038,2	2,7	0,0	0,1	0,1	0,0	457,2
	11%		16%	7%	2%	0%	0%	14%	5%	18%	34%	11%	5%	0%	104%	0,5%	0%	5%	5%	0%	762%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Morange (300 mL)	138	581	29,8	3,3	0,7	0,0	0,0	2,8	35,9	34,4	0,6	70,9	0,5	0,0	666,9	1,5	0,0	0,05	0,05	0,0	285,1
	7%		10%	4%	1%	0%	0%	11%	4%	11%	26%	7%	4%	0%	67%	0,3%	0%	4%	4%	0%	475%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Morango 500 mL (c/ Água)	67	283	13,6	1,8	0,6	0,0	0,0	3,4	21,8	19,3	0,7	44,9	0,6	0,0	368,8	0,0	0,0	0,06	0,06	0,0	127,2
	3%		5%	2%	1%	0%	0%	14%	2%	6%	28%	4%	5%	0%	37%	0%	0%	5%	5%	0%	212%
	Morango 500 mL (c/ Leite)	328	1379	34,6	15,8	14,1	11,9	0,0	3,6	442,6	19,4	0,9	44,9	0,7	306,0	369,2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0
16%		12%	21%	26%	54%	0%	14%	44%	6%	41%	4%	5%	13%	37%	0%	0%	8%	8%	0%	216%	

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Morango 300 mL (c/ Água)	54	226	10,9	1,4	0,5	0,0	0,0	2,8	17,4	15,5	0,5	35,9	0,5	0,0	295,0	0,0	0,0	0,05	0,05	0,0	101,8
	3%		4%	2%	1%	0%	0%	11%	2%	5%	23%	4%	4%	0%	30%	0%	0%	4%	4%	0%	170%
	Morango 300 mL (c/ Leite)	141	592	17,9	6,1	5,0	4,0	0,0	2,9	157,7	15,5	0,7	35,9	0,5	102,0	295,3	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0
7%		6%	8%	9%	18%	0%	11%	16%	5%	33%	4%	4%	4%	30%	0%	0%	7%	7%	0%	172%	

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Stilk (500 mL)	1134	4761	200,1	25,8	25,6	21,7	0,0	0,7	856,3	5,8	0,0	14,3	0,1	576,7	77,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	22,9
	57%		67%	34%	47%	99%	0%	3%	86%	2%	0%	1%	1%	24%	8%	0%	15%	0%	0%	0%	38%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Stilk (300 mL)	727	3052	131,1	15,6	15,6	13,1	0,0	0,5	524,1	3,9	0,0	9,5	0,1	350,5	51,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	15,3
	36%		44%	21%	28%	60%	0%	2%	52%	1%	0%	1%	1%	15%	5%	0%	10%	0%	0%	0%	25%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Uva (500 mL)	70	292	5,6	1,1	4,8	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	3%		2%	1%	9%	0%	0%	6%	0%	0%	0%	0%	0%	1%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Uva (300 mL)	46	195	3,7	0,7	3,2	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	2%		1%	1%	6%	0%	0%	4%	0%	0%	0%	0%	0%	1%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%



SUCÇÃO | TABELA NUTRICIONAL
COZINHA SAUDÁVEL

vitaminas

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Vitamina Sucção (500 mL)	468	1964	46,8	14,0	24,9	9,3	0,0	12,5	360,4	56,6	0,4	59,2	0,7	239,3	639,8	50,6	0,03	0,1	0,1	0,8	83,4
	23%		16%	19%	45%	42%	0%	50%	36%	19%	16%	6%	5%	10%	64%	8%	0%	9%	6%	5%	139%

															Vitaminas						
SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	A	B1	B2	B6	B3	C
Vitamina Sução (300 mL)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
	258	1082	32,1	6,7	11,4	4,0	0,0	6,9	166,2	43,4	0,2	39,5	0,5	103,3	454,2	50,6	0,0	0,1	0,1	0,8	75,6
	13%		11%	9%	21%	18%	0%	27%	17%	14%	10%	4%	4%	4%	45%	8%	2%	6%	6%	5%	126%

															Vitaminas						
SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	A	B1	B2	B6	B3	C
Vitamina c/ Morango (500 mL)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
	522	2190	57,7	15,5	25,4	9,3	0,0	15,3	377,8	72,1	0,9	95,1	1,2	239,3	934,8	50,6	0,03	0,2	0,1	0,8	185,2
	26%		19%	21%	46%	42%	0%	61%	38%	24%	39%	10%	9%	10%	93%	8%	2%	13%	9%	5%	309%

															Vitaminas						
VITAMINA	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	A	B1	B2	B6	B3	C
Vitamina c/ Morango (300 mL)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
	284	1195	37,5	7,4	11,6	4,0	0,0	8,2	174,9	51,1	0,5	57,4	0,7	103,3	601,7	50,6	0,03	0,1	0,1	0,8	126,5
	14%		13%	10%	21%	18%	0%	33%	17%	17%	21%	6%	5%	4%	60%	8%	2%	8%	7%	5%	211%

															Vitaminas						
VITAMINA	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	A	B1	B2	B6	B3	C
Vitamina Tutti-Frutti (500 mL)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
	258	1082	58,9	4,3	0,5	0,0	0,0	3,4	74,0	80,1	2,8	77,4	0,7	1,3	871,2	52,1	0,3	0,1	0,1	0,8	307,4
	13%		20%	6%	1%	0%	0%	14%	7%	27%	120%	8%	5%	0%	87%	9%	25%	6%	6%	5%	512%

															Vitaminas						
VITAMINA	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	A	B1	B2	B6	B3	C
Vitamina Tutti-Frutti (300 mL)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
	145	608	29,8	5,2	9,9	2,7	0,0	6,9	119,5	43,4	0,2	39,5	0,5	69,3	454,2	50,6	0,03	0,1	0,1	0,8	75,6
	7%		10%	7%	18%	12%	0%	27%	12%	14%	10%	4%	4%	3%	45%	8%	2%	6%	6%	5%	126%

FUNCIONAL	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Refrescante (500 mL)	116	485	25,9	2,2	0,4	0,0	0,0	2,2	77,0	41,8	2,6	37,7	0,5	4,1	328,0	0,0	0,4	0,1	0,01	0,1	72,3
	6%		9%	3%	1%	0%	0%	9%	8%	14%	114%	4%	4%	0%	33%	0%	34%	5%	1%	1%	120%

FUNCIONAL	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Detox (500 mL)	231	968	53,2	3,2	0,5	0,0	0,0	4,2	128,8	38,8	0,9	57,5	0,5	12,2	480,9	200,5	0,2	0,3	0,1	2,0	81,8
	12%		18%	4%	1%	0%	0%	17%	13%	13%	37%	6%	4%	1%	48%	33%	14%	21%	7%	12%	136%

FUNCIONAL	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Emagrecedor (500 mL)	353	1484	82,7	5,2	0,2	0,0	0,0	2,0	72,6	62,1	1,9	76,5	1,4	13,1	747,2	122,8	0,3	0,03	0,02	0,0	74,5
	18%		28%	7%	0%	0%	0%	8%	7%	21%	84%	8%	10%	1%	75%	20%	22%	2%	1%	0%	124%

FUNCIONAL	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Vita-C (500 mL)	250,3	1049,35	67,77	3,73	0,69	0,03	0,0	5,34	116,65	50,15	0,26	64,60	0,86	7,25	619,10	0,0	0,51	0,15	0,02	2,87	1952,16
	13%		23%	5%	1%	0,1%	0%	21%	11%	17%	9%	6,5%	0,7%	0,4%	62%	0%	51%	7%	2%	29%	3254%

FUNCIONAL	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Suco Verde (500 mL)	225,3	942,3	58,22	3,85	0,6	0,09	0,0	4,61	155,4	58	2,51	62,7	2,05	11,7	550,2	405,4	0,55	0,21	0,07	1,22	122,26
	11%		19%	5%	1%	0,4%	0%	18%	15%	20%	90%	6%	2%	0,6%	55%	135%	55%	10%	7%	12%	204%

FUNCIONAL	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Diurético (500 mL)	315,2	1309,8	77,33	5,8	0,63	0,04	0,0	4,04	73,9	68,9	1,12	89	2,6	7,9	820,3	405,4	0,003	0,05	0,08	0,07	129,21
	16%		27%	8%	1%	0,2%	0%	16%	7%	24%	40%	9%	2%	0,4%	82%	135%	0,3%	2,5%	8%	0,7%	215%



SUCÃO
COZINHA SAUDÁVEL

| TABELA NUTRICIONAL

sucos com whey

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Energético (500 mL)	263	1106	58,9	4,7	1,0	0,0	0,0	0,0	40,8	37,9	0,2	70,1	0,0	88,0	743,8	3,0	0,03	0,0	0,0	0,0	366,7
	13%		20%	6%	2%	0%	0%	0%	4%	13%	7%	7%	0%	4%	74%	1%	3%	0%	0%	0%	611%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Completo (500 mL)	406,35	1701,85	72,5	21,14	19,45	2,12	0,0	6,1	207,45	65,8	0,175	46,5	0,68	65,35	544,8	0,0	0,06	0,11	0,07	2,06	171,7
	20%		24%	28%	35%	10%	0%	24%	20%	23%	6%	5%	0,5%	3%	54,5%	0%	6%	5,5%	7%	21%	286%

SUCO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Antioxidante (500 mL)	436,38	1797,83	82,7	23,3	16,13	1,07	0,0	4,71	211,7	53,2	0,25	86,99	0,77	65,52	794,53	6,80	0,04	0,06	0,07	0,64	327,54
	22%		28%	31%	29%	5%	0%	19%	21%	18%	10%	9%	0,6%	3%	79,5%	2%	4%	3%	7%	6%	546%

SOBREMESA	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Açaí G	405,30	1704,83	79,13	1,29	7,72	1,93	0,0	3,22	85,69	49,02	0,0	41,69	1,04	19,30	291,43	120,43	0,0	0,0	0,27	0,0	39,76
	20,26%		26,4%	1,72%	14,04%	8,8%	0%	12,9%	8,4%	16,9%	0%	4,17%	0,83%	0,96%	29,14%	40,14%	0%	0%	27%	0%	66,3%
Açaí M	231	971,67	45,10	0,73	4,40	1,10	0,0	1,83	48,84	27,94	0,0	23,76	0,59	11,0	166,10	68,86	0,0	0,0	0,15	0,0	22,66
	11%		15%	1%	8%	5%	0%	7%	5%	10%	0%	2%	0,5%	0,5%	17%	23%	0%	0%	15%	0%	38%

SOBREMESA	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Iogurte Grego G	495,73	2082,08	78,65	10,01	16,21	16,21	0,0	0,0	286,0	31,46	0,0	386,1	0,0	277,42	403,26	11,44	0,06	0,80	0,17	0,60	0,0
	25%		26%	13%	29,5%	74%	0%	0%	28%	11%	0%	39%	0%	14%	40%	4%	6%	40%	17%	6%	0%
Iogurte Grego M	339,73	1426,88	53,90	6,86	11,11	11,11	0,0	0,0	196,0	21,56	0,0	264,6	0,0	190,12	276,36	7,84	0,04	0,55	0,12	0,41	0,0
	17%		18%	9%	20%	50,5%	0%	0%	19%	7%	0%	26,5%	0%	9,5%	28%	3%	4%	27%	12%	4%	0%

COMPLEMENTO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
CADA 100 G	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
Açúcar	387	1617	99,5	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	4	1	0,0	0,0	0,1	12	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	19%		33%	0,4%	0%	0%	0%	0%	0,4%	0,3%	0%	0%	0,08%	0,6%	0,6%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

COMPLEMENTO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Whey Protein	387,5	1627,5	23,25	62,5	50	3,25	0,0	0,0	522,5	0,0	0,0	0,0	0,0	192,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	19%		8%	83%	91%	15%	0%	0%	51%	0%	0%	0%	0%	10%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

COMPLEMENTO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas						
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
Sorvete de Creme	165	689,7	26,17	1,84	6,0	3,84	0,0	0,0	128	14	0,0	0,0	0,1	55,01	199	421	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
	8%		9%	2%	11%	17%	0%	0%	12%	5%	0%	0%	0,08%	3%	20%	140%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

COMPLEMENTO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas						
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
Leite Condensado	313	1308	57	7,7	6,7	4,2	0,0	0,0	246	22	0,0	187	0,1	94	329	53	0,06	0,33	0,57	0,0	0,0	2,1
	16%		19%	10%	12%	19%	0%	0%	24%	8%	0%	19%	0,1%	5%	33%	18%	6%	16%	57%	0%	0%	3,5%

COMPLEMENTO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas						
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
Leite em Pó	497	2078	39,2	25,4	26,9	16,3	0,0	0,0	890	77	0,0	1242	0,5	323	1132	361	0,24	1,03	0,0	0,0	0,0	0,0
	25%		13%	34%	49%	74%	0%	0%	87%	26%	0%	124%	0,4%	16%	113%	120%	24%	52%	0%	0%	0%	0%

COMPLEMENTO	Valor Energético		Carboidrato	Proteína	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Vitaminas					
	(kcal)	(kJ)														(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Granola	329,5	1640	63,5	11,75	10,25	2,5	0,0	10,25	150	125	0,0	330	5,25	30	0,0	225	0,45	0,5	0,5	6	17
	16%		21%	16%	19%	11%	0%	41%	15%	43%	0%	33%	4%	1,5%	0%	75%	45%	25%	50%	60%	28,4%