

TABELAS NUTRICIONAIS



Tabela de Carboidratos



ALIMENTO	QUANTIDADE	CARBO	FIBRAS	LÍQUIDOS
Alho poró	1 xícara	12,59	1,6	10,99
Aspargo	unidade	0,62	0,3	0,32
Azeitona preta	10 unidades	2,06	1	1,06
Azeitona verde	10 unidades	1,11	1	0,11
Batata	1 xícara - 1 unidade pequena	31,4	3,2	28,2
Batata doce	1 xícara - 1 unidade média	41,4	6,6	34,81
Beringela	100g - 1 xícara	5,7	3,4	2,35
Beterraba	100g - 1/2 unidade	9,56	2,8	6,76
Brócolis	100g - 1 xícara	6,64	2,6	4,04
Cebola	100g - 1 unidade média	5,06	0,7	4,36
Cebolinha	1 col sopa	0,44	0,2	0,44
Cenoura	100g - 2 unidades pequenas	9,58	2,8	6,78
Chuchu	100g - 1/2 unidade	3,9	3,7	2,2
Cogumelo	100g	3,28	1	2,28
Couve	100g - 3/4 xícara	4,89	2,7	2,19
Couve-flor	100g - 1 xícara	5,3	2,5	3,8
Endívia	1 folha	0,49	0,4	0,09
Ervilha	100g - 3/4 xícara	9,7	4,5	5,2
Alface	1 folha	0,49	0,4	0,09
Escarola	1 folha	0,49	0,4	0,09
Chicória	1 folha	0,49	0,4	0,09
Espinafre	1 folha	0,36	0,2	0,16
Feijão carioca	1 xícara (250g)	34	6,4	27,6
Feijão carioca	1 xícara (250g)	40,78	15	25,78
Jão	1 unidade	1,4	0,6	0,8
Lentilha	1 col sopa	7,21	3,7	3,51
Mandioca	100g - 3/4 xícara	24,85	1,2	23,65
Mandioca	100g - 1/4 xícara	36,2	1,9	34,3
Nabo	100g - 1 unidade média	4,1	2,6	1,5
Palmito	1 unidade	1,52	0,8	0,72
Pepino com casca	100g	3,63	0,5	3,13
Pimentão verde	100g	4,64	1,7	2,94
Pimentão vermelho	100g	6,03	2	4,03
Pimentão amarelo	100g	6,32	0,9	5,42
Quiabo	100g	5,08	2,6	2,48
Rabanete	100g	3,4	1,6	1,8
Repolho branco	100g - 3 folhas grandes	5,58	2,3	3,28
Repolho roxo	100g - 3 folhas grandes	7,37	2,1	5,27
Rúcula	100g - 4 xícaras	3,65	1,6	2,05
Tomate	100g - 1 unidade média	3,92	1,2	2,72
Tomate cereja	1 unidade	0,67	0,2	0,47
Vagem	100g - 2 xícaras	7,55	2,6	4,95
Abóbora Cabotia	100g - 1 xícara	12,72	1,4	10,82
Abóbora Moranga	100g - 1 xícara	7,35	1,5	5,65
Abóbora Japonesa	100g - 1 xícara	9,9	1,3	8,6
Abobrinha	100g - 1 xícara	3,3	1,1	2,2
Inhame	100g - 3/4 xícara	23,2	1,7	21,5
Arroz branco (cozido)	20g - 1 col sopa	7	0	7
Arroz integral (cozido)	120 - 1 col sopa	5	0,5	4,5
Trigo	30g - 2 col sopa	16	0,5	15,5
Pão francês	50g - 1 unidade	26	1,5	24,5
Pão integral	50g - 2 fatias	18	2,9	15,1
Macarrão cozido	100g	25	0	25



ALIMENTO	QUANTIDADE	CARBO	FIBRAS	LÍQUIDOS
Abacate	100g - 4 col sopa	6,3	6	0,3
Abacaxi	100g - 1 fatia - 1 dedo de grossura	12,3	1	11,3
Ameixa	100g - 1,5 unidade	13,9	2,4	11,5
Amora	100g - 3/4 xícara	10,2	5,3	4,9
Banana	100g - unidade grande	23,8	1,9	21,9
Coco ralado	100g - 1 xícara	10,4	5,4	5
Goiaba	100g - 2 unidades	13	5,2	7,8
Jabuticaba	100g - 1/2 xícara	15,3	2,3	13
Kiwi	100g - 1,5 unidade	11,5	2,7	8,8
Laranja	100g - 1/2 unidade	11,5	1,1	10,4
Limão	1 unidade	5,4	1,45	3,95
Maçã	100g - 1/2 unidade	15,2	1,3	13,9
Mamão	100g - 1 xícara em cubos	13,73	2,5	11,23
Manga	100g - 1 xícara em cubos	28	3	25
Maracuja	100g - 6 unidades	19,4	1,6	17,8
Melancia	100g	8,1	0,1	8
Melão	100g	7,5	0,3	7,2
Morango	100g - 3/4 xícara	6,8	1,7	5,1
Nectarina	100g - 3/4 unidade	10,6	1,7	8,9
Pêra	100g - 1/2 unidade	14	3	11
Pêssego	100g - 1 unidade media	9,3	1,4	7,9
Uva	100g - 25 unidades	13,6	0,9	12,7

Tabela de Frutas

Tabela de Gorduras

ALIMENTO	QUANTIDADE	GORDURA
Azeite	1 col sopa	13,5
Óleo de coco	13ml (1 col sopa)	12
Abacate	100g	14,66
Coco	100g	29,7
Castanha do Pará	15g (3 unidades)	9,5
Castanha de caju	10g (5 unidades)	5
Amendoa	2g (1 unidade)	0,61
Leite de coco	15ml (1 col sopa)	2,7
Creme de leite	15g (1,5 col sopa)	3,4
Bacon	10g	4,6
Queijo Muçarela	30g	7,3
Amendoim	15g (1 col sopa)	8,1
Pasta de amendoim	15g (1 col sopa)	7
Ovo	1 unidade	6
Peito de frango	100g	4
Patinho	100g	2,5
Acém	100g	5
Sobrecoxa sem pele	100g	10
Sobrecoxa com pele	100g	16
Maminha	100g	7,3
Alcatra	100g	10
Costela	100g	14
Paixe	100g	4
Linguiça	50g (1 unidade)	10
Presunto	20g (1 fatia)	3





Tabela de Oleaginosas

ALIMENTO	QUANTIDADE	CARBO	FIBRAS	LÍQUIDOS
Amêndoa	1 unidade	0,24	0,1	0,14
Castanha-do-pará	1 unidade	0,77	0,4	0,37
Castanha de caju	1 unidade	0,6	0	0,6
Avelã	15g - 1 col sopa	2,5	1,4	1,1
Amendoim	15g - 1 col sopa	3,2	1,2	2
Chia	15g - 1 col sopa	4,3	4,3	0
Linhaça	10g - 1 col sopa	2,5	2,5	0
Nozes	1 unidade	0,55	0,3	0,25
Pistache	15g - 1 col sopa	2,8	1,6	1,2
Semente de abóbora	15g - 1 col sopa	8,1	5,4	2,7
Semente de girassol	15g - 1 col sopa	2	0,7	1,3
Farinha de coco	10g - 1 col sopa	0,5	0,2	0,3
Farinha de amendoas	15g - 1 col sopa	3	2	1



Tabela de Proteínas



ALIMENTO	QUANTIDADE	PROTEÍNA
Bacon	20g - 1 fatia	3,6
Queijo Muçarela	30g	7,3
Ovo	1 unidade	6
Clara de ovo	1 unidade	3
Peito de frango	100g	25
Patinho	100g	25
Acém	100g	22
Sobrecoxa sem pele e sem osso	100g	15
Maminha	100g	22
Alcatra	100g	26
Costela	100g	27
Peixe	100g	20
Linguiça	50g - 1 unidade	6,3
Presunto	20g - 1 fatia	4,5
Atum (lata)	1 lata	42
Whey Protein	1 dose - 40g	25
Proteína da ervilha em pó	30g	22
Proteína do arroz em pó	21g	16

