

Cereais de Pequeno-Almoço e Barras de Cereais

Informação Nutricional Produtos NESTLÉ | 2013



Cereais de
Pequeno-Almoço
e Barras de
Cereais

Cereais de Pequeno-Almoço e Barras de Cereais

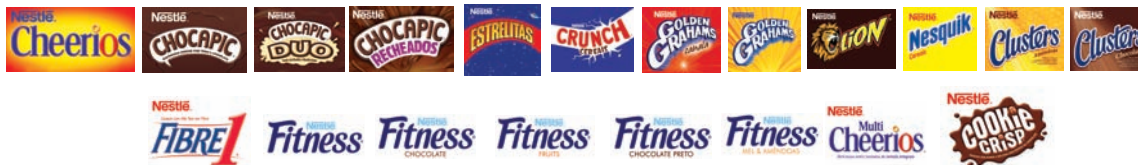
Informação Nutricional Produtos NESTLÉ | 2013



Os cereais de pequeno-almoço e as barras de cereais são uma saudável opção, quer ao pequeno-almoço, quer às refeições intermédias. Fornecem quantidades consideráveis de hidratos de carbono complexos, sendo também uma excelente fonte de fibra, vitaminas, especialmente do complexo B, minerais, como cálcio e ferro. Outra vantagem nutricional é a pobreza em gordura e ácidos gordos saturados.

Apesar de poderem ser ingeridos isoladamente, a sua adição a produtos lácteos torna a refeição mais equilibrada e rica, sob o ponto de vista nutricional e organoléptico.

Toda a gama de cereais de pequeno-almoço e barras de cereais Nestlé possui cereais integrais



CEREAIS DE PEQUENO-ALMOÇO E BARRAS DE CEREAIS . INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PRODUTOS NESTLÉ | 2013

CEREAIS DE PEQUENO-ALMOÇO DE CRIANÇA								
	Medida	Cheerios (1)	Chocapic (1)	Chocapic Duo (1)	Chocapic Recheados (1)	Cookie Crisp (1)	Crunch (1)	Estrelitas (1)
Valor energético (kcal)	100g	377	389	394	408	383	408	408
	Porção	173	177	178	183	175	183	183
Lípidos (g)	100g	2,8	4,5	5,3	9,9	3,2	7,5	6,9
	Porção	2,9	3,4	3,6	5	3	4,3	4,1
dos quais ácidos gordos saturados (g)	100g	0,6	1,8	2,3	3,8	1,1	3,2	2,5
	Porção	1,4	1,7	1,9	2,3	1,5	2,1	1,9
Hidratos de carbono (g)	100g	75,9	75,8	75,4	68,7	78,9	74,8	77,4
	Porção	28,9	28,9	28,8	26,8	29,8	28,6	29,4
dos quais açúcares (g)	100g	24,5	28,8	28,8	25,9	24,3	25	25
	Porção	13,2	14,5	14,5	13,6	13,2	13,4	13,4
Fibra (g)	100g	7	6,2	5,7	5,7	5,3	5,6	3,9
	Porção	2,1	1,8	1,7	1,7	1,6	1,7	1,2
Proteínas (g)	100g	8,2	8,1	8,1	8	6,9	7,2	7
	Porção	6,8	6,7	6,7	6,7	6,4	6,5	6,4
Sal (g)	100g	1,1	0,3	0,2	0,5	0,8	0	0,4
	Porção	0,5	0,2	0,2	0,3	0,4	0,1	0,3
Cálcio (mg)	100g	464	479	630	961	631	459	454
	Porção	291	295	341	440	341	289	288

(1) Os valores nutricionais por porção referem-se a 125ml de leite meio gordo + 30g de produto

CEREAIS DE PEQUENO-ALMOÇO DE CRIANÇA						
	Medida	Estrelitas Bolacha Maria ⁽¹⁾	Golden Grahams ⁽¹⁾	Golden Grahams Canela ⁽¹⁾	Lion ⁽¹⁾	Nesquik ⁽¹⁾
Valor energético (kcal)	100g	410	384	423	412	383
	Porção	183	176	187	184	175
Lípidos (g)	100g	7,1	3,1	10,1	7,6	4,1
	Porção	4,2	3	5,1	4,3	3,3
dos quais ácidos gordos saturados (g)	100g	2,6	1	3,8	3	1,7
	Porção	1,9	1,5	2,3	2,1	1,7
Hidratos de carbono (g)	100g	77,3	80,1	76,1	76	74,8
	Porção	29,3	30,2	29	29	28,6
dos quais açúcares (g)	100g	23,8	25,1	24,8	28,8	25,2
	Porção	13	13,4	13,3	14,5	13,4
Fibra (g)	100g	4,1	4,3	3,1	5	7,6
	Porção	1,2	1,3	0,9	1,5	2,3
Proteínas (g)	100g	7,1	6,8	5,4	7,3	8
	Porção	6,4	6,4	5,9	6,5	6,7
Sal (g)	100g	0,4	1,1	1,1	0,5	0,5
	Porção	0,3	0,5	0,5	0,2	0,3
Cálcio (mg)	100g	454	465	502	467	483
	Porção	288	291	302	292	297

(1) Os valores nutricionais por porção referem-se a 125ml de leite meio gordo + 30g de produto

CEREAIS DE PEQUENO-ALMOÇO DE ADULTO						
	Medida	Clusters Amêndoas ⁽¹⁾	Clusters Chocolate ⁽¹⁾	Multi Cheerios ⁽¹⁾	Fibre 1 ⁽²⁾	Fitness ⁽³⁾
Valor energético (kcal)	100g	401	391	382	328	368
	Porção	181	178	175	192	154
Lípidos (g)	100g	8,8	6,1	4	2,8	1,3
	Porção	4,7	3,9	3,3	3,2	0,5
dos quais ácidos gordos saturados (g)	100g	1,7	3	1	0,5	0,4
	Porção	1,7	2,1	1,5	1,4	0,2
Hidratos de carbono (g)	100g	66,2	71,9	74,3	49	77,6
	Porção	26	27,7	28,4	25,8	29,7
dos quais açúcares (g)	100g	20,6	29,4	21,4	13,4	17
	Porção	12,1	14,7	12,3	11,2	11,2
Fibra (g)	100g	8	7,3	7,1	31,9	6,2
	Porção	2,4	2,2	2,1	12,8	1,9
Proteínas (g)	100g	10,4	8,4	8,6	10,6	8,4
	Porção	7,4	6,8	6,9	8,5	6,9
Sal (g)	100g	1	1	1	0,7	1,1
	Porção	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5
Cálcio (mg)	100g	505	460	460	345	600
	Porção	303	290	290	290	339

(1) Os valores nutricionais por porção referem-se a 125ml de leite meio gordo + 30g de produto

(2) Os valores nutricionais por porção referem-se a 125ml de leite meio gordo + 40g de produto

(3) Os valores nutricionais por porção referem-se a 125ml de leite magro + 30g de produto

CEREAIS DE PEQUENO-ALMOÇO DE ADULTO					
	Medida	Fitness Chocolate ⁽³⁾	Fitness Chocolate Preto ⁽³⁾	Fitness Mel & Amêndoas ⁽³⁾	Fitness & Fruits ⁽⁴⁾
Valor energético (kcal)	100g	395	394	389	364
	Porção	162	162	160	189
Lípidos (g)	100g	6,2	6,8	4,3	2,3
	Porção	1,9	2,1	1,3	1
dos quais ácidos gordos saturados (g)	100g	3,6	3,8	0,6	1,4
	Porção	1,1	1,2	0,2	0,6
Hidratos de carbono (g)	100g	74,1	71,6	76,8	76,2
	Porção	28,6	27,9	29,4	36,9
dos quais açúcares (g)	100g	23,6	20,7	25	30,2
	Porção	13,2	12,4	13,6	18,2
Fibra (g)	100g	5,7	7,4	5,6	5,5
	Porção	1,7	2,2	1,7	2,2
Proteínas (g)	100g	7,8	7,9	8,1	6,7
	Porção	6,7	6,7	6,8	7
Sal (g)	100g	1	1	0,9	0,8
	Porção	0,5	0,5	0,5	0,5
Cálcio (mg)	100g	495	495	500	440
	Porção	307	307	309	335

(3) Os valores nutricionais por porção referem-se a 125ml de leite magro + 30g de produto

(4) Os valores nutricionais por porção referem-se a 125ml de leite magro + 40g de produto

BARRAS DE CEREAIS DE CRIANÇA				
	Medida	Chocapic ⁽⁵⁾	Golden Grahams ⁽⁵⁾	Nesquik ⁽⁵⁾
Valor energético (kcal)	100g	421	419	423
	Porção	105	105	106
Lípidos (g)	100g	13,9	12,9	14,1
	Porção	3,5	3,2	3,5
dos quais ácidos gordos saturados (g)	100g	7,9	7,4	7,9
	Porção	2	1,8	2
Hidratos de carbono (g)	100g	61,8	65,2	62,6
	Porção	15,5	16,3	15,7
dos quais açúcares (g)	100g	27,7	29,7	29,1
	Porção	6,9	7,4	7,3
Fibra (g)	100g	2,9	2,1	2,7
	Porção	0,7	0,5	0,7
Proteínas (g)	100g	7,4	2,2	7,1
	Porção	1,8	0,6	1,8
Sal (g)	100g	0,5	0,6	0,7
	Porção	n.a.	0,1	0,2
Cálcio (mg)	100g	1056	1220	1056
	Porção	264	305	264

(5) Os valores nutricionais por porção referem-se a uma unidade (25g)
n.a. - não analisado

BARRAS DE CEREAIS DE ADULTO								
	Medida	Fitness ⁽⁶⁾	Fitness Chocolate ⁽⁶⁾	Fitness Chocolate de Leite e Avelãs ⁽⁶⁾	Fitness Cookies & Cream ⁽⁶⁾	Fitness Morango ⁽⁶⁾	Fitness Tiramisu ⁽⁶⁾	Fitness Chocolate Branco ⁽⁶⁾
Valor energético (kcal)	100g	397	393	390	392	391	385	391
	Porção	93	92	92	92	92	90	92
Lípidos (g)	100g	7,2	7,2	7,1	8,8	7,1	6,7	7,8
	Porção	1,7	1,7	1,7	2,1	1,7	1,6	1,8
dos quais ácidos gordos saturados (g)	100g	3,3	3,9	3,8	5,6	3,3	4,6	5,5
	Porção	0,8	0,9	0,9	1,3	0,8	1,1	1,3
Hidratos de carbono (g)	100g	71,2	70,7	68,7	64,4	70,1	68	67,4
	Porção	16,7	16,6	16,2	15,1	16,5	16	15,8
dos quais açúcares (g)	100g	24,7	30,1	27,3	23,9	25,8	22	23,7
	Porção	5,8	7,1	6,4	5,6	6,1	5,2	5,6
Fibra (g)	100g	3,7	4,3	7,8	8	4,3	8,3	8,3
	Porção	0,9	1	1,8	1,9	1	2	2
Proteínas (g)	100g	5,6	5,8	5,4	6,2	5,4	6,1	5,7
	Porção	1,3	1,4	1,3	1,4	1,3	1,4	1,3
Sal (g)	100g	1	0,8	0,8	0,8	1	0,9	0,8
	Porção	0,3	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2	0,2
Cálcio (mg)	100g	511	781	710	893	783	930	907
	Porção	120	184	167	210	184	219	213

(6) Os valores nutricionais por porção referem-se a uma unidade (23,5g)

