

# Guia de Pães

---

Industrializados e Fatiados



# Sobre o Guia

A ideia desse guia é nortear vocês na hora da escolha de pães industrializados para facilitar a rotina mais agitada. Nesse guia inclui apenas opções de pães feitos com trigo mesmo, pois acredito firmemente que melhores e mais baratas opções de pães sem glúten serão atendidas com as receitas do Clubinho (acredito nisso para os pães de trigo também, mas nesse caso que a restrição alimentar das pessoas não é tão severa, cabe abrir a exceção para as raras compras de pães industrializados, e assim, fazerem uma melhor escolha).

De maneira geral, a grande maioria dos pães disponíveis no mercado vai levar um ou mais tipos de aditivos que não seriam utilizados em uma produção caseira, e por esse motivo, esses pães acabam tendo manutenção prolongada de textura, e também, resultam em pães mais leves, assim sendo menos calóricos na tradicional porção de 2 fatias.

Instruo vocês aqui que tanto o processo de fermentação acelerada, bem como o glúten isolado adicionado como ingrediente à parte, assim como também boa parte desses aditivos que são utilizados podem ser os responsáveis pelo inchaço, desconforto e queimação que alguns de vocês podem experimentar após o consumo desse tipo de produto, muitas vezes até mais que o próprio trigo em si, por isso o próprio teste de produzir seus pães de longa fermentação natural em casa pode ser válido na investigação de uma possível intolerância e/ou sensibilidade ao trigo e ao glúten, muito mais do que através de exames que são errôneos e conduzem o paciente a uma postura inadequada de exclusão total de alimentos.

As informações aqui apresentadas estão listadas de acordo com o rótulo dos fabricantes, e a pontuação é referente a escala "Desrotulando" de alimentos (aplicativo que sugiro utilizarem quando a família costuma consumir uma grande leva de industrializados e gostaria de aprender melhor o que são opções menos ruins. Tomei como base de comparação calórica o pão de fermentação natural que possui cerca de 122kcal na porção de 50g.




**Pão Grãos Clássicos Fermentação Natural Bauducco**  
400g

**89**

**Pontos positivos** por 50g (2 fatias)

- Açúcar adicionado**: Pouco açúcar adicionado (3 green dots)
- Gorduras saturadas**: Quantidade baixa (1,1g) (3 green dots)
- Proteínas**: Boa quantidade (6,0g) (3 green dots)
- Fibras**: Boa quantidade (3,5g) (3 green dots)

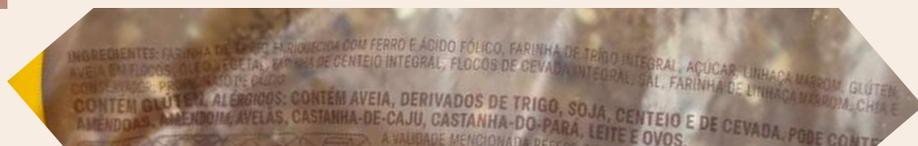
**Pontos negativos** por 50g (2 fatias)

- Aditivos**: Contém aditivos (1 yellow dot)
- Sódio**: Nível razoável (176,0mg) (1 yellow dot)

## Bauducco Multigrãos Fermentação Natural

Nossa melhor opção encontrada no supermercado visitado, com 89/100 pontos.

Reparem na adição de glúten extra na lista de ingredientes, mas em pequena quantidade, e apenas 1 tipo de conservante. Teve a alteração de gordura vegetal para óleo vegetal e resultou em uma melhor receita, com grande quantidade de farinhas integrais compondo o produto. Preço médio. 2 fatias na porção sugerida. Calorias para a porção acima da média.



	100 g	50 g	%V
Valor energético (kcal)	257	131	
Carboidratos (g)	43	22	
Açúcares totais (g)	7,9	4	
Açúcares adicionados (g)	4,4	2,2	
Proteínas (g)	11	5,5	1

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.



**Pão de Forma Integral Do Forno Wickbold**  
500g

87

**Pontos positivos** por 100g

- Açúcar adicionado**: Pouco açúcar adicionado (Green dot)
- Gorduras saturadas**: 0,6g (Green dot)
- Proteínas**: 13,0g (Green dot)
- Fibras**: 6,8g (Green dot)
- Integral**: Sem farinha de trigo refinada (Green dot)

**Pontos negativos** por 100g

- Aditivos**: 2 (Yellow dot)
- Sódio**: 308,0mg (Yellow dot)

## Wickbold 100% Nutrição Linha "Do Forno"

Nossa segunda melhor opção encontrada no supermercado visitado, com 87/100 pontos.

Reparem a adição de glúten extra na lista de ingredientes, além de 2 tipos de conservantes. Cuidado na porção sugerida de 50g: menos de 2 fatias. Calorias para a porção dentro da média.

**Ingredientes:** Farinha de trigo integral, glúten, óleo de soja, açúcar, sal, farinha de centeio e conservadores propionato de cálcio e ácido sórbico.

**ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO, SOJA E CENTEIO. PODE CONTER AMÊNDOA, AMENDOIM, AVEIA, AVELÃS, CASTANHA-DE-CAJU, CASTANHA-DO-PARÁ, CEVADA, LEITE, MACADÂMIAS, NOZES, OVOS, PECÃS, PISTACHES E TRITICALE. CONTÉM GLÚTEN: O GLÚTEN É PREJUDICIAL AOS PORTADORES DE DOENÇA CELÍACA.**

**Conservação:** Este pão deve ser guardado em lugar limpo, fresco e arejado, tendo assim sua validade garantida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
	100 g	50 g	%VD*
Porções por embalagem: 10			
Porção: 50 g (1 ½ fatias)			
Valor energético (kcal)	236	118	6
Carboidratos (g)	38	19	6
Açúcares totais (g)	4,6	2,3	
Açúcares adicionados (g)	2,2	1,1	2
Proteínas (g)	13	6,5	13
Gorduras totais (g)	3,5	1,8	3
Gorduras saturadas (g)	0,6	0,3	2
Gorduras trans (g)	0	0	0
Gorduras monoinsaturadas (g)	0,8	0,4	2
Gorduras poli-insaturadas (g)	2	1	5
Colesterol (mg)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	6,8	3,4	14
Sódio (mg)	308	154	8

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

INDÚSTRIA BRASILEIRA  
Serviço de Atendimento ao Consumidor Wickbold  
0800 011 1938  
visite nosso site  
www.wickbold.com.br

2030500236 - V0523

7 896066 301457



**Pão Integral Tradicional Wickbold**  
350g

**87**

**Pontos positivos** por 100g

- Açúcar adicionado**: Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas**: 0,8g
- Proteínas**: 15,0g
- Fibras**: 7,6g
- Integral**: Sem farinha de trigo refinada

**Pontos negativos** por 100g

- Aditivos**: Contém aditivos
- Sódio**: 372,0mg

## Wickbold 100% Nutrição Linha "Tradicional"

Nossa terceira melhor opção encontrada no supermercado visitado, com 87/100 pontos.

Reparem a adição de glúten extra na lista de ingredientes, além de 2 tipos de conservantes. Porção sugerida de 50g: mais de 2 fatias (feliz). Calorias para a porção no limite médio.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Porções por embalagem: 7  
Porção: 50 g (2 + ½ fatias)

	100 g	50 g	%VD*
Valor energético (kcal)	244	123	6
Carboidratos (g)	40	20	7
Açúcares totais (g)	4,7	2,3	
Açúcares adicionados (g)	2,5	1,2	2
Proteínas (g)	14	7,1	14
Gorduras totais (g)	3,1	1,6	2
Gorduras saturadas (g)	0,5	0,3	2
Gorduras trans (g)	0	0	0
Gorduras monoinsaturadas (g)	0,7	0,4	2
Gorduras poli-insaturadas (g)	1,7	0,9	5
Coletor (mg)	0	0	0
Alimentos (g)	6,9	3,5	14
Sódio (mg)	379	190	10

\*Porcentagem de valores diários fornecidos pela porção.

**Ingredientes:** Farinha de trigo integral, glúten, trigo em grãos, açúcar, óleo de soja, germe de trigo, sal, conservadores propionato de cálcio e ácido sórbico e melhorador de farinha ácido ascórbico.

**ALÉRGICOS: CONTÉM TRIGO E DERIVADOS E DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER AMÊNDOA, AMENDOIM, AVEIA, AVELÃS, CASTANHA-DE-CAJU, CASTANHA-DO-PARA, CENTEIO, CEVADA, LEITE, MACADÂMIA, NOZES, OVOS, PECAS, PISTACHES E TRITICALE. CONTÉM GLÚTEN: O GLÚTEN É PREJUDICIAL AOS PORTADORES DE DOENÇA CELÍACA.**



**Pão Integral Girassol e Castanha Wickbold**  
400g

**Pontos positivos** por 100g

- Açúcar adicionado**: Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas**: 1,2g. Quantidade baixa
- Proteínas**: 14,0g. Boa quantidade
- Fibras**: 7,5g. Boa quantidade
- Integral**: Sem farinha de trigo refinada

## Wickbold 100% Nutrição Linha "Girassol & Castanha"

Nossa quarta melhor opção encontrada no supermercado visitado, com 87/100 pontos.

Reparem a adição de glúten extra na lista de ingredientes, além de 2 tipos de conservantes. Cuidado na porção sugerida de 50g: menos de 2 fatias. Calorias para a porção acima da média.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Embalagem: 7 + ½ fatias)

	100 g	50 g	%VD*
Calorias (cal)	270	135	7
Carboidratos (g)	34	17	6
Fibras (g)	4	2	
Proteínas (g)	1,4	0,7	1
Gorduras totais (g)	14	6,9	14
Gorduras saturadas (g)	8,7	4,4	7
Gorduras trans (g)	1,3	0,7	4
Sódio (g)	0	0	0
Água (g)	2,7	1,4	7
Calorias (g)	4,3	2,2	11
	0	0	0
	7	3,5	0
	348	174	14
			9

porção.

**Ingredientes:** Farinha de trigo integral, semente de girassol, glúten, óleo de soja, castanha-de-caju, açúcar, sal, conservadores propionato de cálcio e ácido sórbico e melhorador de farinha ácido ascórbico.

**ALÉRGICOS: CONTÉM CASTANHA-DE-CAJU E DERIVADOS DE TRIGO E SOJA. PODE CONTER AMÊNDOA, AMENDOIM, AVEIA, AVELAS, CASTANHA-DO-PARÁ, CENTEIO, CEVADA, LEITE, MACADÂMIAS, NOZES, OVOS, PECAS, PISTACHES E TRITICALE. CONTÉM GLÚTEN: O GLÚTEN É PREJUDICIAL AOS PORTADORES DE DOENÇA CELÍACA.**

003.07



**Pão de Forma Integral Wickbold**  
450g

**86**

**Pontos positivos** por 50g (2,5 fatias)

- Açúcar adicionado**: Pouco açúcar adicionado (Green dot)
- Gorduras saturadas**: Quantidade baixa (0,4g) (Green dot)
- Proteínas**: Boa quantidade (6,3g) (Green dot)
- Fibras**: Boa quantidade (3,5g) (Green dot)

**Pontos negativos** por 50g (2,5 fatias)

- Aditivos**: Contém aditivos (2) (Yellow dot)
- Sódio**: Nível razoável (180,0mg) (Yellow dot)

## Wickbold 38% Integral Linha "Premium"

Nossa quinta melhor opção encontrada no supermercado visitado, com 86/100 pontos.

Reparem a adição de glúten extra na lista de ingredientes, mas dessa vez aparecendo mais pra frente, indicando menor quantidade. 2 tipos de conservantes. Opção mais em conta.

Porção sugerida de 50g: mais de 2 fatias (feliz). Calorias para a porção na média.

TABELA NUTRICIONAL			
	100 g	50 g	%VD*
energia (kcal)	224	112	6
lipídios (g)	4,1	2,0	7
carboidratos (g)	2,6	1,3	
proteínas (g)	2,1	1,1	2
gorduras saturadas (g)	12	6	12
gorduras insaturadas (g)	2,9	1,5	2
gorduras trans (g)	0,5	0,3	2
gorduras totais (g)	0	0	0
gorduras saturadas (g)	0,8	0,4	2
gorduras insaturadas (g)	1,6	0,8	4
gorduras trans (g)	0	0	0
gorduras totais (g)	6	3	12
energia (kcal)	356	178	9

\*Porcentagem de ingestão recomendada por porção.

**Ingredientes:** Farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, fibra de trigo, glúten, açúcar, óleo de soja, sal e conservadores propionato de cálcio e ácido sórbico.

**ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO E SOJA. PODE CONTER AMÊNDOA, AMENDOIM, AVEIA, AVELAS, CASTANHA-DE-CAJU, CASTANHA-DO-PARA, CENTEIO, CEVADA, LEITE, MACADÂMIAS, NOZES, OVOS, PECÂS, PISTACHES E TRITICALE.**

**CONTÉM GLÚTEN: O GLÚTEN É PREJUDICIAL AOS PORTADORES DE DOENÇA CELÍACA.**



**Pão de Forma Integral 5 Zeros Wickbold**  
400g  
86

**Pontos positivos** por 100g

- Gorduras saturadas**: 0,2g (Quantidade baixa)
- Proteínas**: 12,0g (Boa quantidade)
- Fibras**: 7,7g (Boa quantidade)

**Pontos negativos** por 100g

- Aditivos**: 2 (Contém aditivos)
- Sódio**: 384,0mg (Nível razoável)

## Wickbold 5 Zeros Fonte de Fibras

Nossa sexta melhor opção encontrada no supermercado visitado, com 86/100 pontos.

Reparem a adição de glúten extra na lista de ingredientes, mais pro começo da lista, e os 2 tipos de conservantes. Opção preço médio. Porção sugerida de 50g: as 2 fatias. Calorias para a porção abaixo da média.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 3			
Porção: 50 g (2 fatias)			
	100 g	50 g	%VD*
Valor energético (kcal)	218	109	
Carboidratos (g)	40	20	5
Açúcares totais (g)	1,9	1	7
Lactose (g)	0	0	0
Galactose (g)	0	0	0
Proteínas (g)	0	0	0
Gorduras totais (g)	12	6	12
Gorduras saturadas (g)	1,1	0,5	1
Ácidos graxos trans (g)	0,2	0,1	1
Gorduras monoinsaturadas (g)	0,2	0,1	0
Gorduras poliinsaturadas (g)	0,7	0,3	1
Sódio (mg)	0	0	2
Aditivos (g)	7,7	3,9	0
Calorias diárias fornecidas pela porção.	384	192	16
			10

**Ingredientes:** Farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, glúten, fibra de trigo, sal, conservadores propionato de cálcio e ácido sórbico e melhorador de farinha ácido ascórbico.

**ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO. PODE CONTER AMÊNDOA, AMENDOIM, AVELA, CASTANHA-DE-CAJU, CASTANHA-DO-PARAÍ, CENOURA, CEBADA, LEITE, MACADÂMIAS, NOZES, OVOS, PECANAS, PISTACHES, SOJA E TRITICALE. CONTÉM GLÚTEN: O GLÚTEN É PREJUDICIAL AOS PORTADORES DE DOENÇA CELÍACA.**



**Pão Integral Castanha-do-Pará e Quinoa Grão Sabor Wickbold**  
400g

**86**

**Pontos positivos** por 100g

- Açúcar adicionado** (Pouco açúcar adicionado) ●
- Gorduras saturadas** (Quantidade baixa) 1,2g ●
- Proteínas** (Boa quantidade) 11,0g ●
- Fibras** (Boa quantidade) 6,8g ●

**Pontos negativos** por 100g

- Aditivos** (Contém aditivos) 2 ●
- Sódio** (Nível razoável) 358,0mg ●

## Wickbold Castanha do Pará & Quinoa

Nossa setima melhor opção encontrada no supermercado visitado, com 86/100 pontos.

Reparem a adição de glúten extra na lista de ingredientes, mais pro começo da lista, e os 2 tipos de conservantes. Opção mais cara. Porção sugerida de 50g: as 2 fatias. Calorias para a porção acima da média (assim como todo pão que vai tendo adições de castanhas e sementes).

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**  
Porções por embalagem: 9  
Porção: 50 g (2 fatias)

	100 g	50 g	%VD*
Valor energético (kcal)	254	127	6
Carboidratos (g)	40	20	7
Açúcares totais (g)	4,2	2,1	
Açúcares adicionados (g)	2,7	1,4	3
Proteínas (g)	11	5,5	11
Gorduras totais (g)	5,6	2,8	4
Gorduras saturadas (g)	1,2	0,6	3
Gorduras trans (g)	0	0	0
Gorduras monoinsaturadas (g)	1,8	0,9	5
Gorduras poli-insaturadas (g)	2,6	1,3	7
Colesterol (mg)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	6,8	3,4	14
Sódio (mg)	358	179	9

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Ingredientes: Farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, glúten, castanha-do-pará, fibra de trigo, óleo de soja, sal, quinoa, pão e conservadores propionato de cálcio e ácido sórbico.

**ALÉRGICOS: CONTÉM CASTANHA-DO-PARÁ E DERIVADOS DE TRIGO E SOJA. PODE CONTER AMÊNDOA, AMENDOIM, AVEIA, AVELÁS, CASTANHA-DE-CAJU, CENTEIO, CÉVADA, LEITE, MACADÂMIAS, NOZES, OVOS, PECAS, PISTACHES E TRITICALE.**

**CONTÉM GLÚTEN: O GLÚTEN É PREJUDICIAL AOS PORTADORES DE DOENÇA CELÍACA.**

Conservação: Este pão deve ser guardado em lugar limpo e seco.



**Pão de Forma Integral com Chia e Macadâmia Grão Sabor Wickbold**  
400g

**86**

**Pontos positivos** por 100g

- Açúcar adicionado** (Pouco açúcar adicionado) - 100%
- Gorduras saturadas** (Quantidade baixa) - 1,2g - 100%
- Proteínas** (Boa quantidade) - 12,0g - 100%
- Fibras** (Boa quantidade) - 5,4g - 100%

**Pontos negativos** por 100g

- Aditivos** (Contém aditivos) - 2 - 50%
- Sódio** (Nível razoável) - 364,0mg - 50%

## Wickbold Chia & Macadâmia

Nossa oitava melhor opção encontrada no supermercado visitado, com 86/100 pontos.

Reparem a adição de glúten extra na lista de ingredientes, mais pro começo da lista, e os 3 tipos de conservantes. Opção mais cara. Porção sugerida de 50g: mais de 2 fatias (feliz). Calorias para a porção acima da média (assim como todo pão que vai tendo adições de castanhas e sementes - triste)

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**  
Porções por embalagem: 7  
Porção: 50 g (2 + 1/2 fatias)

Valor energético (kcal)	100 g	50 g	%VD*
Carboidratos (g)	261	132	7
Açúcares totais (g)	41	21	7
Açúcares adicionados (g)	3,8	1,9	3
Proteínas (g)	2,9	1,5	3
Gorduras totais (g)	12	5,9	12
Gorduras saturadas (g)	5,4	2,7	4
Gorduras trans (g)	0,7	0,4	2
Gorduras monoinsaturadas (g)	0	0	0
Gorduras poli-insaturadas (g)	2	1	5
Colesterol (mg)	2,3	1,2	6
Fibras alimentares (g)	0	0	0
Sódio (mg)	6,2	3,1	12
	326	163	8

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

**Ingredientes:** Farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, glúten, macadâmia, açúcar, grãos de trigo, fibra de trigo, óleo de soja, chia, sal, conservadores propionato de cálcio e ácido sórbico e melhorador de farinha ácido ascórbico.

**ALÉRGICOS: CONTÉM MACADÂMIAS, TRIGO E DERIVADOS E DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER AMÊNDOA, AMENDOIM, AVEIA, AVELÃS, CASTANHA-DE-CAJU, CASTANHA-DO-PARÁ, CENTEIO, CEVADA, LEITE, NOZES, OVOS, PECÃS, PISTACHES E TRITICALE. CONTÉM GLÚTEN: O GLÚTEN É PREJUDICIAL AOS PORTADORES DE DOENÇA CELÍACA.**



**Pão Do Forno Original Wickbold**  
500g

85

**Pontos positivos** por 100g

- Açúcar adicionado**: Pouco açúcar adicionado (Green dot)
- Gorduras saturadas**: Quantidade baixa (0,6g) (Green dot)
- Proteínas**: Boa quantidade (11,0g) (Green dot)

**Pontos negativos** por 100g

- Aditivos**: Contém aditivos (2) (Yellow dot)
- Sódio**: Nível razoável (325,0mg) (Yellow dot)
- Fibras**: Poderia ter mais (4,0g) (Yellow dot)

## Wickbold 100% Nutrição Linha "Do Forno"

Nossa nona melhor opção encontrada no supermercado visitado, com 85/100 pontos.

Reparem a adição de glúten extra na lista de ingredientes, mais pro final da lista, indicando menor quantidade, e os 2 tipos de conservantes. Opção de custo médio.

Porção sugerida de 50g: menos de 2 fatias (trsite). Calorias para a porção acima da média (triste)

**Ingredientes:** Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, óleo de soja, glúten, sal e conservadores propionato de cálcio e ácido sórbico.  
**ALÉRGICOS: CONTEM DERIVADOS DE TRIGO E SOJA. PODE CONTER AMÊNDOA, AMENDOIM, AVEIA, AVELÃS, CASTANHA-DE-CAJU, CASTANHA-DO-PARÁ, CENTEIO, CEVADA, LEITE, MACADÂMIAS, NOZES, OVOS, PECÃS, PISTACHES E TRITICALE. CONTEM GLÚTEN: O GLÚTEN É PREJUDICIAL AOS PORTADORES DE DOENÇA CELÍACA.**

**Conservação:** Este pão deve ser guardado em lugar limpo, fresco e arejado, tendo assim sua validade garantida.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**  
Porções por embalagem: 10  
Porção: 50 g (1 ½ fatias)

	100 g	50 g	%VD*
Valor energético (kcal)	258	129	6
Carboidratos (g)	46	23	8
Açúcares totais (g)	5,6	2,8	
Açúcares adicionados (g)	2,8	1,4	3
Proteínas (g)	11	5,5	11
Gorduras totais (g)	3,3	1,7	3
Gorduras saturadas (g)	0,6	0,3	2
Gorduras trans (g)	0	0	0
Gorduras monoinsaturadas (g)	0,8	0,4	2
Gorduras poli-insaturadas (g)	1,9	1	5
Gorduras poli-insaturadas (g)	0	0	0
Colesterol (mg)	4	2	8
Fibras alimentares (g)	325	163	8
Sódio (mg)			

**PEBD**  
INDÚSTRIA BRASILEIRA  
Serviço de Atendimento ao Consumidor Wickbold  
0800 011 1938  
visite nosso site  
www.wickbold.com.br

V0622



**Pão de Forma Tradicional 5 Zeros Wickbold**  
350g

**Pontos positivos** por 100g

- Gorduras saturadas**: 0,4g (Verde) - Quantidade baixa
- Proteínas**: 11,0g (Verde) - Boa quantidade

**Pontos negativos** por 100g

- Aditivos**: 2 (Amarelo) - Contém aditivos
- Sódio**: 336,0mg (Amarelo) - Nível razoável
- Fibras**: 4,2g (Amarelo) - Poderia ter mais

## Wickbold 5 Zeros Tradicional

A décima melhor opção encontrada no supermercado visitado, com 85/100 pontos.

Reparem a adição de glúten extra na lista de ingredientes, como segundo ingrediente, e os 3 tipos de conservantes. Opção preço médio. Porção sugerida de 50g: as 2 fatias. Calorias para a porção na média.

NUTRICIONAL			
	100 g	50 g	%VD*
Calorias	238	119	
Carboidratos	46	23	6
Proteínas	2,1	1,1	8
Gorduras totais	0	0	0
Gorduras saturadas	0	0	0
Gorduras trans	0	0	0
Fibras	11	5,6	11
Sódio	1,1	0,5	1
Aditivos	0,4	0,2	1
Ácidos orgânicos	0	0	0
Ácidos gordos	0,2	0,1	1
Ácidos gordos saturados	0,5	0,3	2
Ácidos gordos insaturados	0	0	0
Ácidos gordos trans	2	2,1	8
Ácidos gordos totais	6	168	8

**Ingredientes:** Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, glúten, sal, conservadores propionato de cálcio e ácido sorbico e melhorador de farinha ácido ascórbico.

**ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO. PODE CONTER AMÊNDOA, AMENDOIM, AVEIA, AVELÃS, CASTANHA-DE CAJU, CASTANHA-DO-PARA, CENTEIO, CÉVADA, LEITE, MACADÂMIAS, NOZES, OVOS, PECÃS, PISTACHES, SOJA E TRITICALE.**

**CONTÉM GLÚTEN: O GLÚTEN É PREJUDICIAL AOS PORTADORES DE DOENÇA CELÍACA.**



**Pontos positivos** por 100g

- Açúcar adicionado**: Pouco açúcar adicionado (Green dot)
- Gorduras saturadas**: Quantidade baixa (1,4g) (Green dot)
- Proteínas**: Boa quantidade (12,0g) (Green dot)
- Fibras**: Boa quantidade (7,0g) (Green dot)

**Pontos negativos** por 100g

- Aditivos**: Contém aditivos (3) (Yellow dot)
- Sódio**: Nível razoável (364,0mg) (Yellow dot)

## Seven Boys Castanha e Nozes

No início da lista para além das 10 primeiras opções encontradas no supermercado visitado, com 84/100 pontos.

Reparem a adição de glúten extra na lista de ingredientes, como terceiro ingrediente, e os 3 tipos de conservantes. Opção mais cara. Porção sugerida de 50g: as 2 fatias. Calorias para a porção acima da média, como todo produto com adição de oleaginosas.

**Ingredientes:** Farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, glúten, açúcar, fibra de trigo, castanha-do-pará, óleo de soja, semente de girassol, nozes, sal, conservadores, propionato de cálcio e ácido sórbico e melhorador de farinha ácido ascórbico.

**ALÉRGICOS: CONTÉM CASTANHA-DO-PARÁ, NOZES E DERIVADOS DE TRIGO E SOJA. PODE CONTER AMÊNDOA, AMENDOIM, AVEIA, AVELÃS, CASTANHA-DE-CAJU, CENTEIO, CEVADA, LEITE, MACADÂMIAS, OVOS, PECÃS, PISTACHES E TRITICALE. CONTÉM GLÚTEN: O GLÚTEN É PREJUDICIAL AOS PORTADORES DE DOENÇA CELÍACA.**

Conservação: Este pão deve ser guardado em lugar limpo, fresco e arejado, tendo assim sua validade garantida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 8			
Porção: 50 g (2 fatias)			
Valor energético (kcal)	100 g	50 g	%VD*
Carboidratos (g)	257	131	7
Açúcares totais (g)	37	19	6
Açúcares adicionados (g)	4,4	2,2	
Proteínas (g)	3,6	1,8	4
Gorduras totais (g)	13	6,6	13
Gorduras saturadas (g)	6,3	3,2	5
Gorduras trans (g)	1,1	0,6	3
Gorduras monoinsaturadas (g)	0	0	0
Gorduras poli-insaturadas (g)	1,5	0,8	4
colesterol (mg)	3,4	1,7	9
Sais alimentares (g)	0	0	0
Sódio (mg)	7	3,5	14
Quantidade de valores diários fornecidos pela porção.	364	182	9

SAC: 0800-727-7772  
sac@sevenboys.com.br  
www.sevenboys.com.br  
sevenboysocial  
PEBD



## Vital Chia 35% Integral

84/100 pontos.

Reparem a adição de glúten extra na lista de ingredientes, como terceiro ingrediente, e os 3 tipos de conservantes.

Porção sugerida de 50g: as 2 fatias. Calorias para a porção acima da média, como todo produto com adição de oleaginosas.

**Pão Integral Chia sem Açúcar Vital**  
400g  
84

**Pontos positivos** por 50g (2 fatias)

- Apoie marcas gaúchas** > Produto de uma marca do RS
- Gorduras saturadas** 0,3g > Quantidade baixa
- Fibras** 2,5g > Boa quantidade

**Pontos negativos** por 50g (2 fatias)

- Aditivos** 2 > Contém aditivos
- Sódio** 247,0mg > Nível razoável

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 8			
Porção: 50 g (2 fatias)			
	100 g	50 g	%VD*
Valor energético (kcal)	265	132	7
Carboidratos totais (g)	48	24	8
Açúcares totais (g)	1,8	0,9	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Lactose (g)	0	0	
Galactose (g)	0	0	
Proteínas (g)	0	0	
Gorduras totais (g)	11	5,5	11
Gorduras saturadas (g)	3,3	1,6	3
Gorduras trans (g)	1	0,5	2
Fibras alimentares (g)	0	0	0
Sódio (mg)	5,5	2,8	11
	488	244	12

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

**INGREDIENTES:** farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, glúten de trigo, semente de chia, sal, emulsificantes mono e diglicerídeos de ácidos graxos, conservantes propionato de cálcio, ácido sorbico, acidulante ácido acético e antioxidante ácido ascórbico.

**CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO QUE CONTER CENTEIO, BEVADA, AVEIA, SOJA E OVOS**



**Pão Tradicional Wickbold**  
450g

**83**

**Pontos positivos** por 100g

- Açúcar adicionado** (Pouco açúcar adicionado) ● >
- Gorduras saturadas** (Quantidade baixa) 0,3g ● >

**Pontos negativos** por 100g

- Aditivos** (Contém aditivos) 2 ● >
- Sódio** (Nível razoável) 387,0mg ● >
- Fibras** (Poderia ter mais) 3,1g ● >

## Wickbold Premium Tradicional

83/100 pontos.

Reparem na não adição de glúten extra na lista de ingredientes, e apenas os 2 tipos de conservantes. Ele tem como ponto negativo o fato de que poderia ter mais fibras, e por isso a pontuação mais baixa, porém tem lista de ingredientes menor, e preço mais em conta, além de porção sugerida de 50g ser maior que 2 fatias. Calorias para a porção pouco acima da média.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 9			
Porção: 50 g (2 ½ fatias)			
	100 g	50 g	%VD*
Energético (kcal)	253	127	6
Carboidratos (g)	50	25	8
Açúcares totais (g)	5,1	2,6	
Açúcares adicionados (g)	2,8	1,4	3
Proteínas (g)	9,3	4,7	9
Gorduras totais (g)	1,8	0,9	1
Gorduras saturadas (g)	0,3	0,2	1
Gorduras trans (g)	0	0	0
Gorduras monoinsaturadas (g)	0,4	0,2	1
Gorduras poli-insaturadas (g)	1	0,5	3
Coletor (mg)	0	0	0
Alimentos (g)	3,1	1,6	6
Sódio (mg)	387	194	10

\*Porcentagem de valores diários fornecidos pela porção.

Ingredientes: Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, óleo de soja, sal e conservadores propionato de cálcio e ácido sórbico.

**ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO E SOJA. PODE CONTER AMÊNDOA, AMENDOIM, AVEIA, AVELAS, CASTANHA-DE-CAJU, CASTANHA-DO-PARÁ, CENTEIO, CEVADA, LEITE, MACADÂMIAS, NOZES, OVOS, PECANAS, PISTACHES E TRITICALE.**

**CONTÉM GLÚTEN: O GLÚTEN É PREJUDICIAL AOS PORTADORES DE DOENÇA CELÍACA.**

V0923



**Pão de Forma Tradicional Vital**  
400g

81

**Pontos positivos** por 100g

- Açúcar adicionado** (Pouco açúcar adicionado) - 0 pontos
- Gorduras saturadas** (Quantidade baixa) - 0,6g - 0 pontos

**Pontos negativos** por 100g

- Aditivos** (Contém aditivos) - 3 pontos
- Sódio** (Nível razoável) - 525,0mg - 1 ponto
- Fibras** (Poderia ter mais) - 1,9g - 1 ponto

## Vital Pão de Forma Tradicional

81/100 pontos.

Reparem a adição de glúten extra na lista de ingredientes, e os 3 tipos de conservantes.

Porção sugerida de 50g: as 2 fatias.

Calorias para a porção acima da média.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 8			
Porção: 50 g (2 fatias)			
	100 g	50 g	%VD*
Valor energético (kcal)	257	129	6
Carboidratos totais (g)	53	27	9
Açúcares totais (g)	6,4	3,2	
Açúcares adicionados (g)	5	2,5	5
Lactose (g)	0	0	
Galactose (g)	0	0	
Proteínas (g)	8,2	4,1	8
Gorduras totais (g)	1,5	0,7	1
Gorduras saturadas (g)	0,6	0,3	2
Gorduras trans (g)	0	0	0
Gorduras monoinsaturadas (g)	0,1	0,1	1
Gorduras poli-insaturadas (g)	0,3	0,2	1
Colesterol (mg)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	1,9	0,9	4
Sódio (mg)	525	13	9

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

**INGREDIENTES:** farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, sal, glúten de trigo, conservante propionato de cálcio, emulsificantes mono e diglicerídeos de ácidos graxos e estearoil 2-lactil lactato de cálcio.



## Vital Rústico com Frutas

78/100 pontos.

Reparem a adição de glúten extra na lista de ingredientes, a glicose de milho além do açúcar, aromatizante, baixo teor de fibras e os 2 tipos de conservantes.

Porção sugerida de 50g: as 2 fatias.  
Calorias para a porção acima da média.

**Pão Rústico com Frutas Vital**  
500g

**78**

**Pontos positivos** por 50g (2 fatias)

- Apoie marcas gaúchas** (Produto de uma marca do RS)
- Açúcar adicionado** (Pouco açúcar adicionado)
- Gorduras saturadas** (Zero em gorduras saturadas)

**Pontos negativos** por 50g (2 fatias)

- Aditivos** (Contém aditivos)
- Ingrediente composto** (Não especificado)
- Sódio** (Nível razoável)
- Fibras** (Poderia ter mais)

**Pão Rústico com Frutas 500g**

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Porções por embalagem: 10  
Porção: 50 g (2 fatias)

	100 g	50 g	%VD*
Valor energético (kcal)	263	132	7
Carboidratos totais (g)	54	27	9
Açúcares totais (g)	12	6	
Açúcar adicionados (g)	5,1	2,5	5
Lactose (g)	0	0	
Galactose (g)	0	0	
Proteínas (g)	9,3	4,6	9
Gorduras totais (g)	1,5	0,8	1
Gorduras saturadas (g)	0,7	0,3	2
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	2,4	1,2	5
Sódio (mg)	385	192	10

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

**INGREDIENTES:** farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, uvas-passas, açúcar, frutas cristalizadas, glúten de trigo, farinha de centeio, glicose de milho, sal, conservante propionato de cálcio, aromatizante, emulsificantes mono e diglicerídeos de ácidos graxos e estearil...



**Seven Boys Leite  
Sanduíche**  
78/100 pontos.

**Pão de Sanduíche Leite Seven Boys**  
450g

**78**

**Pontos positivos** por 100g

- Açúcar adicionado**: Pouco açúcar adicionado (Green dot)
- Gorduras saturadas**: Quantidade baixa (0,3g) (Green dot)

**Pontos negativos** por 100g

- Aditivos**: Contém aditivos (3) (Yellow dot)
- Sódio**: Nível razoável (387,0mg) (Yellow dot)
- Fibras**: Poderia ter mais (2,6g) (Yellow dot)

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Porções por embalagem: 9  
Porção: 50 g (2 ½ fatias)

	Porção	50 g	%VD*
Valor energético (kcal)	250	131	7
Carboidratos (g)	51	26	9
Açúcares totais (g)	5,1	2,6	
Açúcares adicionados (g)	2,8	1,4	3
Proteínas (g)	9,5	4,8	10
Gorduras totais (g)	1,7	0,9	1
Gorduras saturadas (g)	0,3	0,2	1
Gorduras trans (g)	0	0	0
Gorduras monoinsaturadas (g)	0,4	0,2	1
Gorduras poliinsaturadas (g)	1	0,5	3
Colesterol (mg)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	2,6	1,3	5
Sódio (mg)	367	194	10

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

**Ingredientes:** Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, óleo de soja, sal, leite em pó desnatado, conservadores propionato de cálcio e ácido sorbico e aromatizante.

**ALERGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO, SOJA E LEITE. PODE CONTER AMÊNDOA, AMENDOIM, AVEIA, AVELAS, CASTANHA-DE-CAJU, CASTANHA-DO-PARA, GENTEIO, CEVADA, MACADÂMIAS, NOZES, OVOS, PECÃS, PISTACHES E TRITICALE.**

CONTÉM GLÚTEN

Reparem na não adição de glúten extra na lista de ingredientes. 2 tipos de conservantes e mais aromatizante. Ele tem como ponto negativo o fato de que poderia ter mais fibras, e por isso a pontuação mais baixa, porém tem lista de ingredientes menor, e preço mais em conta, além de porção sugerida de 50g ser maior que 2 fatias. Calorias para a porção acima da média.



**Pão Tipo Australiano Do Forno Wickbold**  
500g

**Pontos positivos** por 100g

- Açúcar adicionado**: Pouco açúcar adicionado (Green dot)
- Gorduras saturadas**: Quantidade baixa (0,6g) (Green dot)
- Proteínas**: Boa quantidade (13,0g) (Green dot)
- Fibras**: Boa quantidade (7,0g) (Green dot)

**Pontos negativos** por 100g

- Aditivos**: Contém aditivos (3 Yellow dots)
- Ingrediente não essencial**: Contém ingredientes dispensáveis (Yellow dot)
- Sódio**: Nível razoável (227,0mg) (Yellow dot)

## Wickbold Australiano Linha "Do Forno"

83/100 pontos.

Reparem na adição de glúten extra na lista de ingredientes, adição de frutose para além de açúcar, os 2 tipos de conservantes e mais aromatizantes. Porção de 50g é menor que 2 fatias. Calorias para a porção acima da média.

**Ingredientes:** Farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, glúten de trigo, óleo de soja, farelo de trigo, griz de milho, frutose, extrato de malte de cevada, sal, cacau, farinha de malte de trigo torrado, aromatizantes e conservadores

**ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO, SOJA E CEBADA. PODE CONTER AMÊNDOA, AMENDOIM, AVEIA, AVELÃS, CASTANHA-DE-CAJU, ANANÁS, PISTACHES E TRITICALE. CONTÉM GLÚTEN: O GLÚTEN É PREJUDICIAL PARA PORTADORES DE DOENÇA CELÍACA.**

**Observação:** Este pão deve ser guardado em lugar limpo, fresco e arejado, tendo assim validade garantida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 10			
Porção: 50 g (1 ½ fatias)			
	100 g	50 g	%VD*
Valor energético (kcal)	262	131	7
Carboidratos (g)	46	23	8
Açúcares totais (g)	7,9	4	
Açúcares adicionados (g)	7,8	3,9	8
Proteínas (g)	13	6,5	13
Gorduras totais (g)	2,9	1,5	2
Gorduras saturadas (g)	0,6	0,3	2
Gorduras trans (g)	0	0	0
Gorduras monoinsaturadas (g)	0,7	0,4	2
Gorduras poli-insaturadas (g)	1,6	0,8	4
Colesterol (mg)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	7	3,5	14
Sódio (mg)	227	114	6

\*Porcentual de valores diários fornecidos pela porção.

PEBD  
INDÚSTRIA BRASILEIRA  
Serviço de Atendimento  
ao Consumidor Wickbold  
0800 011 1938  
visite nosso site  
www.wickbold.com.br

2030500235 - V0323  
7 11 896066 301464



**Pão Sanduíche Padaria Angeloni**  
400g

**68**

**Pontos positivos** por 50g (2 fatias)

- Sódio**: 62,0mg (Quantidade baixa)
- Açúcar adicionado**: Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas**: 1,0g (Quantidade baixa)

**Pontos negativos** por 50g (2 fatias)

- Aditivos**: 2 (Contém aditivos)
- Ingrediente não essencial**: Contém ingredientes dispensáveis
- Fibras**: 1,2g (Poderia ter mais)

## Angeloni Sanduíche (Marca do supermercado)

68/100 pontos.

Gordura vegetal e mais emulsificantes, além de soro de leite em pó.

Porção de 50g de 2 fatias. Calorias para a porção bem acima da média (160kcal/50g).

	100g	50g (2 fatias)	%VD*
Energético (kcal)	321	160	ND*
Carboidratos (g)	56	28	8
Açúcares totais (g)	4,3	2,15	8
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	7,7	3,85	8
Gorduras totais (g)	6,5	3,25	5
Gorduras saturadas (g)	2,2	1,1	6
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra alimentar (g)	2,5	1,25	5
Sódio (mg)	568	284	14

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

**INGREDIENTES:** FARINHA DE TRIGO ENRIQUECIDA COM FERRO E ÁCIDO FÓLICO, ÁGUA, GORDURA VEGETAL, AÇÚCAR, OVO, SAL, FERMENTO BIOLÓGICO, SORO DE LEITE EM PÓ, EMULSIFICANTE: MONO E DIGLICERÍDEO DE ÁCIDOS GRAXOS, CONSERVANTE: PROPIONATO DE CÁLCIO.

**CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.**

**ALÉRGICOS: CONTÉM OVO, LEITE, CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO, SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE AMENDOIM, AVELÃ, CASTANHA-DE-CAJU, CASTANHA-DO-PARA, CENOURA, CERVADÁ, NOZES, AVEIA E TRITICALE.**

**MODO DE CONSERVAÇÃO:** CONSERVAR EM LOCAL SECO E FRESCO. EVITE EXPOSIÇÃO AO SOL.



**Pão na Chapa Artesano Pullman**  
500g  
68

**Pontos positivos** por 50g (1 ½ fatia)

- Açúcar adicionado**: Pouco açúcar adicionado (Green dot)
- Gorduras saturadas**: 0,3g (Green dot) - Quantidade baixa

**Pontos negativos** por 50g (1 ½ fatia)

- Aditivos**: Excesso de aditivos (Red dot) - 8
- Sódio**: Nível razoável (Yellow dot) - 187,0mg
- Fibras**: Poderia ter mais (Yellow dot) - 1,6g

## Pullman Artesano Pão na chapa 68/100 pontos.

Uma quantidade exorbitante de aditivos, e o glúten extra adicionado.

Porção de 50g menor que duas fatias, com uma orientação difícil de ser mensurada (1 + 7/18 de fatia).

Calorias para a porção acima da média.

FORMAÇÃO NUTRICIONAL			
por embalagem: 10 50 g (1 + 7/18 fatia)			
	100 g	50 g	%VD*
Energético (kcal)	261	130	7
Carboidratos (g)	52	26	9
Açúcares totais (g)	5,4	2,7	
Açúcares adicionados (g)	4,8	2,4	5
Proteínas (g)	8,1	4	8
Proteínas totais (g)	2,4	1,2	2
Gorduras saturadas (g)	0,5	0,3	2
Gorduras trans (g)	0	0	0
Gorduras monoinsaturadas (g)	0,2	0,1	1
Gorduras poli-insaturadas (g)	0,4	0,2	1
Sódio (mg)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	3,1	1,6	6
Calorias	356	179	9

\*valores diários fornecidos pela porção.

**Ingredientes:** farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, óleo vegetal de soja, vinagre, glúten, sal, emulsificante mono e diglicerídeos de ácidos graxos, conservadores propionato de cálcio e ácido sórbico, aromatizante, acidulante ácido cítrico e melhorador de farinha ácido ascórbico.

**ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO E SOJA. PODE CONTER CENTEIO, CEVADA, AVEIA, TRITICAL, OVO, LEITE, CASTANHA-DE-CAJU, CASTANHA-DO-PARÁ E NOZES. CONTÉM GLÚTEN.**

**CUIDADOS NO ARMAZENAMENTO:** Este produto deve ser armazenado local fresco, seco, arejado e longe de produtos de limpeza.



**Pão de Forma Original Artesano Pullman**  
500g

**67**

**Pontos positivos** por 50g (1 e 1/2 fatias)

- Açúcar adicionado** (Pouco açúcar adicionado) - 10 pontos positivos
- Gorduras saturadas** (Quantidade baixa) - 0,5g - 10 pontos positivos

**Pontos negativos** por 50g (1 e 1/2 fatias)

- Aditivos** (Excesso de aditivos) - 10 pontos negativos
- Sódio** (Nível razoável) - 191,0mg - 5 pontos negativos
- Fibras** (Poderia ter mais) - 1,6g - 5 pontos negativos

## Pullman Artesano Original

67/100 pontos.

Uma quantidade exorbitante de aditivos, e o glúten extra adicionado.

Porção de 50g menor que duas fatias, com uma orientação difícil de ser mensurada (1 + 7/18 de fatia).

Calorias para a porção acima da média.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 10			
Porção: 50 g (1 + 7/18 fatia)			
	100 g	50 g	%VD*
Valor energético (kcal)	259	130	7
Carboidratos (g)	52	26	9
Açúcares totais (g)	4,7	2,4	
Açúcares adicionados (g)	4,1	2,1	4
Proteínas (g)	8,2	4,1	8
Gorduras totais (g)	2,1	1,1	2
Gorduras saturadas (g)	0,5	0,2	1
Gorduras trans (g)	0	0	0
Gorduras monoinsaturadas (g)	0,2	0,1	1
Gorduras poli-insaturadas (g)	0,4	0,2	1
Colesterol (mg)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	3,2	1,6	6
Sódio (mg)	364	182	9

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

**Ingredientes:** farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, óleo vegetal de soja, vinagre, glúten, sal, conservantes: propionato de cálcio e ácido sórbico, emulsificante: mono e diglicérides de ácidos graxos, acidulante: ácido cítrico e melhoradores de farinha de trigo: hidróxido de cálcio e ácido ascórbico.

**ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO E SOJA. PODE CONTER CENTEIO, CEVADA, AVEIA, TRITICAL, OVO, LEITE, CASTANHA-DE-CAJU, CASTANHA-DO-PARÁ E NOZES. CONTÉM GLÚTEN.**

**CUIDADOS NO ARMAZENAMENTO:** Este produto deve ser armazenado em local fresco, seco, arejado e longe de produtos de limpeza.

**GRUPO BIMBO**

Conheça mais sobre o Grupo Bimbo em



**Pão de Milho Vital**  
500g

**63**

**Pontos positivos** por 50g (2 fatias)

- Apoie marcas gaúchas** (Produto de uma marca do RS)
- Açúcar adicionado** (Pouco açúcar adicionado)
- Gorduras saturadas** (Quantidade baixa, 0,3g)

**Pontos negativos** por 50g (2 fatias)

- Aditivos** (Contém aditivos, 2 pontos)
- Ingrediente composto** (Não especificado, 1 ponto)
- Sódio** (Próximo da quantidade alta, 275,0mg)
- Fibras** (Poderia ter mais, 1,6g)

## Vital Pão de Milho "zero"

63/100 pontos.

Uma quantidade alta de aditivos, e o glúten extra adicionado, além de ingrediente não definido.

Porção de 50g menor que duas fatias. Calorias para a porção muito acima da média.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 10			
Porção: 50 g (1 + 1/2 fatias)			
	100 g	50 g	%VD*
Valor energético (kcal)	295	148	7
Carboidratos totais (g)	61	31	10
Açúcares totais (g)	13	7	
Açúcares adicionados (g)	12	6	12
Proteínas (g)	9	4	9
Gorduras totais (g)	2	1	1
Gorduras saturadas (g)	1	0	1
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	2	1	5
Sódio (mg)	459	230	11

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

**Ingredientes:** Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, farinha integral de milho, ovo líquido, doce de abóbora, glúten, sal, conservante propionato de cálcio, emulsificantes mono e diglicerídeos de ácidos graxos, sementes de erva doce, acidulante ácido acético, conservante ácido sórbico, farinha de milho grossa e antioxidante ácido ascórbico.

# Pontos a serem notados:

Acho difícil que vocês encontrem sempre as melhores opções disponíveis, e sendo assim gostaria de apontar alguns itens que serão norteadores nas suas decisões na hora da compra:

- Reparem que, boa parte dos produtos que parecem mais saudáveis por terem adições de sementes e oleaginosas, serão em sua maioria também mais calóricos;
- Alguns pontos do marketing são sempre reforçados para trazer ao consumidor uma condição de maior saudabilidade através da embalagem: a informação que chega primeiro. Aqui vimos alguns exemplos que "gritam" informações do tipo "zero isso, zero aquilo", quando nem sempre esses zeros são significativos para o consumidor;
- Outras palavras usadas para chamar a atenção aqui foram o uso destacado de outros ingredientes para desassociar a ideia do trigo como componente principal na visão do consumidor (milho, chia, macadâmia, nozes, castanha), além ainda do uso de nomenclaturas que remetem a uma produção mais artesanal sem que de fato o sejam (do forno, fermentação natural, artesano, como feito em casa, ingredientes cuidadosamente selecionados, rústico);
- A maioria dos pães integrais tem farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico como ingrediente principal, e o fato de ser integral não resulta necessariamente em um produto com maior quantidade de fibras (vimos exemplos de pães brancos com listas de ingredientes mais enxutas e com quantidades razoáveis de fibras). Identificar o produto como "fonte de fibras" quando verdadeiramente tem uma pequena porção delas é também um truque de marketing. O aporte de fibras na alimentação deveria ser sempre buscado em primeiro lugar através de um maior consumo de frutas, verduras e legumes, e não ser uma prioridade nos produtos industrializados dos quais deveríamos consumir como exceção e em pequenas quantidades na nossa rotina alimentar;
- Marcas menores ou marcas locais (do próprio supermercado) são muitas vezes preferidas por termos a sensação de que a produção sendo menor é mais "caseira", mas como visto, não devemos mais nos enganar com essa falácia.

Listo a seguir as melhores marcas em pontuação apontadas pelo app "Desrotulando". Peça que se atentem principalmente aos pontos indicados como positivos nessas composições para saber definir a escolha na hora da compra:



**97**

Pão Multigrãos Tradicional + Q Pão  
400g

**Pontos positivos** por 50g (1 fatia)

- Clean label Sem aditivos ou substâncias
- Sódio Quantidade baixa 57,0mg
- Açúcar adicionado Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas Zero em gorduras saturadas
- Proteínas Boa quantidade 5,0g

**Pontos negativos** por 50g (1 fatia)

- Fibras Poderia ter mais 1,0g



**97**

Pão de Forma Integral San Matheus  
400g

**Pontos positivos** por 52g (2 fatias)

- Clean label Sem aditivos ou substâncias
- Sódio Quantidade baixa 5,7mg
- Açúcar adicionado Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas Zero em gorduras saturadas
- Proteínas Boa quantidade 5,4g

**Pontos negativos** por 52g (2 fatias)

- Fibras Poderia ter mais 0,5g



**96**

Pão Integral Chia sem Açúcar Caseiro  
400g

**Pontos positivos** por 50g (1 fatias)

- Aditivos Livre de aditivos
- Sódio Quantidade baixa 20,0mg
- Gorduras saturadas Quantidade baixa 0,3g
- Fibras Boa quantidade 2,8g



**96**

Pão 7 Grãos Integral Pão do Stipp  
380g

**Pontos positivos** por 50g (2 fatias)

- Aditivos Livre de aditivos
- Sódio Quantidade baixa 57,0mg
- Açúcar adicionado Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas Zero em gorduras saturadas
- Proteínas Boa quantidade 5,0g

**Pontos negativos** por 50g (2 fatias)

- Fibras Poderia ter mais 1,0g



**96**

Pão Integral Vegano 100% Pão com Arte  
500g

**Pontos positivos** por 50g

- Aditivos Livre de aditivos
- Sódio Quantidade baixa 40,0mg
- Gorduras saturadas Zero em gorduras saturadas
- Fibras Boa quantidade 4,4g



**96**

Pão Integral Artesanal AM Pães  
400g

**Pontos positivos** por 45g (2 fatias)

- Aditivos Livre de aditivos
- Açúcar adicionado Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas Quantidade baixa 0,3g
- Fibras Boa quantidade 2,4g

**Pontos negativos** por 45g (2 fatias)

- Sódio Próximo da quantidade alta 261,0mg



**94**

Pão de Forma Integral Quilbread Marsala  
400g

**Pontos positivos** por 50g (2 fatias)

- Apoie marcas gaúchas Produto de uma marca do RS
- Clean label Sem aditivos ou substâncias
- Açúcar adicionado Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas Quantidade baixa 0,3g
- Proteínas Boa quantidade 7,3g
- Fibras Boa quantidade 3,7g

**Pontos negativos** por 50g (2 fatias)

- Sódio Nível razoável 205,0mg



**95**

Pão de Forma Suprema  
400g

**Pontos positivos** por 28g

- Clean label Sem aditivos ou substâncias
- Sódio Quantidade baixa 1,6mg
- Açúcar adicionado Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas Quantidade baixa 0,6g

**Pontos negativos** por 28g

- Fibras Poderia ter mais 0,8g



**94**

Pão Integral Multigrãos Orgânico Secale  
450g

**Pontos positivos** por 100g

- Apoie marcas gaúchas Produto de uma marca do RS
- Orgânico Possui o selo Orgânico Brasil
- Clean label Sem aditivos ou substâncias
- Açúcar adicionado Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas Quantidade baixa 0,3g
- Fibras Boa quantidade 7,8g
- Integral



**94**

Pão Integral Orgânico com Linhaça Dourada Secale  
450g

**Pontos positivos** por 50g (em torno de 2 fatias)

- Apoie marcas gaúchas Produto de uma marca do RS
- Orgânico Possui o selo Orgânico Brasil
- Clean label Sem aditivos ou substâncias
- Açúcar adicionado Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas Zero em gorduras saturadas
- Fibras Boa quantidade 3,7g



**94**

Pão Gourmet Integral Multicereais Light Via Naturi  
450g

**Pontos positivos** por 50g (2 fatias)

- Gorduras saturadas Zero em gorduras saturadas

**Pontos negativos** por 50g (2 fatias)

- Aditivos Contém aditivos
- Fibras Poderia ter mais 2,3g



**94**

Pão com Linhaça Sitio Amigos da Terra  
600g

**Pontos positivos** por 52,5g (1 fatia e meia)

- Orgânico Possui o selo Orgânico Brasil
- Clean label Sem aditivos ou substâncias
- Gorduras saturadas Quantidade baixa 0,2g
- Fibras Boa quantidade 4,9g

**Pontos negativos** por 52,5g (1 fatia e meia)

- Sódio Nível razoável 159,0mg



Pão Integral Passas Granfinno  
350g

93

Pontos positivos por 50g (2 fatias)

- Aditivos**  
Livre de aditivos 0
- Açúcar adicionado**  
Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas**  
Quantidade baixa 0,1g
- Proteínas**  
Boa quantidade 5,0g
- Fibras**  
Boa quantidade 4,5g

Pontos negativos por 50g (2 fatias)

- Sódio**  
Nível razoável 120,0mg



Pão Integral Diet Granfinno  
400g

93

Pontos positivos por 50g (2 fatias)

- Aditivos**  
Livre de aditivos 0
- Gorduras saturadas**  
Quantidade baixa 0,1g
- Proteínas**  
Boa quantidade 5,0g
- Fibras**  
Boa quantidade 4,5g

Pontos negativos por 50g (2 fatias)

- Sódio**  
Nível razoável 120,0mg



Pão Integral Tradicional Granfinno  
400g

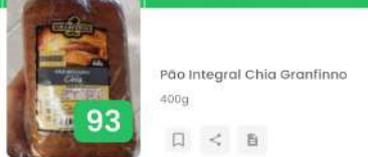
93

Pontos positivos por 50g (2 fatias)

- Aditivos**  
Livre de aditivos 0
- Açúcar adicionado**  
Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas**  
Quantidade baixa 0,1g
- Proteínas**  
Boa quantidade 5,0g
- Fibras**  
Excelente quantidade 9,0g

Pontos negativos por 50g (2 fatias)

- Sódio**  
Nível razoável 120,0mg



Pão Integral Chia Granfinno  
400g

93

Pontos positivos por 50g (2 fatias)

- Aditivos**  
Livre de aditivos 0
- Açúcar adicionado**  
Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas**  
Quantidade baixa 0,1g
- Proteínas**  
Boa quantidade 5,0g
- Fibras**  
Boa quantidade 4,5g

Pontos negativos por 50g (2 fatias)

- Sódio**  
Nível razoável 120,0mg



Pão de Forma 14 Grãos Integral Nutri Nature  
400g

93

Pontos positivos por 50g (2 fatias)

- Açúcar adicionado**  
Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas**  
Quantidade baixa 0,3g
- Proteínas**  
Boa quantidade 5,5g
- Fibras**  
Boa quantidade 3,1g

Pontos negativos por 50g (2 fatias)

- Aditivos**  
Contém aditivos 1



Pão Integral e Orgânico Pão do Céu  
450g

93

Pontos positivos por 50g (1 fatia e 1/2)

- Orgânico**  
Possui o selo Orgânico Brasil
- Aditivos**  
Livre de aditivos 0
- Gorduras saturadas**  
Zero em gorduras saturadas 0,0g
- Fibras**  
Excelente quantidade 7,7g

Pontos negativos por 50g (1 fatia e 1/2)

- Sódio**  
Nível razoável 89,8mg



Pão de Forma Integral e Orgânico Clássico Pão do Céu  
450g

92

Pontos positivos por 50g (1 fatia e 1/2)

- Orgânico**  
Possui o selo Orgânico Brasil
- Clean label**  
Sem aditivos ou substâncias
- Açúcar adicionado**  
Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas**  
Zero em gorduras saturadas 0,0g

Pontos negativos por 50g (1 fatia e 1/2)

- Sódio**  
Nível razoável 110,0mg
- Fibras**  
Poderia ter mais 1,3g



Pão Integral de Batata Doce Orgânico Pão do Céu  
450g

92

Pontos positivos por 50g (1 fatia e 1/2)

- Orgânico**  
Possui o selo Orgânico Brasil
- Clean label**  
Sem aditivos ou substâncias
- Açúcar adicionado**  
Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas**  
Zero em gorduras saturadas 0,0g

Pontos negativos por 50g (1 fatia e 1/2)

- Sódio**  
Nível razoável 106,0mg
- Fibras**  
Poderia ter mais 1,3g



Pão Integral e Orgânico Pão do Céu  
450g

92

Pontos positivos por 50g (1 1/2 fatia)

- Orgânico**  
Possui o selo Orgânico Brasil
- Clean label**  
Sem aditivos ou substâncias
- Gorduras saturadas**  
Zero em gorduras saturadas 0,0g

Pontos negativos por 50g (1 1/2 fatia)

- Sódio**  
Nível razoável 110,0mg
- Fibras**  
Poderia ter mais 1,3g



Pão Integral e Orgânico Cenoura Pão do Céu  
450g

92

Pontos positivos por 50g (1 e 1/2 fatia)

- Orgânico**  
Possui o selo Orgânico Brasil
- Clean label**  
Sem aditivos ou substâncias
- Açúcar adicionado**  
Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas**  
Zero em gorduras saturadas 0,0g

Pontos negativos por 50g (1 e 1/2 fatia)

- Sódio**  
Nível razoável 104,0mg
- Fibras**  
Poderia ter mais 1,5g



Pão Integral Uva Passa Nutry Pan  
400g

92

Pontos positivos por 44g (2 fatias)

- Sódio**  
Quantidade baixa 60,0mg
- Açúcar adicionado**  
Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas**  
Zero em gorduras saturadas 0,0g
- Fibras**  
Boa quantidade 3,3g

Pontos negativos por 44g (2 fatias)

- Aditivos**  
Contém aditivos 1



Pão Integral de Coco Nutry Pan  
400g

92

Pontos positivos por 44g (2 fatias)

- Sódio**  
Quantidade baixa 68,0mg
- Açúcar adicionado**  
Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas**  
Quantidade baixa 1,2g
- Fibras**  
Boa quantidade 3,8g

Pontos negativos por 44g (2 fatias)

- Aditivos**  
Contém aditivos 1



**Pão Integral de Avela Pão do Bento**  
450g

92



**Pontos positivos** por 50g (2 fatias)

- Clean label** Sem aditivos ou substâncias
- Açúcar adicionado** Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas** Quantidade baixa 0,2g
- Fibras** Boa quantidade 3,0g

**Pontos negativos** por 50g (2 fatias)

- Sódio** Nível razoável 186,0mg



**Pão Integral de Nozes e Canela Pão do Bento**  
350g

92



**Pontos positivos** por 50g (2 fatias médias)

- Clean label** Sem aditivos ou substâncias
- Açúcar adicionado** Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas** Quantidade baixa 0,3g
- Fibras** Boa quantidade 2,6g

**Pontos negativos** por 50g (2 fatias médias)

- Sódio** Nível razoável 161,0mg



**Pão Integral de Gergelim Pão do Bento**  
400g

92



**Pontos positivos** por 50g (2 fatias médias 25g)

- Clean label** Sem aditivos ou substâncias
- Gorduras saturadas** Quantidade baixa 0,2g
- Fibras** Boa quantidade 3,1g

**Pontos negativos** por 50g (2 fatias médias 25g)

- Sódio** Nível razoável 196,0mg



**Pão Integral 70 Pão do Bento**  
400g

92



**Pontos positivos** por 50g (2 fatias)

- Clean label** Sem aditivos ou substâncias
- Gorduras saturadas** Quantidade baixa 0,1g
- Fibras** Boa quantidade 2,8g

**Pontos negativos** por 50g (2 fatias)

- Sódio** Nível razoável 200,0mg



**Pão de Centeio Integral Pão do Bento**  
450g

92



**Pontos positivos** por 50g (2 fatias médias)

- Clean label** Sem aditivos ou substâncias
- Gorduras saturadas** Quantidade baixa 0,1g
- Fibras** Boa quantidade 3,0g

**Pontos negativos** por 50g (2 fatias médias)

- Sódio** Nível razoável 225,0mg



**Pão de Fermentação Natural Multigrãos Orgânico Tartapão**  
600g

92



**Pontos positivos** por 100g

- Orgânico** Possui o selo Orgânico Brasil
- Clean label** Sem aditivos ou substâncias
- Gorduras saturadas** Zero em gorduras saturadas 0,0g

**Pontos negativos** por 100g

- Sódio** Nível razoável 408,0mg
- Fibras** Poderia ter mais 2,7g



**Pão Integral com Cúrcuma e Gengibre Bonne Santé**  
400g

92



**Pontos positivos** por 35g (1 fatia)

- Apoie marcas gaúchas** Produto de uma marca do RS
- Sódio** Quantidade baixa 8,0mg
- Açúcar adicionado** Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas** Quantidade baixa 0,6g
- Fibras** Boa quantidade 2,0g

**Pontos negativos** por 35g (1 fatia)

- Aditivos** Contém aditivos



**Pão Integral Banana e Canela Nutre Mais**  
440g

92



**Pontos positivos** por 23g (1 fatia)

- Sódio** Quantidade baixa 35,0mg
- Açúcar adicionado** Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas** Quantidade baixa 0,2g
- Fibras** Boa quantidade 1,2g

**Pontos negativos** por 23g (1 fatia)

- Aditivos** Contém aditivos



**Pão Integral Pão do Luiz**  
450g

92



**Pontos positivos** por 25g (1 fatia)

- Clean label** Sem aditivos ou substâncias
- Gorduras saturadas** Quantidade baixa 0,3g
- Fibras** Boa quantidade 1,5g

**Pontos negativos** por 25g (1 fatia)

- Sódio** Nível razoável 95,0mg



**Pão de Forma Fermentação Natural Copacabana Kummel Brot**  
400g

92



**Pontos positivos** por 100g

- Clean label** Sem aditivos ou substâncias
- Gorduras saturadas** Quantidade baixa 0,2g
- Fibras** Boa quantidade 8,3g

**Pontos negativos** por 100g

- Sódio** Nível razoável 272,0mg



**Pão de Forma Fatiado Trigos**  
400g

91



**Pontos positivos** por 50g (1 unidade)

- Clean label** Sem aditivos ou substâncias
- Açúcar adicionado** Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas** Zero em gorduras saturadas 0,0g
- Proteínas** Boa quantidade 5,0g

**Pontos negativos** por 50g (1 unidade)

- Sódio** Nível razoável 170,0mg
- Fibras** Poderia ter fibras 0,0g



**Pão de Forma Integral Bumba**  
399g

91



**Pontos positivos** por 100g

- Sódio** Quantidade baixa 108,0mg
- Açúcar adicionado** Pouco açúcar adicionado
- Gorduras saturadas** Quantidade baixa 0,6g
- Proteínas** Boa quantidade 13,0g
- Fibras** Excelente quantidade 11,0g
- Integral** Sem farinha de trigo refinada

**Pontos negativos** por 100g

- Aditivos** Contém aditivos



Pão Integral sem Açúcar com Castanha e Linhaça Rose Pão  
480g

91



Pontos positivos por 50g (2 fatias)

- Aditivos**  
Livres de aditivos 0 ●
- Gorduras saturadas**  
Quantidade baixa 0,7g ● >
- Fibras**  
Boa quantidade 3,1g ● >

Pontos negativos por 50g (2 fatias)

- Sódio**  
Nível razoável 142,0mg ● >



Pão Integral com Linhaça Rose Pão  
480g

91



Pontos positivos por 50g (2 fatias)

- Aditivos**  
Livres de aditivos 0 ●
- Açúcar adicionado**  
Pouco açúcar adicionado ● >
- Gorduras saturadas**  
Quantidade baixa 0,2g ● >
- Fibras**  
Boa quantidade 3,1g ● >

Pontos negativos por 50g (2 fatias)

- Sódio**  
Nível razoável 145,0mg ● >



Pão Integral Multigrãos Rose Pão  
480g

91



Pontos positivos por 50g

- Aditivos**  
Livres de aditivos 0 ●
- Açúcar adicionado**  
Pouco açúcar adicionado ● >
- Gorduras saturadas**  
Zero em gorduras saturadas 0,0g ● >
- Fibras**  
Boa quantidade 4,0g ● >

Pontos negativos por 50g

- Sódio**  
Nível razoável 102,0mg ● >



Pão Integral com Chia Pão do Stipp  
380g

91



Pontos positivos por 100g

- Aditivos**  
Livres de aditivos 0 ●
- Gorduras saturadas**  
Quantidade baixa 0,2g ● >
- Fibras**  
Boa quantidade 8,7g ● >
- Integral**  
Sem farinha de trigo refinada ●

Pontos negativos por 100g

- Sódio**  
Nível razoável 280,0mg ● >



Pão 7 Grãos Integral Pão do Stipp  
400g

91



Pontos positivos por 100g

- Aditivos**  
Livres de aditivos 0 ●
- Açúcar adicionado**  
Pouco açúcar adicionado ● >
- Gorduras saturadas**  
Quantidade baixa 0,4g ● >
- Fibras**  
Boa quantidade 8,9g ● >

Pontos negativos por 100g

- Sódio**  
Nível razoável 249,0mg ● >



Pão Integral com Ômega 3 Panco  
380g

90



Pontos positivos por 100g

- Sódio**  
Quantidade baixa 112,0mg ● >
- Açúcar adicionado**  
Pouco açúcar adicionado ● >
- Gorduras saturadas**  
Quantidade baixa 0,6g ● >
- Proteínas**  
Boa quantidade 15,0g ● >
- Fibras**  
Boa quantidade 7,0g ● >
- Integral**  
Sem farinha de trigo refinada ●

Pontos negativos por 100g

- Aditivos**  
Contém aditivos 3 ● >



Pão 100% Integral 15 Grãos Panco  
380g

90



Pontos positivos por 50g (2 fatias)

- Sódio**  
Quantidade baixa 75,0mg ● >
- Açúcar adicionado**  
Pouco açúcar adicionado ● >
- Gorduras saturadas**  
Quantidade baixa 0,3g ● >
- Proteínas**  
Boa quantidade 7,5g ● >
- Fibras**  
Boa quantidade 4,0g ● >

Pontos negativos por 50g (2 fatias)

- Aditivos**  
Contém aditivos 3 ● >



Pão Integral com Castanha do Pará e Linhaça Panco  
380g

90



Pontos positivos por 50g (2 fatias)

- Sódio**  
Quantidade baixa 74,0mg ● >
- Açúcar adicionado**  
Pouco açúcar adicionado ● >
- Gorduras saturadas**  
Quantidade baixa 0,3g ● >
- Proteínas**  
Boa quantidade 7,6g ● >
- Fibras**  
Boa quantidade 3,0g ● >

Pontos negativos por 50g (2 fatias)

- Aditivos**  
Contém aditivos 3 ● >



Pão de Forma Caseiro Coperpão  
400g

90



Pontos positivos por 40g (1 fatia)

- Clean label**  
Sem aditivos ou substâncias ● >
- Açúcar adicionado**  
Pouco açúcar adicionado ● >
- Gorduras saturadas**  
Zero em gorduras saturadas 0,0g ● >

Pontos negativos por 40g (1 fatia)

- Sódio**  
Nível razoável 155,1mg ● >
- Fibras**  
Poderia ter mais 0,5g ● >



Pão Caseiro Papa Pão  
500g

90



Pontos positivos por 50g (1 fatia)

- Clean label**  
Sem aditivos ou substâncias ● >
- Açúcar adicionado**  
Pouco açúcar adicionado ● >
- Gorduras saturadas**  
Zero em gorduras saturadas 0,0g ● >

Pontos negativos por 50g (1 fatia)

- Sódio**  
Nível razoável 98,0mg ● >
- Fibras**  
Poderia ter mais 1,0g ● >



Pão de Forma Caseiro Forno da Roça  
400g

90



Pontos positivos por 50g (1,5 fatias)

- Clean label**  
Sem aditivos ou substâncias ● >
- Açúcar adicionado**  
Pouco açúcar adicionado ● >
- Gorduras saturadas**  
Quantidade baixa 0,5g ● >

Pontos negativos por 50g (1,5 fatias)

- Sódio**  
Nível razoável 122,0mg ● >
- Fibras**  
Poderia ter mais 0,8g ● >



Pão Caseiro Padaria Tio Cláudio  
500g

90



Pontos positivos por 50g (1 fatia)

- Clean label**  
Sem aditivos ou substâncias ● >
- Açúcar adicionado**  
Pouco açúcar adicionado ● >
- Gorduras saturadas**  
Quantidade baixa 0,3g ● >

Pontos negativos por 50g (1 fatia)

- Sódio**  
Nível razoável 193,0mg ● >
- Fibras**  
Poderia ter mais 0,6g ● >

Produto	Pontos positivos	Pontos negativos
<b>Pão de Forma Colonial Original Thaburai</b> 600g <b>90</b>	<b>Pontos positivos</b> por 100g Aditivos: Livre de aditivos (0) ● Açúcar adicionado: Pouco açúcar adicionado (●) > Gorduras saturadas: Quantidade baixa (●) > Proteínas: Boa quantidade (●) > Fibras: Boa quantidade (●) > Integral: Sem farinha de trigo refinada (●)	<b>Pontos negativos</b> por 100g Sódio: 409,0mg (●) > Fibras: Poderia ter mais (1,9g) (●) >
<b>Pão Integral Nutrella</b> 450g <b>89</b>	<b>Pontos positivos</b> por 100g Aditivos: Livre de aditivos (0) ● Açúcar adicionado: Pouco açúcar adicionado (●) > Gorduras saturadas: Quantidade baixa (0,9g) (●) > Proteínas: Boa quantidade (12,0g) (●) > Fibras: Boa quantidade (8,6g) (●) > Integral: Sem farinha de trigo refinada (●)	<b>Pontos negativos</b> por 100g Sódio: 299,0mg (●) >
<b>Pão Integral Aveia e Sementes Nutrella</b> 350g <b>89</b>	<b>Pontos positivos</b> por 100g Aditivos: Livre de aditivos (0) ● Açúcar adicionado: Pouco açúcar adicionado (●) > Gorduras saturadas: Quantidade baixa (0,7g) (●) > Proteínas: Boa quantidade (13,0g) (●) > Fibras: Boa quantidade (6,0g) (●) >	<b>Pontos negativos</b> por 100g Sódio: 325,0mg (●) >
<b>Pão de Forma Integral 14 Grãos Nutrella</b> 450g <b>89</b>	<b>Pontos positivos</b> por 100g Aditivos: Livre de aditivos (0) ● Açúcar adicionado: Pouco açúcar adicionado (●) > Gorduras saturadas: Quantidade baixa (1,0g) (●) > Proteínas: Boa quantidade (13,0g) (●) > Fibras: Boa quantidade (7,0g) (●) >	<b>Pontos negativos</b> por 100g Sódio: 339,0mg (●) >

Diversas dessas opções listadas como sendo melhores e de alta pontuação serão sim as opções mais locais e artesanais, de produção pequena, e portanto, menos conhecidas, mas ainda assim, não podemos generalizar que toda marca menor e local será uma melhor opção, da mesma forma que marcas maiores e conhecidas não são necessariamente uma opção ruim.

Percebam também que nenhuma das opções com pontuação maior que 90 foram encontradas no supermercado visitado, indicando que essas possivelmente não seriam as mais fáceis de serem encontradas.

Ademais, essas opções listadas tiveram como critério de indicação APENAS a pontuação indicada pelo app do Desrotulando, não tendo sido verificadas informações nutricionais, rendimento da porção de 50g, nem tampouco lista de ingredientes (a pontuação do app já leva isso em conta, mas gosto de fazer minha própria análise sobre os ingredientes também, para análise dos ingredientes que mesmo não sendo aditivos, são não necessários na fabricação de um pão).

A melhor forma de armazenar pães sem a adição de conservantes será sempre através do congelamento. Todo pão pode ser congelado, e para regenerar, basta deixar fora do congelador por alguns minutos, ou por cerca de 20seg no microondas. Pães, de modo geral, independente do meio de produção, são produtos para serem consumidos em menor quantidade, e preferencialmente, apenas uma única vez ao dia. Esse será sempre o melhor marcador de "qual a melhor opção?" da dúvida de poder ou não comer.