

Tabela de Calorias

AÇÚCARES, DOCES E CHOCOLATES

Alimento	Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)
ABACAXI EM CALDA (100g)	122	0,44	29,77	0,18
1 FATIA MÉDIA (75G)	91	0,33	22,32	0,13
AÇÚCAR MASCAVO (100g)	356	0,4	90,6	0,5
1 COLHER DE CHÁ (5G)	18	0,02	4,53	0,02
1 COLHER DE SOPA (15G)	53	0,06	13,59	0,07
1 XÍCARA DE CHÁ (180G)	640	0,72	163	0,9
AÇÚCAR REFINADO (100g)	398	0	99,5	0
1 COLHER DE CHÁ (5G)	20	0	4,97	0
1 COLHER DE SOPA (15G)	60	0	14,92	0
1 XÍCARA DE CHÁ (180G)	716	0	179,1	0
BRIGADEIRO (100g)	402	9,5	62	12,86
UNIDADE MÉDIA (15G)	60	1,42	9,3	1,92
UNIDADE GRANDE (30G)	120	2,84	18,6	3,85
CACAU EM PÓ (100g)	406	25	51,7	11
1 COLHER DE SOPA (10G)	40,6	2,5	5,17	1,1
CEREJA EM CALDA (100g)	253	0,03	63,04	0,07
UNIDADE (10G)	25	0	6,3	0
CHOCOLATE AO LEITE (MÉDIA) (100g)	540	8	58,67	30,67
CHOCOLATE DIETÉTICO (MÉDIA) (100g)	524	15,83	62,67	31,7
CHOCOLATE EM BARRA (MÉDIA) (100g)	568	6,9	54,6	35,8

CHOCOLATE EM PÓ (100g)	349	9,3	60	8
1 COLHER DE SOPA(10G)	35	0,93	6	0,8
DOCE DE LEITE (100g)	290	8,75	54,72	4
1 COLHER DE SOPA (25G)	72	2,18	13,68	1
1 BARRINHA MÉDIA (35G)	101	3,06	19,15	1,4
FIGO EM CALDA (100g)	168	0,62	40,99	0,17
1 UNIDADE (50G)	84	0,31	20,49	0,08
FRUTAS CRISTALIZADAS (100g)	306	0,7	78,9	0,1
1 COLHER DE SOPA(20G)	61	0,14	15,78	0,02
GELÉIA DE FRUTAS (MÉDIA) (100g)	238	0,1	61,6	0,1
1 COLHER DE SOPA (20G)	50	0,02	12,32	0,02
GELÉIA DIETÉTICA DE DAMASCO (100g)	88,33	0,5	25,61	0,08
1 COLHER DE SOPA (20G)	17,6	0,1	5,12	0,01
GELÉIA DIETÉTICA DE GOIABA (100g)	82,69	0,56	24,18	0,06
1 COLHER DE SOPA (20G)	16,5	0,11	4,83	0,01
GELÉIA DIETÉTICA DE MORANGOKCAL (100g)	60	1,9	35,4	0,2
1 COLHER DE SOPA (20G)	9	0,38	7,08	0,04
GLUCOSE DE MILHO (100g)	286	0	73,8	0
1 COLHER DE SOPA (20G)	57	0	14,76	0
GOIABA EM CALDA (100g)	173	0,22	78,9	0,19
1/2 UNIDADE MÉDIA (40G)	69	0,08	31,56	
GOIABADA (100g)	273		68,34	
FATIA MÉDIA (60G)	163		41	
MEL DE ABELHA (100g)	304	0,3	82,4	0
1 COLHER DE SOPA (20G)	61	0,06	16,48	0
MELADO (100g)	284	0,5	72,6	0,2

1 COLHER DE SOPA (20G)	57	0,1	14,52	0,04
PÊSSEGO EM CALDA (100g)	167	0,62	40,99	0,17
½ UNIDADE MÉDIA (40G)	67	0,24	16,39	0,06
PÊSSEGO EM CALDA DIET (100g)	24	0,4	4,9	0,3
½ UNIDADE MÉDIA (40G)	8,5	0,16	1,96	0,12
SORVETE INDUSTRIALIZ.(MÉDIA) KCAL (100g)	191	3,1	23,6	9,4
1 BOLA MÉDIA (80G)	153	2,48	18,88	7,52
SORVETE LIGHT BAUNILHA (100g)	101	5,2	20,1	1,3
1 BOLA MÉDIA (80G)	80,8	4,16	16,08	1,04
SORVETE LIGHT CHOCOLATE (100g)	109	5,8	23,6	0,6
1 BOLA MÉDIA (80G)	87,2	4,64	18,8	0,48
SUSPIRO (100g)	378	1,7	92,6	0,1
UNIDADE MÉDIA (10G)	38	0,17	9,26	0,01

AVES, CARNES E PEIXES

Alimento	Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)
ALCATRA S/CAPA DE GORDURA (100g)	202	30,38	0	8,01
ARENQUE (100g)	230	16,7	0	18,1
ATUM (100g)	146	24,8	0	5,2
ATUM EM ÁGUA (LATA) (100g)	120	26	0	0
BACALHAU(CRU) (100g)	82	17,8	0	0,67
BACALHAU(SECO) (100g)	290	62,8	0	2,38
BADEJO (100g)	96,5	17,94	0	2,75
CABRITO (100g)	179	18	0	11,3
100G (GORDA)	357	15,2	0	32,4

CAÇÃO (100g)	129	18,8	0	5,4
CAMARÃO (100g)	101	21,2	0	1,8
CARNE SECA GORDA (100g)	429	42	0	29
CARNE SECA MAGRA (100g)	295	48	0	11,5
CARNEIRO (100g)	122	17	0	6
100G (GORDA)	323	15,4	0	29,1
CAVALA (100g)	138,7	18,7	0	7,1
COELHO (100g)	152	20,8	0	7,62
CORVINA (100g)	100	20,8	0	1,2
COXA/SOBRECOXA DE FRANGO (100g)	211	17,3	0	15,3
100G (SEM PELE)	119	19,7	0	3,92
COXÃO DURO (100g)	220	31,65	0	9,43
COXÃO MOLE (100g)	230	33,76	0	9,58
DOURADO (100g)	80	18,3	0	0,5
ENCHOVA (100g)	106,2	19,6	0	3,09
FÍGADO DE BOI (100g)	216	26,67	7,85	8
FÍGADO DE GALINHA (100g)	137	22,4	2,4	4,2
FILÉ MIGNON (100g)	211	28,32	0	10,01
FRALDINHA (100g)	207	27,13	0	10,11
GALINHA (GORDA) (100g)	235	18,9	0	17,8
GALINHA (MAGRA) (100g)	149	21,3	0	7,1
GAROUPA (100g)	87	18,03	0	1,21
LINGUADO (100g)	87	19	0	0,5
LINGUIÇA DE FRANGO (100g)	250	10	0	23
LINGUIÇA DE PORCO (100g)	303,6	21,9	0	24
LULA (100g)	87	16,4	1,7	1,7

MARISCO(CARNE) (100g)	50	7,6	1,6	1,2
MERLUZA (100g)	142	21,8	0	5,4
MIÚDOS (100g)	160	23,4	0	7,4
NAMORADO (100g)	154	27,7	0	4
OSTRAS (100g)	68	7,06	3,92	2,47
PATINHO (100g)	185	28,73	0	6,92
PATO (100g)	136	7,66	0	11,45
PEITO DE FRANGO (100g)	172	20,9	0	9,26
100G (SEM PELE)	110	23,1	0	1,25
PERU (100g)	114	20,5	0	3,61
100G (PEITO SEM PELE)	105	24,1	0	0,99
PERU INTEIRO	145	20,6	0	6,9
PESCADA (100g)	91	18,8	0	1,2
PICANHA (100g)	259	31,6	0	17,3
POLVO (100g)	82	14,9	2,21	1,05
PORCO (100g)	181	18,5	0	11,9
100G (GORDA)	285	16,3	0	24,5
ROBALO (100g)	72	17,2	0	0,3
SALMÃO (100g)	116	19,9	0	3,46
SALMÃO DEFUMADO (100g)	117	18,3	0	4,33
SARDINHA (100g)	120	18,37	0	5,26
TAINHA (100g)	115	19,3	0	3,6
TRUTA (100g)	89,3	18,49	0	1,67
VITELA (100g)	115	22	0	3
100G (MÉDIA)	128	18,9	0	5,9

BEBIDAS E REFRIGERANTES, SUCOS E BEBIDAS ALCOÓLICAS

Alimento	Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)
ÁGUA DE CÔCO(MÉDIA) (100g)	20	0,1	5,5	0,05
200ML (1 COPO)	40	0,2	11	0,1
AGUARDENTE (100g)	115			
CALDO DE CANA (100g)	82	0,3	20,5	0,1
200ML (1 COPO)	41	0,6	41	0,2
CERVEJA (100g)	84	0,3	3,7	0
CHAMPAGNE (100g)	61			
COCACOLA LIGHT® (100g)	0,4			
200ML (1 COPO)	0,8			
COCACOLA® (100g)	39		10	
200ML (1 COPO)	78		20	
CONHAQUE (100g)	124,5	0	0,4	0
FANTA DIET® (100g)	0,4			
200ML (1 COPO)	0,8			
FANTA® (100g)	54		14,4	
200ML (1 COPO)	108		28,8	
GATORADE® (100g)	22,8		6	
200ML (1 COPO)	46		12	
GIM (100g)	100			
GUARANÁ (100g)	31		8	
200ML (1 COPO)	62		16	
GUARANÁ DIET (100g)	0,4			
200ML (1 COPO)	0,8			
LICORES (MÉDIA) (100g)	171	0	12,7	0
SAKÊ (100g)	67	0,25	2,5	0

SODA LIGHT (100g)	0,4			
200ML (1 COPO)	0,8			
SODA LIMONADA (100g)	33		9	
200ML (1 COPO)	66		18	
SUCO DE ABACAXI (SEM A ÁGUA) (100g)	54	0,3	13	0,1
SUCO DE AÇAÍ (SEM A ÁGUA) (100g)	182,4	2,1	30	6
SUCO DE ACEROLA (SEM A ÁGUA) (100g)	30,6	0,7	6,95	
SUCO DE CAJU (SEM A ÁGUA) (100g)	52,2	2,8	10,26	
SUCO DE GOIABA (SEM A ÁGUA) (100g)	40		9	
SUCO DE GOIABA LIGHT (SEM A ÁGUA) (100g)	10		4	
SUCO DE LARANJA (SEM A ÁGUA) (100g)	45	0,7	10,41	0,2
SUCO DE LIMÃO (SEM A ÁGUA) (100g)	39,2		9,8	
SUCO DE MAÇÃ (SEM A ÁGUA) (100g)	49,8	1	10,79	0,3
SUCO DE MANGA (SEM A ÁGUA) (100g)	59		14,2	
SUCO DE MANGA LIGHT (SEM A ÁGUA) (100g)	15		4	
SUCO DE MARACUJÁ (SEM A ÁGUA) (100g)	80	2,2	19,2	0,7
SUCO DE PÊSSEGO (SEM A ÁGUA) (100g)	15,8	0,41	3,43	0,05
SUCO DE UVA (SEM A ÁGUA) (100g)	61,6	0,3	15,1	
VINHO BRANCO SECO (100g)	66,4	0,1	1,4	0
VINHO TINTO (100g)	87	0,2	1,7	0
VODCA (100g)	120			
WHISKY (100g)	120	0	0	0

CEREAIS, LEGUMINOSAS E DERIVADOS

Alimento	Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)
ARROZ COZIDO (100g)	124,6	2,32	25,47	1,18
1 COLHER DE SOPA (25G)	31	0,58	6,36	0,29
ARROZ INTEGRAL COZIDO (100g)	76,7	1,5	14,56	1,34
1 COLHER DE SOPA (25G)	19	0,37	3,64	0,33
ARROZ INTEGRAL CRU (100g)	370	7,95	77,2	2,93
1 XÍCARA DE CHÁ (180G)	666	14,31	138,9	5,27
ARROZ POLIDO CRU (100g)	365	7,14	80	0,66
1 XÍCARA DE CHÁ (200G)	547	14,2	160	1,32
AVEIA (FLOCOS) (100g)	369	13,5	68,4	4,8
1 COLHER DE SOPA (10G)	37	1,35	6,84	0,48
BARRA DE CEREAIS LIGHT (MENOS AÇÚCAR) (MÉDIA) (100g)	110,2	1,35	16,25	4,45
BARRA DE CEREAIS LIGHT SEM AÇÚCAR (MÉDIA) (100g)	77	1,7	13,2	2
BIS. MAISENA/MARIA (MÉDIA) (100g)	444	7,7	75,7	12,3
UNIDADE (5G)	22	1,54	15,14	2,46
BISCOITO ÁGUA (MÉDIA) (100g)	420	10,2	71,1	10,5
UNIDADE GRANDE(8G)	33	0,81	5,68	0,84
BISCOITO ÁGUA E SAL (MÉDIA) (100g)	466	9,4	68,3	17,2
UNIDADE (8G)	37	0,75	5,46	1,37
BISCOITO CHAMPAGNE (MÉDIA) (100g)	387	7	81,3	3,7
UNIDADE (8G)	31	0,56	6,5	0,29
BISCOITO DE POLVILHO (MÉDIA) (100g)	293	2,8	52,32	9,04

1 XÍCARA DE CHÁ (25G)	73	0,7	13,08	2,26
BISCOITO INTEGRAL (MÉDIA) (100g)	480	8,4	64	21,1
UNIDADE (8G)	38	0,67	5,12	1,68
BISCOITO LEITE (MÉDIA) (100g)	460	7	72,2	15,9
UNIDADE (5G)	23	0,35	3,61	79
ERVILHA SECA (100g)	343	22,5	61	2
FARINHA DE ARARUTA (100g)	344	1,4	84,4	0
1 XÍCARA DE CHÁ (120G)	412	1,68	101,2	0
FARINHA DE ARROZ (100g)	360	1	88	0,1
1 XÍCARA DE CHÁ (120G)	432	1,2	105,6	0,12
FARINHA DE AVEIA (100g)	390	12	60	10
1 XÍCARA DE CHÁ (120G)	468	14,4	72	12
FARINHA DE CENTEIO (100g)	324	0,14	68,7	2,7
1 XÍCARA DE CHÁ (120G)	388	0,16	82,44	3,24
FARINHA DE CEVADA (100g)	299	23,63	50	0,52
1 XÍCARA DE CHÁ (120G)	358	28,35	60	0,62
FARINHA DE GLÚTEN (100g)	365	41	43	2
1 XÍCARA DE CHÁ (120G)	438	49,2	51,6	2,4
FARINHA DE MANDIOCA (100g)	342,7	1,36	83,24	0,4
1 XÍCARA DE CHÁ (120G)	411	1,63	99,88	0,48
FARINHA DE MILHO (100g)	347,7	8,43	75,09	1,54
1 COLHER DE SOPA (8G)	28	0,67	6	0,12
1 XÍCARA DE CHÁ (100G)	347,7	8,43	75,09	1,54
FARINHA DE ROSCA (100g)	395	12,5	72,5	5,15
1 COLHER DE SOPA(10G)	39,5	1,25	7,25	0,51

1 XÍCARA DE CHÁ (120G)	474	15	87	6,18
FARINHA DE SOJA (100g)	433	37,8	31,9	20,7
1 XÍCARA DE CHÁ(120G)	427	45,36	38,28	24,84
FARINHA DE TRIGO (100g)	356	12	74,1	1,3
1 COLHER DE SOPA(10G)	35,6	1,2	7,41	0,13
1 XÍCARA DE CHÁ (120G)	427,2	14,4	88,92	3,43
FARINHA TRIGO INTEGRAL (100g)	339	13,7	72,6	1,88
1 COLHER DE SOPA (12G)	40,68	1,64	8,71	0,22
1 XÍCARA DE CHÁ (120G)	427	11,64	87,1	2,2
FARINHA TRIGO SARRACENO (100g)	353	8	78	1
1 XÍCARA DE CHÁ (140G)	466	11,2	109,2	1,4
FAVA (100g)	339	24	58,2	2,2
FÉCULA DE BATATA (100g)	329	0,1	82,1	0,1
1 XÍCARA DE CHÁ (150G)	493	0,49	123,1	0,15
FEIJÃO BRANCO (100g)	340	22,21	59,89	1,29
FEIJÃO FRADINHO (100g)	325	24,13	53,8	1,5
FEIJÃO JALO (100g)	349	19,21	63,13	2,2
FEIJÃO PRETO (100g)	343,6	20,74	62,37	1,27
FEIJÃO ROXINHO (100g)	349,6	21,51	62,88	1,31
FEIJÃOADZUKI (100g)	349,3	20,48	65,6	0,52
FUBÁ MIMOSO (100g)	362	8,13	76,9	3,6
1 XÍCARA DE CHÁ (150G)	543	12,19	115,3	5,4
GÉRMEN DE TRIGO (100g)	366	25,87	40,22	11,4
1 COLHER DE SOPA(8G)	36,6	2,06	3,21	0,91
1/2 XÍCARA DE CHÁ (40G)	146	10,34	16,08	4,56
GRÃO DE BICO (100g)	345	16,5	58,3	5,1
LENTILHA (100g)	338	28,1	57,1	0,96

MACARRÃO (MÉDIA) (100g)	353,3	14	69	2,4
MACARRÃO COZIDO (100g)	109	3,4	23	0,4
MACARRÃO DE ARROZ CRU (100g)	360	4,9	81,8	0,12
1 XÍCARA DE CHÁ (60G)	216	2,94	49	0,07
MAISENA (100g)	356	0,3	88,2	
1 XÍCARA DE CHÁ (120G)	424	0,36	105,8	
1 COLHER DE SOPA(8G)	28,4	0,02	7,05	
MILHO VERDE (ESPIGA) (100g)	132	3,3	27,8	0,8
1 UNIDADE (120G)	155	3,96	33,3	0,96
MILHO VERDE ENLATADO (MÉDIA) (100g)	109	3,5	18,38	3,37
1 LATA (200G)	218	7	36,76	6,74
PIPOCA EM GRÃO (CRUA) (100g)	353	10,8	76,5	0,45
PIPOCA PRONTA (MÉDIA) (100g)	112	2,47	17,35	3,62
POLVILHO (100g)	340	0	85	0
1 XÍCARA DE CHÁ (120G)	408	0	102	0
SAGU COM VINHO TINTO (100g)	146,6	0,16	31,03	0,04
SAGU CRU (100g)	352	0,6	86,4	0,2
1 XÍCARA DE CHÁ (180G)	633	1,08	155,52	0,36
SOJA (100g)	495	36,1	30	17,7
TRIGO PARA QUIBE (100g)	342	12,3	75,9	1,34
1 XÍCARA DE CHÁ(180G)	615	22,14	136,6	2,41
WAFFER (MÉDIA) (100g)	500	26,8	64,3	23,9
UNIDADE (10G)	50	2,68	6,43	2,39

EMBUTIDOS

Alimento	Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)
BLANQUET DE PERU (100g)	127,7	19,43		4,89
FATIA MÉDIA(30G)	39	5,82		1,46
MORTADELA (100g)	312	12,2	0,8	29,43
1 FATIA FINA(40G)	132	4,88	0,32	11,77
PEITO DE CHESTER DEFUMADO (100g)	106	22	1	1,5
1 FATIA MÉDIA (40G)	42,4	8,8	0,4	0,6
PEITO DE PERU DEFUMADO (TIPO CALIFÓRNIA) (100g)	95	21,76		0,61
1 FATIA MÉDIA (40G)	38	8,7		0,24
PRESUNTO COZIDO (100g)	182	17,6	3,12	10,6
FATIA (30G)	54,6	5,28	0,93	3,18
PRESUNTO DE PERU (100g)	103,3	19,7		2,49
FATIA (30G)	31	5,91		0,74
SALAME (100g)	250	13,9	2,26	20,1
FATIA (15G)	38	2,08	0,33	3,01
SALSICHA COMUM (100g)	320	11,3	2,56	27,24
UNIDADE (50G)	160	5,65	1,28	13,62
SALSICHA DE FRANGO (100g)	257	12,9	6,8	19,5
UNIDADE(50G)	128,5	6,45	3,4	9,75

FRUTAS FRESCAS E SECAS

Alimento	Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)
ABACATE (100g)	162	1,8	6,4	16
COLHER DE SOPA (25G)	40,5	0,45	1,6	4
ABACAXI (100g)	52	0,4	13,7	0,2
FATIA MÉDIA (75G)	44	0,3	10,27	0,15
AÇAÍ (100g)	247	3,8	36,6	12,2
ACEROLA (100g)	31,6	0,4	7,6	0,3
½ XÍCARA DE POLPA (100G)	31,6	0,4	7,6	0,3
AMEIXA SECA (100g)	187	2,37	43,15	0,44
UNIDADE MÉDIA (5G)	9,3	0,11	2,15	0,02
AMEIXA VERMELHA (100g)	55	0,79	13	0,62
UNIDADE (40G)	22	0,31	5,2	0,24
AMÊNDOA (100g)	589	20	20,4	52,2
1 COLHER DE SOPA (15G)	88,3	3	3,06	7,83
AMENDOIM (100g)	570	26,2	15,8	49,6
1 COLHER DE SOPA(15G)	85,5	3,93	2,37	7,44
AMORA (100g)	61	1,2	12,6	0,6
AVELÃ (100g)	633	13,8	8,2	60,56
1 COLHER DE SOPA (15G)	95	2,07	1,23	9,08
BANANAD'ÁGUA (NANICA) (100g)	95	1,3	22	0,2
UNIDADE MÉDIA (80G)	76	1,04	17,6	0,16
BANANAMAÇÃ (100g)	114	1,44	26,44	0,25
UNIDADE MÉDIA(60G)	68,4	0,86	15,8	0,15
BANANAPRATA (100g)	89	1,3	22,8	0,3
UNIDADE MÉDIA (60G)	53,4	0,78	13,68	0,18
CAJÁMANGA (100g)	46	0,8	11,6	0,2
UNIDADE MÉDIA (60G)	30	0,48	6,96	0,12

CAJU (100g)	46	0,8	11,6	0,2
UNIDADE MÉDIA (60G)	27	0,48	6,96	0,12
CAQUI (100g)	78	0,8	20	0,4
UNIDADE MÉDIA (120G)	93	0,96	24	0,48
CARAMBOLA (100g)	29	0,5	7,5	0,1
UNIDADE MÉDIA (60G)	17	0,3	4,5	0,06
CASTANHA DE CAJU (100g)	574	15,3	32,7	46,4
1 COLHER DE SOPA (15G)	86,1	2,29	4,9	6,96
CASTANHA DO PARÁ (100g)	656	14,3	12,8	66,2
1 COLHER DE SOPA (15G)	98,4	2,14	1,92	9,93
CEREJA (100g)	72	1,21	16,6	0,96
UNIDADE (10G)	6,3	0,12	1,66	0,09
COCO FRESCO (100g)	354	3,34	15,2	33,5
COLHER DE SOPA (15G)	53	0,5	2,28	5,02
COCO SECO (100g)	501	2,89	47,7	35,5
COLHER DE SOPA (10G)	50	0,28	4,77	3,55
CUPUAÇU (100g)	72	1,7	14,7	1,6
UNIDADE MÉDIA (250G)	180	4,25	36,75	4
DAMASCO (100g)	48	1,41	11,1	0,39
UNIDADE MÉDIA (100G)	48	1,41	11,1	0,39
DAMASCO SECO (100g)	130,8	3,1	29,6	
UNIDADE MÉDIA (8G)	10,4	0,24	2,36	
FIGO (100g)	69	1,2	15,6	0,2
UNIDADE MÉDIA (60G)	37	0,72	9,36	0,12
FRAMBOESA (100g)	56,6	1	12,6	0,2
½ XÍCARA DE CHÁ (60G)	34	0,6	7,56	0,12
FRUTADECONDE (100g)	69	2,8	14,24	0
UNIDADE MÉDIA (150G)	103,5	4,2	21,36	0
GERGELIM (100g)	573	17,7	23,5	49,7

1 COLHER DE SOPA (15G)	86	2,65	3,52	7,45
GOIABA (100g)	51	0,82	11,9	0,6
UNIDADE MÉDIA (150G)	76,5	1,23	17,85	0,9
GRAPEFRUIT (100g)	30	0,55	7,69	0,1
UNIDADE MÉDIA (200G)	60	1,1	15,38	0,2
GRAVIOLA (100g)	66	1,01	16,8	0,3
UNIDADE MÉDIA (500G)	330	5,05	84	1,5
JABUTICABA (100g)	43	1	10,8	0,1
½ XÍCARA DE CHÁ (80G)	34	0,8	8,64	0,08
JACA (100g)	61	2,7	13,5	0,4
KIWI (100g)	61	0,99	14,9	0,44
UNIDADE MÉDIA (60G)	36,6	0,59	8,94	0,26
LARANJA (100g)	42	0,8	10,5	0,2
UNIDADE MÉDIA (150G)	63	1,2	15,75	0,3
LIMADAPÉRSIA (100g)	32	0,4	7	1,4
UNIDADE MÉDIA (180G)	58	0,72	12,6	2,52
LIMÃO (100g)	29	0,6	8,1	0,6
UNIDADE MÉDIA (40G)	11,6	0,24	3,24	0,24
MAÇÃ (100g)	58	0,3	15,2	0,3
UNIDADE MÉDIA (150G)	87	0,45	22,8	0,45
MAMÃO COMUM (100g)	32	0,5	8,3	0,1
1 FATIA MÉDIA(150G)	48	0,75	12,45	0,15
MAMÃO PAPAIA (100g)	39	0,61	9,82	0,14
½ UNIDADE MÉDIA (150G)	58,5	0,91	14,73	0,21
MANGA (MÉDIA) (100g)	65	0,51	17	0,27
FATIA MÉDIA (80G)	52	0,4	13,6	0,21
MANGABA (100g)	43	0,7	10,5	0,3
UNIDADE MÉDIA (60G)	26	0,42	6,3	0,18
MARACUJÁ (100g)	97	2,21	23,4	0,7

UNIDADE MÉDIA (75G)	73	1,65	17,55	0,36
MELANCIA (100g)	22	0,5	5,3	0,1
FATIA MÉDIA (180G)	39,6	0,9	9,54	0,18
MELÃO (100g)	25	0,5	6,2	0,1
FATIA MÉDIA (150G)	37,5	0,75	9,3	0,15
MORANGO (100g)	36	0,8	8,5	0,3
½ XÍCARA DE CHÁ (60G)	21,6	0,48	5,1	0,18
NECTARINA (100g)	64	0,6	17,1	0
UNIDADE MÉDIA (80G)	51	0,48	13,68	0
NÊSPERA (100g)	44	0,2	10,7	0,6
UNIDADE MÉDIA (40G)	17,6	0,08	4,28	0,24
NOZ (100g)	651	14,8	18,5	64
1 COLHER DE SOPA (15G)	97,6	2,22	2,77	9,6
PÊRA (100g)	59	0,39	15,1	0,4
UNIDADE MÉDIA (150G)	89	0,58	22,65	0,6
PÊSSEGO (100g)	43	0,8	10,4	0,3
UNIDADE MÉDIA (60G)	26	0,48	6,24	0,18
PITANGA (100g)	38	0,3	9,8	0,2
½ XÍCARA DE CHÁ (60G)	23	0,18	5,88	0,12
ROMÃ (100g)	67	0,8	16,2	0,7
UNIDADE MÉDIA (150G)	100	1,2	24,3	1,05
SAPOTI (100g)	96	0,7	25,9	0,1
UNIDADE MÉDIA (60G)	57,6	0,42	15,54	0,06
SEMENTE DE ABÓBORA (100g)	573,4	36,9	7,45	44
1 COLHER DE SOPA (15G)	86,01	5,53	1,11	6,6
SEMENTE DE GIRASSOL (100g)	570	22,8	18,8	49,6
1 COLHER DE SOPA (15G)	87,6	3,42	2,82	7,44
TANGERINA (100g)	43	0,7	10,9	0,2
UNIDADE MÉDIA(150G)	64,5	1,05	16,35	0,3

UVA (MÉDIA) (100g)	68	1,7	6,8	0,4
CACHO PEQUENO (120G)	82	2,04	9,95	0,48
CACHO MÉDIO (200G)	136	3,4	19,9	0,8
UVAPASSA (100g)	300	3,23	79,1	0,46
1 COLHER DE SOPA (15G)	45	0,48	11,86	0,06

GORDURAS E ÓLEOS

Alimento	Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)
AZEITE DE DENDÊ (100g)	878		0,4	99,1
COLHER DE CHÁ (2,5G)	22		0,01	2,47
COLHER DE SOPA (8G)	70,2		0,03	7,92
BANHA (100g)	902	0	0	99,93
COLHER DE SOPA (15G)	135	0	0	15
GORDURA VEGETAL HIDROGENADA (100g)	884			100
COLHER DE SOPA (15G)	132,6			15
MANTEIGA (MÉDIA) (100g)	717	0,85	0,06	81,1
COLHER DE SOPA (15G)	107,5	0,12	0	12,16
MARGARINA (MÉDIA) (100g)	750	0,1	0,1	83
COLHER DE SOPA (15G)	112,5	0,01	0,01	12,45
MARGARINA LIGHT (MÉDIA) (100g)	342			30
COLHER DE SOPA (15G)	51,3			4,5
ÓLEOS (AZEITE E ÓLEOS) (100g)	900			100
COLHER DE CHÁ (2,5G)	22,5			2,5
COLHER DE SOPA (8G)	72			8

HORTALIÇAS

Alimento	Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)
ABÓBORA MORANGA (100g)	40	1,2	9,8	0,3
PEDAÇO MÉDIO(75G)	30	0,9	7,35	0,22
100G (COZIDA)	20	0,91	4,32	0,31
COLHER(SOPA)COZIDA (25G)	5	0,3	2,45	0,07
ABOBRINHA (100g)	24	1	5,5	0,2
UNIDADE MÉDIA(150G)	36	1,5	8,25	0,3
100G (COZIDA)	20	0,91	4,32	0,31
COLHER(SOPA)COZIDA (25G)	5	0,22	1,37	0,07
ACELGA (100g)	19	1,81	3,75	0,2
1 XÍCARA DE CHÁ (50G)	9,5	0,9	1,87	0,1
100G (COZIDA)	20	1,89	4,15	0,08
COLHER(SOPA)COZIDA (25G)	5	0,47	1,03	0,02
AGRIÃO (100g)	17,2	1,6	2,03	0,3
1 XÍCARA DE CHÁ (50G)	8,5	0,8	1,01	0,15
AIPO (SALSÃO) (100g)	16	0,75	3,66	0,14
TALO MÉDIO (35G)	5,6	0,26	1,28	0,04
ALCACHOFRA (100g)	50	3,49	11,2	0,16
ALFACE (100g)	15	1,3	2,9	0,2
1 XÍCARA DE CHÁ (50G)	7,5	0,65	1,45	0,1
ALHO (100g)	134	5,3	29,3	0,2
DENTE(2G)	2,5	0,02	0,58	0
ALHO PORÓ (100g)	61	1,51	14,2	0,3
UNIDADE(200G)	122	3,02	28,4	0,6
ALMEIRÃO (100g)	23	1,71	4,71	0,3
1 XÍCARA DE CHÁ (50G)	11,5	0,85	2,35	0,15
ASPARGO (100g)	23	2,29	4,55	0,2

EM CONSERVA (100G)	19	2,15	2,49	0,65
UNIDADE EM CONSERVA (25G)	5,75	0,57	0,62	0,05
BATATA DOCE (100g)	116	1,3	28,6	0,3
100G (COZIDA)	103	1,1	24	0,3
BATATA INGLESA (100g)	79	2,08	18	0,1
100G(COZIDA)	87	1,88	20,1	0,1
UNIDADE MÉDIA COZIDA (140G)	120	2,63	28,14	0,14
BATATABAROA (100g)	126	1,5	29,7	0,3
UNIDADE MÉDIA(120G)	151,2	1,8	35,64	0,36
100G(COZIDA)	134	1,58	31,19	0,32
UNIDADE MÉDIA COZIDA (80G)	107	1,26	24,95	0,25
BERINJELA (100g)	27	1	6,3	0,3
100G(COZIDA)	28	1,69	9,97	0,18
1 COLHER (SOPA)COZIDA (25G)	7	0,42	2,49	0,04
BETERRABA (100g)	43	1,62	9,57	0,17
100G(COZIDA)	44	1,69	9,97	0,18
1 COLHER (SOPA) COZIDA (25G)	11	0,42	2,49	0,04
BRÓCOLIS (100g)	28	2,99	5,07	0,35
100G (COZIDO)	36	2,95	5,54	0,28
COLHER (SOPA) COZIDO (20G)	5,6	0,59	1,1	0,05
BROTO DE BAMBU (100g)	28	2,5	5,3	0,3
BROTO DE FEIJÃO (100g)	30	3,05	0,18	0,06
100G(COZIDO)	21	2,04	4,2	0,09
1 COLHER (SOPA) COZIDO (20G)	4,2	0,4	0,84	0,01
CARÁ (100g)	81,8	1,01	18,66	0,35
CASTANHA PORTUGUESA (100g)	194	2,9	42,1	1,5
CEBOLA (100g)	38	1,17	8,64	0,16

COLHER DE SOPA (10G)	3,8	0,11	0,86	0,01
CENOURA (100g)	43	1,04	10,1	0,19
UNIDADE MÉDIA(120)	68	1,24	12,12	0,22
100G(COZIDA)	45	1,1	9,7	0,2
CHICÓRIA (100g)	20	1,7	93,1	0,1
XÍCARA DE CHÁ(50G)	10	0,85	46,55	0,05
CHUCHU (100g)	24	0,9	5,41	0,3
COLHER (SOPA) COZIDO (25G)	6	0,22	1,35	0,07
COGUMELO (100g)	28	2,7	4,4	0,3
100G(CONSERVA)	14	1,9	2,4	0,1
COLHER (SOPA) CONSERVA(25G)3,5	0,47	0,02		0,6
COUVE (100g)	50	3,31	10	0,7
100G(COZIDA)	32	1,91	5,64	0,4
½ XÍCARA(CHÁ)COZIDA (50G)	16	0,95	2,82	0,2
COUVE FLOR (100g)	25	1,99	5,21	0,21
100G(COZIDA)	23	1,85	4,12	0,45
RAMO MÉDIO COZIDO(50G)	16,5	0,92	2,06	0,22
ERVADOCE (100g)	19	1	3,8	0
COLHER DE SOPA(25G)	4	0,25	0,95	0
ERVILHA EM LATA (100g)	110	6,5	21	1
ERVILHA FRESCA (100g)	81	5,43	14,5	0,4
ERVILHA TORTA (100g)	118	9,3	20,3	0,4
100G(COZIDA)	96	4,68	18,9	1,18
ESPINAFRE (100g)	22	2,87	3,51	0,35
100G(COZIDO)	23	2,98	3,76	0,26
COLHER DE SOPA (30G)	7	0,89	1,12	0,07
INHAME (100g)	118	1,54	27,6	0,14
100G(COZIDA)	116	1,5	27,6	0,14
JILÓ (100g)	38	1,4	7	1,1

MANDIOCA (100g)	120	3,11	26,9	0,39
100G(COZIDA)	120	0,6	28,9	0,2
NABO (100g)	27	0,9	6,24	0,1
PALMITO (100g)	26	2,2	5,2	0,2
CONSERVA(100G)	18	1,6	3,7	0,1
BASTÃO UNIDADE (80G)	14	1,28	2,96	0,08
PEPINO (100g)	17	0,7	3,4	0,1
UNIDADE MÉDIA (120G)	20	0,84	4,08	0,12
PIMENTÃO (100g)	27	0,89	6,44	0,19
100G(COZIDO)	28	0,92	6,71	0,2
COLHER DE SOPA(10G)	2,8	0,09	0,67	0,02
PINHÃO (100g)	282	5,3	62,1	1,3
100G(COZIDA)	297	5,6	65,4	1,4
QUIABO (100g)	36	2,1	8,2	0,2
100G(COZIDO)	32	1,88	7,22	0,17
RABANETE (100g)	23	0,6	3,6	0,54
REPOLHO (100g)	25	1,45	5,44	0,27
100G(COZIDO)	22	1,03	4,47	0,43
COLHER DE SOPA(20G)	4,4	0,2	0,89	0,08
RÚCULA (100g)	17,2	1,6	2,03	0,3
1 XÍCARA DE CHÁ (50G)	8,6	0,8	1,01	0,15
TOMATE (100g)	21	0,85	4,65	0,33
100G(SECO)	799,4	8,58	53,38	5,59
VAGEM (100g)	31	1,83	7,15	0,12
100G(COZIDO)	35	1,9	7,9	0,28
COLHER DE SOPA(25G)	8,7	0,43	1,97	0,07

LEITE, QUEIJOS E DERIVADOS

Alimento	Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)
CREAM CHEESE (100g)	250	6	2	24
1 COLHER DE SOPA(25G)	62,5	1,5	0,5	6
CREAM CHEESE LIGHT (100g)	190	8,5	2,5	16
1 COLHER DE SOPA(25G)	47,5	2,12	0,62	4
CREME DE LEITE LIGHT (MÉDIA) (100g)	171	3,5	5,5	15
COLHER DE SOPA (15G)	25,6	0,52	0,82	2,25
LATA (290G)	496	1,5	2,37	6,52
CREME DE LEITE (MÉDIA) (100g)	249	2,4	3,6	25
COLHER DE SOPA (20G)	49,8	0,48	0,72	5
LATA (300G)	750	1,44	2,16	15
IOGURTE DESNATADO (MÉDIA) (100g)	50	4,4	6,1	0,9
IOGURTE TRADICIONAL (MÉDIA) (100g)	69	4,7	6,3	2,8
LEITE CONDENSADO (100g)	326	7,6	55,2	8,4
LATA (395G)	1287	2,33	218	33,18
LEITE CONDENSADO DESNATADO (100g)	275	9,3	58,6	0,4
LATA (392G)	1080	35,28	229,7	1,56
LEITE DE BÚFALA (100g)	105,3	4,78	4,81	7,44
1 XÍCARA DE CHÁ(240ML)	252	11,47	11,54	17,85
LEITE DE CABRA (100g)	92	4,3	5,2	6
1 XÍCARA DE CHÁ(240ML)	220	10,32	12,48	14,4
LEITE DE SOJA (MÉDIA) (100g)	33	2,76	1,82	1,92
1 XÍCARA DE CHÁ(240ML)	79	6,62	4,36	4,6

LEITE DE VACA DESNATADO(MÉDIA) (100g)	36	3,6	5,3	0,1
1 XÍCARA DE CHÁ(240ML)	86,4	8,64	12,72	0,24
LEITE DE VACA INTEGRAL (100g)	63	3	4,75	3,25
1 XÍCARA DE CHÁ(240ML)	151	7,2	11,4	7,8
LEITE DE VACA SEMIDENATADO (MÉDIA) (100g)	48	3,5	5,1	1,5
1 XÍCARA DE CHÁ(240ML)	115	8,4	12,24	3,6
LEITE EM PÓ (MÉDIA) (100g)	495	26,4	38,8	26
COLHER DE SOPA (10G)	49,5	2,64	3,88	2,6
LEITE EM PÓ DESNATADO(MÉDIA) (100g)	358	35,1	52,2	0,72
COLHER DE SOPA (10G)	35,8	3,51	5,22	0,07
LEITE EVAPORADO (100g)	138	6,8	9,8	7,9
LATA (320G)	441	21,76	31,36	25,28
QUEIJO BRIE (100g)	334	20,8	0,45	27,7
FATIA MÉDIA (30G)	100,2	6,24	0,13	8,31
QUEIJO CAMEMBERT (100g)	300	19,8	0,46	24,3
FATIA MÉDIA (30G)	90	5,94	0,13	7,29
QUEIJO CHEDDAR (100g)	403	24,9	1,29	33,1
FATIA MÉDIA (20G)	80	4,98	0,25	6,62
QUEIJO COTTAGE (100g)	94	14,5		4
1 COLHER DE SOPA (20G)	19	2,9		0,8
QUEIJO EMENTAL (100g)	309	20,5		22,5
FATIA MÉDIA(30G)	86	6,15		6,75
QUEIJO FUNDIDO (100g)	323	19,8	7,1	24
FATIA MÉDIA(20G)	65	3,96	1,42	4,8

QUEIJO GORGONZOLA (100g)	397	23,95	0	33,51
FATIA MÉDIA(20G)	79,4	4,79	0	6,7
QUEIJO MINAS FRESCO (100g)	243	18		19
FATIA MÉDIA(30G)	59	5,4		5,7
QUEIJO MINAS LIGHT (100g)	155	14	3,6	9,4
FATIA MÉDIA(30G)	46,5	4,2	1,08	2,82
QUEIJO MUSSARELA (100g)	281	19,4	2,23	21,6
FATIA MÉDIA(30G)	84	5,82	0,66	6,48
QUEIJO PARMESÃO (100g)	393	35,8	3,23	25,8
COLHER DE SOPA(15G)	59	5,37	0,48	3,87
QUEIJO PRATO (100g)	357	25	1,44	27,8
FATIA MÉDIA(30G)	107	7,5	0,43	8,34
QUEIJO PROVOLONE (100g)	351	25,6	2,15	26,6
FATIA MÉDIA(30G)	105	7,68	0,64	7,98
QUEIJO ROQUEFORT (100g)	369	21,5	2,01	30,6
FATIA MÉDIA(20G)	74	5,81	0,4	6,12
QUEIJO TIPO SUIÇO (100g)	376	28,4	3,39	27,5
FATIA MÉDIA(30G)	113	8,52	1,01	8,25
REQUEIJÃO (MÉDIA) (100g)	288	12,4	1,3	25
1 COLHER DE SOPA(20G)	57,8	2,48	0,26	5
REQUEIJÃO LIGHT (MÉDIA) (100g)	188	13	2,5	14
1 COLHER DE SOPA(20G)	37,6	2,6	0,5	2,8
RICOTA (100g)	174	11,3	3,05	13
FATIA MÉDIA(30G)	52	3,39	0,91	3,9
½ XÍCARA DE CHÁ(65G)	113	7,15	0,59	2,53

TOFU (QUEIJO DE SOJA) (100g)	73	8,1	0,7	4,2
FATIA MÉDIA(20G)	15	1,62	0,14	0,84

MOLHOS

Alimento	Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)
CATCHUP (100g)	10,4	0,15	0,27	0,03
EXTRATO DE TOMATE (100g)	17	0,3	0,04	0,15
MAIONESE INDUSTRI. (MÉDIA) (100g)	142,6	0,26	0,26	15,73
MAIONESE LIGHT (100g)	49,5		1,2	4,95
MOLHO DE SOJA (100g)	6,8	0,56	0,95	0,13
MOLHO INGLÊS (100g)	3,8	0,13	0,96	0,02
MOSTARDA (100g)	7,8	0,4	0,5	0,4
PURÊ DE TOMATE EM LATA (100g)	6	0,18	0,72	0,05
VINAGRE (100g)	2	0	0,5	0

OVOS

Alimento	Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)
CLARA DE OVO (100g)	52	10,7	1,1	0,2
UNIDADE (30G)	16	3,21	0,33	0,06
GEMA DE OVO (100g)	348	16	0,6	30,6
UNIDADE (20G)	69,6	3,2	0,12	6,12
OVO DE CODORNA (100g)	161	13,1	1	11,1
UNIDADE (10G)	16	1,31	0,1	1,11
OVO DE GALINHA (100g)	163	12,9	0,8	11,5
UNIDADE (60G)	16,3	1,29	0,08	1,15
OVO DE PATA (100g)	188	13,2	0,7	14,2
UNIDADE(100G)	188	13,2	0,7	14,2

PÃES

Alimento	Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)
BROA DE FUBÁ (100g)	257	5,5	50	3,9
UNIDADE MÉDIA(50G)	128,5	2,75	25	1,95
CROISSANT (100g)	406	8,2	45,8	21
UNIDADE MÉDIA(120G)	487,2	9,84	54,96	25,2
HOTDOG/HAMBURGER (100g)	269	9,3	57,4	0,2
UNIDADE HOTDOG(40G)	107,6	3,72	22,96	0,08
UNIDADEHAMBURGER(50G)	134,5	4,65	28,7	0,1
PÃO DE BATATA (100g)	241,3	6,79	36,57	7,59
UNIDADE (120G)	289	8,14	43,88	9,1
PÃO DE CENTEIO (100g)	247	6	54	0,8
FATIA (30G)	74,1	1,8	16,2	0,24
PÃO DE GLÚTEN (100g)	254	25,1	29,9	3,8

FATIA(25G)	63	6,27	7,47	0,95
PÃO DE MILHO (100g)	285	8	60,8	1,3
FATIA (50G)	142,5	4	30,4	6,5
PÃO DE QUEIJO (100g)	280,8	9,26	29,91	13,78
UNIDADE(30G)	84	2,77	8,97	4,13
PÃO FRANCÊS (100g)	269	9,3	57,4	0,2
UNIDADE(50G)	134,5	4,65	28,7	0,1
PÃO INTEGRAL (100g)	281	9,4	57,7	1,5
FATIA (30G)	84,3	2,82	17,31	0,45
PÃO ITALIANO (100g)	271	8,8	50	3,5
FATIA (50G)	135	4,4	25	1,75
PÃO LIGHT (MÉDIA) (100g)	244	12,2	46	0,5
FATIA (25G)	61	3,05	11,5	0,12
PÃO SÍRIO (ÁRABE) (100g)	269	9,3	57,4	0,2
UNIDADE MÉDIA(50G)	134,5	43,24	28,7	0,1