

Pão é sempre bom!

Quantas calorias está a ingerir no seu lanchinho.



36 calorias

Pão de fôrma sem casca (1 fatia)



55 calorias

Pão de fôrma light (1 fatia)



78 calorias

Pão de fôrma tradicional (1 fatia)



70 calorias

Pão de fôrma preto (1 fatia)



70 calorias

Pão de fôrma com linhaça (1 fatia)



80 calorias

Pão de fôrma integral (1 fatia)



70 calorias

Pão de fôrma com aveialight (1 fatia)



79 calorias

Pão italiano (1fatia de 30g)



86 calorias

Pão de fôrma com aveia (1 fatia)



90 calorias

Pão de queijo (1 unidade pequena)



135 calorias

Pão francês (1 unidade)



176 calorias

Pão de leite (1 unidade)



96 calorias

Pão de batata (1 unidade pequena)



188 calorias

Pão de hambúrguer (1 unidade)



224 calorias

Pão de hambúrguer com gergelim
(1 unidade)



78 calorias

Pão sueco preto (1 fatia)



90 calorias

Pão sírio (1 unidade pequena)



188 calorias

Pão alemão (1 fatia)



192 calorias

Croissant sem recheio (1 unidade)



550 calorias

Croissant recheado com catupiry
(1 unidade)

BEBIDAS REFRIGERANTES

ALIMENTO	QUANTIDADE	CALORIAS
Água de coco	1 copo duplo (240)	43
Coca-cola	1 lata (350)	140
Coca-cola	1 garrafa (290)	116
Coca-cola	1 copo duplo (240)	96
Fanta	1 lata (350)	203
Fanta	1 garrafa (290)	168
Fanta	1 copo duplo (240)	139
Guaraná	1 lata (350)	112
Guaraná	1 garrafa (290)	92
Guaraná	1 copo duplo	76