

Rótulo alimentar – arroz (<https://mercadao.pt/store/pingo-doce/product/arroz-agulha-europa-pingo-doce-1-kg?categories=61eedde7fd2bff003f50812d,61eedde7fd2bff003f50812e>)

Nutriente	Quantidade	Unidade	Precisão da Quantidade
energia	1509	Quilojoule	Aproximadamente
energia	355	Quilocaloria	Aproximadamente
lípidos	0.8	Gramas	Aproximadamente
lípidos > saturados	0.3	Gramas	Aproximadamente
hidratos de carbono	79.3	Gramas	Aproximadamente
hidratos de carbono > açúcares	0.1	Gramas	Aproximadamente
fibra	2.4	Gramas	Aproximadamente
proteínas	6.6	Gramas	Aproximadamente
sal	0.1	Gramas	Aproximadamente

Rótulo alimentar – pão (<https://mercadao.pt/store/pingo-doce/product/pao-brasileiro-100-g-100-g>)

Nutriente	Quantidade	Unidade	Precisão da Quantidade
energia	1158.9	Quilojoule	Aproximadamente
energia	273.5	Quilocaloria	Aproximadamente
lípidos	1.7	Gramas	Aproximadamente
lípidos > saturados	0.82	Gramas	Aproximadamente
hidratos de carbono	54.2	Gramas	Aproximadamente
hidratos de carbono > açúcares	2.2	Gramas	Aproximadamente
fibra	3	Gramas	Aproximadamente
proteínas	8.86	Gramas	Aproximadamente
sal	1	Gramas	Aproximadamente

Tabela de registos

	Energia (por 100g)	Lípidos (por 100g)	Hidratos de Carbono (por 100g)	Açúcares (por 100g)	Fibras (por 100g)	Proteínas (por 100g)	Sais Minerais (por 100g)
Pão							
Arroz							

	Energia kcal (por 100g)	Lípidos (por 100g)	Hidratos de Carbono (por 100g)	Açúcares (por 100g)	Fibras (por 100g)	Proteínas (por 100g)	Sais Minerais (por 100g)
Pão	273.5	1.7	54.2	2.2	3	8.86	1
Arroz	355	0.8	79.3	0.1	2.4	6.6	0.1

Conclusões:

- Após a observação da tabela, podemos concluir que o arroz tem um valor de energia maior que o pão.

- Em relação aos valores dos lípidos, dos açúcares, das fibras, das proteínas e dos sais minerais, concluímos que o arroz acaba por ser um produto alimentar mais saudável do que o pão.

- O pão apresenta valores de açúcares e proteínas mais elevados, ao contrário dos hidratos de carbono, que têm valores mais baixos.