

# 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**

**PontosAtivos**<sup>TM</sup>

[www.vigilantesdopeso.com.br](http://www.vigilantesdopeso.com.br)



Vigilantes do Peso  
PontosAtivos

# 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 •

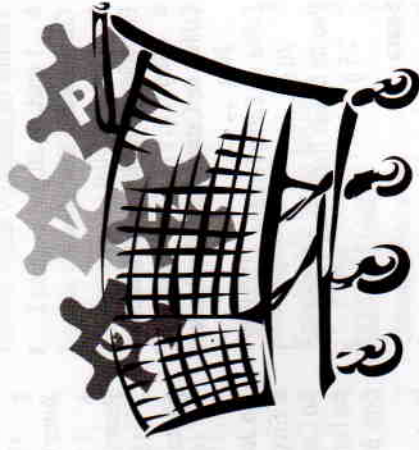
O supermercado, bem sabemos, é cheio de armadilhas alimentares e uma ida à loja requer preparo mental e psicológico. O melhor a fazer é estabelecer uma estratégia para vencer a batalha.

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.

## Categories, 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

1/2 xíc. .... 3  
Todo Dia - Champignon, cozido,  
1/2 xíc. .... 2

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

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

**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

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

**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

**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



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
<b>Piraquê</b>	
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
<b>São Luiz</b>	
Aveia e Mel, 2 unid. ....	2
Bono Chocolate, 2 unid. ....	3
Bono Doce de Leite, 2 unid. ....	3



### Bauducco

Calipso Chocolate, 2 unid. ....	4
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

### 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



### Biscoito Salgado

<b>Adria</b>	
Cracker, 4 unid. ....	2
Cracker com Gergelim, 3 unid. ....	3
Integral, 3 unid. ....	2
<b>Aymoré</b>	
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 Aveia 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
<b>Tostines</b>	
Calipso Branco, 2 unid. ....	3



Cracker Tomate, 4 unid. ....	2
Cream Cracker, 4 unid. ....	2
Specialat Grisbi Palitos, 6 unid. ....	3
<b>Piraquê</b>	
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
<b>São Luiz</b>	
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
<b>Vitao</b>	
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
Rocambolê Doce de Leite, 1 fatia de 50 g ....	4
Rocambolê Morango, 1 fatia de 50 g ....	4
<b>Pullman</b>	
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 ....

Bolo Fubá com Coco,  
1 fatia de 50 g ....

Bolo Gotas de Chocolate,  
1 fatia de 50 g ....

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

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

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

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

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

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

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

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

Rocambolê Chocolate Gianduia,  
1 fatia de 50 g ....

Rocambolê Doce de Leite,  
1 fatia de 50 g ....

Rocambolê Goiaba,  
1 fatia de 50 g ....

Rocambolê Morango,  
1 fatia de 50 g ....

**Santa Edwiges**

Bolo Banana, 1 fatia de 50 g ...

Bolo Chocolate, 1 fatia de 50 g ...

Bolo Coco, 1 fatia de 50 g ...

Bolo Maçã, 1 fatia de 50 g ...



**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 Pedacos de Castanha do Caju, 1 unid. ....	2
Chocolate Branco, 1 unid. ....	2
Chocolate Branco com Pedacos 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. Preequeça 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**





Galak Ball, 30 g .....	4	Vegetais 0% de Gordura, 1 envelope .....	0
Magi Disney, 1 unid. ....	3	<b>Cereal em Barra</b>	
Milkybar, 1 unid. ....	2	<b>Grain Mills</b>	
Nescau Ball, 30 g .....	3	Fibra Total Light, 1 barra de 25 g ..	1
Prestígio, 1 unid. ....	1	Fitness & Diet Morango & Iogurte, 1 barra de 25 g .....	1
Sedução, 1 unid. ....	3	<b>Neston</b>	
<b>Café com Sabor</b>		Banana, Aveia e Mel, 1 barra de 25 g .....	2
<b>Nescafé</b>		Coco Tostado, 1 barra de 25 g ..	2
Café com Leite, 2 C.S. ....	2	Damasco, Pêssego e Maça Light, 1 barra de 25 g .....	1
Café com Leite - Light, 2 C.S. ....	1	Frutas Silvestres Light, 1 barra de 25 g .....	1
Cappuccino, 2 C.S. ....	2	Morango com Iogurte, 1 barra de 25 g .....	2
<b>Caldo</b>		<b>Nutrilatina</b>	
<b>Knorr</b>		Mega Mass Power Protein Bar, 1 barra de 62 g .....	5
Bacon, 1 cubo .....	1	Mega Mass Powerfit, 1 barra de 40 g .....	3
Galinha, 1 cubo .....	1	<b>Nutry</b>	
Peixe, 1 cubo .....	1	Banana, 1 barra de 25 g .....	2
Tok Alho, 1 cubo .....	0	Banana com Chocolate, 1 barra de 25 g .....	2
Tok Caseiro, 1 cubo .....	0	Castanha com Chocolate, 1 barra de 25 g .....	2
<b>Maggi</b>		Frutas Vermelhas com Chocolate Light, 1 barra de 25 g .....	1
Bacon, 1 cubo .....	1	Fun Brigadeiro, 1 barra de 25 g ..	2
Camarão, 1 cubo .....	1		
Carne, 1 cubo .....	1		
Galinha, 1 cubo .....	1		
Legumes e Verduras, 1 cubo .....	1		
<b>Qualimax</b>			
Carne 0% de Gordura, 1 envelope .....	0		
Galinha 0% de Gordura, 1 envelope .....	0		



14

Sabor Mel e Castanha, 1 envelope .....	3
---	---

## Cereal Matinal

### Kellogg's

All Bran, 1/2 xíc. ....	2
Choco Krispis, 1 xíc. ....	2
Chokos.com.br, 1 xíc. ....	2
Corn Flakes com Nutri Ferro, 1 xíc. ....	2
Froot Loops, 1 xíc. ....	2
Honey Nuts, 1 xíc. ....	2
Kelness Granola, 1/2 xíc. ....	3
Kelness Müslix Banana, 1/2 xíc. ....	3
Sucrilhos, 1 xíc. ....	3

### Mãe Terra

Flocos de Milho sem Açúcar, 1 xíc. ....	3
Müsli sem Açúcar, 1 xíc. ....	3

### Nestlé

Corn Flakes, 1 xíc. ....	2
Crunch, 1 xíc. ....	3
Estrelitas, 1 xíc. ....	3
Fibre-1, 3/4 xíc. ....	1
Moça Flakes, 1 xíc. ....	2
Nescau, 1 xíc. ....	2
Nesfit, 3/4 xíc. ....	2
Nestlé Gold, 1 xíc. ....	2
Neston Frutas e Fibras, 1 sachê de 40g .....	2
Snow Flakes, 3/4 xíc. ....	2
Snow Flakes Chocolate, 1 xíc. ....	2



15

Light - Frutas Vermelhas com Chocolate, 1 barra de 25 g .....	1
Pêssego Diet, 1 barra de 25 g ..	0

### Trio

Banana & Müsli, 1 barra de 25 g .....	2
Brigadeiro, 1 barra de 25 g .....	2
Light Banana Aveia e Mel, 1 barra de 25 g .....	2
Light Castanha, Aveia e Chocolate, 1 barra de 25 g .....	2
Light Cereais, Papaya e Fruta, 1 barra de 25 g .....	1
Light Coco, 1 barra de 25 g .....	2
Light Frutas, 1 barra de 25 g .....	1
Light Manga, 1 barra de 25 g .....	1
Light Morango e Chocolate, 1 barra de 25 g .....	2
Light Salad's, 1 barra de 25 g .....	1
Protein Mass, 1 barra de 42 g ..	3

## Cereal Instantâneo

### Nestlé

Neston Aveia em Flocos, cru, 1/4 xíc. ....	2
---	---

### Quaker

Aveia em Flocos, cru, 1/4 xíc. ....	2
Sabor Chocolate ao Leite, 1 envelope .....	3
Sabor Light Aveia com Banana, 1 envelope .....	2
Sabor Light Morango, 1 envelope ..	2

**Chocolate em Barra**

**Garoto**

- Talento Amêndoas e Passas, 1 unid. de 25 g ..... 3
- Candy Mania, 1 unid. de 28 g ... 4
- Candy Sunny, 1 unid. de 28 g ... 3
- Candy It Coco, 1 unid. de 30 g ... 3
- Chocolate ao Leite, 1 unid. de 30 g ..... 4
- Chocolate ao Leite com Pedações Crocantes, 1 unid. de 30 g ... 4

**Chocolate Branco com Pedações de Castanha de Caju, Passas e Laranja, 1 unid. de 30 g ..... 4**

- Chocolate Branco, 1 unid. de 30 g ..... 4
- Chocolate ao Leite com Flocos de Arroz Especial, 1 barra de 170 g ..... 22
- Chocolate ao Leite, 1 barra de 180 g ..... 23
- Chocolate ao Leite com Pedações Crocantes, 1 barra de 180 g ... 24
- Chocolate ao Leite com Pedações de Castanha do Caju, 1 barra de 180 g ..... 23
- Chocolate ao Leite com Castanha de Caju e Passas, 1 barra de 180 g ..... 23
- Chocolate Branco, 1 barra de 180 g ..... 25
- Chocolate Branco com Pedações de Biscoito de Chocolate, 1 barra de 180 g ..... 23



**Chocolate Branco com Pedações de Castanha de Caju, Passas e Laranja, 1 barra de 180 g ... 24**

- Chocolate Meio-Amargo, 1 barra de 180 g ..... 25
- Chocolate Branco, 1 barra de 500 g ..... 71
- Chocolate ao Leite, 1 barra de 500 g ..... 67
- Chocolate Meio-Amargo, 1 barra de 500 g ..... 66

**Lacta**

- Chocobis, 1 barra de 25 g ..... 3
- Lancy, 1 barra de 30 g ..... 4
- Diamante Negro, 1 barra de 30 g ... 4
- Laka, 1 barra de 30 g ..... 4
- Laka Cream, 1 barra de 30 g ... 4
- Laka Cereais, 1 barra de 30 g ... 4
- Shot, 1 barra de 30 g ..... 4
- Lacta ao Leite, 1 barra de 30 g ... 4
- Lacta Flocos, 1 barra de 30 g ... 4
- Lacta Branco, 1 barra de 30 g ... 4
- Lacta Amaro, 1 barra de 30 g ... 4
- Milka ao Cream, 1 barra de 30 g ... 4
- Milka ao Leite, 1 barra de 50 g ... 7
- Milka Chocolate Branco, 1 barra de 50 g ..... 7
- Milka ao Leite com Avelãs, 1 barra de 50 g ..... 7
- Cobertura ao Leite, 1 barra de 50 g ..... 7

**Nestlé**

- Alpino Biscuit, 1 unid. de 28 g ... 4
- Milkybar, 1 unid. de 28 g ..... 3

**Chocolate em Pó**

**Garoto**

- Achocolatado Garotada, 2 C.S. ... 2
- Cacau, 2 C.S. .... 3
- Chocolate, 2 C.S. .... 2

**Nestlé**

- Chocolate em Pó Solúvel, 2 C.S. ... 1
- Nescau, 2 C.S. .... 2
- Nescau Light, 2 C.S. .... 2
- Nesquik Chocolate, 2 C.S. .... 2

**Ovomaltine**

- Ovomaltine Chocolate, 2 C.S. .... 2
- Ovomaltine Tipo Suíço sem Açúcar, 2 C.S. .... 2

**Toddy**

- Toddy, 2 C.S. .... 2

**Coalhada**

**Boa Nata**

- Tradicional, 1 pote de 200 g ..... 3

**Normandia**

- Light, 1 pote de 120 g ..... 1
- Tradicional, 1 pote de 120 g ..... 2

**Conserva de Vegetais**

**Etti**

- Ervilha, 1/2 xíc. .... 2
- Ervilha e Cenoura, 1/2 xíc. .... 2
- Ervilha e Milho, 1/2 xíc. .... 2
- Jardineira, 1/2 xíc. .... 2



Milho Verde, 1/2 xíc. .... 2  
Seleta com Milho, 1/2 xíc. .... 2

**Creme de Leite**

**Batavo**  
Creme de Leite, 1/2 xíc. .... 5

**Danone**  
Creme de Leite, 1/2 xíc. .... 7

**Etti**  
Creme de Leite, 1/2 xíc. .... 6

**Itambé**  
Creme de Leite Esterelizado,  
1/2 xíc. .... 2  
Creme de Leite Pasteurizado,  
1/2 xíc. .... 2

**Nestlé**  
Creme de Leite Ideal, 1/2 xíc. .... 6  
Creme de Leite Ideal Light,  
1/2 xíc. .... 5  
Creme de Leite Ideal Tradicional,  
1/2 xíc. .... 7

**Parmalat**  
Creme de Leite Fresco, 1/2 xíc. ... 10  
Creme de Leite Light, 1/2 xíc. .... 4

**Fermento**  
**Royal**  
Fermento em pó, 1 C.S. .... 0

**Frios****Perdigão**

Copa, 50 g ..... 5  
Presunto Chester, 50 g ..... 1  
Presunto Cru, 50 g ..... 4  
Presunto Light, 50 g ..... 1  
Salame Tipo Italiano, 50 g ..... 5

**Sadia**

Blanquet de Peru Light, 50 g ..... 1  
Peito de Peru Cozido e Defumado,  
50 g ..... 1  
Peito de Peru Defumado Light,  
50 g ..... 1  
Presunto de Peru, 50 g ..... 1  
Presunto de Peru Defumado Light,  
50 g ..... 1  
Presunto de Peru Light, 50 g ..... 1  
Roulé de Peru Light, 50 g ..... 1  
Salsicha de Frango Light,  
1 unid. de 50 g ..... 2  
Salsicha de Peru Light,  
1 unid. de 50 g ..... 2

**Gelatina****Royal**

Gelatina Cereja, 1/2 xíc. .... 1  
Gelatina Frutas Silvestres,  
1/2 xíc. .... 1  
Gelatina Diet Abacaxi, 1/2 xíc. .... 0  
Gelatina Diet Baunilha, 1/2 xíc. .... 0  
Gelatina Diet Framboesa,  
1/2 xíc. .... 0  
Gelatina Diet Pêssego, 1/2 xíc. .... 0

logurte com Polpa de Fruta Light,  
1 pote de 120 g ..... 2  
logurte com Polpa de Fruta - Morango,  
1 pote de 120 g ..... 3

**Geléia****Superbom**

Goiaba, 2 C.S. .... 2  
Goiaba Diet, 2 C.S. .... 0  
Morango, 2 C.S. .... 2  
Morango Diet, 2 C.S. .... 1  
Uva, 2 C.S. .... 2

Uva Diet, 2 C.S. .... 1  
Goiaba Light, 2 C.S. .... 1  
Morango Light, 2 C.S. .... 1  
Uva Light, 2 C.S. .... 1

**Etti**

Goiaba, 2 C.S. .... 2  
Morango, 2 C.S. .... 2  
Uva, 2 C.S. .... 2

**logurte****Batavo**

Bebida Láctea Kissy Cremosa,  
1 pote de 120 g ..... 2  
Bio Fibras - Polpa de Fruta,  
1 garrafa de 200 g ..... 4  
Bio Fibras Light, 1 xíc. .... 1  
logurte com Açúcar e Mel,  
1 garrafa de 120 g ..... 4  
logurte com Mel - Cremoso,  
1 pote de 200 g ..... 5  
logurte com Pedações de Fruta,  
1 pote de 120 g ..... 3

**Fermento****Royal**

Fermento em pó, 1 C.S. .... 0

logurte com Polpa de Fruta Light,  
1 pote de 120 g ..... 2  
logurte com Polpa de Fruta - Morango,  
1 pote de 120 g ..... 3  
Desnatado com Pedações de Fruta  
Light, 1 pote de 120 g ..... 1

Desnatado com Polpa de Banana,  
Maçã e Fibra Light,  
1 pote de 190 g ..... 1

Desnatado com Polpa de Fruta -  
Morango Light,  
1 pote de 120 g ..... 1

Desnatado com Polpa de Fruta  
e Fibra Light - Ameixa,  
1 pote de 190 g ..... 1

Natural Desnatado - Consistência  
Firme, 1 pote de 200 g ..... 2  
Natural Integral - Consistência  
Firme, 1 pote de 200 g ..... 3

**Danone**

Corpus Cereais e Frutas -  
Frutas Amarelas,  
1 pote de 120 g ..... 1

Corpus Cereais e Frutas -  
Frutas Vermelhas,  
1 pote de 120 g ..... 1

Corpus com Pedações de Frutas -  
Manga,  
1 pote de 120 g ..... 1

Corpus Delicious Morango  
com Calda Sabor de Chocolate,  
1 pote de 120 g ..... 1

Corpus Delicious Papaia com Cassis,  
1 pote de 120 g ..... 1



**Corpus Delicioso Salada de Frutas**  
Sabor Leite Condensado,  
1 pote de 120 g ..... 1

**Corpus Delicioso Torta de Limão,**  
1 pote de 120 g ..... 1

**Corpus Polpa de Fruta Morango,**  
1 pote de 120 g ..... 1

**Polpa de Fruta Morango, Banana e Coko,** 1 pote de 120 g ..... 3

**logurte Natural,**  
1 pote de 185 g ..... 3

**Natural Cremoso com Mel,**  
1 pote de 185 g ..... 5

**Natural Desnatado,**  
1 pote de 185 g ..... 2

**Itambé**  
Com Laranja, Cenoura e Mel,  
1 pote de 200 g ..... 5

**Desnatado,**  
1 pote de 200 g ..... 1

**Natural Integral,**  
1 pote de 200 g ..... 3

**Polpa de Frutas Vitaminado,**  
1 pote de 60 g ..... 1

**Queijo Petit Suisse Itambezinho,**  
1 unid. de 45 g ..... 2

**Nestlé**  
Com Geléia e Pedacos de Morango,  
1 pote de 150 g ..... 4

**Com Mel, Suco de Laranja e Cenoura,**  
1 pote de 200 g ..... 4

**Com Polpa de Coko,**  
1 pote de 120 g ..... 3

**Parmalat**  
logurte com Mel,  
1 pote de 200 g ..... 5

logurte Desnatado Cremoso,  
1 pote de 200 g ..... 2

Dietalat Adoçado Desnatado Light,  
1 pote de 120 g ..... 1

Dietalat Ameixa,  
1 pote de 120 g ..... 1

Dietalat Damasco,  
1 pote de 120 g ..... 1

Dietalat Frutas e Fibras - Morango,  
1 pote de 115 g ..... 3

Dietalat Frutas e Fibras - Morango Light,  
1 pote de 115 g ..... 1

Dietalat Frutas e Fibras - Péssego,  
1 pote de 115 g ..... 3

Dietalat Frutas e Fibras - Péssego Light,  
1 pote de 115 g ..... 1

Dietalat Morango,  
1 pote de 120 g ..... 1

Dietalat Papaia,  
1 pote de 120 g ..... 1

Integral Cremoso,  
1 pote de 200 g ..... 4

Maçã e Canela,  
1 pote de 200 g ..... 5

Mamão e Laranja,  
1 pote de 200 g ..... 5

Morango,  
1 pote de 120 g ..... 3

Morango e Coko,  
1 pote de 120 g ..... 3

Morango e Péssego,  
1 pote de 120 g ..... 3

Morango Polpa,  
1 pote de 120 g ..... 3

Petit Suisse Cereais,  
1 pote de 63 g ..... 2

Petit Suisse Frutas - Banana e Maçã,  
1 pote de 63 g ..... 2

Petit Suisse Frutas - Morango,  
1 pote de 63 g ..... 2

Petit Suisse Sabor Leite com Vitamina e Cálcio,  
1 pote de 45 g ..... 2

Petit Suisse Sabor Morango com 8 Vitaminas,  
1 pote de 45 g ..... 2

Petit Suisse Sabor Morango com 8 Vitaminas e Ferro,  
1 pote de 63 g ..... 2

Petit Suisse Sabor Morango com 8 Vitaminas e Ferro,  
1 pote de 45 g ..... 2

Petit Suisse Sabor Morango Stickadinho,  
1 unid. de 40 g ..... 1

Polpa de Morango e Cereais,  
1 pote de 120 g ..... 3

**logurte Batido**  
**Batavo**  
Bebida Láctea com Polpa de Frutas Morango, 1 xíc. .... 4



20



Kissy Iogurte com Polpa de Fruta,  
1 garrafa de 200 g ..... 4

### Danone

Agite Morango, 1 xíc. .... 4

Agite Vitamina, 1 xíc. .... 4

Bebida Láctea Fermentada Warner,  
1 xíc. .... 4

Corpus Delicious Milkshake

Morango com Chocolate,

1 garrafa de 200 ml ..... 2

Dan'Up Action Chocolate com

Morango e Cereais,

1 garrafa de 200 g ..... 4

Dan'Up Frutas Vermelhas,

1 garrafa de 200 g ..... 3

Dan'Up Morango,

1 garrafa de 200 g ..... 3

Dan'Up Vitamina,

1 garrafa de 200 g ..... 3

Danfrut Iogurte de Morango

com Geléia de Morango,

1 pote de 130 g ..... 3

Iogurte Batido Desnatado, 1 xíc. .. 2

Iogurte Batido Natural, 1 xíc. .... 4

Iogurte com Suco de Laranja,

Cenoura e Mel,

1 pote de 185 g ..... 5

### Itambé

Com Açúcar e Mel,

1 pote de 200 g ..... 5

Com Açúcar e Mel Light, 1 xíc. ... 1

Com Açúcar e Mel Tradicional,

1 xíc. .... 5

Com Geléia de Frutas Frutambé,

1 pote de 130 g ..... 3

Com Polpa de Fruta, Morango e

Cereais, 1 pote de 120 g .... 3

Fruito Iogurte com Suco de Frutas,

1 xíc. .... 5

Fruito Light Iogurte com Suco de

Frutas, 1 xíc. .... 1

Iogurte Goody Fruti, 1 xíc. .... 4

Iogurte Goody Fruti Sabor Morango,

1 cx. de 200 ml ..... 4

Light com Polpa de Fruta Morango,

1 pote de 120 ml ..... 1

Polpa de Frutas Vitaminado Itambaby,

1 pote de 120 ml ..... 3

### Nestlé

Batido com Açúcar e Mel,

1 xíc. .... 4

Batido com Mel Light, 1 xíc. .... 2

Bliss Coco, 1 garrafa de 200 g .... 4

Bliss Maracujá,

1 garrafa de 200 g ..... 4

Bliss Morango, Amora e Framboesa,

1 garrafa de 200 g ..... 4

Chamy Frutas Sortidas, 1 xíc. .... 5

Chamy Morango, 1 xíc. .... 5

Frutess Maracujá, 1 xíc. .... 3

Frutess Uva, 1 xíc. .... 3

LC1 Active Laranja,

1 garrafa de 80 ml ..... 1

LC1 Active Natural,

1 garrafa de 80 ml ..... 1

Light Molico Líquido Mamão,

1 garrafa de 190 g ..... 1

Light Molico Líquido Morango,

1 garrafa de 190 g ..... 1

## CHUTNEY DE PÊSSEGO

Rende 16 porções de **2 PONTOS** cada

- 6 pêssegos grandes maduros e firmes descascados e fatiados
- 2 C.S. de suco de limão
- 3/4 xíc. de passa de uva branca
- 2/3 xíc. de açúcar
- 1/2 xíc. de vinagre de maçã
- 2 C.S. de cebola picada finamente
- 2 C.S. de pimentão vermelho picado finamente
- 2 c.c. de gengibre fresco descascado e ralado
- 3 dentes de alho amassados
- 1/2 c.c. de sal
- 1/4 c.c. de pimenta-calabresa macerada

1. Numa tigela grande misture o pêssego com o limão. Numa caçarola coloque a passa de uva, o açúcar, o vinagre, a cebola, o pimentão, o gengibre, o alho, o sal, a pimenta e deixe ferver. Reduza o fogo e cozinhe por 5 min. Junte o pêssego e leve a ferver. Diminua o fogo e cozinhe por 1 min. Retire do fogo e deixe esfriar. Transfira para um recipiente com tampa e refrigere por até 1 semana.

**Informações nutricionais/ porção: 122 calorias**

**1 g de proteína, 31 g de carboidrato, 0 g de gordura, 3 g de fibra**



**Light Molico Natural,**  
1 garrafa de 180 g ..... 1

**Natural,** 1 garrafa de 200 g ..... 3

**Ninho Soleil Maça e Banana,**  
1 garrafa de 200 g ..... 4

**Ninho Soleil Morango,**  
1 garrafa de 200 g ..... 4

**Parmalat**  
Açúcar e Mel, 1 xíc. .... 5

Dietalat Ameixa,  
1 garrafa de 190 ml ..... 1

Dietalat Ameixa, 1 xíc. .... 1

Dietalat Maracujá,  
1 garrafa de 190 g ..... 1

Dietalat Maracujá, 1 xíc. .... 1

Dietalat Morango, 1 xíc. .... 1

Dietalat Iogurte Batido, 1 xíc. .... 1

Iogurte e Polpa de Fruta Sabor Coco,  
1 xíc. .... 4

Iogurte e Polpa de Fruta Sabor  
Maracujá, 1 xíc. .... 4

Iogurte e Polpa de Fruta Sabor  
Morango, 1 xíc. .... 4

Iogurte e Polpa de Fruta Sabor  
Pêssego, 1 xíc. .... 4

Mamão e Laranja, 1 xíc. .... 5

Vitamina, 1 xíc. .... 5

**Leite**  
Leite Desnatado, 1 xíc. .... 2

Leite Integral, 1 xíc. .... 3

**Batavo**  
Longa Vida Desnatado, 1 xíc. .... 2

Longa Vida Desnatado  
com Cálcio + 8 Vitaminas,  
1 xíc. .... 2

Longa Vida Integral, 1 xíc. .... 4

Longa Vida Semi-Desnatado,  
1 xíc. .... 2

Longa Vida Semi-Desnatado  
Ômega 3 com Vitaminas,  
1 xíc. .... 2

Pasteurizado 3%, 1 xíc. .... 3

**Betânia**  
Leite Desnatado, 1 xíc. .... 2

Leite Integral, 1 xíc. .... 3

Leite Tipo C, 1 xíc. .... 3

**CCA Laticínios**  
Caprilat, 1 xíc. .... 4

Caprilat Light, 1 xíc. .... 1

Scabra (em pó), 2 C.S. .... 3

**Itambé**  
Desnatado Instantâneo (em pó),  
2 C.S. .... 1

Integral (em pó), 2 C.S. .... 3

Integral Instantâneo Vitaminado  
(em pó), 2 C.S. .... 3

Integral Vitaminado (em pó),  
2 C.S. .... 3

Leite Condensado, 2 C.S. .... 2

Pasteurizado Tipo C e Vitaminado,  
1 xíc. .... 3

Precioso (em pó), 2 C.S. .... 3

Premium Multivitaminado, 1 xíc. .... 3

Shake, 1 cx. de 200 g ..... 5

Vitamina de Frutas - Mamão,  
Maça e Banana,  
1 garrafa de 200 g ..... 4

**CCA Laticínios**  
Caprilat Chocolate,  
1 cx. de 200 ml ..... 4

**Danone**  
Acholmatado Danette,  
1 cx. de 200 ml ..... 4

Leite Corpus Light, 1 xíc. .... 2

**Itambé**  
Com Suco Itambé Energy,  
1 cx. de 250 ml ..... 4

UHT Flavorizada Itambé Shake,  
1 cx. de 180 ml ..... 5

Vitamina Itambé,  
1 xíc. .... 5

**Nestlé**  
LC1 Active Natural,  
1 garrafa de 80 ml ..... 1

Milkybar, 1 cx. de 200 ml ..... 4

Nescau Pronto, 1 cx. de 200 ml ..... 4

**Parmalat**  
Aromatizado Chocolate, 1 xíc. .... 5

Aromatizado Chocolate,  
1 cx. de 200 ml ..... 4

Aromatizado Chocolate Light,  
1 xíc. .... 4

Aromatizado Morango,  
1 cx. de 200 ml ..... 4

Leite Fermentado,  
1 cx. de 90 g ..... 1

**Leite com Sabor**  
**Batavo**  
Chocomilk, 1 garrafa de 200 g ... 2

Chocomilk - Longa Vida,  
1 cx. de 200 ml ..... 4



- Toddy**  
 Toddy Pronto, 1 xíc. .... 5  
 Toddyinho, 1 cx. de 200 ml ..... 4
- Yakult**  
 Leite Fermentado,  
 1 garrafa de 80 ml ..... 1  
 Taff Man-E,  
 1 garrafa de 110 ml ..... 1

**Maionese**

- Cica**  
 Maionese Light Gourmet, 1 C.S. ... 1

**Ecobrás**

- Mayonnaise de Tofu, 1 C.S. .... 1

**Hellmann's**

- Maionese, 1 C.S. .... 3  
 Maionese Light, 1 C.S. .... 1

**Maioneggs**

- Maionese Light, 1 C.S. .... 1

**Margarina**

- Claybom**  
 Margarina em Tablete, 1 C.S. .... 3  
 Margarina Pote, 1 C.S. .... 2

**Delícia**

- Margarina Forno e Fogão em Tablete,  
 1 C.S. .... 3  
 Margarina Light com Sal, 1 C.S. ... 3

**Doriana**

- Margarina Cremosa, 1 C.S. .... 2



- Margarina Light, 1 C.S. .... 1  
 Margarina Yofresh, 1 C.S. .... 2
- Itambé**  
 Manteiga, 1 C.S. .... 3  
 Manteiga com ou sem Sal, 1 C.S. . 3  
 Manteiga Light, 1 C.S. .... 2
- Leco**  
 Manteiga + Margarina, 1 C.S. .... 3

**Sadia**

- Creme Vegetal Deline 40%,  
 1 C.S. .... 1  
 Creme Vegetal Deline 60%,  
 1 C.S. .... 2  
 Margarina Qualy, 1 C.S. .... 3  
 Margarina Qualy Fibras, 1 C.S. ... 3  
 Margarina Qualy Light com Sal,  
 1 C.S. .... 1

**Massa Especial****Frescarini**

- Cappelletti Carne com Vegetais,  
 1 pacote de 400 g ..... 21  
 Cappelletti Frango,  
 1 pacote de 400 g ..... 23  
 Cappelletti Ricota com Espinafre,  
 1 pacote de 400 g ..... 24  
 Fagottini 4 Queijos,  
 1 pacote de 400 g ..... 24  
 Fagottini Frango com Catupiry,  
 1 pacote de 400 g ..... 23  
 Fagottini Queijo, Tomate e Orégano,  
 1 pacote de 400 g ..... 23

- Nhoque Tradicional,  
 1 pacote de 400 g ..... 16  
 Pastel Aperitivo Queijo, 6 unid. ... 3  
 Pastel Tipo Caseiro 3 Queijos,  
 6 unid. .... 11  
 Pizza, 1 disco de 30 cm ..... 6  
 Pizza Brotinho, 1 disco de 60 g ... 3  
 Pizza de Frigideira,  
 1 unid. de 60 g ..... 4  
 Ravioli Carne,  
 1 pacote de 400 g ..... 22  
 Ravioli Frango com Champignon,  
 1 pacote de 400 g ..... 19  
 Ravioli Queijo e Presunto,  
 1 pacote de 400 g ..... 22

**Maggi**

- Pasta Amatriciana,  
 1 pacote de 180 g ..... 6  
 Pasta aos 4 Queijos,  
 1 pacote de 180 g ..... 7

**Nestlé**

- Macarrão Instantâneo Lâmen Bacon,  
 1 pacote de 100 g ..... 9  
 Macarrão Instantâneo Lâmen Carne,  
 1 pacote de 100 g ..... 9  
 Macarrão Instantâneo Lâmen Galinha,  
 1 pacote de 100 g ..... 9  
 Massa com Ovos,  
 1 pacote de 100 g ..... 7  
 Pasta 4 Queijos,  
 1 pacote de 400 g ..... 35  
 Pasta Amatriciana,  
 1 pacote de 400 g ..... 31

- Pasta Carbonara,  
 1 pacote de 400 g ..... 33  
 Pasta Champignon e Ervas Finas,  
 1 pacote de 400 g ..... 30  
 Pasta Fácil Calabresa,  
 1 pacote de 400 g ..... 35  
 Pasta Fácil Cheddar,  
 1 pacote de 400 g ..... 35  
 Pasta Fácil Picanha,  
 1 pacote de 400 g ..... 35  
 Pasta Queijo,  
 1 pacote de 400 g ..... 35

**Sadia**

- Capeletti de Presunto Defumado  
 Tender, 1 pacote de 400 g ... 23  
 Fagottini al Pizzaiolo,  
 1 pacote de 400 g ..... 28  
 Fagottini de Frango com Catupiry,  
 1 pacote de 400 g ..... 23  
 Ravioli de Queijo,  
 1 pacote de 400 g ..... 23  
 Ravioli de Ricota com Espinafre,  
 1 pacote de 400 g ..... 25  
 Tagliarini Grano Duro all'Uovo,  
 1 pacote de 500 g ..... 27

**Mate****Mate Leão**

- Iced Tea Light Limão,  
 1 lata de 350 ml ..... 0  
 Iced Tea Light Limão,  
 1 copo de 300 ml ..... 0



Iced Tea Light Limão (Pet), 1 xíc. ....	0
Iced Tea Light Pêssego, 1 lata de 350 ml ....	0
Iced Tea Light Pêssego, 1 copo de 300 ml ....	0
Iced Tea Light Pêssego (Pet), 1 xíc. ....	0
Iced Tea Limão, 1 lata de 350 ml ....	3
Iced Tea Limão (Pet), 1 xíc. ....	2
Iced Tea Pêssego, 1 lata de 350 ml ....	3
Iced Tea Pêssego (Pet), 1 xíc. ....	2
Iced Tea Sabor Limão, 1 copo de 300 ml ....	3
Iced Tea Sabor Pêssego, 1 copo de 300 ml ....	2
Mate Limão (Pet), 1 xíc. ....	2
Mate Limão Diet (Pet), 1 xíc. ....	0
Mate Natural (Pet), 1 xíc. ....	2
Mate Natural Diet (Pet), 1 xíc. ....	0
Mate Pêssego (Pet), 1 xíc. ....	2
Mate Pêssego Diet (Pet), 1 xíc. ....	0

**Nestea**

Limão, 1 cx. de 315 ml ....	2
Limão Diet, 1 cx. de 315 ml ....	0
Pêssego, 1 cx. de 315 ml ....	2
Pêssego Diet, 1 cx. de 315 ml ....	0

**Santál**

Chá com Frutas Vermelhas, 1 xíc. ...	2
Chá com Frutas Vermelhas, 1 cx. de 200 ml ....	2



Chá com Limão, 1 cx. de 200 ml ...	2
Chá com Pêssego, 1 xíc. ....	2
Chá com Pêssego Light, 1 xíc. ....	0
Chá com Tangerina, 1 xíc. ....	2
Mate com Limão, 1 cx. de 200 ml ...	2
Mate com Limão Light, 1 xíc. ....	0
Bebida Santál com Limão, 1 xíc. ...	2
Bebida Santál com Limão Light, 1 xíc. ....	0

**Molhos****Etti**

Catchup Etti Picante, 2 C.S. ....	1
Catchup Tradicional, 2 C.S. ....	0
Extrato de Tomate, 2 C.S. ....	0
Molho Barbecue, 1/4 xíc. ....	2
Molho de Pimenta, 1 C.S. ....	0
Mostarda, 1 C.S. ....	0

**Knorr**

Azeitona, 1/2 xíc. ....	1
Manjeriçã, 1/2 xíc. ....	1
Tomate Pomarola Tradicional, 1/2 xíc. ....	1

**Nestlé**

Baiano, 1/2 xíc. ....	11
Bolonhesa, 1/2 xíc. ....	8
Camarão, 1/2 xíc. ....	9
Champignon, 1/2 xíc. ....	10
Madeira, 1/2 xíc. ....	9
Quatro Queijos, 1/2 xíc. ....	10

**Parmalat**

A Bolonhesa, 1/2 xíc. ....	1
----------------------------	---

Ao Sugo, 1/2 xíc. ....	1
Azeitona e Alcaparra, 1/2 xíc. ....	1
Basilico, 1/2 xíc. ....	1
Branco, 1/2 xíc. ....	5
Catchup Tradicional, 2 C.S. ....	0
Madeira, 1/2 xíc. ....	2
Polpa de Tomate, 1/4 xíc. ....	1
Strogonoff, 1/2 xíc. ....	4
Tradicional, 1/2 xíc. ....	1
Tradicional em Pedacos, 1/2 xíc. ...	1

**Salsaretti**

Bolonhesa, 1/2 xíc. ....	1
Caldo de Carne, 1/2 xíc. ....	1
Encorpado Clássico, 1/2 xíc. ....	1
Encorpado Ervas Finas, 1/2 xíc. ...	1
Encorpado Queijo, 1/2 xíc. ....	1
Manjeriçã, 1/2 xíc. ....	1
Parmesão, 1/2 xíc. ....	1
Peneirado, 1/2 xíc. ....	1
Pizza, 1/2 xíc. ....	1
Polpa de Tomate, 1/2 xíc. ....	1
Sugo, 1/2 xíc. ....	1
Tradicional, 1/2 xíc. ....	1

**Uncle Ben's**

Mexicano, 1/2 xíc. ....	1
Vinho e Laranja, 1/2 xíc. ....	2

**Molho para Salada****Hellmann's**

French, 2 C.S. ....	2
Parmesan, 2 C.S. ....	2
Ranch, 2 C.S. ....	2



Season Lemon, 2 C.S. ....	2
Tomatillo Secco, 2 C.S. ....	1

**Uncle Ben's**

Balsâmico, 2 C.S. ....	1
Blue Cheese, 2 C.S. ....	1
Caesar, 2 C.S. ....	1
Ervas Finas Light, 2 C.S. ....	0
logurte, 2 C.S. ....	0
Mostarda, 2 C.S. ....	0

**Nugget****Sadia**

Nuggets Batata e Calabresa, 3 unid. ....	3
Nuggets Batata e Peito de Peru Defumado, 3 unid. ....	3
Nuggets Batata e Queijo, 3 unid. ...	3
Nuggets de Frango com Presunto, 3 unid. ....	4
Nuggets de Frango com Queijo, 3 unid. ....	4
Nuggets de Frango Crocante, 3 unid. ....	5

**Nuggets de Frango Tradicional,**

3 unid. ....	4
Nuggets de Legumes, 3 unid. ....	2
Nuggets Sabor de Pizza, 3 unid. ...	4
Tekitos, 3 unid. ....	2





<b>Pão</b>	Integral Light, 1 fatia . . . . .	1
	Leite, 1 fatia . . . . .	1
<b>Bauducco</b>	Manteiga, 1 unid. de 50 g . . . . .	3
	Mix Fibras, 1 fatia . . . . .	1
	Müsli, 1 fatia . . . . .	2
	Original, 1 fatia . . . . .	1
	Preto, 1 fatia . . . . .	1
	Sem Casca, 1 fatia de 15 g . . . . .	1
<b>Pullman</b>		
	Bisnaguinha, 1 unid. de 16 g . . . . .	1
	Pão de Centeio, 1 fatia de 32 g . . . . .	1
	Pão de Hambúrguer, 1 unid. de 60 g . . . . .	3
	Pão de Hot Dog, 1 unid. de 55 g . . . . .	3
	Pão de Leite, 1 fatia . . . . .	1
	Pão de Manteiga, 1 unid. de 50 g . . . . .	3
	Pão Doce de Passa e Canela, 1 unid. de 65 g . . . . .	7
	Pão Golden, 1 fatia . . . . .	2
	Pão Integral, 1 fatia . . . . .	1
	Pão Light Aveia, 1 fatia . . . . .	1
	Pão Light Fôrma, 1 fatia . . . . .	1
	Pão Light Integral, 1 fatia . . . . .	1
	Pão Mix Fibras, 1 fatia . . . . .	1
	Pão Müsli, 1 fatia . . . . .	2
	Pão Preto, 1 fatia . . . . .	1
	Pão sem Casca, 1 fatia . . . . .	1
	Pão Tradição, 1 fatia . . . . .	1
	Pão Tradicional, 1 fatia . . . . .	1
	Pão Tradicional Baby, 1 fatia . . . . .	1
<b>Seven Boys</b>		
	Bisnaguinha, 1 unid. de 22 g . . . . .	1



	Integral Light, 1 fatia . . . . .	1
	Leite, 1 fatia . . . . .	1
	Manteiga, 1 unid. de 50 g . . . . .	3
	Mix Fibras, 1 fatia . . . . .	1
	Müsli, 1 fatia . . . . .	2
	Original, 1 fatia . . . . .	1
	Preto, 1 fatia . . . . .	1
	Sem Casca, 1 fatia de 15 g . . . . .	1
<b>Pullman</b>		
	Bisnaguinha, 1 unid. de 16 g . . . . .	1
	Pão de Centeio, 1 fatia de 32 g . . . . .	1
	Pão de Hambúrguer, 1 unid. de 60 g . . . . .	3
	Pão de Hot Dog, 1 unid. de 55 g . . . . .	3
	Pão de Leite, 1 fatia . . . . .	1
	Pão de Manteiga, 1 unid. de 50 g . . . . .	3
	Pão Doce de Passa e Canela, 1 unid. de 65 g . . . . .	7
	Pão Golden, 1 fatia . . . . .	2
	Pão Integral, 1 fatia . . . . .	1
	Pão Light Aveia, 1 fatia . . . . .	1
	Pão Light Fôrma, 1 fatia . . . . .	1
	Pão Light Integral, 1 fatia . . . . .	1
	Pão Mix Fibras, 1 fatia . . . . .	1
	Pão Müsli, 1 fatia . . . . .	2
	Pão Preto, 1 fatia . . . . .	1
	Pão sem Casca, 1 fatia . . . . .	1
	Pão Tradição, 1 fatia . . . . .	1
	Pão Tradicional, 1 fatia . . . . .	1
	Pão Tradicional Baby, 1 fatia . . . . .	1
<b>Seven Boys</b>		
	Bisnaguinha, 1 unid. de 22 g . . . . .	1



## PÃO DE BATATA DOCE

Rende 16 porções de **2 PONTOS** cada

- 2 xíc. de farinha de trigo
- 1 C.S. de açúcar mascavo
- 1 C.S. de fermento em pó
- 3/4 c.c. de sal
- 1 c.c. de bicarbonato de sódio
- 3 C.S. de gordura vegetal
- 1 xíc. de batata doce cozida e amassada
- 1/2 xíc. de leite desnatado

1. Preaqueça o forno a 220° C. Numa tigela misture a farinha, o açúcar mascavo, o fermento em pó, o sal e o bicarbonato de sódio. Acrescente a gordura vegetal com a batedeira elétrica ou duas facas cruzadas.
2. Faça purê da batata com o leite. Adicione a batata na mistura da farinha e mexa até ficar umedecida.
3. Numa superfície levemente polvilhada, amasse por 10-12 vezes até que fique uma bola homogênea. A massa deverá ficar macia e umedecida. Divida a massa em 16 partes e forme 16 pãezinhos quadrados.
4. Numa fôrma sem untar distribua os pães com espaço de 2,5 cm entre eles. Asse por 12-15 min. até dourar. Sirva imediatamente.

**Informações nutricionais/ porção: 106 calorias**

**2 g de proteína, 18 g de carboidrato, 3 g de gordura, 1 g de fibra**

Fofinho, 1 fatia .....	3
Pão de Fôrma Light, 1 fatia .....	1
Pão de Fôrma Tradicional, 1 fatia ..	1
Pão de Leite, 1 fatia .....	1
Pão de Manteiga, 1 fatia .....	1
<b>Wick Bold</b>	
Bisnaguinha, 1 unid. de 18 g .....	1
Pão 100% Integral,	
1 fatia de 42 g .....	1
Pão 3 Grãos, 1 fatia de 70 g .....	2
Pão de Aveia Light, 1 fatia .....	1
Pão de Centeio, 1 fatia .....	1
Pão de Fôrma Light Fatiado,	
1 fatia .....	1
Pão de Fôrma Light sem Casca,	
1 fatia de 15 g .....	1
Pão de Glúten, 1 fatia .....	1
Pão Fitness-Brot, 1 fatia de 70 g ..	2
Pão Grão Sabor, 1 fatia .....	1
Pão Integral, 1 fatia .....	1
Pão Integral Light sem Casca,	
1 fatia .....	1
Pão Light Bread, 1 fatia .....	1
Pão para Hambúrguer,	
1 unid. de 50 g .....	3
Pão para Hambúrguer com Gergelim,	
1 unid. de 50 g .....	3
Pão para Hot Dog,	
1 unid. de 50 g .....	3
Pão Preto, 1 fatia .....	1
Pão Quadrado, 1 fatia .....	1
Pão sem Casca Horizontal,	
1 fatia de 50 g .....	2
Torradas Canapés, 6 fatias .....	1



Pizza 4 Formaggi, 1/4 unid. ....	6
Pizza alla Moda, 1/4 unid. ....	4
Pizza Calabresa, 1/4 unid. ....	5
Pizza Margherita, 1/4 unid. ....	6
Pizza Mozzarella, 1/4 unid. ....	6
Caponata Siciliana,	
1 pacote de 170 g .....	1
Carne Louca, 1 pacote de 200 g ..	5
Cassoulet Grão-de-Bico,	
1 pacote de 250 g .....	5
Creme de Abóbora,	
1 pacote de 300 g .....	4
Creme de Espargos,	
1 pacote de 300 g .....	1
Creme de Ervilha,	
1 pacote de 300 g .....	1
Crepe de Frango,	
1 pacote de 250 g .....	5
Escalope, 1 pacote de 190 g .....	4
Escarola Italiana,	
1 pacote de 200 g .....	1
Feijoada, 1 pacote de 340 g .....	7
Frango Assado,	
1 pacote de 230 g .....	3
Frango Gratinado,	
1 pacote de 210 g .....	4
Frango Parmegiana,	
1 pacote de 330 g .....	7
Frango Xadrez,	
1 pacote de 250 g .....	3
Lasanha Bolonhesa,	
1 pacote de 320 g .....	7
Lasanha 4 Queijos,	
1 pacote de 220 g .....	6
<b>Prato Principal Congelado</b>	
<b>Maggi</b>	
Express Arroz Especial com Frango e	
Verduras, 1 pacote de 400 g ..	7
Express Chop Suey de Carne,	
1 pacote de 400 g .....	3
Express Chop Suey de Frango,	
1 pacote de 400 g .....	2
Maggi Express Jardineira de Legumes,	
1 pacote de 200 g .....	1
<b>Nutradiet</b>	
Almôndegas, 1 pacote de 260 g ..	3
Aspargo Verde Molho Branco,	
1 pacote de 200 g .....	2
Bobó de Camarão,	
1 pacote de 200 g .....	3



Lentilha, 1 pacote de 260 g . . . . .	4
Medalhão, 1 pacote de 250 g . . . . .	3
Moqueca Peixe Arroz Especial, 1 pacote de 190 g . . . . .	4
Nhoque de Ricota, 1 pacote de 320 g . . . . .	6
Peixe com Molho de Camarão, 1 pacote de 230 g . . . . .	5
Peixe Creme Espinafre, 1 pacote de 200 g . . . . .	5
Peru Roti Farofa, 1 pacote de 160 g . . . . .	4
Pizza, 1 pacote de 130 g . . . . .	6
Polenta, 1 pacote de 310 g . . . . .	3
Quibe, 1 unid. de 130 g . . . . .	4
Repolho Roxo Purê de Maçã, 1 pacote de 130 g . . . . .	1
Salada Berinjela, 1 pacote de 170 g . . . . .	1
Sopa de Cebola, 1 pacote de 300 g . . . . .	5
Sopa de Espinafre, 1 pacote de 300 g . . . . .	2
Sopa de Feijão com Escarola, 1 pacote de 300 g . . . . .	2
Sopão, 1 pacote de 300 g . . . . .	2
Souflê de Couve-flor, 1 pacote de 190 g . . . . .	2
Strogonofe de Carne, 1 pacote de 320 g . . . . .	6
Torta Queijo Espinafre, 1 pacote de 230 g . . . . .	6



Fusilli com Frango, Tomate e Azeitona Preta, 1 pacote de 650 g . . . . .	14
Fusilli com Linguíça Calabresa ao Sugo, 1 pacote de 650 g . . . . .	17
Fusilli com Peito de Peru Defumado ao Molho Branco, 1 pacote de 650 g . . . . .	20
Gratinado de Peixe, 1 unid. de 100 g . . . . .	4
Hambúrguer de Peixe, 1 unid. de 100 g . . . . .	4
Hambúrguer de Peru Light, 1 unid. de 56 g . . . . .	3
Lasanha de Peito de Frango Light, 1 pacote de 650 g . . . . .	13
Lasanha de Peito de Peru Light, 1 pacote de 650 g . . . . .	11
Lasagnette de Salmão, 1 unid. de 100 g . . . . .	3
Lasanha à Bolonhesa, 1 pacote de 650 g . . . . .	21
Lasanha de Frango ao Molho de Vegetais, 1 pacote de 650 g . . . . .	21
Lasanha aos Quatro Queijos, 1 pacote de 650 g . . . . .	20
Linguíça de Frango, 1 unid. de 83 g . . . . .	2
Linguíça de Peru Light, 1 unid. de 83 g . . . . .	2
Nhoque à Bolonhesa, 1 pacote de 650 g . . . . .	13
Nuggets de Peixe, 1 unid. de 100 g . . . . .	4
Peixe com Brócolis ao Molho de Queijo, 1 pacote de 400 g . . . . .	17



Penne à Romanesca, 1 pacote de 600 g . . . . .	25
Ravioli de Queijo ao Molho Funghi com Champignon, 1 pacote de 600 g . . . . .	26
Ravioli de Ricota ao Molho de Tomate, 1 pacote de 600 g . . . . .	10
Strogonoff de Carne, 1 pacote de 600 g . . . . .	20
Strogonoff de Frango, 1 pacote de 600 g . . . . .	17
Torta de Frango com Catupiry, 1 fatia de 175 g . . . . .	13
Torta de Palmito, 1 fatia de 175 g . . . . .	10
Torta de Peito de Peru Defumado com Creme de Queijo, 1 fatia de 175 g . . . . .	12
Torta de Ricota com Creme de Espinafre, 1 fatia de 175 g . . . . .	11
Tortinha de Frango, 1 unid. de 30 g . . . . .	3

### Seara

Almôndega Bovina, 1 unid. de 90 g . . . . .	4
Almôndega de Frango, 1 unid. de 90 g . . . . .	3
Filezinho de Frango Empanado, 1 unid. de 80 g . . . . .	4
Hambúrguer Bovino Classic Burger, 1 unid. de 56 g . . . . .	3
Hambúrguer Bovino Granel, 1 unid. de 56 g . . . . .	3

Hambúrger de Frango Chicken Burger,  
1 unid. de 56 g ..... 2  
Steak de Frango Empanado,  
1 unid. de 80 g ..... 4  
Steak de Frango Empanado Granel,  
1 unid. de 80 g ..... 4  
Snack de Frango Empanado,  
1 unid. de 80 g ..... 4

**Pudim**

Creamy Chocolate Branco,  
1 pote de 100 g ..... 3  
Creamy Chocolate Light,  
1 pote de 100 g ..... 1  
Creamy Chocolate Preto,  
1 pote de 100 g ..... 3  
Doce de Leite Pastoso, 2 C.S. .... 1  
Dueta Morango com Calda de  
Morango, 1 pote de 100 g .... 3  
Flan Baunilha, 1 pote de 100 g ... 2  
Frutas Silvestres,  
1 pote de 160 g ..... 4

**Danone**

Danette Chocolate Branco,  
1 pote de 110 g ..... 4  
Danette Chocolate Tradicional,  
1 pote de 110 g ..... 4  
Danette Musse de Maracujá,  
1 pote de 75 g ..... 3  
Danette Musse de Morango,  
1 pote de 75 g ..... 3

**Boa Nata**

Cottage, 30 g ..... 1  
Minas Frescal, 45 g ..... 3  
Minas Frescal Light, 45 g ..... 2  
Minas Padrão, 45 g ..... 4  
Mozarela, 30 g ..... 2  
Parmesão, 1 C.S. .... 2  
Prato Lanche, 30 g ..... 3

**Campo Lindo**

Brie, 30 g ..... 2  
Camembert, 30 g ..... 3  
Gruyère Fundido, 30 g ..... 3

**CCA Laticínios**

Queijo de Cabra Fundido, 30 g .... 2  
Queijo de Cabra Tipo Chevrotin,  
30 g ..... 2  
Queijo Moleson de Cabra, 30 g ... 3

**Danone**

Requeijão Cremoso, 2 C.S. .... 2  
Requeijão Cremoso Light, 2 C.S. ... 1

**Danúbio**

Cream Cheese Light, 2 C.S. .... 2  
Requeijão 0% de Gordura, 2 C.S. . 0  
Cream Cheese Tradicional, 2 C.S. . 2  
Requeijão com Gorgonzola, 2 C.S. . 2  
Requeijão com Peito de Peru Light,  
2 C.S. .... 2  
Requeijão com Salmão, 2 C.S. .... 2

**Itambé**

Requeijão Cremoso Light, 2 C.S. ... 1  
Requeijão Cremoso Tradicional,  
2 C.S. .... 2



Pudim de Leite,  
1 pote de 90 g ..... 3

**Parmalat**

Sobremesa Cremosa de Chocolate  
ao Leite, ..... 4  
Sobremesa Cremosa de Chocolate  
Branco, ..... 3

Sobremesa Cremosa de Chocolate  
com Avelã, ..... 4  
Flan Baunilha com Calda de  
Caramelo, ..... 3

Flan com Calda de Morango,  
1 pote de 110 g ..... 3  
Pudim de Chocolate ao Leite,  
1 pote de 110 g ..... 3

Flan Baunilha com Calda de  
Caramelo, ..... 3

1 pote de 110 g ..... 3  
Pudim de Chocolate ao Leite,  
1 pote de 110 g ..... 3

1 pote de 110 g ..... 3

**Royal**

Pudim Baunilha, 1/2 xíc. .... 1  
Pudim Chocolate com Avelã,  
1/2 xíc. .... 1  
Pudim Diet Chocolate, 1/2 xíc. ... 0  
Flan Baunilha com Caramelo,  
1/2 xíc. .... 1  
Matria Mole Coco, 1/2 xíc. .... 1

**Queijo****Batavo**

Prato Light, 30 g ..... 2



**Marília**

Minas Padrão, 45 g ..... 5  
Prato Lanche, 30 g ..... 3  
Prato Light, 30 g ..... 2

**Polenghi**

Alouette Alho e Salsa, 2 C.S. .... 3  
Alouette Cebola, 2 C.S. .... 3  
Alouette Ervas Finas, 2 C.S. .... 3  
Alouette Tomate Seco, 2 C.S. .... 2  
Alouette Tradicional, 2 C.S. .... 3  
Cheddar, 30 g ..... 2  
Cheddar Light, 30 g ..... 2  
Cream Cheese Soft, 2 C.S. .... 3  
Prato Light, 30 g ..... 2

**Regina**

Cáccio Cavallo, 30 g ..... 2  
Minas Padrão, 45 g ..... 4  
Prato Lanche, 30 g ..... 3  
Prato Light, 30 g ..... 2  
Requeijão, 2 C.S. .... 2  
**Ecobrás**  
Tofu Cottage, 1/2 xíc. .... 1  
Tofu Defumado, 30 g ..... 2  
Tofu Tradicional, 100 g ..... 1

**Salgadinhos****Cheetos**

Cheetos Futebol, 1 xíc. .... 2  
Cheetos Jogo da Velha, 1 xíc. .... 2  
Cheetos Ninja, 1 xíc. .... 2  
Cheetos Onda, 1 xíc. .... 2  
Cheetos Salgadinho de Milho Lua,  
1 xíc. .... 2

Cheetos X-Tudo, 1 xíc. .... 2

**Doritos**

Doritos Calabresa e Queijo,  
1 xíc. .... 2  
Doritos Original, 1 xíc. .... 2  
Doritos Queijo Nacho, 1 xíc. .... 2

**Elma Chips**

Agito Anéis de Cebola, 1 xíc. .... 3  
Agito Bolinhas de Queijo, 1 xíc. .... 3  
Agito Filé Aperitivo, 1 xíc. .... 3  
Amendoim Manix com Pele,  
10 unid. .... 1  
Amendoim Manix Japonês,  
10 unid. .... 1  
Amendoim Manix Recoberto Nacho,  
10 unid. .... 1  
Amendoim Manix sem Pele,  
20 unid. .... 3

Baconzitos, 1 xíc. .... 3  
Cebolitos, 1 xíc. .... 2  
Festa Snack, 1 xíc. .... 3  
Lay's Batata, 1 xíc. .... 3  
Lay's Batata Palha, 1 xíc. .... 3  
Ovinhos de Amendoim com Cobertura,  
15 unid. .... 3  
Parker's Cebola, 1 xíc. .... 2  
Parker's Tomate, 1 xíc. .... 2  
Pingo d'Ouro Bacon, 1 xíc. .... 2  
Pingo d'Ouro Picanha Grelhada,  
1 xíc. .... 3  
Pingo d'Ouro Pizza, 1 xíc. .... 2  
Pipoca Poffets Cheddar, 1 xíc. .... 2  
Pipoca Poffets Light, 1 xíc. .... 1

Pipoca Poffets Manteiga, 1 xíc. .... 2  
Pipoca Poffets Natural, 1 xíc. .... 2  
Stiksy, 20 unid. .... 1

**Fandangos**

Fandangos da Turma, 1 xíc. .... 2  
Fandangos de Pizza, 1 xíc. .... 2  
Fandangos de Presunto, 1 xíc. .... 2  
Fandangos de Queijo, 1 xíc. .... 2  
Fandangos de Queijo, 1 xíc. .... 4  
Torta Musse - Cappuccino com  
Chantilly, 1 porção de 60 g .. 6  
Torta Musse - Chocolate com Raspas  
1 porção de 60 g ..... 6  
Torta Musse - Chocolate com Raspas  
Light, 1 porção de 60 g ..... 3  
Torta Musse - Chocolate Pascal,  
1 porção de 60 g ..... 6  
Torta Musse - Limão,  
1 porção de 60 g ..... 3  
Torta Musse - Limão Light,  
1 porção de 60 g ..... 1  
Torta Musse - Maracujá,  
1 porção de 60 g ..... 3  
Torta Musse - Maracujá Light,  
1 porção de 60 g ..... 1  
Torta Musse - Romeu e Julieta,  
1 porção de 60 g ..... 4

**Iracema**

Amêndoas, 10 unid. .... 2  
Amendoim Japonês, 10 unid. .... 1  
Amendoim sem Pele, 10 unid. .... 2  
Castanha de Caju, 10 unid. .... 3  
Castanha do Pará, 2 unid. .... 3  
Pistache, 10 unid. .... 3

**Ruffles**

Batata Ruffles Cebola e Salsa,  
1 xíc. .... 3  
Batata Ruffles Churrasco, 1 xíc. .... 3  
Batata Ruffles Max Barbecue,  
1 xíc. .... 2  
Batata Ruffles Mega Requeijão,  
1 xíc. .... 3  
Batata Ruffles Natural, 1 xíc. .... 3  
Batata Ruffles Queijo Parmesão,  
1 xíc. .... 3

**Nutradiet**

Bolo de Chocolate,  
1 unid. de 95 g ..... 2  
Bolo de Frutas, 1 unid. de 60 g ... 2  
Bomba de Chocolate,  
1 unid. de 40 g ..... 2  
Brigadeirão, 1 unid. de 75 g ..... 2

**Sobremesa Congelada****Miss Daisy**

Pavê Bombom,  
1 porção de 60 g ..... 4



Brownie, 1 unid. de 40 g	..... 2
Pavê de Abacaxi, 1 unid. de 90 g	..... 2
Strudel, 1 unid. de 65 g	..... 1
Trança de Ameixa, 1 unid. de 60 g	..... 2

## Soja e Derivados

### Ades

Ades Frutas, 1 cx. de 200 ml	..... 2
Ades Original, 1 cx. de 200 ml	.... 2
Ades Original Light, 1 cx. de 200 ml	..... 1

### All Day

All Day Laranja, 1 xíc.	..... 2
All Day Pêssego, 1 xíc.	..... 2

### Ecobrás

Tofu Cottage, 1/2 xíc.	..... 1
Tofu Defumado, 30 g	..... 2
Tofu Tradicional, 100 g	..... 1

### Mãe Terra

Mãe Soy Toast – Salgado, 1 C.S.	... 2
Mãe Soy Toast Mascavo, 1 C.S.	... 2
Proteína Texturizada Granulada Seca, 3 C.S.	..... 2

### Olivebra

Novo Milke Banana, 2 C.S.	..... 5
Soymilke, 3 C.S.	..... 4
Soymilke Banana, 3 C.S.	..... 4
Soymilke Ômega 3 e 6, 3 C.S.	..... 3

## Superbom

Bife Vegetal, 50 g	..... 1
Carne Vegetal, 50 g	..... 1
Hambúrguer, 1 unid. de 70 g	.... 2
Kibe Vegetal, 1 unid. de 25 g	.... 1

## Supra

Supra Soy Integral, 2 C.S.	..... 3
Supra Soy Light, 2 C.S.	..... 1
Supra Soy sem Lactose, 2 C.S.	.... 3

## Vitao

Extrato de Soja, 2 C.S.	..... 4
Farinha de Soja, 1 C.S.	..... 0
Fibra de Soja, 1 C.S.	..... 0
Proteína Texturizada de Soja Média, 5 C.S.	..... 2
Soja em Grãos, 20 g	..... 2

## Sopa

### Knorr

Canjão, 1 envelope	..... 1
Sopa Clara Carne com Macarrão Conchinha, 1 envelope	..... 1
Sopa da Natureza Abóbora e Cebola, 1 envelope	..... 1
Sopa Instantânea Frango com Legumes, 1 envelope	..... 1
Sopa Instantânea Light Carne com Vegetais, 1 envelope	.... 0
Sopão de Feijão, 1 envelope	.... 1

### Maggi

Carne com Conchinhas, 1 xíc.	... 1
Cebola, 1 xíc.	..... 1

# SALADA DE PEPINO AO MOLHO DE COMINHO

Rende 4 porções de **1 PONTO** cada

- 4 pepinos pequenos descascados e fatiados finamente
- 1 cebola roxa pequena picada fina
- 1 c.c. de semente de cominho armênio
- 2 C.S. de iogurte natural desnatado
- 2 C.S. de maionese light
- 1 C.S. de vinagre de arroz ou branco
- 2 dentes de alho amassados
- 2 C.S. de endro fresco picado
- sal e pimenta-do-reino a gosto

1. Numa tigela misture o pepino, a cebola e a semente de cominho. Junte o iogurte, a maionese e o vinagre. Acrescente o alho, o endro, o sal e a pimenta. Cubra e refrigere por 45-60 min. antes de servir.

### Informações nutricionais/ porção: 60 calorias

**1 g de proteína, 7 g de carboidrato, 3 g de gordura, 1 g de fibra**



Creme de Cebola, 1 xíc. ....	1
Creme de Ervilhas com Bacon, 1 xíc. ....	1
Creme de Galinha, 1 xíc. ....	1
Creme de Legumes, 1 xíc. ....	1
Galinha com Arroz Especial, 1 xíc. ....	1
Galinha com Conchinhas, 1 xíc. ..	1
Galinha com Fidelini, 1 xíc. ....	1
Sopa de Casa Canja de Galinha, 1 xíc. ....	2
Sopa de Casa Carne com Macarrão e Legumes, 1 xíc. ....	2
Sopa de Casa Feijão com Macarrão, Cenoura, Batata e Couve, 1 xíc. ....	2
Sopa de Casa Galinha com Macarrão e Legumes, 1 xíc. ....	2
Sopa de Casa Mandioca com Macarrão, Cenoura e Batata, 1 xíc. ....	2
Sopão Canjão, 1 xíc. ....	2
Sopão Carne com Macarrão e Legumes, 1 xíc. ....	2
Sopão Cremoso	
Músculo/Macarrão/Legumes, 1 xíc. ....	2
Sopão Feijão com Macarrão e Bacon, 1 xíc. ....	2
Sopão Galinha com Macarrão e Legumes, 1 xíc. ....	2



42

**Nestlé**

Batata com Bacon, 1 envelope ...	2
Caldinho de Feijão, 1 envelope ...	2
Carne com Vegetais, 1 envelope ..	1
Creme de Cebola com Croutons, 1 envelope .....	1
Ervilha e Bacon com Croutons, 1 envelope .....	2
Galinha com Vegetais, 1 envelope .....	1
Legumes com Croutons, 1 envelope .....	1
Queijo, 1 envelope .....	1

**Nissin**

4 Queijos, 1 pote .....	7
Calabreza, 1 pote .....	8
Camarão, 1 pote .....	7
Carne, 1 pote .....	7
Galinha Caipira, 1 pote .....	7
Legumes, 1 pote .....	7

**Qualimax**

Sopa Instantânea Aspargos, 1 pacote .....	2
Sopa Instantânea Brócolis, 1 pacote .....	1
Sopa Instantânea Cebola, 1 pacote .....	2
Sopas Clássicas Feijão com Macarrão, 1 pacote .....	1
Sopa Instantânea Ervilha, 1 pacote .....	1

**Sadia**

Canja de Carne de Frango com Arroz Especial e Legumes, 1 xíc. ....	3
--	---

Sopa de Cappelletti, 1 xíc. ....	5
Chocolate (em pote), 1/2 xíc. ....	3
Chocolate, Creme e Morango (em pote), 1/2 xíc. ....	3
Creme (em pote), 1/2 xíc. ....	3
Flocos (em pote), 1/2 xíc. ....	3
Galak (em pote), 1/2 xíc. ....	3
La Frutta Abacaxi com Hortelã, 1 unid. ....	1
La Frutta Limão, 1 unid. ....	1
La Frutta Morango, 1 unid. ....	1
La Frutta Uva, 1 unid. ....	1
Maxi Snack, 1 unid. ....	6
Mega Amêndoas, 1 unid. ....	7
Mega Clássico, 1 unid. ....	6
Mega Truffa, 1 unid. ....	6
Miwi Frutas Amarelas, 1 unid. ....	3
Picolé Chambinho Morango, 1 unid. ....	2
Picolé com Cobertura de Brigadeiro, 1 unid. ....	5
Picolé de Chocolate, 1 unid. ....	3
Picolé de Coco, 1 unid. ....	2
Picolé Galak, 1 unid. ....	4
Picolé Prestígio, 1 unid. ....	4
Picolé Woppo, 1 unid. ....	5
Prestígio (em pote), 1/2 xíc. ....	4
Sem Parar Chocolate, 1 unid. ....	5
Sem Parar Morango, 1 unid. ....	4

**Suco****Ades**

Ades Frutas, 1 cx. de 200 ml ...	2
Ades Original, 1 cx. de 200 ml ...	2



43

**Sorvete**

<b>Kibon</b>	
Baumilha com Calda de Chocolate, 1/2 xíc. ....	2
Baumilha com Calda de Chocolate Light, 1/2 xíc. ....	0
Creme, 1/2 xíc. ....	2
Miniskibon, 1 unid. de 7 g .....	1
Napolitano, 1/2 xíc. ....	2

**Miss Daisy**

Biscoito Recheado com Sorvete, 1 unid. de 30 g .....	2
Mini Sorvete - Chocolate Amargo, 1 unid. de 30 g .....	2
Mini Sorvete - Chocolate ao Leite, 1 unid. de 30 g .....	3
Mini Sorvete - Chocolate Branco, 1 unid. de 15 g .....	1
Mini-Cone Branco, 1 unid. de 15 g .....	1
Mini-Cone Chocolate, 1 unid. de 15 g .....	1

**Nestlé**

Abacaxi (em pote), 1/2 xíc. ....	3
----------------------------------	---

Ades Original Light,  
1 cx. de 200 ml ..... 1

### All Day

All Day Laranja, 1 xic. .... 2  
All Day Pêssego, 1 xic. .... 2

### Clight

Tangerina, 1 xic. .... 0  
Lima-Limão, 1 xic. .... 0

### Clight Tea

Pêssego, 1 xic. .... 0  
Limão, 1 xic. .... 0

### Fresh

Guaraná, 1 xic. .... 0  
Mamão e Laranja, 1 xic. .... 0

### Maguary

Abacaxi, 1 xic. .... 1  
Caju, 1 xic. .... 0  
Manga, 1 xic. .... 1  
Uva, 1 xic. .... 1

Laranja, 1 cx. de 200 ml ..... 2  
Maracujá, 1 cx. de 200 ml ..... 2  
Manga, 1 cx. de 200 ml ..... 2  
Uva, 1 cx. de 200 ml ..... 2

### Tang

Laranja Adoçado, 1 xic. .... 1  
Pêssego Adoçado, 1 xic. .... 1

### Del Valle

Mix - Laranja e Cenoura, 1 xic. .... 2  
Mix - Mamão e Laranja, 1 xic. .... 2  
Néctar de Abacaxi, 1 xic. .... 2  
Néctar de Goiaba Light, 1 xic. .... 0



Suco Concentrado Santal de Caju,  
1/2 xic. .... 1

Suco Concentrado Santal de Goiaba,  
1/2 xic. .... 1

Suco Concentrado Santal de Manga,  
1/2 xic. .... 1

Suco Concentrado Santal de Maracujá,  
1/2 xic. .... 1

Suco Concentrado Santal de Uva,  
1/2 xic. .... 2

Suco de Laranja Adoçado,  
1 cx. de 200 ml ..... 2

Suco de Laranja Adoçado,  
1 xic. .... 2

Suco de Uva, 1 cx. de 200 ml ..... 2

Suco de Uva, 1 xic. .... 3

Suco Tropical de Abacaxi,  
1 cx. de 200 ml ..... 2

Suco Tropical de Abacaxi, 1 xic. .... 2

Suco Tropical de Caju,  
1 cx. de 200 ml ..... 2

Suco Tropical de Caju, 1 xic. .... 2

Suco Tropical de Manga,  
1 cx. de 200 ml ..... 2

Suco Tropical de Manga, 1 xic. .... 3

Suco Tropical de Maracujá,  
1 cx. de 200 ml ..... 1

Suco Tropical de Maracujá,  
1 xic. .... 2

Bebida Santal Laranja, 1 xic. .... 1

Bebida Santal Laranja Light,  
1 xic. .... 1

Bebida Santal Pêssego, 1 xic. .... 2

Bebida Santal Pêssego Light,  
1 xic. .... 0

### Superbom

Alegria Gaseificado Abacaxi,  
1 xic. .... 2

Alegria Gaseificado Maça,  
1 xic. .... 2

Alegria Gaseificado Pêssego,  
1 xic. .... 2

Alegria Gaseificado Uva, 1 xic. .... 2

Néctar de Abacaxi Light Frutt's,  
1 cx. de 300 ml ..... 1

Suco de Tomate Integral,  
1 cx. de 200 ml ..... 1

### Vitamina em Pó

#### Nestlé

Farinha Láctea, 1/4 xic. .... 3

Farinha Láctea Krokito Banana,  
1/4 xic. .... 3

Farinha Láctea Krokito Morango,  
1/4 xic. .... 3

Nesquik Morango, 2 C.S. .... 2

Neston Vitamina, 2 C.S. .... 1

Nutren Active Banana, 2 C.S. .... 2

Nutren Active Baunilha, 2 C.S. .... 2

Nutren Active Chocolate, 2 C.S. .... 2

Nutren Active Morango, 2 C.S. .... 2

#### Sustagen

Chocolate, 2 C.S. .... 1

Kids Chocolate, 2 C.S. .... 2

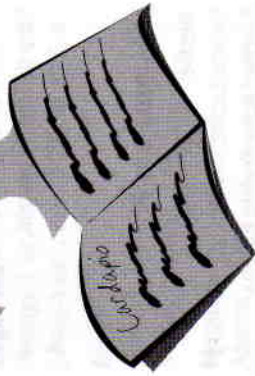
Kids Morango, 2 C.S. .... 2

Morango, 2 C.S. .... 2





# Cardápio



## DOMINGO

**CAFÉ DA MANHÃ**  
Tangerina, 1 unid. • Iogurte Batido com Mel Light, 1 xíc. • Torrada Multicereais, 1 fatia • Margarina Light, 2 c.c.  
**6 Pontos**

**REFEIÇÃO PRINCIPAL**  
Frango Grelhado, 1 filé • Aspargos Frescos, 1 xíc. • Arroz à Grega, 1/2 pacote de 125 g • Salada de Folhas Verdes, 1 xíc. • Molho para Salada Iogurte, 2 C.S. • Morango, 1 xíc.  
**7 Pontos**

**REFEIÇÃO LEVE**  
Omelete de Legumes: Ovo, 1 unid. + 1 clara • Conserva de Ervilha e Cenoura, 1/2 xíc. • Salsa e Cebolinha, 2 C.S. • Pão Sete Grãos Light, 2 fatias • Salada de Folhas Verdes, 1 xíc. • Azeite, 1 c.c.  
**7 Pontos**

**LANCHE**  
Leite Natura Premium, 1 xíc. • Chá a gosto • Biscoito Vitalife de Aveia e Mel, 4 unid.  
**4 Pontos**

**Total do Dia: 24 Pontos**

## SEGUNDA-FEIRA

**CAFÉ DA MANHÃ**  
Suco de Laranja, 1 cx. de 200 ml • Leite Desnatado, 1 xíc. • Pão de Centeio, 1 fatia • Requeijão Cremoso Light, 2 C.S.  
**6 Pontos**

**REFEIÇÃO PRINCIPAL**  
Carne Bovina Grelhada, 1 filé • Couve Picada, 1/2 xíc. • Batata Média, 1 unid. • Salada de Folhas Verdes, 1 xíc. • Azeite, 1 c.c. • Musse de Maracujá, 1 pote de 75 g  
**8 Pontos**

**REFEIÇÃO LEVE**  
Frango Xadrez, 1 pacote de 250 g • Arroz, 1/2 xíc. • Couve-Flor no Vapor, 1 xíc. • Salada de Folhas Verdes, 1 xíc. • Molho para Salada Tomatillo Secco, 2 C.S. • Salada de Fruta, 1/2 xíc.  
**7 Pontos**

**LANCHE**  
Iogurte Dietalat Papaia, 1 pote de 120 g • Bolo Light, 1 fatia de 50 g  
**3 Pontos**

**Total do Dia: 24 Pontos**

## TERÇA-FEIRA

**CAFÉ DA MANHÃ**  
Banana, 1 unid. • Cereal Matinal Nesfit, 3/4 xíc. • Leite Desnatado, 1 xíc.  
**5 Pontos**

**REFEIÇÃO PRINCIPAL**  
Almôndegas de Peru Light, 2 unid. de 25 g • Molho de Tomate, 1/2 xíc. • Talharim, 1 xíc. • Queijo Parmesão, 1 C.S. • Brócolis no vapor, 1 xíc. • Salada de Folhas Verdes, 1 xíc. • Gelatina Diet Pêssego, 1/2 xíc.  
**8 Pontos**

**REFEIÇÃO LEVE**  
Nugget de Peixe, 1 unid. de 100 g • Arroz Integral, 1/2 xíc. • Ervilha Torta no Vapor, 1 xíc. • Salada de Rúcula e Agrião, 1 xíc. • Azeite, 1 c.c. • Laranja, 1 pequena  
**8 Pontos**

**LANCHE**  
Iogurte Batido Desnatado, 1 xíc. • Bombom Diamante Negro, 1 unid.  
**3 Pontos**

**Total do Dia: 24 Pontos**



**QUARTA-FEIRA**

CAFÉ DA MANHÃ

Goiabá Média, 1 unid. • Leite Desnatado, 1 xíc. • Bismaguinha, 2 unid. de 18 g • Presunto Chester, 50 g

**5 Pontos**

REFEIÇÃO PRINCIPAL

Bobó de Camarão, 1 pacote de 200 g  
Arroz, 1/2 xíc. • Abóbora Moranga, 1 xíc. • Salada de Folhas Verdes, 1 xíc. • Azeite, 1 c.c. • Pudim de Chocolate com Avelã, 1/2 xíc.

**7 Pontos**

REFEIÇÃO LEVE

Sopa Ervilha e Bacon com Croutons, 1 envelope • Nugget de Frango com Queijo, 3 unid. • Jardineira de Beterraba e Vagem, 1 xíc. • Salada de Folhas Verdes, 1 xíc. • Papaia, 1 xíc.

**7 Pontos**

LANCHE

iogurte Light Molico Morango, 1 garrafa de 190 g • Toda Hora Integral, 4 unid.

**3 Pontos****Total do Dia: 22 Pontos**

48

**QUINTA-FEIRA**

CAFÉ DA MANHÃ

Leite Caprilat Chocolate, 1 cx. de 200 ml. • Pão Preto, 1 fatia • Requeijão Cremoso Light, 2 C.S.

**6 Pontos**

LANCHE I

Maçã Média, 1 unid. • Clight Tea Pêssego, 1 xíc.

**1 Ponto**

REFEIÇÃO PRINCIPAL

Ravióli de Frango c/ Champignon, 1/4 do pacote de 400 g • Palmito e Tomate, 1 xíc. • Salada de Folhas Verdes, 1 xíc. • Azeite, 1 c.c. • Mamão, 1 xíc.

**7 Pontos**

REFEIÇÃO LEVE

Salsicha de Frango Light, 1 unid. de 50 g • Arroz ao Funghi, 1/2 pacote de 125 g • Salada de Folhas Verdes, 1 xíc. Molho para Salada Mostarda, 2 C.S.

**6 Pontos**

LANCHE II

Leite Desnatado Instantâneo, 2 C.S. • Chá de Ervas a gosto • Cookies Castanha do Pará, 2 unid.

**3 Pontos****Total do Dia: 23 Pontos****SEXTA-FEIRA**

CAFÉ DA MANHÃ

Ameixa Fresca, 2 unid. • Cereal Matinal Kellness Granola, 1/2 xíc. • Leite Desnatado, 1 xíc.

**6 Pontos**

REFEIÇÃO PRINCIPAL

File de Peixe Grelhado, 1/3 do pacote de 500 g • Brócolis no Vapor, 1 xíc. • Arroz Integral, 1/2 xíc. • Feijão Manteiga, 1/2 xíc. • Salada de Folhas Verdes, 1 xíc. • Azeite, 1 c.c. • Flan de Baunilha com Caramelo, 1 pote de 110 g

**10 Pontos**

REFEIÇÃO LEVE

Mini Pizza 4 Formaggi, 1 unid. de 40 g • Salada de Folhas Verdes, 1 xíc. • Presunto de Peru, 50 g • Melão, 1 xíc.

**5 Pontos**

LANCHE

Cereal em Barra Light Manga, 1 barra de 25g • Suco Aedes Original Light, 1 cx. de 200 ml.

**2 Pontos****Total do Dia: 23 Pontos****SÁBADO**

CAFÉ DA MANHÃ

Melancia, 1 xíc. • Leite Desnatado, 1 xíc. • Café ou Chá a gosto • Pão de Avela Light, 1 fatia • Geléia de Morango, 1 C.S.

**5 Pontos**

REFEIÇÃO PRINCIPAL

Maminha de Alcatra Grelhada, 1 filé • Couve-Flor no Vapor, 1 xíc. • Batata Média, 1 unid. • Salada de Folhas Verdes, 1 xíc. • Maionese Light, 1 C.S. • Abacaxi, 1 xíc.

**7 Pontos**

REFEIÇÃO LEVE

Hambúrguer de Frango, 1 unid. de 56 g • Pão para Hambúrguer, 1 unid. de 50 g • Salada de Folhas Verdes, 1 xíc. • Mini Sorvete de Chocolate Amargo, 1 unid. de 30 g

**7 Pontos**

LANCHE

Bebida Láctea, 1 pote de 120g • Torrada Canapés, 6 fatias • Cream Cheese, 2 C.S.

**5 Pontos****Total do Dia: 24 Pontos**

49

# Lista de Compras do Cardápio 7 Dias

## Frutas



- Abacaxi
- Ameixa
- Banana
- Goiaba
- Laranja
- Maçã
- Mamão
- Melancia
- Melão
- Morango
- Papaia
- Salada de fruta
- Tangerina

## Hortaliças



- Abóbora moranga
- Agrião
- Aspargos
- Beterraba
- Brócolis
- Cebolinha
- Couve
- Couve-flor
- Ervilha e cenoura
- Ervilha torta
- Folhas verdes
- Palmito
- Rúcula

## Leite e Derivados



- Bebida láctea Kissy
- Cream cheese
- Iogurte com mel light
- Iogurte batido desnatado
- Iogurte Dietalat papaia
- Iogurte light molico
- Leite Caprilat chocolate
- Leite desnatado
- Leite instantâneo
- Leite Molico
- Leite natura premium
- Queijo parmesão
- Requeijão light

## Pães e Outros



- Biscoito Toda Hora integral
- Biscoito Vitalife de aveia
- Bisnaguinha
- Cookies castanha do Pará
- Pão de aveia light
- Pão de centeio
- Pão preto
- Pão sete grãos light



- Cereal Nesfit
- Feijão manteiga
- Talharim

## Molhos e Sopas



- Molho de tomate
- Molho salada iogurte
- Molho salada mostarda
- Molho salada tomatado secco
- Sopa de ervilha e bacon

## Óleos



- Azeite
- Maionese light
- Margarina light

## Bebidas



- Café
- Chá de ervas
- Clight Tea pêssego
- Suco Ades original light
- Suco de laranja

## Doces Extras



- Bolo light
- Bombom Diamante Negro
- Flan de baunilha
- Gelatina diet pêssego
- Geléia de morango
- Mini sorvete de chocolate
- Musse de maracujá
- Pudim de chocolate



## Peixes



- Pão de hambúrguer
- Torrada canapés
- Torrada multicereais

- Bobó de camarão
- Filé de peixe gratinado
- Nugget de peixe

## Carnes, Aves e Outros



- Almondégas de peru
- Bife de carne bovina
- Filé de frango
- Frango xadrez
- Hambúrguer de frango
- Maminha de alcatra
- Mini pizza 4 formaggi
- Nugget de frango
- Ovo
- Presunto chester
- Presunto de peru
- Ravióli de frango
- Salsicha de frango light

## Cereais e Outros



- Arroz
- Arroz à grega
- Arroz ao funghi
- Arroz integral
- Batata
- Cereal em barra light
- Cereal Kellness granola

## SALADA DE ESPINAFRE COM MOLHO DOCE

Rende 2 porções de **3 PONTOS** cada

- 2 C.S. de suco de laranja
- 1 C.S. de geléia de morango dietética
- 1 C.S. de vinagre de maçã
- 2 c.c. de óleo vegetal
- 2 c.c. de água
- 3 xíc. de folhas de espinafre limpo e rasgado
- 1 maçã fatiada
- 1 C.S. de queijo ralado
- 8 metades de nozes picadas

1. Prepare o molho. Numa tigela pequena misture o suco de laranja e a geléia. Aqueça no forno microondas até a geléia derreter. Adicione o vinagre, o óleo, a água e bata bem.

2. Numa saladeira coloque o espinafre e a maçã. Regue com o molho e misture. Sirva salpicado com o queijo e as nozes.

**Informações nutricionais/ porção: 210 calorias**

**7 g de proteína, 10 g de carboidrato, 1 g de gordura, 3 g de fibra**



## SALADA DE FRANGO AO MOLHO CITRICO

Rende 4 porções de **4 PONTOS** cada

- 1 c.c. de cominho em pó
  - 1 c.c. de açúcar
  - 4 filés de frango sem pele e sem gordura (500 g)
  - 8 xíc. de folhas de alface rasgada
  - 2 laranjas descascadas e em gomos
  - 2 talos de aipos fatiados
  - 4 cebolinhas verdes fatiadas
- finamente
- 1/2 xíc. de coentro picado
  - 1/2 xíc. de suco de laranja
  - 1/4 xíc. de suco de limão
  - 2 cebolinhas verde picadas
  - finamente
  - 2 dentes de alho amassados
  - 1 c.c. de chili em pó

1. Numa tigela média misture o coentro, o suco de laranja, o suco de limão, a cebolinha, o alho, o chili, o cominho e o açúcar. Coloque 1/2 xíc. da mistura numa embalagem plástica com lacre, junte o frango, tire o ar e feche. Vire para envolver o frango. Refrigere por 2 horas ou durante a noite, vire ocasionalmente. Transfira para uma jarra com tampo o restante do molho e reserve na geladeira.

2. Numa saladeira misture a alface, a laranja, o aipo, a cebolinha.

3. Aqueça uma frigideira antiaderente e unte com gotas de óleo. Escorra o frango e cozinhe até ficar dourado e pronto, 5-6 minutos cada lado. Fatie em pedaços e arrume na salada.

4. Regue a salada com molho reservado e sirva.

**Informações nutricionais/ porção: 208 calorias**

**30 g de proteína, 18 g de carboidrato, 2 g de gordura, 4 g de fibra**



## PEIXE RECHEADO AO PESTO

Rende 6 porções de **4 PONTOS** cada

*Peixe recheado:*

- 1 peixe inteiro tipo vermelho, badejo ou namorado limpo (1,5 kg)
- 1/2 c.c. de cada: sal e pimenta-do-reino
- 3 cogumelos shiitake grandes fatiados
- 1 tomate médio fatiado
- 3 cebolinhas verdes em pedaços de 5 cm

*Molho pesto:*

- 1 xíc. de folhas de coentro fresco
- 1 dente de alho grande amassado
- 1 C.S. de azeite

1. Salpique com sal, pimenta e gengibre o peixe por dentro e fora. Recheie com o cogumelo, o tomate e a cebolinha.

2. Coloque o peixe sobre uma folha de papel-alumínio. Espalhe o coentro e salpique com o molho de soja. Forme um pacote com a outra folha de papel-alumínio dobrando as beiradas várias vezes.

3. Cozinhe o peixe numa panela de vapor por 20 min após fervura ou até o peixe ficar pronto.

4. Prepare o molho pesto. Num processador de alimentos faça purê com o coentro, o alho e o azeite.

5. Remova o peixe do banho-maria, desembulhe e sirva com o molho.

**Informações nutricionais/ porção: 175 calorias**

**29 g de proteína, 4 g de carboidrato, 4 g de gordura, 1 g de fibra**



## ENSOPADO DE LENTILHA

Rende 8 porções de **3 PONTOS** cada

- 1 C.S. de azeite
  - 1 xíc. de aipo picado
  - 1 cebola média picada
  - 2 dentes de alho amassados
  - 1 xíc. de cenoura picada
  - 2 xíc. de lentilha lavada e escorrida
  - 1 c.c. de cominho em pó
  - 2 xíc. de tomate italiano sem pele sem semente cortado
- sal e pimenta-do-reino a gosto

1. Numa panela grande antiaderente aqueça o azeite e cozinhe o aipo, a cebola e o alho, mexa até amaciar. Adicione a cenoura, a lentilha e o cominho. Aos poucos vá adicionando o tomate e deixe ferver. Reduza o fogo, tampe parcialmente e cozinhe por 45 min., mexendo de vez em quando. Tempere a gosto.

**Informações nutricionais/ porção: 203 calorias**

**15 g de proteína, 33 g de carboidrato, 2 g de gordura, 16 g de fibra**



## LASANHA DE LEGUMES

Rende 6 porções de **7 PONTOS** cada

- 1 C.S. de azeite
- 1 xíc. de cebola fatiada finamente
- 1 xíc. de pimentão vermelho sem semente cortado em tiras
- 2 xíc. de legumes picados (couve-flor, berinjela, espinafre, abobrinha)
- 3 dentes de alho amassados
- 1 c.c. de tomilho amassado

• 1/2 c.c. de cada: sal e pimenta-do-reino

- 2 xíc. de ricota light
- 2 ovos levemente batidos
- 1/4 xíc. de manjeriço fresco
- 2 C.S. de queijo parmesão ralado
- 2 1/2 xíc. de molho de tomate sem gordura
- 9 tiras de lasanha pré-cozida
- 1/2 xíc. de mozzarella light ralada

1. Preaqueça o forno a 200° C.
2. Numa panela grande antiaderente aqueça o azeite e cozinhe a cebola e o pimentão até amaciar. Junte os legumes, o alho, o tomilho, o sal, tampe a panela e cozinhe por 10 min. Tempere com a metade da pimenta.
3. Prepare a ricota. Numa tigela pequena coloque a ricota, o ovo, o manjeriço, o restante da pimenta e misture bem.
4. Num recipiente refratário retangular médio faça as camadas: 1/2 xíc. de molho de tomate, 3 tiras de lasanha, metade da ricota, metade dos legumes, metade da mozzarella e repete.. No final: 3 tiras de lasanha e o restante do molho de tomate.
5. Cubra com papel-alumínio e asse por 30 min. Retire o papel-alumínio e asse por mais 15 min. até o molho borbulhar. Reserve por 10 min. antes de servir.

**Informações nutricionais/ porção: 352 calorias**

**19 g de proteína, 44 g de carboidrato, 11 g de gordura, 5 g de fibra**



## PUDIM DE LEITE LIGHT

Rende 4 porções de **3 PONTOS** cada

- 1 C.S. de açúcar mascavo
- 2 copos de leite desnatado
- 4 ovos
- 1 1/2 C.S. de mel
- 2 c.c. de essência de baunilha
- 1/2 c.c. de gengibre ralado
- 1 pitada de noz-moscada em pó

1. Preequeça o forno a 160° C. Unte uma fôrma para pudim com gotas de óleo. Polvilhe com o açúcar.

2. Esquente o leite sem ferver. Em outra tigela, bata os ovos, o mel e os outros ingredientes. Adicione ao leite quente e misture com o batedor elétrico.

3. Despeje na fôrma preparada. Coloque num tabuleiro adequado e adicione água quente para banho-maria.

4. Asse por 40 min., ou até ficar pronto. Retire a fôrma do banho-maria e deixe esfriar.

**Informações nutricionais/ porção: 150 calorias**

**10 g de proteína, 15 g de carboidrato, 5 g de gordura, 0 g de fibra**



# Jornal Pessoal

## As 7 Chaves dos PontosAtivos

1. Preste atenção ao tamanho das porções.
2. Consuma 5 porções de legumes e frutas por dia.
3. Consuma 2 porções de leite por dia.
4. Consuma alimentos ricos em proteínas diariamente.
5. Consuma alimentos ricos em fibras diariamente.
6. Limite o consumo de doces e gorduras.
7. Beba 6 copos de água por dia.



## Dia 1

Manhã

Tarde

Noite

Pontos Usados: \_\_\_\_\_ Leite    ( )

Pontos Pouçados: \_\_\_\_\_ Água

Pontos Extras: \_\_\_\_\_ Legumes e Frutas

ANOTAÇÕES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Dia 2

Manhã

Tarde

Noite

Pontos Usados: \_\_\_\_\_

Leite    (  )

Pontos Poupados: \_\_\_\_\_

Água

Pontos Extras: \_\_\_\_\_

Legumes e Frutas

ANOTAÇÕES:

---

---

---

---



### Dia 3

Manhã

Tarde

Noite

Pontos Usados: \_\_\_\_\_

Leite    (  )

Pontos Poupados: \_\_\_\_\_

Água

Pontos Extras: \_\_\_\_\_

Legumes e Frutas

ANOTAÇÕES:

---

---

---

---





### Dia 4

Manhã

Tarde

Noite

Pontos Usados: \_\_\_\_\_

Pontos Poucados: \_\_\_\_\_

Pontos Extras: \_\_\_\_\_

Leite

Água

Legumes e Frutas

(  )

ANOTAÇÕES: \_\_\_\_\_



### Dia 5

Manhã

Tarde

Noite

Pontos Usados: \_\_\_\_\_

Pontos Poucados: \_\_\_\_\_

Pontos Extras: \_\_\_\_\_

Leite

Água

Legumes e Frutas

(  )

ANOTAÇÕES: \_\_\_\_\_



### Dia 6

Manhã

Tarde

Noite

Pontos Usados: \_\_\_\_\_

Pontos Poucados: \_\_\_\_\_

Pontos Extras: \_\_\_\_\_

Leite   (  )

Água

Legumes e Frutas

ANOTAÇÕES: \_\_\_\_\_



64

### Dia 7

Manhã

Tarde

Noite

Pontos Usados: \_\_\_\_\_

Pontos Poucados: \_\_\_\_\_

Pontos Extras: \_\_\_\_\_

Leite   (  )

Água

Legumes e Frutas

ANOTAÇÕES: \_\_\_\_\_



65

## • Anotações •

Aqui você pode fazer suas anotações durante o curso. O espaço é dividido em 12 linhas horizontais para facilitar a escrita.



Aqui você pode fazer suas anotações durante o curso. O espaço é dividido em 12 linhas horizontais para facilitar a escrita.



# Lista de Compras Modelo



## Frutas da Estação

- Abacaxi
- Ameixa
- Banana
- Caqui
- Goiaba
- Laranja
- Limão
- Maçã
- Mamão
- Melancia
- Melão
- Morango
- Papaia
- Pera
- Tangerina
- Uva

- Couve-flor
- Ervilha
- Folhas Verdes
- Pimentão
- Tomate
- Vagem



## Leite e Derivados

- Coalhada
- Cottage
- Creme de leite light
- Iogurte batido
- Iogurte com sabor
- Iogurte desnatado
- Iogurte natural
- Leite com sabor
- Leite de soja
- Leite desnatado
- Leite integral
- Queijo cremoso
- Queijo especial
- Queijo minas
- Queijo prato
- Queijo ralado
- Requeijão
- Ricota
- Tofu



## Hortalças

- Abóbora
- Aspargos
- Berinjela
- Beterraba
- Brócolis
- Cebola
- Cenoura
- Couve



## Pães e Outros

- Biscoito água e sal
- Biscoito aperitivo
- Biscoito cream cracker
- Pão com fibras
- Pão de fôrma light
- Pão de hambúrguer
- Pão especial
- Torrada integral



## Cereais e Outros

- Arroz
- Arroz especial
- Arroz integral
- Aveia
- Cereal em barra
- Cereal matinal
- Ervilha seca
- Feijão
- Lentilha seca
- Massa integral
- Pipoca light
- Pizza especial
- Pizza massa
- Massa esp. congelada



## Peixes

- Atum em conserva
- Filé ou posta de peixe
- Frutos do mar
- Hambúrguer de peixe
- Nugget de peixe
- Pacote esp. congelado



## Caldos e Sopas

- Caldo 0% de gordura
- Sopa creme
- Sopa instantânea
- Sopa light



## Óleos

- Azeite
- Manteiga light
- Margarina light
- Molho especial
- Molho para salada
- Óleo de canola
- Óleo de soja

- Carne bovina
- Carne vegetal
- Coxa de frango
- Filé de frango
- Hambúrguer de ave
- Nugget de frango
- Ovo
- Patê
- Presunto de ave
- Salsicha light
- Prato principal congelado

## Carnes, Aves e Outros



**Bebidas**



- Água de coco
- Água mineral
- Mate
- Refrigerante diet
- Suco derivado de soja
- Suco light

**Extras**



- Aperitivos congelados
- Biscoito doce especial
- Biscoito doce simples
- Bolo especial
- Bolo light
- Bombom
- Cereal instantâneo
- Chocolate em barra
- Chocolate em pó
- Fermento
- Flan
- Gelatina
- Geléia
- Leite condensado
- Musse
- Pudim
- Salgadinhos
- Sorvete diet
- Sorvete picolé
- Vitamina em pó

**• Esclarecimentos Legais •**

O sistema de perda de peso **PontosAtivos™**, e os materiais que o compõe são de propriedade da Weight Watchers International, Inc.. A Vigilante do Peso Marketing Ltda. licencia o sistema aos associados do Vigilantes do Peso apenas para uso pessoal com o objetivo de perder e controlar seu peso. Qualquer outro uso é estritamente proibido. Patente requerida nº P19611402-9.

© 2003 **Weight Watchers International, Inc. Todos os direitos reservados.**

REPRODUÇÃO PROIBIDA, sob qualquer forma, incluindo cópias xerográficas, folhetos, programas, de emagrecimento, revistas, jornais e na Internet.  
 Os Vigilantes do Peso e PontosAtivos são marcas exclusivas da Weight Watchers International, Inc.

Loquat é marca de propriedade da empresa Lightsweet Indústria e Comércio de Alimentos Ltda. ME.  
 Native é marca de propriedade da empresa Native Indústria Farmacêutica Ltda.  
 União é marca de propriedade da empresa Companhia União dos Refinadores de Açúcar e Café.  
 Seara é marca de propriedade da empresa Seara Alimentos S/A.  
 Blue Ville é marca de propriedade da empresa Santalucia Alimentos Ltda.  
 To Job é marca de propriedade da empresa Supranox S/A Indústria e Comércio.  
 Uncle Bens é marca de propriedade da empresa Effen Produtos Alimentícios Ind. & Cia.  
 Adria é marca de propriedade da empresa Adria Produtos Alimentícios S/A.  
 Aymore e Salpet são marcas de propriedade da empresa Aymore Produtos Alimentícios S/A.  
 Bauducco, Biskui e Grissini são marcas de propriedade da empresa Bauducco & Cia. Ltda.  
 Danone, Danity, Gran Dia, Bono, Negresco, Vitalife, Citrus, Passatempo, Danete, Frescarini, Corpus, Dan'up, Danfruit e Danone Agite são marcas de propriedade da empresa Compagnie Genvalis - Danone.  
 Amanditas, Bti, Confeti, Laka, Lanci, Sonho de Valsa, Diamante Negro e Ouro Branco Lacta são marcas de propriedade da empresa Indústria de Chocolate Lacta S/A.  
 Choccolicia, Trakinas, Royal, Nabisco Bom Gouter, Club Social e Minibits são marcas de propriedade da empresa Nabisco Inc.  
 Kidlat, Specialiat, Alimba e Zmil são marcas de propriedade da empresa Parmalat Indústria e Comércio de Laticídios Ltda.  
 Goiabinha Piraquê e Batatapis são marcas de propriedade da empresa Indústria de Produtos Alimentícios Piraquê.  
 Calipso e Tostines são marcas de propriedade da empresa Tostines Industrial e Comercial Ltda.  
 Vito é marca de propriedade da empresa Moinho Graciosa Ltda.  
 Ovomaltine é marca de propriedade da empresa Sandoz Nutrition Ltda.  
 Acqua, Tostitas, Saclit, Vitalife, Nescafé, Maggi, Neston, Tiro, Crunch, Estrelitas, Nescau, Neski, Snow Flakes, Alpino, Galak, Chokito, Milkbar, Prestigio, Dessert, Nesquik, Charge, Corpus, Bliss, Chamy, La Frutta, Molko, Ninho, Frescarini, Nestea, Chandelle, Ninho Soleil, LCT Active, Frutes, e Biscoitos São Luiz são marcas de propriedade da empresa Société des Produits Nestlé.  
 Ana Maria, Plus Vita e Pullman são marcas de propriedade da empresa Plus Vita S/A.  
 Knorr é marca de propriedade da empresa Knorr - Nahrungsmittel Aktiengesellschaft.  
 Nutrilatina é marca de propriedade da empresa Botanic - Laboratório Botânico do Paraná Ltda.  
 Nulty é marca de propriedade da empresa Nutritional S/A Indústria e Comércio de Alimentos.  
 Quaker, Toddy e Toddynho são marcas de propriedade da empresa The Quaker Oats Company.  
 Kitops, Chocofroot Loops, Kellogg e Sucrilhos são marcas de propriedade da empresa Kellogg Company.  
 Garoto, A6 Doçura Garoto, Baton, Tart Tease e Serenata de Amor são marcas de propriedade da empresa Chocolates Garoto S/A.  
 Wick Bold é marca de propriedade da empresa Wickbold Indústria de Purificação Ltda.



Etti e Salsaretti são marcas de propriedade da empresa Etti Produtos Alimentícios Ltda.  
 Batavo é marca de propriedade da empresa Cooperativa Agropecuária Batavo Ltda.  
 Caprilat e Scabria são marcas de propriedade da empresa CCA Celles Cordeiro Agroindustrial Ltda.  
 Yakult é marca de propriedade da empresa Yakult S.A. Indústria e Comércio.  
 Cica é marca de propriedade da empresa Companhia Industrial de Conservas Alimentícias.  
 Hellmann's é marca de propriedade da empresa GEBB Hellmann GmbH & Co. KG.  
 Claydon é marca de propriedade da empresa Giesy Lever Alimentos S/A.  
 Doniana e Ades são marcas de propriedade da empresa Unilever PLC.  
 Itambé é marca de propriedade da empresa Cooperativa Central dos Produtos Rurais de MG Ltda.  
 Leco é marca de propriedade da empresa Cia. Leco de Produtos Alimentícios.  
 Quely, Sábila, Nuggets e Miss Daisy são marcas de propriedade da empresa Sábila Concorórdia S/A Indústria e Comércio.

Leão é marca de propriedade da empresa Leão Júnior S/A.  
 Santal é marca de propriedade da empresa Yolat Indústria e Comércio de Laticínios Ltda.  
 Firenze é marca de propriedade da empresa Massas Alimentícias Firenze Ltda.  
 Seven Boys é marca de propriedade da empresa Lúa Nova Ind. e Comércio de Produtos Alimentícios.  
 Nutridiet é marca de propriedade da empresa Diet Center Rontseier Ltda. ME.  
 Boa Nata é marca de propriedade da empresa Laticínios Boa Nata Indústria e Comércio Ltda.  
 Campo Lindo é marca de propriedade da empresa Laticínios Campo Lindo Ltda.  
 Danúbio é marca de propriedade da empresa Dan Vigor Indústria e Laticínio.  
 Marilla é marca de propriedade da empresa Laticínios Vale do Carangola Ltda.  
 Polenghi e Alouette são marcas de propriedade da empresa Polenghi S/A Ind. Brasileira de Produtos Alimentícios.  
 Regina é marca de propriedade da empresa Regina Indústria e Comércio Ltda.  
 Chetnos Doritos, Baconitos, Cebolitos, Festa Snack, Lay's Batata, Parker's, Pingo D'Ouro, Poffets, Sukky, Fandangos e Ruffles são marcas de propriedade da empresa Pepsico do Brasil Ltda. - Divisão Elma Chips.  
 Alliday é marca de propriedade da empresa Cerval Agroindustrial S/A.  
 Soymilke é marca de propriedade da empresa Oliveira S/A.  
 Superbom é marca de propriedade da empresa Produtos Alimentícios Superbom Ind. e Com.  
 Nissin é marca de propriedade da empresa Nissin Ajinomoto Alimentos Ltda.  
 Kibon é marca de propriedade da empresa Kibon S/A Indústria Alimentícia.  
 Del Valle é marca de propriedade da empresa Di Marco Indústria e Comércio de Alimentos Ltda.  
 Sustagen é marca de propriedade da empresa Mead Johnson & Company.  
 Mais é marca de propriedade da empresa Mais Indústria de Alimentos S/A.  
 Casa Suíça é marca de propriedade da empresa Casa Suíça Indústria Alimentícia Ltda.  
 Santa Edwiges é marca de propriedade da empresa Doceria Campos do Jordão Ltda.  
 Qualimax é marca de propriedade da empresa Lutecnica Indústria e Comércio Ltda.  
 Normandia é marca de propriedade da empresa Normandia Comércio e Representações Ltda.  
 Ecolbrás é marca de propriedade da empresa Ecolbrás Centro Ecológico do Brasil Ltda.  
 Delícia é marca de propriedade da empresa Moimho Fluminense S/A Indústrias Gerais.  
 Itacema é marca de propriedade da empresa Itacema Indústrias de Caju S/A.  
 Clight é marca de propriedade da empresa Kraft Foods Ind.  
 Maguary é marca de propriedade da empresa Indústrias Alimentícias Maguary Ltda.  
 Tang é marca de propriedade da empresa General Foods Corporation.  
 Grain Mills é marca de propriedade da empresa Brasmercante Comercial e distribuidora Ltda.  
 Mãe Terra é marca de propriedade da empresa Mãe Terra Comércio de Produtos Naturais Ltda.  
 Perdigão é marca de propriedade da empresa Perdigão Agroindustrial S/A.  
 Fresh é marca de propriedade da empresa Q-Refresco S/A.



# CALCULE OS PONTOS DE SUAS RECEITAS PREFERIDAS

Quer saber quantos Pontos tem aquele bolo especial da vovó? Aqui listamos os Pontos de alguns ingredientes mais utilizados nas receitas caseiras. Simplesmente some os Pontos de cada ingrediente e divida pelo número de porções.

Ingredientes	Pontos	Ingredientes	Pontos
Açúcar confeiteiro, 1/2 xíc.	8	Farinha de rosca, 1 xíc.	10
Açúcar light, 1/4 xíc	3	Farinha de trigo, 1 xíc.	8
Açúcar mascavo, 1 xíc.	16	Leite condensado light, 1 xíc.	12
Açúcar mascavo, 1/4 xíc.	5	Leite em pó desnatado, 1/2 xíc.	8
Avela em flocos cruas, 1 xíc.	6	Maionese light, 1/4 xíc.	4
Azeite e óleos líquidos, 1/2 xíc.	24	Maisena, 1 xíc.	8
Bicarbonato de sódio, fermento em pó	zero	Margarina, manteiga ou gordura vegetal, 1 tablete de 100 g	21
Chocolate em pó, 1 xíc.	16	Mel, melado ou xarope, 1/2 xíc.	8
Creme de leite light, 1/4 xíc.	3	Ovo, 1 unid.	2
Farinha de milho (fubá), 1 xíc.	4		

Para transformar suas receitas preferidas numa versão mais light, siga as seguintes sugestões:

- Reduza a quantidade de açúcar. Em vez de 1 xíc. use 2/3 ou até 1/2 xíc.
- Substitua o açúcar comum por uma versão mais light ou adoçante em pó.
- Corte pelo menos 1/3 da gordura vegetal nos bolos, biscoitos e pães.
- Adote produtos desnatados ou light.

**E agora, mãos à obra!**

