

Guia Vigilantes do Peso PontosAtivos para 1.000 Produtos



O **Guia Vigilantes do Peso – PontosAtivos para 1.000 Produtos**, é um companheiro indispensável que facilitará, e muito, suas compras em supermercados. É mais uma ferramenta exclusiva do programa PontosAtivos, e nesta 1ª edição traz para você, os pontos de mais de 1.000 produtos industrializados das principais marcas brasileiras, organizados em ordem alfabética.

Vigilantes do Peso
PontosAtivosTM

www.vigilantesdopeso.com.br

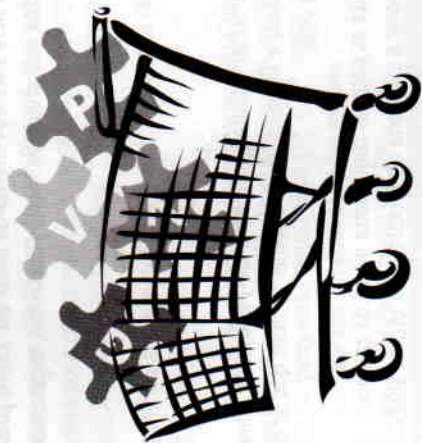


Vigilantes do Peso
PontosAtivosTM

Índice

Bem-Vindo	1	Leite	24
Apresentação	2	Leite com Sabor	25
Dicas de Supermercado	4	Maionese	26
Categorias de produtos em ordem alfabética	5	Margarina	26
Açúcar	6	Massa Especial	26
Aperitivo Congelado	6	Mate	27
Arroz Especial	6	Molhos	28
Biscoito Doce	7	Molho para Salada	29
Biscoito Salgado	9	Musse (veja Pudim)	29
Bolo	10	Nugget	29
Bombom	12	Pão	30
Café com Sabor	14	Patê	32
Caldo	14	Pizza Congelada	32
Cereal em Barra	14	Prato Principal Congelado	33
Cereal Instantâneo	15	Pudim	36
Cereal Matinal	15	Queijo	37
Chá (veja Mate)	16	Salgadinhos	38
Chocolate em Barra	16	Sobremesa Congelada	39
Chocolate em Pó	17	Soja e Derivados	40
Coalhada	17	Sopa	40
Conserva de Vegetais	17	Sorvete	43
Creme de Leite	18	Suco	43
Doces (veja Pudim)	18	Vitamina em Pó	45
Fermento	18	Cardápios 7 Dias	46
Flan (veja Pudim)	18	Lista de Compras/Cardápio	50
Frios	18	Receitas Especiais	52
Gelatina	18	Jornal Pessoal	58
Geléia	19	Anotações	66
Iogurte	19	Lista de Compras/Modelo	68
Iogurte Batido	21	Esclarecimentos Legais	71
		Calcule os Pontos	73

Bem-vindo ao Guia Vigilantes do Peso



PontosAtivos para 1.000 Produtos

O Vigilantes do Peso sabe que a melhor maneira de você emagrecer é com o apoio de um método fácil e com informações úteis sempre disponíveis, e ao alcance da mão. Com base nisso, foi criado o **Guia Vigilantes do Peso** – **PontosAtivos para 1.000 Produtos**, uma ampla lista que disponibiliza os PontosAtivos para os produtos que você consome no seu dia-a-dia. Ele é um companheiro indispensável que facilitará, e muito, suas compras em supermercados.



• Apresentação •

Este **Guia** é mais uma ferramenta exclusiva do programa PontosAtivos e nesta 1ª edição, traz para você os PONTOS de **mais de 1.000 produtos industrializados**, das principais marcas brasileiras, organizados em ordem alfabética por:

- CATEGORIA
- MARCA
- PRODUTO

É muito fácil consultar o **Guia Vigilantes do Peso**, para planejar seu cardápio com mais facilidade e flexibilidade, e escolher os itens que se encaixam melhor no seu estilo de vida:

- Localize as páginas com a letra inicial da categoria que você procura;
- Selecione a categoria do produto pela ordem alfabética;
- Verifique a marca ou o fabricante que oferece o produto;
- Anote o número de PONTOS do produto que você quer.

PontosAtivos – A Chave do Seu Sucesso

Os valores dos PONTOS dos produtos são baseados numa fórmula patenteada do sistema de perda de peso PontosAtivos do Vigilantes do Peso, que leva em consideração as calorias, o total de gorduras e fibras. Para o cálculo dos PONTOS deste **Guia** foram utilizadas as informações nutricionais fornecidas pelos fabricantes diretamente ou nas próprias embalagens.

Como Utilizar o Guia

Nós pensamos em tudo para facilitar sua vida e o seu emagrecimento. O segredo está em planejar as compras e renovar o cardápio. Por exemplo, você procura os PONTOS de um Biscoito Doce:



— Dentro da listagem de alimentos, localize as páginas com a letra inicial da categoria que você quer (ex.: Biscoito Doce — letra B);

— Selecione a categoria do produto que você quer (Biscoito Doce) — ela está classificada em ordem alfabética;

— Selecione entre as marcas indicadas, também listadas em ordem alfabética, aquela que você procura (ex.: Bauducco, Nestlé, Piraquê, etc.);

— Localize o produto e você encontrará os PontosAtivos de acordo com a porção indicada (ex.: Amanteigado Chocolate, 2 unid. 3 PONTOS).

Fazer suas compras ficará ainda mais fácil, se você usar a Lista de Compras que está na página 68.

Lembramos que os PONTOS de alguns produtos contidos no **Guia Vigilantes do Peso – PontosAtivos para 1.000 Produtos** podem ser diferentes daqueles fornecidos no programa PontosAtivos (1ª e 2ª semanas), uma vez que no programa é considerada a média de várias marcas.

Abreviações e referências utilizadas nesta edição:

C.S. = colher de sopa
c.c. = colher de chá
xíc. = xícara de 240 ml
unid. = unidade
cx. = caixa

copo com indicação de ml (p.ex., 200 ml) = volume do fabricante

lata/garrafa/pote/caixa = volume do fabricante

pacote/envelope/sachê/ cubo/ tablete/fatia/barra = gramatura do fabricante

Se você não encontrar no **GUIA VIGILANTES DO PESO** algum produto de sua preferência, entre em contato conosco informando o nome completo do produto e do fabricante, para que ele seja incluído na próxima edição. Escreva para: Guia Vigilantes do Peso – Av. Ataulfo de Paiva, 135, sala 1010 – Cep.: 22440-030 – Leblon, Rio de Janeiro- RJ



• Dicas de supermercado •

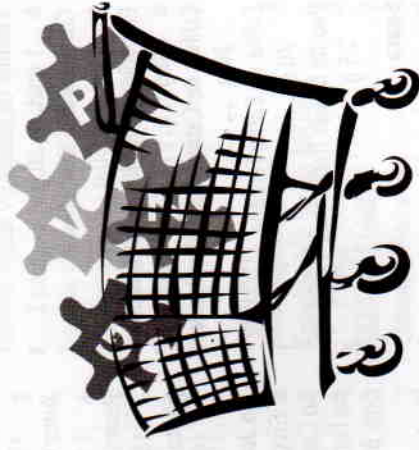
O supermercado, bem sabemos, é cheio de armadilhas alimentares e uma ida à loja requer preparo mental e psicológico. O melhor a fazer é estabelecer uma estratégia para vencer a batalha.

Veja algumas dicas:

- Prepare com antecedência, e por escrito, uma lista dos alimentos com base no seu cardápio da semana. Assim, pode resistir às tentações que não cabem dentro da sua Faixa de Pontos.
- Use seu Guia PontosAtivos para 1000 Produtos para compor sua lista de compras.
- Faça compras num supermercado já conhecido e demore o mínimo possível dentro dele.
- Evite o estresse e vá às compras em horário mais tranquilo. Escolha os dias de menor movimento
- Faça as compras sozinha e mantenha sua concentração.
- Não vá às compras com fome. Coma antes uma fruta ou barra de cereal.
- Use o tempo de espera no caixa para eliminar os produtos que você pegou “por impulso” e que são de muitos Pontos.
- Fuja completamente das tentações: faça suas compras pela internet ou por telefone
- Inclua sempre na lista os produtos com poucos Pontos, baixa caloria, teor reduzido de gordura e ricos em fibras. Para obter idéias, consulte a Lista de Compras /Modelo que está na página 68.

Sabemos por experiência, que seguindo estas indicações você facilitará seu emagrecimento.

• Categorias, marcas e produtos em ordem alfabética



Açúcar

Lowçúcar
Lowçúcar, 1 C.S. 1

Native

Orgânico Claro, 1 C.S. 1
Orgânico Dourado, 1 C.S. 1

União

Comum, 1 C.S. 1
Light, 3 sachês de 3 g 1

Vitao

Mascavo, 1 C.S. 1

Aperitivo Congelado**Sadia**

Bolinhas de Queijo,
1 unid. de 26 g 1
Coxinha de Frango,
1 unid. de 30 g 1
Croquete de Carne,
1 unid. de 30 g 2
Empadinhas de Palmito, 1 unid. de
30 g 2
Esfihas de Carne Aberta, 1 unid. de
20 g 1
Esfiha de Carne Fechada, 1 unid. de
20 g 1
Pão de Queijo Tradicional, 1 unid. de
25 g 2

Seara

Kibe, 1 unid. de 50 g 2
Kibinho, 1 unid. de 25 g 1

Arroz Especial**Blue Ville**

Arbório, cozido, 1/2 xíc. 2
Branco para Sushi, cozido, 1/2 xíc. 2
Cateto Integralle, cozido, 1/2 xíc. 2
Instantâneo - Agulhinha, 1 pacote de
125 g 9

Integral, cozido, 1/2 xíc. 2
Negro Selvagem, cozido, 1/2 xíc. 1
Parbolizado, cozido, 1/2 xíc. 2
Todo Dia - Calabresa, cozido,
1/2 xíc. 3

Todo Dia - Champignon, cozido,
1/2 xíc. 2
Todo Dia - Frango e Tomate, cozido,
1/2 xíc. 3
Todo Dia - Queijo, cozido, 1/2 xíc. 3

Maggi

Arroz Camponês, 1 pacote de
150 g 12
Arroz Carreteiro,
1 pacote de 150 g 9
Risoto Milanês, 1 pacote de
150 g 10
Risoto Valligiana, 1 pacote de
150 g 11

Tio João

A Grega, 1 pacote de 125 g 8
Ao Curry, 1 pacote de 125 g 8
Ao Funghi, 1 pacote de 125 g 8
Com Brócolis, 1 pacote de 125 g 8

Uncle Ben's

Raris 7 Cereais, cozido, 1/2 xíc. 2

Biscoito Doce**Adria**

Cereais Maça e Mel, 2 unid. 3
Tortinhas Recheado de Chocolate
Branco, 1 unid. 3
Tortinhas Recheado de Chocolate e
Cereja, 1 unid. 3

Aymore

Maisena, 4 unid. 2
Mini Wafer Musse Chocolate,
4 unid. 3
Palito de Chocolate, 4 unid. 2
Wafer Chocolate, 2 unid. 2

Lacta

Chocolícia Chocolate, 2 unid. 3
Chocolícia Chocolate Branco,
2 unid. 4
Chocooky Baunilha, 2 unid. 4
Chocooky Chocolate, 2 unid. 4
Oreo Baunilha, 2 unid. 3
Trakinas Banana, 2 unid. 4
Trakinas Frutas Vermelhas,
2 unid. 4
Trakinas Vitaminado Chocolate,
2 unid. 3
Trakinas Chocolate/Morango,
2 unid. 4
Wafer Amandita, 2 unid. 2

Bauducco

Amanteigado Banana e Canela,
2 unid. 4
Amanteigado Chocolate, 2 unid. 3
Amanteigado Coco, 2 unid. 4
Amanteigado Gergelim, 2 unid. 3
Amanteigado Gotas de Amor,
2 unid. 4
Amanteigado Integral, 2 unid. 3
Amanteigado Sabor de Estrelas,
2 unid. 4
Brigadeiro Recheado, 2 unid. 4
Champanhe Açúcar Cristal,
2 unid. 2
Champanhe Açúcar Fino, 2 unid. 2
Champanhe Chocolate, 2 unid. 2
Chocottino Chocolate, 2 unid. 3
Chocottino Morango, 2 unid. 3
Quindim, 2 unid. 4
Wafer Baunilha, 2 unid. 2

Amanteigado Banana e Canela,
2 unid. 4
Amanteigado Chocolate, 2 unid. 3
Amanteigado Coco, 2 unid. 4
Amanteigado Gergelim, 2 unid. 3
Amanteigado Gotas de Amor,
2 unid. 4
Amanteigado Integral, 2 unid. 3
Amanteigado Sabor de Estrelas,
2 unid. 4
Brigadeiro Recheado, 2 unid. 4
Champanhe Açúcar Cristal,
2 unid. 2
Champanhe Açúcar Fino, 2 unid. 2
Champanhe Chocolate, 2 unid. 2
Chocottino Chocolate, 2 unid. 3
Chocottino Morango, 2 unid. 3
Quindim, 2 unid. 4
Wafer Baunilha, 2 unid. 2

Wafer Chocolate Avelã, 2 unid. 2
Wafer Chocolate Branco e Amêndoas
2 unid. 2
Wafer Chocolate com Coco, 2 unid. 2
Wafer Crocante, 2 unid. 2
Wafer Doce de Leite, 2 unid. 2

Danone

Danyts Recheado ao Leite, 2 unid. 4
Gran Dia Banana, Avelã e Mel,
2 unid. 4

Parmalat

Amanteigado, 2 unid. 3
Amanteigado Jimmy Neutron,
2 unid. 3
Blackout, 2 unid. 3
Chocolate Recheado, 2 unid. 3
Floresta Negra, 2 unid. 3
Kidlat Chocobranco, 2 unid. 4



Bauducco
 Calipso Chocolate, 2 unid. 4
 Água e Sal, 3 unid. 2
 Carficia, 2 unid. 3
 Chocolate, 2 unid. 4
 Leite, 4 unid. 2
 Maizena, 4 unid. 2
 Maria, 4 unid. 2
 Morango, 2 unid. 3
 Rosquinhas de Coco, 2 unid. 3
 Rosquinhas de Leite, 2 unid. 3
 Special Recheado Musse de Chocolate, 2 unid. 3
 Special Recheado Torta de Limão, 2 unid. 3
Nabisco
 Bom Gouter Provolone, 1/2 xíc. 4
 Bom Gouter Parmesão, 1/2 xíc. 4
 Bom Gouter Queijo e Tomate Seco, 1/2 xíc. 4
 Bom Gouter Suíço, 1/2 xíc. 4
 Club Social, 3 unid. 2
 Club Social Integral, 3 unid. 2
 Minibits Bacon, 1/2 xíc. 5
 Minibits Queijo, 1/2 xíc. 5
 Minibits Salgadinho, 1/2 xíc. 4
 Minibits Temperado, 1/2 xíc. 5

Nestlé

Acqua, 4 unid. 2
 Acqua Gergelim, 4 unid. 2
 Água, 4 unid. 2
 Água e Sal, 3 unid. 2
 Cream Cracker, 4 unid. 2
 Tostitas, 4 unid. 2

Parmalat

Cracker Água e Sal, 4 unid. 2
 Cracker Azeite com Envas, 4 unid. 2



Vitao
 Avela, 2 unid. 2
 Cookies Cacau, 2 unid. 2
 Cookies Castanha de Cajú, 2 unid. 2
 Cookies Castanha do Pará, 2 unid. 2
 Cookies Coco, 2 unid. 2
 Cookies Nozes, 2 unid. 2
 Cookies Uvas Passas, 2 unid. 2
 Germen & Mel, 2 unid. 2

Biscoito Salgado**Adria**

Cracker, 4 unid. 2
 Cracker com Gergelim, 3 unid. 3
 Integral, 3 unid. 2

Aymoré

Água, 3 unid. 2
 Água e Sal, 3 unid. 2
 Salpet Pimenta, 1/2 xíc. 5

Bono Morango, 2 unid. 3
 Galak Recheado, 2 unid. 3
 Leite, 4 unid. 2
 Maizena, 4 unid. 2
 Maria, 4 unid. 2
 Milho Verde, 2 unid. 2
 Negresco Coberto com Chocolate, 2 unid. 3
 Negresco Recheado, 2 unid. 3
 Negresco Waffer, 2 unid. 2
 Nescau, 2 unid. 4
 Passatempo Coberto com Chocolate, 2 unid. 3
 Passatempo Carinhas Chocolate, 2 unid. 3
 Passatempo Carinhas Leite Disney, 2 unid. 3
 Passatempo Carinhas Morango, 2 unid. 3
 Passatempo Recheado Disney, 2 unid. 3
 Prestígio Recheado, 2 unid. 3
 Prestígio Waffer, 2 unid. 2
 Suíço Avelã, 2 unid. 3
 Suíço Coberto com Chocolate, 2 unid. 3
 Suíço Creme de Avelã, 2 unid. 3
 Vitalife Citrus, 4 unid. 2
 Vitalife de Avela e Mel, 4 unid. 2
 Waffer de Chocolate, 2 unid. 2
 Waffer de Doce de Leite, 2 unid. 2
 Waffer de Morango, 2 unid. 2

Tostines

Calipso Branco, 2 unid. 3

Kidlat Chocolate, 2 unid. 3
 Kidlat Flocos, 2 unid. 4
 Kidlat Jimmy Neutron, 2 unid. 3
 Kidlat Morango e Baumilha, 2 unid. 4
 Leite com Caramelo, 2 unid. 3
 Maisena, 4 unid. 2
 Maisena Chocolate, 4 unid. 2
 Maria, 4 unid. 2
 Specialat Grisbi Cookies, 2 unid. 2
 Specialat Grisbi Cremoso, 2 unid. 4
 Specialat Grisbi Cremoso Chocolate, 2 unid. 4
 Specialat Grisbi Recheado Coberto, 2 unid. 4
 Wafer Banana com Caramelo, 2 unid. 2
 Wafer Chocolate, 2 unid. 2
 Wafer Chocolate Branco, 2 unid. 2
 Wafer Chocolate com Avelã, 2 unid. 2
 Wafer Chocolate com Leite, 2 unid. 2
 Wafer Morango, 2 unid. 2

Piraquê

Newaffer Chocolate, 2 unid. 2
 Newaffer Limão, 2 unid. 2
 Roladinho Goiabinha, 2 unid. 3
 Waffer de Morango, 2 unid. 2
 Waffer Negresco, 2 unid. 2

São Luiz

Aveia e Mel, 2 unid. 2
 Bono Chocolate, 2 unid. 3
 Bono Doce de Leite, 2 unid. 3



Cracker Tomate, 4 unid. 2
 Cream Cracker, 4 unid. 2
 Specialat Grisbi Palitos, 6 unid. 3
Piraquê
 Água e Gergelim, 4 unid. 2
 Água e Sal, 4 unid. 2
 Água e Sal Light, 4 unid. 2
 Batatips, 1/2 xíc. 4
 Ervas Finas, 1/2 xíc. 3
 Presuntinho, 1/2 xíc. 3

São Luiz

Água e Sal, 3 unid. 2
 Cream Cracker, 4 unid. 2
 Salclic Aperitivo, 6 unid. 2
 Salclic Integral, 6 unid. 3
 Salclic Tradicional, 6 unid. 3
 Vitalife Integral, 6 unid. 2

Vitao

Biscoito de Gergelim, 3 unid. 2
 Biscoito de Girassol, 3 unid. 2

Bolo

Bauducco

Cenoura com Recheio de Chocolate, 1 fatia de 50 g 5
 Coco com Recheio de Chocolate, 1 fatia de 50 g 5
 Com Frutas, 1 fatia de 50 g 4
 Com Gotas de Chocolate, 1 fatia de 50 g 5
 Laranja com Recheio de Laranja, 1 fatia de 50 g 4



Laranja com Recheio de Laranja Light, 1 fatia de 50 g 2
 Muffs Baunilha com Recheio de Chocohips, 1 unid. de 30 g ... 3
 Muffs Chocolate, 1 unid. de 30 g ... 3
 Muffs Chocolate e Chocolate Branco, 1 unid. de 30 g 3
 Rocambole Doce de Leite, 1 fatia de 50 g 4
 Rocambole Morango, 1 fatia de 50 g 4

Pullman

Ana Maria Coberta, 1 unid. de 45 g 4
 Ana Maria Festa Beijinho, 1 unid. de 30 g 3
 Ana Maria Festa Brigadeiro Rosa, 1 unid. de 30 g 2
 Ana Maria Tradicional Recheio Baunilha, 1 unid. de 50 g 5
 Ana Maria Tradicional Recheio Chocolate, 1 unid. de 50 g ... 4
 Ana Maria Tradicional Recheio Doce de Leite, 1 unid. de 50 g 5
 Ana Maria Tradicional Recheio Morango, 1 unid. de 50 g 4
 Bolo Chocolate, 1 fatia de 50 g ... 4
 Bolo de Abacaxi, 1 fatia de 50 g ... 4
 Bolo de Coco, 1 fatia de 50 g 4
 Bolo de Laranja, 1 fatia de 50 g ... 4
 Bolo Frappé Califórnia e Chocolate, 1 fatia de 50 g 4
 Bolo Frappé Coco e Chocolate, 1 fatia de 50 g 4

Bolo Frutas e Uva-Passa, 1 fatia de 50 g 4

Bolo Fubá com Coco, 1 fatia de 50 g 4

Bolo Gotas de Chocolate, 1 fatia de 50 g 4

Bolo Laranja com Recheio Laranja, 1 fatia de 50 g 4

Bolo Light Laranja com Recheio Laranja, 1 fatia de 50 g 2

Bolo Light Recheado Chocolate com Trufa ao Rum, 1 fatia de 50 g ... 2

Bolo Recheado Chocolate Trufa ao Rum, 1 fatia de 50 g 5

Muffs Baunilha, 1 unid. de 30 g ... 3

Muffs Chocolate, 1 unid. de 30 g ... 3

Muffs Chocolate e Chocolate Branco, 1 unid. de 30 g 3

Muffs Morango, 1 unid. de 30 g ... 3

Rocambole Chocolate Gianduia, 1 fatia de 50 g 5

Rocambole Doce de Leite, 1 fatia de 50 g 4

Rocambole Goiaba, 1 fatia de 50 g 4

Rocambole Morango, 1 fatia de 50 g 4

Santa Edwiges

Bolo Banana, 1 fatia de 50 g 4
 Bolo Chocolate, 1 fatia de 50 g ... 4
 Bolo Coco, 1 fatia de 50 g 5
 Bolo Maçã, 1 fatia de 50 g 4



Wick Bold

Bolinho Jack com Recheio Chocolate, 1 unid.	2
Bolinho Jack com Recheio Doce de Leite, 1 unid.	2
Bolinho Jack com Recheio Morango, 1 unid.	2

Bombom

Garoto	
Alô Doçura, 1 unid.	2
Balas Frutine, 2 unid.	1
Balas Toffees Café, 2 unid.	1
Batom ao Leite, 1 unid.	2
Caribe, 1 unid.	1
Chocolate ao Leite com Pedações de Castanha do Caju, 1 unid.	2
Chocolate Branco, 1 unid.	2
Chocolate Branco com Pedações de Biscoito de Chocolate, 1 unid.	3
Clássico, 1 unid.	2
Confeito Ball, 30 g	3
Cookie, 1 unid.	2
Crocante, 1 unid.	1
Gotas de Chocolate para Confeitos, 30 g	4
It Coco, 1 unid.	2
Marfin, 1 unid.	2
Nougat, 1 unid.	2
Pastilha Hortelã Extra-Forte, 10 unid.	2
Pastilha Tart Tease, 10 unid.	1
Serenata de Amor, 1 unid.	3



Sortido de Abacaxi, 1 unid.	1
Sortido de Ameixa, 1 unid.	1
Sortido de Figo, 1 unid.	1
Sortido de Passas, 1 unid.	1
Torrone, 1 unid.	1

Lacta

Amaro, 1 unid.	2
Bis ao Leite, 1 unid.	1
Bis Laka, 1 unid.	1
Bis Laranja, 1 unid.	1
Confeti, 30 g	3
Confeti Laka, 30 g	3
Diamante Negro, 1 unid.	2
Shot, 1 unid.	2
Lactinha, 1 unid.	2
Laka, 1 unid.	2
Lancy, 1 unid.	3
Morango com Iogurte, 1 unid.	2
Ouro Branco, 1 unid.	3
Sonho de Valsa Branco, 1 unid.	3
Sonho de Valsa, 1 unid.	3

Nestlé

Alpino, 1 unid.	2
Charge, 1 unid.	2
Chokito, 1 unid.	2
Chocolate com Leite, 1 unid.	1
Chocolate com Leite e Avelã, 1 unid.	1
Chocolate Diplomata, 1 unid.	1
Chocolate Galak com Corn Flakes, 1 unid.	1
Chocolate Meio Amargo, 1 unid.	1
Chokito, 1 unid.	2
Crunch, 1 unid.	1

PÃO DE MEL COM AVEIA

Rende 12 porções de 4 PONTOS cada

- 2 xíc. de farinha de trigo
- 1/2 xíc. de farinha de trigo integral
- 1 1/2 xíc. de aveia em flocos
- 1 xíc. de passa de uva
- 2 c.c. de bicarbonato de sódio
- 1 c.c. de sal
- 1 1/2 xíc. de leite fermentado
- 1/4 xíc. de melado ou mel
- 1 clara de ovo

1. Preeaqueça o forno a 190° C. Unte uma forma para pão com gotas de óleo.
2. Numa tigela média coloque a farinha de trigo, a farinha de trigo integral, a aveia, a passa de uva, o bicarbonato de sódio e o sal. Em outra tigela misture o leite fermentado, o melado e a clara de ovo. Adicione a mistura do leite na farinha e mexa até ficar homogêneo. Despeje a massa na forma preparada.
3. Asse por 45 min. até dourar e ao inserir um palito no meio, este saia limpo e seco. Deixe esfriar na forma em temperatura ambiente por 10 min., transfira para um prato e deixe esfriar completamente. Corte em 12 fatias.

Informações nutricionais/ porção: 236 calorias (cada fatia)

8 g de proteína, 48 g de carboidrato, 2 g de gordura, 4 g de fibra



