

Tabela de calorias dos alimentos

<i>Tipo</i>	<i>Descrição</i>	<i>Média</i>	<i>g/mL</i>	<i>calorias</i>
bebidas	achocolatado c/ leite integral	1 copo	200	165
bebidas	achocolatado c/ chantilly	1 xic. (grande)	250	398
bebidas	água			0
bebidas	água de coco	1 copo	200	36
bebidas	café s/ açúcar	1 xic. (café)	20	3
bebidas	caipirinha de vodka	1 copo	150	376
bebidas	cerveja	1 copo	200	84
bebidas	chá (s/ açúcar)	1 xic. (chá)	200	4
bebidas	chá-mate (s/ açúcar)	1 xic.	200	4
bebidas	champanhe	1 taça	120	84
bebidas	chopp	1 copo	250	105
bebidas	coca-cola	1 copo	200	78
bebidas	licor	1 cálice	80	103
bebidas	limonada s/ açúcar	1 copo	200	4
bebidas	limonada c/ adoçante	1 copo	200	8
bebidas	martini	1 cálice	100	140
bebidas	milk-shake de chocolate	1 copo	250	410
bebidas	saquê	1 cálice	35	50
bebidas	suco de laranja	1 copo	200	128
bebidas	suco de mamão c/ laranja	1 copo	200	136
bebidas	suco de melancia	1 copo	200	31
bebidas	suco de tomate temperado	1 copo	200	25
bebidas	suco de uva	1 copo	200	123
bebidas	whisky	1 dose	30	72
bebidas	vinho branco	1 copo	100	78
bebidas	vinho tinto	1 copo	100	74
bebidas	vinho do porto	1 copo	100	158
bebidas	vitamina de frutas c/ leite	1 copo	200	192
bebidas	coquetel de frutas	1 copo	200	155
carnes	atum em conserva	1 col. (sopa)	46	121
carnes	coxa de frango assada (s/ pele)	1 porção	130	142
carnes	coxa de frango cozida (s/ pele)	1 porção	130	142
carnes	bacalhau frito	1 posta	90	152
carnes	bife frito	1 unidade	110	324
carnes	bife à parmegiana	1 unidade	200	700
carnes	camarão grande frito	1 unidade	40	220
carnes	camarão pistola cozido	4 unidades	100	101
carnes	carne assada	1 fatia	65	111

Tabela de calorias dos alimentos

<i>Tipo</i>	<i>Descrição</i>	<i>Média</i>	<i>g/mL</i>	<i>calorias</i>
carnes	frango à passarinha	6 pedaços	200	484
carnes	feijoada	1 1/2 concha	300	380
carnes	filá de pescada	1 unidade	110	107
carnes	hamburger	1 unidade	85	94
carnes	lagosta cozida	1 pires (chá)	100	98
carnes	lingüiça calabresa	1 unidade	125	380
carnes	lombo de porco assado	1 fatia média	150	272
carnes	lula	1 unidade	100	87
carnes	ostra	1 pires (chá)	100	81
carnes	omelete	1 prato	200	208
carnes	ovo cozido	1 unidade	60	75
carnes	ovo ponché	1 unidade	50	75
carnes	ovo frito	1 unidade	50	108
carnes	peito de frango à milanesa	1 pedaço	150	581
carnes	peito de frango assado s/ pele	1 pedaço	150	163
carnes	peito de frango à parmegiana	1 porção	180	695
carnes	peito de peru cozido	2 fatias	100	153
carnes	peito de peru defumado	2 fatias	87	93
carnes	peixe grelhado	1 porção	110	107
carnes	presunto cozido	3 fatias finas	30	103
carnes	sardinha em corserva	1 unidade	65	194
carnes	siri	1 pires (chá)	100	100
carnes	estrogonofe	1 concha	150	396
carnes	sushi de peixe	1 unidade	50	54
carnes	rosbife	2 fatias finas	60	132
carnes	salame	5 fatias finas	25	74
carnes	salsicha	1 unidade	50	165
diet e light	bacon	1 col. (sopa)	7	30
diet e light	chocolate	1 pedaço peq.	30	155
diet e light	coca-cola	1 copo	200	1
diet e light	creme de leite	1 col. (sopa)	15	29
diet e light	iogurte natural	1 pote	150	76
diet e light	iogurte de frutas	1 pote	150	72
diet e light	gelatina	1 taça	100	9
diet e light	geléia de morango	1 col. (chá)	10	10
diet e light	maionese	1 col. (sopa)	30	99
diet e light	margarina	1 col. (sopa)	20	108
diet e light	presunto de peru	1 fatia	20	21

Tabela de calorias dos alimentos

<i>Tipo</i>	<i>Descrição</i>	<i>Média</i>	<i>g/mL</i>	<i>calorias</i>
diet e light	queijo prato	1 fatia	20	46
diet e light	queijo danúbio	1 fatia	20	31
diet e light	requeijão	1 col. (sopa)	20	32
doces	açúcar branco	1 col. (sopa)	25	99
doces	açúcar mascavo	1 col. (sopa)	25	89
doces	bolacha de chocolate	1 unidade	10	52
doces	bolacha recheada	1 unidade	12	80
doces	bolo simples	1 fatia	100	155
doces	bolo c/ cob. e rech. choc	1 fatia	140	540
doces	bolo de milho	1 fatia	100	290
doces	bomba recheada c/ creme	1 unidade	120	500
doces	brigadeiro	1 unidade	20	100
doces	chantilly caseiro	1 col. (sopa)	20	89
doces	chocolate em tablete	1 pedaço. peq	30	183
doces	cocada	1 unid. peq	40	219
doces	pêssego em calda	1 unidade	40	67
doces	doce de leite	1 col. (sopa)	50	145
doces	gelatina	1 taça	150	101
doces	geléia de frutas	1 col. (sobr.)	15	36
doces	goiabada	1 fatia	30	82
doces	leite condensado	1 fatia	395	1328
doces	marshmallow	1 col. (sopa)	20	93
doces	mel	1 col. (sopa)	20	62
doces	merengue de limão	1 fatia fina	100	255
doces	musse de chocolate	1 taça	150	300
doces	pamonha	1 unidade	150	381
doces	picolé de frutas	1 unidade	62	60
doces	puddim de leite	1 fatia	100	323
doces	queijadinha de coco	1 fatia	100	204
doces	quindim	1 unidade	120	475
doces	rosquinha	1 unidade	15	58
doces	salada de frutas	1 taça	150	230
doces	salada de frutas c/ açúcar	1 taça	150	329
doces	salada de frutas c/ chantilly	1 taça	190	407
doces	sorvete de creme	1 bola	50	104
doces	sorvete c/ corb. de choc.	1 bola	80	213
doces	sundae completo	1 unidade	350	1120
doces	suspiro	1 unidade	20	76

Tabela de calorias dos alimentos

<i>Tipo</i>	<i>Descrição</i>	<i>Média</i>	<i>g/mL</i>	<i>calorias</i>
doces	torta de maçã	1 fatia	100	252
doces	torta de morango	1 fatia	100	220
doces	waffles	2 unidades	50	147
frutas	abacate manteiga	1/2 unidade	200	324
frutas	abacaxi	1 fatia	100	52
frutas	acerola	1 unidade	5	3
frutas	ameixa	1 unidade	50	44
frutas	amora	1 unidade	3	2
frutas	banana-maçã	1 unidade	70	80
frutas	banana-nanica	1 unidade	120	116
frutas	banana-nanica frita	1 unidade	120	348
frutas	banana-prata	1 unidade	70	62
frutas	caju	1 unidade	150	55
frutas	caqui japonês	1 unidade	200	173
frutas	caqui chocolate	1 unidade	120	89
frutas	cereja	1 unidade	7	7
frutas	damasco fresco	1 unidade	35	19
frutas	figo fresco	1 unidade	100	67
frutas	goiaba	1 unidade	120	50
frutas	graviola	1 unidade	100	60
frutas	jabuticaba	1 unidade	10	5
frutas	jaca	5 gomos	100	52
frutas	laranja-pêra	1 unidade	100	43
frutas	maçã	1 unidade	150	95
frutas	mamão	1 fatia média	100	68
frutas	manga rosa	1 unidade	250	176
frutas	maracujá	1 unidade	100	90
frutas	melancia	1 fatia	100	31
frutas	melão	1 fatia	100	30
frutas	morango	1 unid. média	10	4
frutas	nectarina	1 unidade	80	38
frutas	pêra	1 unidade	90	57
frutas	pêssego	1 unidade	100	52
frutas	tangerina	1 unidade	100	50
frutas	uva rubi	1 cacho médio	120	82
frutas	uva itália	1 cacho médio	200	158
frutas	uva passa	1 xic. (chá)	100	298
frutas	kiwi	1 unidade	70	60

Tabela de calorias dos alimentos

<i>Tipo</i>	<i>Descrição</i>	<i>Média</i>	<i>g/mL</i>	<i>calorias</i>
gorduras	azeite	1 col. (sopa)	10	90
gorduras	bacon defumado cozido	1 col. (sopa)	15	85
gorduras	creme de leite	1 col. (sopa)	15	37
gorduras	manteiga	1 col. (café)	5	38
gorduras	margarina	1 col. (café)	5	38
gorduras	óleo vegetal	1 col. (sopa)	10	90
grãos e farináceos	arroz branco cozido	2 col. (sopa)	120	146
grãos e farináceos	arroz integral cozido	2 col. (sopa)	120	140
grãos e farináceos	aveia	1 col. (sopa)	16	61
grãos e farináceos	batata cozida	1 unid. peq	80	68
grãos e farináceos	batata frita	10 unidades	100	274
grãos e farináceos	batata-doce	1 unidade	100	125
grãos e farináceos	ervilha fresca	1 col. (sopa)	20	14
grãos e farináceos	farinha de trigo	1 col. (sopa)	20	72
grãos e farináceos	farinha láctea	1 col. (sopa)	10	43
grãos e farináceos	feijão cozido	1 concha média	150	210
grãos e farináceos	sucrilhos açucarados	1 xic. (chá)	30	110
grãos e farináceos	gérmen de trigo	1 col. (sopa)	15	55
grãos e farináceos	mandioca cozida	1 pires (chá)	100	119
grãos e farináceos	mandioca frita	1 pires (chá)	100	352
grãos e farináceos	milho verde	1 espiga	75	244
grãos e farináceos	mingau de maionese	1 xícara	200	182
grãos e farináceos	müsli	1/2 xícara	40	150
grãos e farináceos	lentilha cozida	1 col. (sopa)	20	35
grãos e farináceos	purê de batata	2 col. (sopa)	100	118
grãos e farináceos	panqueca	1 unidade	150	260
grãos e farináceos	nhoque sem molho	1 prato raso	200	236
grãos e farináceos	canelloni	1 unidade	80	92
grãos e farináceos	lasanha	1 porção	300	620
grãos e farináceos	macarrão	1 prato	200	180
grãos e farináceos	macarrão com molho	1 prato	200	200
grãos e farináceos	macarrão à bolonhesa	1 prato	200	360
grãos e farináceos	macarrão aos 4 queijos	1 prato	200	592
grãos e farináceos	ravioli sem molho	1 escumadeira	100	150
lacticínio	leite desnatado	1 copo	200	72
lacticínio	leite integral	1 copo	200	122
lacticínio	iogurte natural	1 copo	200	152
lacticínio	iogurte desnatado	1 copo	170	85