

me  
Gusta



*PICOLÉS artesanais*

— TABELA NUTRICIONAL —

Nutricionista responsável : Amanda Cavalcante

CRN - 3 : 34917

Fonte : tabela nutricional de composição de alimentos 4. edição.

# FRUTAS



## Framboesa

### Informação Nutricional

Porção 110g (uma unidade)

|                    | quantidade por porção | % (%) |
|--------------------|-----------------------|-------|
| Valor energético   | 58kcal = 243,6 kJ     | 3%    |
| Carboidratos       | 12,9g                 | 4%    |
| Proteínas          | 0,7g                  | 1%    |
| Gorduras totais    | 0g                    | 0%    |
| Gorduras saturadas | 0g                    | 0%    |
| Gordura trans      | 0g                    | **    |
| Fibra alimentar    | 2,3g                  | 9%    |
| Sódio              | 0mg                   | 0%    |

Ingredientes: Framboesa, água e açúcar  
Não contém glúten

## Manga

### Informação Nutricional

Porção 110g (uma unidade)

|                    | quantidade por porção | % (%) |
|--------------------|-----------------------|-------|
| Valor energético   | 76kcal = 319,2 kJ     | 4%    |
| Carboidratos       | 18g                   | 6%    |
| Proteínas          | 0,5g                  | 1%    |
| Gorduras totais    | 0g                    | 0%    |
| Gorduras saturadas | 0g                    | 0%    |
| Gordura trans      | 0g                    | **    |
| Fibra alimentar    | 0g                    | 0%    |
| Sódio              | 0mg                   | 0%    |

Ingredientes: Manga  
Não contém glúten

## Goiaba

### Informação Nutricional

Porção 110g (uma unidade)

|                    | quantidade por porção | % (%) |
|--------------------|-----------------------|-------|
| Valor energético   | 91kcal = 382,2 kJ     | 5%    |
| Carboidratos       | 20,3g                 | 7%    |
| Proteínas          | 0,9g                  | 1%    |
| Gorduras totais    | 0g                    | 0%    |
| Gorduras saturadas | 0g                    | 0%    |
| Gordura trans      | 0g                    | **    |
| Fibra alimentar    | 5,3g                  | 21%   |
| Sódio              | 0mg                   | 0%    |

Ingredientes: Goiaba, água e açúcar  
Não contém glúten

NECESSÁRIO MANTER CONGELADO A PARTIR DE -18°C

## Kiwi

### Informação Nutricional

Porção 110g (uma unidade)

|                    | quantidade por porção | % (%) |
|--------------------|-----------------------|-------|
| Valor energético   | 59kcal = 247,8 kJ     | 3%    |
| Carboidratos       | 13g                   | 4%    |
| Proteínas          | 0,9g                  | 1%    |
| Gorduras totais    | 0g                    | 0%    |
| Gorduras saturadas | 0g                    | 0%    |
| Gordura trans      | 0g                    | **    |
| Fibra alimentar    | 1,9g                  | 8%    |
| Sódio              | 0mg                   | 0%    |

Ingredientes: Kiwi, açúcar e água  
Não contém glúten

## Morango

### Informação Nutricional

Porção 110g (uma unidade)

|                    | quantidade por porção | % (%) |
|--------------------|-----------------------|-------|
| Valor energético   | 54kcal = 226,8 kJ     | 3%    |
| Carboidratos       | 11,8g                 | 4%    |
| Proteínas          | 0,9g                  | 1%    |
| Gorduras totais    | 0g                    | 0%    |
| Gorduras saturadas | 0g                    | 0%    |
| Gordura trans      | 0g                    | **    |
| Fibra alimentar    | 1,7g                  | 7%    |
| Sódio              | 0mg                   | 0%    |

Ingredientes: Morango, água, açúcar e limão  
Não contém glúten

## Tangerina

### Informação Nutricional

Porção 110g (uma unidade)

|                    | quantidade por porção | % (%) |
|--------------------|-----------------------|-------|
| Valor energético   | 72kcal = 302,4 kJ     | 4%    |
| Carboidratos       | 17,2g                 | 6%    |
| Proteínas          | 0,9g                  | 1%    |
| Gorduras totais    | 0g                    | 0%    |
| Gorduras saturadas | 0g                    | 0%    |
| Gordura trans      | 0g                    | **    |
| Fibra alimentar    | 0g                    | 0%    |
| Sódio              | 0mg                   | 0%    |

Ingredientes: Tangerina e açúcar  
Não contém glúten

## Maracujá

### Informação Nutricional

Porção 110g (uma unidade)

|                    | quantidade por porção | % (°) |
|--------------------|-----------------------|-------|
| Valor energético   | 75kcal = 315 kJ       | 4%    |
| Carboidratos       | 15g                   | 5%    |
| Proteínas          | 1,1g                  | 1%    |
| Gorduras totais    | 1,2g                  | 2%    |
| Gorduras saturadas | 0g                    | 0%    |
| Gordura trans      | 0g                    | **    |
| Fibra alimentar    | 0,6g                  | 2%    |
| Sódio              | 0mg                   | 0%    |

Ingredientes: Maracujá, água e açúcar  
**Não contém glúten**

## Hibisco com Limão

### Informação Nutricional

Porção 110g (uma unidade)

|                    | quantidade por porção | % (°) |
|--------------------|-----------------------|-------|
| Valor energético   | 53kcal = 222,6 kJ     | 3%    |
| Carboidratos       | 12g                   | 4%    |
| Proteínas          | 0,8g                  | 1%    |
| Gorduras totais    | 0g                    | 0%    |
| Gorduras saturadas | 0g                    | 0%    |
| Gordura trans      | 0g                    | **    |
| Fibra alimentar    | 0g                    | 0%    |
| Sódio              | 0mg                   | 0%    |

Ingredientes: Água, limão, açúcar e hibisco flor  
**Não contém glúten**

## Melancia

### Informação Nutricional

Porção 110g (uma unidade)

|                    | quantidade por porção | % (°) |
|--------------------|-----------------------|-------|
| Valor energético   | 58kcal = 243,6 kJ     | 3%    |
| Carboidratos       | 12,4g                 | 4%    |
| Proteínas          | 1g                    | 1%    |
| Gorduras totais    | 0g                    | 0%    |
| Gorduras saturadas | 0g                    | 0%    |
| Gordura trans      | 0g                    | **    |
| Fibra alimentar    | 0,8g                  | 3%    |
| Sódio              | 0mg                   | 0%    |

Ingredientes: Melancia, suco verde (couve manteiga, maçã com casca, gengibre, limão, abacaxi e chia), morango, açúcar e limão  
**Não contém glúten**

# CREMOSOS



## Paçoca

### Informação Nutricional

Porção 110g (uma unidade)

|                    | quantidade por porção | % (°) |
|--------------------|-----------------------|-------|
| Valor energético   | 230kcal = 966 kJ      | 12%   |
| Carboidratos       | 19,8g                 | 7%    |
| Proteínas          | 5,6g                  | 7%    |
| Gorduras totais    | 14,3g                 | 26%   |
| Gorduras saturadas | 7,7g                  | 35%   |
| Gordura trans      | 0g                    | **    |
| Fibra alimentar    | 0g                    | 0%    |
| Sódio              | 78,4mg                | 3%    |

Ingredientes: Leite integral, creme de leite, leite condensado e paçoca (amendoim e açúcar)

**Não contém glúten**

## Logurte com Amora

### Informação Nutricional

Porção 110g (uma unidade)

|                    | quantidade por porção | % (°) |
|--------------------|-----------------------|-------|
| Valor energético   | 113kcal = 474,6 kJ    | 6%    |
| Carboidratos       | 22,4g                 | 7%    |
| Proteínas          | 2,2g                  | 3%    |
| Gorduras totais    | 1,6g                  | 3%    |
| Gorduras saturadas | 0,9g                  | 4%    |
| Gordura trans      | 0g                    | **    |
| Fibra alimentar    | 0g                    | 0%    |
| Sódio              | 29mg                  | 1%    |

Ingredientes: logurte, amora e açúcar

**Não contém glúten**

## Morango com Creme

### Informação Nutricional

Porção 110g (uma unidade)

|                    | quantidade por porção | % (°) |
|--------------------|-----------------------|-------|
| Valor energético   | 145kcal = 609 kJ      | 7%    |
| Carboidratos       | 18,4g                 | 6%    |
| Proteínas          | 2,8g                  | 4%    |
| Gorduras totais    | 6,7g                  | 12%   |
| Gorduras saturadas | 4,1g                  | 19%   |
| Gordura trans      | 0g                    | **    |
| Fibra alimentar    | 1,2g                  | 5%    |
| Sódio              | 38,1mg                | 2%    |

Ingredientes: Morango, leite integral, creme de leite, leite condensado, açúcar e limão

**Não contém glúten**

## Mousse de Maracujá

### Informação Nutricional

Porção 110g (uma unidade)

|                    | quantidade por porção | % (*) |
|--------------------|-----------------------|-------|
| Valor energético   | 207kcal = 869,4 kJ    | 10%   |
| Carboidratos       | 20,5g                 | 7%    |
| Proteínas          | 4,6g                  | 6%    |
| Gorduras totais    | 11,8g                 | 21%   |
| Gorduras saturadas | 6,9g                  | 31%   |
| Gordura trans      | 0g                    | **    |
| Fibra alimentar    | 2,6g                  | 10%   |
| Sódio              | 64mg                  | 3%    |

Ingredientes: Leite integral, creme de leite, polpa de maracujá, leite condensado e fava de baunilha  
**Não contém glúten**

## Banana com Nutella

### Informação Nutricional

Porção 110g (uma unidade)

|                    | quantidade por porção | % (*) |
|--------------------|-----------------------|-------|
| Valor energético   | 286kcal = 1201,2 kJ   | 14%   |
| Carboidratos       | 39,6g                 | 13%   |
| Proteínas          | 4,1g                  | 5%    |
| Gorduras totais    | 12,4g                 | 22%   |
| Gorduras saturadas | 5,1g                  | 23%   |
| Gordura trans      | 0g                    | **    |
| Fibra alimentar    | 1,3g                  | 5%    |
| Sódio              | 23,3mg                | 1%    |

Ingredientes: Banana, nutella, leite integral, creme de leite e leite condensado  
**Não contém glúten**

## Coco

### Informação Nutricional

Porção 110g (uma unidade)

|                    | quantidade por porção | % (*) |
|--------------------|-----------------------|-------|
| Valor energético   | 325kcal = 1365 kJ     | 16%   |
| Carboidratos       | 26,4g                 | 9%    |
| Proteínas          | 3,1g                  | 4%    |
| Gorduras totais    | 23g                   | 42%   |
| Gorduras saturadas | 3,7g                  | 17%   |
| Gordura trans      | 0g                    | **    |
| Fibra alimentar    | 2,1g                  | 8%    |
| Sódio              | 42,6mg                | 2%    |

Ingredientes: Coco, água, creme de leite, açúcar e leite integral  
**Não contém glúten**

## Pistache

### Informação Nutricional

Porção 110g (uma unidade)

|                    | quantidade por porção | % (*) |
|--------------------|-----------------------|-------|
| Valor energético   | 200kcal = 840 kJ      | 10%   |
| Carboidratos       | 18,4g                 | 6%    |
| Proteínas          | 4g                    | 5%    |
| Gorduras totais    | 12,3g                 | 22%   |
| Gorduras saturadas | 5,2g                  | 24%   |
| Gordura trans      | 0g                    | **    |
| Fibra alimentar    | 0g                    | 0%    |
| Sódio              | 27,2mg                | 1%    |

Ingredientes: Creme de Leite, gema pasteurizada, açúcar, leite integral, pistache sem casca cru e creme pistache natural  
**Não contém glúten**

## Negresco

### Informação Nutricional

Porção 110g (uma unidade)

|                    | quantidade por porção | % (*) |
|--------------------|-----------------------|-------|
| Valor energético   | 242kcal = 1016,4 kJ   | 12%   |
| Carboidratos       | 25g                   | 8%    |
| Proteínas          | 5,2g                  | 7%    |
| Gorduras totais    | 13,5g                 | 25%   |
| Gorduras saturadas | 7,6g                  | 35%   |
| Gordura trans      | 0g                    | **    |
| Fibra alimentar    | 0,7g                  | 3%    |
| Sódio              | 142,4mg               | 6%    |

Ingredientes: Leite integral, creme de leite, leite condensado e biscoito negresco  
**Contém glúten**

(\*) % = Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. (\*\*) Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

# RECHEADOS



## Morango com Leite Condensado

### Informação Nutricional

Porção 110g (uma unidade)

|                           | quantidade por porção | % (*) |
|---------------------------|-----------------------|-------|
| <b>Valor energético</b>   | 237kcal = 995,4 kJ    | 12%   |
| <b>Carboidratos</b>       | 46,2g                 | 15%   |
| <b>Proteínas</b>          | 4g                    | 5%    |
| <b>Gorduras totais</b>    | 4g                    | 7%    |
| <b>Gorduras saturadas</b> | 2,6g                  | 12%   |
| <b>Gordura trans</b>      | 0g                    | **    |
| <b>Fibra alimentar</b>    | 1,3g                  | 5%    |
| <b>Sódio</b>              | 42,7mg                | 2%    |

Ingredientes: Morango, leite condensado, açúcar e limão

**Não contém glúten**

## Maracujá com Leite Condensado

### Informação Nutricional

Porção 110g (uma unidade)

|                           | quantidade por porção | % (*) |
|---------------------------|-----------------------|-------|
| <b>Valor energético</b>   | 217kcal = 911,4 kJ    | 11%   |
| <b>Carboidratos</b>       | 38,4g                 | 13%   |
| <b>Proteínas</b>          | 4,5g                  | 6%    |
| <b>Gorduras totais</b>    | 5,1g                  | 9%    |
| <b>Gorduras saturadas</b> | 2,7g                  | 12%   |
| <b>Gordura trans</b>      | 0g                    | **    |
| <b>Fibra alimentar</b>    | 0,7g                  | 3%    |
| <b>Sódio</b>              | 43,9mg                | 2%    |

Ingredientes: Maracujá, leite condensado, água e açúcar

**Não contém glúten**

## Nozes com Doce de Leite

### Informação Nutricional

Porção 110g (uma unidade)

|                           | quantidade por porção | % (*) |
|---------------------------|-----------------------|-------|
| <b>Valor energético</b>   | 292kcal = 1226,4 kJ   | 15%   |
| <b>Carboidratos</b>       | 32,4g                 | 11%   |
| <b>Proteínas</b>          | 6g                    | 8%    |
| <b>Gorduras totais</b>    | 15,4g                 | 28%   |
| <b>Gorduras saturadas</b> | 8,1g                  | 37%   |
| <b>Gordura trans</b>      | 0g                    | **    |
| <b>Fibra alimentar</b>    | 0g                    | 0%    |
| <b>Sódio</b>              | 106,6mg               | 4%    |

Ingredientes: Doce de leite, creme de leite, leite integral, leite condensado e nozes

**Não contém glúten**

**PRODUZIDO POR ME GUSTA SORVETERIA LTDA-ME.**

**RUA AUGUSTA, 2052 – CERQUEIRA CÉSAR – SÃO PAULO/SP**

**CNPJ: 19.417.379/0001-68. TELEFONE: (11) 4113-0299**

[WWW.MEGUSTAPICOLES.COM.BR](http://WWW.MEGUSTAPICOLES.COM.BR)

TELEFONE: (11) 4113-0299

RUA AUGUSTA - 2052 - SÃO PAULO /SP