

# Información Nutricional

## de tus momentos favoritos

Actualizado a Abril 2021

PRODUCTOS	CALORÍAS (kcal)	PESO (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	GRASAS (g)	PROTEÍNAS (g)	FIBRA (g)	ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (g)	ÁCIDOS GRASOS MONOINSATURADOS	ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS	GRASAS TRANS (g)	COLESTEROL (mg)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	VIT A (UI)	VIT C (mg)
<b>BITES</b>																
Avena Bircher	187	216	17	4	9	3	2	1	2	-	2	99	1	34	12	1
Brownie	710	163	89	37	9	1	21	11	2	-	228	28	1	289	359	0
Masitas de Nuez	237	44	21	16	3	1	6	4	5	-	24	19	1	143	74	0
Mini Pie de Nueces	328	86	19	23	5	2	12	3	3	-	60	54	1	162	108	53
Palitos de Canela y Nuez	166	21	16	11	3	1	2	2	4	-	10	12	0	46	39	0
Palitos de Queso	143	24	10	10	4	1	3	2	1	-	14	78	0	108	76	0
Ponqué de Chispas de Chocolate	237	93	20	15	4	3	10	2	1	-	3	59	2	32	3	0
Rollitos de Membrillo	136	33	13	8	2	1	4	-	-	-	21	18	0	63	51	0
Rollos de Canela (c/u 53g)	369	118	50	18	1	0	11	5	1	-	50	20	1	129	139	0
<b>CHEESECAKES</b>																
Cheesecake de Frambuesa Clásico	559	215	43	37	4	3	5	3	1	-	27	86	2	88	40	14
Cheesecake de Frutilla Clásico	678	219	50	64	15	0	10	3	0	-	57	417	1	152	292	8
Cookie Dough Cheesecake	847	185	80	55	6	2	15	7	1	-	86	269	2	802	227	0
Mini Cheesecake Brownie Caramel	393	260	36	25	4	1	6	3	0	-	59	38	1	103	21	0
Triple Fudge Brownie	608	149	66	36	7	1	26	13	1	-	140	134	1	253	260	0
<b>DULCES</b>																
Cake de Zanahoria	490	197	80	16	8	5	4	3	5	-	14	71	2	114	889	4
Dulce de Cuatro Leches	694	262	112	22	13	7	10	8	3	-	568	352	4	289	425	4
Dulce de Tres Leches	785	288	122	28	15	7	10	6	2	-	42	468	4	559	179	4
Merengón de Ciruelas Pasas	567	246	60	28	15	1	2	3	5	-	181	48	1	62	326	1
Mil Hojas	921	204	155	40	17	3	15	7	1	-	71	16	1	189	221	0
Pan de Blueberries & Yogurt	200	126	33	6	3	1	1	1	0	-	1	1	1	126	32	0
Pasión de Maracuyá	543	156	69	25	12	1	7	6	2	-	325	213	30	166	338	9
Pie de Limón	577	235	76	25	13	1	2	3	1	-	268	343	2	186	215	10
Queso de Coco	633	335	81	30	14	-	23	-	-	-	58	495	1	269	202	4
Torta de Manzana y Nuez	737	290	112	29	10	5	6	17	5	-	63	59	2	55	97	15
Torta de Naranja	613	257	89	28	7	4	8	10	6	-	41	127	2	258	235	55
Torta Mojada de Chocolate	351	174	91	10	12	2	6	3	1	-	66	286	1	296	122	3
Torta Mousse de Chocolate y Manjar	814	260	109	56	22	2	14	18	2	-	51	376	2	244	160	3
Yogurt Griego Sweet & Coffee®	110	150	9	5	12	-	3	2	0	-	18	-	-	100	-	-
<b>TARTAS &amp; PRODUCTOS DE SAL</b>																
Bolón Pintón	541	185	58	31	15	10	3	1	1	-	38	80	1	100	-	0
Humitas	719	250	78	33	22	5	9	10	6	-	99	99	2	843	277	0
Tarta de Acelga	623	194	64	33	18	3	16	9	2	-	180	184	4	699	623	17
Tarta de Espinaca	764	158	85	39	20	3	7	4	1	-	40	266	2	200	321	16
Tarta de Jamón y Queso	744	155	81	38	19	2	7	3	1	-	40	266	2	200	321	16
Torta de Choclo	375	176	42	17	12	3	5	3	1	-	22	159	1	200	81	0
<b>MUFFINS &amp; SÁNDUCHES</b>																
Croissant de Chocolate	167	46	21	8	2	1	2	1	0	-	6	7	0	29	26	0
Croissant de Jamón y Queso	377	118	39	27	13	2	11	7	2	-	67	163	1	700	169	0
Croissant de Queso	389	75	40	25	11	1	8	6	3	-	35	22	0	148	137	0
Dark Chocolate Muffin	641	140	66	37	13	2	18	10	0	-	75	70	1	234	213	0
Muffin de Chocolate	462	135	66	19	8	2	10	-	-	-	68	50	1	628	230	1
Muffin de Queso	342	110	28	20	14	1	14	7	1	-	151	175	1	449	276	0
Pan de Banano	332	118	6	16	6	2	7	4	3	-	67	38	1	104	126	2
Pan de Zapallo	569	103	54	29	23	1	4	2	1	-	15	62	2	256	124	0
Red Velvet Muffin	857	182	94	69	34	2	9	4	1	-	305	50	1	105	168	4
Sánduche Caprese con Chía	400	143	34	19	20	5	10	6	1	-	63	417	2	82	203	3
Sánduche de Pavo	381	172	45	16	16	2	5	7	3	-	40	159	1	436	50	1
Sánduche de Pernil	400	168	38	16	23	2	3	2	2	-	8	83	1	559	82	1
Sánduche de Pollo Light	486	170	38	25	27	5	7	12	3	-	70	49	3	441	102	20
<b>BEBIDAS</b>																
Cappuccino con Leche Almendras (9 oz)	40	199	6	2	2	0	0	1	0	-	0	196	0	54	4	0
Chai Tea Latte Caliente con Leche Almendras (9 oz)	103	246	22	2	1	0	0	1	0	-	0	194	0	53	0	0
Chai Tea Latte Frio con Leche Almendras (12 oz)	135	242	29	2	1	0	0	1	1	-	0	276	0	68	0	0
Cocoa Fit (9 oz)	152	183	17	4	2	1	0	3	5	-	0	495	0	65	27	0
Frappellate® Espresso Intenso (240 ml)	130	240	20	3	6	0	2	1	0	-	5	0	0	110	0	0
Frappellate® Original (350 ml)	210	350	29	13	18	0	9	4	0	-	5	0	0	210	0	0
Latte Frio con Leche Almendras (12 oz)	27	226	3	2	2	0	0	1	1	-	0	250	0	1	10	0
Moca Power Frappellate® (12 oz)	130	199	15	2	13	5	7	4	3	-	0	405	2	46	27	0
Power Chai Tea Latte Frozen (12 oz)	167	177	24	2	12	0	0	1	1	-	0	367	0	60	27	0
Power Frappellate® (12 oz)	89	187	6	1	13	2	2	1	1	-	0	398	0	46	27	0

## Productos de 400 Calorías o menos

PRODUCTOS	CALORÍAS (kcal)	PESO (g)	GRASAS (g)	PROTEÍNAS (g)
<b>BITES</b>				
Rollitos de Membrillo	136	33	8	2
Palitos de Queso	143	24	10	4
Palitos de Canela	166	21	11	3
Avena Bircher	187	216	4	9
Ponqué de Chispas de Chocolate	237	93	15	4
Masitas de Nuez	237	44	16	3
Mini Pie de Nueces	328	86	23	5
Rollos de Canela (c/u 53g)	369	118	18	1
<b>CHEESECAKES</b>				
Mini Cheesecake Brownie Caramel	393	260	25	4
<b>DULCES</b>				
Yogurt Griego Sweet & Coffee®	110	150	5	12
Pan de Blueberries & Yogurt	200	126	6	3
Torta Mojada de Chocolate	351	174	10	12
<b>TARTAS &amp; PRODUCTOS DE SAL</b>				
Torta de Choclo	375	176	17	12
<b>MUFFINS &amp; SÁNDUCHES</b>				
Croissant de Chocolate	167	46	8	2
Pan de Banano	332	118	16	6
Muffin de Queso	342	110	20	14
Croissant de Jamón y Queso	377	118	27	13
Sánduche de Pavo	381	172	16	16
Croissant de Queso	389	75	25	11
Sánduche Caprese con Chía	400	143	19	20
Sánduche de Pernil	400	168	16	23
<b>BEBIDAS</b>				
Latte Frio con Leche Almendras (12 oz)	27	226	2	2
Cappuccino con Leche Almendras (9 oz)	40	199	2	2
Power Frappellate® (12 oz)	89	187	1	13
Chai Tea Latte Caliente con Leche Almendras (9 oz)	103	246	2	1
Frappellate® Espresso Intenso (240 ml)	130	240	3	6
Moca Power Frappellate® (12 oz)	130	199	2	13
Chai Tea Latte Frio con Leche Almendras (12 oz)	135	242	2	1
Cocoa Fit (9 oz)	152	183	4	2
Power Chai Tea Latte Frozen (12 oz)	167	177	2	12
Frappellate® Original (350 ml)	210	350	13	18

ELABORADO POR:

Dr. Ludwig Álvarez Córdova, M.C.  
Máster en Nutrición Clínica

Diana Mendoza Campi  
Nutricionista Dietista

📍 Sólo en Guayaquil 📍 Sólo en Quito

Sweet & Coffee

📱 @sweetandcoffee 🌐 www.sweetandcoffee.com