

Atividade de aquecimento_MAT7_21GRM02

Tipo de Lanche	Unidade de medida	Açúcar	Sódio
Biscoito recheado	2 biscoitos (30g)	9,5g	38 mg
logurte	1 pote 150g	28g	84 mg
Pão Francês+margarina	1 pão (100g) + ½ colher de sopa (5g)	37g	673 mg
Banana	1- unidade (100g)	12g	0 mg
Maçã	1- unidade (100g)	10g	0 mg
Refrigerante	1 lata de 350 ml	37g	18 mg
Leite com achocolatado	1 copo de 200 ml	29,9g	95 mg
Suco de fruta	1 lata (335ml)	49g	5,6 mg
Sorvete	1 bola (60g)	15g	48 mg

Tipo de Lanche	Unidade de medida	Açúcar	Sódio
Biscoito recheado	2 biscoitos (30g)	9,5g	38 mg
logurte	1 pote 150g	28g	84 mg
Pão Francês+margarina	1 pão (100g) + ½ colher de sopa (5g)	37g	673 mg

Banana	1- unidade (100g)	12g	0 mg
Maçã	1- unidade (100g)	10g	0 mg
Refrigerante	1 lata de 350 ml	37g	18 mg
Leite com achocolatado	1 copo de 200 ml	29,9g	95 mg
Suco de fruta	1 lata (335ml)	49g	5,6 mg
Sorvete	1 bola (60g)	15g	48 mg