

	<u>Biscoito de maisena</u>	<u>logurte "protein"</u>	<u>Bebida láctea com proteína</u>	<u>Bebida proteica com whey</u>	<u>Torradinha multi- grãos</u>	<u>Barra de proteína com whey</u>	<u>Mix de frutas secas</u>	<u>Salgadinho sabor azeite e ervas</u>
Natural?	3	2	2	3	4	2	5	5
Caloria, fonte	2	3	3	3	2	3	4	3
% Macronutrientes	2	2	3	3	1	3	3	2
Proteína	1	5	5	5	1	5	2	2
Gorduras	2	1	1	1	1	2	4	3
Ômega-6/Ômega-3	2	1	1	1	1	1	2	3
Fibra	1	1	1	1	4	1	2	3
Carboidrato / Fibra	1	1	1	1	4	1	2	3
Açúcar / Carboidrato	2	1	1	1	4	2	2	4
Efeito amendoim	2	2	2	2	3	2	1	2
Deixa satisfeito?	2	2	2	2	2	4	1	2
Índice Glicemico	2	3	3	3	2	3	3	3
Carga Glicemica	2	4	4	4	3	4	3	3
Vitaminas e minerais	1	2	2	2	1	3	3	1
Sódio	5	5	5	5	4	5	5	4
TOTAL	30	35	36	37	37	41	42	43
<b>NOTA:</b>	<b>2,5</b>	<b>3,3</b>	<b>3,5</b>	<b>3,7</b>	<b>3,7</b>	<b>4,3</b>	<b>4,5</b>	<b>4,7</b>

	<u>Barrinha de cereal</u>	<u>Snack mini cookies sabor chocolate</u>	<u>Mix de castanhas</u>	<u>Barrinha de nozes e castanhas</u>	<u>Shake de marca 1</u>	<u>Shake de marca 2</u>	<u>SuperShake 2S</u>
Natural?	2	5	5	5	3	4	5
Caloria, fonte	2	3	4	3	3	4	5
% Macronutrientes	3	2	3	2	3	3	5
Proteína	3	1	2	2	5	5	5
Gorduras	4	3	4	4	1	3	5
Ômega-6/Ômega-3	3	3	3	3	2	4	5
Fibra	5	4	5	5	5	5	5
Carboidrato / Fibra	5	4	5	5	5	5	5
Açúcar / Carboidrato	3	4	4	3	1	5	5
Efeito amendoim	2	2	1	3	5	5	5
Deixa satisfeito?	3	3	1	4	3	4	5
Índice Glicemico	2	3	4	4	5	5	5
Carga Glicemica	2	3	4	4	5	5	5
Vitaminas e minerais	2	2	3	2	5	5	5
Sódio	5	5	5	5	5	5	5
TOTAL	46	47	53	54	56	67	75
<b>NOTA:</b>	<b>5,2</b>	<b>5,3</b>	<b>6,3</b>	<b>6,5</b>	<b>6,8</b>	<b>8,7</b>	<b>10</b>