

TABELA DE CALORIAS – Imprimir documento

Alimentos	Unidade	Peso (g)	Calorias
Abacate	meia unidade	200	324
Ananás	uma fatia	100	52
Ananás em calda	uma taça	150	184
Abóbora	um pires de chá	100	40
Açúcar	uma colher de sopa	25	100
Agrião	um prato de sobremesa	25	6
Água de coco	um copo médio	200ml	41
Aguardente	um copo médio	100ml	231
Alface	um prato de sobremesa	35	6
Alho	um dente	5	7
Almôndega	uma unidade	50	60
Ameixa preta	uma unidade	50	22
Ameixa vermelha	uma unidade	50	27
Amêndoa	10 unidades	30	192
Amendoim torrado	um pires de chá	100	595
Amido de milho	uma colher de sopa	20	69
Atum	uma posta média	130	150
Atum em óleo	uma lata	184	483
Aveia em flocos	uma colher de sopa	15	49
Avelã	uma unidade	3	19
Arroz branco cozido	duas colheres de sopa	80	88
Arroz integral cozido	duas colheres de sopa	80	85
Azeite	uma colher de sopa	10	90
Azeitona	10 unidades	50	110
Bacalhau	uma posta média	100	169
Bacon	uma colher de sopa	25	142
Banana	uma unidade	100	120
Banana-prata	uma unidade	70	62
Banha	uma colher de sopa	20	180
Batata cozida	uma batata média	80	68
Batata frita	10 palitos	100	274
Berinjela	uma colher de sopa	30	6
Beterraba	um prato de sobremesa	35	17
Bife a cavalo	uma porção	140	196
Bife à milanesa	uma porção	160	580
Bife de vaca frito	uma porção	130	330
Bife de porco frito	uma porção	130	365
Bolacha água e sal	uma unidade	8	32
Bolacha recheada	uma unidade	15	78
Bolo recheado	uma fatia	140	540
Bolo simples	uma fatia	100	160
Brócolos	um pires de chá	60	22
Cação	uma posta média	100	100
Camarão	quatro unidades médias	100	82
Canelone	uma unidade	80	92
Carne de vaca	uma porção	100	140
Carne de frango	uma porção	100	107
Carne de galinha	uma porção	100	235
Carne de peru	uma porção	100	153
Carne de porco	uma porção	100	285
Carne seca	uma porção	100	213
Carne de soja	uma porção	100	106
Caviar	uma colher de sopa	20	40
Cenoura	uma cenoura média	50	25
Cerveja	um copo grande	300ml	126
Champagne	uma taça	100ml	70
Chantilly	uma colher de sopa	20	90
Cheeseburger	uma unidade	150	600
Chocolate amargo	uma tablete	30	185
Chocolate em barra	uma tablete	30	163

Chocolate branco	uma tablete	30	170
Clara de ovo	uma unidade	30	13
Coca-Cola	um copo médio	200	78
Cogumelos	um pires de chá	80	15
Conhaque	um copo médio	100ml	249
Coração de galinha	uma unidade	20	27
Costela de vaca	uma unidade	100	380
Couve-manteiga	um prato de sobremesa	50	13
Couve-flor	um pires de chá	80	25
Couve-de-bruxelas	um pires de chá	100	59
Coxa de galinha	uma coxa média	50	221
Creme de leite	uma colher de sopa	30	75
Croquete de carne	uma unidade média	25	86
Damasco fresco	uma unidade	35	19
Damasco seco	duas unidades	30	39
Doce de leite	uma colher de sopa	30	87
Empada de frango	uma unidade média	23	256
Ervilha	uma colher de sopa	20	18
Espaguete	um prato	200	192
Espinafre	um prato de sobremesa	80	18
Fanta	um copo médio	200	108
Farinha de mandioca	uma colher de sopa	20	68
Farinha de milho	uma colher de sopa	20	73
Farinha de trigo	uma colher de sopa	20	75
Feijão preto	uma concha média	120	137
Feijoada	uma porção	300	456
Fígado de vaca	um bife	130	157
Figo fresco	uma unidade	100	68
Filete de frango	uma porção	120	128
Frango assado	uma coxa média	40	48
Frango assado	um peito médio	180	217
Frango assado	uma sobrecoxa média	65	78
Frango frito	uma coxa média	40	58
Frango frito	um peito médio	180	280
Frango frito	uma sobrecoxa média	65	94
Gelatina de frutas	uma taça	100	238
Geléia de frutas	uma colher de sobremesa	15	36
Gema de ovo	uma unidade	20	71
Gin Tónico	um copo	100ml	230
Goiaba	uma unidade	100	57
Grão-de-bico	uma colher de sopa	20	23
Guaraná	um copo médio	200	64
Hambúrguer vaca	uma unidade	100	248
Hambúrguer frango	uma unidade	100	234
Hambúrguer peixe	uma unidade	100	74
Hambúrguer peru	uma unidade	100	148
Iogurte desnatado	uma unidade	200	84
Iogurte natural	uma unidade	200	152
Ketchup	uma colher de sopa	15	6
Lagosta	uma porção	100	84
Laranja	uma unidade	100	43
Lasanha	uma porção	300	620
Leite condensado	uma colher de sopa	30	101
Leite desnatado	um copo grande	250ml	90
Leite em pó desnatado	uma colher de sopa	20	70
Leite semidesnatado	um copo grande	250ml	135
Lentilha	uma concha média	120	152
Licor	um cálice	30	103
Limão	uma unidade	60	22
Linguado	um filete	100	87
Linguiça	uma porção	60	190
Lombo de porco	uma porção	100	363
Lulas	uma porção	100	87

Maça	uma unidade média	100	64
Macarrão	um prato	200	192
Maionese comum	uma colher de sopa	15	107
Maionese light	uma colher de sopa	15	50
Maisena	uma colher de sopa	20	69
Mamão papaya	meia unidade	130	88
Mandioca cozida	um pires de chá	100	119
Manga	meia unidade	130	91
Manteiga	uma colher de café	5	38
Maracujá	uma unidade	100	90
Margarina comum	uma colher de café	5	36
Margarina light	uma colher de café	5	18
Melancia	uma fatia	100	31
Mel	uma colher de sopa	20	62
Melão	uma fatia	100	30
Milho	duas colheres de sopa	40	50
Milk shake chocolate	um copo grande	300ml	345
Milk shake morango	um copo grande	300ml	336
Molho bolonhesa	uma colher de sopa	20	36
Molho de tomate	uma colher de sopa	20	10
Molho branco	uma colher de sopa	20	100
Morango	10 unidades	100	39
Mortadela	uma fatia	15	42
Mostarda	uma colher de sopa	15	12
Mousse de chocolate	uma taça	150	300
Mousse de maracujá	uma colher de sopa	35	99
Nabo	uma unidade	100	35
Nozes	10 unidades	50	353
Óleo de canola	uma colher de sopa	10	63
Óleo de girassol	uma colher de sopa	10	82
Óleo de milho	uma colher de sopa	10	90
Óleo de soja	uma colher de sopa	10	90
Ovo inteiro cru	uma unidade	50	74
Ovo frito	uma unidade	50	102
Panqueca de carne	uma porção	90	171
Pão de centeio	uma fatia	30	70
Pão de leite	uma fatia	30	92
Pão de queijo	uma fatia	60	75
Pão francês	uma fatia	50	135
Pão de glúten	uma fatia	30	76
Pão integral	uma fatia	30	70
Pão italiano	uma fatia	50	138
Papos-de-anjo	uma porção	40	116
Pastel de carne	uma unidade pequena	50	165
Pastel de queijo	uma unidade pequena	50	170
Peixe à escabeche	um filete médio	120	219
Peixe à escabeche	uma posta média	200	366
Peixe à milanesa	um filete médio	115	305
Peixe cozido	uma posta média	200	196
Peixe ensopado	um filete médio	120	156
Peixe frito	um filete médio	120	436
Pepino	uma unidade média	150	22
Pera	uma unidade média	100	63
Peru	uma coxa média	80	124
Peru	um peito médio	100	155
Pescada	um filete	100	97
Pêssego	uma unidade	100	52
Pêssego em calda	uma unidade	40	67
Picanha	uma fatia	100	250
Pimentão	uma unidade	50	15
Pinhão	uma unidade	10	22
Pipocas prontas	um pacote	100	403
Pistácios	uma porção	100	640

Pizza quatro queijos	uma fatia	120	370
Pizza muzzarella	uma fatia	120	289
Presunto cozido	uma fatia média	25	85
Pudim de claras	um porção	50	107
Pudim de leite	uma taça	150	138
Pudim de chocolate	uma taça	150	173
Queijo emental	uma fatia média	25	99
Queijo muzzarella	uma fatia média	25	81
Queijo parmesão	uma fatia média	25	101
Queijo suíço	uma fatia média	25	101
Quibe assado	uma porção grande	150	197
Quibe frito	uma porção média	80	180
Rabanete	uma unidade	10	2
Repolho	um prato de sobremesa	30	8
Requeijão	uma colher de sopa	25	75
Requeijão light	uma colher de sopa	25	45
Rosbife	uma fatia	40	66
Rúcula	um prato de sobremesa	35	7
Rum	um copo	100ml	231
Salada de frutas	uma taça	150	230
Salame	cinco fatias	25	74
Salmão fresco	uma porção	100	211
Salsicha comum	uma unidade	50	165
Salsicha de frango	uma unidade	50	116
Sardinha assada	uma unidade	100	120
Sardinha em óleo	uma lata	100	298
Sopa de feijão	um prato fundo	300	289
Sopa de legumes	um prato fundo	300	215
Sorvete de creme	uma bola	100	208
Sufê de legumes	uma porção grande	150	170
Sumo de laranja natural	um copo médio	200ml	128
Sumo de tomate natural	um copo médio	200ml	22
Sumo de mamão/papaia	um copo médio	240ml	91
Tangerina	uma unidade	100	50
Tomate	uma unidade	100	25
Torrada	uma unidade	10	31
Torresmo	um pires de chá	100	540
Torta de limão	uma fatia média	85	335
Torta de maçã	uma fatia	100	252
Torta de frango	uma porção	120	230
Trigo	uma colher de sopa	20	72
Truta	um filete	100	89
Uísque	uma dose	50ml	120
Uva	um cacho pequeno	150	118
Uva passa	uma chávena de chá	100	298
Vagem	uma colher de sopa	20	10
Vinagre	uma colher de sopa	10	2
Vinho branco	um copo	100ml	87
Vinho tinto	um copo	100ml	75
Vodka	um copo	100ml	230
Waffles	uma unidade	25	73