



## **Pesos e Porções de Alimentos**

### ***Food Portion Sizes***

**Ana Carolina Lages Goios**

**Orientado por: Dra. Margarida Liz**

**Tipo de documento: Trabalho de Investigação**

**Ciclo de estudos: 1.º Ciclo em Ciências da Nutrição**

**Instituição académica: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da**

**Universidade do Porto**

**Porto, 2013**



## Lista de Abreviaturas

**Cháv. alm.** – chávena almoçadeira

**Cháv. café** – chávena de café

**C. chá** – colher de chá

**C. servir** – colher de servir

**C. sob.** – colher de sobremesa

**C. sopa** – colher de sopa

**Emb.** – embalagem

**Forma** – forma de arroz

**Pac.** – pacote

**Peso esc.** – peso escorrido

**Peso líq.** – peso líquido

**P. café** – prato de café

**P. sob.** – prato de sobremesa

**P. sopa** – prato de sopa

**TCA** – Tabela da Composição de Alimentos

## Resumo

**Introdução:** A avaliação do consumo alimentar de indivíduos e populações constitui a base para a monitorização do estado nutricional, para a investigação em epidemiologia nutricional e para o desenvolvimento de programas e políticas de saúde e nutrição. A avaliação da ingestão alimentar requer a quantificação da porção de cada alimento consumido. Nos últimos anos, os hábitos alimentares dos portugueses têm sofrido alterações consideráveis, assistindo-se paralelamente a um aumento acentuado da oferta alimentar, que se reflete no aumento da diversidade de produtos alimentares disponíveis e respetivas formas de apresentação e do número de marcas comerciais associadas a cada produto alimentar.

**Objetivo:** Atualizar o instrumento de quantificação “Pesos e porções de alimentos” desenvolvido em 1993.

**Metodologia:** Obteve-se a porção média de alimentos, a partir de pesagens efetuadas por um grupo composto por 8 colaboradoras. Usaram-se alimentos nacionais e importados, disponíveis no mercado no norte do país. Obtiveram-se os pesos referentes às diferentes formas de apresentação e diferentes métodos de confeção, apresentando os valores nas principais formas de consumo dos alimentos.

**Resultados:** Obtiveram-se as porções médias de 1044 alimentos, tendo sido efetuadas, no total, 14896 pesagens.

**Conclusão:** A determinação de porções médias permite melhorar a precisão dos métodos de avaliação da ingestão alimentar, aumentar o conhecimento sobre o papel da alimentação no risco de doença, e dotar os nutricionistas e outros profissionais de saúde de ferramentas que proporcionem um melhor aconselhamento e educação alimentar. O presente trabalho pretende fornecer uma alternativa rápida e viável à pesagem de todos os alimentos.

**Palavras-chave:** Alimento; Avaliação da ingestão alimentar; Pesagem; Porção média; Quantificação.

### ***Abstract***

**Background:** Individuals and populations dietary assessment is the basis for nutrition monitoring, epidemiological research, and food and nutrition policies development. An essential step in measuring food intake is the quantification of the portion size of each food item consumed. In recent years, Portuguese dietary habits have changed substantially. Additionally, food supply has increased, which leads to an increased diversity of available foods, as well as different food presentation forms and a large number of associated trademarks.

**Objective:** Update the food quantification data published on “Food Portion Sizes” research developed in 1993.

**Methods:** Food average portion sizes were obtained by a group of 8 researchers. National and imported foods available in North of Portugal markets were used and weighed portions were calculated considering the different presentation forms and cooking methods, presenting the values of main forms of consumption of foods.

**Results:** Average portion sizes of 1044 foods were obtained. In global, 14896 weighing were performed.

**Conclusion:** Portion-size estimation will improve the accuracy of dietary assessment methods and the knowledge about the diet role on disease risk, and it will give tools to nutrition professionals to provide a better nutritional education. The present study aims provide a quick and valid alternative to weigh all foods.

**Keywords:** Average portion; Dietary assessment; Food; Quantification; Weighing.

**Índice**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Lista de abreviaturas.....       | i  |
| Resumo.....                      | ii |
| Introdução.....                  | 1  |
| Objetivos.....                   | 5  |
| Material e Métodos .....         | 6  |
| Resultados.....                  | 9  |
| Discussão .....                  | 13 |
| Conclusão.....                   | 15 |
| Agradecimentos .....             | 16 |
| Referências Bibliográficas ..... | 17 |
| Anexos .....                     | 21 |

## Introdução

A avaliação do consumo alimentar de indivíduos e populações constitui a base para a monitorização do estado nutricional, para a investigação em epidemiologia nutricional e para o desenvolvimento de programas e políticas de saúde e nutrição<sup>(1-3)</sup>. O aumento da importância que é dada à alimentação como determinante na prevalência de doenças crónicas tem evidenciado a necessidade de quantificar, de forma rigorosa, a ingestão alimentar<sup>(1, 4-7)</sup>. No entanto, a avaliação do consumo alimentar constitui um dos maiores desafios em estudos epidemiológicos, uma vez que os erros são inerentes quer aos indivíduos, quer ao próprio processo de medição<sup>(6, 8)</sup>. Sabe-se também que uma avaliação incorreta da ingestão alimentar pode distorcer a verdadeira associação existente entre determinado nutriente/alimento/comportamento alimentar e o risco de doença<sup>(4)</sup>.

Nas últimas décadas, a área da avaliação da ingestão alimentar tem evoluído lentamente, não existindo ainda um *gold standard*, apesar da diversidade de metodologias existentes<sup>(9-13)</sup>. Entre as várias metodologias possíveis para avaliar a ingestão alimentar destacam-se os registos alimentares, o questionário às 24 horas anteriores, o questionário de frequência alimentar e a história alimentar<sup>(1, 14)</sup>. De um modo geral, estes métodos dividem-se em duas categorias: aqueles que reportam a ingestão do presente (métodos prospetivos, por exemplo, os registos alimentares) e aqueles que recolhem informação sobre o que foi ingerido num passado recente ou mais longínquo (métodos retrospectivos, por exemplo, o questionário às 24 horas anteriores e o questionário de frequência alimentar)<sup>(14)</sup>. Cada método apresenta vantagens e desvantagens, dependendo a

seleção do método das características e dos objetivos do estudo, das hipóteses de investigação, da população-alvo e dos recursos disponíveis <sup>(1, 12, 14-16)</sup>.

Um fator essencial para a avaliação da ingestão alimentar é a quantificação do tamanho da porção de cada alimento consumido <sup>(4, 9, 15-20)</sup>. De facto, todos os métodos de avaliação da ingestão requerem ou o valor da porção obtido diretamente por pesagem, ou uma estimativa da quantidade/porção ou a referência a porções médias, de forma a determinar a composição energética e nutricional de cada episódio alimentar <sup>(2)</sup>. Se o tamanho das porções for estimado incorretamente, a estimativa da ingestão alimentar e nutricional será também incorreta <sup>(2, 16)</sup>.

Vários fatores parecem influenciar a estimativa do tamanho das porções, distinguindo-se aqueles que são relativos às características dos alimentos e aqueles que estão relacionados com as características dos indivíduos inquiridos <sup>(2, 14, 21)</sup>. No que diz respeito às características dos alimentos, tem sido estudado o efeito do tamanho, tipo/forma e estado de maturação dos alimentos <sup>(2, 22)</sup>. O tamanho real da porção parece influenciar a estimativa, sendo consensual que porções menores são sobrestimadas e porções maiores são subestimadas, o denominado “*flat slope syndrome*” <sup>(11, 14, 16, 22-25)</sup>. Quanto ao tipo de alimento, vários autores sugerem que os alimentos sólidos permitem uma melhor estimativa do que os alimentos líquidos ou amorfos <sup>(26-28)</sup>. No entanto, *Lucas et al.* não encontraram uma relação entre o tipo ou a aparência física dos alimentos e o erro na estimativa do tamanho da porção <sup>(25)</sup>.

O efeito das características dos indivíduos na estimativa do tamanho das porções tem sido alvo de estudo, revelando, em alguns casos, resultados contraditórios <sup>(14)</sup>. Relativamente à idade, Nelson e colaboradores sugerem que

indivíduos com mais de 65 anos tendem a sobrestimar o tamanho da porção <sup>(16)</sup> e *Frobisher* refere que as crianças apresentam mais dificuldade em estimar o tamanho das porções do que os adultos <sup>(11)</sup>. No entanto, outros autores defendem que a idade não é um fator importante <sup>(2, 14, 23, 29, 30)</sup>. Quanto ao gênero, alguns estudos sugerem que as mulheres apresentam uma maior precisão na estimativa das porções <sup>(16, 22, 28)</sup>, não sendo este efeito consensual em outros trabalhos revistos <sup>(23, 29-31)</sup>. Um baixo nível socioeconômico e um baixo grau de literacia são associados a uma maior tendência para subestimar o tamanho das porções <sup>(10, 12, 21, 32)</sup>, não sendo este efeito considerado relevante por *Ervin et al.* <sup>(30)</sup>. O efeito do Índice de Massa Corporal (IMC) parece mais consensual, vários estudos confirmam a relação entre um elevado IMC e a subestimativa do tamanho da porção <sup>(2, 10, 14, 16, 21, 22, 32)</sup>, apesar de *Turconi et al.* não terem encontrado um efeito significativo <sup>(29)</sup>. Os hábitos alimentares dos indivíduos também parecem influenciar a estimativa do tamanho da porção ingerida, verificando-se uma tendência para subestimar as porções quando a ingestão alimentar é mais elevada, ou seja, indivíduos que comem mais tendem a subestimar e aqueles que comem menos tendem a sobrestimar <sup>(2, 21)</sup>. Alguns autores apontam a desejabilidade social como um determinante importante, verificando-se uma tendência para sobrestimar o tamanho das porções de alimentos cujo consumo é socialmente aceite <sup>(22, 33)</sup>. Vários estudos têm demonstrado que a precisão da estimativa do tamanho das porções é melhorada pelo treino dos indivíduos <sup>(2, 26-28, 34, 35)</sup>.

Também no que concerne à estimativa do tamanho das porções, não existe um *gold standard*, apresentando cada metodologia as suas vantagens e limitações <sup>(9)</sup>. Neste sentido, a combinação de diferentes metodologias é apontada

por alguns autores como uma possível solução <sup>(22, 26)</sup>. Alguns estudos subdividem estas metodologias em duas categorias: aquelas em que os alimentos são diretamente pesados e aquelas em que as quantidades são estimadas <sup>(36, 37)</sup>. As diferentes metodologias englobam: a designação “pequeno/médio/grande”, a referência em unidades (por exemplo: um ovo) ou embalagens (por exemplo: um pacote de leite), a pesagem direta dos alimentos, a pesagem com registo de voz (balanças PETRA), o recurso a medidas caseiras, a modelos alimentares de volume, a desenhos ou a álbuns fotográficos <sup>(9, 11, 20, 38)</sup>. A pesagem dos alimentos e dos restos imediatamente antes e após o consumo, respetivamente, é considerada o método mais preciso, no entanto, apresenta algumas limitações, é um método demorado e dispendioso, que requer uma grande motivação por parte dos inquiridos e que pode introduzir alterações nos seus hábitos alimentares <sup>(10, 15, 16, 29, 31, 36, 37)</sup>. Face a estas limitações, o método da pesagem não é indicado em grandes estudos epidemiológicos <sup>(36)</sup> e, sendo um método prospetivo, não permite estimar a ingestão alimentar que ocorreu no passado <sup>(2, 31)</sup>. Como alternativa à pesagem de todos os alimentos consumidos, o cálculo de porções médias parece ser adequado <sup>(5, 15, 18)</sup>.

A nível europeu, publicações com informação relativa a porções médias são escassas, no Reino Unido, está publicado um livro denominado “*Food Portion Sizes*” <sup>(39)</sup>, e, em Espanha, uma tabela denominada “*Tabla de raciones estándar de alimentos*” <sup>(40)</sup>. No Reino Unido, têm ainda sido desenvolvidos alguns trabalhos que fornecem estimativas das porções consumidas, por diferentes grupos etários, a partir da informação recolhida através de registos alimentares <sup>(5, 20, 41)</sup>. Em Portugal, existe um documento publicado com informação relativa aos pesos dos

alimentos mais consumidos no norte do país, intitulado “Pesos e porções de alimentos”, de *Amaral et al.* (1993) <sup>(19)</sup>.

Nos últimos anos, os hábitos alimentares dos portugueses têm sofrido alterações consideráveis, destacando-se um maior número de refeições realizadas fora do domicílio, o menor tempo despendido na aquisição de alimentos e na preparação das refeições e uma maior tendência para “petiscar” (*snacking*) entre as refeições principais <sup>(42)</sup>. A nível nacional e mundial, vários estudos têm evidenciado um aumento substancial do tamanho das porções <sup>(22, 26, 41, 43-51)</sup>, sugerindo que esse aumento é um fator ambiental na etiologia da obesidade <sup>(52-54)</sup>. Concomitantemente, temos vindo a assistir a um aumento acentuado da oferta alimentar, que se reflete no aumento da diversidade de produtos alimentares disponíveis e respetivas formas de apresentação e do número de marcas comerciais associadas a cada produto alimentar <sup>(14, 22)</sup>. Em suma, estas alterações traduzem-se num aumento das opções de escolha para o consumidor <sup>(14)</sup>. Neste sentido, surge a necessidade de atualizar o instrumento de quantificação alimentar desenvolvido em Portugal, em 1993 <sup>(19)</sup>.

## Objetivos

O presente trabalho tem como principal objetivo atualizar o instrumento de quantificação desenvolvido por *Amaral et al.* <sup>(19)</sup>. Por forma a atingir o objetivo geral, propõem-se como objetivos específicos, apresentar as porções atuais dos alimentos existentes no trabalho original, bem como adicionar informação relativamente a novos alimentos, outros métodos de confeção e outras formas de apresentação dos alimentos.

## **Material e Métodos**

As pesagens de alimentos foram efetuadas entre dezembro de 2012 e julho de 2013, utilizando os géneros alimentícios disponíveis no mercado durante o referido período. Obteve-se a porção média de alimentos, a partir de pesagens efetuadas por um grupo composto por 8 colaboradoras (nutricionistas / estudantes de nutrição), utilizando balanças digitais calibradas, com sensibilidade de um grama (SECA ® modelo 852). Foi desenvolvido um Manual de Procedimentos (Anexo A), que tinha como principal objetivo a uniformização dos procedimentos adotados por cada colaboradora, e uma base de dados para registo dos valores das pesagens efetuadas.

Usaram-se alimentos nacionais e importados, disponíveis no mercado no norte do país, e obtiveram-se os pesos referentes às diferentes formas de apresentação e diferentes métodos de confeção, apresentando os valores nas principais formas de consumo dos alimentos. Para cada alimento, foi calculado o valor médio, o desvio-padrão e os valores máximo e mínimo. No caso dos alimentos embalados individualmente, apresenta-se o valor em grama expresso na embalagem, tendo-se recorrido, em alguns casos, à informação disponível em páginas da internet. Para os restantes alimentos, refere-se como porção média o valor médio obtido através da pesagem de, pelo menos, três amostras (alimentos sólidos) e de nove amostras (alimentos pastosos e líquidos). No caso dos alimentos em que o peso unitário é inferior a 1 g, ou seja, quando a sensibilidade da balança não possibilita a medição de uma unidade, estabeleceu-se que seria contabilizado o número de unidades necessário para obter um grama ou seria estimada, em medidas caseiras, a quantidade que representava 1 grama do alimento.

Conforme a metodologia utilizada por Amaral et al.<sup>(19)</sup>, para os alimentos embalados, refere-se o peso líquido (peso líq.) em gramas, distinguindo sempre que possível o peso total do peso escorrido (peso esc.). Para os alimentos líquidos (com exceção dos óleos), apresenta-se o volume (ml), tendo recorrido a um medidor de volumes. No grupo dos produtos lácteos, para os alimentos líquidos, apresenta-se o peso (g) e o volume (ml).

Atendendo ao grande número de marcas existentes para determinados produtos alimentares, estabeleceu-se que o cálculo do valor médio deveria incluir valores de marca original e de, pelo menos, uma marca branca, de forma a minimizar eventuais diferenças entre marcas. No entanto, nos grupos de alimentos em que à diversidade de marcas está inerente uma grande variabilidade de valores, os valores são apresentados separadamente, sendo as respetivas marcas discriminadas.

No que diz respeito a alguns alimentos confeccionados, sopas, frutas frescas, sobremesas doces e produtos de pastelaria e confeitaria, incluem-se, no cálculo do valor médio, valores de pesagens efetuadas em cantinas de restauração coletiva dos setores hospitalar e escolar e numa pastelaria do norte do país.

No cálculo do peso edível, sugere-se a aplicação das percentagens expressas na Tabela da Composição de Alimentos (TCA) Portuguesa<sup>(55)</sup>.

Para os frutos com uma maior variabilidade das porções pesadas, foram definidos os seguintes critérios qualitativos – unidade pequena: peso  $\leq 100$ g, unidade média: peso entre 100 e 200g, unidade grande: peso  $\geq 200$  g (banana, kiwi, laranja, maçã e pêra); e unidade pequena: peso  $\leq 20$ g, unidade média: peso entre 20 e 40g, unidade grande: peso  $\geq 40$  g (morango).

Utilizaram-se medidas caseiras com a mesma designação mas diferentes entre si (entre colaboradoras e, sempre que possível, para o mesmo alimento), de modo a minimizar o erro resultante da diversidade de medidas caseiras existentes.

Utilizaram-se as seguintes medidas caseiras: cálice, caneca, copo, chávena almoçadeira (Cháv. almoçadeira), chávena de café (Cháv. café), forma de arroz (forma), embalagem (Emb.), colher de servir (C. Servir), colher de sopa (C. sopa), colher de sobremesa (C. sob.), colher de chá (C. chá), pacote (Pac.), prato de sopa (P. sopa), prato raso (Prato), prato de sobremesa (P. sob.), prato de café (P. café), taça e tigela.

Os alimentos foram agrupados nos seguintes grupos: 1. Leite e produtos lácteos; 2. Carne e derivados; 3. Pescado e derivados; 4. Ovos; 5. Leguminosas frescas e secas; 6. Cereais, pães e farinhas; 7. Bolachas e biscoitos; 8. Cereais de pequeno-almoço, barras de cereais e farinhas especiais; 9. Produtos hortícolas, saladas e sopas; 10. Fruta fresca e outros frutos; 11. Azeite, óleos e gorduras; 12. Açúcar, mel e derivados; 13. Cacau e derivados; 14. Sobremesas doces, bolos de pastelaria, gelados e outros doces; 15. Molhos, temperos e ervas aromáticas; 16. Pratos de carne, pratos de pescado e outros pratos; 17. Refeições pré-preparadas e *fastfood*; 18. Aperitivos e outros *snacks*; 19. Bebidas (alcoólicas e não alcoólicas). Esta organização teve por base os grupos definidos na TCA Portuguesa <sup>(55)</sup> e no trabalho de *Amaral et al* <sup>(19)</sup>.

## Resultados

Obtiveram-se as porções médias de 1044 alimentos, agrupados em 19 grupos diferentes, tendo sido efetuadas, no total, 14896 pesagens. Os resultados estão descritos nas tabelas apresentadas em anexo (Anexo B).

## Discussão

A avaliação incorreta do tamanho das porções consumidas é considerada uma das principais fontes de erro na avaliação da ingestão alimentar em estudos epidemiológicos <sup>(14, 16, 22, 24, 29, 31, 36, 56)</sup>. A precisão na estimativa do tamanho das porções é crucial, uma vez que erros na quantificação traduzir-se-ão em erros na avaliação da ingestão energética e nutricional <sup>(9, 16, 24)</sup>. A avaliação da ingestão alimentar pode ser condicionada por vários fatores, nomeadamente a falta de treino dos avaliadores, o viés de memória introduzido pelos inquiridos, a tendência para subestimar ou sobrestimar a ingestão, a falta de informação e as limitações inerentes às tabelas de composição dos alimentos e a incorreta quantificação das porções consumidas <sup>(5, 6)</sup>.

A pesagem de todos os alimentos consumidos, embora seja considerada o método mais preciso para avaliar a ingestão alimentar, pode induzir alterações nos hábitos alimentares dos indivíduos <sup>(16, 36)</sup>. *Nelson et al.* sugerem que a avaliação do tamanho das porções, recorrendo a porções médias, álbuns fotográficos, modelos tridimensionais ou outras ferramentas, apesar de apresentar menor precisão, fornece provavelmente uma melhor estimativa da ingestão habitual dos indivíduos, uma vez que não induz uma alteração dos seus hábitos alimentares <sup>(16)</sup>.

Vários autores apontam para uma redução do erro na estimativa, quando são usados recursos visuais, tais como modelos alimentares, recipientes ou utensílios domésticos que representem as medidas caseiras, alimentos reais ou fotografias <sup>(8, 10, 22, 36, 37)</sup>. Entre os recursos citados, as fotografias têm merecido especial destaque, sendo vários os estudos que demonstram as vantagens da sua utilização <sup>(8, 14, 22, 23, 25, 31, 36)</sup>. No entanto, fatores relacionados com a apresentação da imagem, tais como: o formato, a dimensão, a cor, a proximidade da fotografia e o ângulo de enquadramento da câmara, devem ser tidos em consideração, pois podem suscitar erros na estimativa da ingestão alimentar <sup>(8)</sup>. Alguns estudos acrescentam que o recurso a este tipo de ferramenta não é eficaz para certos tipos de alimentos, sobretudo para aqueles que têm um formato muito variável, sendo o recurso a porções médias mais vantajoso <sup>(14, 57)</sup>. De acordo com um estudo que pretendia comparar as diferenças entre a estimativa do tamanho das porções recorrendo a um atlas fotográfico e a porções *standard*, foi demonstrado que a utilização de fotografias origina uma maior tendência para sobrestimar as porções consumidas do que o recurso a porções *standard* <sup>(11)</sup>. O autor apresenta como possíveis explicações para esta tendência, o facto de as pessoas apresentarem mais dificuldades em estimar o tamanho das porções quantitativamente, por exemplo, escolhendo uma fotografia, do que qualitativamente, por exemplo, escolhendo uma porção pequena, média ou grande, e ainda os problemas relativos à perceção e concetualização dos tamanhos das porções através das fotografias <sup>(11)</sup>.

Muitos estudos têm sido desenvolvidos com o objetivo de avaliar a adequação dos métodos de quantificação da ingestão alimentar, contudo devido às diferentes metodologias utilizadas e às diferentes características dos alimentos

avaliados e dos indivíduos envolvidos (idade, género, nível socioeconómico, peso corporal e treino dos indivíduos), não é possível efetuar uma comparação direta, sendo os resultados, por vezes, contraditórios <sup>(2, 6, 14)</sup>.

O presente trabalho surgiu face à necessidade de responder às alterações dos hábitos alimentares que têm vindo a ocorrer nas últimas décadas, relacionadas nomeadamente com alterações no tipo de alimentos consumidos, aumento das porções disponíveis dos alimentos, aumento do consumo de alimentos fora do domicílio e de pequenas refeições (“*snacking*”) ao longo do dia, em substituição das refeições estruturadas realizadas em família <sup>(42, 51, 58)</sup>.

Relativamente ao trabalho “Pesos e Porções de Alimentos” de *Amaral et al.* <sup>(19)</sup>, o presente trabalho atualiza as porções dos alimentos existentes neste documento e acrescenta novos alimentos aos grupos existentes e novas formas de apresentação, que refletem o aumento da oferta alimentar e o desenvolvimento e inovação crescentes na área da indústria alimentar a que se tem assistido nos últimos anos <sup>(41, 59)</sup>. Sendo o método de confeção um importante determinante da composição nutricional dos alimentos, este trabalho acrescenta ao anterior diferentes métodos de confeção, tentando apresentar as principais formas de consumo dos alimentos. O aumento do consumo de alimentos em restaurantes *fastfood* (*hamburgers, pizzas, etc.*) de alimentos e/ou refeições pré-preparadas reportado por vários autores <sup>(42, 51, 58)</sup> constituiu a base para a inclusão desses dois grupos de alimentos, no presente trabalho. A inclusão do grupo “Pratos de carne, pratos de pescado e outros pratos”, facilita a quantificação da porção ingerida, eliminando a necessidade de dissociar o prato nos seus principais constituintes para proceder à quantificação, o que nem sempre é uma tarefa de fácil execução.

Neste trabalho, verificou-se que, em alguns casos, o valor da porção expresso na embalagem não coincide com o seu valor real, o que pode ter impacto a nível energético e nutricional, se considerarmos uma elevada ingestão. Esta discrepância foi também encontrada por outros autores <sup>(60)</sup>.

No caso dos alimentos embalados, a variabilidade encontrada no tamanho das porções para o mesmo tipo de alimentos, e as diferentes porções recomendadas apresentadas nos rótulos alimentares podem contribuir para a redução da credibilidade que os consumidores atribuem ao tamanho das porções. Para os nutricionistas e outros profissionais de saúde envolvidos na área da nutrição, esta discrepância torna difícil a definição de porções de alimentos <sup>(60)</sup>. Face a esta variação encontrada no tamanho da porção para o mesmo alimento, que pode, em casos extremos, comprometer a utilização do valor médio, optou-se pela apresentação de uma medida de dispersão (desvio-padrão) e dos valores mínimo e máximo. Como possíveis explicações para o elevado desvio-padrão encontrado em alguns casos, refere-se a variabilidade intra- e interindividual e os diferentes locais de realização das pesagens – domicílio vs. cantinas de restauração coletiva, onde as capitações são criteriosamente definidas.

Como principais limitações deste trabalho, reconhece-se que assumir uma porção média pode ser útil em alguns casos, mas insuficiente no caso de estudos que requerem uma estimativa mais precisa da porção consumida por cada indivíduo <sup>(18)</sup>. Este trabalho apresenta porções médias calculadas a partir de pesagens efetuadas por 8 colaboradoras, no entanto, as porções médias poderão não ser representativas, podendo induzir a uma sub- ou sobrestimativa das porções consumidas. Apresentar apenas o peso (em g) dos alimentos pode não ser suficiente, uma vez que dois alimentos podem apresentar o mesmo peso, mas

ser muito diferentes em termos de tamanho. Neste sentido, avaliar os alimentos também em termos de tamanho (comprimento, largura, diâmetro e altura) seria uma possível alternativa. Admite-se também que este trabalho pressupõe a capacidade dos inquiridos para descrever eficazmente o tamanho da porção recorrendo a medidas caseiras ou a unidades <sup>(5, 18)</sup>.

A sensibilidade da balança não permitiu a quantificação de alimentos cujo peso não perfazia a capacidade mínima da balança (1g) e impossibilitou a correta quantificação dos alimentos que apresentavam valores com casas decimais. Reconhece-se ainda como limitação o facto de não ter sido efetuado o mesmo número de pesagens para cada alimento. Esta diferença pode ser explicada pela dificuldade de obtenção de alguns alimentos e também pela limitação do tipo de alimentos fornecidos em cantinas de restauração coletiva, onde foram efetuadas muitas pesagens. Face à duração do estudo, reconhece-se que não foi possível obter alguns produtos alimentares, por questões de sazonalidade, sugerindo que um período de tempo mais alargado permitiria obter alguns alimentos em falta. Atendendo à elevadíssima variedade de produtos alimentares disponíveis no mercado, a lista de alimentos apresentada neste trabalho poderá não estar completa.

O presente estudo apresenta diferentes aspetos positivos inerentes à metodologia utilizada e à aplicação prática do mesmo. Os valores analisados foram obtidos por pesagem e não a partir de dados obtidos em registos alimentares ou em questionários às 24 horas anteriores, metodologia utilizada por outros autores <sup>(5, 20, 41, 61)</sup>. Nestes casos, os dados são reportados, podendo estar sujeitos a fenómenos de sub- ou sobrestimativa da porção ingerida, sobretudo se estiver implícito o recurso à memória. A utilização de diferentes medidas caseiras

permitiu minimizar o erro inerente à falta de padronização das medidas caseiras associada consequentemente ao erro na conversão destas em pesos e volumes <sup>(2, 6)</sup>. Face a outros recursos utilizados na estimativa da porção consumida (por exemplo: álbuns fotográficos ou modelos alimentares de volume), o recurso a porções médias é referido como mais rápido <sup>(11)</sup>. O presente instrumento de quantificação pode ser utilizado isoladamente ou em combinação com outra ferramenta utilizada na estimativa da porção consumida, por exemplo, o Manual de Quantificação de Alimentos <sup>(62)</sup>.

Relativamente às principais dificuldades sentidas, salienta-se a dificuldade de definir porção média, estabelecer limites para as porções de forma a atribuir a classificação qualitativa nalguns frutos (pequeno, médio e grande) e padrões de espessura para fatias (fina e grossa), bem como, definir e uniformizar entre colaboradores o que é uma colher rasa e uma colher cheia. A estas questões está inerente uma grande subjetividade, que se tentou “ultrapassar” através do cálculo do valor médio a partir de pesagens realizadas por 8 pessoas diferentes. Outro grande obstáculo foi a definição dos alimentos a incluir no trabalho, perante a grande variedade de marcas comerciais existentes e diferentes formas de apresentação dos produtos. Neste sentido, foi necessário realizar um levantamento inicial dos produtos alimentares existentes nas grandes superfícies. Conseguir selecionar, organizar e tratar todos os dados recolhidos constituiu também um grande desafio.

A determinação de porções médias reveste-se da maior importância, uma vez que é útil em áreas de atuação profissional de um nutricionista tão distintas como a nutrição clínica (cálculo de planos alimentares e aconselhamento alimentar), a indústria alimentar (rotulagem alimentar), a alimentação coletiva

(estabelecimento de captações e planeamento de ementas), o desenvolvimento de legislação e políticas na área da nutrição, a investigação (análise da ingestão alimentar e desenvolvimento de ferramentas de avaliação da ingestão alimentar) e a nutrição comunitária (desenvolvimento de materiais de educação alimentar) <sup>(2, 60, 61)</sup>. *Young et al.* sugerem que mais atenção dada ao cálculo do tamanho das porções resolveria muitas questões metodológicas em estudos epidemiológicos, permitindo melhorar a precisão dos métodos de avaliação da ingestão alimentar, aumentar o conhecimento sobre o papel da alimentação no risco de doença e dotar os nutricionistas e outros profissionais de saúde de ferramentas que proporcionassem um melhor aconselhamento e educação alimentar <sup>(2)</sup>.

### **Conclusão**

A quantificação do consumo alimentar é, de facto, uma tarefa extremamente complexa, constituindo um grande desafio para um nutricionista. Um dos maiores erros na avaliação da ingestão alimentar ocorre durante a determinação do tamanho das porções ingeridas. O presente trabalho pretende fornecer uma alternativa rápida, rigorosa e viável à pesagem de todos os alimentos.

É provável que as porções dos alimentos atualmente disponíveis sofram alterações e que a oferta alimentar se altere nos próximos anos. Neste sentido, o presente instrumento de quantificação da ingestão alimentar poderá ser alvo de atualização, sempre que se considere pertinente.

Com esta investigação, conseguiu-se atualizar o trabalho desenvolvido em 1993 por *Amaral et al.* e, portanto, cumprir os objetivos definidos.

## **Agradecimentos**

Após a realização deste trabalho, são várias as pessoas a quem gostaria de agradecer. No entanto, gostaria de agradecer de uma forma muito especial às restantes investigadoras por terem aceite o desafio e terem colaborado neste projeto.

A realização deste trabalho não seria possível sem o apoio incansável da minha orientadora, Margarida Liz, sem a ajuda dos meus amigos e sem a força incomparável e incondicional dos meus pais e irmãos. A eles, muito obrigada!

### Referências Bibliográficas

1. Cavalcante AA, Priore SE, Franceschini Sdo C. Food consumption studies: general methodological aspects and its use in the evaluation of children and adolescents aged. *Rev Bras Saúde Matern Infant*. 2004; 4(3):229-40.
2. Young LR, Nestle MS. Portion sizes in dietary assessment: issues and policy implications. *Nutrition reviews*. 1995; 53(6):149-58.
3. Novotny JA, Rumpler WV, Riddick H, Hebert JR, Rhodes D, Judd JT, et al. Personality characteristics as predictors of underreporting of energy intake on 24-hour dietary recall interviews. *Journal of the American Dietetic Association*. 2003; 103(9):1146-51.
4. Paiva I, Amaral T, Barros H. Influence of individually estimated portion size on the assessment of nutritional risk in colorectal cancer in Portugal. *Journal of human nutrition and dietetics : the official journal of the British Dietetic Association*. 2004; 17(6):529-36.
5. Patel S, Vyas A, Custovic A, Murray CS. Estimated portion sizes in a school-aged population. *Public health nutrition*. 2012; 15(12):2193-201.
6. Barbosa KB, Franceschini Sdo C, Priore SE. Dietary instruments in adolescence. *Nutrire: Rev Soc Bras Alim Nutr*. 2006; 31(2):135-49.
7. Kac G, Sichieri R, Gigante DP. *Epidemiologia Nutricional*. 20 ed.; 2007.
8. Lopez RPS, Botelho RBA. Identification of food portions in photographs. *Nutrire: Rev Soc Bras Alim Nutr* 2010; 35(1):1-14.
9. Wrieden WL, Momen NC. Workshop 3: Novel approaches for estimating portion sizes. *European journal of clinical nutrition*. 2009; 63 Suppl 1:S80-1.
10. Williamson DA, Allen HR, Martin PD, Alfonso AJ, Gerald B, Hunt A. Comparison of digital photography to weighed and visual estimation of portion sizes. *Journal of the American Dietetic Association*. 2003; 103(9):1139-45.
11. Frobisher C MS. The estimation of food portion sizes: a comparison between using descriptions of portion sizes and a photographic food atlas by children and adults. *Journal of human nutrition and dietetics : the official journal of the British Dietetic Association*. 2003; 16(3):181-8.
12. Kubena KS. Accuracy in dietary assessment: on the road to good science. *Journal of the American Dietetic Association*. 2000; 100(7):775-6.
13. Willett W. *Nutritional Epidemiology*. 2 ed.; 1998.
14. Authority EFS. General principles for the collection of national food consumption data in the view of a pan-European dietary survey. *EFSA Journal*. 2009; 7(12)
15. Foster E, Matthews JN, Lloyd J, Marshall L, Mathers JC, Nelson M, et al. Children's estimates of food portion size: the development and evaluation of three portion size assessment tools for use with children. *The British journal of nutrition*. 2008; 99(1):175-84.
16. Nelson M, Atkinson M, Darbyshire S. Food photography II: use of food photographs for estimating portion size and the nutrient content of meals. *The British journal of nutrition*. 1996; 76(1):31-49.
17. Foster E, O'Keeffe M, Matthews JN, Mathers JC, Nelson M, Barton KL, et al. Children's estimates of food portion size: the effect of timing of dietary interview on the accuracy of children's portion size estimates. *The British journal of nutrition*. 2008; 99(1):185-90.

18. Foster E MJ, Nelson M, Harris JM, Mathers JC, Adamson AJ. Accuracy of estimates of food portion size using food photographs - the importance of using age-appropriate tools. *Public health nutrition*. 2006; 9(4):509-14.
19. Amaral T, Nogueira C, Paiva I, Lopes C, Cabral S, Fernandes P, et al. Pesos e porções de alimentos. *Revista Portuguesa de Nutrição*. 1993. 13-23.
20. Wrieden WL, Longbottom PJ, Adamson AJ, Ogston SA, Payne A, Haleem MA, et al. Estimation of typical food portion sizes for children of different ages in Great Britain. *The British journal of nutrition*. 2008; 99(6):1344-53.
21. Poslusna K, Ruprich J, de Vries JH, Jakubikova M, van't Veer P. Misreporting of energy and micronutrient intake estimated by food records and 24 hour recalls, control and adjustment methods in practice. *The British journal of nutrition*. 2009; 101 Suppl 2:S73-85.
22. Ovaskainen ML, Paturi M, Reinivuo H, Hannila ML, Sinkko H, Lehtisalo J, et al. Accuracy in the estimation of food servings against the portions in food photographs. *European journal of clinical nutrition*. 2008; 62(5):674-81.
23. Faggiano F, Vineis P, Cravanzola D, Pisani P, Xompero G, Riboli E, et al. Validation of a method for the estimation of food portion size. *Epidemiology*. 1992; 3(4):379-82.
24. Hernandez T, Wilder L, Kuehn D, Rubotzky K, Moser-Veillon P, Godwin S, et al. Portion size estimation and expectation of accuracy. *Journal of Food Composition and Analysis*. 2006; 19:14-21.
25. Lucas F, Niravong M, Villemainot S, Kaaks R, Clavel-Chapelon F. Estimation of food portion size using photographs: validity, strengths, weaknesses and recommendations. *Journal of human nutrition and dietetics : the official journal of the British Dietetic Association*. 1995; 8(1):65-74.
26. Ayala GX. An experimental evaluation of a group- versus computer-based intervention to improve food portion size estimation skills. *Health education research*. 2006; 21(1):133-45.
27. Slawson DL, Eck LH. Intense practice enhances accuracy of portion size estimation of amorphous foods. *Journal of the American Dietetic Association*. 1997; 97(3):295-7.
28. Yuhas JA, Bolland JE, Bolland TW. The impact of training, food type, gender, and container size on the estimation of food portion sizes. *Journal of the American Dietetic Association*. 1989; 89(10):1473-7.
29. Turconi G GM, Berzolari FG, Carolei A, Bazzano R, Roggi C. An evaluation of a colour food photography atlas as a tool for quantifying food portion size in epidemiological dietary surveys. *European journal of clinical nutrition*. 2005; 59(8):923-31.
30. Ervin RB, Smiciklas-Wright H. Accuracy in estimating and recalling portion sizes of foods among elderly adults. *Nutrition research reviews*. 2001; 21:703-13.
31. Robson PJ, Livingstone MB. An evaluation of food photographs as a tool for quantifying food and nutrient intakes. *Public health nutrition*. 2000; 3(2):183-92.
32. Johnson RK, Soultanakis RP, Matthews DE. Literacy and body fatness are associated with underreporting of energy intake in US low-income women using the multiple-pass 24-hour recall: a doubly labeled water study. *Journal of the American Dietetic Association*. 1998; 98(10):1136-40.
33. Schoch A, Raynor HA. Social desirability, not dietary restraint, is related to accuracy of reported dietary intake of a laboratory meal in females during a 24-hour recall. *Eating behaviors*. 2011; 13:78-81.

34. Bolland JE, Ward JY, Bolland TW. Improved accuracy of estimating food quantities up to 4 weeks after training. *Journal of the American Dietetic Association*. 1990; 90(10):1402-4, 07.
35. Bolland JE, Yuhas JA, Bolland TW. Estimation of food portion sizes: effectiveness of training. *Journal of the American Dietetic Association*. 1988; 88(7):817-21.
36. Lillegaard IT ON, Andersen LF. Can children and adolescents use photographs of food to estimate portion sizes? *Eur J Clin Nutr*. 2005; 59(4):611-7.
37. Tueni M, Mounayar A, Birlouez-Aragon I. Development and evaluation of a photographic atlas as a tool for dietary assessment studies in Middle East cultures. *Public health nutrition*. 2012; 15(6):1023-8.
38. Cameron M, Staveren WA. Technical aspects of data collection. In: *Manual on methodology for food consumption studies*. Oxford University Press; 1988. p. 107-19.
39. Crawley H. *Food Portion Sizes*. Ministry of Agriculture, Fisheries and Food; 1988.
40. Vázquez C, de Cos AI, Hortelano CM, García JJ, López-Nomdedeu C. Tabla de raciones estándar de alimentos. In: *Alimentación y Nutrición*. Grupo CAENPE; 2005. p. 349-52.
41. Wrieden WL, Barton KL. Calculation and collation of typical food portion sizes for adults aged 19-64 and older people aged 65 and over. *Food Standard Agency*; 2006.
42. Marques-Vidal P, Ravasco P, Dias CM, Camilo ME. Trends of food intake in Portugal, 1987-1999: results from the National Health Surveys. *European journal of clinical nutrition*. 2006; 60(12):1414-22.
43. Sousa B., Almeida MD. A tendência secular do crescimento: os hábitos alimentares actuais não serão uma grande influência? *Nutricias*. 2007: 34-39.
44. Piernas C PB. Food portion patterns and trends among U.S. children and the relationship to total eating occasion size, 1977-2006. *J Nutr*. 2011; 141(6):1159-64.
45. Nielsen SJ, Popkin BM. Patterns and trends in food portion sizes, 1977-1998. *JAMA : the journal of the American Medical Association*. 2003; 289(4):450-3.
46. Rolls BJ, Morris EL, Roe LS. Portion size of food affects energy intake in normal-weight and overweight men and women. *The American journal of clinical nutrition*. 2002; 76(6):1207-13.
47. Matthiessen J, Fagt S, Biltoft-Jensen A, Beck AM, Ovesen L. Size makes a difference. *Public health nutrition*. 2003; 6(1):65-72.
48. Steenhuis IH, Leeuwis FH, Vermeer WM. Small, medium, large or supersize: trends in food portion sizes in The Netherlands. *Public health nutrition*. 2010; 13(6):852-7.
49. Moreno LA, Rodriguez G, Fleta J, Bueno-Lozano M, Lazaro A, Bueno G. Trends of dietary habits in adolescents. *Critical reviews in food science and nutrition*. 2010; 50(2):106-12.
50. Young LR, Nestle M. Expanding portion sizes in the US marketplace: implications for nutrition counseling. *Journal of the American Dietetic Association*. 2003; 103(2):231-4.
51. Kerr MA, Rennie KL, McCaffrey TA, Wallace JM, Hannon-Fletcher MP, Livingstone MB. Snacking patterns among adolescents: a comparison of type,

- frequency and portion size between Britain in 1997 and Northern Ireland in 2005. *The British journal of nutrition*. 2009; 101(1):122-31.
52. Vermeer WM, Steenhuis IH, Seidell JC. Portion size: a qualitative study of consumers' attitudes toward point-of-purchase interventions aimed at portion size. *Health education research*. 2010; 25(1):109-20.
  53. Steenhuis IH, Vermeer WM. Portion size: review and framework for interventions. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*. 2009; 6:58.
  54. Kesman RL, Ebbert JO, Harris KI, Schroeder DR. Portion control for the treatment of obesity in the primary care setting. *BMC research notes*. 2011; 4:346.
  55. Porto A, Oliveira L. Tabela da Composição de Alimentos. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge; 2007.
  56. Welten DC CR, McPherson RS, Brodney S, Douglass D, Kampert JB, Blair SN. Comparison of a dietary record using reported portion size versus standard portion size for assessing nutrient intake. *Public health nutrition*. 2000; 3(2):151-8.
  57. Godwin S, Chambers Et, Cleveland L, Ingwersen L. A new portion size estimation aid for wedge-shaped foods. *Journal of the American Dietetic Association*. 2006; 106(8):1246-50.
  58. Briefel RR, Johnson CL. Secular trends in dietary intake in the United States. *Annual review of nutrition*. 2004; 24:401-31.
  59. Kearney J. Food consumption trends and drivers. *Philosophical transactions of the Royal Society of London Series B, Biological sciences*. 2010; 365(1554):2793-807.
  60. Lewis HB AA, Jebb SA. How much should I eat? A comparison of suggested portion sizes in the UK. *Public health nutrition*. 2012; 15(11):2110-7.
  61. Fox MK, Reidy K, Karwe V, Ziegler P. Average portions of foods commonly eaten by infants and toddlers in the United States. *Journal of the American Dietetic Association*. 2006; 106(1 Suppl 1):S66-76.
  62. Marques M, Almeida MD, Pinho O. Manual de Quantificação de Alimentos. 1996.

## ANEXOS

---



## **Anexo A – Manual de Procedimientos**

---





Pesos e Porções de Alimentos

Ana Goios

# [MANUAL DE PROCEDIMENTOS]

Pesagens.

**Todos os colaboradores devem seguir os seguintes procedimentos:****1. Pesagem e registo**

Para os alimentos embalados:

- Referir o peso líquido expresso na embalagem (apenas 1 observação/registo);
- Sempre que possível, referir o peso total e o peso escorrido.

Para os alimentos líquidos (com exceção dos óleos):

- Apresentar o volume (ml), recorrendo, sempre que necessário, a um medidor de volumes;
- No caso dos produtos lácteos, apresentar o volume (ml) e o peso (g).

Para os alimentos consumidos em unidades:

- Pesar, pelo menos, 3 vezes (alimentos sólidos);
- Pesar, pelo menos, 9 vezes (alimentos pastosos e líquidos);

No caso específico de:

- Fruta: pesar com casca (caso não tenha casca, deve ser devidamente referido);
- Carne e pescado: pesar a porção e sempre que possível, referir a localização anatómica (por exemplo: coxa, asa, peito, ...),
- Pão: pesar e registar o tipo de pão (por exemplo: trigo, mistura de centeio e trigo, trigo integral, ...) (introduzir um novo tipo de pão, caso este não exista no ficheiro Excel);
- Bolachas: registar o peso de uma unidade;
- Cereais de pequeno-almoço: pesar uma colher de sopa, uma mão, uma chávena almoçadeira/tigela e um prato de sopa;
- “Pratos compostos” (exemplo: arroz de frango, arroz de polvo, bacalhau à moda de Braga, etc.): pesar um prato, uma colher de servir e uma colher de sopa;
- Frutos gordos/secos: pesar uma unidade ou registar o nº de unidades necessárias para obter 1 g (quando não for possível pesar apenas uma unidade ou caso a sensibilidade da balança não possibilite a medição de uma unidade);

- Quando a sensibilidade da balança não possibilitar a medição de uma unidade, deve ser contabilizado o número de unidades necessário para obter um grama ou estimada em medidas caseiras a quantidade que representa 1 grama do alimento;
- Deverá ser sempre indicando qual o método de confeção;
- O colaborador pode acrescentar outros alimentos que vão ocorrendo no dia alimentar e que não constem na lista pré-definida, desde que estes sejam devidamente registados (alimento, método de confeção e peso da porção em g);
- Relativamente às medidas caseiras (chávenas, copos, colheres, ...), devem ser utilizadas medidas caseiras com a mesma designação mas diferentes entre si (entre colaboradores e, sempre que possível, para o mesmo alimento), de forma a minimizar o efeito resultante da diversidade de medidas caseiras;
- Cada colaborador deve registar o nº de alimentos pesados ao longo de toda a investigação.

## **2. Fotografia**

Sempre que houver alguma dúvida, fotografar o alimento (porção) em questão e registar o valor da porção em g.

## **3. Medidas caseiras (abreviaturas)**

- Cálice;
- Caneca;
- Copo;
- Chávena almoçadeira (Cháv. alm.);
- Chávena de café (Cháv. Café);
- Forma de arroz;
- Embalagem (Emb.);
- Colher de servir (C. Servir);
- Colher de sopa (C. Sopa);
- Colher de sobremesa (C. Sob.);
- Colher de chá (C. Chá);

- Pacote (Pac.);
- Prato de café (P. café);
- Prato de sobremesa (P. sob.);
- Prato de sopa (P. Sopa);
- Prato raso (Prato);
- Taça;
- Tigela.

## **Anexo B – Resultados**

---



**GRUPOS DE ALIMENTOS:**

1. Leite e produtos lácteos;
2. Carne e derivados;
3. Pescado e derivados;
4. Ovos;
5. Leguminosas frescas e secas;
6. Cereais, pães e farinhas;
7. Bolachas e biscoitos;
8. Cereais de pequeno-almoço, barras de cereais e farinhas especiais;
9. Produtos hortícolas, saladas e sopas;
10. Fruta fresca e outros frutos;
11. Azeite, óleos e gorduras;
12. Açúcar, mel e derivados;
13. Cacau e derivados;
14. Sobremesas doces, bolos de pastelaria, gelados e outros doces;
15. Molhos, temperos e ervas aromáticas;
16. Pratos de carne, pratos de pescado e outros pratos;
17. Refeições pré-preparadas e *fastfood*;
18. Aperitivos e outros *snacks*;
19. Bebidas (alcoólicas e não alcoólicas).



## 1. PRODUTOS LÁCTEOS

### 1. LEITE

| Alimento         | n  | Medida            | Média $\pm$ desvio-padrão |                  | Mínimo |     | Máximo |     | Valor médio |     |
|------------------|----|-------------------|---------------------------|------------------|--------|-----|--------|-----|-------------|-----|
|                  |    |                   | g                         | ml               | g      | ml  | g      | ml  | g           | ml  |
| Leite magro      | 11 | Caneca            | 245,5 $\pm$ 36,3          | 261,2 $\pm$ 38,6 | 188    | 200 | 306    | 325 | 246         | 261 |
|                  | 9  | Cháv. alm.        | 127,6 $\pm$ 12,4          | 135,8 $\pm$ 13,2 | 111    | 118 | 149    | 158 | 128         | 136 |
|                  | 9  | Copo              | 254,8 $\pm$ 63,2          | 271,1 $\pm$ 67,2 | 160    | 170 | 343    | 365 | 255         | 271 |
|                  | 1  | Tetrapack pequeno | 188,0 $\pm$ 0,0           | 200,0 $\pm$ 0,0  | 188    | 200 | 188    | 200 | 188         | 200 |
| Leite meio-gordo | 11 | Caneca            | 256,0 $\pm$ 37,8          | 261,2 $\pm$ 38,6 | 196    | 200 | 318    | 319 | 256         | 261 |
|                  | 9  | Cháv. alm.        | 133,1 $\pm$ 13,0          | 135,8 $\pm$ 13,2 | 116    | 118 | 155    | 158 | 133         | 136 |
|                  | 9  | Copo              | 265,7 $\pm$ 65,9          | 271,1 $\pm$ 67,2 | 167    | 170 | 358    | 365 | 266         | 271 |
|                  | 1  | Tetrapack pequeno | 196,0 $\pm$ 0,0           | 200,0 $\pm$ 0,0  | 196    | 200 | 196    | 200 | 196         | 200 |
| Leite gordo      | 11 | Caneca            | 261,2 $\pm$ 38,6          | 261,2 $\pm$ 38,6 | 200    | 200 | 325    | 325 | 261         | 261 |
|                  | 9  | Cháv. alm.        | 135,8 $\pm$ 13,2          | 135,8 $\pm$ 13,2 | 118    | 118 | 155    | 158 | 136         | 136 |
|                  | 9  | Copo              | 265,7 $\pm$ 65,9          | 271,1 $\pm$ 67,2 | 167    | 170 | 358    | 365 | 266         | 271 |

| Alimento    | n  | Medida       | Média $\pm$ desvio-padrão (g) | Mínimo (g) | Máximo (g) | Valor médio (g) |
|-------------|----|--------------|-------------------------------|------------|------------|-----------------|
| Leite em pó | 10 | C. chá       | 3,7 $\pm$ 0,5                 | 3          | 4          | 4               |
|             | 10 | C. chá rasa  | 1,7 $\pm$ 0,5                 | 1          | 2          | 2               |
|             | 10 | C. sob.      | 6,3 $\pm$ 0,5                 | 6          | 7          | 6               |
|             | 10 | C. sob. rasa | 3,7 $\pm$ 0,5                 | 3          | 4          | 4               |
|             | 10 | C. sopa      | 13,9 $\pm$ 1,6                | 12         | 17         | 14              |
|             | 10 | C. sopa rasa | 8,2 $\pm$ 0,6                 | 7          | 9          | 8               |

### - Outros tipos de leite

| Alimento                                                 | n | Medida            | Valor médio (g) | Valor médio (ml) |
|----------------------------------------------------------|---|-------------------|-----------------|------------------|
| <b>Leite achocolatado</b>                                |   |                   |                 |                  |
| - Agros/ Continente/ Mimosa / Nesquik/ Pingo Doce / Ucal | 1 | Tetrapack pequeno | 212             | 200              |
| - Mimosa/ Ucal                                           | 1 | Garrafa pequena   | 265             | 250              |
| <b>Leite aromatizado</b> (baunilha, morango)             | 1 | Tetrapack         | 213             | 200              |

|                                                        |   |                             |            |            |
|--------------------------------------------------------|---|-----------------------------|------------|------------|
|                                                        |   | pequeno                     |            |            |
| <b>Leite com café Galão Ucal</b>                       | 1 | <i>Tetrapack</i><br>pequeno | <b>210</b> | <b>200</b> |
| <b>Leite fermentado</b>                                |   |                             |            |            |
| - Actimel Danone / L-Casei Dia                         | 1 | Unidade                     | <b>100</b> | <b>94</b>  |
| - Actiplus Pingo Doce / L- L-Casei Continente          | 1 | Unidade                     | <b>115</b> | <b>109</b> |
| - Bem Mais Mimosa                                      | 1 | Unidade                     | <b>211</b> | <b>200</b> |
| - Danacol Danone/ Becel pro-activ/ Menoscol Continente | 1 | Unidade                     | <b>100</b> | <b>96</b>  |
| - Salutare Pingo Doce                                  | 1 | Unidade                     | <b>100</b> | <b>91</b>  |
| - Reduz o Colesterol Pingo Doce                        | 1 | Unidade                     | <b>100</b> | <b>90</b>  |

## 2. IOGURTES

### - Sólidos

| Alimento                                                           | n | Medida  | Valor médio (g) |
|--------------------------------------------------------------------|---|---------|-----------------|
| <b>Aroma</b>                                                       |   |         |                 |
| - Continente/ Dia/ Mimosa/ Pingo Doce                              | 1 | Unidade | <b>125</b>      |
| - Danone/ Longa Vida Nestlé                                        | 1 | Unidade | <b>120</b>      |
| <b>Natural /Natural açucarado</b>                                  |   |         |                 |
| - Continente / Dia / Mimosa/ Pingo Doce                            | 1 | Unidade | <b>125</b>      |
| - Danone                                                           | 1 | Unidade | <b>120</b>      |
| <b>Pedaços</b>                                                     |   |         |                 |
| - Continente / Dia / Mimosa/ Pingo Doce                            | 1 | Unidade | <b>125</b>      |
| - Danone                                                           | 1 | Unidade | <b>120</b>      |
| <b>Cremoso</b>                                                     |   |         |                 |
| - Adágio/ Continente / Dia / Pingo Doce                            | 1 | Unidade | <b>125</b>      |
| - Danone                                                           | 1 | Unidade | <b>120</b>      |
| <b>Frasco de vidro</b>                                             |   |         |                 |
| - Continente / Danone                                              | 1 | Unidade | <b>135</b>      |
| - Adágio/ A Leiteira Nestlé                                        | 1 | Unidade | <b>125</b>      |
| <b>Bicompartmentados</b>                                           |   |         |                 |
| - Chocapic Nestlé                                                  | 1 | Unidade | <b>118</b>      |
| - Chocolate Leite Nestlé                                           | 1 | Unidade | <b>115</b>      |
| - Chocolate Fitness Nestlé                                         | 1 | Unidade | <b>119</b>      |
| - Crunch Nestlé                                                    | 1 | Unidade | <b>115</b>      |
| - Kit Kat Nestlé                                                   | 1 | Unidade | <b>115</b>      |
| - Nesquik Nestlé                                                   | 1 | Unidade | <b>116</b>      |
| - Smarties Nestlé                                                  | 1 | Unidade | <b>128</b>      |
| - Duplo Mix Bolas Crocantes Mico e Mica                            | 1 | Unidade | <b>150</b>      |
| - Split Pot Futebolista / Princesa Yoco Nestlé                     | 1 | Unidade | <b>110</b>      |
| - Split Pot maçã/banana Yoco Nestlé                                | 1 | Unidade | <b>125</b>      |
| - Açucarado com flocos de cereais                                  | 1 | Unidade | <b>175</b>      |
| - Açucarado com morango e bolinhas de chocolate coloridas          | 1 | Unidade | <b>175</b>      |
| - Açucarado com sabor a baunilha e bolinhas de chocolate coloridas | 1 | Unidade | <b>175</b>      |
| <b>Grego</b>                                                       |   |         |                 |
| - Continente/ Danone/ Nestlé                                       | 1 | Unidade | <b>125</b>      |
| <b>Bifidus</b>                                                     |   |         |                 |
| - Continente                                                       | 1 | Unidade | <b>125</b>      |
| - Activia Danone                                                   | 1 | Unidade | <b>120</b>      |
| - Activia Break cereais/morango Danone                             | 1 | Unidade | <b>186</b>      |
| - Activia Fibra Break Danone                                       | 1 | Unidade | <b>194</b>      |
| <b>Magros</b>                                                      |   |         |                 |

|                                                                 |   |         |            |
|-----------------------------------------------------------------|---|---------|------------|
| - Adágio/ Continente / Dia / Mimosa / Pingo Doce                | 1 | Unidade | <b>125</b> |
| - Corps Danone / Nestlé                                         | 1 | Unidade | <b>120</b> |
| - Natural Equilíbrio Continente                                 | 1 | Unidade | <b>100</b> |
| <b>Infantis</b>                                                 |   |         |            |
| <i>Queijinho</i>                                                |   |         |            |
| Gelly Duo Morango / Baunilha Yoco Nestlé                        | 1 | Unidade | <b>85</b>  |
| Queijinho Bolso Morango + Bolacha Mico & Mica                   | 1 | Unidade | <b>90</b>  |
| Queijinho Maxi Multisabores Mico & Mica                         | 1 | Unidade | <b>100</b> |
| Yoco Suissinho morango/banana Nestlé                            | 1 | Unidade | <b>40</b>  |
| Yoco Suissinho multi-sabores Nestlé                             | 1 | Unidade | <b>42</b>  |
| Yoco Suissinho Maxi Nestlé                                      | 1 | Unidade | <b>90</b>  |
| Mix Yoco Suissinho Nestlé                                       | 1 | Unidade | <b>42</b>  |
| Yoco Go Nestlé                                                  | 1 | Unidade | <b>80</b>  |
| Superdanoninho Danone                                           | 1 | Unidade | <b>95</b>  |
| Petit Suisse Pingo Doce                                         | 1 | Unidade | <b>60</b>  |
| Petit Nesquik                                                   | 1 | Unidade | <b>60</b>  |
| Sobremesa Choco Kid Pingo Doce                                  | 1 | Unidade | <b>62</b>  |
| Suissinho chocolate Dia                                         | 1 | Unidade | <b>60</b>  |
| <i>Polpa</i>                                                    |   |         |            |
| Polpa morango/banana, laranja e bolacha/multifrutos Yoco Nestlé | 1 | Unidade | <b>100</b> |
| Polpa morango,banana e bolacha Danoninho Danone                 | 1 | Unidade | <b>120</b> |
| Polpa vários sabores Mico & Mica Continente                     | 1 | Unidade | <b>100</b> |
| Polpa vários sabores Mico & Mica Sem Glúten Continente          | 1 | Unidade | <b>60</b>  |

## - Líquidos

| <b>Alimento</b>                     | <b>n</b> | <b>Medida</b> | <b>Valor médio (g)</b> | <b>Valor médio (ml)</b> |
|-------------------------------------|----------|---------------|------------------------|-------------------------|
| Activia Nestlé                      | 1        | Unidade       | <b>160</b>             | <b>150</b>              |
| Activia Smoothie Nestlé             | 1        | Unidade       | <b>160</b>             | <b>-</b>                |
| Adágio                              | 1        | Unidade       | <b>186</b>             | <b>175</b>              |
| Agros (Natural açúcarado biológico) | 1        | Unidade       | <b>185</b>             | <b>-</b>                |
| A Leiteira Nestlé                   | 1        | Unidade       | <b>160</b>             | <b>-</b>                |
| Auchan                              | 1        | Unidade       | <b>180</b>             | <b>-</b>                |
| Continente                          | 1        | Unidade       | <b>180</b>             | <b>169</b>              |
| Danup Danone                        | 1        | Unidade       | <b>160</b>             | <b>150</b>              |
| Dia                                 | 1        | Unidade       | <b>180</b>             | <b>-</b>                |
| Fruvita Mix Pingo Doce              | 1        | Unidade       | <b>250</b>             | <b>235</b>              |
| Mimosa                              | 1        | Unidade       | <b>184</b>             | <b>175</b>              |
| Pingo Doce                          | 1        | Unidade       | <b>180</b>             | <b>167</b>              |
| Yoggi Nestlé                        | 1        | Unidade       | <b>180</b>             | <b>167</b>              |
| Yoplait                             | 1        | Unidade       | <b>180</b>             | <b>-</b>                |
| <b>Infantis</b>                     |          |               |                        |                         |
| Petit líquido Dia                   | 1        | Unidade       | <b>100</b>             | <b>-</b>                |
| Petit líquido Pingo Doce            | 1        | Unidade       | <b>115</b>             | <b>107</b>              |
| <b>Magros</b>                       |          |               |                        |                         |
| Adágio                              | 1        | Unidade       | <b>182</b>             | <b>-</b>                |
| Corpos Danone                       | 1        | Unidade       | <b>160</b>             | <b>154</b>              |
| Continente                          | 1        | Unidade       | <b>180</b>             | <b>169</b>              |
| Mimosa                              | 1        | Unidade       | <b>180</b>             | <b>175</b>              |
| Pingo Doce                          | 1        | Unidade       | <b>180</b>             | <b>173</b>              |
| Yoggi Nestlé                        | 1        | Unidade       | <b>160</b>             | <b>-</b>                |

### 3. QUEIJO

| Alimento                                           | n  | Medida          | Média $\pm$ desvio-padrão (g) | Mínimo (g) | Máximo (g) | Valor médio (g) |
|----------------------------------------------------|----|-----------------|-------------------------------|------------|------------|-----------------|
| <b>Queijo creme/fundido</b>                        |    |                 |                               |            |            |                 |
| - Queijo fundido A vaca que ri                     | 15 | Triângulo       | 17,3 $\pm$ 0,6                | 16         | 18         | 17              |
| - Queijo fundido                                   | 8  | Fatia           | 19,8 $\pm$ 0,5                | 19         | 20         | 20              |
| - Queijo creme para barrar                         | 9  | C. chá          | 5,8 $\pm$ 1,0                 | 4          | 7          | 6               |
| - Queijo Philadelphia                              | 10 | C. chá          | 8,7 $\pm$ 0,7                 | 8          | 10         | 9               |
| <b>Queijo fresco</b>                               |    |                 |                               |            |            |                 |
| - Pequeno                                          | 4  | Unidade         | 62,5 $\pm$ 1,3                | 61         | 64         | 63              |
| - Médio                                            | 1  | Unidade         | 75,0 $\pm$ 0,0                | 75         | 75         | 75              |
| - Grande                                           | 1  | Unidade         | 200,0 $\pm$ 0,0               | 200        | 200        | 200             |
| <b>Queijo de cabra fresco atabafado</b>            | 9  | Fatia           | 19,9 $\pm$ 0,8                | 19         | 21         | 20              |
| <b>Queijo</b>                                      |    |                 |                               |            |            |                 |
| - Flamengo                                         | 15 | Fatia           | 18,5 $\pm$ 2,9                | 15         | 22         | 18              |
|                                                    | 6  | ¼ bola          | 349,8 $\pm$ 19,7              | 321        | 373        | 350             |
| - Flamengo Limiano                                 | 4  | Fatia           | 22,0 $\pm$ 0,8                | 21         | 23         | 22              |
| - Flamento Magro                                   | 4  | Fatia           | 18,4 $\pm$ 0,0                | 18         | 18         | 18              |
| - Flamengo Terra Nostra                            | 9  | Fatia           | 16,3 $\pm$ 0,5                | 16         | 17         | 16              |
| - Mozzarella                                       | 10 | Fatia           | 20,5 $\pm$ 1,5                | 17         | 23         | 21              |
| - Gouda Holandês                                   | 3  | Fatia           | 24,7 $\pm$ 1,2                | 24         | 26         | 25              |
| - Edam                                             | 14 | Fatia           | 20,5 $\pm$ 1,5                | 18         | 23         | 21              |
| - Manchego                                         | 3  | Fatia           | 26,3 $\pm$ 1,5                | 25         | 28         | 26              |
| - Cabra                                            | 3  | Fatia           | 21,0 $\pm$ 0,0                | 21         | 21         | 21              |
| - Brie Président                                   | 4  | Fatia           | 18,0 $\pm$ 3,6                | 15         | 23         | 18              |
|                                                    | 1  | Emb.            |                               |            |            | 200             |
| - Queijo de ovelha curado Lagos Merendeira de Seia | 1  | Unidade pequena | 182,0 $\pm$ 0,0               | 182        | 182        | 182             |
|                                                    | 10 | Fatia           | 16,0 $\pm$ 2,1                | 12         | 18         | 16              |
| - Queijo magro das marinhas                        | 7  | Fatia           | 21,0 $\pm$ 5,2                | 14         | 27         | 21              |
| <b>Queijo mozzarella ralado</b>                    | 3  | C. chá          | 5,7 $\pm$ 1,5                 | 4          | 7          | 6               |
|                                                    | 11 | C. sopa         | 10,6 $\pm$ 3,1                | 7          | 17         | 11              |

## 4. NATAS

| Alimento                             | n  | Medida                      | Média<br>± desvio-<br>padrão (g) | Mínimo<br>(g) | Máximo<br>(g) | Valor<br>médio (g) |
|--------------------------------------|----|-----------------------------|----------------------------------|---------------|---------------|--------------------|
| Natas UHT                            | 1  | <i>Tetrapack</i><br>pequeno | 200,0 ± 0,0                      | 200           | 200           | 200                |
|                                      | 9  | C. chá                      | 3,6 ± 0,9                        | 3             | 5             | 4                  |
|                                      | 9  | C. sob.                     | 6,7 ± 0,5                        | 6             | 7             | 7                  |
|                                      | 9  | C. sopa                     | 11,3 ± 1,3                       | 10            | 13            | 11                 |
| Natas batidas em<br><i>chantilly</i> | 10 | C. chá                      | 3,0 ± 0,3                        | 3             | 4             | 3                  |
|                                      | 9  | C. sob.                     | 4,8 ± 0,4                        | 4             | 5             | 5                  |
|                                      | 9  | C. sopa                     | 8,7 ± 0,7                        | 8             | 10            | 9                  |

## 2. CARNE e DERIVADOS

### - Carne

| Alimento                         | n  | Medida                  | Média ±<br>desvio-padrão<br>(g) | Mínimo<br>(g) | Máximo<br>(g) | Valor<br>médio (g) |
|----------------------------------|----|-------------------------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------------|
| <b>Borrego</b>                   |    |                         |                                 |               |               |                    |
| Assado (com ossos)               | 11 | Porção média            | 106,5 ± 22,8                    | 62            | 139           | 106                |
|                                  | 3  | Porção de costela média | 96,0 ± 12,1                     | 85            | 109           | 96                 |
| <b>Cabrito</b>                   |    |                         |                                 |               |               |                    |
| Assado (com ossos)               | 19 | Porção média            | 115,5 ± 51,0                    | 55            | 263           | 116                |
|                                  | 4  | Porção de costela média | 43,8 ± 8,6                      | 37            | 55            | 44                 |
| <b>Coelho</b>                    |    |                         |                                 |               |               |                    |
| Estufado                         | 7  | Porção de lombo         | 75,1 ± 17,4                     | 53            | 97            | 75                 |
|                                  | 8  | Perna pequena           | 52,8 ± 6,2                      | 45            | 59            | 53                 |
|                                  | 8  | Perna grande            | 122,9 ± 29,8                    | 81            | 157           | 123                |
| <b>Frango</b>                    |    |                         |                                 |               |               |                    |
| Assado (com ossos e pele)        | 8  | Antecoxa                | 88,3 ± 11,4                     | 70            | 106           | 88                 |
|                                  | 12 | Coxa                    | 69,8 ± 19,9                     | 49            | 111           | 70                 |
|                                  | 6  | Porção de peito         | 98,7 ± 16,5                     | 74            | 113           | 99                 |
|                                  | 5  | Porção média            | 97,0 ± 16,9                     | 88            | 127           | 97                 |
| Bifinhos de frango com cogumelos | 3  | C. sopa                 | 50,0 ± 4,6                      | 45            | 54            | 50                 |
|                                  | 6  | C. servir               | 73,8 ± 7,0                      | 65            | 81            | 74                 |
|                                  | 3  | ¼ prato                 | 94,3 ± 15,4                     | 84            | 112           | 94                 |
|                                  | 3  | ½ prato                 | 171,7 ± 2,5                     | 169           | 174           | 172                |
| Caril de frango                  | 7  | Asa (+ peito)           | 121,7 ± 17,4                    | 99            | 146           | 122                |
|                                  | 3  | Antecoxa                | 88,0 ± 14,0                     | 74            | 102           | 88                 |
|                                  | 4  | Coxa                    | 60,0 ± 1,8                      | 58            | 62            | 60                 |
|                                  | 3  | Porção de peito         | 89,0 ± 4,0                      | 85            | 93            | 89                 |
| Churrasco                        | 3  | Antecoxa                | 77,3 ± 3,5                      | 74            | 81            | 77                 |
|                                  | 4  | Asa                     | 65,3 ± 8,4                      | 57            | 73            | 65                 |
|                                  | 4  | Coxa                    | 67,3 ± 7,9                      | 59            | 77            | 67                 |
|                                  | 5  | Peito                   | 75,0 ± 13,8                     | 65            | 98            | 75                 |
| Cozido (com ossos e pele)        | 3  | Antecoxa                | 117,0 ± 4,0                     | 113           | 121           | 117                |
|                                  | 3  | Asa                     | 65,3 ± 3,2                      | 63            | 69            | 65                 |
|                                  | 3  | Coxa                    | 68,7 ± 16,2                     | 50            | 78            | 69                 |
|                                  | 7  | Porção de peito         | 48,0 ± 12,7                     | 31            | 69            | 48                 |
| Estufado (com ossos e pele)      | 3  | Antecoxa                | 96,7 ± 34,4                     | 57            | 117           | 97                 |
|                                  | 4  | Asa                     | 57,5 ± 5,4                      | 51            | 64            | 58                 |
|                                  | 3  | Coxa                    | 96,7 ± 38,6                     | 54            | 129           | 97                 |
|                                  | 5  | Porção de peito         | 94,0 ± 27,4                     | 62            | 130           | 94                 |

|                                          |    |                        |                  |     |     |            |
|------------------------------------------|----|------------------------|------------------|-----|-----|------------|
| Frito (com ossos e pele)                 | 3  | Antecoxa               | $65,3 \pm 11$    | 59  | 78  | <b>65</b>  |
|                                          | 3  | Asa                    | $39,7 \pm 1,2$   | 39  | 41  | <b>40</b>  |
|                                          | 3  | Coxa                   | $52,7 \pm 2,3$   | 50  | 54  | <b>53</b>  |
|                                          | 6  | Porção de peito        | $41,8 \pm 8,9$   | 33  | 57  | <b>42</b>  |
| Grelhado                                 | 21 | Bife (peito)           | $79,2 \pm 27,8$  | 49  | 149 | <b>79</b>  |
| <b>Leitão assado</b>                     | 9  | Porção média (c/ pele) | $93,3 \pm 12,3$  | 74  | 115 | <b>93</b>  |
| <b>Peru</b>                              |    |                        |                  |     |     |            |
| Assado                                   | 6  | Porção média (c/ osso) | $145,0 \pm 21,6$ | 123 | 186 | <b>145</b> |
|                                          | 3  | Porção média (s/ osso) | $109,3 \pm 22,5$ | 87  | 132 | <b>109</b> |
|                                          | 8  | Fatia                  | $48,0 \pm 9,4$   | 34  | 65  | <b>48</b>  |
| Espetadas de peru grelhadas (c/ pau)     | 7  | Unidade                | $82,4 \pm 4,2$   | 76  | 88  | <b>82</b>  |
| Estufado                                 | 7  | Bife pequeno           | $37,4 \pm 10,8$  | 25  | 54  | <b>37</b>  |
| Grelhado                                 | 3  | Bife                   | $79,0 \pm 3,6$   | 75  | 82  | <b>79</b>  |
| Picado                                   | 9  | C. sopa                | $23,1 \pm 3,7$   | 19  | 31  | <b>23</b>  |
|                                          | 6  | C. servir              | $49,3 \pm 4,9$   | 44  | 56  | <b>49</b>  |
|                                          | 3  | ½ prato                | $148,0 \pm 2,0$  | 146 | 150 | <b>148</b> |
| Strogonoff de peru                       | 5  | C. sopa                | $26,4 \pm 3,9$   | 20  | 30  | <b>26</b>  |
|                                          | 5  | C. servir              | $44,6 \pm 3,4$   | 41  | 50  | <b>45</b>  |
|                                          | 5  | ½ prato                | $128,4 \pm 10,3$ | 118 | 143 | <b>128</b> |
| <b>Porco</b>                             |    |                        |                  |     |     |            |
| Assado (lombo)                           | 6  | Fatia lombo            | $53,2 \pm 36,3$  | 35  | 127 | <b>53</b>  |
|                                          | 12 | Costela                | $95,9 \pm 19,8$  | 65  | 127 | <b>96</b>  |
| Cozido                                   | 4  | Costela                | $32,0 \pm 8,3$   | 20  | 39  | <b>32</b>  |
|                                          | 4  | Cubo pequeno           | $21,8 \pm 3,6$   | 17  | 25  | <b>22</b>  |
| Estufado (cubos)                         | 3  | ¼ prato                | $87,0 \pm 2,8$   | 85  | 89  | <b>87</b>  |
| Frito                                    | 4  | Costeleta pequena      | $50,8 \pm 4,6$   | 46  | 56  | <b>51</b>  |
|                                          | 5  | Fêvera                 | $95,8 \pm 8,2$   | 87  | 106 | <b>96</b>  |
| Grelhado                                 | 24 | Fêvera                 | $71,9 \pm 14,6$  | 52  | 104 | <b>72</b>  |
|                                          | 18 | Costeleta c/ osso      | $78,4 \pm 11,2$  | 63  | 108 | <b>78</b>  |
| Costeleta c/ molho de tomate             | 9  | Unidade                | $66,0 \pm 11,5$  | 54  | 85  | <b>66</b>  |
| Costeleta c/ molho de cebolada           | 5  | Unidade                | $68,4 \pm 12,6$  | 58  | 85  | <b>68</b>  |
| Fêveras panadas                          | 7  | Unidade                | $98,4 \pm 12,1$  | 80  | 111 | <b>98</b>  |
| Fêveras à Parmegiana (c/ queijo e molho) | 10 | Unidade                | $85,1 \pm 21,1$  | 55  | 115 | <b>85</b>  |
| Picado                                   | 8  | C. sopa                | $24,6 \pm 2,6$   | 19  | 28  | <b>25</b>  |
|                                          | 6  | ½ prato                | $110,3 \pm 13,3$ | 95  | 134 | <b>110</b> |
| Porco no espeto                          | 9  | Porção média           | $95,0 \pm 16,3$  | 75  | 117 | <b>95</b>  |
| Rojões à Portuguesa                      | 14 | C. servir              | $58,5 \pm 14,5$  | 39  | 83  | <b>59</b>  |
|                                          | 30 | ¼ prato                | $77,2 \pm 10,3$  | 57  | 100 | <b>77</b>  |

|                        |    |              |              |     |     |            |
|------------------------|----|--------------|--------------|-----|-----|------------|
|                        | 15 | ½ prato      | 154,5 ± 15,0 | 129 | 177 | <b>154</b> |
| Chispe de porco cozido | 1  | Unidade      | 848,0 ± 0,0  | 848 | 848 | <b>848</b> |
|                        | 3  | Porção média | 60,0 ± 15,6  | 42  | 70  | <b>60</b>  |
| Orelha de porco cozida | 1  | Unidade      | 164,0 ± 0,0  | 164 | 164 | <b>164</b> |
|                        | 7  | Tira         | 10,0 ± 2,8   | 7   | 14  | <b>10</b>  |
| Toucinho               | 4  | Porção média | 28,3 ± 4,3   | 25  | 34  | <b>28</b>  |
| <b>Vaca/ vitela</b>    |    |              |              |     |     |            |
| Assada (só carne)      | 3  | Porção média | 130,7 ± 3,5  | 127 | 134 | <b>131</b> |
| Cozida (só carne)      | 14 | Porção média | 56,5 ± 9,9   | 41  | 73  | <b>57</b>  |
| Frita (só carne)       | 22 | Bife         | 73,0 ± 21,3  | 54  | 136 | <b>73</b>  |
| Estufada (nispo)       | 24 | Cubo pequeno | 15,3 ± 3,8   | 7   | 25  | <b>15</b>  |
|                        | 6  | C. servir    | 55,0 ± 3,1   | 49  | 58  | <b>55</b>  |
|                        | 7  | ¼ prato      | 84,6 ± 4,1   | 80  | 89  | <b>85</b>  |
|                        | 5  | ½ prato      | 166,6 ± 2,5  | 163 | 170 | <b>167</b> |
| Grelhada (só carne)    | 29 | Bife         | 66,6 ± 20,0  | 41  | 150 | <b>67</b>  |
| Mão de vaca cozida     | 1  | Unidade      | 767,0 ± 0,0  | 767 | 767 | <b>767</b> |
| Picada                 | 5  | C. servir    | 106,4 ± 14,9 | 84  | 120 | <b>106</b> |
|                        | 3  | ½ prato      | 149,0 ± 15,0 | 134 | 164 | <b>149</b> |
| Picanha grelhada       | 8  | Fatia        | 70,4 ± 13,9  | 51  | 97  | <b>70</b>  |

### - Órgãos e vísceras

| Alimento                          | n  | Medida       | Média ± desvio-padrão (g) | Mínimo (g) | Máximo (g) | Valor médio (g) |
|-----------------------------------|----|--------------|---------------------------|------------|------------|-----------------|
| Coração de vaca frito             | 4  | Bife         | 48,0 ± 2,2                | 46         | 51         | <b>48</b>       |
| Fígado de coelho estufado         | 3  | Unidade      | 50,7 ± 8,5                | 42         | 59         | <b>51</b>       |
| Fígado de vaca frito com cebolada | 5  | Isca         | 52,0 ± 20,4               | 32         | 74         | <b>52</b>       |
| Língua de vaca estufada           | 12 | Porção média | 40,5 ± 10,8               | 27         | 64         | <b>41</b>       |
| Moelas de frango estufadas        | 8  | C. servir    | 75,9 ± 12,8               | 61         | 99         | <b>76</b>       |
|                                   | 4  | ½ prato      | 151,8 ± 6,2               | 145        | 160        | <b>152</b>      |
| Rim de coelho estufado            | 4  | Unidade      | 3,8 ± 0,5                 | 3          | 4          | <b>4</b>        |
| Rim de porco cozido               | 1  | Unidade      | 87 ± 0,0                  | 87         | 87         | <b>87</b>       |

### - Salgados de carne

| Alimento          | n  | Medida  | Média ± desvio-padrão (g) | Mínimo (g) | Máximo (g) | Valor médio (g) |
|-------------------|----|---------|---------------------------|------------|------------|-----------------|
| Chamuça           | 3  | Unidade | 45,7 ± 1,5                | 44         | 47         | <b>46</b>       |
| Coxa de frango    | 5  | Unidade | 58,4 ± 1,9                | 56         | 61         | <b>58</b>       |
| Croquete          | 12 | Unidade | 45,3 ± 3,7                | 41         | 52         | <b>45</b>       |
| Empada de frango  | 6  | Unidade | 89,8 ± 4,3                | 83         | 94         | <b>90</b>       |
| Empada de galinha | 32 | Unidade | 70,5 ± 17,4               | 48         | 98         | <b>71</b>       |
| Empada de vitela  | 8  | Unidade | 75,0 ± 5,2                | 67         | 83         | <b>75</b>       |
| Pastel de Chaves  | 22 | Unidade | 141,4 ± 13,0              | 124        | 170        | <b>141</b>      |
| Rissol de carne   | 24 | Unidade | 53,8 ± 10,7               | 37         | 70         | <b>54</b>       |

|                  |   |         |            |    |    |           |
|------------------|---|---------|------------|----|----|-----------|
| Rissol de leitão | 6 | Unidade | 91,5 ± 1,9 | 90 | 95 | <b>92</b> |
|------------------|---|---------|------------|----|----|-----------|

### - Charcutaria, salsicharia e outros derivados

| Alimento                                    | n  | Medida          | Média ± desvio-padrão (g) | Mínimo (g) | Máximo (g) | Valor médio (g) |
|---------------------------------------------|----|-----------------|---------------------------|------------|------------|-----------------|
| Alheira grelhada                            | 28 | Unidade         | 193,1 ± 20,3              | 135        | 230        | <b>193</b>      |
| Almôndegas (carne de aves) estufadas        | 8  | Unidade         | 30,1 ± 1,6                | 29         | 33         | <b>30</b>       |
| Almôndegas (porco) estufadas                | 10 | Unidade         | 25,9 ± 1,2                | 24         | 28         | <b>26</b>       |
| Bacon                                       | 3  | Fatia           | 24,3 ± 5,1                | 20         | 30         | <b>24</b>       |
| <i>Corden Bleu</i> (queijo e fiambre) frito | 2  | Unidade         | 102,5 ± 3,5               | 100        | 105        | <b>103</b>      |
| <i>Cordon Bleu</i> (peito de frango)        | 4  | Unidade         | 120,0 ± 0,0               | 120        | 120        | <b>120</b>      |
| Chouriço                                    | 3  | Unidade         | 193,7 ± 22,5              | 169        | 213        | <b>194</b>      |
|                                             | 34 | Fatia redonda   | 7,0 ± 1,6                 | 3          | 11         | <b>7</b>        |
| Chouriço de carne de porco preto            | 3  | Unidade         | 217,7 ± 7,5               | 210        | 225        | <b>218</b>      |
| Chouriço de carne cozido                    | 1  | Unidade         | 186,0 ± 0,0               | 186        | 186        | <b>186</b>      |
|                                             | 3  | Porção média    | 14,7 ± 1,5                | 13         | 16         | <b>15</b>       |
| Chouriço de cebola cozido                   | 1  | Unidade         | 113,0 ± 0,0               | 113        | 113        | <b>113</b>      |
|                                             | 3  | Porção          | 13,7 ± 2,3                | 11         | 15         | <b>14</b>       |
| Chouriço de sangue                          | 1  | Unidade pequena | 230,0 ± 0,0               | 230        | 230        | <b>230</b>      |
| Farinheira                                  | 5  | Unidade         | 191,8 ± 41,7              | 150        | 259        | <b>192</b>      |
| Fiambre frango                              | 10 | Fatia fina      | 13,3 ± 0,8                | 12         | 14         | <b>13</b>       |
|                                             | 3  | Fatia grossa    | 32,3 ± 1,2                | 31         | 33         | <b>32</b>       |
| Fiambre peru                                | 13 | Fatia fina      | 13,2 ± 1,7                | 10         | 16         | <b>13</b>       |
|                                             | 6  | Fatia grossa    | 26,5 ± 9,9                | 17         | 39         | <b>27</b>       |
| Fiambre porco                               | 37 | Fatia fina      | 9,0 ± 1,7                 | 7          | 14         | <b>9</b>        |
|                                             | 26 | Fatia grossa    | 18,1 ± 1,8                | 15         | 21         | <b>18</b>       |
| Hamburger (carne de aves) grelhado          | 8  | Unidade         | 77,8 ± 4,5                | 73         | 87         | <b>78</b>       |
| Hamburger (bovino) grelhado                 | 21 | Unidade         | 79,5 ± 2,7                | 76         | 86         | <b>79</b>       |
| Linguiça crua                               | 7  | Unidade         | 37,7 ± 6,4                | 31         | 50         | <b>38</b>       |
| Morcela                                     | 3  | Unidade         | 461,7 ± 9,5               | 452        | 471        | <b>462</b>      |
| <i>Nuggets</i> de frango                    | 12 | Unidade         | 21,0 ± 2,8                | 19         | 29         | <b>21</b>       |
| Paio / salpicão                             | 3  | Fatia           | 15,7 ± 4,7                | 12         | 21         | <b>16</b>       |
| Presunto seco e salgado                     | 8  | Fatia           | 23,0 ± 1,9                | 21         | 26         | <b>23</b>       |
| Rolo de carne assado                        | 4  | Fatia           | 77,3 ± 5,6                | 71         | 84         | <b>77</b>       |
| Salsicha alemã                              | 5  | Unidade média   | 49,2 ± 0,8                | 48         | 50         | <b>49</b>       |
|                                             | 8  | Unidade grande  | 91,0 ± 0,9                | 89         | 92         | <b>91</b>       |
| Salsicha <i>Frankfurt</i>                   | 8  | Unidade         | 24,5 ± 1,2                | 23         | 26         | <b>25</b>       |

### 3. PESCADO e DERIVADOS DE PESCADO

#### - Peixe

| Alimento                              | n  | Medida                            | Média $\pm$<br>desvio-padrão<br>(g) | Mínimo<br>(g) | Máximo<br>(g) | Valor<br>médio (g) |
|---------------------------------------|----|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------|---------------|--------------------|
| <b>Abrótea</b>                        |    |                                   |                                     |               |               |                    |
| Cozida                                | 10 | Posta                             | 109,2 $\pm$ 20,4                    | 91            | 161           | 109                |
| Assada                                | 13 | Posta                             | 116,3 $\pm$ 13,5                    | 98            | 137           | 116                |
|                                       | 5  | Rabo                              | 120,2 $\pm$ 11,1                    | 107           | 136           | 120                |
| <b>Anchova</b>                        | 10 | Unidade                           | 6,0 $\pm$ 2,5                       | 4             | 12            | 6                  |
|                                       | 1  | Lata<br>(peso líq.)               |                                     |               |               | 40                 |
| <b>Arinca</b>                         |    |                                   |                                     |               |               |                    |
| Cozida                                | 3  | Posta                             | 116,3 $\pm$ 1,5                     | 115           | 118           | 116                |
| Grelhada                              | 6  | Posta                             | 128,3 $\pm$ 18,3                    | 105           | 150           | 128                |
| <b>Atum</b>                           |    |                                   |                                     |               |               |                    |
| Bife estufado                         | 3  | Unidade                           | 207,0 $\pm$ 23,3                    | 186           | 232           | 207                |
| Filetes de atum em<br>azeite          | 3  | Unidade                           | 30,0 $\pm$ 9,5                      | 24            | 41            | 30                 |
|                                       | 1  | Lata<br>(peso líq.)               |                                     |               |               | 120                |
|                                       | 1  | Lata peq.<br>(peso<br>esc.)       |                                     |               |               | 85                 |
| Posta ao natural                      | 1  | Lata<br>redonda<br>(peso líq.)    |                                     |               |               | 80                 |
|                                       | 1  | Lata<br>redonda<br>(peso<br>esc.) |                                     |               |               | 56                 |
|                                       | 1  | Lata<br>(peso líq.)               |                                     |               |               | 120                |
|                                       | 1  | Lata<br>(peso<br>esc.)            |                                     |               |               | 85                 |
| Posta em óleo/azeite                  | 1  | Lata<br>pequena<br>(peso líq.)    |                                     |               |               | 120                |
|                                       | 1  | Lata<br>pequena<br>(peso<br>esc.) |                                     |               |               | 82                 |
|                                       | 1  | Lata<br>grande<br>(peso líq.)     |                                     |               |               | 385                |
|                                       | 1  | Lata<br>grande<br>(peso<br>esc.)  |                                     |               |               | 251                |
| <b>Saladas Ramirez</b>                |    |                                   |                                     |               |               |                    |
| - Atum com milho e<br>feijão vermelho | 1  | Lata                              |                                     |               |               | 120                |
| - Atum com grão                       | 1  | Lata                              |                                     |               |               | 120                |
| - Atum com feijão<br>frade            | 1  | Lata                              |                                     |               |               | 120                |

|                               |    |                  |              |     |     |     |
|-------------------------------|----|------------------|--------------|-----|-----|-----|
| Badejo                        |    |                  |              |     |     |     |
| Assado                        | 36 | Posta            | 117,0 ± 13,1 | 96  | 142 | 117 |
|                               | 19 | Rabo             | 119,2 ± 16,1 | 98  | 167 | 119 |
| Grelhado                      | 8  | Posta            | 112,1 ± 13,4 | 93  | 129 | 112 |
| Bacalhau                      |    |                  |              |     |     |     |
| Cozido (c/ espinhas e pele)   | 3  | Posta            | 161,0 ± 34,0 | 127 | 195 | 161 |
| Frito (panado)                | 6  | Posta            | 168,0 ± 28,1 | 139 | 209 | 168 |
| Pataniscas de bacalhau fritas | 17 | Unidade          | 64,0 ± 11,6  | 47  | 81  | 64  |
| Carapau                       |    |                  |              |     |     |     |
| Frito                         | 13 | Unidade pequena  | 25,1 ± 2,6   | 21  | 29  | 25  |
| Grelhado                      | 23 | Unidade média    | 46,8 ± 8,3   | 34  | 69  | 47  |
| Cavala                        |    |                  |              |     |     |     |
| Em óleo vegetal               | 3  | Unidade          | 33,7 ± 2,1   | 32  | 36  | 34  |
|                               | 1  | Lata (peso líq.) |              |     |     | 120 |
|                               | 1  | Lata (peso esc.) |              |     |     | 90  |
| Em tomate                     | 4  | Unidade          | 23,3 ± 1,5   | 21  | 24  | 23  |
|                               | 1  | Lata (peso líq.) |              |     |     | 120 |
|                               | 1  | Lata (peso esc.) |              |     |     | 90  |
| Dourada assada na brasa       | 3  | Unidade          | 190,0 ± 5,0  | 185 | 195 | 190 |
| Peixe gato (filete)           | 3  | Unidade          | 151,0 ± 14,8 | 141 | 168 | 151 |
| Peixe papagaio                |    |                  |              |     |     |     |
| Cozido                        | 3  | Posta            | 170,3 ± 10,5 | 160 | 181 | 170 |
| Grelhado                      | 3  | Posta            | 141,0 ± 13,2 | 126 | 151 | 141 |
| Pescada                       |    |                  |              |     |     |     |
| Cozida                        | 34 | Posta            | 122,2 ± 18,1 | 88  | 165 | 122 |
|                               | 6  | Rabo             | 125,8 ± 33,1 | 91  | 164 | 126 |
| Estufada                      | 4  | Medalhão         | 92,0 ± 8,1   | 80  | 97  | 92  |
| Frita                         | 8  | Posta            | 106,6 ± 16,9 | 87  | 129 | 107 |
|                               | 3  | Rabo             | 126,7 ± 14,5 | 112 | 141 | 127 |
| Grelhada                      | 4  | Posta            | 97,0 ± 16,8  | 72  | 107 | 97  |
| Filetes fritos                | 34 | Unidade          | 62,9 ± 19,0  | 30  | 113 | 63  |
| Pota                          |    |                  |              |     |     |     |
| Em azeite                     | 6  | C. sopa          | 19,5 ± 3,1   | 14  | 23  | 20  |
|                               | 1  | Lata (peso líq.) |              |     |     | 112 |
|                               |    | Lata (peso esc.) |              |     |     | 72  |
| Robalo                        |    |                  |              |     |     |     |
| Assado                        | 3  | Unidade média    | 256,3 ± 20,6 | 235 | 276 | 256 |
| Grelhado                      | 3  | Unidade média    | 348,7 ± 54,1 | 314 | 411 | 349 |
| Salmão                        |    |                  |              |     |     |     |
| Cozido                        | 3  | Posta            | 260,0 + 43,9 | 212 | 298 | 260 |

|                                |    |                  |              |     |     |            |
|--------------------------------|----|------------------|--------------|-----|-----|------------|
| Grelhado                       | 6  | Posta            | 160,7 ± 48,4 | 110 | 207 | <b>161</b> |
| <b>Sardinha</b>                |    |                  |              |     |     |            |
| Grelhada                       | 21 | Unidade média    | 67,0 ± 12,3  | 46  | 89  | <b>67</b>  |
| Em tomate                      | 3  | Unidade          | 34,0 ± 5,0   | 29  | 39  | <b>34</b>  |
|                                | 1  | Lata (peso líq.) |              |     |     | <b>120</b> |
|                                | 1  | Lata (peso esc.) |              |     |     | <b>78</b>  |
| Em óleo/azeite                 | 3  | Unidade          | 32,7 ± 4,5   | 28  | 37  | <b>33</b>  |
|                                | 1  | Lata (peso líq.) |              |     |     | <b>120</b> |
|                                | 1  | Lata (peso esc.) |              |     |     | <b>85</b>  |
| Filetes de sardinha fritos     | 12 | Unidade          | 47,9 ± 6,5   | 39  | 62  | <b>48</b>  |
| Petinga frita (panada)         | 24 | Unidade          | 10,7 ± 1,6   | 8   | 14  | <b>11</b>  |
|                                | 4  | ½ prato          | 64,0 ± 2,2   | 61  | 66  | <b>64</b>  |
| <b>Solha</b>                   |    |                  |              |     |     |            |
| Assada (s/ rabo e s/ cabeça)   | 9  | Unidade média    | 95,6 ± 15,3  | 78  | 126 | <b>96</b>  |
| Frita                          | 6  | Posta            | 114,8 ± 18,9 | 88  | 137 | <b>115</b> |
| Grelhada (s/ rabo e s/ cabeça) | 6  | Unidade média    | 89,8 ± 21,3  | 65  | 122 | <b>90</b>  |
| <b>Tamboril</b>                |    |                  |              |     |     |            |
| Cozido (cubo)                  | 7  | Unidade          | 17,0 ± 3,6   | 12  | 21  | <b>17</b>  |

### - Moluscos

| Alimento          | n  | Medida           | Média ± desvio-padrão (g) | Mínimo (g) | Máximo (g) | Valor médio (g) |
|-------------------|----|------------------|---------------------------|------------|------------|-----------------|
| <b>Ameijoia</b>   |    |                  |                           |            |            |                 |
| Cozida (s/ casca) | 7  | C. sopa          | 12,4 ± 1,3                | 11         | 14         | <b>12</b>       |
| <b>Berbigão</b>   |    |                  |                           |            |            |                 |
| Cozido (s/ casca) | 8  | C. sopa          | 14,6 ± 2,3                | 11         | 18         | <b>15</b>       |
| <b>Calamares</b>  |    |                  |                           |            |            |                 |
| Fritos            | 14 | Unidade          | 10,1 ± 1,5                | 8          | 13         | <b>10</b>       |
|                   | 3  | ¼ prato          | 40,3 ± 1,5                | 39         | 42         | <b>40</b>       |
| <b>Lulas</b>      |    |                  |                           |            |            |                 |
| Grelhadas         | 11 | Unidade pequena  | 12,7 ± 3,8                | 6          | 18         | <b>13</b>       |
| Estufadas         | 21 | Unidade          | 26,4 ± 8,1                | 14         | 46         | <b>26</b>       |
|                   | 15 | ¼ prato          | 108,5 ± 17,7              | 75         | 130        | <b>108</b>      |
|                   | 6  | ½ prato          | 232,0 ± 10,2              | 217        | 241        | <b>232</b>      |
| Em caldeirada     | 6  | C. sopa          | 23,0 ± 2,8                | 20         | 28         | <b>23</b>       |
|                   | 1  | Lata (peso líq.) |                           |            |            | <b>120</b>      |
|                   | 1  | Lata (peso esc.) |                           |            |            | <b>75</b>       |
| Recheadas         | 5  | Unidade          | 17,4 ± 3,4                | 14         | 22         | <b>17</b>       |
|                   | 1  | Lata (peso líq.) |                           |            |            | <b>115</b>      |
|                   | 1  | Lata (peso       |                           |            |            | <b>72</b>       |

|                              |    |                  |                 |     |     |            |
|------------------------------|----|------------------|-----------------|-----|-----|------------|
|                              |    | esc.)            |                 |     |     |            |
| Em tinta                     | 6  | C. sopa          | $23,0 \pm 2,9$  | 19  | 27  | <b>23</b>  |
|                              | 1  | Lata (peso líq.) |                 |     |     | <b>72</b>  |
|                              | 1  | Lata (peso esc.) |                 |     |     | <b>111</b> |
| Espetadas de lulas grelhadas | 5  | Unidade          | $85,8 \pm 1,9$  | 83  | 88  | <b>86</b>  |
| <b>Mexilhão</b>              |    |                  |                 |     |     |            |
| Cozido                       | 11 | Unidade          | $4,1 \pm 0,8$   | 3   | 5   | <b>4</b>   |
| Em escabeche                 | 6  | Unidade pequeno  | $2,2 \pm 0,4$   | 2   | 3   | <b>2</b>   |
|                              | 6  | C. sopa          | $17,3 \pm 1,9$  | 15  | 20  | <b>17</b>  |
|                              | 1  | Lata (peso líq.) |                 |     |     | <b>111</b> |
|                              | 1  | Lata (peso esc.) |                 |     |     | <b>69</b>  |
| <b>Polvo</b>                 |    |                  |                 |     |     |            |
| Assado à Lagareiro           | 3  | Perna média      | $66,3 \pm 5,5$  | 60  | 70  | <b>66</b>  |
|                              | 3  | Perna grande     | $102,7 \pm 2,5$ | 100 | 105 | <b>103</b> |
| Cozido                       | 3  | Perna pequena    | $38,0 \pm 7,0$  | 31  | 45  | <b>38</b>  |
|                              | 4  | Perna média      | $66,5 \pm 8,9$  | 55  | 74  | <b>67</b>  |
|                              | 3  | Perna grande     | $109,0 \pm 1,7$ | 107 | 110 | <b>109</b> |

### - Crustáceos

| Alimento                        | n  | Medida  | Média $\pm$ desvio-padrão (g) | Mínimo (g) | Máximo (g) | Valor médio (g) |
|---------------------------------|----|---------|-------------------------------|------------|------------|-----------------|
| <b>Camarão</b>                  |    |         |                               |            |            |                 |
| Cozido inteiro                  | 21 | Unidade | $13,1 \pm 1,3$                | 11         | 16         | <b>13</b>       |
| Cozido descascado               | 6  | Unidade | $6,8 \pm 1,0$                 | 6          | 8          | <b>7</b>        |
| Camarão aquático cozido inteiro | 3  | Unidade | $16,3 \pm 1,5$                | 15         | 18         | <b>16</b>       |

### - Salgados de peixe

| Alimento           | n  | Medida  | Média $\pm$ desvio-padrão (g) | Mínimo (g) | Máximo (g) | Valor médio (g) |
|--------------------|----|---------|-------------------------------|------------|------------|-----------------|
| Pastel de bacalhau | 11 | Unidade | $42,8 \pm 12,3$               | 26         | 54         | <b>43</b>       |
| Rissol de atum     | 11 | Unidade | $46,6 \pm 1,5$                | 45         | 50         | <b>47</b>       |
| Rissol de camarão  | 9  | Unidade | $64,9 \pm 6,3$                | 56         | 74         | <b>65</b>       |
| Rissol de pescada  | 19 | Unidade | $41,6 \pm 1,5$                | 39         | 45         | <b>42</b>       |

**- Derivados de pescado**

| <b>Alimento</b>                   | <b>n</b> | <b>Medida</b> | <b>Média <math>\pm</math><br/>desvio-padrão<br/>(g)</b> | <b>Mínimo<br/>(g)</b> | <b>Máximo<br/>(g)</b> | <b>Valor<br/>médio (g)</b> |
|-----------------------------------|----------|---------------|---------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|
| <b>Delícias do mar</b>            | 14       | Unidade       | 17,1 $\pm$ 2,5                                          | 15                    | 21                    | <b>17</b>                  |
| <b>Douradinhos de<br/>pescada</b> | 5        | Unidade       | 29,0 $\pm$ 0,7                                          | 28                    | 30                    | <b>29</b>                  |
| <b>Panadinhos de peixe</b>        | 4        | Unidade       | 49,3 $\pm$ 1,7                                          | 47                    | 51                    | <b>49</b>                  |
| <b>Paté de atum</b>               | 7        | C. chá        | 6,0 $\pm$ 0,8                                           | 5                     | 7                     | <b>6</b>                   |

#### 4. OVOS

---

| Alimento      | n  | Medida    | Média ±<br>desvio-padrão<br>(g) | Mínimo<br>(g) | Máximo<br>(g) | Valor<br>médio (g) |
|---------------|----|-----------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------------|
| Omelete       | 3  | 2 ovos    | 81,7 ± 15,5                     | 66            | 97            | 82                 |
| Ovo           | 3  | Classe S  | 51,3 ± 0,6                      | 51            | 52            | 51                 |
|               | 18 | Classe M  | 58,5 ± 2,6                      | 53            | 62            | 59                 |
|               | 12 | Classe L  | 69,3 ± 1,9                      | 67            | 72            | 69                 |
|               | 11 | Classe XL | 74,5 ± 1,7                      | 73            | 78            | 74                 |
| Ovo caseiro   | 26 | Unidade   | 63,6 ± 8,0                      | 48            | 75            | 64                 |
| Ovo cozido    | 11 | Unidade   | 55,8 ± 6,9                      | 44            | 67            | 56                 |
| Ovo estrelado | 3  | Unidade   | 45,3 ± 4,2                      | 42            | 50            | 45                 |
| Ovos mexidos  | 3  | 2 ovos    | 93,7 ± 1,5                      | 92            | 95            | 94                 |

## 5. LEGUMINOSAS FRESCAS E SECAS

| Alimento                   | n  | Medida    | Média ± desvio-padrão (g) | Mínimo (g) | Máximo (g) | Valor médio (g) |
|----------------------------|----|-----------|---------------------------|------------|------------|-----------------|
| <b>Ervilhas cozidas</b>    | 8  | C. sopa   | 15,5 ± 1,6                | 13         | 18         | <b>16</b>       |
|                            | 9  | C. servir | 40,2 ± 7,3                | 31         | 51         | <b>40</b>       |
|                            | 8  | ¼ prato   | 44,3 ± 2,6                | 40         | 47         | <b>44</b>       |
|                            | 6  | ½ prato   | 89,3 ± 4,6                | 84         | 97         | <b>89</b>       |
| <b>Favas</b>               | 4  | C. sopa   | 21,5 ± 4,2                | 17         | 27         | <b>22</b>       |
|                            | 4  | C. servir | 76,8 ± 3,2                | 72         | 79         | <b>77</b>       |
|                            | 3  | ¼ prato   | 101,0 ± 3,6               | 97         | 104        | <b>101</b>      |
|                            | 3  | ½ prato   | 185,0 ± 14,5              | 171        | 200        | <b>185</b>      |
| <b>Feijão cozido</b>       |    |           |                           |            |            |                 |
| - Branco                   | 3  | C. sopa   | 26,7 ± 2,3                | 24         | 28         | <b>27</b>       |
|                            | 3  | C. servir | 45,3 ± 2,5                | 43         | 48         | <b>45</b>       |
|                            | 3  | ¼ prato   | 89,0 ± 2,6                | 86         | 91         | <b>89</b>       |
|                            | 3  | ½ prato   | 150,7 ± 9,7               | 140        | 159        | <b>151</b>      |
| - Frade                    | 20 | C. sopa   | 20,5 ± 3,3                | 15         | 28         | <b>20</b>       |
|                            | 10 | C. servir | 54,7 ± 17,5               | 34         | 86         | <b>55</b>       |
|                            | 5  | ¼ prato   | 72,0 ± 27,1               | 56         | 120        | <b>72</b>       |
|                            | 3  | ½ prato   | 157,7 ± 65,2              | 120        | 233        | <b>158</b>      |
| - Manteiga                 | 7  | C. sopa   | 16,0 ± 1,8                | 13         | 19         | <b>16</b>       |
|                            | 9  | C. servir | 40,8 ± 5,0                | 34         | 48         | <b>41</b>       |
|                            | 7  | ¼ prato   | 47,3 ± 2,4                | 45         | 52         | <b>47</b>       |
|                            | 5  | ½ prato   | 95,6 ± 4,2                | 92         | 102        | <b>96</b>       |
| - Preto                    | 9  | C. sopa   | 16,7 ± 1,7                | 15         | 21         | <b>17</b>       |
|                            | 8  | C. servir | 52,9 ± 5,8                | 46         | 61         | <b>53</b>       |
|                            | 10 | ¼ prato   | 57,5 ± 5,6                | 44         | 63         | <b>58</b>       |
|                            | 4  | ½ prato   | 121,3 ± 6,1               | 116        | 130        | <b>121</b>      |
| - Vermelho                 | 8  | C. sopa   | 16,6 ± 2,3                | 14         | 20         | <b>17</b>       |
|                            | 7  | C. servir | 41,9 ± 6,7                | 31         | 49         | <b>42</b>       |
|                            | 8  | ¼ prato   | 46,3 ± 4,2                | 42         | 55         | <b>46</b>       |
|                            | 4  | ½ prato   | 92,5 ± 3,3                | 90         | 97         | <b>93</b>       |
| <b>Feijão verde cozido</b> | 10 | C. sopa   | 20,0 ± 6,1                | 12         | 30         | <b>20</b>       |
|                            | 4  | ¼ prato   | 47,8 ± 3,0                | 45         | 52         | <b>48</b>       |
|                            | 4  | ½ prato   | 100,3 ± 22,9              | 80         | 122        | <b>100</b>      |
| <b>Grão de bico cozido</b> | 10 | C. sopa   | 17,2 ± 3,0                | 13         | 23         | <b>17</b>       |
|                            | 9  | C. servir | 35,7 ± 5,9                | 28         | 45         | <b>36</b>       |
|                            | 10 | ¼ prato   | 46,6 ± 4,8                | 39         | 53         | <b>47</b>       |
|                            | 7  | ½ prato   | 93,9 ± 6,3                | 81         | 99         | <b>94</b>       |
| <b>Lentilhas cozidas</b>   | 12 | C. sopa   | 38,3 ± 3,3                | 33         | 43         | <b>38</b>       |
|                            | 10 | C. servir | 58,0 ± 3,6                | 54         | 65         | <b>58</b>       |
|                            | 18 | ¼ prato   | 92,6 ± 16,6               | 62         | 125        | <b>93</b>       |
|                            | 15 | ½ prato   | 200,3 ± 31,3              | 153        | 247        | <b>200</b>      |
| <b>Soja</b>                |    |           |                           |            |            |                 |
| - Bebida de soja           | 10 | Caneca    | 254,8 ± 34,0              | 200        | 300        | <b>255</b>      |
|                            | 9  | Copo      | 271,1 ± 67,2              | 170        | 365        | <b>271</b>      |
| - Fina estufada            | 8  | C. sopa   | 18,6 ± 2,9                | 14         | 22         | <b>19</b>       |
|                            | 10 | C. servir | 64,3 ± 13,4               | 49         | 84         | <b>64</b>       |
|                            | 4  | ½ prato   | 160,8 ± 28,5              | 142        | 203        | <b>161</b>      |
| - Rebentos de soja         | 3  | C. sopa   | 11,3 ± 2,5                | 9          | 14         | <b>11</b>       |
|                            | 3  | C. servir | 62,7 ± 3,1                | 60         | 66         | <b>63</b>       |
| <b>Tofu estufado</b>       | 3  | Bife      | 136,7 ± 16,2              | 122        | 154        | <b>137</b>      |
| <b>Tremoços</b>            | 10 | Unidade   | 1,8 ± 0,6                 | 1          | 3          | <b>2</b>        |

|  |    |         |                  |     |     |            |
|--|----|---------|------------------|-----|-----|------------|
|  | 14 | Mão     | $65,9 \pm 12,7$  | 49  | 90  | <b>66</b>  |
|  | 12 | P. sob. | $129,9 \pm 11,1$ | 116 | 149 | <b>130</b> |
|  | 10 | Taça    | $107,1 \pm 7,8$  | 100 | 126 | <b>107</b> |

## 6. CEREAIS, PÃES E FARINHAS

### 1. CEREAIS

#### - Arroz

| Alimento                                              | n  | Medida           | Média<br>± desvio-<br>padrão (g) | Mínimo<br>(g) | Máximo<br>(g) | Valor<br>médio (g) |
|-------------------------------------------------------|----|------------------|----------------------------------|---------------|---------------|--------------------|
| Arroz alegre (arroz,<br>milho, ervilhas e<br>cenoura) | 6  | C. sopa          | 25,7 ± 2,1                       | 23            | 29            | 26                 |
|                                                       | 10 | Forma<br>grande  | 86,0 ± 5,7                       | 72            | 92            | 86                 |
|                                                       | 3  | ½ prato          | 138,0 ± 11,1                     | 128           | 150           | 138                |
| Arroz basmati                                         | 8  | C. sopa          | 19,5 ± 2,4                       | 16            | 22            | 20                 |
|                                                       | 6  | C. servir        | 38,3 ± 2,4                       | 34            | 41            | 38                 |
|                                                       | 6  | ¼ prato          | 59,3 ± 4,8                       | 54            | 67            | 59                 |
|                                                       | 5  | ½ prato          | 123,6 ± 13,9                     | 114           | 147           | 124                |
| Arroz branco                                          | 17 | C. sopa          | 20,4 ± 2,9                       | 17            | 26            | 20                 |
|                                                       | 14 | C. servir        | 62,1 ± 19,2                      | 40            | 114           | 62                 |
|                                                       | 25 | Forma<br>pequena | 53,8 ± 4,9                       | 43            | 62            | 54                 |
|                                                       | 30 | Forma gr.        | 86,6 ± 13,2                      | 75            | 136           | 87                 |
|                                                       | 8  | ¼ prato          | 49,8 ± 6,4                       | 40            | 59            | 50                 |
|                                                       | 7  | ½ prato          | 109,7 ± 15,6                     | 85            | 131           | 110                |
| Arroz branco com<br>ervilhas e milho                  | 6  | C. sopa          | 25,2 ± 5,0                       | 21            | 35            | 25                 |
|                                                       | 9  | C. servir        | 56,9 ± 7,0                       | 46            | 69            | 57                 |
|                                                       | 8  | Forma<br>pequena | 58,8 ± 2,1                       | 56            | 62            | 59                 |
|                                                       | 8  | ¼ prato          | 61,3 ± 7,7                       | 51            | 74            | 61                 |
|                                                       | 6  | ½ prato          | 121,2 ± 5,8                      | 111           | 126           | 121                |
| Arroz de cenoura                                      | 9  | C. sopa          | 21,0 ± 2,1                       | 17            | 24            | 21                 |
|                                                       | 7  | C. servir        | 60,9 ± 8,8                       | 49            | 70            | 61                 |
|                                                       | 9  | Forma<br>pequena | 59,6 ± 3,8                       | 53            | 64            | 60                 |
|                                                       | 11 | ¼ prato          | 58,1 ± 5,3                       | 52            | 68            | 58                 |
|                                                       | 7  | ½ prato          | 115,0 ± 6,2                      | 105           | 125           | 115                |
| Arroz de ervilhas                                     | 3  | C. sopa          | 49,0 ± 6,6                       | 42            | 55            | 49                 |
|                                                       | 3  | C. servir        | 96,7 ± 8,1                       | 91            | 106           | 97                 |
|                                                       | 3  | ½ prato          | 247,3 ± 26,3                     | 217           | 263           | 247                |
| Arroz de feijão                                       | 7  | C. sopa          | 19,0 ± 1,2                       | 18            | 21            | 19                 |
|                                                       | 8  | C. servir        | 72,8 ± 14,1                      | 57            | 94            | 73                 |
|                                                       | 6  | ¼ prato          | 91,7 ± 8,0                       | 80            | 102           | 92                 |
|                                                       | 4  | ½ prato          | 170,8 ± 28,6                     | 133           | 201           | 171                |
| Arroz de tomate                                       | 6  | C. sopa          | 28,3 ± 7,3                       | 19            | 36            | 28                 |
|                                                       | 13 | C. servir        | 74,1 ± 13,1                      | 50            | 96            | 74                 |
|                                                       | 12 | Forma<br>grande  | 89,8 ± 6,4                       | 75            | 96            | 90                 |
|                                                       | 10 | ½ prato          | 165,4 ± 22,9                     | 128           | 186           | 165                |

#### - Massas

| Alimento           | n | Medida  | Média<br>± desvio-<br>padrão (g) | Mínimo<br>(g) | Máximo<br>(g) | Valor<br>médio (g) |
|--------------------|---|---------|----------------------------------|---------------|---------------|--------------------|
| Cotovelinho cozido | 8 | C. sopa | 14,3 ± 2,0                       | 12            | 17            | 14                 |

|                                    |    |                     |                  |     |     |            |
|------------------------------------|----|---------------------|------------------|-----|-----|------------|
|                                    | 10 | C. servir           | $33,9 \pm 5,3$   | 25  | 43  | <b>34</b>  |
|                                    | 12 | $\frac{1}{4}$ prato | $46,4 \pm 6,9$   | 38  | 58  | <b>46</b>  |
|                                    | 6  | $\frac{1}{2}$ prato | $92,8 \pm 7,0$   | 84  | 103 | <b>93</b>  |
| <b>Cotovelinho riscado cozido</b>  | 13 | C. sopa             | $11,4 \pm 2,1$   | 8   | 15  | <b>11</b>  |
|                                    | 19 | C. servir           | $32,6 \pm 6,1$   | 23  | 44  | <b>33</b>  |
|                                    | 7  | $\frac{1}{4}$ prato | $35,4 \pm 4,9$   | 30  | 42  | <b>35</b>  |
|                                    | 8  | $\frac{1}{2}$ prato | $74,9 \pm 6,2$   | 66  | 85  | <b>75</b>  |
| <b>Couscous cozido</b>             | 7  | C. sopa             | $20,1 \pm 2,5$   | 17  | 23  | <b>20</b>  |
|                                    | 3  | C. servir           | $40,7 \pm 2,9$   | 39  | 44  | <b>41</b>  |
|                                    | 6  | $\frac{1}{4}$ prato | $59,2 \pm 4,1$   | 54  | 64  | <b>59</b>  |
|                                    | 3  | $\frac{1}{2}$ prato | $118,3 \pm 4,6$  | 113 | 121 | <b>118</b> |
| <b>Esparguete cozido</b>           | 6  | $\frac{1}{4}$ prato | $84,0 \pm 17,9$  | 50  | 97  | <b>84</b>  |
|                                    | 19 | $\frac{1}{2}$ prato | $121,8 \pm 27,0$ | 92  | 171 | <b>122</b> |
| <b>Farfalle / Lacinho cozido</b>   | 7  | C. sopa             | $8,0 \pm 1,4$    | 6   | 10  | <b>8</b>   |
|                                    | 8  | C. servir           | $27,9 \pm 5,5$   | 18  | 34  | <b>28</b>  |
|                                    | 8  | $\frac{1}{2}$ prato | $75,6 \pm 8,7$   | 62  | 90  | <b>76</b>  |
| <b>Fetuccine cozido</b>            | 4  | $\frac{1}{2}$ prato | $113,0 \pm 4,1$  | 110 | 119 | <b>113</b> |
| <b>Fusilli /Espirai cozido</b>     | 3  | C. sopa             | $18,3 \pm 0,6$   | 18  | 19  | <b>18</b>  |
|                                    | 6  | C. servir           | $36,2 \pm 2,7$   | 32  | 39  | <b>36</b>  |
|                                    | 19 | $\frac{1}{2}$ prato | $116,1 \pm 13,8$ | 96  | 145 | <b>116</b> |
| <b>Garofalo Gemeli cozido</b>      | 6  | C. sopa             | $11,3 \pm 1,4$   | 10  | 13  | <b>11</b>  |
|                                    | 7  | C. servir           | $38,7 \pm 10,4$  | 24  | 52  | <b>39</b>  |
|                                    | 8  | $\frac{1}{4}$ prato | $45,9 \pm 5,0$   | 38  | 53  | <b>46</b>  |
|                                    | 5  | $\frac{1}{2}$ prato | $92,0 \pm 8,7$   | 78  | 102 | <b>92</b>  |
| <b>Garofalo Lumaconi cozido</b>    | 8  | Unidade             | $18,0 \pm 1,4$   | 15  | 19  | <b>18</b>  |
|                                    | 4  | $\frac{1}{4}$ prato | $45,0 \pm 8,7$   | 37  | 53  | <b>45</b>  |
|                                    | 7  | $\frac{1}{2}$ prato | $81,6 \pm 11,3$  | 73  | 105 | <b>82</b>  |
| <b>Garofalo Radiatori cozido</b>   | 8  | C. sopa             | $11,9 \pm 0,6$   | 11  | 13  | <b>12</b>  |
|                                    | 8  | C. servir           | $30,6 \pm 5,5$   | 23  | 38  | <b>31</b>  |
|                                    | 8  | $\frac{1}{4}$ prato | $39,6 \pm 2,1$   | 37  | 44  | <b>40</b>  |
|                                    | 6  | $\frac{1}{2}$ prato | $78,3 \pm 1,9$   | 76  | 81  | <b>78</b>  |
| <b>Macarrão grande cozido</b>      | 6  | C. sopa             | $14,3 \pm 2,7$   | 11  | 17  | <b>14</b>  |
|                                    | 5  | C. servir           | $28,8 \pm 2,0$   | 27  | 32  | <b>29</b>  |
|                                    | 8  | $\frac{1}{4}$ prato | $36,9 \pm 3,5$   | 32  | 42  | <b>37</b>  |
|                                    | 4  | $\frac{1}{2}$ prato | $73,8 \pm 7,0$   | 67  | 82  | <b>74</b>  |
| <b>Macarronete riscado cozido</b>  | 6  | C. sopa             | $13,5 \pm 2,0$   | 12  | 17  | <b>14</b>  |
|                                    | 10 | C. servir           | $43,3 \pm 11,8$  | 27  | 59  | <b>43</b>  |
|                                    | 18 | $\frac{1}{4}$ prato | $43,8 \pm 4,9$   | 35  | 52  | <b>44</b>  |
|                                    | 10 | $\frac{1}{2}$ prato | $86,9 \pm 8,1$   | 74  | 96  | <b>87</b>  |
| <b>Penne cozido</b>                | 6  | C. sopa             | $10,3 \pm 2,4$   | 8   | 14  | <b>10</b>  |
|                                    | 6  | C. servir           | $29,3 \pm 5,2$   | 22  | 36  | <b>29</b>  |
|                                    | 8  | $\frac{1}{4}$ prato | $41,0 \pm 4,4$   | 36  | 46  | <b>41</b>  |
|                                    | 4  | $\frac{1}{2}$ prato | $82,0 \pm 8,3$   | 72  | 91  | <b>82</b>  |
| <b>Pevide cozida</b>               | 6  | C. sopa             | $17,2 \pm 2,9$   | 14  | 21  | <b>17</b>  |
|                                    | 4  | C. servir           | $46,0 \pm 4,5$   | 41  | 52  | <b>46</b>  |
|                                    | 8  | $\frac{1}{4}$ prato | $44,9 \pm 4,3$   | 38  | 50  | <b>45</b>  |
|                                    | 6  | $\frac{1}{2}$ prato | $92,0 \pm 7,5$   | 83  | 103 | <b>92</b>  |
| <b>Raviolis cozidos</b>            | 18 | Unidade             | $7,9 \pm 0,7$    | 7   | 9   | <b>8</b>   |
|                                    | 4  | $\frac{1}{4}$ prato | $72,0 \pm 13,0$  | 54  | 85  | <b>72</b>  |
|                                    | 3  | $\frac{1}{2}$ prato | $143,7 \pm 17,0$ | 127 | 161 | <b>144</b> |
| <b>Tagliateli cozido</b>           | 3  | Ninho               | $61,3 \pm 4,2$   | 58  | 66  | <b>61</b>  |
|                                    | 4  | $\frac{1}{4}$ prato | $58,0 \pm 5,5$   | 52  | 64  | <b>58</b>  |
|                                    | 9  | $\frac{1}{2}$ prato | $126,6 \pm 21,9$ | 94  | 162 | <b>127</b> |
| <b>Tortelinis pequenos cozidos</b> | 17 | Unidade             | $3,6 \pm 0,6$    | 3   | 5   | <b>4</b>   |
|                                    | 6  | $\frac{1}{4}$ prato | $43,0 \pm 2,8$   | 40  | 48  | <b>43</b>  |

|                                   |   |           |             |    |    |           |
|-----------------------------------|---|-----------|-------------|----|----|-----------|
|                                   | 4 | ½ prato   | 84,3 ± 5,0  | 79 | 91 | <b>84</b> |
| <b>Tortelinis grandes cozidos</b> | 6 | Unidade   | 7,5 ± 0,5   | 7  | 8  | <b>8</b>  |
|                                   | 3 | C. servir | 61,3 ± 10,1 | 52 | 72 | <b>61</b> |

### - Bebidas de cereais solúveis

| Alimento                          | n  | Medida  | Média ± desvio-padrão (g) | Mínimo (g) | Máximo (g) | Valor médio (g) |
|-----------------------------------|----|---------|---------------------------|------------|------------|-----------------|
| <b>Bebidas de cereais solúvel</b> | 4  | C. chá  | 1,5 ± 0,6                 | 1          | 2          | <b>2</b>        |
|                                   | 5  | C. sob. | 3,2 ± 0,4                 | 3          | 4          | <b>3</b>        |
|                                   | 6  | C. sopa | 4,2 ± 0,4                 | 4          | 5          | <b>4</b>        |
| <b>Cevada solúvel</b>             | 10 | C. chá  | 3,4 ± 0,5                 | 3          | 4          | <b>3</b>        |
|                                   | 10 | C. sob. | 6,1 ± 0,6                 | 5          | 7          | <b>6</b>        |
|                                   | 10 | C. sopa | 15,4 ± 1,2                | 14         | 18         | <b>15</b>       |

## 2. PÃO

| Alimento                      | n  | Medida          | Média ± desvio-padrão (g) | Mínimo (g) | Máximo (g) | Valor médio (g) |
|-------------------------------|----|-----------------|---------------------------|------------|------------|-----------------|
| <b>Broa de milho</b>          | 5  | Bocado          | 25,4 ± 3,4                | 22         | 30         | <b>25</b>       |
|                               | 3  | Fatia           | 157,7 ± 28,1              | 128        | 184        | <b>158</b>      |
|                               | 3  | Unidade pequena | 499,3 ± 21,0              | 478        | 520        | <b>499</b>      |
| <b>Pão</b>                    |    |                 |                           |            |            |                 |
| <b>Pão branco</b>             | 10 | Baguete pequena | 105,3 ± 1,8               | 103        | 109        | <b>105</b>      |
|                               | 35 | Bola            | 43,6 ± 4,1                | 36         | 55         | <b>44</b>       |
|                               | 5  | Cacetinho       | 93,4 ± 3,2                | 88         | 96         | <b>93</b>       |
| <b>Pão de água (quadrado)</b> | 7  | Unidade         | 76,9 ± 3,3                | 73         | 81         | <b>77</b>       |
| <b>Pão de centeio</b>         | 4  | Fatia           | 75,5 ± 22,3               | 48         | 100        | <b>76</b>       |
|                               | 5  | Unidade         | 71,6 ± 13,5               | 54         | 82         | <b>72</b>       |
| <b>Pão de cereais</b>         | 17 | Unidade         | 103,6 ± 7,3               | 95         | 121        | <b>104</b>      |
| <b>Pão integral</b>           | 3  | Bola            | 57,0 ± 2,0                | 55         | 59         | <b>57</b>       |
|                               | 12 | Cacetinho       | 107,2 ± 4,0               | 99         | 115        | <b>107</b>      |
|                               | 8  | Fatia           | 22,5 ± 0,9                | 21         | 24         | <b>23</b>       |
| <b>Pão tigre</b>              | 3  | Unidade         | 53,3 ± 2,1                | 51         | 55         | <b>53</b>       |
| <b>Pão de forma</b>           |    |                 |                           |            |            |                 |
| - Branco c/ côdea             | 11 | Fatia           | 22,5 ± 1,4                | 20         | 25         | <b>22</b>       |
| - Branco s/ côdea             | 9  | Fatia           | 23,2 ± 3,5                | 21         | 31         | <b>23</b>       |
| - Integral c/ côdea           | 16 | Fatia           | 24,0 ± 2,2                | 20         | 29         | <b>24</b>       |
| - Integral s/ côdea           | 11 | Fatia           | 23,6 ± 1,6                | 22         | 28         | <b>24</b>       |
| - 8 cereais                   | 3  | Fatia           | 28,0 ± 1,0                | 27         | 29         | <b>28</b>       |

### - Outros pães e produtos afins

| Alimento               | n | Medida       | Média ± desvio-padrão (g) | Mínimo (g) | Máximo (g) | Valor médio (g) |
|------------------------|---|--------------|---------------------------|------------|------------|-----------------|
| <b>Farelo de trigo</b> | 6 | C. sob.      | 2,2 ± 0,4                 | 2          | 3          | <b>2</b>        |
|                        | 6 | C. sob. rasa | 1,0 ± 0,0                 | 1          | 1          | <b>1</b>        |
|                        | 8 | C. sopa      | 3,1 ± 0,6                 | 2          | 4          | <b>3</b>        |
|                        | 7 | C. sopa      | 2,0 ± 0,0                 | 2          | 2          | <b>2</b>        |

|                                      |    |              |                 |    |    |           |
|--------------------------------------|----|--------------|-----------------|----|----|-----------|
|                                      |    | rasa         |                 |    |    |           |
| <b>Gérmen de trigo</b>               | 3  | C. chá       | $1,7 \pm 0,6$   | 1  | 2  | <b>2</b>  |
|                                      | 3  | C. sob.      | $4,0 \pm 1,7$   | 3  | 6  | <b>4</b>  |
|                                      | 3  | C. sopa      | $16,3 \pm 5,1$  | 16 | 22 | <b>20</b> |
| <b>Gressinos</b>                     | 19 | Unidade      | $7,3 \pm 0,7$   | 6  | 9  | <b>7</b>  |
| <b>Pão com chouriço e azeitonas</b>  | 3  | Unidade      | $65,0 \pm 2,6$  | 63 | 68 | <b>65</b> |
| <b>Pão de alho com queijo</b>        | 6  | Fatia        | $43,7 \pm 1,4$  | 42 | 45 | <b>44</b> |
| <b>Pão de cachorro</b>               | 5  | Unidade      | $78,6 \pm 19,8$ | 57 | 95 | <b>79</b> |
| <b>Pão de leite ("bico de pato")</b> | 4  | Unidade      | $44,8 \pm 1,7$  | 43 | 47 | <b>45</b> |
| <b>Pão ralado</b>                    | 26 | C. chá       | $4,2 \pm 0,5$   | 3  | 5  | <b>4</b>  |
|                                      | 25 | C. chá rasa  | $2,8 \pm 0,4$   | 2  | 3  | <b>3</b>  |
|                                      | 28 | C. sob.      | $7,3 \pm 0,9$   | 6  | 9  | <b>7</b>  |
|                                      | 28 | C. sob. rasa | $4,8 \pm 0,5$   | 4  | 6  | <b>5</b>  |
|                                      | 31 | C. sopa      | $12,6 \pm 1,5$  | 9  | 15 | <b>13</b> |
|                                      | 30 | C. sopa rasa | $8,7 \pm 1,1$   | 6  | 10 | <b>9</b>  |
| <b>Tostas de trigo</b>               | 16 | Unidade      | $13,4 \pm 2,0$  | 10 | 18 | <b>13</b> |
| <b>Tostas extrafinas</b>             | 12 | Unidade      | $3,9 \pm 0,3$   | 3  | 4  | <b>4</b>  |
| <b>Tostas grandes redondas</b>       | 4  | Unidade      | $8,0 \pm 0,0$   | 8  | 8  | <b>8</b>  |
| <b>Tostinhas quadradas</b>           | 20 | Unidade      | $1,7 \pm 0,5$   | 1  | 2  | <b>2</b>  |

### 3. FARINHAS

| <b>Alimento</b>               | <b>n</b> | <b>Medida</b> | <b>Média <math>\pm</math> desvio-padrão (g)</b> | <b>Mínimo (g)</b> | <b>Máximo (g)</b> | <b>Valor médio (g)</b> |
|-------------------------------|----------|---------------|-------------------------------------------------|-------------------|-------------------|------------------------|
| <b>Farinha Branca de Neve</b> | 20       | C. chá        | $4,6 \pm 0,5$                                   | 4                 | 5                 | <b>5</b>               |
|                               | 20       | C. chá rasa   | $2,3 \pm 0,5$                                   | 2                 | 2                 | <b>3</b>               |
|                               | 20       | C. sob.       | $6,3 \pm 0,5$                                   | 6                 | 7                 | <b>6</b>               |
|                               | 20       | C. sob. rasa  | $3,7 \pm 0,6$                                   | 3                 | 5                 | <b>4</b>               |
|                               | 20       | C. sopa       | $12,4 \pm 1,0$                                  | 11                | 14                | <b>12</b>              |
|                               | 20       | C. sopa rasa  | $8,0 \pm 0,8$                                   | 7                 | 9                 | <b>8</b>               |
| <b>Farinha de milho</b>       | 3        | C. chá        | $6,0 \pm 1,0$                                   | 5                 | 7                 | <b>6</b>               |
|                               | 3        | C. chá rasa   | $2,3 \pm 0,6$                                   | 2                 | 3                 | <b>2</b>               |
|                               | 3        | C. sob.       | $12,0 \pm 1,7$                                  | 11                | 14                | <b>12</b>              |
|                               | 3        | C. sob. rasa  | $7,0 \pm 1,0$                                   | 6                 | 8                 | <b>7</b>               |
|                               | 8        | C. sopa       | $16,9 \pm 1,6$                                  | 15                | 19                | <b>17</b>              |
|                               | 8        | C. sopa rasa  | $9,1 \pm 1,2$                                   | 8                 | 11                | <b>9</b>               |
| <b>Farinha de trigo</b>       | 6        | C. chá        | $6,3 \pm 1$                                     | 5                 | 8                 | <b>6</b>               |
|                               | 6        | C. chá rasa   | $2,2 \pm 0,4$                                   | 2                 | 3                 | <b>2</b>               |
|                               | 9        | C. sob.       | $11,7 \pm 1,9$                                  | 9                 | 14                | <b>12</b>              |
|                               | 6        | C. sob. rasa  | $6,5 \pm 1,5$                                   | 5                 | 9                 | <b>7</b>               |

|                            |    |                 |                |    |    |           |
|----------------------------|----|-----------------|----------------|----|----|-----------|
|                            | 6  | C. sopa         | $21,0 \pm 5,6$ | 15 | 28 | <b>21</b> |
|                            | 8  | C. sopa<br>rasa | $8,6 \pm 2,6$  | 6  | 12 | <b>9</b>  |
| <b>Farinha Maizena</b>     | 3  | C. chá          | $8,0 \pm 1,0$  | 7  | 9  | <b>8</b>  |
|                            | 3  | C. chá<br>rasa  | $4,7 \pm 0,6$  | 4  | 5  | <b>5</b>  |
|                            | 3  | C. sob.         | $13,7 \pm 0,6$ | 13 | 14 | <b>14</b> |
|                            | 3  | C. sob.<br>rasa | $7,3 \pm 0,6$  | 7  | 8  | <b>7</b>  |
|                            | 3  | C. sopa         | $21,3 \pm 1,5$ | 20 | 23 | <b>21</b> |
|                            | 3  | C. sopa<br>rasa | $10,3 \pm 0,6$ | 10 | 11 | <b>10</b> |
| <b>Farinha de mandioca</b> | 10 | C. chá          | $3,9 \pm 0,6$  | 3  | 5  | <b>4</b>  |
|                            | 8  | C. sob.         | $9,0 \pm 0,8$  | 8  | 10 | <b>9</b>  |
|                            | 10 | C. sopa         | $12,1 \pm 0,7$ | 11 | 13 | <b>12</b> |

## 7. BOLACHAS e BISCOITOS

| Alimento                                                          | n  | Medida  | Média $\pm$ desvio-padrão (g) | Mínimo (g) | Máximo (g) | Valor médio (g) |
|-------------------------------------------------------------------|----|---------|-------------------------------|------------|------------|-----------------|
| Água e sal redonda                                                | 15 | Unidade | 3,1 $\pm$ 0,4                 | 3          | 4          | 3               |
| Alfa Nacional                                                     | 8  | Unidade | 7,4 $\pm$ 0,5                 | 7          | 8          | 7               |
| Artinata                                                          | 20 | Unidade | 8,6 $\pm$ 0,5                 | 8          | 9          | 9               |
| Aveia Auchan                                                      | 4  | Unidade | 11,3 $\pm$ 0,5                | 11         | 12         | 11              |
| Aveia digestivas Triunfo                                          | 6  | Unidade | 14,7 $\pm$ 0,5                | 14         | 15         | 15              |
| Aveia Original Triunfo                                            | 8  | Unidade | 9,6 $\pm$ 0,5                 | 9          | 10         | 10              |
| <b>Belgas</b>                                                     |    |         |                               |            |            |                 |
| - Pingo Doce                                                      | 11 | Unidade | 12,0 $\pm$ 0,0                | 12         | 12         | 12              |
| - Triunfo                                                         | 8  | Unidade | 9,8 $\pm$ 0,5                 | 9          | 10         | 10              |
| <b>BelvitaProalimentar</b>                                        |    |         |                               |            |            |                 |
| - Chocolate                                                       | 4  | Unidade | 13,0 $\pm$ 0,0                | 13         | 13         | 13              |
| - Fibra & Cereais                                                 | 4  | Unidade | 13,5 $\pm$ 0,6                | 13         | 14         | 14              |
| - Leite e 5 cereais                                               | 4  | Unidade | 12,8 $\pm$ 0,5                | 12         | 13         | 13              |
| - Recheio cremoso de iogurte/ chocolate e avelãs                  | 9  | Unidade | 25,7 $\pm$ 1,1                | 24         | 28         | 26              |
| Biscoito Apple Strudel                                            | 3  | Unidade | 19,0 $\pm$ 0,0                | 19         | 19         | 19              |
| <b>Biscoito areias</b>                                            |    |         |                               |            |            |                 |
| - Pequeno                                                         | 10 | Unidade | 6,0 $\pm$ 0,8                 | 5          | 7          | 6               |
| - Grande                                                          | 20 | Unidade | 12,7 $\pm$ 0,7                | 12         | 14         | 13              |
| Biscoito de canela                                                | 4  | Unidade | 17,5 $\pm$ 1,0                | 17         | 19         | 18              |
| Biscoito de champanhe                                             | 12 | Unidade | 8,3 $\pm$ 0,5                 | 8          | 9          | 8               |
| Bocadito Cuetara                                                  | 8  | Unidade | 15,0 $\pm$ 0,0                | 15         | 15         | 15              |
| ChiquilinArtiach                                                  | 20 | Unidade | 8,7 $\pm$ 0,6                 | 8          | 10         | 9               |
| CuetaraFlakes / Choco Flakes                                      | 14 | Unidade | 5,2 $\pm$ 0,6                 | 4          | 6          | 5               |
| CreamCracker rectangular                                          | 21 | Unidade | 5,8 $\pm$ 0,9                 | 5          | 8          | 6               |
| CreamCrackerintegral rectangular                                  | 5  | Unidade | 7,8 $\pm$ 0,4                 | 7          | 8          | 8               |
| CreamCracker quadrada (estilo inglês)                             | 10 | Unidade | 5,7 $\pm$ 0,5                 | 5          | 6          | 6               |
| <b>Digestivas</b>                                                 |    |         |                               |            |            |                 |
| - Continente                                                      | 10 | Unidade | 8,0 $\pm$ 0,0                 | 8          | 8          | 8               |
| - Vieira                                                          | 3  | Unidade | 11,7 $\pm$ 0,6                | 11         | 12         | 12              |
| Digestivas chocolate                                              | 4  | Unidade | 14,8 $\pm$ 0,5                | 14         | 14         | 15              |
| DigestiveGo! Aveia Triunfo                                        | 4  | Unidade | 14,5 $\pm$ 0,6                | 14         | 15         | 15              |
| Fibra DueCuetara                                                  | 12 | Unidade | 7,4 $\pm$ 0,5                 | 7          | 8          | 7               |
| Filipinos                                                         | 35 | Unidade | 8,2 $\pm$ 0,5                 | 7          | 9          | 8               |
| Fruit&Form Pro Alimentar                                          | 3  | Unidade | 12,0 $\pm$ 0,0                | 12         | 12         | 12              |
| Bolachas com recheio de frutos do bosque com cobertura de iogurte | 4  | Unidade | 17,3 $\pm$ 0,5                | 17         | 18         | 17              |

|                                                                          |    |         |            |    |    |           |
|--------------------------------------------------------------------------|----|---------|------------|----|----|-----------|
| <b>Integrais redondas</b>                                                | 17 | Unidade | 6,4± 0,5   | 6  | 7  | <b>6</b>  |
| <b>Línguas de gato</b>                                                   | 6  | Unidade | 1,5± 0,5   | 1  | 2  | <b>2</b>  |
|                                                                          | 6  | Mão     | 25,2± 3,7  | 18 | 28 | <b>25</b> |
| <b>Línguas de veado</b>                                                  | 5  | Unidade | 11,6± 0,9  | 11 | 13 | <b>12</b> |
| <b>Maria</b>                                                             | 34 | Unidade | 6,0± 0,7   | 5  | 7  | <b>6</b>  |
| <b>Maria Oro Cuetara</b>                                                 | 10 | Unidade | 6,3± 0,9   | 6  | 9  | <b>6</b>  |
| <b>Napolitanas (canela e açúcar)</b>                                     | 21 | Unidade | 6,7± 0,5   | 6  | 7  | <b>7</b>  |
| <b>Nesfit Nestlé</b>                                                     | 8  | Unidade | 6,0± 0,0   | 6  | 6  | <b>6</b>  |
| <b>Oreo</b>                                                              | 9  | Unidade | 10,9± 0,3  | 10 | 11 | <b>11</b> |
| <b>Oreo Mini</b>                                                         | 14 | Unidade | 5,7± 0,6   | 5  | 7  | <b>6</b>  |
| <b>Oreo Doble CreamArtiach</b>                                           | 13 | Unidade | 14,2± 0,4  | 14 | 15 | <b>14</b> |
| <b>Oreo cobertas com chocolate branco</b>                                | 12 | Unidade | 21,1± 0,5  | 20 | 22 | <b>21</b> |
| <b>Passatempo Nestlé (recheio chocolate)</b>                             | 10 | Unidade | 10,6± 0,5  | 10 | 11 | <b>11</b> |
| <b>Pepitas de chocolate</b>                                              |    |         |            |    |    |           |
| <b>- Pequena</b>                                                         |    |         |            |    |    |           |
| - Chips Ahoy                                                             | 14 | Unidade | 10,5± 0,8  | 10 | 12 | <b>11</b> |
| - Pingo Doce                                                             | 10 | Unidade | 9,0 ± 0,5  | 8  | 10 | <b>9</b>  |
| <b>- Grande (cookies)</b>                                                |    |         |            |    |    |           |
| - Dia                                                                    | 10 | Unidade | 16,8 ± 0,6 | 16 | 18 | <b>17</b> |
| -Continente                                                              | 13 | Unidade | 18,5 ± 0,5 | 18 | 19 | <b>19</b> |
| <b>- Mini</b>                                                            |    |         |            |    |    |           |
| - Cookies chocolate Mini                                                 | 12 | Unidade | 3,5 ± 0,5  | 3  | 4  | <b>4</b>  |
| - Chips Ahoy Mini                                                        | 8  | Unidade | 2,0± 0,0   | 2  | 2  | <b>2</b>  |
|                                                                          |    | Saqueta | 40,0 ± 0,0 | 40 | 40 | <b>40</b> |
| <b>Recheada com chocolate</b>                                            |    |         |            |    |    |           |
| <b>- Pequena</b>                                                         |    |         |            |    |    |           |
| -Froiz                                                                   | 16 | Unidade | 15,4± 0,5  | 15 | 16 | <b>15</b> |
| - Continente                                                             | 5  | Unidade | 18,8 ± 0,4 | 18 | 19 | <b>19</b> |
| <b>- Grande (Auchan, Continente, Dia, Pingo Doce)</b>                    | 9  | Unidade | 25,6± 0,7  | 25 | 27 | <b>26</b> |
| <b>- Mini</b>                                                            |    |         |            |    |    |           |
| - Mini Diver Triunfo                                                     | 10 | Unidade | 7,0± 0,0   | 7  | 7  | <b>7</b>  |
| - Pingo Doce                                                             | 4  | Unidade | 10,3± 0,5  | 10 | 11 | <b>10</b> |
| <b>Recheada com frutos do bosque (tipo "Fruit&amp;Form") Continente</b>  | 6  | Unidade | 15,2 ± 0,4 | 15 | 16 | <b>15</b> |
| <b>Recheada com frutos com cobertura de iogurte Pingo Doce</b>           | 5  | Unidade | 20,0± 0,0  | 20 | 20 | <b>20</b> |
| <b>Recheada com frutos do bosque com cobertura de iogurte Continente</b> | 4  | Unidade | 17,3 ± 0,5 | 17 | 18 | <b>17</b> |
| <b>Rolitos Cuetara</b>                                                   | 6  | Unidade | 3,7 ± 0,5  | 3  | 4  | <b>4</b>  |
| <b>Rosca yema Cuetara</b>                                                | 8  | Unidade | 7,0± 0,0   | 7  | 7  | <b>7</b>  |
| <b>Shortcake Triunfo</b>                                                 | 10 | Unidade | 12,1± 0,3  | 12 | 13 | <b>12</b> |
| <b>Soft Cake</b>                                                         | 20 | Unidade | 12,3± 0,5  | 12 | 13 | <b>12</b> |
| <b>Sortido Cuetara</b>                                                   |    |         |            |    |    |           |
| - Bocado Limão                                                           | 3  | Unidade | 11,7± 0,6  | 11 | 12 | <b>12</b> |
| - Bocado Nata                                                            | 3  | Unidade | 15,0± 0,0  | 15 | 15 | <b>15</b> |

|                                       |    |         |                |    |    |           |
|---------------------------------------|----|---------|----------------|----|----|-----------|
| - Bombom                              | 3  | Unidade | $11,0 \pm 1,0$ | 10 | 12 | <b>11</b> |
| - Capricho de coco                    | 3  | Unidade | $5,7 \pm 0,6$  | 5  | 6  | <b>6</b>  |
| - Choco Flakes                        | 4  | Unidade | $5,0 \pm 0,0$  | 5  | 5  | <b>5</b>  |
| - FlakesNocilla                       | 4  | Unidade | $5,5 \pm 0,6$  | 5  | 6  | <b>6</b>  |
| - Mimosa                              | 3  | Unidade | $6,0 \pm 0,0$  | 6  | 6  | <b>6</b>  |
| - Mini Napolitanas                    | 5  | Unidade | $4,2 \pm 0,4$  | 4  | 5  | <b>4</b>  |
| - Rica                                | 6  | Unidade | $14,5 \pm 0,8$ | 13 | 15 | <b>15</b> |
| - Suprema                             | 3  | Unidade | $9,7 \pm 0,6$  | 9  | 10 | <b>10</b> |
| - Suspiro                             | 3  | Unidade | $6,3 \pm 0,6$  | 6  | 7  | <b>6</b>  |
| <b>Tarteletes (morango/chocolate)</b> |    |         |                |    |    |           |
| - Continente/Dia                      | 22 | Unidade | $18,8 \pm 0,7$ | 17 | 20 | <b>19</b> |
| - Pingo Doce                          | 23 | Unidade | $11,9 \pm 0,4$ | 11 | 13 | <b>12</b> |
| <b>Torrada</b>                        | 14 | Unidade | $5,4 \pm 0,5$  | 5  | 6  | <b>5</b>  |
| <b>Tostada</b>                        | 9  | Unidade | $6,1 \pm 0,6$  | 5  | 7  | <b>6</b>  |
| <b>Tostada coberta com chocolate</b>  | 12 | Unidade | $12,8 \pm 0,5$ | 12 | 13 | <b>13</b> |
| <b>Tosta Rica Choco GuayCuetara</b>   | 8  | Unidade | $10,5 \pm 0,5$ | 10 | 11 | <b>11</b> |
| <b>TUC</b>                            | 15 | Unidade | $3,3 \pm 0,5$  | 3  | 4  | <b>3</b>  |
| <b>Wafer</b>                          | 16 | Unidade | $12,3 \pm 0,5$ | 12 | 13 | <b>12</b> |
| <b>Wafer chocolate mini</b>           | 12 | Unidade | $3,5 \pm 0,5$  | 3  | 4  | <b>4</b>  |

## 8. CEREAIS DE PEQUENO-ALMOÇO, BARRAS DE CEREAIS e FARINHAS ESPECIAIS

### - Cereais de pequeno-almoço

| Alimento                                                  | n  | Medida  | Média ±<br>desvio-padrão<br>(g) | Mínimo<br>(g) | Máximo<br>(g) | Valor<br>médio (g) |
|-----------------------------------------------------------|----|---------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------------|
| Argolas de trigo, mel e aveia (tipo “Cheerios”)           | 5  | C. sopa | 5,6 ± 0,9                       | 5             | 7             | 6                  |
|                                                           | 3  | Mão     | 17,0 ± 3,0                      | 14            | 20            | 17                 |
| Arroz tufado sabor a chocolate (tipo “Choco Krispies”)    | 13 | C. sopa | 4,30 ± 0,63                     | 3             | 5             | 4                  |
|                                                           | 8  | Mão     | 6,5 ± 0,5                       | 6             | 7             | 7                  |
|                                                           | 4  | P. sopa | 30,8 ± 4,1                      | 26            | 36            | 31                 |
|                                                           | 5  | Taça    | 34,0 ± 2,3                      | 30            | 36            | 34                 |
| Biscoitos de trigo integral (tipo “Weetabix”)             | 4  | Unidade | 21,3 ± 1,0                      | 20            | 22            | 21                 |
| Bolas de chocolate (tipo “Nesquik”)                       | 6  | C. sopa | 5,5 ± 0,5                       | 5             | 6             | 6                  |
|                                                           | 7  | Mão     | 12,1 ± 1,1                      | 11            | 14            | 12                 |
|                                                           | 4  | P. sopa | 39,5 ± 3,9                      | 35            | 44            | 40                 |
|                                                           | 5  | Taça    | 34,6 ± 3,0                      | 31            | 38            | 35                 |
| Estrelas de mel (tipo “Estrelitas”)                       | 9  | C. sopa | 4,3 ± 0,5                       | 4             | 5             | 4                  |
|                                                           | 15 | Mão     | 11,5 ± 1,6                      | 9             | 14            | 12                 |
|                                                           | 3  | P. sopa | 35,7 ± 1,5                      | 34            | 37            | 36                 |
|                                                           | 19 | Taça    | 39,3 ± 5,7                      | 28            | 46            | 39                 |
| Flocos de cereais e frutos secos (tipo “Muesli”)          | 7  | C. sob. | 7,9 ± 1,2                       | 7             | 10            | 8                  |
|                                                           | 8  | C. sopa | 10,6 ± 1,9                      | 8             | 14            | 11                 |
|                                                           | 5  | Mão     | 28,6 ± 2,9                      | 25            | 33            | 29                 |
|                                                           | 5  | P. sopa | 65,6 ± 8,4                      | 55            | 78            | 6                  |
|                                                           | 6  | Taça    | 75,2 ± 7,7                      | 66            | 85            | 75                 |
| Flocos de farelo trigo (tipo “All Bran”)                  | 4  | C. sopa | 7,0 ± 1,8                       | 5             | 9             | 7                  |
|                                                           | 3  | Mão     | 22,0 ± 1,0                      | 21            | 23            | 22                 |
|                                                           | 3  | Taça    | 70,0 ± 21,5                     | 48            | 91            | 70                 |
| Flocos de milho (tipo “CornFlakes”)                       | 18 | C. sopa | 4,7 ± 0,8                       | 3             | 6             | 5                  |
|                                                           | 13 | Mão     | 16,2 ± 2,2                      | 12            | 19            | 16                 |
|                                                           | 5  | P. sopa | 35,4 ± 1,5                      | 34            | 38            | 35                 |
|                                                           | 10 | Taça    | 39,7 ± 8,8                      | 30            | 59            | 40                 |
| Flocos de milho açucarados (tipo “Frosties”)              | 7  | C. sopa | 4,7 ± 0,5                       | 4             | 5             | 5                  |
|                                                           | 7  | Mão     | 14,9 ± 1,6                      | 13            | 17            | 15                 |
|                                                           | 4  | P. sopa | 38,0 ± 2,8                      | 34            | 40            | 38                 |
|                                                           | 6  | Taça    | 38,3 ± 5,0                      | 31            | 44            | 38                 |
| Flocos de trigo com chocolate (tipo “Chocapic”)           | 13 | C. sopa | 5,2 ± 1,1                       | 4             | 7             | 5                  |
|                                                           | 11 | Mão     | 17,7 ± 5,1                      | 10            | 25            | 18                 |
|                                                           | 7  | P. sopa | 37,6 ± 3,2                      | 33            | 43            | 38                 |
|                                                           | 6  | Taça    | 36,2 ± 6,0                      | 30            | 47            | 36                 |
| Flocos de trigo com chocolate (tipo “Chocapic”) recheados | 9  | C. sopa | 6,0 ± 0,5                       | 5             | 7             | 6                  |
|                                                           | 4  | Mão     | 17,8 ± 2,9                      | 14            | 20            | 18                 |
|                                                           | 2  | Taça    | 64,0 ± 5,7                      | 60            | 68            | 64                 |
| Flocos de trigo com chocolate (tipo “Crunch”)             | 6  | C. sopa | 5,8 ± 0,4                       | 5             | 6             | 6                  |
|                                                           | 6  | Mão     | 17,0 ± 1,1                      | 16            | 18            | 17                 |
|                                                           | 3  | P. sopa | 37,0 ± 2,0                      | 35            | 37            | 39                 |
|                                                           | 6  | Taça    | 41,8 ± 5,6                      | 32            | 47            | 42                 |
| Flocos de trigo                                           | 3  | P. sopa | 51,7 ± 3,2                      | 48            | 54            | 52                 |

|                                                               |    |            |                 |    |    |    |
|---------------------------------------------------------------|----|------------|-----------------|----|----|----|
| integral (tipo “All-Bran Flakes”)                             |    |            |                 |    |    |    |
| Flocos de trigo integral (tipo “Fitness”)                     | 19 | C. sopa    | $6,4 \pm 1,9$   | 4  | 11 | 6  |
|                                                               | 10 | Mão        | $21,1 \pm 3,1$  | 15 | 26 | 21 |
|                                                               | 6  | P. sopa    | $39,7 \pm 3,7$  | 35 | 43 | 40 |
|                                                               | 9  | Taça       | $42,3 \pm 8,7$  | 33 | 62 | 42 |
| Flocos de trigo integral (tipo “Fitness”) c/ chocolate        | 10 | C. sopa    | $5,9 \pm 0,7$   | 5  | 7  | 6  |
|                                                               | 6  | Mão        | $13,8 \pm 1,5$  | 12 | 16 | 14 |
|                                                               | 5  | P. sopa    | $39,4 \pm 3,6$  | 35 | 45 | 39 |
|                                                               | 6  | Taça       | $41,5 \pm 7,1$  | 33 | 52 | 42 |
| Flocos de trigo integral (tipo “Fitness”) c/ frutos vermelhos | 9  | C. sopa    | $4,8 \pm 0,8$   | 4  | 6  | 5  |
|                                                               | 7  | Mão        | $16,7 \pm 2,1$  | 14 | 20 | 17 |
|                                                               | 5  | P. sopa    | $34,6 \pm 3,8$  | 30 | 38 | 35 |
|                                                               | 7  | Taça       | $37,3 \pm 4,5$  | 31 | 44 | 37 |
| Flocos de trigo integral com amêndoa (tipo “Clusters”)        | 6  | C. sopa    | $5,5 \pm 0,8$   | 5  | 7  | 6  |
|                                                               | 4  | Mão        | $17,5 \pm 2,6$  | 15 | 21 | 18 |
|                                                               | 3  | Taça       | $53,3 \pm 3,5$  | 50 | 57 | 53 |
| Mini cookies (tipo “Cookie Crisp”)                            | 16 | C. sopa    | $4,1 \pm 1,0$   | 3  | 6  | 4  |
|                                                               | 12 | Mão        | $12,6 \pm 2,0$  | 10 | 17 | 13 |
|                                                               | 6  | Prato sopa | $33,7 \pm 4,5$  | 28 | 39 | 34 |
|                                                               | 6  | Taça       | $33,0 \pm 5,4$  | 28 | 40 | 33 |
| Quadrados de mel (tipo “Golden Grahams”)                      | 18 | C. sopa    | $5,2 \pm 1,0$   | 4  | 7  | 5  |
|                                                               | 14 | Mão        | $17,9 \pm 1,6$  | 16 | 21 | 18 |
|                                                               | 6  | Prato sopa | $39,7 \pm 3,8$  | 35 | 44 | 40 |
|                                                               | 12 | Taça       | $45,1 \pm 13,3$ | 31 | 81 | 45 |

#### - Barras de cereais

| Alimento                                          | n | Medida  | Valor médio (g) |
|---------------------------------------------------|---|---------|-----------------|
| AllBran                                           | 1 | Unidade | 40              |
| Chocapic / Golden Grahams / Nesquik               | 1 | Unidade | 25              |
| Choco Krispies                                    | 1 | Unidade | 20              |
| Fitness                                           | 1 | Unidade | 23,5            |
| Fruit&Nut com chocolate Alpen Weetabix            | 1 | Unidade | 29              |
| Linha Chocolate / Frutos vermelhos PD/ Continente | 1 | Unidade | 23              |
| Mini Breaks Special K                             | 1 | Pacote  | 24              |
| Morango com iogurte Alpen                         | 1 | Unidade | 21              |
| Muesly Hero                                       | 1 | Unidade | 25              |
| Muesly Diet Hero                                  | 1 | Unidade | 20              |
| My Time Pingo Doce                                | 1 | Unidade | 27              |
| Nozes e avelãs                                    | 1 | Unidade | 25              |
| Sacialis Bicentury                                | 1 | Unidade | 20              |
| Special K Kellogs                                 | 1 | Unidade | 21,5            |

## - Farinhas especiais

| Alimento                                 | n  | Medida                                  | Média<br>± desvio-<br>padrão (g) | Mínimo<br>(g) | Máximo<br>(g) | Valor<br>médio (g) |
|------------------------------------------|----|-----------------------------------------|----------------------------------|---------------|---------------|--------------------|
| Farinha láctea tipo<br>"Cerelac"         | 13 | C. sob.                                 | $8,3 \pm 2,0$                    | 5             | 13            | 8                  |
|                                          | 15 | C. sopa                                 | $13,4 \pm 1,4$                   | 11            | 15            | 13                 |
|                                          | 3  | Porção<br>média<br>preparada<br>c/ água | $142,7 \pm 3,2$                  | 139           | 145           | 143                |
| Flocos de aveia                          | 10 | C. chá                                  | $2,9 \pm 0,6$                    | 2             | 4             | 3                  |
|                                          | 8  | C. sob.                                 | $5,5 \pm 0,5$                    | 5             | 6             | 6                  |
|                                          | 10 | C. sopa                                 | $7,7 \pm 1,1$                    | 6             | 10            | 8                  |
| Flocos de cereais<br>com chocolate       | 11 | C. sob.                                 | $5,4 \pm 0,9$                    | 4             | 7             | 5                  |
|                                          | 13 | C. sopa                                 | $8,1 \pm 1,0$                    | 6             | 10            | 8                  |
|                                          | 3  | Dose<br>preparada<br>c/ leite           | $154,0 \pm 37,7$                 | 114           | 189           | 154                |
| Flocos de trigo com<br>mel tipo "Nestum" | 7  | C. sob.                                 | $5,6 \pm 0,5$                    | 5             | 6             | 6                  |
|                                          | 16 | C. sopa                                 | $8,3 \pm 1,5$                    | 6             | 12            | 8                  |
|                                          | 8  | Dose<br>preparada<br>c/ leite           | $170,3 \pm 33,9$                 | 135           | 244           | 170                |
|                                          | 4  | Mão                                     | $16,3 \pm 2,2$                   | 14            | 19            | 16                 |
|                                          | 3  | P. sopa                                 | $60,0 \pm 10,5$                  | 49            | 70            | 60                 |



|                            |    |                     |                   |     |     |            |
|----------------------------|----|---------------------|-------------------|-----|-----|------------|
| - Cozidos                  | 14 | Ramo                | $20,4 \pm 5,5$    | 9   | 28  | <b>20</b>  |
|                            | 32 | $\frac{1}{4}$ prato | $71,1 \pm 16,3$   | 44  | 106 | <b>71</b>  |
|                            | 10 | $\frac{1}{2}$ prato | $132,7 \pm 16,1$  | 111 | 153 | <b>133</b> |
| <b>Cebola</b>              |    |                     |                   |     |     |            |
| - Com casca                | 11 | Unidade             | $211,8 \pm 79,3$  | 111 | 337 | <b>212</b> |
| - Sem casca                | 8  | Rodela              | $11,3 \pm 3,0$    | 8   | 17  | <b>11</b>  |
|                            | 3  | $\frac{1}{4}$ prato | $49,7 \pm 2,1$    | 47  | 52  | <b>50</b>  |
| <b>Cenoura</b>             |    |                     |                   |     |     |            |
| - Baby cozida              | 6  | C. sopa             | $24,5 \pm 4,1$    | 19  | 29  | <b>25</b>  |
|                            | 16 | $\frac{1}{4}$ prato | $81,4 \pm 14,7$   | 60  | 104 | <b>81</b>  |
|                            | 6  | $\frac{1}{2}$ prato | $174,3 \pm 14,3$  | 154 | 195 | <b>174</b> |
| - Cozida (inteira)         | 4  | Unidade             | $47,0 \pm 3,6$    | 42  | 50  | <b>47</b>  |
| - Cozida (aos cubos)       | 8  | $\frac{1}{4}$ prato | $70,0 \pm 8,1$    | 59  | 83  | <b>70</b>  |
| - Crua                     | 16 | Unidade             | $146,7 \pm 24,4$  | 119 | 196 | <b>147</b> |
| - Ralada                   | 28 | $\frac{1}{4}$ prato | $44,6 \pm 7,7$    | 26  | 58  | <b>45</b>  |
|                            | 13 | $\frac{1}{2}$ prato | $91,5 \pm 12,6$   | 78  | 114 | <b>92</b>  |
| <b>Chuchu cru</b>          | 7  | Unidade             | $303,4 \pm 20,3$  | 272 | 335 | <b>303</b> |
| <b>Cogumelos</b>           |    |                     |                   |     |     |            |
| - Estufados                | 4  | C. sopa             | $21,3 \pm 4,5$    | 15  | 25  | <b>21</b>  |
|                            | 4  | C. servir           | $69,8 \pm 16,9$   | 49  | 84  | <b>70</b>  |
|                            | 3  | $\frac{1}{4}$ prato | $112,3 \pm 15,0$  | 98  | 128 | <b>112</b> |
| - Inteiros (lata)          | 31 | Unidade             | $4,8 \pm 1,0$     | 3   | 7   | <b>5</b>   |
|                            | 6  | C. sopa             | $18,8 \pm 2,1$    | 15  | 21  | <b>19</b>  |
|                            | 5  | $\frac{1}{4}$ prato | $67,4 \pm 8,4$    | 57  | 77  | <b>67</b>  |
| - Laminados (lata)         | 8  | C. sopa             | $14,5 \pm 2,5$    | 11  | 20  | <b>15</b>  |
|                            | 8  | C. servir           | $37,4 \pm 5,8$    | 30  | 46  | <b>37</b>  |
|                            | 8  | $\frac{1}{4}$ prato | $43,0 \pm 6,4$    | 33  | 52  | <b>43</b>  |
|                            | 4  | $\frac{1}{2}$ prato | $86,0 \pm 5,3$    | 79  | 91  | <b>86</b>  |
| <b>Courgette crua</b>      | 14 | Unidade             | $319,6 \pm 142,7$ | 142 | 556 | <b>320</b> |
| <b>Couve branca</b>        |    |                     |                   |     |     |            |
| - Cozida                   | 4  | $\frac{1}{4}$ prato | $116,0 \pm 21,4$  | 89  | 138 | <b>116</b> |
| - Crua                     | 10 | Folha               | $17,9 \pm 6,0$    | 11  | 27  | <b>18</b>  |
|                            | 4  | Unidade             | $717,0 \pm 248,8$ | 366 | 953 | <b>717</b> |
| <b>Couve bruxelas</b>      |    |                     |                   |     |     |            |
| - Cozida                   | 11 | Unidade             | $18,3 \pm 4,1$    | 14  | 26  | <b>18</b>  |
|                            | 17 | $\frac{1}{4}$ prato | $85,4 \pm 11,0$   | 64  | 103 | <b>85</b>  |
|                            | 6  | $\frac{1}{2}$ prato | $170,8 \pm 6,7$   | 162 | 182 | <b>171</b> |
| <b>Couve-flor</b>          |    |                     |                   |     |     |            |
| - Cozida                   | 16 | Ramo                | $15,9 \pm 3,2$    | 10  | 21  | <b>16</b>  |
|                            | 14 | $\frac{1}{4}$ prato | $68,6 \pm 10,7$   | 56  | 95  | <b>69</b>  |
|                            | 5  | $\frac{1}{2}$ prato | $141,2 \pm 16,6$  | 119 | 160 | <b>141</b> |
| - Crua                     | 13 | Ramo                | $45,7 \pm 17,2$   | 25  | 80  | <b>46</b>  |
| <b>Couve galega cozida</b> | 16 | $\frac{1}{4}$ prato | $59,8 \pm 9,6$    | 46  | 76  | <b>60</b>  |
|                            | 8  | $\frac{1}{2}$ prato | $119,5 \pm 11,4$  | 105 | 133 | <b>120</b> |
| <b>Couve roxa crua</b>     | 8  | $\frac{1}{4}$ prato | $23,4 \pm 6,5$    | 18  | 34  | <b>23</b>  |
| <b>Espargos cozidos</b>    | 10 | Pequeno             | $9,8 \pm 1,1$     | 8   | 12  | <b>10</b>  |
|                            | 9  | Médio               | $12,0 \pm 2,0$    | 10  | 16  | <b>12</b>  |
| <b>Espinafres</b>          |    |                     |                   |     |     |            |
| - Cozidos                  | 4  | C. servir           | $54,8 \pm 4,9$    | 49  | 61  | <b>55</b>  |
|                            | 4  | $\frac{1}{4}$ prato | $50,3 \pm 3,9$    | 48  | 56  | <b>50</b>  |
|                            | 3  | $\frac{1}{2}$ prato | $101,7 \pm 4,0$   | 97  | 104 | <b>102</b> |
| - Crus                     | 5  | Unidade             | $18,8 \pm 2,3$    | 15  | 21  | <b>19</b>  |
| - Esparregado              | 4  | C. sopa             | $37,5 \pm 5,4$    | 32  | 45  | <b>38</b>  |
|                            | 4  | C. servir           | $61,5 \pm 3,7$    | 58  | 66  | <b>62</b>  |
|                            | 4  | $\frac{1}{4}$ prato | $116,8 \pm 5,3$   | 109 | 121 | <b>117</b> |
| <b>Gengibre</b>            | 9  | Unidade             | $124,1 \pm 17,6$  | 94  | 152 | <b>124</b> |
| <b>Milho doce</b>          | 7  | C. sopa             | $13,9 \pm 2,2$    | 10  | 17  | <b>14</b>  |

|                          |    |                     |                   |     |     |            |
|--------------------------|----|---------------------|-------------------|-----|-----|------------|
|                          | 6  | C. servir           | $36,3 \pm 7,8$    | 29  | 46  | <b>36</b>  |
|                          | 6  | $\frac{1}{4}$ prato | $41,0 \pm 2,5$    | 37  | 44  | <b>41</b>  |
|                          | 5  | $\frac{1}{2}$ prato | $81,6 \pm 4,0$    | 76  | 86  | <b>82</b>  |
| <b>Nabo sem rama cru</b> | 12 | Unidade             | $321,3 \pm 182,6$ | 145 | 641 | <b>321</b> |
| <b>Pepino cru</b>        | 31 | Rodela              | $5,5 \pm 1,8$     | 3   | 11  | <b>6</b>   |
|                          | 3  | $\frac{1}{4}$ prato | $61,3 \pm 1,5$    | 60  | 63  | <b>61</b>  |
|                          | 20 | Unidade             | $269,8 \pm 51,1$  | 180 | 387 | <b>270</b> |
| <b>Pimento</b>           |    |                     |                   |     |     |            |
| - Verde                  | 12 | Unidade             | $169,0 \pm 33,1$  | 113 | 246 | <b>169</b> |
| - Vermelho               | 13 | Unidade             | $231,8 \pm 27,1$  | 179 | 268 | <b>232</b> |
| <b>Pimentos morrones</b> | 5  | Tira                | $9,8 \pm 1,8$     | 8   | 12  | <b>10</b>  |
|                          | 1  | Lata pequena (líq.) |                   |     |     | <b>80</b>  |
|                          | 1  | Lata pequena (esc.) |                   |     |     | <b>60</b>  |
| <b>Pimento padrão</b>    |    |                     |                   |     |     |            |
| - Cru                    | 54 | Unidade             | $7,7 \pm 2,5$     | 3   | 13  | <b>8</b>   |
| - Salteado               | 12 | Unidade             | $9,4 \pm 2,0$     | 5   | 12  | <b>9</b>   |
| <b>Tomate</b>            |    |                     |                   |     |     |            |
| - Alongado / Xuxa        | 10 | Unidade             | $102,0 \pm 11,7$  | 84  | 125 | <b>102</b> |
| - Cereja                 | 14 | Unidade             | $23,1 \pm 4,1$    | 13  | 28  | <b>23</b>  |
| - Coração                | 25 | Unidade             | $306,4 \pm 128,9$ | 163 | 584 | <b>306</b> |
| - Redondo                | 3  | $\frac{1}{4}$ prato | $84,0 \pm 4,6$    | 79  | 88  | <b>84</b>  |
|                          | 16 | Unidade             | $213,5 \pm 77,6$  | 127 | 401 | <b>214</b> |
| - Pelado                 | 4  | Unidade             | $61,3 \pm 27,9$   | 31  | 94  | <b>61</b>  |

### - Saladas

| Alimento                                                               | n  | Medida              | Média $\pm$ desvio-padrão (g) | Mínimo (g) | Máximo (g) | Valor médio (g) |
|------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|-------------------------------|------------|------------|-----------------|
| <b>Jardineira de legumes (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)</b> | 5  | C. sopa             | $30,6 \pm 4,3$                | 24         | 35         | <b>31</b>       |
|                                                                        | 12 | $\frac{1}{4}$ prato | $61,8 \pm 11,4$               | 46         | 82         | <b>62</b>       |
|                                                                        | 9  | $\frac{1}{2}$ prato | $148,6 \pm 40,2$              | 97         | 212        | <b>149</b>      |
| <b>Juliana de legumes (couve branca, cenoura e nabo)</b>               |    |                     |                               |            |            |                 |
| - Cozida                                                               | 12 | $\frac{1}{4}$ prato | $80,2 \pm 12,2$               | 61         | 100        | <b>80</b>       |
| - Crua                                                                 | 8  | $\frac{1}{4}$ prato | $24,1 \pm 2,5$                | 20         | 27         | <b>24</b>       |
| <b>Salada de feijão verde e cenoura cozidos</b>                        | 8  | $\frac{1}{4}$ prato | $51,6 \pm 7,9$                | 42         | 60         | <b>52</b>       |
|                                                                        | 4  | $\frac{1}{2}$ prato | $103,3 \pm 13,7$              | 85         | 118        | <b>103</b>      |
| <b>Salada mista (alface, tomate e cebola)</b>                          | 3  | $\frac{1}{2}$ prato | $69,3 \pm 11,0$               | 62         | 82         | <b>69</b>       |
| <b>Salada russa</b>                                                    | 4  | C. sopa             | $23,0 \pm 2,6$                | 20         | 26         | <b>23</b>       |
|                                                                        | 3  | C. servir           | $82,3 \pm 13,3$               | 71         | 97         | <b>82</b>       |
|                                                                        | 25 | $\frac{1}{4}$ prato | $92,1 \pm 15,5$               | 76         | 141        | <b>92</b>       |
|                                                                        | 18 | $\frac{1}{2}$ prato | $175,1 \pm 22,5$              | 131        | 218        | <b>175</b>      |

**- Sopas**

| <b>Alimento</b>                       | <b>n</b> | <b>Medida</b> | <b>Média ±<br/>desvio-padrão<br/>(g)</b> | <b>Mínimo<br/>(g)</b> | <b>Máximo<br/>(g)</b> | <b>Valor<br/>médio (g)</b> |
|---------------------------------------|----------|---------------|------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|
| <b>Creme</b>                          |          |               |                                          |                       |                       |                            |
| - Abóbora                             | 13       | Tigela        | 249,6 ± 15,2                             | 224                   | 284                   | <b>250</b>                 |
| - Alho francês                        | 88       | P. sopa       | 188,4 ± 12,6                             | 142                   | 220                   | <b>188</b>                 |
| - Cenoura                             | 105      | P. sopa       | 190,5 ± 17,2                             | 148                   | 232                   | <b>190</b>                 |
| - Courgette                           | 88       | P. sopa       | 209,7 ± 17,6                             | 170                   | 300                   | <b>210</b>                 |
| - Courgette e<br>cenoura              | 85       | P. sopa       | 202,4 ± 20,0                             | 150                   | 254                   | <b>202</b>                 |
| - Couve-flor                          | 71       | P. sopa       | 195,6 ± 34,5                             | 120                   | 420                   | <b>196</b>                 |
| - Couve e feijão<br>vermelho          | 78       | P. sopa       | 186,2 ± 21,1                             | 94                    | 230                   | <b>186</b>                 |
| - Legumes                             | 230      | P. sopa       | 205,9 ± 25,2                             | 112                   | 266                   | <b>206</b>                 |
|                                       | 3        | Tigela        | 269,3 ± 2,1                              | 267                   | 271                   | <b>269</b>                 |
| - Legumes sem<br>batata               | 9        | Tigela        | 246,2 ± 29,4                             | 205                   | 278                   | <b>246</b>                 |
| <b>Sopa</b>                           |          |               |                                          |                       |                       |                            |
| - Alho francês                        | 12       | Tigela        | 259,8 ± 32,7                             | 211                   | 319                   | <b>260</b>                 |
| - Caldo verde                         | 175      | P. sopa       | 195,4 ± 20,1                             | 98                    | 250                   | <b>195</b>                 |
|                                       | 10       | Tigela        | 237,1 ± 24,5                             | 196                   | 264                   | <b>237</b>                 |
| - Couve-coração                       | 8        | Tigela        | 231,6 ± 14,8                             | 207                   | 246                   | <b>232</b>                 |
| - Couve e feijão<br>vermelho          | 90       | P. sopa       | 207,0 ± 25,1                             | 168                   | 373                   | <b>207</b>                 |
| - Couve lombarda e<br>cenoura raspada | 85       | P. sopa       | 193,9 ± 17,3                             | 134                   | 247                   | <b>194</b>                 |
| - Feijão verde                        | 5        | Tigela        | 286,2 ± 27,1                             | 248                   | 318                   | <b>286</b>                 |
| - Grão com<br>espinafres              | 87       | P. sopa       | 193,2 ± 18,2                             | 154                   | 272                   | <b>193</b>                 |
| - Legumes                             | 7        | Tigela        | 253,4 ± 16,6                             | 239                   | 285                   | <b>253</b>                 |

**- Processados de produtos hortícolas**

| <b>Alimento</b>                    | <b>n</b> | <b>Medida</b> | <b>Média ±<br/>desvio-padrão<br/>(g)</b> | <b>Mínimo<br/>(g)</b> | <b>Máximo<br/>(g)</b> | <b>Valor<br/>médio (g)</b> |
|------------------------------------|----------|---------------|------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|
| <b>Crepe chinês pré-<br/>frito</b> | 3        | Unidade       | 81,3 ± 1,2                               | 80                    | 82                    | <b>81</b>                  |
| <b>Douradinho de<br/>vegetais</b>  | 6        | Unidade       | 26,3 ± 2,5                               | 22                    | 29                    | <b>26</b>                  |
| <b>Patanisca de<br/>legumes</b>    | 10       | Unidade       | 62,5 ± 6,1                               | 49                    | 68                    | <b>63</b>                  |
| <b>Rissol de vegetais</b>          | 8        | Unidade       | 40,0 ± 2,6                               | 35                    | 43                    | <b>40</b>                  |

## 10. FRUTA FRESCA E OUTROS FRUTOS

### - Fruta fresca

| Alimento                 | n   | Medida                               | Média $\pm$<br>desvio-padrão<br>(g) | Mínimo<br>(g) | Máximo<br>(g) | Valor<br>médio (g) |
|--------------------------|-----|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------|---------------|--------------------|
| <b>Abacaxi</b>           | 10  | Fatia (c/<br>casca)                  | 210,5 $\pm$ 19,6                    | 179           | 237           | <b>211</b>         |
|                          | 10  | Fatia (s/<br>casca)                  | 159,8 $\pm$ 23,9                    | 115           | 186           | <b>160</b>         |
| <b>Alperce</b>           | 43  | Unidade                              | 53,4 $\pm$ 9,5                      | 40            | 80            | <b>53</b>          |
| <b>Ananás Natural</b>    | 10  | Fatia<br>(s/casca)                   | 69,1 $\pm$ 8,5                      | 57            | 89            | <b>69</b>          |
| <b>Ameixa</b>            |     |                                      |                                     |               |               |                    |
| - Amarela                | 17  | Unidade                              | 61,7 $\pm$ 20,1                     | 31            | 104           | <b>62</b>          |
| - Vermelha               | 44  | Unidade                              | 59,2 $\pm$ 16,7                     | 41            | 120           | <b>59</b>          |
|                          | 16  | Unidade<br>pequena                   | 25,7 $\pm$ 5,4                      | 15            | 34            | <b>26</b>          |
| <b>Banana</b>            | 3   | Unidade<br>pequena<br>( $\leq 100$ ) | 91,3 $\pm$ 3,8                      | 87            | 94            | <b>91</b>          |
|                          | 12  | Unidade<br>média<br>(100-200)        | 167,3 $\pm$ 28,3                    | 117           | 196           | <b>167</b>         |
|                          | 5   | Unidade<br>grande<br>( $\geq 200$ )  | 222,2 $\pm$ 10,2                    | 206           | 233           | <b>222</b>         |
| <b>Banana da Madeira</b> | 9   | Unidade                              | 95,8 $\pm$ 9,1                      | 86            | 112           | <b>96</b>          |
| <b>Cereja</b>            | 134 | Unidade                              | 6,2 $\pm$ 1,7                       | 3             | 12            | <b>6</b>           |
|                          | 16  | 1 cacho c/<br>duas                   | 11,1 $\pm$ 1,4                      | 8             | 14            | <b>11</b>          |
|                          | 10  | Mão                                  | 77,2 $\pm$ 4,4                      | 70            | 85            | <b>77</b>          |
|                          | 6   | P. sob.                              | 219,7 $\pm$ 9,4                     | 205           | 229           | <b>220</b>         |
|                          | 3   | Taça                                 | 201,7 $\pm$ 3,1                     | 199           | 205           | <b>202</b>         |
| <b>Damasco</b>           | 12  | Unidade                              | 53,6 $\pm$ 4,8                      | 47            | 62            | <b>54</b>          |
| <b>Diospiro</b>          | 1   | Unidade                              | 174,0 $\pm$ 0,0                     | 174           | 174           | <b>174</b>         |
| <b>Figo</b>              | 18  | Unidade                              | 59,9 $\pm$ 10,9                     | 41            | 82            | <b>60</b>          |
| <b>Fisalis</b>           | 12  | Unidade                              | 2,4 $\pm$ 0,7                       | 1             | 3             | <b>2</b>           |
|                          | 10  | Mão                                  | 10,5 $\pm$ 1,4                      | 9             | 13            | <b>11</b>          |
| <b>Framboesas</b>        | 12  | Médio                                | 3,6 $\pm$ 0,5                       | 3             | 4             | <b>4</b>           |
|                          | 10  | Mão                                  | 51,1 $\pm$ 1,9                      | 48            | 54            | <b>51</b>          |
| <b>Kiwi</b>              | 25  | Unidade<br>pequena<br>( $\leq 100$ ) | 78,2 $\pm$ 13,5                     | 58            | 99            | <b>78</b>          |
|                          | 15  | Unidade<br>média<br>(100-200)        | 110,7 $\pm$ 4,6                     | 104           | 120           | <b>111</b>         |
| <b>Lima</b>              | 17  | Unidade                              | 102,5 $\pm$ 11,2                    | 90            | 135           | <b>102</b>         |
| <b>Limão</b>             | 20  | Unidade                              | 89,7 $\pm$ 31,1                     | 59            | 167           | <b>90</b>          |
| <b>Laranja</b>           | 5   | Unidade<br>pequena<br>( $\leq 100$ ) | 92,0 $\pm$ 6,0                      | 82            | 96            | <b>92</b>          |
|                          | 319 | Unidade<br>média                     | 161,4 $\pm$ 20,8                    | 103           | 198           | <b>161</b>         |

|                     |     |                                |                  |     |     |            |
|---------------------|-----|--------------------------------|------------------|-----|-----|------------|
|                     |     | (100-200)                      |                  |     |     |            |
|                     | 55  | Unidade grande ( $\geq 200$ )  | $231,9 \pm 39,9$ | 200 | 375 | <b>232</b> |
| <b>Maçã</b>         | 120 | Unidade pequena ( $\leq 100$ ) | $93,4 \pm 7,4$   | 48  | 100 | <b>93</b>  |
|                     | 202 | Unidade média (100-200)        | $122,7 \pm 23,6$ | 101 | 190 | <b>123</b> |
|                     | 6   | Unidade grande ( $\geq 200$ )  | $242,5 \pm 32,2$ | 200 | 280 | <b>243</b> |
|                     |     |                                |                  |     |     |            |
| <b>Manga</b>        | 3   | Unidade                        | $343,7 \pm 33,5$ | 305 | 363 | <b>344</b> |
|                     | 13  | Fatia                          | $24,1 \pm 5,0$   | 16  | 32  | <b>24</b>  |
|                     | 3   | P. sob.                        | $113,0 \pm 10,5$ | 103 | 124 | <b>113</b> |
| <b>Maracujá</b>     | 3   | Unidade                        | $65,3 \pm 4,2$   | 62  | 70  | <b>65</b>  |
| <b>Melancia</b>     | 5   | Fatia (c/casca)                | $278,8 \pm 44,9$ | 220 | 325 | <b>279</b> |
|                     | 15  | Taça (melancia cortada)        | $136,0 \pm 8,2$  | 121 | 150 | <b>136</b> |
| <b>Melão</b>        | 7   | Fatia fina (c/casca)           | $131,1 \pm 18,9$ | 109 | 151 | <b>131</b> |
|                     | 6   | Fatia grossa (c/casca)         | $351,7 \pm 46,9$ | 314 | 415 | <b>352</b> |
|                     | 43  | Taça (melão cortado)           | $137,8 \pm 8,8$  | 116 | 153 | <b>138</b> |
| <b>Meloa</b>        | 10  | Fatia (c/casca)                | $94,9 \pm 11,8$  | 83  | 119 | <b>95</b>  |
|                     | 3   | Metade                         | $455,0 \pm 22,5$ | 432 | 477 | <b>455</b> |
|                     | 18  | Taça (melo cortada)            | $127,8 \pm 8,1$  | 114 | 141 | <b>128</b> |
| <b>Mirtilo</b>      | 8   | Unidade                        | $2,0 \pm 0,5$    | 1   | 3   | <b>2</b>   |
| <b>Morango</b>      | 51  | Unidade pequena ( $\leq 20$ )  | $13,3 \pm 3,6$   | 6   | 19  | <b>13</b>  |
|                     | 35  | Unidade média (20-40)          | $24,2 \pm 4,7$   | 20  | 39  | <b>24</b>  |
|                     | 4   | Unidade grande ( $\geq 40$ )   | $44,3 \pm 5,3$   | 40  | 51  | <b>44</b>  |
| <b>Nectarina</b>    | 34  | Unidade                        | $130,9 \pm 21,8$ | 100 | 178 | <b>131</b> |
| <b>Nêspera</b>      | 16  | Unidade                        | $58,9 \pm 15,4$  | 27  | 87  | <b>59</b>  |
| <b>Papaia</b>       | 1   | Unidade                        | $691,0 \pm 0,0$  | 691 | 691 | <b>691</b> |
|                     | 3   | Metade (c/ casca e sementes)   | $345,0 \pm 9,0$  | 336 | 354 | <b>345</b> |
|                     | 7   | Fatia (c/ casca)               | $32,6 \pm 8,6$   | 24  | 50  | <b>33</b>  |
| <b>Pêra Abacate</b> | 8   | Unidade                        | $311,1 \pm 28,4$ | 253 | 335 | <b>311</b> |
| <b>Pêra</b>         |     |                                |                  |     |     |            |
| - Forelle           | 5   | Unidade                        | $163,8 \pm 15,4$ | 154 | 191 | <b>164</b> |

|                        |     |                         |              |     |     |            |
|------------------------|-----|-------------------------|--------------|-----|-----|------------|
| - Packam / William     | 29  | Unidade                 | 202,9 ± 12,7 | 183 | 233 | <b>203</b> |
| - Rocha                | 69  | Unidade pequena (≤ 100) | 92,2 ± 6,7   | 71  | 100 | <b>92</b>  |
|                        | 124 | Unidade média (100-200) | 120,1 ± 17,8 | 101 | 196 | <b>120</b> |
| <b>Pêssego</b>         |     |                         |              |     |     |            |
| - Amarelo              | 18  | Unidade                 | 177,6 ± 49,9 | 111 | 298 | <b>178</b> |
| - Vermelho             | 14  | Unidade                 | 145,8 ± 37,0 | 97  | 200 | <b>146</b> |
| - Paraguaio            | 21  | Unidade                 | 118,7 ± 22,5 | 73  | 158 | <b>119</b> |
| <b>Tangerina</b>       | 191 | Unidade                 | 81,5 ± 26,1  | 19  | 126 | <b>82</b>  |
| <b>Uva</b>             | 87  | Unidade                 | 7,2 ± 3,6    | 3   | 17  | <b>7</b>   |
|                        | 3   | Cacho                   | 133,0 ± 41,4 | 102 | 180 | <b>133</b> |
| <b>Salada de fruta</b> | 23  | Taça                    | 180,5 ± 6,7  | 166 | 192 | <b>181</b> |

### - Sobremesas com fruta / Fruta em calda

| Alimento         | n  | Medida  | Média ± desvio-padrão (g) | Mínimo (g) | Máximo (g) | Valor médio (g) |
|------------------|----|---------|---------------------------|------------|------------|-----------------|
| Ananás em calda  | 8  | Rodela  | 65,3 ± 2,1                | 63         | 69         | <b>65</b>       |
| Maçã assada      | 38 | Unidade | 124,1 ± 14,7              | 99         | 157        | <b>124</b>      |
| Maçã cozida      | 3  | Unidade | 118,3 ± 2,5               | 116        | 121        | <b>118</b>      |
| Pêra bêbeda      | 4  | Unidade | 215,8 ± 25,0              | 190        | 250        | <b>216</b>      |
| Pêra cozida      | 3  | Unidade | 139,0 ± 19,5              | 124        | 161        | <b>139</b>      |
| Pêssego em calda | 3  | Metade  | 52,0 ± 0,0                | 52         | 52         | <b>52</b>       |

### - Purés / Boiões de fruta

| Alimento                                             | n | Medida  | Valor médio (g) |
|------------------------------------------------------|---|---------|-----------------|
| <b>Boião de fruta Bledina / Nestlé</b>               | 1 | Unidade | <b>130</b>      |
| <b>Puré de fruta Continente</b>                      | 1 | Unidade | <b>120</b>      |
| <b>Puré de fruta Frutíssima / Fruta Pura Bledina</b> | 1 | Unidade | <b>100</b>      |

### - Outros frutos

| Alimento           | n  | Medida     | Média ± desvio-padrão (g) | Mínimo (g) | Máximo (g) | Valor médio (g) |
|--------------------|----|------------|---------------------------|------------|------------|-----------------|
| <b>Ameixa seca</b> | 9  | Unidade    | 12,4 ± 1,0                | 11         | 14         | <b>12</b>       |
|                    | 9  | Mão        | 74,3 ± 3,8                | 65         | 78         | <b>74</b>       |
| <b>Amêndoa</b>     |    |            |                           |            |            |                 |
| - Com casca        | 6  | Unidade    | 4,8 ± 1,6                 | 3          | 7          | <b>5</b>        |
|                    | 3  | Mão        | 29,3 ± 2,5                | 27         | 32         | <b>29</b>       |
|                    | 3  | 6 unidades | 6,3 ± 1,2                 | 5          | 7          | <b>6</b>        |
| - Laminada         | 9  | C. sopa    | 7,6 ± 1,3                 | 6          | 10         | <b>8</b>        |
|                    | 8  | Mão        | 21,4 ± 2,6                | 17         | 24         | <b>21</b>       |
| - Torrada e pelada | 6  | 2 unidades | 1,5 ± 0,5                 | 1          | 2          | <b>2</b>        |
|                    | 10 | Mão        | 24,9 ± 1,7                | 22         | 27         | <b>25</b>       |

|                         |    |               |             |    |    |           |
|-------------------------|----|---------------|-------------|----|----|-----------|
|                         | 3  | Cháv.<br>café | 40,0 ± 4,6  | 35 | 44 | <b>40</b> |
| <b>Amendoim</b>         |    |               |             |    |    |           |
| - Com casca             | 17 | Unidade       | 1,8 ± 0,4   | 1  | 2  | <b>2</b>  |
|                         | 8  | Mão           | 19,0 ± 1,7  | 17 | 22 | <b>19</b> |
| - Miolo                 | 9  | Unidade       | 1,1 ± 0,3   | 1  | 2  | <b>1</b>  |
|                         | 9  | C. sopa       | 17,6 ± 1,7  | 15 | 21 | <b>18</b> |
|                         | 9  | Mão           | 19,4 ± 2,3  | 16 | 22 | <b>19</b> |
|                         | 9  | P. café       | 52,1 ± 1,9  | 49 | 54 | <b>52</b> |
| Avelã tostada sem casca | 3  | 6 unidades    | 5,7 ± 0,6   | 5  | 6  | <b>6</b>  |
|                         | 3  | C. sopa       | 21,0 ± 1,0  | 20 | 22 | <b>21</b> |
|                         | 3  | Cháv.<br>café | 50,3 ± 11,0 | 38 | 59 | <b>50</b> |
| Azeitona (com caroço)   | 17 | Unidade       | 4,0 ± 1,2   | 2  | 6  | <b>4</b>  |
|                         | 8  | Mão           | 60,9 ± 7,7  | 50 | 74 | <b>61</b> |
| Banana frita            | 16 | Rodela        | 2,2 ± 0,9   | 1  | 4  | <b>2</b>  |
|                         | 9  | C. sopa       | 7,9 ± 0,8   | 7  | 9  | <b>8</b>  |
|                         | 7  | Mão           | 23,3 ± 2,7  | 20 | 27 | <b>23</b> |
| Caju sem sal            | 9  | Unidade       | 1,3 ± 0,5   | 1  | 2  | <b>1</b>  |
|                         | 9  | C. sopa       | 20,6 ± 2,6  | 17 | 24 | <b>21</b> |
|                         | 9  | Mão           | 25,6 ± 2,7  | 22 | 30 | <b>26</b> |
|                         | 9  | P. café       | 61,9 ± 3,0  | 56 | 65 | <b>62</b> |
| Caju tostado e salgado  | 3  | 6 unidades    | 7,7 ± 0,6   | 7  | 8  | <b>8</b>  |
|                         | 3  | C. sopa       | 18,7 ± 1,2  | 18 | 20 | <b>19</b> |
|                         | 3  | Cháv.<br>café | 51,0 ± 3,5  | 47 | 53 | <b>51</b> |
| Coco ralado             | 4  | C. chá        | 2,8 ± 0,5   | 2  | 3  | <b>3</b>  |
|                         | 4  | C. sopa       | 7,3 ± 0,5   | 7  | 8  | <b>7</b>  |
| Figo seco               | 4  | Unidade       | 8,3 ± 1,7   | 6  | 10 | <b>8</b>  |
|                         | 3  | C. sopa       | 21,7 ± 0,6  | 21 | 22 | <b>22</b> |
| <b>Noz</b>              |    |               |             |    |    |           |
| - Com casca             | 22 | Unidade       | 9,9 ± 1,7   | 7  | 12 | <b>10</b> |
| - Sem casca             | 3  | Unidade       | 4,0 ± 1,0   | 3  | 5  | <b>4</b>  |
|                         | 4  | C. sopa       | 11,8 ± 2,9  | 8  | 14 | <b>12</b> |
|                         | 3  | 6 unidades    | 25,0 ± 1,0  | 24 | 26 | <b>25</b> |
|                         | 14 | Mão           | 30,1 ± 2,9  | 25 | 35 | <b>30</b> |
| Pinhão                  | 3  | 1 c. chá      | 3,7 ± 0,6   | 3  | 4  | <b>4</b>  |
|                         | 3  | 1 c. sob.     | 5,7 ± 0,6   | 5  | 6  | <b>6</b>  |
|                         | 3  | C. sopa       | 7,3 ± 0,6   | 7  | 8  | <b>7</b>  |
| <b>Pistachio</b>        |    |               |             |    |    |           |
| - Com casca             | 9  | Unidade       | 1,1 ± 0,3   | 1  | 2  | <b>1</b>  |
|                         | 9  | C. chá        | 6,0 ± 0,5   | 5  | 7  | <b>6</b>  |
|                         | 9  | C. sob.       | 11,3 ± 1,2  | 10 | 13 | <b>11</b> |
|                         | 9  | C. sopa       | 17,8 ± 1,8  | 16 | 22 | <b>18</b> |
|                         | 9  | Mão           | 26,4 ± 2,4  | 24 | 32 | <b>26</b> |
|                         | 9  | P. café       | 67,2 ± 3,8  | 62 | 73 | <b>67</b> |
| - Sem casca             | 7  | 2 -3 unidades | 1,0 ± 0,0   | 1  | 1  | <b>1</b>  |
|                         | 9  | C. chá        | 4,7 ± 0,9   | 4  | 6  | <b>5</b>  |
|                         | 9  | C. sob.       | 9,4 ± 1,0   | 8  | 11 | <b>9</b>  |
|                         | 9  | C. sopa       | 14,1 ± 1,3  | 13 | 16 | <b>14</b> |
|                         | 9  | Mão           | 16,0 ± 2,1  | 13 | 19 | <b>16</b> |
|                         | 9  | P. café       | 44,0 ± 1,2  | 42 | 46 | <b>44</b> |
| Sultana preta           | 7  | 2             | 1,0 ± 0,0   | 1  | 1  | <b>1</b>  |

|                  |    |          |                |    |    |            |
|------------------|----|----------|----------------|----|----|------------|
|                  |    | unidades |                |    |    |            |
|                  | 7  | C. sopa  | $12,3 \pm 1,7$ | 10 | 15 | <b>12</b>  |
|                  | 7  | Mão      | $25,4 \pm 3,5$ | 20 | 31 | <b>25</b>  |
| <b>Tâmara</b>    | 12 | Unidade  | $7,0 \pm 1,7$  | 5  | 10 | <b>7</b>   |
|                  | 9  | Mão      | $56,9 \pm 3,3$ | 52 | 62 | <b>57</b>  |
| <b>Uva passa</b> | 7  | C. chá   | $6,3 \pm 0,8$  | 5  | 7  | <b>6</b>   |
|                  | 6  | C. sob.  | $10,2 \pm 1,7$ | 8  | 13 | <b>10</b>  |
|                  | 7  | C. sopa  | $13,6 \pm 2,1$ | 11 | 16 | <b>14</b>  |
|                  | 9  | Mão      | $33,4 \pm 5,8$ | 24 | 44 | <b>333</b> |

## 11. AZEITE, ÓLEO e GORDURAS

| Alimento       | n  | Medida             | Média<br>± desvio-<br>padrão (g) | Mínimo<br>(g) | Máximo<br>(g) | Valor<br>médio (g) |
|----------------|----|--------------------|----------------------------------|---------------|---------------|--------------------|
| Azeite         | 23 | C. chá             | $2,1 \pm 0,9$                    | 1             | 4             | 2                  |
|                | 23 | C. sob.            | $4,0 \pm 1,4$                    | 3             | 8             | 4                  |
|                | 23 | C. sopa            | $7,1 \pm 1,6$                    | 6             | 12            | 7                  |
| Banha          | 9  | C. chá             | $106,5 \pm 22,8$                 | 8             | 9             | 9                  |
|                | 9  | C. sob.            | $106,5 \pm 22,8$                 | 18            | 21            | 19                 |
|                | 9  | C. sopa            | $25,8 \pm 0,8$                   | 25            | 27            | 26                 |
| Creme vegetal  | 9  | C. chá             | $6,3 \pm 0,5$                    | 6             | 7             | 6                  |
|                | 9  | C. sob.            | $106,5 \pm 22,8$                 | 12            | 15            | 14                 |
|                | 9  | C. sopa            | $106,5 \pm 22,8$                 | 17            | 25            | 22                 |
| Manteiga       | 1  | Emb.<br>individual |                                  |               |               | 10                 |
|                | 9  | C. chá             | $7,6 \pm 0,6$                    | 6             | 8             | 8                  |
|                | 9  | C. sob.            | $13,4 \pm 1,1$                   | 12            | 15            | 13                 |
|                | 10 | C. sopa            | $19,2 \pm 1,1$                   | 18            | 21            | 19                 |
| Manteiga magra | 11 | C. chá             | $7,3 \pm 0,6$                    | 6             | 8             | 7                  |
|                | 11 | C. sob.            | $11,4 \pm 1,0$                   | 10            | 13            | 11                 |
|                | 11 | C. sopa            | $24,1 \pm 1,5$                   | 22            | 27            | 25                 |
| Margarina      | 9  | C. chá             | $5,6 \pm 0,9$                    | 4             | 7             | 6                  |
|                | 9  | C. sob.            | $11,3 \pm 0,9$                   | 10            | 13            | 11                 |
|                | 9  | C. sopa            | $17,3 \pm 1,4$                   | 15            | 20            | 17                 |
| Óleo           | 20 | C. chá             | $1,8 \pm 0,4$                    | 1             | 2             | 2                  |
|                | 20 | C. sob.            | $3,4 \pm 0,5$                    | 3             | 4             | 3                  |
|                | 20 | C. sopa            | $6,0 \pm 0,9$                    | 5             | 7             | 6                  |

## 12. AÇÚCAR, MEL e DERIVADOS

| Alimento                           | n  | Medida            | Média<br>± desvio-<br>padrão (g) | Mínimo<br>(g) | Máximo<br>(g) | Valor<br>médio (g) |
|------------------------------------|----|-------------------|----------------------------------|---------------|---------------|--------------------|
| Açúcar branco                      | 11 | Pacote            | 6,0 ± 0,9                        | 5             | 8             | 6                  |
|                                    | 5  | C. chá            | 6,4 ± 0,5                        | 6             | 7             | 6                  |
|                                    | 5  | C. chá<br>rasa    | 4,1 ± 0,5                        | 3,5           | 5             | 4                  |
|                                    | 8  | C. sob.           | 12,0 ± 1,3                       | 10            | 14            | 12                 |
|                                    | 9  | C. sob.<br>rasa   | 8,3 ± 0,9                        | 7             | 9             | 8                  |
|                                    | 10 | C. sopa           | 19,0 ± 2,1                       | 15            | 22            | 19                 |
|                                    | 10 | C. sopa<br>rasa   | 12,9 ± 1,6                       | 11            | 16            | 13                 |
| Açúcar em cana<br>amarelo          | 3  | C. chá            | 7,3 ± 0,6                        | 7             | 8             | 7                  |
|                                    | 3  | C. chá<br>rasa    | 5,0 ± 1,0                        | 4             | 6             | 5                  |
|                                    | 3  | C. sob.           | 15,7 ± 5,5                       | 10            | 21            | 16                 |
|                                    | 3  | C. sob.<br>rasa   | 8,0 ± 2,0                        | 6             | 10            | 8                  |
|                                    | 3  | C. sopa           | 28,0 ± 4,4                       | 23            | 31            | 28                 |
|                                    | 3  | C. sopa<br>rasa   | 14,7 ± 2,1                       | 13            | 17            | 15                 |
| Açúcar mascavado                   | 6  | C. chá            | 6,3 ± 1,0                        | 5             | 8             | 6                  |
|                                    | 6  | C. chá<br>rasa    | 4,3 ± 0,5                        | 4             | 5             | 4                  |
|                                    | 5  | C. sob.           | 12,0 ± 0,9                       | 11            | 13            | 12                 |
|                                    | 6  | C. sob.<br>rasa   | 9,4 ± 0,5                        | 9             | 10            | 9                  |
|                                    | 4  | C. sopa           | 17,6 ± 2,1                       | 15            | 20            | 18                 |
|                                    | 5  | C. sopa<br>rasa   | 13,0 ± 2,4                       | 10            | 16            | 13                 |
| Compota                            | 8  | C. chá            | 7,9 ± 0,8                        | 7             | 9             | 8                  |
|                                    | 10 | C. sob.           | 14,1 ± 2                         | 12            | 18            | 14                 |
|                                    | 9  | C. sopa           | 34,2 ± 2,9                       | 30            | 39            | 34                 |
| Doce                               | 3  | C. chá            | 10,3 ± 1,5                       | 9             | 12            | 10                 |
|                                    | 3  | C. sob.           | 16,7 ± 1,5                       | 15            | 18            | 17                 |
| Edulcorante à base<br>de aspártamo | 8  | 1 c. sopa         | 2,0 ± 0,0                        | 2             | 2             | 2                  |
|                                    | 5  | 1 c. sopa<br>rasa | 1,0 ± 0,0                        | 1             | 1             | 1                  |
|                                    | 6  | 1 c. sob.         | 1,0 ± 0,0                        | 1             | 1             | 1                  |
| Geleia                             | 3  | C. chá            | 12,0 ± 2,6                       | 10            | 15            | 12                 |
|                                    | 3  | C. sob.           | 18,0 ± 1,0                       | 17            | 19            | 18                 |
|                                    | 3  | C. sopa           | 36,7 ± 1,5                       | 35            | 38            | 37                 |
| Goiabada                           | 14 | Fatia             | 25,6 ± 3,1                       | 19            | 30            | 26                 |
| Marmelada                          | 10 | Fatia             | 19,6 ± 3,5                       | 15            | 27            | 20                 |
| Mel                                | 10 | C. chá            | 8,1 ± 1,4                        | 6             | 10            | 8                  |
|                                    | 10 | C. sob.           | 14,8 ± 2,3                       | 12            | 18            | 15                 |
|                                    | 10 | C. sopa           | 24,1 ± 1,4                       | 22            | 26            | 24                 |

**- Caramelos, gomas e rebuçados**

| <b>Alimento</b>                 | <b>n</b> | <b>Medida</b>   | <b>Média ±<br/>desvio-padrão<br/>(g)</b> | <b>Mínimo<br/>(g)</b> | <b>Máximo<br/>(g)</b> | <b>Valor<br/>médio (g)</b> |
|---------------------------------|----------|-----------------|------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|
| <b>Caramelo de fruta</b>        | 3        | Unidade         | 5,0 ± 0,0                                | 5                     | 5                     | <b>5</b>                   |
| <b>Caramelo de leite</b>        | 5        | Unidade         | 6,0 ± 0,7                                | 5                     | 7                     | <b>6</b>                   |
| <b>Chupa-chupa</b>              | 3        | Unidade         | 13,3 ± 0,6                               | 13                    | 14                    | <b>13</b>                  |
| <b>Goma</b>                     | 9        | Unidade         | 5,9 ± 0,3                                | 5                     | 6                     | <b>6</b>                   |
| <b>Halls</b>                    | 8        | Unidade         | 3,1 ± 0,4                                | 3                     | 4                     | <b>3</b>                   |
| <b>Mentos</b>                   | 10       | Unidade         | 2,8 ± 0,4                                | 2                     | 3                     | <b>3</b>                   |
| <b>Rebuçado “Floco de Neve”</b> | 7        | Unidade         | 4,0 ± 0,6                                | 3                     | 5                     | <b>4</b>                   |
| <b>Rebuçado de menta</b>        | 6        | Unidade         | 3,5 ± 0,5                                | 3                     | 4                     | <b>4</b>                   |
| <b>Skittles</b>                 | 1        | Pac.<br>pequeno |                                          |                       |                       | <b>55</b>                  |

### 13. DERIVADOS DE CACAU

#### - Chocolate em pó

| Alimento        | n | Medida       | Média $\pm$ desvio-padrão (g) | Mínimo (g) | Máximo (g) | Valor médio (g) |
|-----------------|---|--------------|-------------------------------|------------|------------|-----------------|
| Cacau solúvel   | 6 | C. chá       | 5,7 $\pm$ 0,8                 | 5          | 7          | 6               |
|                 | 7 | C. chá rasa  | 3,3 $\pm$ 0,5                 | 3          | 4          | 3               |
|                 | 6 | C. sob.      | 10,8 $\pm$ 1,2                | 9          | 12         | 11              |
|                 | 6 | C. sob. rasa | 6,3 $\pm$ 0,5                 | 6          | 7          | 6               |
|                 | 5 | C. sopa      | 13,4 $\pm$ 0,5                | 13         | 14         | 13              |
|                 | 6 | C. sopa rasa | 8,8 $\pm$ 1,0                 | 8          | 10         | 9               |
| Chocolate em pó | 6 | C. chá       | 4,7 $\pm$ 0,8                 | 3          | 5          | 5               |
|                 | 8 | C. chá rasa  | 2,6 $\pm$ 0,5                 | 2          | 3          | 3               |
|                 | 6 | C. sob.      | 8,5 $\pm$ 0,5                 | 8          | 9          | 9               |
|                 | 6 | C. sob. rasa | 5,7 $\pm$ 0,5                 | 5          | 6          | 6               |
|                 | 6 | C. sopa      | 12,2 $\pm$ 1,2                | 11         | 14         | 12              |
|                 | 6 | C. sopa rasa | 7,8 $\pm$ 1,0                 | 7          | 9          | 8               |
| Nesquik         | 7 | C. chá       | 5,0 $\pm$ 0,6                 | 4          | 6          | 5               |
|                 | 8 | C. chá rasa  | 3,4 $\pm$ 0,5                 | 3          | 4          | 3               |
|                 | 7 | C. sob.      | 11,1 $\pm$ 1,7                | 9          | 14         | 11              |
|                 | 8 | C. sob. rasa | 6,5 $\pm$ 0,9                 | 5          | 8          | 7               |
|                 | 8 | C. sopa      | 16,4 $\pm$ 1,7                | 14         | 19         | 16              |
|                 | 9 | C. sopa rasa | 9,6 $\pm$ 1,2                 | 8          | 11         | 10              |

#### - Chocolate para barrar

| Alimento           | n  | Medida    | Média $\pm$ desvio-padrão (g) | Mínimo (g) | Máximo (g) | Valor médio (g) |
|--------------------|----|-----------|-------------------------------|------------|------------|-----------------|
| Nutela / Tulicreme | 10 | 1 c. chá  | 8,9 $\pm$ 1,4                 | 7          | 11         | 9               |
|                    | 9  | 1 c. sob. | 18,2 $\pm$ 1,8                | 16         | 20         | 18              |

#### - Snacks

| Alimento                  | n | Medida  | Valor médio (g) |
|---------------------------|---|---------|-----------------|
| Bisc & M&M                | 1 | Unidade | 25              |
| Bisc & Twix               | 1 | Unidade | 27              |
| Bounty                    | 1 | Unidade | 57              |
| Cadbury Dairy Milk        | 1 | Unidade | 45              |
| Conguitos                 | 1 | Saco    | 40              |
| Conguitos Snack Chocolate | 1 | Unidade | 40              |

|                                          |   |              |    |
|------------------------------------------|---|--------------|----|
| Crunch                                   | 1 | Unidade      | 40 |
| Kinder Bueno                             | 1 | Unidade      | 39 |
| Kinder Bueno White                       | 1 | Unidade      | 39 |
| Kinder Cereali                           | 1 | Unidade      | 24 |
| Kinder Délice                            | 1 | Unidade      | 42 |
| KitKat                                   | 1 | Unidade      | 45 |
| KitKat Senses                            | 1 | Unidade      | 31 |
| Lion                                     | 1 | Unidade      | 42 |
| Magnum infinity caramelo                 | 1 | Unidade      | 36 |
| Maltesers                                | 1 | Saco         | 37 |
| Maltesers White                          | 1 | Saco         | 35 |
| Mars                                     | 1 | Unidade      | 45 |
| Milka Snack caramelo e avelãs            | 1 | Unidade      | 43 |
| Milka Snack chocolate de leite           | 1 | Unidade      | 45 |
| Milka LEO                                | 1 | Unidade      | 20 |
| Milka M-Joy Tablete                      | 1 | Unidade      | 55 |
| Milka & Oreo Snack                       | 1 | Unidade      | 41 |
| Nestlé Snack                             | 1 | Unidade      | 33 |
| Snickers                                 | 1 | Unidade      | 57 |
| Toblerone Snack                          | 1 | Unidade      | 35 |
| Toffee Crisp                             | 1 | Unidade      | 42 |
| Twix                                     | 1 | Unidade      | 50 |
| <b>Infantis</b>                          |   |              |    |
| Barritas de chocolate com creme de leite | 1 | Barrita      | 12 |
|                                          | 1 | Barrita maxi | 21 |
| Kinder Happy Hippo                       | 1 | Unidade      | 21 |
| Kinder Joy                               | 1 | Unidade      | 20 |
| Kinder Pinguí                            | 1 | Unidade      | 30 |
| Kinder Sandwich de Leite                 | 1 | Unidade      | 28 |
| Kinder Surpresa                          | 1 | Unidade      | 20 |

#### - Amêndoas/Bombons/ Guloseimas de chocolate

| Alimento          | n | Medida  | Valor médio (g) |
|-------------------|---|---------|-----------------|
| After Eight       | 1 | Unidade | 8               |
| Amêndoa chocolate | 1 | Unidade | 5               |
| Baci              | 1 | Unidade | 14              |
| Conguitos         | 1 | Saco    | 40              |
| Ferrero Rocher    | 1 | Unidade | 13              |
| Guylian           | 1 | Unidade | 11              |
| I love Milka      | 1 | Unidade | 6               |
| Kinder Choco-bons | 1 | Unidade | 6               |
| M&M               | 1 | Saco    | 45              |
| Pintarolas        | 1 | Tubo    | 20              |

### - Tabletes

| Alimento                                       | n  | Medida   | Média $\pm$<br>desvio-padrão<br>(g) | Mínimo<br>(g) | Máximo<br>(g) | Valor<br>médio (g) |
|------------------------------------------------|----|----------|-------------------------------------|---------------|---------------|--------------------|
| Chocolate branco                               | 12 | Quadrado | $3,8 \pm 0,4$                       | 3             | 4             | 4                  |
| Chocolate culinária                            | 5  | Quadrado | $6,0 \pm 0,0$                       | 6             | 6             | 6                  |
|                                                | 5  | Tira     | $25,4 \pm 0,5$                      | 25            | 26            | 25                 |
|                                                | 1  | Tablete  |                                     |               |               | 200                |
| Chocolate de leite                             | 10 | Quadrado | $4,0 \pm 0,0$                       | 4             | 4             | 4                  |
| Chocolate de leite<br>com amêndoas             | 17 | Quadrado | $3,8 \pm 0,4$                       | 3             | 4             | 4                  |
| Chocolate de leite<br>com avelãs               | 10 | Quadrado | $3,8 \pm 0,4$                       | 3             | 4             | 4                  |
| Chocolate de leite<br>com cereais<br>crocantes | 8  | Quadrado | $4,3 \pm 0,5$                       | 4             | 5             | 4                  |
| Chocolate preto                                | 10 | Quadrado | $4,3 \pm 0,5$                       | 4             | 5             | 4                  |
| Milka com caramelo                             | 6  | Quadrado | $6,7 \pm 0,5$                       | 6             | 7             | 7                  |

## 14. SOBREMESAS DOCES, BOLOS DE PASTELARIA, GELADOS E OUTROS DOCES

### - Sobremesas doces

| Alimento                                                     | n  | Medida          | Média ±<br>desvio-padrão<br>(g) | Mínimo<br>(g) | Máximo<br>(g) | Valor<br>médio (g) |
|--------------------------------------------------------------|----|-----------------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------------|
| <b>Aletria</b>                                               | 6  | C. sopa         | 22,3 ± 2,3                      | 20            | 26            | <b>22</b>          |
|                                                              | 7  | C. servir       | 73,1 ± 7,2                      | 62            | 81            | <b>73</b>          |
|                                                              | 9  | Prato sob.      | 182,6 ± 14,3                    | 160           | 206           | <b>183</b>         |
|                                                              | 43 | Taça            | 133,7 ± 13,7                    | 93            | 159           | <b>134</b>         |
| <b>Arroz doce</b>                                            | 6  | C. sopa         | 32,3 ± 6,0                      | 25            | 42            | <b>32</b>          |
|                                                              | 4  | C. servir       | 59,8 ± 3,9                      | 54            | 62            | <b>60</b>          |
|                                                              | 5  | P. sob.         | 189,6 ± 14,7                    | 167           | 205           | <b>190</b>         |
|                                                              | 5  | Taça            | 188,2 ± 20,4                    | 162           | 219           | <b>188</b>         |
| <b>Bolo de ananás<br/>(bolo seco + ananás<br/>em cima)</b>   | 6  | Fatia           | 78,0 ± 6,9                      | 69            | 85            | <b>78</b>          |
| <b>Bolo de bolacha</b>                                       | 51 | Porção<br>média | 132,3 ± 16,1                    | 104           | 167           | <b>132</b>         |
| <b>Bolo de cenoura</b>                                       | 59 | Porção<br>média | 67,1 ± 9,7                      | 45            | 86            | <b>67</b>          |
| <b>Bolo de chocolate</b>                                     | 46 | Porção<br>média | 63,4 ± 12,1                     | 41            | 97            | <b>63</b>          |
| <b>Bolo de iogurte</b>                                       | 11 | Fatia           | 52,7 ± 7,6                      | 38            | 61            | <b>53</b>          |
| <b>Bolo de laranja</b>                                       | 29 | Porção<br>média | 74,8 ± 9,4                      | 53            | 91            | <b>75</b>          |
| <b>Bolo de pêssego<br/>(bolo seco +<br/>pêssego em cima)</b> | 12 | Fatia           | 66,7 ± 6,8                      | 58            | 79            | <b>67</b>          |
| <b>Bolo mármore</b>                                          | 8  | Fatia           | 78,8 ± 11,7                     | 62            | 89            | <b>79</b>          |
| <b>Pudim de gelatina<br/>colorida</b>                        | 55 | Porção<br>média | 126,1 ± 20,7                    | 81            | 180           | <b>126</b>         |
| <b>Leite creme</b>                                           | 3  | C. sopa         | 23,7 ± 1,5                      | 22            | 25            | <b>24</b>          |
|                                                              | 3  | C. servir       | 47,3 ± 3,2                      | 45            | 51            | <b>47</b>          |
|                                                              | 41 | Prato sob.      | 192,0 ± 13,2                    | 168           | 231           | <b>192</b>         |
|                                                              | 4  | Taça            | 137,8 ± 8,4                     | 129           | 149           | <b>138</b>         |
| <b>Manjar de coco</b>                                        | 29 | Fatia           | 155,0 ± 13,2                    | 118           | 186           | <b>155</b>         |
| <b>Molotof</b>                                               | 28 | Fatia           | 42,6 ± 4,1                      | 34            | 50            | <b>43</b>          |
| <b>Molotof de chocolate</b>                                  | 14 | Fatia           | 41,0 ± 2,8                      | 36            | 47            | <b>41</b>          |
| <b>Mousse de<br/>chocolate</b>                               | 4  | C. chá          | 7,0 ± 0,8                       | 6             | 8             | <b>7</b>           |
|                                                              | 5  | C. sob.         | 11,4 ± 1,9                      | 10            | 14            | <b>11</b>          |
|                                                              | 5  | C. sopa         | 17,4 ± 1,3                      | 16            | 19            | <b>17</b>          |
|                                                              | 8  | C. servir       | 43,6 ± 5,3                      | 35            | 50            | <b>44</b>          |
|                                                              | 5  | Taça<br>pequena | 88,2 ± 7,0                      | 76            | 93            | <b>88</b>          |
| <b>Panacota</b>                                              | 12 | Fatia           | 143,4 ± 8,4                     | 125           | 155           | <b>143</b>         |
|                                                              | 26 | Porção<br>média | 110,1 ± 12,0                    | 84            | 125           | <b>110</b>         |
| <b>Pudim de ananás</b>                                       | 18 | Porção<br>média | 119,5 ± 11,9                    | 100           | 146           | <b>120</b>         |
| <b>Pudim de caramelo</b>                                     | 12 | Fatia           | 158,3 ± 15,1                    | 133           | 181           | <b>158</b>         |
| <b>Pudim de laranja</b>                                      | 42 | Porção          | 134,5 ± 10,0                    | 111           | 155           | <b>134</b>         |

|                                          |    |              |              |     |     |            |
|------------------------------------------|----|--------------|--------------|-----|-----|------------|
|                                          |    | média        |              |     |     |            |
| <b>Pudim de ovos</b>                     | 28 | Fatia        | 129,2 ± 8,5  | 112 | 149 | <b>129</b> |
| <b>Pudim de morango</b>                  | 15 | Porção média | 132,1 ± 13,8 | 107 | 154 | <b>132</b> |
| <b>Quindim</b>                           | 20 | Fatia        | 128,4 ± 14,5 | 95  | 150 | <b>128</b> |
| <b>Rabanadas</b>                         | 10 | Unidade      | 78,7 ± 9,0   | 64  | 95  | <b>79</b>  |
| <b>Rolo de chocolate</b>                 | 10 | Fatia        | 72,9 ± 15,1  | 42  | 94  | <b>73</b>  |
| <b>Tarte de baunilha</b>                 | 9  | Fatia        | 146,3 ± 7,3  | 129 | 155 | <b>146</b> |
| <b>Tarte de chocolate</b>                | 27 | Fatia        | 118,5 ± 16,9 | 84  | 153 | <b>119</b> |
| <b>Tarte de coco (com massa folhada)</b> | 22 | Porção média | 108,3 ± 11,6 | 76  | 127 | <b>108</b> |
| <b>Tarte de limão</b>                    | 44 | Fatia        | 146,5 ± 12,5 | 122 | 172 | <b>147</b> |
| <b>Tarte de maçã</b>                     | 13 | Fatia        | 144,3 ± 9,8  | 133 | 163 | <b>144</b> |
| <b>Torta de baunilha</b>                 | 11 | Fatia        | 91,7 ± 7,1   | 78  | 100 | <b>92</b>  |
| <b>Torta de chocolate</b>                | 21 | Fatia        | 81,1 ± 14,4  | 45  | 100 | <b>81</b>  |
| <b>Torta de limão</b>                    | 29 | Fatia        | 89,9 ± 11,3  | 68  | 107 | <b>90</b>  |

### - Sobremesas prontas

| Alimento                                     | n | Medida  | Valor médio (g) |
|----------------------------------------------|---|---------|-----------------|
| <b>Arroz doce Avó Filó</b>                   | 1 | Unidade | <b>80</b>       |
| <b>Baba de camelo Avó Filó</b>               | 1 | Unidade | <b>80</b>       |
| <b>Crepe simples</b>                         | 1 | Unidade | <b>63</b>       |
| <b>Crepe de chocolate/ frutos silvestres</b> | 1 | Unidade | <b>90</b>       |
| <b>Liegeois</b>                              | 1 | Unidade | <b>200</b>      |
| <b>Mousse de chocolate</b>                   | 1 | Unidade | <b>60</b>       |
| <b>Mousse de chocolate Avó Filó</b>          | 1 | Unidade | <b>80</b>       |
| <b>Petit Gateau</b>                          | 1 | Unidade | <b>80</b>       |
| <b>Pudin Flan</b>                            | 1 | Unidade | <b>100</b>      |
| <b>Toucinho-do-céu Pingo Doce</b>            | 1 | Unidade | <b>100</b>      |

### - Bolos de pastelaria

| Alimento                 | n  | Medida  | Média ± desvio-padrão (g) | Mínimo (g) | Máximo (g) | Valor médio (g) |
|--------------------------|----|---------|---------------------------|------------|------------|-----------------|
| <b>Bispo</b>             | 4  | Unidade | 164,8 ± 25,7              | 134        | 197        | <b>165</b>      |
| <b>Bola de Berlim</b>    | 7  | Unidade | 154,0 ± 30,9              | 111        | 191        | <b>154</b>      |
| <b>Bolinho de coco</b>   | 11 | Unidade | 17,2 ± 1,9                | 15         | 21         | <b>17</b>       |
| <b>Bolo arroz</b>        | 9  | Unidade | 76,0 ± 7,1                | 66         | 86         | <b>76</b>       |
| <b>Bolo de cenoura</b>   | 3  | Unidade | 61,7 ± 1,5                | 60         | 63         | <b>62</b>       |
| <b>Bolo de chocolate</b> | 4  | Unidade | 93,8 ± 3,9                | 90         | 99         | <b>94</b>       |
| <b>Bolo de gema</b>      | 9  | Unidade | 23,9 ± 2,1                | 20         | 27         | <b>24</b>       |
| <b>Brasileiro</b>        | 5  | Unidade | 149,8 ± 20,5              | 133        | 185        | <b>150</b>      |
| <b>Caladinho</b>         | 3  | Unidade | 53,7 ± 2,5                | 51         | 56         | <b>54</b>       |
| <b>Caramujo</b>          | 3  | Unidade | 105,0 ± 18,5              | 86         | 123        | <b>105</b>      |
| <b>Clarinha</b>          | 3  | Unidade | 104,7 ± 2,1               | 103        | 107        | <b>105</b>      |
| <b>Croissant</b>         |    |         |                           |            |            |                 |
| - Simples                | 55 | Unidade | 101,7 ± 15,8              | 67         | 137        | <b>102</b>      |
| - Simples folhado        | 3  | Unidade | 108,3 ± 7,0               | 101        | 115        | <b>108</b>      |
| - Com chocolate          | 5  | Unidade | 110,0 ± 24,7              | 82         | 139        | <b>110</b>      |
| - Com creme              | 4  | Unidade | 121,8 ± 13,7              | 103        | 136        | <b>122</b>      |
| <b>Delícia</b>           | 3  | Unidade | 163,7 ± 3,5               | 160        | 167        | <b>164</b>      |

|                                     |    |                |                  |     |     |            |
|-------------------------------------|----|----------------|------------------|-----|-----|------------|
| <b>Diplomata</b>                    | 3  | Unidade        | $117,3 \pm 6,5$  | 111 | 124 | <b>117</b> |
| <b>Doce húngaro</b>                 | 28 | Unidade        | $17,0 \pm 4,0$   | 12  | 25  | <b>17</b>  |
| <b>Donut simples</b>                | 3  | Unidade        | $54,3 \pm 2,1$   | 52  | 56  | <b>54</b>  |
| <b>Eclair</b>                       |    |                |                  |     |     |            |
| - Chocolate                         | 6  | Unidade        | $90,3 \pm 7,1$   | 83  | 102 | <b>90</b>  |
| - Chocolate branco                  | 3  | Unidade        | $78,7 \pm 6,0$   | 73  | 85  | <b>79</b>  |
| <b>Esquimó</b>                      | 3  | Unidade        | $84,3 \pm 1,5$   | 83  | 86  | <b>84</b>  |
| <b>Fatia de rolo</b>                | 4  | Unidade        | $108,3 \pm 20,6$ | 78  | 124 | <b>108</b> |
| <b>Ferradura</b>                    | 3  | Unidade        | $129,3 \pm 0,6$  | 129 | 130 | <b>129</b> |
| <b>Fofó</b>                         | 3  | Unidade        | $145,3 \pm 26,8$ | 121 | 174 | <b>145</b> |
| <b>Glória</b>                       | 3  | Unidade        | $107,0 \pm 4,0$  | 103 | 111 | <b>107</b> |
| <b>Jesuíta</b>                      | 3  | Unidade        | $97,7 \pm 45,6$  | 45  | 125 | <b>98</b>  |
| <b>Jesuíta de chila</b>             | 3  | Unidade        | $174,0 \pm 1,0$  | 173 | 175 | <b>174</b> |
| <b>Lenço</b>                        | 5  | Unidade        | $93,4 \pm 5,2$   | 87  | 99  | <b>93</b>  |
| <b>Limonete</b>                     | 3  | Unidade        | $77,3 \pm 2,5$   | 75  | 80  | <b>77</b>  |
| <b>Mil folhas</b>                   | 4  | Unidade        | $167,5 \pm 8,9$  | 158 | 179 | <b>168</b> |
| <b>Mocho</b>                        | 3  | Unidade        | $121,7 \pm 0,6$  | 121 | 122 | <b>122</b> |
| <b>Napoleão</b>                     |    |                |                  |     |     |            |
| - Chocolate                         | 6  | Unidade        | $157,3 \pm 8,8$  | 142 | 166 | <b>157</b> |
| - Ovo                               | 5  | Unidade        | $179,4 \pm 34,5$ | 144 | 233 | <b>179</b> |
| <b>Palmier</b>                      |    |                |                  |     |     |            |
| - Coberto                           | 3  | Unidade        | $183,0 \pm 7,5$  | 175 | 190 | <b>183</b> |
| - Duplo                             | 3  | Unidade        | $96,0 \pm 7,8$   | 87  | 101 | <b>96</b>  |
| <b>Panike</b>                       |    |                |                  |     |     |            |
| - Chocolate                         | 7  | Unidade        | $85,0 \pm 1,8$   | 83  | 88  | <b>85</b>  |
| - Ovo                               | 3  | Unidade        | $88,3 \pm 1,0$   | 87  | 89  | <b>88</b>  |
| <b>Pastel de feijão</b>             | 6  | Unidade        | $65,2 \pm 14,2$  | 50  | 79  | <b>65</b>  |
| <b>Pastel de nata</b>               | 85 | Unidade        | $76,0 \pm 5,6$   | 60  | 91  | <b>76</b>  |
|                                     | 3  | Unidade grande | $126,3 \pm 3,5$  | 123 | 130 | <b>126</b> |
| <b>Pastel de Tentúgal</b>           | 3  | Unidade        | $68,3 \pm 8,5$   | 60  | 77  | <b>68</b>  |
| <b>Queijada</b>                     | 7  | Unidade        | $60,4 \pm 18,6$  | 39  | 98  | <b>60</b>  |
| <b>Queque</b>                       |    |                |                  |     |     |            |
| - Amêndoa                           | 5  | Unidade        | $76,0 \pm 5,8$   | 70  | 84  | <b>76</b>  |
| - Chocolate                         | 5  | Unidade        | $85,8 \pm 11,0$  | 70  | 96  | <b>86</b>  |
| - Laranja                           | 3  | Unidade        | $97,7 \pm 3,5$   | 94  | 101 | <b>98</b>  |
| - Normal                            | 4  | Unidade        | $71,0 \pm 2,9$   | 68  | 75  | <b>71</b>  |
| - Noz                               | 5  | Unidade        | $84,2 \pm 2,3$   | 82  | 87  | <b>84</b>  |
| <b>Tambor</b>                       | 3  | Unidade        | $122,7 \pm 5,5$  | 117 | 128 | <b>123</b> |
| <b>Tarte de fruta com chantilly</b> | 3  | Unidade        | $149,0 \pm 3,0$  | 146 | 152 | <b>149</b> |
| <b>Tarte de maçã</b>                | 3  | Unidade        | $89,3 \pm 1,5$   | 88  | 91  | <b>89</b>  |
| <b>Torta de Sintra</b>              | 3  | Unidade        | $82,3 \pm 8,7$   | 75  | 92  | <b>82</b>  |
| <b>Miniaturas</b>                   |    |                |                  |     |     |            |
| - Bispo                             | 3  | Unidade        | $32,0 \pm 1,0$   | 31  | 33  | <b>32</b>  |
| - Bola de Berlim                    | 3  | Unidade        | $23,7 \pm 1,5$   | 22  | 25  | <b>24</b>  |
| - Bolo de arroz                     | 9  | Unidade        | $17,1 \pm 1,1$   | 16  | 19  | <b>17</b>  |
| - Caramujo                          | 3  | Unidade        | $34,7 \pm 3,5$   | 31  | 38  | <b>35</b>  |
| - Delícia                           | 3  | Unidade        | $41,3 \pm 2,5$   | 39  | 44  | <b>41</b>  |
| - Éclair                            | 3  | Unidade        | $20,7 \pm 0,6$   | 20  | 21  | <b>21</b>  |
| - Jesuíta                           | 3  | Unidade        | $26,7 \pm 0,6$   | 26  | 27  | <b>27</b>  |
| - Lanche                            | 3  | Unidade        | $10,7 \pm 0,6$   | 10  | 11  | <b>11</b>  |
| - Limonete                          | 3  | Unidade        | $30,7 \pm 0,6$   | 30  | 31  | <b>31</b>  |
| - Napoleão chocolate                | 4  | Unidade        | $48,8 \pm 4,0$   | 44  | 53  | <b>49</b>  |
| - Pastel de nata                    | 3  | Unidade        | $27,0 \pm 1,7$   | 25  | 28  | <b>27</b>  |

**- Gelados**

**- Individuais**

| <b>Alimento</b>                         | <b>n</b> | <b>Medida</b> | <b>Valor médio (g)</b> |
|-----------------------------------------|----------|---------------|------------------------|
| <b>Dia</b>                              |          |               |                        |
| - Calipo                                | 1        | Unidade       | <b>115</b>             |
| - Cone bombom                           | 1        | Unidade       | <b>65</b>              |
| - Cone morango                          | 1        | Unidade       | <b>61</b>              |
| - Cone nata e caramelo                  | 1        | Unidade       | <b>63</b>              |
| - Magnum Amêndoa                        | 1        | Unidade       | <b>73</b>              |
| - Mini Cones                            | 1        | Unidade       | <b>18</b>              |
| <b>McDonalds</b>                        |          |               |                        |
| - McFlurry Cornetto Morango             | 1        | Unidade       | <b>258</b>             |
| - McFlurry KitKat                       | 1        | Unidade       | <b>218</b>             |
| - McFlurry M&M                          | 1        | Unidade       | <b>225</b>             |
| - McFlurry Oreo                         | 1        | Unidade       | <b>218</b>             |
| - Sundae caramelo / chocolate / morango | 1        | Unidade       | <b>184</b>             |
| <b>Olá</b>                              |          |               |                        |
| - Big Milk                              | 1        | Unidade       | <b>62</b>              |
| - Calippo Cola/Limão/Morango            | 1        | Unidade       | <b>105</b>             |
| - Cooky Snack                           | 1        | Unidade       | <b>35</b>              |
| - Cornetto Chocolate/ Enigma/ Morango   | 1        | Unidade       | <b>75</b>              |
| - Cornetto Nata                         | 1        | Unidade       | <b>72</b>              |
| - Cornetto Soft Nut Emotions            | 1        | Unidade       | <b>85</b>              |
| - Cornetto Soft Choc & Chip             | 1        | Unidade       | <b>90</b>              |
| - Epá                                   | 1        | Unidade       | <b>50</b>              |
| - Magnum Amêndoa/ Branco/ Classic       | 1        | Unidade       | <b>86</b>              |
| - Magnum Caramel&Nuts                   | 1        | Unidade       | <b>52</b>              |
| - Magnum Doble Caramel                  | 1        | Unidade       | <b>99</b>              |
| - Magnum Sandwich                       | 1        | Unidade       | <b>90</b>              |
| - Magnum Strawberry White               | 1        | Unidade       | <b>90</b>              |
| - Perna de Pau Mega                     | 1        | Unidade       | <b>64</b>              |
| - Rol                                   | 1        | Unidade       | <b>55</b>              |
| - Solero Exotic                         | 1        | Unidade       | <b>70</b>              |
| - Super Maxi                            | 1        | Unidade       | <b>42</b>              |
| - X-Pop                                 | 1        | Unidade       | <b>54</b>              |
| - Magnum Miniatura                      | 1        | Unidade       | <b>18</b>              |
| <b>Pingo Doce</b>                       |          |               |                        |
| - Cone Crunchy                          | 1        | Unidade       | <b>69</b>              |
| - Cone Nata                             | 1        | Unidade       | <b>65</b>              |
| - Mini Milk                             | 1        | Unidade       | <b>29</b>              |
| - Mini sandwich                         | 1        | Unidade       | <b>57</b>              |
| <b>Mars</b>                             | 1        | Unidade       | <b>45</b>              |
| <b>Twix</b>                             | 1        | Unidade       | <b>36</b>              |

**- Bola / Fatias**

| Alimento                  | n  | Medida  | Média<br>± desvio-<br>padrão (g) | Mínimo<br>(g) | Máximo<br>(g) | Valor<br>médio (g) |
|---------------------------|----|---------|----------------------------------|---------------|---------------|--------------------|
| Gelado de bola            | 9  | Bola    | 59,6 ± 22,5                      | 41            | 116           | 60                 |
|                           | 12 | C. sopa | 11,0 ± 2,1                       | 7             | 15            | 11                 |
|                           | 7  | Taça    | 70,7 ± 13,8                      | 47            | 85            | 71                 |
| Gelado tipo<br>“Vienetta” | 10 | Fatia   | 50,2 ± 5,7                       | 40            | 60            | 50                 |

**- Outros doces**

| Alimento                                                   | n  | Medida                   | Média ±<br>desvio-padrão<br>(g) | Mínimo<br>(g) | Máximo<br>(g) | Valor<br>médio (g) |
|------------------------------------------------------------|----|--------------------------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------------|
| Bolicão                                                    | 1  | Unidade                  |                                 |               |               | 57                 |
| Chipicão                                                   | 1  | Unidade                  |                                 |               |               | 57                 |
| Chipicão Mini<br>Croissants                                | 1  | Pacote                   |                                 |               |               | 80                 |
| Chipicão Maxi<br>Croissant chocolate/<br>baunilha/ morango | 1  | Unidade                  |                                 |               |               | 80                 |
| Chipicão Delícia<br>chocolate/baunilha/<br>morango         | 1  | Unidade                  |                                 |               |               | 30                 |
| Croissant extrafofo<br>mini                                | 8  | Unidade                  | 22,8 ± 2,1                      | 19            | 25            | 23                 |
| Croissant tipo<br>brioche                                  | 4  | Unidade                  | 103,5 ± 7,3                     | 95            | 111           | 104                |
| Madalena                                                   | 9  | Unidade                  | 45,6 ± 2,1                      | 43            | 50            | 46                 |
| Madalena quadrada                                          | 10 | Unidade                  | 32,2 ± 0,6                      | 32            | 34            | 32                 |
| Napolitana com<br>creme de cacau                           | 3  | Unidade                  | 42,3 ± 0,6                      | 42            | 43            | 42                 |
| Palmeritas                                                 | 16 | Unidade                  | 11,1 ± 0,9                      | 10            | 13            | 11                 |
| Palmieres mini<br>Pingo Doce                               | 11 | Unidade                  | 13,2 ± 0,4                      | 13            | 14            | 13                 |
| Palmera coberta<br>com chocolate                           | 1  | Unidade                  |                                 |               |               | 80                 |
| Pão de leite                                               | 12 | Unidade                  | 28,1 ± 0,7                      | 27            | 29            | 28                 |
| Pipocas doces                                              | 4  | <sup>3</sup><br>Unidades | 2,0 ± 0,7                       | 2             | 2             | 2                  |
|                                                            | 6  | Mão                      | 6,8 ± 0,8                       | 6             | 8             | 7                  |
|                                                            | 8  | Taça                     | 12,5 ± 1,2                      | 11            | 14            | 13                 |
| Travesseiro de<br>chocolate                                | 1  | Unidade                  |                                 |               |               | 80                 |

## 15. MOLHOS, TEMPEROS E ERVAS AROMÁTICAS

| Alimento                          | n  | Medida          | Média<br>± desvio-<br>padrão (g) | Mínimo<br>(g) | Máximo<br>(g) | Valor<br>médio (g) |
|-----------------------------------|----|-----------------|----------------------------------|---------------|---------------|--------------------|
| Alho cru                          | 27 | Dente           | $3,2 \pm 1,1$                    | 1             | 5             | 3                  |
|                                   | 12 | Cabeça          | $38,3 \pm 8,9$                   | 28            | 64            | 38                 |
| Caldos Knorr                      | 23 | Cubo            | $10,9 \pm 0,9$                   | 9             | 12            | 11                 |
| Canela                            | 7  | C. chá          | $3,4 \pm 1,0$                    | 2             | 5             | 3                  |
|                                   | 7  | Pau fino        | $3,1 \pm 0,9$                    | 2             | 4             | 3                  |
| Caril                             | 10 | C. chá          | $3,4 \pm 0,5$                    | 3             | 4             | 3                  |
| Cominhos                          | 3  | C. chá          | $3,0 \pm 1,0$                    | 2             | 4             | 3                  |
| Cravinho                          | 3  | C. chá          | $2,0 \pm 0,0$                    | 2             | 2             | 2                  |
| Ketchup                           | 10 | C. chá          | $7,3 \pm 0,7$                    | 6             | 8             | 7                  |
|                                   | 9  | C. chá<br>rasa  | $4,8 \pm 0,8$                    | 4             | 6             | 5                  |
|                                   | 10 | C. sob.         | $13,8 \pm 1,7$                   | 11            | 16            | 14                 |
|                                   | 9  | C. sob.<br>rasa | $7,7 \pm 1,2$                    | 5             | 9             | 8                  |
|                                   | 11 | C. sopa         | $16,4 \pm 1,6$                   | 14            | 19            | 16                 |
|                                   | 9  | C. sopa<br>rasa | $14,2 \pm 1,6$                   | 12            | 16            | 14                 |
| Maionese                          | 9  | C. chá          | $6,8 \pm 1,0$                    | 5             | 8             | 7                  |
|                                   | 13 | C. chá<br>rasa  | $3,9 \pm 0,8$                    | 3             | 5             | 4                  |
|                                   | 10 | C. sob.         | $12,9 \pm 2,3$                   | 10            | 17            | 13                 |
|                                   | 12 | C. sob.<br>rasa | $5,8 \pm 0,9$                    | 5             | 7             | 6                  |
|                                   | 9  | C. sopa         | $21,1 \pm 1,1$                   | 20            | 23            | 21                 |
|                                   | 15 | C. sopa<br>rasa | $14,6 \pm 2,1$                   | 12            | 16            | 15                 |
| Molho de soja                     | 9  | C. chá          | $3,7 \pm 0,7$                    | 3             | 5             | 4                  |
| Mostarda                          | 9  | C. chá          | $7,6 \pm 0,7$                    | 7             | 9             | 8                  |
|                                   | 9  | C. chá<br>rasa  | $4,3 \pm 0,7$                    | 3             | 5             | 4                  |
|                                   | 10 | C. sob.         | $11,5 \pm 1,0$                   | 10            | 13            | 12                 |
|                                   | 9  | C. sob.<br>rasa | $7,7 \pm 0,5$                    | 7             | 8             | 8                  |
|                                   | 10 | C. sopa         | $21,5 \pm 1,2$                   | 20            | 24            | 22                 |
|                                   | 9  | C. sopa<br>rasa | $13,7 \pm 0,7$                   | 13            | 15            | 14                 |
| Mostarda com grãos<br>de mostarda | 9  | C. chá          | $9,2 \pm 1,1$                    | 8             | 11            | 9                  |
|                                   | 9  | C. chá<br>rasa  | $5,0 \pm 0,9$                    | 4             | 6             | 5                  |
|                                   | 9  | C. sob.         | $18,9 \pm 0,8$                   | 18            | 20            | 19                 |
|                                   | 9  | C. sob.<br>rasa | $10,6 \pm 1,1$                   | 9             | 12            | 11                 |
|                                   | 9  | C. sopa         | $24,9 \pm 1,9$                   | 22            | 27            | 25                 |
|                                   | 9  | C. sopa<br>rasa | $16,8 \pm 0,7$                   | 16            | 18            | 17                 |
| Noz moscada                       | 10 | C. chá          | $2,3 \pm 0,5$                    | 2             | 3             | 2                  |
| Pimenta em pó                     | 13 | C. chá          | $3,2 \pm 0,6$                    | 2             | 4             | 3                  |
| Pimenta vermelha                  | 3  | C. chá          | $1,0 \pm 0,0$                    | 1             | 1             | 1                  |
| Pimentão doce                     | 13 | C. chá          | $2,8 \pm 0,9$                    | 1             | 4             | 3                  |
| Piri-piri                         | 13 | C. chá          | $2,0 \pm 0,0$                    | 2             | 2             | 2                  |

|                |    |                 |                |    |    |           |
|----------------|----|-----------------|----------------|----|----|-----------|
|                | 19 | C. sob.         | $4,1 \pm 1,1$  | 3  | 6  | <b>4</b>  |
|                | 17 | C. sopa         | $6,9 \pm 0,7$  | 6  | 8  | <b>7</b>  |
| <b>Sal</b>     |    |                 |                |    |    |           |
| - Fino         | 8  | C. chá          | $6,5 \pm 0,5$  | 6  | 7  | <b>7</b>  |
|                | 6  | C. chá<br>rasa  | $4,7 \pm 0,5$  | 4  | 5  | <b>5</b>  |
|                | 9  | C. sob.         | $15,1 \pm 0,6$ | 14 | 16 | <b>15</b> |
|                | 7  | C. sob.<br>rasa | $11,1 \pm 0,4$ | 11 | 12 | <b>11</b> |
|                | 7  | C. sopa         | $21,1 \pm 1,5$ | 19 | 23 | <b>21</b> |
|                | 7  | C. sopa<br>rasa | $14,9 \pm 1,1$ | 13 | 16 | <b>15</b> |
| - Grosso       | 6  | C. chá          | $8,2 \pm 1,7$  | 5  | 10 | <b>8</b>  |
|                | 6  | C. chá<br>rasa  | $6,0 \pm 0,9$  | 5  | 7  | <b>6</b>  |
|                | 9  | C. sob.         | $17,1 \pm 2,1$ | 15 | 20 | <b>17</b> |
|                | 8  | C. sob.<br>rasa | $13,4 \pm 2,0$ | 10 | 16 | <b>13</b> |
|                | 9  | C. sopa         | $23,8 \pm 3,9$ | 20 | 31 | <b>24</b> |
|                | 8  | C. sopa<br>rasa | $15,9 \pm 1,5$ | 14 | 18 | <b>16</b> |
| <b>Vinagre</b> | 9  | C. chá          | $2,3 \pm 0,5$  | 2  | 3  | <b>2</b>  |
|                | 9  | C. sob.         | $5,4 \pm 0,5$  | 5  | 6  | <b>5</b>  |
|                | 9  | C. sopa         | $8,4 \pm 0,5$  | 8  | 9  | <b>8</b>  |

## 16. PRATOS DE CARNE, PRATOS DE PESCADO e OUTROS PRATOS

### - Pratos de carne

| Alimento                            | n  | Medida    | Média<br>± desvio-<br>padrão (g) | Mínimo<br>(g) | Máximo<br>(g) | Valor<br>médio (g) |
|-------------------------------------|----|-----------|----------------------------------|---------------|---------------|--------------------|
| Arroz de aves (frango, pato e peru) | 7  | C. sopa   | 19,7 ± 4,1                       | 14            | 27            | 20                 |
|                                     | 7  | 1 prato   | 158,1 ± 14,9                     | 138           | 183           | 158                |
| Arroz de cabidela                   | 25 | C. servir | 83,7 ± 40,3                      | 40            | 154           | 84                 |
|                                     | 6  | 1 prato   | 324,8 ± 48,0                     | 259           | 403           | 325                |
| Arroz de carne (vaca)               | 25 | C. sopa   | 33,2 ± 5,3                       | 22            | 44            | 33                 |
|                                     | 15 | C. servir | 61,4 ± 10,8                      | 39            | 80            | 61                 |
|                                     | 3  | 1 prato   | 261,3 ± 42,6                     | 231           | 310           | 261                |
| Arroz de pato                       | 14 | C. servir | 54,4 ± 9,0                       | 38            | 70            | 54                 |
|                                     | 7  | 1 prato   | 191,1 ± 21,1                     | 167           | 222           | 191                |
| Canelones de carne                  | 4  | Unidade   | 69,8 ± 9,1                       | 61            | 81            | 70                 |
| Canja de galinha                    | 11 | Tigela    | 222,7 ± 20,2                     | 196           | 270           | 223                |
| Carne de porco à Alentejana         | 26 | C. sopa   | 38,4 ± 9,9                       | 23            | 58            | 38                 |
|                                     | 24 | C. servir | 71,5 ± 13,0                      | 43            | 107           | 72                 |
|                                     | 10 | 1 prato   | 271,5 ± 28,5                     | 233           | 318           | 272                |
| Cozido à Portuguesa                 | 3  | 1 prato   | 428,7 ± 8,5                      | 420           | 437           | 429                |
| Dobrada com feijão branco           | 10 | C. sopa   | 24,2 ± 2,4                       | 20            | 28            | 24                 |
|                                     | 8  | C. servir | 71,6 ± 15,8                      | 57            | 98            | 72                 |
|                                     | 4  | 1 prato   | 288,8 ± 10,7                     | 278           | 303           | 289                |
| Empadão de carne                    | 8  | C. sopa   | 39,5 ± 7,9                       | 33            | 56            | 40                 |
|                                     | 21 | 1 prato   | 347,3 ± 55,0                     | 254           | 437           | 347                |
| Esparguete à bolonhesa              | 11 | 1 prato   | 299,7 ± 53,8                     | 212           | 366           | 300                |
| Esparguete à Carbonara              | 5  | 1 prato   | 274,6 ± 11,6                     | 264           | 288           | 275                |
| Feijoada                            | 11 | C. sopa   | 32,7 ± 8,2                       | 17            | 45            | 33                 |
|                                     | 3  | C. servir | 46,3 ± 1,2                       | 45            | 47            | 46                 |
|                                     | 3  | 1 prato   | 271,0 ± 13,0                     | 258           | 284           | 271                |
| Feijoada à Transmontana             | 12 | C. sopa   | 22,5 ± 2,5                       | 16            | 26            | 23                 |
|                                     | 11 | C. servir | 65,3 ± 15,9                      | 46            | 96            | 65                 |
|                                     | 4  | 1 prato   | 263,5 ± 17,7                     | 250           | 288           | 264                |
| Feijoada à Vilaverdense             | 9  | C. servir | 90,2 ± 4,5                       | 82            | 98            | 90                 |
|                                     | 6  | 1 prato   | 264,7 ± 28,4                     | 231           | 308           | 265                |
| Francesinha c/ molho                | 3  | Unidade   | 675,3 ± 24,0                     | 660           | 703           | 675                |
| Jardineira (carne vaca)             | 7  | C. sopa   | 29,3 ± 5,8                       | 23            | 40            | 29                 |
|                                     | 10 | C. servir | 65,2 ± 14,8                      | 50            | 95            | 65                 |
|                                     | 5  | 1 prato   | 260,0 ± 12,9                     | 249           | 276           | 260                |
| Lasanha de carne                    | 8  | C. sopa   | 27,5 ± 4,2                       | 20            | 32            | 28                 |
|                                     | 11 | C. servir | 55,6 ± 11,6                      | 41            | 79            | 56                 |
|                                     | 6  | 1 prato   | 239,7 ± 45,7                     | 198           | 308           | 240                |
| Massa à Lavrador                    | 18 | C. servir | 92,7 ± 15,3                      | 73            | 125           | 93                 |
|                                     | 11 | 1 prato   | 321,0 ± 48,8                     | 263           | 444           | 321                |
| Massa com carne (vaca)              | 4  | 1 prato   | 328,3 ± 33,4                     | 297           | 367           | 328                |
| Papas de sarrabulho                 | 1  | 1 prato   | 226,0 ± 0,0                      | 226           | 226           | 226                |
| Rancho                              | 22 | C. servir | 88,1 ± 19,6                      | 61            | 125           | 88                 |
|                                     | 9  | 1 prato   | 285,4 ± 36,2                     | 221           | 326           | 285                |
| Tornedó (pão, lombo)                | 5  | Unidade   | 226,2 ± 18,0                     | 202           | 248           | 226                |

|                                                  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| assado, queijo, fiambre, c/molho de francesinha) |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

### - Pratos de peixe

| Alimento                 | n  | Medida    | Média<br>± desvio-<br>padrão (g) | Mínimo<br>(g) | Máximo<br>(g) | Valor<br>médio (g) |
|--------------------------|----|-----------|----------------------------------|---------------|---------------|--------------------|
| Arinca à Brás            | 10 | 1 prato   | 270,2 ± 45,3                     | 220           | 371           | 270                |
| Arroz de bacalhau        | 9  | C. sopa   | 20,9 ± 4,0                       | 15            | 27            | 21                 |
|                          | 12 | C. servir | 70,8 ± 15,6                      | 43            | 106           | 71                 |
|                          | 5  | 1 prato   | 272,4 ± 27,3                     | 243           | 300           | 272                |
| Arroz de lulas           | 8  | C. sopa   | 28,6 ± 3,9                       | 24            | 37            | 29                 |
|                          | 6  | C. servir | 59,3 ± 10,5                      | 49            | 76            | 59                 |
|                          | 3  | 1 prato   | 232,0 ± 3,0                      | 229           | 235           | 232                |
| Arroz de marisco         | 11 | C. sopa   | 23,0 ± 2,6                       | 20            | 28            | 23                 |
|                          | 17 | C. servir | 73,8 ± 10,3                      | 56            | 87            | 74                 |
|                          | 9  | 1 prato   | 270,1 ± 30,2                     | 223           | 319           | 270                |
| Arroz de polvo           | 6  | C. sopa   | 24,8 ± 2,9                       | 21            | 28            | 25                 |
|                          | 19 | C. servir | 59,9 ± 10,0                      | 41            | 80            | 60                 |
|                          | 6  | ½ prato   | 156,2 ± 10,9                     | 138           | 170           | 156                |
|                          | 6  | 1 prato   | 292,8 ± 7,7                      | 279           | 300           | 293                |
| Arroz de tamboril        | 8  | C. sopa   | 26,6 ± 4,3                       | 20            | 32            | 27                 |
|                          | 8  | C. servir | 65,9 ± 11,9                      | 52            | 86            | 66                 |
|                          | 7  | 1 prato   | 268,3 ± 45,2                     | 213           | 336           | 268                |
| Bacalhau à Brás          | 23 | C. sopa   | 18,9 ± 2,3                       | 15            | 24            | 19                 |
|                          | 20 | C. servir | 56,3 ± 10,3                      | 36            | 75            | 56                 |
|                          | 10 | 1 prato   | 183,7 ± 56,1                     | 129           | 271           | 184                |
| Bacalhau à Gomes de Sá   | 3  | C. sopa   | 28,0 ± 3,0                       | 25            | 31            | 28                 |
|                          | 3  | C. servir | 110,0 ± 15,4                     | 97            | 127           | 110                |
|                          | 3  | ½ prato   | 280,3 ± 13,4                     | 265           | 290           | 280                |
|                          | 3  | 1 prato   | 501,3 ± 4,9                      | 498           | 507           | 501                |
| Bacalhau à Moda de Braga | 4  | Posta     | 209,3 ± 39,9                     | 179           | 263           | 209                |
|                          | 4  | 1 prato   | 297,3 ± 43,8                     | 254           | 356           | 297                |
| Bacalhau à S. Lourenço   | 4  | Posta     | 222,5 ± 42,0                     | 190           | 279           | 223                |
|                          | 4  | 1 prato   | 310,5 ± 46,0                     | 265           | 372           | 311                |
| Bacalhau com broa        | 5  | Posta     | 222,6 ± 27,7                     | 182           | 260           | 223                |
|                          | 5  | 1 prato   | 387,6 ± 33,8                     | 335           | 429           | 388                |
| Bacalhau com natas       | 14 | C. sopa   | 27,1 ± 2,4                       | 22            | 32            | 27                 |
|                          | 8  | C. servir | 60,8 ± 7,9                       | 47            | 70            | 61                 |
|                          | 18 | 1 prato   | 282,7 ± 36,0                     | 233           | 356           | 283                |
| Bacalhau espiritual      | 3  | C. sopa   | 27,7 ± 3,2                       | 24            | 30            | 28                 |
|                          | 5  | C. servir | 99,8 ± 18,5                      | 75            | 124           | 100                |
|                          | 19 | 1 prato   | 304,3 ± 51,2                     | 223           | 421           | 304                |
| Caldeirada de peixe      | 13 | C. servir | 63,6 ± 19,0                      | 43            | 102           | 64                 |
|                          | 5  | 1 prato   | 284,6 ± 20,9                     | 248           | 298           | 285                |
| Empadão de bacalhau      | 3  | C. servir | 100,0 ± 26,3                     | 81            | 130           | 100                |
|                          | 3  | 1 prato   | 268,0 ± 30,6                     | 239           | 300           | 268                |
| Feijoada de chocos       | 2  | C. sopa   | 31,5 ± 0,7                       | 31            | 32            | 32                 |
|                          | 2  | C. servir | 141,0 ± 7,1                      | 136           | 146           | 141                |
|                          | 1  | 1 prato   | 479,0 ± 0,0                      | 479           | 479           | 479                |
| Feijoada de marisco      | 11 | C. servir | 55,1 ± 8,9                       | 39            | 67            | 55                 |
|                          | 4  | 1 prato   | 236,0 ± 16,4                     | 219           | 257           | 236                |
| Massada de atum          | 3  | 1 prato   | 249,3 ± 47,7                     | 207           | 301           | 249                |

|                       |    |                     |                  |     |     |            |
|-----------------------|----|---------------------|------------------|-----|-----|------------|
| Paelha                | 12 | C. servir           | $54,8 \pm 5,7$   | 43  | 61  | <b>55</b>  |
|                       | 4  | 1 prato             | $252,8 \pm 21,2$ | 235 | 280 | <b>253</b> |
| Roupa-velha           | 5  | C. sopa             | $27,6 \pm 2,6$   | 24  | 30  | <b>28</b>  |
|                       | 3  | 1 prato             | $212,7 \pm 36,0$ | 176 | 248 | <b>213</b> |
| Salada russa com atum | 4  | C. sopa             | $25,5 \pm 7,1$   | 16  | 33  | <b>26</b>  |
|                       | 3  | C. servir           | $92,0 \pm 1,0$   | 91  | 93  | <b>92</b>  |
|                       | 3  | $\frac{1}{4}$ prato | $140,7 \pm 6,0$  | 135 | 147 | <b>141</b> |
|                       | 3  | $\frac{1}{2}$ prato | $220,3 \pm 19,5$ | 201 | 240 | <b>220</b> |
| <b>Sushi</b>          |    |                     |                  |     |     |            |
| - Hosamaki            | 14 | 1 peça              | $13,3 \pm 1,3$   | 11  | 15  | <b>13</b>  |
|                       | 10 | 1 rolo              | $98,1 \pm 6,2$   | 90  | 107 | <b>98</b>  |
| - Out-roll            | 19 | 1 peça              | $11,7 \pm 1,2$   | 10  | 14  | <b>12</b>  |
|                       | 13 | 1 rolo              | $192,2 \pm 18,5$ | 174 | 229 | <b>192</b> |
| - Out-roll frito      | 17 | 1 peça              | $15,4 \pm 1,4$   | 13  | 17  | <b>15</b>  |
|                       | 3  | 1 rolo              | $217,0 \pm 9,5$  | 207 | 226 | <b>217</b> |
| - Uramaki             | 17 | 1 peça              | $10,2 \pm 1,0$   | 8   | 12  | <b>10</b>  |
|                       | 6  | 1 rolo              | $136,8 \pm 13,2$ | 118 | 155 | <b>137</b> |

### - Outros pratos

| Alimento                                                                                                         | n | Medida       | Média $\pm$ desvio-padrão (g) | Mínimo (g) | Máximo (g) | Valor médio (g) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|-------------------------------|------------|------------|-----------------|
| Bolonhesa de soja                                                                                                | 3 | 1 prato      | $333,3 \pm 16,5$              | 317        | 350        | <b>333</b>      |
| Empadão de legumes                                                                                               | 3 | 1 prato      | $256,7 \pm 3,5$               | 253        | 260        | <b>257</b>      |
| Massa gratinada com legumes (massa, ovo, queijo ralado, courgette, cenoura e alho francês)                       | 6 | 1 prato      | $315,2 \pm 28,7$              | 279        | 349        | <b>315</b>      |
| Massa Tropical (massa cotovelo, grão de bico, pimento verde, coco ralado, ananás, pêssego em calda e ovo cozido) | 9 | C. sopa      | $20,6 \pm 4,2$                | 17         | 29         | <b>21</b>       |
|                                                                                                                  | 3 | 1 prato      | $211,0 \pm 30,1$              | 185        | 244        | <b>211</b>      |
| Ovos mexidos com salsichas                                                                                       | 3 | 1 prato      | $240,3 \pm 51,2$              | 185        | 286        | <b>240</b>      |
| Timbal de legumes                                                                                                | 6 | Porção média | $375,8 \pm 58,7$              | 301        | 471        | <b>376</b>      |

## 17. REFEIÇÕES PRÉ-PREPARADAS e FASTFOOD

### - Refeições pré-preparadas

| Alimento                                                          | n | Medida       | Valor médio (g) |
|-------------------------------------------------------------------|---|--------------|-----------------|
| <b>Congeladas</b>                                                 |   |              |                 |
| Açorda de gambas Pingo Doce                                       | 1 | Porção       | 350             |
| Arroz de pato à antiga Cozinha Pronta                             | 1 | Porção       | 350             |
| Arroz de pato Continente                                          | 1 | Porção       | 400             |
| Bacalhau à Brás Iglo                                              | 1 | Porção       | 300             |
| Bacalhau à Brás Pingo Doce + 1 ovo                                | 1 | Porção       | 300             |
| Bacalhau com broa Continente                                      | 1 | Porção       | 400             |
| Bacalhau com natas                                                |   |              |                 |
| - Continente                                                      | 1 | Porção       | 400             |
| - Iglo                                                            | 1 | Porção       | 320             |
| Bacalhau com natas e grelos Iglo                                  | 1 | Porção       | 310             |
| Bacalhau espiritual                                               |   |              |                 |
| - Continente                                                      | 1 | Porção       | 400             |
| - Cozinha Pronta                                                  | 1 | Porção       | 400             |
| Bifana tradicional D. Salvatore                                   | 1 | Porção       | 250             |
| Cachorro com molho de francesinha D. Salvatore                    | 1 | Porção       | 310             |
| Canelloni Bolonhesa                                               |   |              |                 |
| - Continente                                                      | 1 | Emb. pequena | 300             |
|                                                                   |   | Porção       | 150             |
| - Pingo Doce                                                      | 1 | Porção       | 400             |
| Canelones de Bolonhesa Continente                                 | 1 | Emb. grande  | 550             |
|                                                                   |   | Porção       | 225             |
| Empadão de Carne                                                  |   |              |                 |
| - Continente                                                      | 1 | Emb. pequena | 400             |
|                                                                   |   | Porção       | 200             |
| - Pingo Doce                                                      | 1 | Porção       | 350             |
| Esparguete bolonhesa Pingo Doce                                   | 1 | Porção       | 300             |
| Esparguete com molho de bolonhesa com soja e cogumelos Continente | 1 | Porção       | 320             |
| Esparguete marinara Auchan                                        | 1 | Porção       | 350             |
| Espirais à Carbonara Auchan                                       | 1 | Porção       | 250             |
| Espirais com Salmão Auchan                                        | 1 | Porção       | 300             |
| Fettucine Bolonhesa                                               |   |              |                 |
| - Iglo                                                            | 1 | Porção       | 300             |
| - Milaneza                                                        | 1 | Porção       | 300             |
| Francesinha com febra de porco D. Salvatore                       | 1 | Porção       | 450             |
| Fusilli à Bolonhesa Continente                                    | 1 | Porção       | 250             |
| Fusilli Hawai Milaneza                                            | 1 | Porção       | 300             |
| Lasanha bacalhau com espinafres Pingo Doce                        | 1 | Porção       | 300             |
| Lasanha Bolonhesa                                                 |   |              |                 |
| - Continente                                                      | 1 | Emb. pequena | 600             |
|                                                                   |   | Porção       | 300             |
| - Iglo                                                            | 1 | Porção       | 400             |
| - Pingo Doce                                                      | 1 | Porção       | 400             |
| Lasanha verde Continente                                          | 1 | Porção       | 300             |
| Lasanha Vegetais Pingo Doce                                       | 1 | Porção       | 300             |

|                                                         |   |                       |      |
|---------------------------------------------------------|---|-----------------------|------|
| Linguini Gambereti                                      |   |                       |      |
| - Continente                                            | 1 | Porção                | 300  |
| - Milaneza                                              | 1 | Porção                | 300  |
| Macarrão com chouriço e bacon Continente                | 1 | Porção                | 340  |
| Paelha Continente                                       | 1 | Porção                | 300  |
| Penne Campestri Milaneza                                | 1 | Porção                | 300  |
| Ravioli de espinafres e queijo com molho de tomate Iglo | 1 | Porção                | 300  |
| Risoto 4 queijos Tutti Pasta                            | 1 | Porção                | 300  |
| Risoto Cogumelos Tutti Pasta                            | 1 | Porção                | 300  |
| Tagliatelle Carbonara                                   |   |                       |      |
| - Auchan                                                | 1 | Porção                | 350  |
| - Continente                                            | 1 | Porção                | 300  |
| - Pingo Doce                                            | 1 | Porção                | 300  |
| Tagliatelle com cogumelos Iglo                          | 1 | Porção                | 300  |
| Tagliatelle com Tofu, vegetais e cogumelos Pingo Doce   | 1 | Porção                | 250  |
| Tirinhas de Perú e Penne Tricolor Pingo Doce            | 1 | Porção                | 300  |
| <b>Frescas</b>                                          |   |                       |      |
| Almôndegas com puré Pingo Doce                          | 1 | Emb. pequena = porção | 380  |
| Arroz de pato Continente                                | 1 | Emb. grande           | 800  |
|                                                         |   | Porção                | 200  |
|                                                         | 1 | Emb. pequena = porção | 250  |
|                                                         |   |                       |      |
| Bacalhau com espinafres e broa Pingo Doce               | 1 | Emb. pequena = porção | 250  |
| Bacalhau com natas Pingo Doce                           | 1 | Emb. pequena = porção | 300  |
| Chili de carne com arroz branco Pingo Doce              | 1 | Emb. pequena = porção | 300  |
| Chilli de carne Continente                              | 1 | Emb. pequena = porção | 250  |
| Dobrada Continente                                      | 1 | Emb. pequena = porção | 250  |
| Feijoada de camarão Continente                          | 1 | Emb. pequena = porção | 300  |
| Francesinha Continente                                  | 1 | Porção                | 500  |
| Lasanha bolonhesa                                       |   |                       |      |
| - Carne de bovino Continente                            | 1 | Emb. pequena = porção | 350  |
| - Carne de novilho Continente                           | 1 | Emb. grande           | 1000 |
|                                                         |   | Porção                | 250  |
| - Pingo Doce                                            | 1 | Emb. grande           | 1000 |
|                                                         |   | Porção                | 250  |
|                                                         | 1 | Emb. pequena          | 400  |
|                                                         |   | Porção                | 200  |
| Lasanha de Atum                                         |   |                       |      |
| - Continente                                            | 1 | Emb. pequena = porção | 350  |
| - Pingo Doce                                            | 1 | Emb. pequena = porção | 350  |
| Lasanha de bacalhau Continente                          | 1 | Emb. grande           | 1000 |
|                                                         |   | Porção                | 250  |
|                                                         | 1 | Emb. Pequena          | 350  |

|                                              |   |                          |     |
|----------------------------------------------|---|--------------------------|-----|
|                                              |   | = porção                 |     |
| Paelha à valenciana Continente               | 1 | Emb. pequena<br>= porção | 250 |
| Risotto com bacon e queijo curado Continente | 1 | Emb. pequena             | 355 |
|                                              |   | Porção                   | 178 |
|                                              |   |                          |     |
| Enlatadas                                    |   |                          |     |
| Chispalhada                                  | 1 | Lata                     | 420 |
|                                              |   | Porção                   | 210 |
| Chouriço com feijão branco                   | 1 | Lata                     | 420 |
|                                              |   | Porção                   | 210 |
| Feijoada à Transmontana                      | 1 | Lata                     | 420 |
|                                              |   | Porção                   | 210 |
| Mão de vaca com grão                         | 1 | Lata                     | 420 |
|                                              |   | Porção                   | 210 |

### - Hamburgers

| Alimento            | n | Medida     | Valor médio (g) |
|---------------------|---|------------|-----------------|
| <b>McDonalds</b>    |   |            |                 |
| Big Mac             | 1 | Unidade    | <b>221</b>      |
| Big Tasty           | 1 | Unidade    | <b>345</b>      |
| CBO                 | 1 | Unidade    | <b>247</b>      |
| Cheeseburger        | 1 | Unidade    | <b>120</b>      |
| Chicken McNuggets   | 1 | 4 unidades | <b>72</b>       |
| Double Cheeseburger | 1 | Unidade    | <b>173</b>      |
| Hamburger           | 1 | Unidade    | <b>106</b>      |
| McBifana            | 1 | Unidade    | <b>171</b>      |
| McChicken           | 1 | Unidade    | <b>178</b>      |
| McRoyal Bacon       | 1 | Unidade    | <b>181</b>      |
| McRoyal Cheese      | 1 | Unidade    | <b>207</b>      |
| McRoyal Deluxe      | 1 | Unidade    | <b>241</b>      |
| <b>Pingo Doce</b>   |   |            |                 |
| Cheeseburger        | 1 | Unidade    | <b>150</b>      |
| Chickenburger       | 1 | Unidade    | <b>150</b>      |

### - Wraps

| Alimento                             | n | Medida  | Valor médio (g) |
|--------------------------------------|---|---------|-----------------|
| <b>McDonalds</b>                     |   |         |                 |
| McWrap Chicken Bacon Grilled         | 1 | Unidade | <b>235</b>      |
| McWrap Chicken Bacon Crispy          | 1 | Unidade | <b>249</b>      |
| McWrap Chicken Bacon Supreme Grilled | 1 | Unidade | <b>220</b>      |
| McWrap Chicken Bacon Supreme Crispy  | 1 | Unidade | <b>236</b>      |

### - Pizzas

| Alimento                        | n | Medida  | Média<br>± desvio-<br>padrão (g) | Mínimo<br>(g) | Máximo<br>(g) | Valor<br>médio (g) |
|---------------------------------|---|---------|----------------------------------|---------------|---------------|--------------------|
| Ananás e pepperoni<br>Pizza Hut | 6 | Fatia   | 85,3±23,6                        | 62            | 127           | 85                 |
| Atum e cogumelos<br>Pizza Hut   | 6 | Fatia   | 99,3±15,5                        | 77            | 116           | 99                 |
| Hawai Ristorante                | 8 | Fatia   | 41,6±4,7                         | 35            | 49            | 42                 |
| Queijo Ristorante               | 8 | Fatia   | 38,4±2,8                         | 34            | 41            | 38                 |
| <b>Mini pizzas</b>              |   |         |                                  |               |               |                    |
| Piccolinis Buitoni              | 8 | Unidade | 25,9±1,4                         | 24            | 28            | 26                 |

### - Sandes

| Alimento                                                          | n  | Medida  | Média<br>± desvio-<br>padrão (g) | Mínimo<br>(g) | Máximo<br>(g) | Valor<br>médio (g) |
|-------------------------------------------------------------------|----|---------|----------------------------------|---------------|---------------|--------------------|
| Americana (alface,<br>tomate, ovo, queijo e<br>fiambre)           | 5  | Unidade | 213,4±15,9                       | 196           | 233           | 213                |
| Atum (pasta de atum,<br>alface, tomate e ovo)                     | 6  | Unidade | 234,8±11,8                       | 214           | 244           | 235                |
| Bife de frango (bife de<br>frango, alface e<br>tomate)            | 13 | Unidade | 227,8±12,4                       | 205           | 252           | 228                |
| Cachorro (salsicha,<br>queijo e fiambre)                          | 6  | Unidade | 239,0±10,7                       | 226           | 258           | 239                |
| Delícias do mar (pasta<br>de delícias do mar,<br>alface e tomate) | 7  | Unidade | 224,1±13,5                       | 208           | 241           | 224                |
| Frango (pasta de<br>frango, alface e milho)                       | 6  | Unidade | 199,7±36,6                       | 165           | 246           | 200                |
| Hamburger                                                         | 3  | Unidade | 226,7±0,6                        | 226           | 227           | 227                |
| Panado (panado e<br>alface)                                       | 14 | Unidade | 210,4±22,7                       | 184           | 255           | 210                |
| Presunto (presunto e<br>queijo)                                   | 6  | Unidade | 126,7±10,5                       | 114           | 140           | 127                |

## 18. APERITIVOS E OUTROS SNACKS

| Alimento                              | n  | Medida     | Média ± desvio-padrão (g) | Mínimo (g) | Máximo (g) | Valor médio (g) |
|---------------------------------------|----|------------|---------------------------|------------|------------|-----------------|
| Batata frita lisa                     | 8  | ¼ prato    | 12,8 ± 3,1                | 9          | 17         | 13              |
|                                       | 4  | ½ prato    | 25,5 ± 4,2                | 20         | 30         | 26              |
| Batata frita ondulada                 | 10 | Unidade    | 1,3 ± 0,5                 | 1          | 2          | 1               |
|                                       | 8  | Mão        | 14,3 ± 2,7                | 12         | 20         | 14              |
|                                       | 8  | ¼ prato    | 14,0 ± 3,2                | 10         | 18         | 14              |
|                                       | 4  | ½ prato    | 28,0 ± 5,4                | 21         | 34         | 28              |
| Batata frita palha                    | 7  | C. sopa    | 6,1 ± 0,4                 | 6          | 7          | 6               |
|                                       | 8  | Mão        | 16,1 ± 1,8                | 14         | 18         | 16              |
|                                       | 8  | ¼ prato    | 23,8 ± 2,3                | 21         | 28         | 24              |
|                                       | 4  | ½ prato    | 47,5 ± 3,7                | 45         | 53         | 48              |
| Bolachas de arroz integral (Tortitas) | 13 | Unidade    | 6,7 ± 0,5                 | 6          | 7          | 6               |
| Cones de milho                        | 3  | 2 unidades | 1,0 ± 0,0                 | 1          | 1          | 1               |
|                                       | 10 | Mão        | 7,9 ± 0,7                 | 7          | 9          | 8               |
| Krit Cuétara (peixinhos)              | 9  | Unidade    | 1,0 ± 0,0                 | 1          | 1          | 1               |
|                                       | 9  | Mão        | 20,3 ± 3,0                | 16         | 24         | 20              |
| Lanche                                |    |            |                           |            |            |                 |
| - Chouriço                            | 4  | Unidade    | 122,8 ± 2,1               | 120        | 125        | 123             |
| - Normal                              | 9  | Unidade    | 147,3 ± 17,9              | 115        | 174        | 147             |
| - Folhado misto                       | 8  | Unidade    | 107,8 ± 4,3               | 103        | 114        | 108             |
| - Misto                               | 11 | Unidade    | 164,5 ± 32,2              | 109        | 215        | 164             |
| Tiras de milho                        | 8  | Unidade    | 1,0 ± 0,0                 | 1          | 1          | 1               |
|                                       | 9  | Mão        | 20,9 ± 3,5                | 18         | 29         | 21              |

### - Embalados

| Alimento                                  | n | Medida       | Valor médio (g) |
|-------------------------------------------|---|--------------|-----------------|
| Amêndoa com mel e sal Seeberger           | 1 | Pac. Pequeno | 80              |
| Amendoim com mel Eagle                    | 1 | Lata pequena | 120             |
| Amendoim com sal Eagle                    | 1 | Pac. Pequeno | 75              |
|                                           | 1 | Lata grande  | 250             |
| Amendoim no forno com sal                 | 1 | Pac. Pequeno | 50              |
| Batatas fritas Lays Originais             | 1 | Pac. Pequeno | 45              |
|                                           | 1 | Pac. Médio   | 140             |
| Batatas fritas Lays XTRA Onduladas        | 1 | Pac. Pequeno | 37              |
| Batatas fritas Ruffles originais/presunto | 1 | Pac. Pequeno | 45              |
|                                           | 1 | Pac. Médio   | 140             |
| Caju no forno com sal                     | 1 | Pac. Pequeno | 42              |
| Cones de milho 3D                         | 1 | Pac. Pequeno | 36              |
| Futebolas                                 | 1 | Pac. Pequeno | 40              |
| Pistachios no forno                       | 1 | Pac. Pequeno | 32              |
| Rolitos de queijo Cheetos                 | 1 | Pac. Pequeno | 30              |
| Tiras de milho                            | 1 | Pac. Pequeno | 50              |

## 19. BEBIDAS ALCOÓLICAS e BEBIDAS NÃO ALCOÓLICAS

### - Bebidas alcoólicas

| Bebida                      | n | Medida            | Valor médio (ml)           |
|-----------------------------|---|-------------------|----------------------------|
| Cerveja                     | 1 | Garrafa pequena   | 250                        |
|                             | 1 | Garrafa média     | 330                        |
|                             | 1 | Garrafa grande    | 1000                       |
|                             | 1 | Lata pequena      | 250                        |
|                             | 1 | Lata média        | 330                        |
|                             | 1 | Lata grande       | 500                        |
|                             | 1 | Fino              | 200                        |
|                             | 1 | Príncipe          | 300                        |
| Cerveja mini                | 1 | Garrafa           | 200                        |
| Espumante                   | 1 | Garrafa grande    | 750                        |
| Gin Tonic Ready Mix Gordons | 1 | Lata              | 250                        |
| Licor                       | 1 | Garrafa grande    | 700                        |
| Martini                     | 1 | Garrafa pequena   | 60                         |
| Panaché                     | 1 | Garrafa           | 250                        |
| Vinho                       | 9 | Copo              | Média +/- DP<br>200 +/- 20 |
|                             | 1 | Tetrapack pequeno | 250                        |
|                             | 1 | Garrafa           | 750                        |
| Vinho do Porto              | 9 | Cálice            | Média +/- DP<br>92 +/- 26  |
| Vodka Eristoff laranja      | 1 | Lata pequena      | 250                        |
| Vodka Ice Smirnoff          | 1 | Garrafa           | 275                        |
| Whisky                      | 1 | Garrafa pequena   | 50                         |
|                             | 9 | Porção média      | Média +/- DP<br>63 +/- 14  |
| Whisky Cola Ready Mix J&B   | 1 | Lata              | 250                        |

### - Bebidas não alcoólicas

| Bebida                       | n | Medida                        | Valor médio (ml) |
|------------------------------|---|-------------------------------|------------------|
| <b>Água tônica</b>           |   |                               |                  |
| - Schweppes                  | 1 | Garrafa                       | 250              |
|                              | 1 | Lata                          | 330              |
| - Frize                      | 1 | Garrafa                       | 250              |
| <b>Bebidas isotónicas</b>    |   |                               |                  |
| - Aquarius                   | 1 | Garrafa                       | 500              |
| - Gatorade                   | 1 | Garrafa                       | 500              |
| - Isostar                    | 1 | Garrafa                       | 500              |
| - Powerade                   | 1 | Garrafa                       | 500              |
| <b>Bebidas energéticas</b>   |   |                               |                  |
| - Burn                       | 1 | Lata                          | 250              |
| - Monster                    | 1 | Lata                          | 500              |
| - Redbull                    | 1 | Lata                          | 250              |
| <b>Bongo</b>                 | 1 | <i>Tetrapack</i><br>pequeno   | 200              |
| <b>Café</b>                  | 3 | Cháv. café                    | Média +/- DP     |
|                              |   |                               | 57 +/- 13        |
| <b>Compal</b>                | 1 | <i>Tetrapack</i><br>pequeno   | 200              |
|                              | 1 | <i>Tetrapack</i><br>(garrafa) | 330              |
| <b>Compal Essencial</b>      | 1 | Unidade                       | 110              |
| <b>Ginger Ale Schweppes</b>  | 1 | Lata                          | 330              |
| <b>Refrigerantes e sumos</b> | 1 | <i>Tetrapack</i><br>pequeno   | 200              |
|                              | 1 | Lata                          | 330              |
| <b>Santal</b>                | 1 | <i>Tetrapack</i>              | 330              |