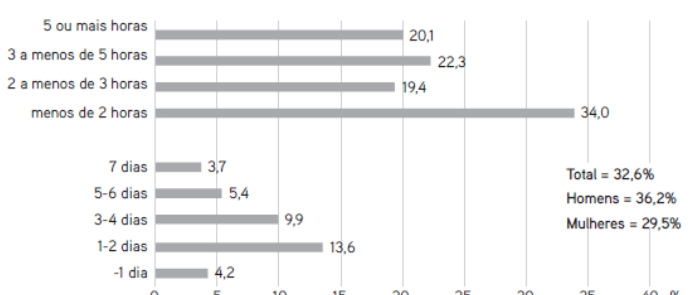
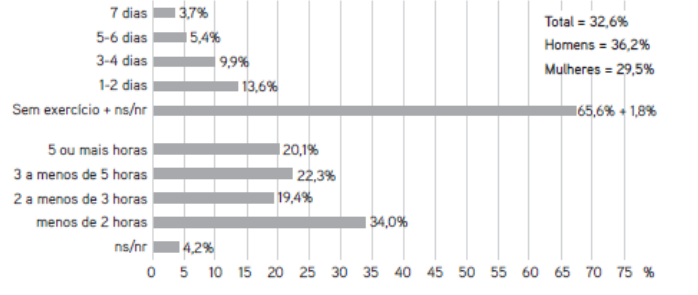


Onde se lê	Deve ler-se																																																						
<p>Quanto a prática de exercício físico, a maioria da população com 15 ou mais anos não praticava qualquer atividade desportiva de forma regular, sendo apenas 13,6% os que referiram praticar exercício físico em um ou dois dias por semana, menos 1,8 pontos percentuais do que em 2014 (Figura 2.4). Aumentou, contudo, o número dos que se deslocavam a pé diariamente (de 2,5 milhões em 2014 para 3 milhões em 2019).</p>  <table border="1"> <caption>Data for Figura 2.4 (Left)</caption> <thead> <tr> <th>Tempo médio por semana</th> <th>Porcentagem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5 ou mais horas</td> <td>20,1</td> </tr> <tr> <td>3 a menos de 5 horas</td> <td>22,3</td> </tr> <tr> <td>2 a menos de 3 horas</td> <td>19,4</td> </tr> <tr> <td>menos de 2 horas</td> <td>34,0</td> </tr> <tr> <td>7 dias</td> <td>3,7</td> </tr> <tr> <td>5-6 dias</td> <td>5,4</td> </tr> <tr> <td>3-4 dias</td> <td>9,9</td> </tr> <tr> <td>1-2 dias</td> <td>13,6</td> </tr> <tr> <td>-1 dia</td> <td>4,2</td> </tr> <tr> <td><b>Total</b></td> <td><b>32,6%</b></td> </tr> <tr> <td><b>Homens</b></td> <td><b>36,2%</b></td> </tr> <tr> <td><b>Mulheres</b></td> <td><b>29,5%</b></td> </tr> </tbody> </table> <p>Figura 2.4 – Proporção da população com 15 ou mais anos que pratica exercício físico por número de dias numa semana e tempo médio por semana, em Portugal. Adaptado de INE, 2019.</p>	Tempo médio por semana	Porcentagem	5 ou mais horas	20,1	3 a menos de 5 horas	22,3	2 a menos de 3 horas	19,4	menos de 2 horas	34,0	7 dias	3,7	5-6 dias	5,4	3-4 dias	9,9	1-2 dias	13,6	-1 dia	4,2	<b>Total</b>	<b>32,6%</b>	<b>Homens</b>	<b>36,2%</b>	<b>Mulheres</b>	<b>29,5%</b>	<p>Quanto a prática de exercício físico, 65,6% da população com 15 ou mais anos não praticava qualquer atividade desportiva de forma regular, sendo que 13,6% referiu praticar exercício físico apenas um ou dois dias por semana. Contudo, aumentou o número dos que se deslocavam a pé diariamente (de 2,5 milhões em 2014 para 3 milhões em 2019) (Figura 2.4).</p>  <table border="1"> <caption>Data for Figura 2.4 (Right)</caption> <thead> <tr> <th>Tempo médio por semana</th> <th>Porcentagem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7 dias</td> <td>3,7%</td> </tr> <tr> <td>5-6 dias</td> <td>5,4%</td> </tr> <tr> <td>3-4 dias</td> <td>9,9%</td> </tr> <tr> <td>1-2 dias</td> <td>13,6%</td> </tr> <tr> <td>Sem exercício + ns/nr</td> <td>65,6% + 1,8%</td> </tr> <tr> <td>5 ou mais horas</td> <td>20,1%</td> </tr> <tr> <td>3 a menos de 5 horas</td> <td>22,3%</td> </tr> <tr> <td>2 a menos de 3 horas</td> <td>19,4%</td> </tr> <tr> <td>menos de 2 horas</td> <td>34,0%</td> </tr> <tr> <td>ns/nr</td> <td>4,2%</td> </tr> <tr> <td><b>Total</b></td> <td><b>32,6%</b></td> </tr> <tr> <td><b>Homens</b></td> <td><b>36,2%</b></td> </tr> <tr> <td><b>Mulheres</b></td> <td><b>29,5%</b></td> </tr> </tbody> </table> <p>Figura 2.4 – Proporção da população com 15 ou mais anos que pratica exercício físico por número de dias numa semana e tempo médio por semana, em Portugal. Adaptado de INE, 2019.</p>	Tempo médio por semana	Porcentagem	7 dias	3,7%	5-6 dias	5,4%	3-4 dias	9,9%	1-2 dias	13,6%	Sem exercício + ns/nr	65,6% + 1,8%	5 ou mais horas	20,1%	3 a menos de 5 horas	22,3%	2 a menos de 3 horas	19,4%	menos de 2 horas	34,0%	ns/nr	4,2%	<b>Total</b>	<b>32,6%</b>	<b>Homens</b>	<b>36,2%</b>	<b>Mulheres</b>	<b>29,5%</b>
Tempo médio por semana	Porcentagem																																																						
5 ou mais horas	20,1																																																						
3 a menos de 5 horas	22,3																																																						
2 a menos de 3 horas	19,4																																																						
menos de 2 horas	34,0																																																						
7 dias	3,7																																																						
5-6 dias	5,4																																																						
3-4 dias	9,9																																																						
1-2 dias	13,6																																																						
-1 dia	4,2																																																						
<b>Total</b>	<b>32,6%</b>																																																						
<b>Homens</b>	<b>36,2%</b>																																																						
<b>Mulheres</b>	<b>29,5%</b>																																																						
Tempo médio por semana	Porcentagem																																																						
7 dias	3,7%																																																						
5-6 dias	5,4%																																																						
3-4 dias	9,9%																																																						
1-2 dias	13,6%																																																						
Sem exercício + ns/nr	65,6% + 1,8%																																																						
5 ou mais horas	20,1%																																																						
3 a menos de 5 horas	22,3%																																																						
2 a menos de 3 horas	19,4%																																																						
menos de 2 horas	34,0%																																																						
ns/nr	4,2%																																																						
<b>Total</b>	<b>32,6%</b>																																																						
<b>Homens</b>	<b>36,2%</b>																																																						
<b>Mulheres</b>	<b>29,5%</b>																																																						

Onde se lê	Deve ler-se																		
<p>Quadro 6.1 – Valores médios de índice glicémico.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="352 381 720 418">IG baixo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="352 418 720 630"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amendoim (21)</li> <li>• Feijão (25)</li> <li>• Lentilhas (32)</li> <li>• Iogurte natural sem açúcar (33)</li> <li>• Pera (38)</li> <li>• Sopa de tomate (38)</li> <li>• Maçã (40)</li> </ul> </td> </tr> <tr> <th data-bbox="352 630 720 667">IG médio</th> </tr> <tr> <td data-bbox="352 667 720 846"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laranja (40)</li> <li>• Esparguete (49)</li> <li>• <i>All-Bran</i> (50)</li> <li>• Ervilhas (50)</li> <li>• Arroz integral (55)</li> <li>• Sumo de laranja (70)</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: right;">▶</p> <p style="text-align: left;">◀</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="352 933 720 971">IG elevado</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="352 971 720 1214"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Banana (51)</li> <li>• Bolos (55-85*)</li> <li>• Manga (56)</li> <li>• Biscoitos (65-85*)</li> <li>• Muesli (70)</li> <li>• Arroz branco (73)</li> <li>• Batata cozida (74)</li> <li>• Gelado (75)</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table> <p>*O valor varia consoante os ingredientes utilizados.</p>	IG baixo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amendoim (21)</li> <li>• Feijão (25)</li> <li>• Lentilhas (32)</li> <li>• Iogurte natural sem açúcar (33)</li> <li>• Pera (38)</li> <li>• Sopa de tomate (38)</li> <li>• Maçã (40)</li> </ul>	IG médio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laranja (40)</li> <li>• Esparguete (49)</li> <li>• <i>All-Bran</i> (50)</li> <li>• Ervilhas (50)</li> <li>• Arroz integral (55)</li> <li>• Sumo de laranja (70)</li> </ul>	IG elevado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banana (51)</li> <li>• Bolos (55-85*)</li> <li>• Manga (56)</li> <li>• Biscoitos (65-85*)</li> <li>• Muesli (70)</li> <li>• Arroz branco (73)</li> <li>• Batata cozida (74)</li> <li>• Gelado (75)</li> </ul>	<p>Quadro 6.1 – Valores médios de índice glicémico.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="1098 381 1707 418">IG baixo (≤55)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1098 418 1402 703"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soja cozida (20)</li> <li>• Amendoim (21)</li> <li>• Bebida de soja (21)</li> <li>• Tomate cru (23)</li> <li>• Feijão verde (25)</li> <li>• Morango (29)</li> <li>• Lentilhas (32)</li> <li>• Iogurte natural sem açúcar (33)</li> <li>• Cenoura ralada (35)</li> <li>• Pera (38)</li> </ul> </td> <td data-bbox="1402 418 1707 703"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de tomate (38)</li> <li>• Banana verde (40)</li> <li>• Leite (40)</li> <li>• Maça (44)</li> <li>• Laranja (45)</li> <li>• Kiwi (47)</li> <li>• Esparguete (49)</li> <li>• <i>All-Bran</i> (50)</li> <li>• Milho cozido (52)</li> <li>• Abóbora cozida (53)</li> </ul> </td> </tr> <tr> <th colspan="2" data-bbox="1098 703 1707 740">IG médio (56-69)</th> </tr> <tr> <td data-bbox="1098 740 1402 935"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manga (56)</li> <li>• Melancia (56)</li> <li>• Pêssego (57)</li> <li>• Uva (58)</li> <li>• Arroz integral (60)</li> <li>• Banana madura (60)</li> <li>• Farinha de milho (60)</li> </ul> </td> <td data-bbox="1402 740 1707 935"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flocos de aveia (60)</li> <li>• Melão amarelo (60)</li> <li>• Inhamo cozido (63)</li> <li>• Batata-doce cozida (64)</li> <li>• Beterraba (64)</li> <li>• Cuscuz (65)</li> <li>• Panqueca caseira (66)</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: right;">▶</p> <p style="text-align: left;">◀</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="1098 1011 1707 1049">IG alto (≥70)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1098 1049 1402 1243"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muesli (70)</li> <li>• Pipocas (70)</li> <li>• Sumo de laranja (70)</li> <li>• Pão integral (71)</li> <li>• Arroz branco (73)</li> <li>• Pão branco (73)</li> <li>• Batata cozida (75)</li> </ul> </td> <td data-bbox="1402 1049 1707 1243"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelado (75)</li> <li>• Refrigerantes (77)</li> <li>• Biscoitos (70-90*)</li> <li>• Bolos (70-90*)</li> <li>• Bolacha de arroz (87)</li> <li>• Cereais tipo <i>Corn Flakes</i> (88)</li> <li>• Tapioca (100)</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table> <p>*O valor varia consoante os ingredientes utilizados.</p>	IG baixo (≤55)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soja cozida (20)</li> <li>• Amendoim (21)</li> <li>• Bebida de soja (21)</li> <li>• Tomate cru (23)</li> <li>• Feijão verde (25)</li> <li>• Morango (29)</li> <li>• Lentilhas (32)</li> <li>• Iogurte natural sem açúcar (33)</li> <li>• Cenoura ralada (35)</li> <li>• Pera (38)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de tomate (38)</li> <li>• Banana verde (40)</li> <li>• Leite (40)</li> <li>• Maça (44)</li> <li>• Laranja (45)</li> <li>• Kiwi (47)</li> <li>• Esparguete (49)</li> <li>• <i>All-Bran</i> (50)</li> <li>• Milho cozido (52)</li> <li>• Abóbora cozida (53)</li> </ul>	IG médio (56-69)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manga (56)</li> <li>• Melancia (56)</li> <li>• Pêssego (57)</li> <li>• Uva (58)</li> <li>• Arroz integral (60)</li> <li>• Banana madura (60)</li> <li>• Farinha de milho (60)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flocos de aveia (60)</li> <li>• Melão amarelo (60)</li> <li>• Inhamo cozido (63)</li> <li>• Batata-doce cozida (64)</li> <li>• Beterraba (64)</li> <li>• Cuscuz (65)</li> <li>• Panqueca caseira (66)</li> </ul>	IG alto (≥70)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muesli (70)</li> <li>• Pipocas (70)</li> <li>• Sumo de laranja (70)</li> <li>• Pão integral (71)</li> <li>• Arroz branco (73)</li> <li>• Pão branco (73)</li> <li>• Batata cozida (75)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelado (75)</li> <li>• Refrigerantes (77)</li> <li>• Biscoitos (70-90*)</li> <li>• Bolos (70-90*)</li> <li>• Bolacha de arroz (87)</li> <li>• Cereais tipo <i>Corn Flakes</i> (88)</li> <li>• Tapioca (100)</li> </ul>
IG baixo																			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amendoim (21)</li> <li>• Feijão (25)</li> <li>• Lentilhas (32)</li> <li>• Iogurte natural sem açúcar (33)</li> <li>• Pera (38)</li> <li>• Sopa de tomate (38)</li> <li>• Maçã (40)</li> </ul>																			
IG médio																			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laranja (40)</li> <li>• Esparguete (49)</li> <li>• <i>All-Bran</i> (50)</li> <li>• Ervilhas (50)</li> <li>• Arroz integral (55)</li> <li>• Sumo de laranja (70)</li> </ul>																			
IG elevado																			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banana (51)</li> <li>• Bolos (55-85*)</li> <li>• Manga (56)</li> <li>• Biscoitos (65-85*)</li> <li>• Muesli (70)</li> <li>• Arroz branco (73)</li> <li>• Batata cozida (74)</li> <li>• Gelado (75)</li> </ul>																			
IG baixo (≤55)																			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soja cozida (20)</li> <li>• Amendoim (21)</li> <li>• Bebida de soja (21)</li> <li>• Tomate cru (23)</li> <li>• Feijão verde (25)</li> <li>• Morango (29)</li> <li>• Lentilhas (32)</li> <li>• Iogurte natural sem açúcar (33)</li> <li>• Cenoura ralada (35)</li> <li>• Pera (38)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de tomate (38)</li> <li>• Banana verde (40)</li> <li>• Leite (40)</li> <li>• Maça (44)</li> <li>• Laranja (45)</li> <li>• Kiwi (47)</li> <li>• Esparguete (49)</li> <li>• <i>All-Bran</i> (50)</li> <li>• Milho cozido (52)</li> <li>• Abóbora cozida (53)</li> </ul>																		
IG médio (56-69)																			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manga (56)</li> <li>• Melancia (56)</li> <li>• Pêssego (57)</li> <li>• Uva (58)</li> <li>• Arroz integral (60)</li> <li>• Banana madura (60)</li> <li>• Farinha de milho (60)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flocos de aveia (60)</li> <li>• Melão amarelo (60)</li> <li>• Inhamo cozido (63)</li> <li>• Batata-doce cozida (64)</li> <li>• Beterraba (64)</li> <li>• Cuscuz (65)</li> <li>• Panqueca caseira (66)</li> </ul>																		
IG alto (≥70)																			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muesli (70)</li> <li>• Pipocas (70)</li> <li>• Sumo de laranja (70)</li> <li>• Pão integral (71)</li> <li>• Arroz branco (73)</li> <li>• Pão branco (73)</li> <li>• Batata cozida (75)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelado (75)</li> <li>• Refrigerantes (77)</li> <li>• Biscoitos (70-90*)</li> <li>• Bolos (70-90*)</li> <li>• Bolacha de arroz (87)</li> <li>• Cereais tipo <i>Corn Flakes</i> (88)</li> <li>• Tapioca (100)</li> </ul>																		

Onde se lê	Deve ler-se																																																																																																								
<p style="text-align: center;">Tabela 6.7 – Calorias de alguns alimentos.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 80%;">Alimento</th> <th style="width: 20%;">Calorias (kcal)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Acompanhamento (por 80 g):</b></td> <td></td> </tr> <tr> <td>• Batata cozida</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>• Esparguete</td> <td>82</td> </tr> <tr> <td>• Arroz branco</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>• 10 palitos de batata frita</td> <td>182</td> </tr> <tr> <td><b>Açúcar (por 8 g):</b></td> <td></td> </tr> <tr> <td>• Açúcar amarelo</td> <td>31</td> </tr> <tr> <td>• Açúcar branco</td> <td>32</td> </tr> <tr> <td><b>Bebidas:</b></td> <td></td> </tr> <tr> <td>• Refrigerante zero (330 mL)</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>• Sumo de laranja natural (150 mL)</td> <td>63</td> </tr> <tr> <td>• Cerveja sem álcool (330 mL)</td> <td>69</td> </tr> <tr> <td>• Licor (20 mL)</td> <td>72</td> </tr> <tr> <td>• Ponche (124 mL)</td> <td>74</td> </tr> <tr> <td>• <i>Shot</i> de rum</td> <td>97</td> </tr> <tr> <td>• <i>Shot</i> de <i>vodka</i></td> <td>97</td> </tr> <tr> <td>• Vinho <i>rosé</i> (150 mL)</td> <td>108</td> </tr> <tr> <td>• Vinho branco (150 mL)</td> <td>123</td> </tr> <tr> <td>• Vinho tinto (150 mL)</td> <td>126</td> </tr> <tr> <td>• Sidra (200 mL)</td> <td>126</td> </tr> <tr> <td>• Champanhe (150 mL)</td> <td>126</td> </tr> <tr> <td>• Refrigerante (330 mL)</td> <td>139</td> </tr> <tr> <td>• Cerveja (330 mL)</td> <td>141</td> </tr> <tr> <td>• <i>Whisky</i> (100 mL)</td> <td>154</td> </tr> <tr> <td>• Aguardente (50 mL)</td> <td>154</td> </tr> <tr> <td>• 1 gin tónico</td> <td>171</td> </tr> </tbody> </table>	Alimento	Calorias (kcal)	<b>Acompanhamento (por 80 g):</b>		• Batata cozida	70	• Esparguete	82	• Arroz branco	100	• 10 palitos de batata frita	182	<b>Açúcar (por 8 g):</b>		• Açúcar amarelo	31	• Açúcar branco	32	<b>Bebidas:</b>		• Refrigerante zero (330 mL)	1	• Sumo de laranja natural (150 mL)	63	• Cerveja sem álcool (330 mL)	69	• Licor (20 mL)	72	• Ponche (124 mL)	74	• <i>Shot</i> de rum	97	• <i>Shot</i> de <i>vodka</i>	97	• Vinho <i>rosé</i> (150 mL)	108	• Vinho branco (150 mL)	123	• Vinho tinto (150 mL)	126	• Sidra (200 mL)	126	• Champanhe (150 mL)	126	• Refrigerante (330 mL)	139	• Cerveja (330 mL)	141	• <i>Whisky</i> (100 mL)	154	• Aguardente (50 mL)	154	• 1 gin tónico	171	<p style="text-align: center;">Tabela 6.7 – Calorias de alguns alimentos.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 80%;">Alimento</th> <th style="width: 20%;">Calorias (kcal)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Acompanhamento (por 80 g):</b></td> <td></td> </tr> <tr> <td>• Batata cozida</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>• Esparguete</td> <td>82</td> </tr> <tr> <td>• Arroz branco</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>• 10 palitos de batata frita</td> <td>182</td> </tr> <tr> <td><b>Açúcar (por 8 g):</b></td> <td></td> </tr> <tr> <td>• Açúcar amarelo</td> <td>31</td> </tr> <tr> <td>• Açúcar branco</td> <td>32</td> </tr> <tr> <td><b>Bebidas:</b></td> <td></td> </tr> <tr> <td>• Refrigerante zero (330 mL)</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>• Sumo de laranja natural (150 mL)</td> <td>63</td> </tr> <tr> <td>• Cerveja sem álcool (330 mL)</td> <td>69</td> </tr> <tr> <td>• Licor (20 mL)</td> <td>72</td> </tr> <tr> <td>• Ponche (124 mL)</td> <td>74</td> </tr> <tr> <td>• <i>Shot</i> de rum</td> <td>97</td> </tr> <tr> <td>• <i>Shot</i> de <i>vodka</i></td> <td>97</td> </tr> <tr> <td>• Sidra (200 mL)</td> <td>126</td> </tr> <tr> <td>• Champanhe (150 mL)</td> <td>126</td> </tr> <tr> <td>• Vinho <i>rosé</i>, branco, tinto (150 mL)</td> <td>127</td> </tr> <tr> <td>• Refrigerante (330 mL)</td> <td>139</td> </tr> <tr> <td>• Cerveja (330 mL)</td> <td>141</td> </tr> <tr> <td>• Aguardente (50 mL)</td> <td>154</td> </tr> <tr> <td>• 1 gin tónico</td> <td>171</td> </tr> <tr> <td>• <i>Whisky</i> (100 mL)</td> <td>240</td> </tr> </tbody> </table>	Alimento	Calorias (kcal)	<b>Acompanhamento (por 80 g):</b>		• Batata cozida	70	• Esparguete	82	• Arroz branco	100	• 10 palitos de batata frita	182	<b>Açúcar (por 8 g):</b>		• Açúcar amarelo	31	• Açúcar branco	32	<b>Bebidas:</b>		• Refrigerante zero (330 mL)	1	• Sumo de laranja natural (150 mL)	63	• Cerveja sem álcool (330 mL)	69	• Licor (20 mL)	72	• Ponche (124 mL)	74	• <i>Shot</i> de rum	97	• <i>Shot</i> de <i>vodka</i>	97	• Sidra (200 mL)	126	• Champanhe (150 mL)	126	• Vinho <i>rosé</i> , branco, tinto (150 mL)	127	• Refrigerante (330 mL)	139	• Cerveja (330 mL)	141	• Aguardente (50 mL)	154	• 1 gin tónico	171	• <i>Whisky</i> (100 mL)	240
Alimento	Calorias (kcal)																																																																																																								
<b>Acompanhamento (por 80 g):</b>																																																																																																									
• Batata cozida	70																																																																																																								
• Esparguete	82																																																																																																								
• Arroz branco	100																																																																																																								
• 10 palitos de batata frita	182																																																																																																								
<b>Açúcar (por 8 g):</b>																																																																																																									
• Açúcar amarelo	31																																																																																																								
• Açúcar branco	32																																																																																																								
<b>Bebidas:</b>																																																																																																									
• Refrigerante zero (330 mL)	1																																																																																																								
• Sumo de laranja natural (150 mL)	63																																																																																																								
• Cerveja sem álcool (330 mL)	69																																																																																																								
• Licor (20 mL)	72																																																																																																								
• Ponche (124 mL)	74																																																																																																								
• <i>Shot</i> de rum	97																																																																																																								
• <i>Shot</i> de <i>vodka</i>	97																																																																																																								
• Vinho <i>rosé</i> (150 mL)	108																																																																																																								
• Vinho branco (150 mL)	123																																																																																																								
• Vinho tinto (150 mL)	126																																																																																																								
• Sidra (200 mL)	126																																																																																																								
• Champanhe (150 mL)	126																																																																																																								
• Refrigerante (330 mL)	139																																																																																																								
• Cerveja (330 mL)	141																																																																																																								
• <i>Whisky</i> (100 mL)	154																																																																																																								
• Aguardente (50 mL)	154																																																																																																								
• 1 gin tónico	171																																																																																																								
Alimento	Calorias (kcal)																																																																																																								
<b>Acompanhamento (por 80 g):</b>																																																																																																									
• Batata cozida	70																																																																																																								
• Esparguete	82																																																																																																								
• Arroz branco	100																																																																																																								
• 10 palitos de batata frita	182																																																																																																								
<b>Açúcar (por 8 g):</b>																																																																																																									
• Açúcar amarelo	31																																																																																																								
• Açúcar branco	32																																																																																																								
<b>Bebidas:</b>																																																																																																									
• Refrigerante zero (330 mL)	1																																																																																																								
• Sumo de laranja natural (150 mL)	63																																																																																																								
• Cerveja sem álcool (330 mL)	69																																																																																																								
• Licor (20 mL)	72																																																																																																								
• Ponche (124 mL)	74																																																																																																								
• <i>Shot</i> de rum	97																																																																																																								
• <i>Shot</i> de <i>vodka</i>	97																																																																																																								
• Sidra (200 mL)	126																																																																																																								
• Champanhe (150 mL)	126																																																																																																								
• Vinho <i>rosé</i> , branco, tinto (150 mL)	127																																																																																																								
• Refrigerante (330 mL)	139																																																																																																								
• Cerveja (330 mL)	141																																																																																																								
• Aguardente (50 mL)	154																																																																																																								
• 1 gin tónico	171																																																																																																								
• <i>Whisky</i> (100 mL)	240																																																																																																								

Onde se lê	Deve ler-se																
<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="300 370 741 427">Alimento</th> <th data-bbox="741 370 823 427">Calorias (kcal)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="300 427 741 841"> <b>Molhos (por 10 g):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostarda</li> <li>• Molho <i>barbecue</i></li> <li>• Molho de tomate</li> <li>• <i>Ketchup</i></li> <li>• Molho de soja</li> <li>• Bechamel</li> <li>• Vinagrete</li> <li>• Molho agridoce</li> <li>• <i>Chutney</i> de manga</li> <li>• Molho branco</li> <li>• Molho de iogurte</li> <li>• Molho <i>roquefort</i></li> <li>• Maionese <i>light</i></li> <li>• Maionese</li> </ul> </td> <td data-bbox="741 427 823 841"> <ul style="list-style-type: none"> <li>6,6</li> <li>10,5</li> <li>11</li> <li>12</li> <li>12,5</li> <li>13</li> <li>16</li> <li>18</li> <li>23</li> <li>25</li> <li>32,5</li> <li>37</li> <li>49</li> <li>66</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="300 841 741 982"> <b>Pão (por 30 g):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pão integral</li> <li>• Pão de centeio</li> <li>• Papo-seco</li> <li>• Pão de leite</li> </ul> </td> <td data-bbox="741 841 823 982"> <ul style="list-style-type: none"> <li>69,6</li> <li>80</li> <li>87</li> <li>108</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="300 982 741 1284"> <b>Peixe e marisco:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 lata de atum em água (80 g)</li> <li>• Lagosta cozida (100 g)</li> <li>• 10 camarões (100 g)</li> <li>• Linguado grelhado (120 g)</li> <li>• Bacalhau cozido (120 g)</li> <li>• Lulas grelhadas (100 g)</li> <li>• 1 lata de atum em óleo (80 g)</li> <li>• Cação (120 g)</li> <li>• Peixe frito (120 g)</li> <li>• Caviar (100 g)</li> </ul> </td> <td data-bbox="741 982 823 1284"> <ul style="list-style-type: none"> <li>85</li> <li>90</li> <li>99</li> <li>113</li> <li>127</li> <li>144</li> <li>171</li> <li>204</li> <li>233</li> <li>252</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	Alimento	Calorias (kcal)	<b>Molhos (por 10 g):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostarda</li> <li>• Molho <i>barbecue</i></li> <li>• Molho de tomate</li> <li>• <i>Ketchup</i></li> <li>• Molho de soja</li> <li>• Bechamel</li> <li>• Vinagrete</li> <li>• Molho agridoce</li> <li>• <i>Chutney</i> de manga</li> <li>• Molho branco</li> <li>• Molho de iogurte</li> <li>• Molho <i>roquefort</i></li> <li>• Maionese <i>light</i></li> <li>• Maionese</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6,6</li> <li>10,5</li> <li>11</li> <li>12</li> <li>12,5</li> <li>13</li> <li>16</li> <li>18</li> <li>23</li> <li>25</li> <li>32,5</li> <li>37</li> <li>49</li> <li>66</li> </ul>	<b>Pão (por 30 g):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pão integral</li> <li>• Pão de centeio</li> <li>• Papo-seco</li> <li>• Pão de leite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>69,6</li> <li>80</li> <li>87</li> <li>108</li> </ul>	<b>Peixe e marisco:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 lata de atum em água (80 g)</li> <li>• Lagosta cozida (100 g)</li> <li>• 10 camarões (100 g)</li> <li>• Linguado grelhado (120 g)</li> <li>• Bacalhau cozido (120 g)</li> <li>• Lulas grelhadas (100 g)</li> <li>• 1 lata de atum em óleo (80 g)</li> <li>• Cação (120 g)</li> <li>• Peixe frito (120 g)</li> <li>• Caviar (100 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>85</li> <li>90</li> <li>99</li> <li>113</li> <li>127</li> <li>144</li> <li>171</li> <li>204</li> <li>233</li> <li>252</li> </ul>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1136 370 1556 427">Alimento</th> <th data-bbox="1556 370 1638 427">Calorias (kcal)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1136 427 1556 865"> <b>Molhos (por 10 g):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostarda</li> <li>• Polpa de tomate</li> <li>• Molho <i>barbecue</i></li> <li>• <i>Ketchup</i></li> <li>• Molho de soja ou shoyu</li> <li>• Bechamel</li> <li>• Molho agridoce</li> <li>• Vinagrete</li> <li>• <i>Chutney</i> de manga</li> <li>• Molho de iogurte</li> <li>• Molho branco</li> <li>• Maionese <i>light</i></li> <li>• Molho <i>roquefort</i></li> <li>• Molho rosa</li> <li>• Molho tártaro</li> <li>• Maionese</li> </ul> </td> <td data-bbox="1556 427 1638 865"> <ul style="list-style-type: none"> <li>6,6</li> <li>10</li> <li>10,5</li> <li>12</li> <li>12,5</li> <li>14,5</li> <li>15</li> <li>20</li> <li>25</li> <li>26</li> <li>32,5</li> <li>49</li> <li>54</li> <li>45</li> <li>45</li> <li>70</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1136 865 1556 998"> <b>Pão (por 30 g):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pão integral</li> <li>• Pão de centeio</li> <li>• Papo-seco</li> <li>• Pão de leite</li> </ul> </td> <td data-bbox="1556 865 1638 998"> <ul style="list-style-type: none"> <li>69,6</li> <li>80</li> <li>87</li> <li>108</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1136 998 1556 1284"> <b>Peixe e marisco:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 lata de atum em água (80 g)</li> <li>• Lagosta cozida (100 g)</li> <li>• 10 camarões (100 g)</li> <li>• Linguado grelhado (120 g)</li> <li>• Bacalhau cozido (120 g)</li> <li>• Lulas grelhadas (100 g)</li> <li>• 1 lata de atum em óleo (80 g)</li> <li>• Cação (120 g)</li> <li>• Peixe frito (120 g)</li> <li>• Caviar (100 g)</li> </ul> </td> <td data-bbox="1556 998 1638 1284"> <ul style="list-style-type: none"> <li>85</li> <li>90</li> <li>99</li> <li>113</li> <li>127</li> <li>144</li> <li>171</li> <li>204</li> <li>233</li> <li>252</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	Alimento	Calorias (kcal)	<b>Molhos (por 10 g):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostarda</li> <li>• Polpa de tomate</li> <li>• Molho <i>barbecue</i></li> <li>• <i>Ketchup</i></li> <li>• Molho de soja ou shoyu</li> <li>• Bechamel</li> <li>• Molho agridoce</li> <li>• Vinagrete</li> <li>• <i>Chutney</i> de manga</li> <li>• Molho de iogurte</li> <li>• Molho branco</li> <li>• Maionese <i>light</i></li> <li>• Molho <i>roquefort</i></li> <li>• Molho rosa</li> <li>• Molho tártaro</li> <li>• Maionese</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6,6</li> <li>10</li> <li>10,5</li> <li>12</li> <li>12,5</li> <li>14,5</li> <li>15</li> <li>20</li> <li>25</li> <li>26</li> <li>32,5</li> <li>49</li> <li>54</li> <li>45</li> <li>45</li> <li>70</li> </ul>	<b>Pão (por 30 g):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pão integral</li> <li>• Pão de centeio</li> <li>• Papo-seco</li> <li>• Pão de leite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>69,6</li> <li>80</li> <li>87</li> <li>108</li> </ul>	<b>Peixe e marisco:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 lata de atum em água (80 g)</li> <li>• Lagosta cozida (100 g)</li> <li>• 10 camarões (100 g)</li> <li>• Linguado grelhado (120 g)</li> <li>• Bacalhau cozido (120 g)</li> <li>• Lulas grelhadas (100 g)</li> <li>• 1 lata de atum em óleo (80 g)</li> <li>• Cação (120 g)</li> <li>• Peixe frito (120 g)</li> <li>• Caviar (100 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>85</li> <li>90</li> <li>99</li> <li>113</li> <li>127</li> <li>144</li> <li>171</li> <li>204</li> <li>233</li> <li>252</li> </ul>
Alimento	Calorias (kcal)																
<b>Molhos (por 10 g):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostarda</li> <li>• Molho <i>barbecue</i></li> <li>• Molho de tomate</li> <li>• <i>Ketchup</i></li> <li>• Molho de soja</li> <li>• Bechamel</li> <li>• Vinagrete</li> <li>• Molho agridoce</li> <li>• <i>Chutney</i> de manga</li> <li>• Molho branco</li> <li>• Molho de iogurte</li> <li>• Molho <i>roquefort</i></li> <li>• Maionese <i>light</i></li> <li>• Maionese</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6,6</li> <li>10,5</li> <li>11</li> <li>12</li> <li>12,5</li> <li>13</li> <li>16</li> <li>18</li> <li>23</li> <li>25</li> <li>32,5</li> <li>37</li> <li>49</li> <li>66</li> </ul>																
<b>Pão (por 30 g):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pão integral</li> <li>• Pão de centeio</li> <li>• Papo-seco</li> <li>• Pão de leite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>69,6</li> <li>80</li> <li>87</li> <li>108</li> </ul>																
<b>Peixe e marisco:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 lata de atum em água (80 g)</li> <li>• Lagosta cozida (100 g)</li> <li>• 10 camarões (100 g)</li> <li>• Linguado grelhado (120 g)</li> <li>• Bacalhau cozido (120 g)</li> <li>• Lulas grelhadas (100 g)</li> <li>• 1 lata de atum em óleo (80 g)</li> <li>• Cação (120 g)</li> <li>• Peixe frito (120 g)</li> <li>• Caviar (100 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>85</li> <li>90</li> <li>99</li> <li>113</li> <li>127</li> <li>144</li> <li>171</li> <li>204</li> <li>233</li> <li>252</li> </ul>																
Alimento	Calorias (kcal)																
<b>Molhos (por 10 g):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostarda</li> <li>• Polpa de tomate</li> <li>• Molho <i>barbecue</i></li> <li>• <i>Ketchup</i></li> <li>• Molho de soja ou shoyu</li> <li>• Bechamel</li> <li>• Molho agridoce</li> <li>• Vinagrete</li> <li>• <i>Chutney</i> de manga</li> <li>• Molho de iogurte</li> <li>• Molho branco</li> <li>• Maionese <i>light</i></li> <li>• Molho <i>roquefort</i></li> <li>• Molho rosa</li> <li>• Molho tártaro</li> <li>• Maionese</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6,6</li> <li>10</li> <li>10,5</li> <li>12</li> <li>12,5</li> <li>14,5</li> <li>15</li> <li>20</li> <li>25</li> <li>26</li> <li>32,5</li> <li>49</li> <li>54</li> <li>45</li> <li>45</li> <li>70</li> </ul>																
<b>Pão (por 30 g):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pão integral</li> <li>• Pão de centeio</li> <li>• Papo-seco</li> <li>• Pão de leite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>69,6</li> <li>80</li> <li>87</li> <li>108</li> </ul>																
<b>Peixe e marisco:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 lata de atum em água (80 g)</li> <li>• Lagosta cozida (100 g)</li> <li>• 10 camarões (100 g)</li> <li>• Linguado grelhado (120 g)</li> <li>• Bacalhau cozido (120 g)</li> <li>• Lulas grelhadas (100 g)</li> <li>• 1 lata de atum em óleo (80 g)</li> <li>• Cação (120 g)</li> <li>• Peixe frito (120 g)</li> <li>• Caviar (100 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>85</li> <li>90</li> <li>99</li> <li>113</li> <li>127</li> <li>144</li> <li>171</li> <li>204</li> <li>233</li> <li>252</li> </ul>																

Onde se lê	Deve ler-se																																																								
<p data-bbox="296 410 829 435">Tabela 7.1 – Calorias dos molhos para saladas e outros.</p> <table border="1" data-bbox="369 443 758 1036"> <thead> <tr> <th>Molho</th> <th>Kcal por 20 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Polpa de tomate</td><td>10</td></tr> <tr><td>De iogurte</td><td>28</td></tr> <tr><td>Bechamel</td><td>29</td></tr> <tr><td><i>Shoyu</i></td><td>30</td></tr> <tr><td>Agridoce</td><td>31</td></tr> <tr><td><i>Barbecue</i></td><td>31</td></tr> <tr><td>Vinagrete</td><td>40</td></tr> <tr><td>Maionese <i>light</i></td><td>66</td></tr> <tr><td><i>Chutney</i> de manga</td><td>82</td></tr> <tr><td>Tártaro</td><td>85</td></tr> <tr><td><i>Roquefort</i></td><td>131</td></tr> <tr><td>Maionese</td><td>140</td></tr> <tr><td>Rosa</td><td>180</td></tr> </tbody> </table>	Molho	Kcal por 20 g	Polpa de tomate	10	De iogurte	28	Bechamel	29	<i>Shoyu</i>	30	Agridoce	31	<i>Barbecue</i>	31	Vinagrete	40	Maionese <i>light</i>	66	<i>Chutney</i> de manga	82	Tártaro	85	<i>Roquefort</i>	131	Maionese	140	Rosa	180	<p data-bbox="1115 418 1619 443">Tabela 7.1 – Calorias dos molhos para saladas e outros.</p> <table border="1" data-bbox="1188 451 1556 1019"> <thead> <tr> <th>Molho</th> <th>Kcal por 20 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Polpa de tomate</td><td>20</td></tr> <tr><td><i>Shoyu</i></td><td>25</td></tr> <tr><td>Molho agridoce</td><td>31</td></tr> <tr><td>Molho <i>barbecue</i></td><td>31</td></tr> <tr><td>Bechamel</td><td>34</td></tr> <tr><td>Vinagrete</td><td>40</td></tr> <tr><td><i>Chutney</i> de manga</td><td>50</td></tr> <tr><td>Molho de iogurte</td><td>52</td></tr> <tr><td>Molho tártaro</td><td>90</td></tr> <tr><td>Molho rosa</td><td>90</td></tr> <tr><td>Maionese <i>light</i></td><td>98</td></tr> <tr><td>Molho <i>roquefort</i></td><td>108</td></tr> <tr><td>Maionese</td><td>140</td></tr> </tbody> </table>	Molho	Kcal por 20 g	Polpa de tomate	20	<i>Shoyu</i>	25	Molho agridoce	31	Molho <i>barbecue</i>	31	Bechamel	34	Vinagrete	40	<i>Chutney</i> de manga	50	Molho de iogurte	52	Molho tártaro	90	Molho rosa	90	Maionese <i>light</i>	98	Molho <i>roquefort</i>	108	Maionese	140
Molho	Kcal por 20 g																																																								
Polpa de tomate	10																																																								
De iogurte	28																																																								
Bechamel	29																																																								
<i>Shoyu</i>	30																																																								
Agridoce	31																																																								
<i>Barbecue</i>	31																																																								
Vinagrete	40																																																								
Maionese <i>light</i>	66																																																								
<i>Chutney</i> de manga	82																																																								
Tártaro	85																																																								
<i>Roquefort</i>	131																																																								
Maionese	140																																																								
Rosa	180																																																								
Molho	Kcal por 20 g																																																								
Polpa de tomate	20																																																								
<i>Shoyu</i>	25																																																								
Molho agridoce	31																																																								
Molho <i>barbecue</i>	31																																																								
Bechamel	34																																																								
Vinagrete	40																																																								
<i>Chutney</i> de manga	50																																																								
Molho de iogurte	52																																																								
Molho tártaro	90																																																								
Molho rosa	90																																																								
Maionese <i>light</i>	98																																																								
Molho <i>roquefort</i>	108																																																								
Maionese	140																																																								

Onde se lê	Deve ler-se																																																																																													
<p style="text-align: center;">Tabela 7.2 – Calorias das bebidas alcoólicas.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Produto</th> <th>Quantidade (mL)</th> <th>Kcal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Aguardente</td><td>½ copo (100)</td><td>231</td></tr> <tr><td>Cerveja</td><td>1 copo (240)</td><td>101</td></tr> <tr><td>Cerveja sem álcool</td><td>1 garrafa (360)</td><td>148</td></tr> <tr><td>Champanhe</td><td>1 taça</td><td>85</td></tr> <tr><td>Cidra</td><td>1 copo (200)</td><td>100</td></tr> <tr><td>Conhaque</td><td>1 dose (50)</td><td>125</td></tr> <tr><td>Gin</td><td>1 dose (30)</td><td>60</td></tr> <tr><td>Licores</td><td>1 cálice (20)</td><td>69</td></tr> <tr><td>Ponche</td><td>1 copo (200)</td><td>100</td></tr> <tr><td>Rum</td><td>1 copo (50)</td><td>110</td></tr> <tr><td>Vinho branco doce</td><td>1 copo (100)</td><td>142</td></tr> <tr><td>Vinho branco seco</td><td>1 copo (100)</td><td>85</td></tr> <tr><td>Vinho tinto</td><td>1 copo (100)</td><td>65</td></tr> <tr><td>Vinho rosé</td><td>1 copo (100)</td><td>74</td></tr> <tr><td><i>Vodka</i></td><td>1 copo (30)</td><td>72</td></tr> <tr><td><i>Whisky</i></td><td>1 copo (100)</td><td>240</td></tr> </tbody> </table>	Produto	Quantidade (mL)	Kcal	Aguardente	½ copo (100)	231	Cerveja	1 copo (240)	101	Cerveja sem álcool	1 garrafa (360)	148	Champanhe	1 taça	85	Cidra	1 copo (200)	100	Conhaque	1 dose (50)	125	Gin	1 dose (30)	60	Licores	1 cálice (20)	69	Ponche	1 copo (200)	100	Rum	1 copo (50)	110	Vinho branco doce	1 copo (100)	142	Vinho branco seco	1 copo (100)	85	Vinho tinto	1 copo (100)	65	Vinho rosé	1 copo (100)	74	<i>Vodka</i>	1 copo (30)	72	<i>Whisky</i>	1 copo (100)	240	<p style="text-align: center;">Tabela 7.2 – Calorias das bebidas alcoólicas.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Produto</th> <th>Quantidade (mL)</th> <th>Kcal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Aguardente</td><td>½ copo (100)</td><td>231</td></tr> <tr><td>Cerveja</td><td>1 copo (240)</td><td>101</td></tr> <tr><td>Cerveja sem álcool</td><td>1 copo (360)</td><td>88</td></tr> <tr><td>Champanhe</td><td>1 taça (150)</td><td>126</td></tr> <tr><td>Cidra</td><td>1 copo (200)</td><td>126</td></tr> <tr><td>Conhaque</td><td>1 dose (50)</td><td>140</td></tr> <tr><td>Gin</td><td>1 dose (30)</td><td>60</td></tr> <tr><td>Licores</td><td>1 cálice (20)</td><td>69</td></tr> <tr><td>Ponche</td><td>1 copo (200)</td><td>100</td></tr> <tr><td>Rum</td><td>1 copo (50)</td><td>110</td></tr> <tr><td>Vinho branco, tinto, <i>rosé</i></td><td>1 copo (100)</td><td>85</td></tr> <tr><td><i>Vodka</i></td><td>1 copo (30)</td><td>72</td></tr> <tr><td><i>Whisky</i></td><td>1 copo (100)</td><td>240</td></tr> </tbody> </table>	Produto	Quantidade (mL)	Kcal	Aguardente	½ copo (100)	231	Cerveja	1 copo (240)	101	Cerveja sem álcool	1 copo (360)	88	Champanhe	1 taça (150)	126	Cidra	1 copo (200)	126	Conhaque	1 dose (50)	140	Gin	1 dose (30)	60	Licores	1 cálice (20)	69	Ponche	1 copo (200)	100	Rum	1 copo (50)	110	Vinho branco, tinto, <i>rosé</i>	1 copo (100)	85	<i>Vodka</i>	1 copo (30)	72	<i>Whisky</i>	1 copo (100)	240
Produto	Quantidade (mL)	Kcal																																																																																												
Aguardente	½ copo (100)	231																																																																																												
Cerveja	1 copo (240)	101																																																																																												
Cerveja sem álcool	1 garrafa (360)	148																																																																																												
Champanhe	1 taça	85																																																																																												
Cidra	1 copo (200)	100																																																																																												
Conhaque	1 dose (50)	125																																																																																												
Gin	1 dose (30)	60																																																																																												
Licores	1 cálice (20)	69																																																																																												
Ponche	1 copo (200)	100																																																																																												
Rum	1 copo (50)	110																																																																																												
Vinho branco doce	1 copo (100)	142																																																																																												
Vinho branco seco	1 copo (100)	85																																																																																												
Vinho tinto	1 copo (100)	65																																																																																												
Vinho rosé	1 copo (100)	74																																																																																												
<i>Vodka</i>	1 copo (30)	72																																																																																												
<i>Whisky</i>	1 copo (100)	240																																																																																												
Produto	Quantidade (mL)	Kcal																																																																																												
Aguardente	½ copo (100)	231																																																																																												
Cerveja	1 copo (240)	101																																																																																												
Cerveja sem álcool	1 copo (360)	88																																																																																												
Champanhe	1 taça (150)	126																																																																																												
Cidra	1 copo (200)	126																																																																																												
Conhaque	1 dose (50)	140																																																																																												
Gin	1 dose (30)	60																																																																																												
Licores	1 cálice (20)	69																																																																																												
Ponche	1 copo (200)	100																																																																																												
Rum	1 copo (50)	110																																																																																												
Vinho branco, tinto, <i>rosé</i>	1 copo (100)	85																																																																																												
<i>Vodka</i>	1 copo (30)	72																																																																																												
<i>Whisky</i>	1 copo (100)	240																																																																																												