

Tabela de calorias para imprimir · 1.106 alimentos por 100 g, em PDF

Por 100 g. P, G, C: proteínas, gorduras e carboidratos em gramas. Última coluna: uma porção habitual e as calorias dela.

Verduras, legumes e cogumelos

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Abóbora crua	26	1	0,1	6	200 g 52
Abóbora butternut	45	1	0,1	9,7	150 g 68
Abóbora cabotiá cozida	80	1,6	0,3	16,2	150 g 120
Abóbora-espaguete	31	0,6	0,6	5,4	150 g 47
Abobrinha crua	17	1,2	0,3	2,1	150 g 26
Acelga (repolho chinês)	16	1,2	0,2	2	100 g 16
Acelga-suiça	19	1,8	0,2	2,1	80 g 15
Agrião	11	2,3	0,1	0,8	30 g 3
Aipo-rábano cru	42	1,5	0,3	7,4	100 g 42
Alcachofra	47	3,3	0,1	5,1	1 unidade · 120 g 56
Alcaparras	23	2,4	0,9	1,7	1 colher de chá · 5 g 1
Alecrim	131	3,3	5,9	6,6	3 g 4
Alface	15	1,4	0,2	1,6	50 g 8
Alga nori	35	5,8	0,3	4,8	1 unidade · 3 g 1
Alga wakame	45	3	0,6	8,6	50 g 23
Alho	149	6,4	0,5	31	1 unidade · 5 g 7
Alho-poró cru	61	1,5	0,3	12,3	50 g 31
Aspargos crus	20	2,2	0,1	1,8	100 g 20
Azeitona	116	0,8	10,9	4,4	30 g 35
Batata crua	77	2	0,1	14,9	1 unidade · 150 g 116
Batata frita	312	3,4	15	39,2	120 g 374
Batata frita na frigideira	170	2,8	8	20,4	200 g 340
Batata-doce	86	1,6	0,1	17	200 g 172
Batata-doce assada	90	2	0,1	17,4	1 unidade · 150 g 135
Beldroega	20	2	0,4	3,4	50 g 10
Berinjela crua	25	1	0,2	2,9	1 unidade · 300 g 75
Beterraba crua	43	1,6	0,2	6,8	1 unidade · 200 g 86
Brócolis cru	34	2,8	0,4	4,4	150 g 51
Brócolis romanesco	35	2,4	0,3	5,3	150 g 53
Broto de alfafa	29	4	0,7	0,3	30 g 9
Broto de bambu	19	1,7	0,4	1,8	50 g 10
Broto de feijão	30	3	0,2	4,1	50 g 15
Capim-limão	99	1,8	0,5	25,3	10 g 10
Cará	118	1,5	0,2	23,8	150 g 177
Cebola	40	1,1	0,1	7,6	50 g 20
Cebolinha	32	1,8	0,2	4,7	20 g 6
Cenoura crua	41	0,9	0,2	6,8	1 unidade · 80 g 33
Chalota	72	2,5	0,1	13,6	1 unidade · 25 g 18
Champignon cru	22	3,1	0,3	2,3	100 g 22
Chanterelle cru	32	1,5	0,5	3,1	100 g 32
Chuchu	19	0,8	0,1	2,8	1 unidade · 200 g 38
Chucrute	19	0,9	0,1	1,4	100 g 19
Ciboulette	30	3,3	0,7	1,9	10 g 3
Coentro	23	2,1	0,5	0,9	10 g 2
Cogumelo enoki	37	2,7	0,3	5,1	80 g 30
Cogumelo eryngii	31	2,8	0,4	2,9	100 g 31
Cogumelo-mel	37	3,2	0,7	2,9	100 g 37
Cogumelo-ostra	33	3,3	0,4	3,8	100 g 33
Cogumelos marinados	46	2,4	0,3	6,9	80 g 37
Cogumelos silvestres	22	2,4	0,2	1,9	100 g 22
Couve kale	35	2,9	1,5	0,3	60 g 21

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Couve-de-bruxelas crua	43	3,4	0,3	5,2	120 g 52
Couve-flor crua	25	1,9	0,3	3	150 g 38
Couve-lombarda	27	2	0,1	3	100 g 27
Couve-manteiga	32	3	0,6	1,4	80 g 26
Croquete de batata	148	2,5	5,7	20,4	1 unidade · 20 g 30
Daikon	18	0,6	0,1	2,5	100 g 18
Edamame	121	11,9	5,2	3,7	100 g 121
Endívia	17	0,9	0,1	0,9	1 unidade · 60 g 10
Endro	43	3,5	1,1	4,9	10 g 4
Erva-doce	31	1,2	0,2	4,2	100 g 31
Ervilha	81	5,4	0,4	8,8	80 g 65
Ervilha-torta	42	2,8	0,2	5	80 g 34
Escarola	17	1,3	0,2	0,3	60 g 10
Espinafre cru	23	2,9	0,4	1,4	50 g 12
Favas	72	5,6	0,6	7,5	100 g 72
Folha de mostarda	27	2,9	0,4	1,5	50 g 14
Folhas de beterraba	22	2,2	0,1	0,6	50 g 11
Fruta-pão cozida	119	1,6	0,4	26,4	150 g 179
Gengibre	80	1,8	0,8	15,8	10 g 8
Gobô	58	1,8	0,1	1	100 g 58
Grelos	22	3,2	0,5	0,1	100 g 22
Hortelã	44	3,3	0,7	1,6	5 g 2
Inhame	112	1,5	0,2	22,4	100 g 112
Jicama	38	0,7	0,1	3,9	100 g 38
Kikurage	14	0,6	0,2	0,2	50 g 7
Kimchi	15	1,1	0,5	0,8	100 g 15
Kombu	43	1,7	0,6	8,3	50 g 22
Konjac	5	0,1	0	0,1	100 g 5
Mandioca	160	1,4	0,3	36,3	150 g 240
Manjeriçã	23	3,1	0,6	1,1	5 g 1
Melão-de-são-caetano	17	1	0,2	0,9	100 g 17
Milho verde	86	3,3	1,4	16,7	1 unidade · 200 g 172
Mix de folhas	20	2	0,4	1,9	50 g 10
Mix de legumes congelados	72	3,3	0,5	9,5	150 g 108
Nabo	28	0,9	0,1	4,6	100 g 28
Pak choi	13	1,5	0,2	1,2	100 g 13
Palmito	28	2,5	0,6	2,2	80 g 22
Pastinaca crua	75	1,2	0,3	13,1	80 g 60
Pepino	15	0,7	0,1	3,1	1 unidade · 120 g 18
Pimenta dedo-de-moça	40	1,9	0,4	7,3	1 unidade · 15 g 6
Pimenta em conserva	22	0,8	0,4	2	30 g 7
Pimenta jalapeño	29	0,9	0,4	3,7	1 unidade · 14 g 4
Pimentão	27	1	0,3	3,9	1 unidade · 150 g 41
Porcini	32	3,1	0,4	3	100 g 32
Purê de batata	106	2	4,2	13,5	200 g 212
Quiabo	33	1,9	0,2	4,3	100 g 33
Rabanete	16	0,7	0,1	1,8	1 unidade · 10 g 2
Radicchio	23	1,4	0,3	3,6	60 g 14
Raiz de lótus cozida (renkon)	66	1,3	0,1	12,7	100 g 66
Repolho branco, cru	25	1,3	0,1	3,3	100 g 25
Repolho roxo	31	1,4	0,2	5,3	100 g 31
Rúcula	25	2,6	0,7	2	40 g 10

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Ruibarbo	21	0,9	0,2	2,7	100 g 21
Salsão	14	0,7	0,2	1,4	1 unidade · 40 g 6
Salsinha	36	3	0,8	3	10 g 4
Sálvia	37	4	0,3	1	3 g 1
Shiitake	34	2,2	0,5	4,3	100 g 34
Shimeji	26	2,7	0,5	1,3	100 g 26
Tomate	18	0,9	0,2	2,7	1 unidade · 120 g 22
Tomate seco	213	5,1	14,1	17,5	30 g 64
Tomate-cereja	18	0,9	0,2	2,7	1 unidade · 15 g 3
Tomilho	101	5,6	1,7	10,4	3 g 3
Trufa negra	73	8,3	0,5	0,6	5 g 4
Vagem crua	31	1,8	0,2	4,3	150 g 47

Frutas

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Abacate	160	2	14,7	1,8	1 unidade · 140 g 224
Abacaxi	50	0,5	0,1	11,7	150 g 75
Abacaxi desidratado	347	1,2	0,7	81,7	30 g 104
Acerola	16	0,2	0,2	2,7	50 g 8
Ameixa	46	0,7	0,3	10	1 unidade · 40 g 18
Ameixa seca	240	2,2	0,4	56,8	30 g 72
Amora	43	1,4	0,5	4,3	100 g 43
Amora de árvore	43	1,4	0,4	8,1	150 g 65
Banana	89	1,1	0,3	20,2	1 unidade · 120 g 107
Banana-da-terra	122	1,3	0,3	30,2	1 unidade · 180 g 220
Banana-da-terra cozida	141	1,3	2,9	29,3	150 g 212
Banana-da-terra frita banana-da-terra madura frita	267	1,5	9,2	43,7	100 g 267
Banana-passa	346	3,9	1,8	78,4	30 g 104
Caqui	70	0,6	0,2	15	1 unidade · 170 g 119
Carambola	31	1	0,3	3,9	1 unidade · 90 g 28
Cereja	63	1,1	0,2	13,9	150 g 95
Cherimoia	75	1,6	0,7	14,7	100 g 75
Chips de banana	519	2,3	33,6	50,7	30 g 156
Clementina	47	0,8	0,1	10,3	1 unidade · 75 g 35
Coco	354	3,3	33,5	6,2	50 g 177
Coquetel de frutas em calda	57	0,4	0,1	13,9	120 g 68
Cranberry	46	0,5	0,1	8,4	50 g 23
Cranberry desidratado	308	0,2	1,1	77,5	30 g 92
Damasco	48	1,4	0,4	9,1	1 unidade · 35 g 17
Damasco seco	241	3,4	0,5	55,3	30 g 72
Durian	147	1,5	5,3	23,3	100 g 147
Figo	74	0,8	0,3	16,3	1 unidade · 50 g 37
Figo seco	249	3,3	0,9	54,1	30 g 75
Figo-da-índia	41	0,7	0,5	6	1 unidade · 100 g 41
Framboesa	52	1,2	0,7	5,4	100 g 52
Frutas vermelhas congeladas	50	1,1	0,3	7,9	100 g 50
Ginja	50	1	0,3	10,6	150 g 75
Goiaba	68	2,5	0,9	8,9	1 unidade · 55 g 37
Goiaba-serrana	61	0,7	0,4	8,8	1 unidade · 50 g 31
Graviola	66	1	0,3	13,5	100 g 66
Groselha-preta	63	1,4	0,4	15,4	100 g 63
Jaca	95	1,7	0,6	21,8	100 g 95
Kinkan	71	1,9	0,9	9,4	1 unidade · 20 g 14
Kiwi	61	1,1	0,5	11,7	1 unidade · 75 g 46

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Laranja	47	0,9	0,1	9,4	1 unidade · 150 g 71
Lichia	66	0,8	0,4	15,2	100 g 66
Limão-siciliano	29	1,1	0,3	6,5	1 fatia · 10 g 3
Limão-taiti	30	0,7	0,2	7,7	30 g 9
Maçã	52	0,3	0,2	11,4	1 unidade · 180 g 94
Maçã desidratada	243	0,9	0,3	57,2	30 g 73
Mamão papaia	43	0,5	0,3	9,1	150 g 65
Manga	60	0,8	0,4	13,4	1 unidade · 300 g 180
Manga desidratada	319	2,5	1,2	76,2	30 g 96
Maracujá	97	2,2	0,7	13	1 unidade · 18 g 17
Marmelo	57	0,4	0,1	13,4	150 g 86
Melancia	30	0,6	0,1	7,2	1 fatia · 300 g 90
Melão	34	0,8	0,2	7,3	1 fatia · 200 g 68
Mirtilo	57	0,7	0,3	12,1	80 g 46
Morango	32	0,7	0,3	5,7	150 g 48
Nectarina	44	1,1	0,3	8,8	1 unidade · 140 g 62
Nêspera	47	0,4	0,2	10,4	1 unidade · 20 g 9
Pera	57	0,4	0,1	12,1	1 unidade · 170 g 97
Pera asiática	42	0,5	0,2	7	1 unidade · 200 g 84
Pêssego	39	0,9	0,3	8	1 unidade · 150 g 59
Pitaia	68	0,7	0,2	14,4	1 unidade · 300 g 204
Pomelo	38	0,8	0	8,6	200 g 76
Purê de maçã	102	0,2	0,2	24,4	100 g 102
Rambutã	84	0,7	0,2	20	1 unidade · 30 g 25
Romã	83	1,7	1,2	14,7	150 g 125
Sapoti	83	0,4	1,1	14,7	1 unidade · 170 g 141
Tâmara	277	1,8	0,1	68,3	1 unidade · 24 g 66
Tamarindo	239	2,8	0,6	57,4	30 g 72
Tangerina	53	0,8	0,3	11,5	1 unidade · 80 g 42
Toranja	42	0,8	0,1	9,1	1 unidade · 250 g 105
Uva	69	0,7	0,2	17,2	150 g 104
Uva-passa	299	3,3	0,3	74,8	30 g 90

Cereais, leguminosas e farinhas

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Amaranto cru (grão ou flocos)	369	13,5	7	58,6	60 g 221
Amido de milho	381	0,3	0,1	90,4	1 colher de sopa · 8 g 30
Arroz branco, cozido	130	2,7	0,3	27,6	180 g 234
Arroz basmati cozido	117	2,7	0,6	24,4	150 g 176
Arroz integral cozido	123	2,7	1	24	180 g 221
Arroz jasmim cozido	143	2,9	0,7	30,5	150 g 215
Arroz pilau	134	2,5	3,7	22,1	180 g 241
Arroz selvagem cru	357	14,7	1,1	68,7	60 g 214
Aveia	379	13,2	6,5	57,6	50 g 190
Baked beans	94	4,8	0,4	17	150 g 141
Canjica (milho branco) em conserva	72	1,5	0,9	11,8	120 g 86
Canjiquinha	370	7,1	1,8	75,5	70 g 259
Cereal de farelo de trigo	360	11,5	4,4	59,3	40 g 144
Cereal matinal açucarado	388	8,2	3,2	79,2	30 g 116
Cevadilha cozida	123	2,3	0,4	24,4	200 g 246
Cuscuz marroquino cozido	112	3,8	0,2	21,8	180 g 202
Ervilha partida seca	364	23,1	3,9	39,4	60 g 218
Farelo de aveia	246	17,3	7	50,8	1 colher de sopa · 6 g 15
Farelo de trigo	216	15,6	4,3	21,7	1 colher de sopa · 4 g 9

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Farinha de arroz	366	6	1,4	77,7	1 colher de sopa · 10 g 37
Farinha de aveia	404	14,7	9,1	59,2	1 colher de sopa · 10 g 40
Farinha de centeio	349	10,9	1,5	63,6	1 colher de sopa · 10 g 35
Farinha de grão-de-bico	387	22,4	6,7	47	1 colher de sopa · 10 g 39
Farinha de trigo	364	10,3	1	73,6	1 colher de sopa · 10 g 36
Farinha de trigo-sarraceno	335	12,6	3,1	60,6	1 colher de sopa · 10 g 34
Fécula de batata	348	0	0,2	86,3	1 colher de sopa · 10 g 35
Feijão azuki cozido	128	7,5	0,1	17,5	150 g 192
Feijão rajado cozido (borlotti)	136	9,3	0,5	15,9	150 g 204
Feijão vermelho cozido	127	8,7	0,5	15,4	150 g 191
Feijão-branco cozido	139	9,7	0,3	18,8	150 g 209
Feijão-carioca cozido	143	9	0,7	17,2	150 g 215
Feijão-fava feijão-de-lima cozido (feijão-manteiga)	115	7,8	0,4	13,9	150 g 173
Feijão-fradinho cozido	116	7,7	0,5	14,3	150 g 174
Feijão-mungo cozido	105	7	0,4	11,6	150 g 158
Feijão-preto cozido	132	8,9	0,5	15	150 g 198
Flocos de milho	384	5,9	0,9	85,3	40 g 154
Fubá	362	8,1	3,6	69,6	50 g 181
Gérmen de trigo	375	27,2	9,5	35,1	1 colher de sopa · 7 g 26
Granola	489	13,7	24,3	45	50 g 245
Grão-de-bico cozido	164	8,9	2,6	19,8	150 g 246
Lentilha cozida	116	9	0,4	12,2	180 g 209
Macarrão cozido	158	5,8	0,9	29,2	200 g 316
Macarrão com ovos seco, cru	384	14,2	4,4	68	70 g 269
Macarrão de arroz seco	364	6	0,6	78,6	70 g 255
Macarrão de vidro cru (harusame)	351	0,2	0,1	85,6	60 g 211
Macarrão instantâneo	440	10,2	17,6	57,4	1 embalagem · 70 g 308
Macarrão soba cozido	99	5,1	0,1	21,4	200 g 198
Macarrão udon udon cozido	95	2,6	0,4	19,5	220 g 209
Muesli	370	10	6	57,6	50 g 185
Onigiri	170	2,7	0,3	36,1	1 unidade · 110 g 187
Painço cozido	119	3,5	1	22,4	200 g 238
Polenta cozida	78	1,4	0,1	16,9	200 g 155
Quinoa crua	368	14,1	6,1	57,2	60 g 221
Sagu (pérolas de tapioca) cru	358	0,2	0	87,8	30 g 107
Semolina crua	360	12,7	1,1	68,9	40 g 144
Soja em grão crua	446	36,5	19,9	20,9	60 g 268
Tremoço cozido	119	15,6	2,9	7,1	80 g 95
Trigo para quibe cru (bulgur)	342	12,3	1,3	63,4	70 g 239
Trigo-sarraceno cozido	92	3,4	0,6	17,2	180 g 166

Pães e folhados

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Aloo paratha	235	5,9	9	30,4	1 unidade · 120 g 281
Arepa	189	2,8	3,9	35,1	1 unidade · 90 g 170
Bagel	275	10,5	1,6	51,1	1 unidade · 100 g 275
Baguete	287	8,3	1,4	58,3	1 fatia · 30 g 86
Biscoito cream cracker	510	6,6	26,4	59	30 g 153
Biscoito de arroz	385	7,3	3	80,5	1 unidade · 8 g 31
Bolo de frutas	349	4	11,1	58,1	1 fatia · 80 g 279
Bolo-rei	374	8,8	13,1	53,9	1 fatia · 100 g 374

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Brioche	401	11,3	19,1	46	1 fatia · 30 g 120
Broa de milho	287	6,5	9,8	41,4	1 unidade · 60 g 172
Caracol de passas	333	5,1	9	55,9	1 unidade · 80 g 266
Chalá	290	7,2	7,7	45,6	1 fatia · 40 g 116
Chapati	299	7,8	9,2	36,4	1 unidade · 40 g 120
Cornish pasty (pastel assado de carne e batata)	278	7	17,8	21,9	1 unidade · 220 g 612
Croissant	406	8,2	21	43,2	1 unidade · 60 g 244
Croissant de chocolate	421	7,4	22,8	46,1	1 unidade · 70 g 295
Croutons	407	11,9	6,6	68,4	20 g 81
Crumpet	207	6,9	1	41,4	1 unidade · 55 g 114
Dosa	210	5,7	4	35,2	1 unidade · 100 g 210
Empanada de carne	333	12,1	19,2	25,9	1 unidade · 120 g 400
Farinha de rosca	395	13,3	5,3	67,5	20 g 79
Focaccia	249	8,8	7,9	34	1 fatia · 80 g 199
Folhado de linguiça	352	8,4	24,1	24,6	1 unidade · 90 g 317
Folhado de maçã	338	4,2	18,7	36,6	1 unidade · 100 g 338
Folhado dinamarquês	403	7	22,4	43,3	1 unidade · 80 g 322
Grissini	433	12,7	11,8	65,3	1 unidade · 5 g 22
Hot cross bun	312	7,3	5,8	54	1 unidade · 70 g 218
Idli	128	6,4	0,3	19,2	1 unidade · 40 g 51
Lavash	275	9,1	1,2	53	60 g 165
Manakish de zaatar	369	7	18,6	41,7	1 unidade · 120 g 443
Medialuna	406	7,4	20,6	47	1 unidade · 50 g 203
Muffin inglês	227	8,9	1,7	40,7	1 unidade · 60 g 136
Pandoro	401	8,1	17,4	51,5	1 fatia · 80 g 321
Pão ciabatta	272	7,7	1,1	55,9	1 fatia · 30 g 82
Pão com passas	274	7,9	4,4	48	1 fatia · 30 g 82
Pão de alho	349	8,3	16,6	39,1	1 fatia · 30 g 105
Pão de aveia	269	8,4	4,4	44,5	1 fatia · 30 g 81
Pão de batata	266	12,5	3,1	40,8	1 fatia · 30 g 80
Pão de centeio	259	8,5	3,3	43,5	1 fatia · 30 g 78
Pão de forma	265	9	3,2	45,2	1 fatia · 30 g 80
Pão de hambúrguer	293	9,1	5,3	49,7	1 unidade · 50 g 147
Pão de leite	359	8,9	12,3	52,2	1 unidade · 60 g 215
Pão de queijo	331	8,3	15,6	39	1 unidade · 20 g 66
Pão francês	245	9,2	0,9	48,5	1 unidade · 60 g 147
Pão integral	247	13	3,4	35	1 fatia · 30 g 74
Pão multigrãos	265	13,4	4,2	35,9	1 fatia · 30 g 80
Pão naan	311	11,1	7,3	45	1 unidade · 90 g 280
Pão rústico	253	7,5	1,3	50	1 fatia · 30 g 76
Pão sem glúten	261	2,6	3,3	51,8	1 fatia · 30 g 78
Pão sírio	259	7,5	0,9	53	1 unidade · 60 g 155
Paratha	326	6,4	13,2	35,8	1 unidade · 80 g 261
Pastel jamaicano de carne	352	15,4	20,8	24,6	1 unidade · 140 g 493
Pretzel macio	330	9,2	7,1	54,6	1 unidade · 80 g 264
Quiche	365	11,9	29,2	12,9	150 g 548
Rabanada	273	10,4	11,4	31,1	1 unidade · 60 g 164
Rolinho de canela	452	4,5	26,6	47,4	1 unidade · 100 g 452
Scone	382	6,7	18,4	46,9	1 unidade · 70 g 267
Spanakopita	212	8,3	15,2	9,3	150 g 318
Torrada	407	13,5	7,2	72,3	30 g 122
Tortilha	297	8	7,6	46,9	1 unidade · 50 g 149
Tortilha crocante para taco	476	6,4	21,8	56,8	1 unidade · 13 g 62
Yorkshire pudding	197	6,7	8,3	23,4	1 unidade · 25 g 49

Carnes e aves

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Acém cru (pescoço bovino)	149	19,3	8,1	0	150 g 224
Alcatra crua	110	22,1	2,4	0	150 g 165
Asa de frango crua	191	17,5	12,8	0	150 g 287
Bacon frito	468	33,9	35,1	1,7	1 fatia · 8 g 37
Beef jerky (carne desidratada)	410	33,2	25,6	9,2	30 g 123
Bife	131	22,1	4,1	0	200 g 262
Bisteca suína	170	20,7	9	0	150 g 255
Bologna americana bologna (embutido cozido)	308	15,2	24,6	5,5	1 fatia · 20 g 62
Bratwurst	333	13,7	29,2	2,9	1 unidade · 85 g 283
Bucho bovino cozido	94	11,7	4	2	150 g 141
Carne asada (carne marinada grelhada)	273	24,7	18,5	0,3	150 g 409
Carne bovina magra, crua	170	20	10	0	150 g 255
Carne de cervo	120	23	2,4	0	150 g 180
Carne de cordeiro moída	282	16,6	23,4	0	150 g 423
Carne de porco assada	163	30,5	4,3	0,7	150 g 245
Carne enlatada	315	13,4	26,6	4,6	60 g 189
Carne moída 20% de gordura, crua	250	17	20	0	150 g 375
Carne moída mista (suína e bovina) crua	250	18,4	19,6	0	150 g 375
Carne suína moída crua	263	16,9	21,2	0	150 g 395
Char siu (porco assado chinês)	249	25,9	12,8	7,5	150 g 373
Chorizo espanhol	476	20,9	41,9	2,6	50 g 238
Codorna	134	21,8	4,5	0	150 g 201
Coelho cru	136	20,1	5,5	0	150 g 204
Confit de pato	195	32	7,4	0	150 g 293
Copa-lombo sobrepaleta suína crua (copa-lombo)	175	19,2	10,9	0	150 g 263
Coração bovino	112	17,7	3,9	0,1	150 g 168
Coração de frango cru	153	15,6	9,3	0,7	150 g 230
Cordeiro pernil, cru	230	17,9	17,1	0	150 g 345
Corned beef	142	21,7	6	0,3	1 fatia · 30 g 43
Costela bovina de panela	269	37,3	13,3	0	200 g 538
Costela suína	277	15,5	23,4	0	200 g 554
Coxa de frango crua	161	18,1	9,2	0,1	1 unidade · 75 g 121
Coxa de rã	220	14,4	12,4	11,2	150 g 330
Coxa e sobrecoxa de peru crua	118	20,5	4	0	200 g 236
Fígado bovino cru	135	20,4	3,6	3,9	150 g 203
Fígado de frango cru	119	16,9	4,8	0,7	150 g 179
Fígado suíno	134	21,4	3,6	2,5	150 g 201
Filé-mignon cru	121	21,2	4	0	150 g 182
Filé-mignon suíno	143	21	6	0	150 g 215
Frango à milanesa peito de frango empanado frito	219	24,6	10	5,8	150 g 329
Frango assado	239	27,3	13,6	0	200 g 478
Frango moído	143	17,4	8,1	0	150 g 215
Ganso assado	238	29	12,7	0	150 g 357
Javali	122	21,5	3,3	0	150 g 183
Joelho de porco assado, à bávara	239	36,6	9,9	0,9	250 g 598
Kafta	290	25,3	20,5	1,3	1 unidade · 50 g 145

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Karaage (frango frito japônês)	307	24,2	18,1	13	1 unidade · 30 g 92
Kassler (lombo suíno defumado)	107	22	2,2	0	1 fatia · 20 g 21
Kielbasa	325	10,8	29,6	3,7	60 g 195
Língua bovina crua	224	14,9	16,1	3,7	100 g 224
Linguiça britânica linguiça suína britânica grelhada	294	14,5	22,1	9	1 unidade · 50 g 147
Linguiça de peru cozida	196	23,9	10,4	0	100 g 196
Linguiça defumada	320	12	28,7	2,4	50 g 160
Linguiça toscana	317	18,2	26,2	2,1	1 unidade · 80 g 254
Linguiça toulouse linguiça de Toulouse grelhada	274	18,8	22,1	0	1 unidade · 100 g 274
Magret de pato (peito grelhado)	222	26,7	12,8	0	150 g 333
Moela de frango crua	94	17,7	2,1	0	150 g 141
Morcela	313	12,2	27,1	4,5	100 g 313
Mortadela	305	15	26,7	1,4	1 fatia · 15 g 46
Paleta suína magra, crua	148	19,6	7,1	0	150 g 222
Panceta crua	518	9,3	53	0	100 g 518
Pancetta italiana	342	20,2	28,8	0,8	1 fatia · 10 g 34
Pastrami	147	21,8	5,8	0,4	1 fatia · 15 g 22
Patê de fígado	326	14,1	28,5	2,2	30 g 98
Pato cru, com pele	404	11,5	39,3	0	150 g 606
Peito bovino	157	20,7	7,4	0,6	150 g 236
Peito de frango cru	110	23	1,2	0	150 g 165
Peito de peru	114	23,7	1,5	0	150 g 171
Pepperoni	504	19,3	46,3	1,2	30 g 151
Pernil suíno magro cru	106	22,2	1,9	0	150 g 159
Peru defumado	208	28,1	9,7	0	80 g 166
Peru moído cru	150	18,7	8,3	0	150 g 225
Picanha grelhada	257	26,8	15,8	0	200 g 514
Presunto	164	16,6	8,8	2,3	1 fatia · 20 g 33
Presunto cru	229	31	11,5	0,3	1 fatia · 15 g 34
Presunto serrano	229	31	11,5	0,3	1 fatia · 15 g 34
Prime rib costela de boi assada (prime rib)	365	22,6	29,8	0	200 g 730
Queijo de porco	173	14,1	12,9	0,2	1 fatia · 20 g 35
Rim bovino	99	17,4	3,1	0,3	150 g 149
Salame	378	21,1	31,6	0,7	1 fatia · 10 g 38
Salsicha	260	11	23	1,6	1 unidade · 50 g 130
Shish taouk	184	26,9	7,3	1	1 unidade · 50 g 92
Sobrecoxa de frango sem pele, crua	121	19,7	4,1	0	150 g 182
Tender	186	21,1	8,5	4,9	1 fatia · 30 g 56
Torresmo	580	54,1	40,3	0	30 g 174
Vitela crua	107	21,3	1,8	0	150 g 161

Peixes e frutos do mar

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Aliche	210	28,9	9,7	0	20 g 42
Arenque	262	14,2	18	9,6	80 g 210
Atum	116	25,5	0,8	0	100 g 116
Bacalhau salgado seco	206	47,6	1,7	0	50 g 103
Bacalhau fresco cru	82	17,8	0,7	0	150 g 123
Bagre	119	15,2	5,9	0	150 g 179
Bagre frito	255	13,5	16,7	11,2	150 g 383
Camarão	85	20	0,5	0	150 g 128

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Camarão empanado	218	12,3	12,9	11,9	150 g 327
Caranguejo cru	87	18,1	1,1	0	100 g 87
Caranguejo-real	84	18,3	0,6	0	100 g 84
Carapau	116	19	4,4	0	150 g 174
Carpa crua	127	17,8	5,6	0	150 g 191
Cavala crua	205	18,6	13,9	0	150 g 308
Choco	79	16,2	0,7	0,8	100 g 79
Dourada	129	20,9	5,1	0	150 g 194
Dourado-do-mar cozido (mahi-mahi)	109	23,7	0,9	0	150 g 164
Enguia	184	18,4	11,7	0	100 g 184
Escargot	277	12,9	23,7	2,3	80 g 222
Espadarte	172	23,4	7,9	0	150 g 258
Espadilha	186	19,8	11,9	0	100 g 186
Gravlax	212	19,3	12,6	4,1	1 fatia · 15 g 32
Hadoque cru	74	16,3	0,5	0	150 g 111
Halibute cru	91	18,6	1,3	0	150 g 137
Kani kama	95	7,6	0,5	14,5	1 unidade · 16 g 15
Lagosta cozida	91	19,6	1,3	0,1	150 g 136
Lagostim	77	16	0,9	0	100 g 77
Linguado cru	70	12,4	1,9	0	150 g 105
Lúcio cru	88	19,3	0,7	0	150 g 132
Lula crua	92	15,6	1,4	3,1	100 g 92
Lula à dorê	234	13,8	13,2	13,6	150 g 351
Merluza crua	83	17,6	1,4	0	150 g 124
Mexilhão cru	86	11,9	2,2	3,7	100 g 86
Olho-de-boi	217	20,7	17,2	0,3	100 g 217
Ostras	59	5,2	1,6	5,5	1 unidade · 15 g 9
Ovas de lumpo	111	10,4	7,3	1	1 colher de chá · 7 g 8
Ovas de salmão	143	22,3	6,4	1,5	1 colher de sopa · 15 g 21
Palitos de peixe	277	11	16,2	20,2	1 unidade · 28 g 78
Panga cru	74	14,9	1,6	0	150 g 111
Pargo cozido (snapper)	121	26,3	1,7	0	150 g 182
Peixe empanado frito	193	11,9	10	13,4	150 g 290
Polaca-do-alasca crua	76	17,2	0,8	0	150 g 114
Polvo cru	82	14,9	1	2,2	100 g 82
Pregado cru	92	17,2	2,5	0	150 g 137
Robalo cru	97	18,4	2	0	150 g 146
Salmão	208	20	13	0	150 g 312
Salmão defumado	178	22	9,5	0,9	50 g 89
Salmão rosa	127	20,5	4,4	0	150 g 191
Salmão sockeye	131	22,3	4,7	0	150 g 197
Salmonete	158	18,4	9,4	0	150 g 237
Sardinha	208	24,6	11,4	0	90 g 187
Tainha	117	19,4	3,8	0	150 g 176
Tamboril grelhado	98	23	0,7	0	150 g 147
Tilápia crua	96	20,1	1,7	0	150 g 144
Truta crua	141	19,9	6,2	0	150 g 212
Vieiras cozidas	110	20,2	1,8	3,2	100 g 110
Vôngole	86	14,7	1	3,6	100 g 86

Laticínios e ovos

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Burrata	273	17,4	21,4	2,7	1 unidade · 125 g 341
Camembert	300	19,8	24,3	0,5	30 g 90
Chantilly	257	3,2	22,2	12,5	20 g 51
Clara de ovo	52	10,9	0,2	0,7	1 unidade · 33 g 17
Coalhada	67	3,3	3,5	4,8	1 copo · 250 g 168

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Coalhada seca	158	8,1	12,5	3,6	1 colher de sopa · 30 g 47
Cream cheese	350	6,2	34,4	5,5	1 colher de sopa · 15 g 53
Creme de leite	131	3,1	11,5	4,3	1 colher de sopa · 15 g 20
Gema de ovo	322	15,9	26,5	3,6	1 unidade · 17 g 55
Grana Padano	396	34,1	29,2	0	15 g 59
Gruyère	413	29,8	32,3	0,4	1 fatia · 20 g 83
Halloumi	313	23,9	23,5	1,6	1 fatia · 25 g 78
Iogurte com cereais	91	3,6	3,4	11,3	1 unidade · 125 g 114
Iogurte de cabra	73	4,2	5,2	1,1	1 unidade · 125 g 92
Iogurte de frutas	105	4,9	1,4	18,6	150 g 158
Iogurte de soja	94	3,5	1,8	15,8	125 g 118
Iogurte grego	73	9,9	2	3,9	150 g 110
Iogurte grego com mel e nozes	201	9,1	13,5	12,3	200 g 403
Iogurte líquido	74	3	1,4	11,6	1 copo · 250 g 184
Iogurte natural	61	3,5	3,3	4,7	150 g 92
Iogurte proteico	98	7,5	2,3	11,5	1 unidade · 150 g 147
Iogurte vegetal de coco	92	0,7	7,6	5	150 g 138
Kefir	40	3	1	4	1 copo · 250 g 100
Leite	52	2,8	2,5	4,7	1 copo · 250 g 130
Leite em pó	496	26,3	26,7	38,4	1 colher de sopa · 8 g 40
Leite evaporado	134	6,8	7,6	10	1 colher de sopa · 15 g 20
Leitelho	40	3,3	1,1	4,8	1 copo · 250 g 100
Manteiga	717	0,9	81	0,1	10 g 72
Mascarpone	385	4,4	39	4	1 colher de sopa · 15 g 58
Monterey Jack	373	24,5	30,3	0,7	1 fatia · 20 g 75
Mussarela	256	19,5	19,5	0,7	50 g 128
Mussarela de búfala	260	14,5	22,3	0,2	60 g 156
Ovo	143	12,6	9,5	0,7	1 unidade · 55 g 79
Ovo de codorna	158	13,1	11,1	0,4	1 unidade · 10 g 16
Ovo de pata	185	12,8	13,8	1,4	1 unidade · 70 g 130
Ovo frito	196	13,6	15	0,8	1 unidade · 55 g 108
Ovos mexidos	145	10	11	1,6	120 g 174
Paneer	328	26	24,5	0,9	50 g 164
Parfait de iogurte	104	5,3	2,2	14,8	200 g 208
Parmesão	392	35,8	25,8	3,2	20 g 78
Pecorino	387	31,8	26,9	3,6	15 g 58
Provolone	351	25,6	26,6	2,1	1 fatia · 20 g 70
Quark	88	7,1	4,3	5,7	150 g 132
Queijo azul	353	21,4	28,7	2,3	30 g 106
Queijo brie	334	20,8	27,7	0,5	30 g 100
Queijo cheddar	410	24,3	33,8	2,1	1 fatia · 20 g 82
Queijo colby	394	23,8	32,1	2,6	1 fatia · 20 g 79
Queijo cottage	121	17	5	1,8	150 g 182
Queijo de cabra	264	18,5	21,1	0	30 g 79
Queijo edam	357	25	28,6	1,4	1 fatia · 20 g 71
Queijo emmental	393	27	31	1,4	1 fatia · 20 g 79
Queijo feta	265	14,2	21,5	3,9	40 g 106
Queijo fontina	389	25,6	31,1	1,6	1 fatia · 20 g 78
Queijo gorgonzola	312	19	26,4	0	30 g 94
Queijo havarti	342	24	26,8	0,1	1 fatia · 20 g 68
Queijo muenster	368	23,4	30	1,1	1 fatia · 20 g 74
Queijo prato	356	25	27	2,2	1 fatia · 20 g 71
Queijo processado	297	17,8	23	4,8	1 fatia · 20 g 59
Queijo vegano de castanha de caju	442	14,5	35,3	15,2	1 fatia · 20 g 88
Queso fresco mexicano	298	18,9	23,4	3	30 g 89
Ricota	150	7,5	10,2	7,3	50 g 75
Roquefort	384	19,5	33,9	0	30 g 115

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Skyr	49	8	0	3,9	150 g 74
Soro de leite	25	0,8	0,2	4,7	1 copo · 250 g 63
Sour cream	162	2,6	15	3	1 colher de sopa · 20 g 32
Whey protein	400	80	6	8	1 medida · 30 g 120

Castanhas, nozes e sementes

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Amêndoas	579	21	50	9,5	30 g 174
Amendoim	567	25,8	49,2	7,6	30 g 170
Avelã	628	14,9	60,8	7	30 g 188
Castanha de caju	553	18,2	43,9	26,9	30 g 166
Castanha portuguesa assada	245	3,2	2,2	47,9	50 g 123
Castanha-do-pará	659	14,3	67,1	4,2	20 g 132
Chia	486	17	31	7,6	1 colher de sopa · 12 g 58
Coco ralado adoçado	501	2,9	35,5	43,2	1 colher de sopa · 5 g 25
Gergelim	573	17,7	49,7	11,7	1 colher de chá · 3 g 17
Linhaça	534	18,3	42,2	1,6	1 colher de sopa · 10 g 53
Macadâmia	718	7,9	75,8	5,2	30 g 215
Mix de castanhas	607	19,5	53,5	16	30 g 182
Noz-pecã	691	9,2	72	4,3	30 g 207
Nozes	654	15	65	7,3	30 g 196
Pasta de amêndoa	614	21	55,5	8,5	1 colher de sopa · 16 g 98
Pasta de amendoim	588	25	50	15	1 colher de sopa · 16 g 94
Pasta de castanha de caju	587	17,6	49,4	25,6	1 colher de sopa · 16 g 94
Pinoli	673	13,7	68,4	9,4	20 g 135
Pistache	560	20,2	45,3	16,6	30 g 168
Semente de abóbora	559	30,2	49	4,7	30 g 168
Semente de cânhamo	553	31,6	48,8	4,7	1 colher de sopa · 10 g 55
Semente de girassol	584	21	51	11,4	30 g 175
Tahine	595	17	53,8	11,9	1 colher de sopa · 15 g 89

Óleos, molhos e condimentos

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Azeite de dendê	884	0	100	0	1 colher de sopa · 14 g 124
Azeite de oliva	884	0	100	0	1 colher de sopa · 13 g 115
Banha de porco	902	0	100	0	1 colher de sopa · 13 g 117
Chimichurri	471	1,5	50,4	3,3	1 colher de sopa · 15 g 71
Extrato de tomate	82	4,3	0,5	14,8	1 colher de sopa · 16 g 13
Ghee	876	0,3	99,5	0	1 colher de chá · 5 g 44
Homus	237	7,8	17,8	9,5	1 colher de sopa · 15 g 36
Ketchup	112	1	0,1	25,7	1 colher de sopa · 17 g 19
Maionese	680	1	75	0,6	1 colher de sopa · 15 g 102
Margarina	717	0,2	80,7	0,7	10 g 72
Mirin	241	0,3	0	26,6	1 colher de sopa · 15 g 36
Molho à bolonhesa	89	4,2	4,8	7,3	100 g 89
Molho agri-doce	84	0,6	0,2	20,1	1 colher de sopa · 15 g 13
Molho barbecue	172	0,8	0,6	39,9	1 colher de sopa · 17 g 29
Molho béarnaise	451	0,9	47,7	4,5	1 colher de sopa · 15 g 68
Molho branco	147	3,8	10,6	9	1 colher de sopa · 15 g 22
Molho caesar	542	2,2	57,9	2,8	1 colher de sopa · 15 g 81
Molho curry	77	1	3,2	10,6	1 colher de sopa · 15 g 12
Molho de cogumelos	94	3,2	6,3	6,3	60 g 56
Molho de iogurte	97	3,6	6,9	5	1 colher de sopa · 15 g 15

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Molho de pimenta	12	1,3	0,8	0,2	1 colher de chá · 5 g 1
Molho gravy	53	3,8	2,4	4,4	60 g 32
Molho holandês	201	1,2	19,8	4,6	1 colher de sopa · 15 g 30
Molho inglês	77	0	0	19,2	1 colher de chá · 5 g 4
Molho marinara	50	1,4	1,6	5,6	100 g 50
Molho mostarda e mel	464	0,9	40,8	22,9	1 colher de sopa · 15 g 70
Molho para pizza	54	2,2	1,1	6,7	1 colher de sopa · 15 g 8
Molho ranch	430	1,3	44,5	5,9	1 colher de sopa · 15 g 65
Molho tártaro	517	1	55	4,6	1 colher de sopa · 15 g 78
Molho thousand island	379	1,1	35,1	13,8	1 colher de sopa · 15 g 57
Mostarda	60	3,7	3,3	1,8	1 colher de chá · 5 g 3
Óleo de abacate	884	0	100	0	1 colher de sopa · 14 g 124
Óleo de amendoim	884	0	100	0	1 colher de sopa · 14 g 124
Óleo de arroz	884	0	100	0	1 colher de sopa · 14 g 124
Óleo de canola	884	0	100	0	1 colher de sopa · 14 g 124
Óleo de coco	892	0	99,1	0	1 colher de sopa · 13 g 116
Óleo de gergelim	884	0	100	0	1 colher de sopa · 14 g 124
Óleo de girassol	884	0	100	0	1 colher de sopa · 13 g 115
Óleo de linhaça	884	0,1	100	0	1 colher de sopa · 13 g 115
Óleo de milho	900	0	100	0	1 colher de sopa · 14 g 126
Óleo de soja	884	0	100	0	1 colher de sopa · 14 g 124
Pesto	418	5	40	4,2	1 colher de sopa · 16 g 67
Polpa de tomate	29	1,4	0,2	4,3	100 g 29
Raiz-forte	48	1,2	0,7	8	1 colher de sopa · 15 g 7
Relish de pickles	130	0,4	0,5	34	1 colher de sopa · 15 g 20
Salsa mexicana	29	1,5	0,2	4,7	1 colher de sopa · 16 g 5
Shoyu	76	7,7	0	1,6	1 colher de sopa · 15 g 11
Tapenade	223	1,3	23	2,6	1 colher de sopa · 15 g 33
Vinagre	23	0	0,1	0,6	1 colher de sopa · 15 g 3
Vinagre balsâmico	88	0,5	0	17	1 colher de sopa · 15 g 13
Vinagre de maçã	4	0	0	0,9	1 colher de sopa · 15 g 1

Doces e sobremesas

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Açúcar	387	0	0	100	1 colher de chá · 5 g 19
Alcaçuz	311	5,2	0,5	70,6	30 g 93
Alfajor	425	6,5	16,3	62,1	1 unidade · 50 g 212
Amaretti	464	8,8	13	76,7	1 unidade · 10 g 46
Amêndoas confeitadas	470	5	17,2	73,9	30 g 141
Amendoim com chocolate	499	9,5	25	55,9	30 g 150
Arroz tufado com marshmallow	417	3,4	9	80,5	1 unidade · 25 g 104
Arroz-doce	108	3,2	2,1	18,1	150 g 162
Baklava	440	6,6	29,3	35	1 unidade · 30 g 132
Bala de caramelo	382	4,6	8,1	77	1 unidade · 8 g 31
Bala de goma	396	0	0	98,8	30 g 119
Bala dura	394	0	0,2	98	1 unidade · 5 g 20
Barrinha de chocolate	523	6,1	28,1	60,5	1 unidade · 25 g 131
Biscoito amanteigado	467	6,1	18,8	68,1	1 unidade · 5 g 23
Biscoito champanhe	385	8	3,8	79,9	1 unidade · 6 g 23
Biscoito de coco	460	3	22,6	56,1	1 unidade · 15 g 69

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Biscoito de gengibre	453	4,9	15,4	72,1	1 unidade · 7 g 32
Biscoito digestive	463	6,2	21,3	60,4	1 unidade · 15 g 69
Biscoito recheado	460	6,7	18	67,9	1 unidade · 11 g 51
Biscoito wafer	455	4,9	16,4	71	30 g 137
Biscotti	373	7,6	8,4	65,6	1 unidade · 15 g 56
Bolinha energética	388	9,3	17,8	47	1 unidade · 20 g 78
Bolo de banana	331	4,4	12,4	50,6	1 fatia · 70 g 232
Bolo de cenoura	374	2,5	17,5	50,7	100 g 374
Bolo de chocolate	389	3,5	20,1	50,6	1 fatia · 80 g 311
Bolo de gengibre	356	3,9	16,4	49,2	1 unidade · 40 g 142
Bolo de morango	260	3,3	15,5	26,7	1 fatia · 100 g 260
Bolo simples	438	5,9	25,6	46	1 fatia · 40 g 175
Bolo três leites	257	7,1	10,1	34,9	1 fatia · 120 g 308
Bomba de chocolate	264	4,8	21,5	12,5	1 unidade · 60 g 158
Brigadeiro	364	8,3	15,9	49	1 unidade · 15 g 55
Brownie	405	4,8	16,3	61,8	1 unidade · 60 g 243
Cacau em pó	228	19,6	13,7	20,9	1 colher de chá · 5 g 11
Cannoli	307	6,2	15	36,7	1 unidade · 80 g 245
Carolina	348	4,6	26,4	22,9	1 unidade · 70 g 244
Castella	313	7,1	5	61,8	1 fatia · 50 g 157
Chiclete	228	0,7	0,5	78,1	1 unidade · 2 g 5
Chips de tortilha	497	6,6	22,3	62,7	40 g 199
Chocolate amargo	598	7,8	42,6	35	20 g 120
Chocolate ao leite	535	7,7	29,7	56	25 g 134
Chocolate branco	539	5,9	32,1	59	25 g 135
Christmas pudding	285	3	6,9	53,2	100 g 285
Churros	419	6	22,2	46,3	1 unidade · 25 g 105
Confete de chocolate	505	5,5	24,3	65	30 g 152
Cookie com gotas de chocolate	481	5,4	22,6	64,3	1 unidade · 10 g 48
Cookie de aveia	450	6,2	18,1	65,9	1 unidade · 15 g 68
Crème brûlée	272	4,5	20,8	16,6	1 unidade · 100 g 272
Creme de avelã	539	5,4	29,7	57	1 colher de sopa · 20 g 108
Creme inglês	114	4	4,2	15,3	120 g 137
Crepe	381	8,1	14,6	54,3	1 unidade · 60 g 229
Crumble de maçã	229	2,2	9,5	33,8	150 g 344
Cuca	357	5,3	15,7	48,1	1 fatia · 90 g 322
Cupcake	352	2,8	14,8	52,6	1 unidade · 60 g 211
Daifuku	223	4,7	0,6	48,6	1 unidade · 70 g 156
Doce de leite	307	6,5	5,5	58	1 colher de sopa · 20 g 61
Donut e sonho	426	5,2	22,9	49,3	1 unidade · 60 g 256
Dorayaki	292	6,6	3,2	59,9	1 unidade · 80 g 234
Flan de caramelo	178	5,2	4,9	28,2	100 g 178
Frozen yogurt	127	3	3,6	21,6	100 g 127
Frutas cristalizadas	298	0,3	0,1	72,3	30 g 89
Gelatina	60	1,2	0	14,2	100 g 60
Gelato	249	3,5	16,2	22,3	1 medida · 60 g 149
Geleia	278	0,4	0,1	67,8	1 colher de sopa · 20 g 56
Granulado de chocolate	535	7,7	29,7	56	1 colher de sopa · 10 g 54
Gulab jamun	306	7,2	12,8	41	1 unidade · 30 g 92
Halva	469	12,5	21,5	56	30 g 141
Jaffa cakes	354	4,4	8,5	65,4	1 unidade · 12 g 42
Kunafa	346	7,8	19,5	35,8	1 unidade · 100 g 346
Lebkuchen	326	7	1,3	68,7	1 unidade · 40 g 130
Leite condensado	321	7,9	8,7	54,4	1 colher de sopa · 20 g 64
Lemon curd	266	0,6	4,9	55,4	1 colher de sopa · 20 g 53
Maamoul	410	5,4	16,7	58,6	1 unidade · 40 g 164
Maçã caramelada	134	1,3	2,1	27,8	1 unidade · 200 g 268

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Macaron	430	10	21,2	49,7	1 unidade · 12 g 52
Madeleine	462	5,2	25,2	53,5	1 unidade · 25 g 116
Maple syrup	260	0	0,1	67	1 colher de sopa · 20 g 52
Marrom-glacê	290	1,7	1,2	66,3	1 unidade · 20 g 58
Marshmallow	318	1,8	0,2	81,2	1 unidade · 7 g 22
Marzipã	407	4	12,4	68,6	30 g 122
Mel	304	0,3	0	82,2	1 colher de chá · 8 g 24
Melaço	290	0	0,1	74,7	1 colher de sopa · 20 g 58
Mil-folhas	292	3,9	11,3	43,7	1 unidade · 100 g 292
Mince pie (tortinha natalina de frutas secas)	377	3,8	14,9	56,7	1 unidade · 60 g 226
Mochi	223	4	0,6	45,5	1 unidade · 50 g 112
Mousse de chocolate	150	5,4	4,4	21,3	1 unidade · 100 g 150
Muffin de mirtilo	375	4,5	16,1	51,9	1 unidade · 60 g 225
Palmier	490	5,9	28,2	53,1	1 unidade · 15 g 74
Panetone	354	6,4	10,7	56,5	1 fatia · 80 g 283
Pastel de nata	326	5,5	16,4	38,9	1 unidade · 60 g 196
Pavê	281	6,2	11,9	38,5	120 g 337
Picolé com cobertura de chocolate	328	3,4	19,8	33,4	1 unidade · 70 g 230
Picolé de fruta	85	0,1	0,2	20,8	1 unidade · 60 g 51
Polvorones	480	6,5	25,7	55,3	1 unidade · 30 g 144
Pudim de chia	118	2,8	5,4	10,2	200 g 236
Pudim de leite	194	6,8	6,1	28,6	1 fatia · 120 g 233
Salame de chocolate	437	5,6	27,2	44,7	1 fatia · 25 g 109
Sanduíche de sorvete	237	4,3	8,6	37,1	1 unidade · 70 g 166
Shortbread escocês	489	6,4	22,7	64,8	1 unidade · 10 g 49
Sobremesa láctea	142	2,1	4,6	23	100 g 142
Sorbet	110	0,8	0,1	26,6	1 medida · 60 g 66
Sorvete	227	3,2	15	19,3	100 g 227
Sticky toffee pudding	355	4,8	12,2	57,3	120 g 426
Stollen	407	5,9	18,6	53,5	1 fatia · 60 g 244
Strudel de maçã	281	2	14,1	36,4	120 g 337
Suspiro	396	4,1	0,3	94,3	1 unidade · 10 g 40
Tarte Tatin	241	2,3	9,3	37,1	1 fatia · 120 g 289
Tiramisu	353	5,7	23,9	28,8	120 g 424
Torrone	508	7,9	25,2	62,5	1 unidade · 15 g 76
Torta de abóbora	201	4	8,8	22,8	1 fatia · 120 g 241
Torta de chocolate	464	5,9	30,7	40,9	1 fatia · 100 g 464
Torta de frutas	298	3,7	10,6	46,9	1 fatia · 100 g 298
Torta de limão	251	2,9	8,5	40,9	1 fatia · 110 g 276
Torta de maçã	237	1,9	11	32,4	1 fatia · 120 g 284
Torta de morango	315	3,2	19,8	31	1 fatia · 100 g 315
Torta de noz-pecã	443	5,5	29	41,8	1 fatia · 110 g 488
Torta de ricota	237	6,2	11,6	27	1 fatia · 120 g 284
Torta floresta negra	324	4,1	19	34,2	1 fatia · 100 g 324
Torta Sacher	397	5,2	21	47,3	1 fatia · 90 g 357
Tortinha de torradeira	388	4,2	9,9	69,3	1 unidade · 50 g 194
Trifle	167	2,7	7,9	20,4	150 g 251
Tronco de Natal	317	4,2	19,7	30,7	1 fatia · 100 g 317
Xarope de agave	310	0,1	0,5	76,2	1 colher de sopa · 21 g 65

Bebidas

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Achocolatado de caixinha	64	2,8	1	10,8	1 copo · 250 g 160
Água	0	0	0	0	1 copo · 250 g 0
Água de coco	15	0,2	0,1	3,3	1 copo · 330 g 50
Água tônica	34	0,1	0,1	8,3	1 copo · 200 g 68

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Bloody Mary	73	0,7	0,2	3,4	1 copo · 200 g 146
Bubble tea	55	0,4	1,4	10,3	1 copo · 450 g 248
Café	2	0,3	0	0	250 g 5
Café expresso	9	0,1	0,2	1,7	30 g 3
Café latte	43	2,8	1,6	4,3	1 copo · 300 g 129
Café solúvel	296	19,4	1,1	42,6	1 colher de chá · 2 g 6
Cappuccino	37	1,9	2	2,8	250 g 93
Cerveja	43	0,5	0	3,5	1 copo · 500 g 215
Chá	1	0	0	0,2	250 g 3
Chá gelado	45	0	0,2	10,8	1 copo · 500 g 225
Chá verde	1	0,2	0	0	250 g 3
Chocolate quente	85	3,2	3,2	11,6	1 copo · 250 g 213
Daiquiri	119	0,1	0,1	15,5	1 copo · 150 g 179
Destilados	231	0	0	0	50 g 116
Dry martini	201	0,1	0	0,1	1 copo · 100 g 201
Eggnog	88	4,5	4,2	8,1	1 copo · 150 g 132
Energético	43	0,5	0	10,2	250 g 108
Espumante	71	0,2	0	1,5	1 copo · 125 g 89
Flat white	38	2,4	1,4	3,9	1 copo · 160 g 60
Gim	265	0	0	0	1 copo · 50 g 133
Golden milk	68	3,2	1,9	9,8	1 copo · 250 g 170
Hi-fi	92	0,6	0,3	7,5	1 copo · 200 g 184
Horchata	88	1,1	0,1	19,9	1 copo · 250 g 220
Isotônico	26	0	0	6,4	1 copo · 500 g 130
Kombucha	16	0,1	0	4	1 copo · 250 g 40
Lassi de manga	83	3,4	1,8	13,8	1 copo · 250 g 209
Leite de amêndoas	38	0,4	1	6,2	1 copo · 250 g 95
Leite de arroz	54	0,2	1	10,8	1 copo · 250 g 134
Leite de aveia	43	0,2	1,1	7,8	1 copo · 250 g 107
Leite de cabra	56	3,4	2,8	4,3	1 copo · 250 g 140
Leite de soja	37	3,3	2,1	0,7	1 copo · 250 g 93
Licor	279	0	0,1	33,2	1 copo · 50 g 140
Licor de café	308	0,1	0,3	32,2	1 copo · 50 g 154
Limonada	46	0	0	12,1	1 copo · 330 g 152
Margarita	122	0,1	0,1	16,1	1 copo · 150 g 183
Matcha	237	29,6	5,3	1,5	1 colher de chá · 2 g 5
Matcha latte	61	3,4	1,9	7,6	1 copo · 300 g 184
Milkshake	112	3,9	3	17,8	300 g 336
Mimosa	64	0,4	0,2	6,3	1 copo · 150 g 96
Mocaccino	64	2,6	1,5	10,2	1 copo · 300 g 192
Mojito	61	0,1	0	2,3	1 copo · 250 g 153
Néctar de manga	51	0,2	0,1	12,3	1 copo · 250 g 128
Néctar de pêssego	50	0,2	0,1	12,1	1 copo · 250 g 125
Piña colada	151	0,4	2,1	19,4	1 copo · 200 g 302
Radler	38	0,2	0	7,1	1 copo · 500 g 190
Refrigerante de cola	42	0	0,3	10,4	1 copo · 250 g 105
Refrigerante de limão	34	0	0	8,4	1 copo · 330 g 112
Rum	231	0	0	0	1 copo · 50 g 116
Sangria	85	0	0	7,2	1 copo · 200 g 170
Saquê	134	0,5	0	5	1 copo · 100 g 134
Sidra	56	0	0	5,9	1 copo · 330 g 185
Smoothie de frutas	66	2,3	1,1	10,9	1 copo · 300 g 198
Spritz	77	0,1	0	5,7	1 copo · 200 g 155
Suco de abacaxi	53	0,4	0,1	12,1	1 copo · 250 g 132
Suco de ameixa-preta	77	0,4	0	18,7	1 copo · 200 g 154
Suco de cenoura	29	0,4	0,1	6,5	1 copo · 250 g 73
Suco de cranberry	46	0,4	0,1	12,1	1 copo · 200 g 92
Suco de laranja	45	0,7	0,2	10,2	1 copo · 250 g 113
Suco de maçã	46	0,1	0,1	11,1	1 copo · 250 g 115

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Suco de romã	55	0,1	0,3	13	1 copo · 200 g 110
Suco de tangerina	46	0,7	0,1	10,6	1 copo · 250 g 115
Suco de tomate	17	0,8	0,3	3,1	1 copo · 250 g 43
Suco de toranja	43	0,5	0,1	8,9	1 copo · 250 g 106
Suco de uva	60	0,4	0,1	14,6	1 copo · 250 g 150
Suco verde	42	0,8	0,2	8,9	1 copo · 300 g 125
Uísque	250	0	0	0,1	1 copo · 50 g 125
Vinho	85	0,1	0	2,6	1 copo · 150 g 128
Vinho branco	82	0,1	0	2,6	1 copo · 150 g 123
Vinho quente	155	0,3	0,2	19,2	1 copo · 200 g 310
Vitamina proteica	118	9,2	4	11,7	1 copo · 300 g 354
Vodca	231	0	0	0	1 copo · 50 g 116
Whisky sour	149	0	0	13,2	1 copo · 120 g 179

Pratos

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Adobo filipino	181	17,7	7,9	8,7	350 g 634
Almôndegas	190	11	12	8,4	200 g 380
Aloo gobi	60	2,6	2	6,2	250 g 150
Anéis de cebola	352	4,2	19,8	37,3	100 g 352
Arancini (bolinho de arroz recheado frito)	253	7,4	14,6	22,3	1 unidade · 150 g 379
Arroz com feijão	182	5,8	7,1	18,8	250 g 455
Arroz com lentilha	160	5,1	6,9	16,1	300 g 481
Arroz frito	165	4	5,5	23,9	250 g 413
Arroz jollof	147	2,2	6,3	19,6	300 g 441
Arroz mexicano	149	2,4	4,3	24,1	200 g 297
Asinhas buffalo	267	17	20	5	150 g 401
Aveia dormida	160	6,8	3,8	21,6	250 g 399
Babaganuche	183	4,8	15	4,3	1 colher de sopa · 20 g 37
Bacalhau à Brás	166	12,4	10,1	5,9	300 g 497
Bánh mì	233	11,1	9,8	23,6	1 unidade · 210 g 490
Bao	273	11,2	7,6	38,6	1 unidade · 90 g 246
Batata gratinada	109	3,4	4,2	14,5	200 g 218
Batata rösti	182	2,4	8,3	22,5	150 g 273
Batata-doce frita	192	2,3	9,4	31,4	150 g 288
Berinjela à parmegiana	155	7	10,5	7,1	250 g 388
Bibimbap	76	5,5	2,4	7	400 g 304
Bife à milanesa	271	22,9	14,1	12,6	1 unidade · 150 g 407
Bife empanado com molho (country-fried steak)	306	19,9	21,1	7,6	180 g 551
Bife rolê	195	20,6	9,1	5,9	1 unidade · 150 g 293
Biryani de frango	104	7,2	2,4	12,4	300 g 312
Biscuits and gravy	224	6,2	14,7	16,2	250 g 560
Boeuf bourguignon	85	8,9	3,3	4,2	300 g 254
Bolinho de caranguejo	155	20,2	7,5	0,5	1 unidade · 60 g 93
Bolinho de carne	240	15	17	8,5	1 unidade · 90 g 216
Bolo de carne	199	17,5	10,7	6,8	1 fatia · 100 g 199
Borsch	49	2,4	2,1	4,5	300 g 147
Brandade de bacalhau	117	6,4	6,2	8,6	250 g 293
Bruschetta	171	4,3	7,6	19,8	1 unidade · 40 g 68
Buddha bowl	109	4,1	3,6	12,4	400 g 438
Burrito	219	11,1	8,5	21,4	1 unidade · 250 g 548
Burrito bowl	155	12,5	5	14	350 g 543
Butter chicken	208	13,3	15,4	4	300 g 624
Cachorro-quente	260	10	15	22	1 unidade · 150 g 390
Café da manhã inglês	160	8,9	9,4	9,9	330 g 529

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Caldo de frango ou carne	6	0,9	0,2	0,2	300 g 18
Caldo verde	68	1,4	4,4	5,1	350 g 237
Calzone	343	14,8	17,7	29,9	1 unidade · 250 g 858
Camarão ao alho e manteiga	192	15,4	13	2,1	200 g 384
Canelone	191	9,8	10,1	14,3	300 g 573
Caponata	208	0,9	20,2	5,3	150 g 312
Carne com batata	130	7,3	5,6	11,8	300 g 389
Carne com brócolis	160	10,4	10,6	3,8	250 g 400
Carne de panela	251	28,4	15,3	0	150 g 377
Carnitas	271	24,6	18,3	0	120 g 325
Carpaccio	271	15,2	23	0,6	100 g 271
Ceviche	63	10,5	0,8	3,1	150 g 95
Champignon recheado	288	10,7	15	24,7	1 unidade · 30 g 86
Chana masala	109	5,9	3,5	13,2	250 g 273
Charutinho de folha de uva	228	8,2	17	8,2	1 unidade · 30 g 68
Charutinho de repolho	105	6,5	5,5	6,7	1 unidade · 150 g 158
Cheeseburger	296	17,9	16,1	18,1	1 unidade · 210 g 622
Cheesecake	321	5,5	22,5	25	120 g 385
Chilaquiles	195	10,6	10,7	12,8	250 g 488
Chiles rellenos	228	7,8	17,2	9,7	1 unidade · 150 g 342
Chili con carne	118	9,8	4,3	7,3	300 g 354
Chow mein de frango	147	8,5	7,2	12,1	350 g 515
Clam chowder	93	3,1	4,8	8,3	300 g 279
Club sandwich	222	15,1	7,5	22,1	1 unidade · 250 g 555
Coleslaw	117	0,9	8	8,6	150 g 176
Conchiglione recheado	158	8,5	6,5	15,6	300 g 474
Coq au vin	133	13	7	4	300 g 399
Cordon bleu de frango	210	22,6	9,2	8,7	1 unidade · 200 g 420
Corn dog	250	8,6	12	26	1 unidade · 100 g 250
Costelinha barbecue	254	16,2	15,1	11,8	250 g 635
Coxinha	296	10	16	26,5	1 unidade · 60 g 178
Creme de cogumelos	74	2,1	4,8	4,5	300 g 222
Creme de tomate	70	1,2	4,7	5,4	300 g 210
Crepe de presunto e queijo	182	8,8	7,5	19,1	1 unidade · 100 g 182
Croque-monsieur	273	11,3	12,9	26,8	1 unidade · 150 g 410
Croquete de presunto e queijo	263	17,4	14,6	15,3	1 unidade · 30 g 79
Curry	107	6,5	6,5	5,1	250 g 268
Curry japonês	140	2,5	4	22,2	350 g 490
Curry tailandês	119	8,8	8,7	1,4	300 g 357
Dal	145	8,6	4,3	11,7	250 g 363
Egg foo young	137	12,8	7,4	4,5	200 g 274
Egg roll rolinho primavera (frito)	272	7,6	14,7	25	1 unidade · 80 g 218
Elote	183	4,3	12,5	14,8	1 unidade · 150 g 275
Empadão de frango	255	9,2	13,5	21,9	250 g 638
Empanada de frango	309	12,6	16,5	25,9	1 unidade · 120 g 371
Enchiladas de frango	178	10	9	12,3	250 g 445
Ensopado de carne	107	8,8	5,1	5	300 g 321
Ensopado irlandês	117	8,2	6,4	5	300 g 351
Espetinho	230	20	16	0,2	200 g 460
Fajitas de frango	206	11,3	9,8	16,5	250 g 515
Falafel	333	13,3	17,8	31,8	1 unidade · 17 g 57
Fatuche	91	1,6	6	7,4	200 g 181
Feijão refrito	90	5	2	9,8	150 g 135
Feijoada	182	11,2	10,1	7,8	350 g 635
Fettuccine Alfredo	162	4,5	6,1	21,4	300 g 485

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Filé Wellington	356	16,3	25,5	14,8	250 g 890
Fish and chips (peixe frito com batata frita)	224	8,8	10,9	22	350 g 785
Fondue de queijo	231	16,2	17,2	2,6	150 g 347
Frango à Kiev	280	21,3	19,2	5,3	1 unidade · 180 g 504
Frango à parmegiana	174	16,3	8,3	7,5	250 g 435
Frango agri-doce	250	10,1	12,7	22,9	250 g 625
Frango ao limão à chinesa	150	16,9	6,2	6,6	250 g 375
Frango com castanha de caju	160	18,4	7	4,5	300 g 480
Frango com gergelim	293	14,3	14,3	26,2	250 g 733
Frango com laranja à chinesa	262	14,5	12,7	21,7	250 g 655
Frango frito à americana coxa de frango frita empanada	241	19,1	15,1	5,8	1 unidade · 100 g 241
Frango frito coreano	279	13,7	16,3	19,1	200 g 558
Frango General Tso	295	12,9	16,4	23,1	250 g 738
Frango jerk	235	20	15,5	2,5	200 g 471
Frango korma	127	14,6	5,1	4,3	300 g 381
Frango piri-piri	247	21,1	17,3	0,7	250 g 618
Frango tandoori	214	27,4	10,8	1,9	200 g 428
Frango teriyaki	163	25,7	6	1,6	250 g 408
Frango tikka masala	156	12,4	9,8	4,6	300 g 468
Frango vindaloo	192	18,5	12,5	2,5	300 g 576
Frango xadrez	129	9,8	7	5,4	250 g 323
Frittata (fritada italiana)	160	9,4	12,3	2,5	200 g 320
Gaspacho	26	0,8	0,6	3,5	300 g 78
Grits	71	1,2	1,8	11,5	250 g 178
Guioza e dumplings	113	6,9	4,6	9,9	1 unidade · 25 g 28
Gulash	145	13	9	2,2	250 g 363
Gumbo	89	8,2	3,4	5,7	350 g 312
Gyros	184	11,2	6,8	17,8	1 unidade · 250 g 460
Hambúrguer	260	13	12	24,3	1 unidade · 220 g 572
Hash brown (batata ralada frita)	190	1,9	12,3	17	1 unidade · 60 g 114
Huevos rancheros	121	6,7	6,7	7,2	300 g 363
Hush puppies (bolinhos de milho fritos)	296	6,2	13,3	37,3	1 unidade · 20 g 59
Inari	220	7,8	8,8	28,4	1 unidade · 40 g 88
Iscas de frango empanadas	271	19,2	13,9	16,1	1 unidade · 30 g 81
Jambalaya	161	13,8	8	8	300 g 483
Kimbap	144	4,6	3,7	21,7	1 fatia · 21 g 30
Lámen	127	7,1	4,6	13,1	450 g 572
Lasanha	139	7,5	5	14,6	300 g 417
Linguiça enrolada no bacon	381	22,8	31,3	1,4	1 unidade · 25 g 95
Lo mein	121	4,8	2,4	18,9	300 g 363
Lobster roll	234	12,2	12,4	17,7	1 unidade · 180 g 421
Macarrão à bolonhesa	125	5,9	2,6	17,6	300 g 375
Macarrão à carbonara	164	6,1	7,9	15,8	300 g 492
Macarrão com carne moída	190	9,8	7,5	19,4	250 g 475
Macarrão com molho	106	3,7	1,2	18,1	300 g 318
Macarrão com queijo	223	8,7	10,5	21,9	250 g 558
Macarrão gratinado	179	7,1	9,2	16,4	250 g 448
Manicotti	160	8,8	7,3	14,3	300 g 480
Mapo tofu	104	7,8	6,8	1,9	250 g 260
Minestrone	40	1,7	0,5	5,8	300 g 120
Missoshiru	24	2,2	0,8	1,7	250 g 60

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Moqueca de peixe	134	10,2	9,4	2,1	300 g 401
Moussaka	147	5,8	10,8	5,2	300 g 441
Muffin de ovos	136	10,6	9,3	1,8	1 unidade · 60 g 82
Nachos	265	7,6	15,8	22,1	150 g 398
Nasi goreng (arroz frito indonésio)	158	7,1	6,3	17,1	380 g 601
Nhoque	135	2,4	6,3	16,2	200 g 270
Nuggets de frango	307	15,9	20,4	14	1 unidade · 17 g 52
Okonomiyaki	165	5,2	9,6	13,3	1 unidade · 250 g 411
Omelete	154	10,6	11,7	1,6	150 g 231
Ossobuco	97	11,2	4,1	3,5	300 g 290
Ovo escocês	241	12	16	11,9	1 unidade · 110 g 265
Ovos Benedict	288	13,8	22,1	7,9	1 unidade · 125 g 360
Ovos recheados	198	11,5	15,9	1,1	1 unidade · 30 g 59
Pad see ew	135	6,4	5,2	14	350 g 474
Pad thai	154	8,1	7,5	13,2	300 g 462
Paella	148	7,9	4,9	17,1	300 g 444
Pakora (legumes empanados fritos)	125	4,9	4,8	13	100 g 125
Palak paneer	101	5,4	7	3,4	250 g 253
Palitos de mussarela	325	14,8	18,3	23,1	1 unidade · 20 g 65
Paneer butter masala	250	10,7	20,9	5	250 g 624
Panqueca	220	6	9	28,4	1 unidade · 45 g 99
Panqueca de banana	150	5,6	9	11,4	1 unidade · 40 g 60
Panqueca de batata	196	4,5	10,8	18,4	1 unidade · 60 g 118
Panqueca proteica	237	14,5	7,5	24,6	1 unidade · 45 g 106
Pão com manteiga	369	6,7	18,4	43	1 unidade · 38 g 140
Pão com pasta de amendoim e geleia	361	11,4	16,6	42,4	1 unidade · 100 g 361
Pasta e fagioli	91	3,7	3,4	9	350 g 317
Patatas bravas	199	2,3	14,2	14,2	200 g 397
Pato laqueado à Pequim	154	5,3	11,8	6,2	200 g 308
Pav bhaji	124	2,5	6,4	13	300 g 372
Pho	77	5,8	3,3	5,2	450 g 347
Pierogi	148	4,4	2,8	25,1	200 g 296
Pimentão recheado	95	5,5	4,5	7,3	1 unidade · 200 g 190
Pizza	250	11	9,5	28,7	1 fatia · 110 g 275
Pizza de pepperoni	282	11,7	11,9	29,7	1 fatia · 110 g 310
Plov	160	7	6	19,3	300 g 480
Poha	168	3,4	7,2	21,3	250 g 421
Poke	172	7,5	7,8	16,4	350 g 602
Poutine (fritas com queijo e molho)	213	7,7	12	18,1	350 g 745
Pozole	43	3,4	1,2	3,7	350 g 151
Queijo quente	343	11	20,8	26,9	1 unidade · 130 g 446
Quesadilla	287	14,4	13	25,4	200 g 574
Quibe frito	218	11,8	15,9	6,3	1 unidade · 50 g 109
Rajma	106	4,7	5,6	9,3	250 g 265
Ratatouille	53	1,2	3,1	5	250 g 133
Ravióli de carne	174	6,9	4,7	25,1	250 g 435
Ravióli de queijo	173	7,4	6,3	21	200 g 346
Risoto	129	4,2	3,9	18,5	300 g 387
Rogan josh de cordeiro	149	14,4	9,1	3,7	300 g 447
Rolinho primavera de carne (frito)	242	6,5	16,4	17	1 unidade · 50 g 121
Rolinho vietnamita	112	5,7	2,6	15,3	1 unidade · 70 g 78
Salada Caesar	150	9	10	4,2	250 g 375
Salada caprese	205	10,5	17,1	2,3	200 g 410
Salada Cobb	93	11,3	4,3	1,4	250 g 233

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Salada de atum com maionese	194	10,1	15,8	2,5	150 g 291
Salada de batata alemã	108	2,9	3,2	15,3	200 g 216
Salada de frango com maionese	219	6,5	20,6	1,6	100 g 219
Salada de macarrão	211	7,7	10,6	19,6	200 g 422
Salada de maionese	168	1,5	11,1	14,3	150 g 252
Salada de mamão verde	68	2,4	2,2	10	200 g 136
Salada de ovo com maionese	257	10,3	23,1	1	100 g 257
Salada de quinoa	139	4	7,8	11,6	250 g 347
Salada de repolho	73	1,1	5,1	4,3	150 g 109
Salada de tomate e pepino	62	0,9	5,2	3	200 g 124
Salada grega	110	3,5	9	3	200 g 220
Salada niçoise	123	7,3	8,5	3,7	300 g 370
Salada taco	179	7,5	9,3	13,6	300 g 537
Salpicão	252	13	16,5	12,1	150 g 378
Saltimbocca	216	28,8	11,2	0,1	150 g 324
Samosas	310	5,1	17,5	31,4	1 unidade · 80 g 248
Sanduíche BLT	231	10,9	7,5	28	1 unidade · 180 g 416
Sanduíche cubano	228	15,9	10,7	15,5	1 unidade · 250 g 570
Sanduíche de pulled pork	243	15	8,8	24,1	1 unidade · 220 g 535
Sanduíche natural	246	12,4	13,7	17,3	1 unidade · 200 g 492
Sanduíche Reuben	282	10	19,4	14,2	1 unidade · 250 g 705
Satay de frango	191	21,7	10,3	2,8	1 unidade · 30 g 57
Shakshuka	117	5,5	9,5	1,6	250 g 291
Shawarma	215	10	11	18	350 g 753
Shepherd's pie	123	7,6	6,3	7,2	300 g 369
Sloppy joe	185	11,3	6,4	18,9	1 unidade · 200 g 370
Sopa agripicante	39	2,6	1,2	3,9	300 g 117
Sopa de abóbora	72	1,1	4,7	5,4	300 g 216
Sopa de batata	90	1,5	4,7	9,3	350 g 315
Sopa de carne com legumes	71	5,9	3,4	3,2	350 g 249
Sopa de cebola	108	5,5	4,5	10,7	300 g 324
Sopa de ervilha com defumados	80	5,6	2,4	5,8	350 g 280
Sopa de feijão	67	3,8	0,8	7,6	350 g 235
Sopa de frango com legumes	55	6,2	1,6	3,2	350 g 193
Sopa de frango com macarrão	53	3,8	1,4	5,5	300 g 159
Sopa de legumes	27	0,8	0,5	4,1	350 g 95
Sopa de lentilha	60	3,8	0,7	6,5	300 g 180
Sopa de ovo chinesa	27	1,2	0,6	3,9	300 g 81
Sopa de wonton	33	2,4	1,3	2,6	300 g 99
Strogonoff de carne	150	10,1	9,3	5,5	250 g 375
Sufê de queijo	184	12,9	12,6	3,8	150 g 276
Sushi	150	6	3	24	1 unidade · 30 g 45
Tabule	127	1,6	9,7	7,8	150 g 191
Taco	246	15,3	13,6	13,4	1 unidade · 100 g 246
Takoyaki	157	7	7,1	15,6	1 unidade · 25 g 39
Tamagoyaki	146	10,5	9,2	6,4	1 unidade · 30 g 44
Tamales	174	7,4	9	13,4	1 unidade · 130 g 226
Taquitos	269	12,5	10,4	28,3	1 unidade · 40 g 108
Tempurá de camarão	194	20	10,3	6,5	1 unidade · 30 g 58
Tempurá de legumes	239	3,8	15,8	18,9	150 g 359
Tom kha gai	87	4,6	7	2,4	350 g 304
Tom yum	22	3,1	0,3	1,9	350 g 78

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Torrada com baked beans	168	5,7	1,7	31,1	250 g 419
Tortellini de queijo	236	10,4	5,6	34,6	200 g 472
Tortilla espanhola	165	5,6	9,9	11,7	1 fatia · 120 g 198
Tteokbokki	131	4,1	4	18,8	250 g 328
Tteokguk	99	4,3	1,2	16,1	450 g 446
Tuna melt	296	11,7	17	23,1	1 unidade · 180 g 533
Upma	87	2	2,6	12,5	250 g 218
Uramaki Califórnia	94	2,9	0,7	17,4	1 unidade · 30 g 28
Vagem gratinada	56	2	2,2	5,2	150 g 84
Vitello tonnato	197	21,3	12,1	0,7	150 g 296
Waffle	290	7,9	14	30,5	100 g 290
Wrap	232	12,8	9,4	21,8	1 unidade · 250 g 580
Yakisoba	161	4,5	7,9	16,6	300 g 482
Yakitori	172	26	3,3	9,3	1 unidade · 30 g 52

Snacks, temperos e outros

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Açafrão-verdadeiro	352	11,4	5,8	61,5	1 g 4
Alho em pó	344	16,7	0,8	62,8	1 colher de chá · 3 g 10
Barra de cereal	471	10,1	19,8	59,1	1 unidade · 25 g 118
Barra de proteína	412	30,3	15,2	31,1	1 unidade · 50 g 206
Batata chips	532	6,4	34	50,7	30 g 160
Caldo em tablete	240	10,2	13,3	19,7	1 unidade · 10 g 24
Canela	247	4	1,2	27,5	1 colher de chá · 3 g 7
Cardamomo	321	10,8	6,7	40,5	1 colher de chá · 2 g 6
Carne moída vegetal	167	14,8	8,4	5	100 g 167
Cominho	427	17,8	22,3	33,7	1 colher de chá · 2 g 9
Cravo-da-índia	335	6	13	31,6	1 colher de chá · 2 g 7
Cúrcuma	312	9,7	3,3	44,4	1 colher de chá · 3 g 9
Curry em pó	301	14,5	14	2,6	1 colher de chá · 2 g 6
Extrato de baunilha	240	0,1	0	2,4	1 colher de chá · 4 g 10
Fermento biológico fresco	105	8,4	1,9	10	10 g 11
Fermento biológico seco	307	44,5	6,4	17,9	1 colher de chá · 3 g 9
Fermento em pó	142	2	0,2	33,2	1 colher de chá · 5 g 7
Gelatina sem sabor	335	85,6	0,1	0	1 colher de chá · 3 g 10
Gengibre em pó	335	9	4,2	58,3	1 colher de chá · 2 g 7
Guacamole	155	1,9	14,2	1,9	1 colher de sopa · 15 g 23
Hambúrguer vegano	197	18	11,1	4,1	1 unidade · 110 g 217
Leite de coco	197	2	21,3	2,8	100 g 197
Levedura nutricional	334	40,4	4,5	21,8	1 colher de sopa · 5 g 17
Louro	353	7,6	8,4	48,6	1 unidade · 0,2 g 1
Missô	198	12,8	6	20	1 colher de sopa · 17 g 34

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORÇÃO HABITUAL, KCAL
Molho alfredo	150	2,1	15	1,8	1 colher de sopa · 16 g 24
Molho de cranberry	159	0,9	0,1	39,3	1 colher de sopa · 20 g 32
Molho de ostra	51	1,4	0,3	10,6	1 colher de sopa · 18 g 9
Molho de peixe	35	5,1	0	3,6	1 colher de sopa · 18 g 6
Molho hoisin	220	3,3	3,4	41,3	1 colher de sopa · 16 g 35
Molho teriyaki	89	5,9	0	15,5	1 colher de sopa · 18 g 16
Noz-moscada	507	5,3	36,3	28,5	1 colher de chá · 2 g 10
Nuggets veganos	250	15,5	10,9	19,7	1 unidade · 20 g 50
Orégano seco	265	9	4,3	26,4	1 colher de chá · 1 g 3
Páprica	282	14,1	12,9	19,1	1 colher de chá · 2 g 6
Pico de gallo	17	0,7	0,1	2,6	1 colher de sopa · 15 g 3
Pimenta-caiena	376	12	17,3	29,4	1 colher de chá · 2 g 8
Pimenta-do-reino	251	10,4	3,3	38,6	1 colher de chá · 2 g 5
Pipoca	387	12,9	4,5	63,3	30 g 116
Pretzel crocante	384	10	2,9	77	30 g 115
Proteína de soja	150	18,6	2,9	7	100 g 150
Sal	0	0	0	0	1 colher de chá · 6 g 0
Salsicha vegana	229	13,4	16,3	5,7	1 unidade · 50 g 115
Seitan	134	20,6	2,5	6,7	100 g 134
Sementes de funcho	326	15,7	14,9	12,5	1 colher de chá · 2 g 7
Snack de alga nori	301	40	3,5	13,5	1 embalagem · 5 g 15
Spirulina	290	57,5	7,7	20,3	1 colher de chá · 3 g 9
Sriracha	93	1,9	0,9	17	1 colher de chá · 6 g 6
Suco de limão	22	0,3	0,2	6,6	1 colher de sopa · 15 g 3
Tempeh	192	20,3	10,8	7,6	100 g 192
Tofu	144	17,3	8,7	0,5	100 g 144
Tzatziki	91	5,2	6	3,9	1 colher de sopa · 15 g 14
Wasabi	292	2,2	10,9	40	1 colher de chá · 5 g 15

Sobre esta tabela

Cada linha é o alimento principal da sua página no 17 Fit, cru ou cozido, como diz o nome. Os carboidratos não incluem as fibras. Os valores são médias: o produto de uma marca pode ser diferente, então confira o rótulo.

Fontes: USDA FoodData Central: SR Legacy 2018-04 + FNDDS 2024-10 (CC0); ANSES CIQUAL 2020 (Licence Ouverte / Etalab); Fineli Release 20, THL Finland (CC-BY 4.0); McCance and Widdowson's CoFID 2021, Public Health England (Open Government Licence v3.0); Swiss Food Composition Database V 7.1, FSVO; Standard Tables of Food Composition in Japan 2020 (8th ed.), MEXT; Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 4.0, Max Rubner-Institut (CC BY 4.0); Livsmedelsdatabasen, Swedish Food Agency (CC BY 4.0); Danish Food Composition Database (Frida) 6.1, DTU Food (CC BY 4.0)

Na internet, com a página completa de cada alimento: <https://17-fit.app/pt/calorias/tabela-calorias-pdf>