

apofen

Associação Portuguesa
de Fenilcetonúria
e outras doenças metabólicas



Guia de produtos COM BAIXO teor PROTEICO

DISPONÍVEIS NO MERCADO



NOTA: Informação nutricional por 100g ou 125g.

A maioria dos produtos apresentados apresenta um teor até 0.5g/100g sendo que alguns apresentam um teor entre 0.5g e 1g/100g pelo que é aconselhável que se consulte o nutricionista antes do seu consumo.

Queijo ralado – sabor a
mozzarella

Informação Nutricional por 100g

Valor Energético (KJ)	1247KJ
Valor Energético (Kcal)	285Kcal
Gorduras	24.0g
Das quais saturadas:	22.0g
Hidratos de Carbono	21.0g
Dos quais açúcares:	0.0g
Proteínas	0.0g
Sal	2.3g



Disponível: Celeiro

Queijo Cheddar

Informação Nutricional por 100g

Valor Energético (KJ)	1190KJ
Valor Energético (Kcal)	285Kcal
Gorduras	23g
Das quais saturadas:	21g
Hidratos de Carbono	20g
Dos quais açúcares:	0g
Proteínas	0.0g
Sal	2.3g



Disponível: Celeiro

Fiambre – frango

	Informação Nutricional por 100g
Valor Energético (KJ)	1165KJ
Valor Energético (Kcal)	280Kcal
Gorduras	21g
Das quais saturadas:	19g
Hidratos de Carbono	22g
Dos quais açúcares:	1.6g
Proteínas	0.7g
Sal	2.4g



Disponível: Celeiro

*logurte arroz, manga e
maracujá*

Informação Nutricional por 100g

<i>Valor Energético (KJ)</i>	294KJ
<i>Valor Energético (Kcal)</i>	69Kcal
<i>Gorduras</i>	0.2g
<i>Das quais saturadas:</i>	0.04g
<i>Hidratos de Carbono</i>	16g
<i>Dos quais açúcares:</i>	10.4g
<i>Proteínas</i>	0.6g
<i>Sal</i>	0.03g



Disponível: Jumbo

*Leite de coco fermentado
com base de preparado de
morango, mirtilo e manga*

Informação Nutricional por 125g

<i>Valor Energético (KJ)</i>	493KJ
<i>Valor Energético (Kcal)</i>	117Kcal
<i>Gorduras</i>	3.5g
<i>Das quais saturadas:</i>	3.0g
<i>Hidratos de Carbono</i>	20.5g
<i>Dos quais açúcares:</i>	15.7g
<i>Proteínas</i>	0.6g
<i>Sal</i>	0.38g



Disponível: Lidl

*Gelado Vegan Valsoia
Coco Chocolate 400g*

Informação Nutricional por 100g

<i>Valor Energético (KJ)</i>	818KJ
<i>Valor Energético (Kcal)</i>	196Kcal
<i>Gorduras</i>	10g
<i>Das quais saturadas:</i>	9.0g
<i>Hidratos de Carbono</i>	25g
<i>Dos quais açúcares:</i>	20g
<i>Proteínas</i>	0.9g
<i>Fibra</i>	1.0g



Disponível: Jumbo

*Bebida vegetal Vivosoy
Mix Frutos Secos 1L*

Informação Nutricional por 100g

<i>Valor Energético (KJ)</i>	135KJ
<i>Valor Energético (Kcal)</i>	32Kcal
<i>Gorduras</i>	1.7g
<i>Das quais saturadas:</i>	0.1g
<i>Hidratos de Carbono</i>	3.5g
<i>Dos quais açúcares:</i>	3.3g
<i>Proteínas</i>	0.6g
<i>Sal</i>	0.16g



Disponível: Jumbo