

Substância Alimentar (100 g)	Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Gordura
ABACATE	162,0	14,5%	4,1%	81,4%
ABACAXI	52,0	94,2%	2,7%	3,1%
ABACAXI, geléia	318,4	99,0%	0,5%	0,5%
ABACAXI, suco	54,0	96,1%	2,2%	1,7%
ABÓBORA	40,0	83,9%	10,3%	5,8%
ABÓBORA, brotos	17,5	22,4%	45,1%	32,6%
ABÓBORA DOCE	50,0	86,7%	8,5%	4,8%
ABÓBORA MORANGA	18,8	57,4%	39,7%	2,9%
ABÓBORA, sementes	573,4	5,2%	25,7%	69,1%
ABÓBORA, torta	206,4	50,0%	8,1%	41,9%
ABOBRINHA verde com casca	27,8	79,1%	14,4%	6,5%
ABOBRINHA verde sem casca	29,8	80,5%	13,4%	6,0%
ABRICÓ	47,0	92,0%	4,6%	3,4%
ACARAJÉ	278,0	32,6%	18,3%	49,1%
ACARI (peixe) cru	98,0	0,0%	78,6%	21,4%
AÇAFRÃO	167,0	28,7%	12,0%	59,3%
AÇAFRÃO em pó	337,0	80,2%	7,0%	12,8%
AÇAÍ	247,0	53,9%	5,6%	40,5%
AÇAÍ, suco	182,4	65,8%	4,6%	29,6%
ACELGA, folhas	28,6	60,1%	33,6%	6,3%
ACELGA talos	12,5	67,2%	25,6%	7,2%
AÇÚCAR mascavo	356,0	98,3%	0,4%	1,2%
AÇÚCAR refinado	398,0	100,0%	0,0%	0,0%
AGRIÃO	23,0	58,1%	30,0%	11,9%
AGUARDENTE	231,0	--	--	--
AIPIM ou MANDIOCA	142,0	93,1%	5,6%	1,3%
AIPIM, folhas de	91,0	66,4%	25,4%	8,2%
AIPIM cozido	119,0	96,5%	2,0%	1,5%
AIPIM frito	352,0	62,0%	1,3%	36,6%
AIPO, folhas	21,6	79,6%	20,4%	0,0%
AIPO inteiro	21,2	75,0%	25,0%	0,0%
AIPO, talos	20,0	82,3%	13,4%	4,3%
ALCACHOFRA, coração	16,7	76,9%	22,0%	1,1%
ALCACHOFRA inteira	79,0	84,6%	13,2%	2,3%
ALCAPARRA	35,2	55,1%	30,6%	14,3%
ALFACE	16,0	58,2%	30,4%	11,4%
ALFACE FRANCESA	15,8	40,5%	48,1%	11,4%
ALFACE ROMANA	14,5	63,4%	30,3%	6,2%
ALFAFA	38,0	21,1%	69,5%	9,5%
ALGAS MARINHAS (média)	96,0	0,0%	69,0%	31,0%
ALHO	134,0	83,6%	15,1%	1,3%
ALHO em pó	337,5	79,4%	16,6%	4,0%
ALHO PORRO	43,2	69,4%	22,2%	8,3%
AMEIXA seca	187,0	92,8%	5,1%	2,1%
AMEIXA preta	43,0	94,2%	3,7%	2,1%
AMÊNDOA	640,0	12,3%	11,6%	76,1%
AMENDOIM, torrado com sal	595,0	13,6%	14,6%	71,8%

Substância Alimentar (100 g)	Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Gordura
AMENDOIM, creme	585,0	14,1%	15,9%	70,0%
AMORA (média) , branca, preta e vermelha	61,0	83,2%	7,9%	8,9%
AMORA, geléia	233,4	98,4%	0,9%	0,7%
ARROZ AGULHA integral	350,4	85,8%	9,2%	5,0%
ARROZ, bolo de	281,0	80,0%	8,3%	11,7%
ARROZ, bolinho frito	238,0	65,5%	11,6%	23,0%
ASPARGO cru	22,7	59,5%	32,4%	8,1%
ASPARGO cozido	18,0	57,7%	37,8%	4,5%
ATUM em conserva no azeite	262,5	0,0%	36,6%	63,4%
AVEIA, flocos crus	328,6	79,1%	17,0%	3,8%
AVEIA de preparo instantâneo	379,0	68,0%	18,3%	13,7%
AVELÃ	633,0	5,2%	8,7%	86,1%
AZEITE DE DENDÊ	878,0	0,0%	0,0%	100,0%
AZEITONA madura, conserva	182,0	2,4%	3,5%	94,1%
AZEITONA nacional, preta	200,0	7,7%	7,5%	84,8%
AZEITONA verde em conserva	139,6	8,1%	4,3%	87,6%
BACALHAU salgado e prensado	169,3	0,0%	94,0%	6,0%
BACON com pouca gordura	445,4	0,0%	13,9%	86,1%
BACON com muita gordura, defumado	569,6	0,0%	6,6%	93,4%
BADEJO cozido	130,9	0,0%	73,6%	26,4%
BANANA D'ÁGUA crua	95,0	92,6%	5,5%	1,9%
BANANA D'ÁGUA frita	290,0	54,4%	2,9%	42,7%
BANANA MAÇA	114,0	93,0%	5,1%	2,0%
BANANA PRATA crua	89,0	92,0%	5,2%	2,7%
BANANA PRATA frita	294,0	55,2%	3,2%	41,7%
BANANADA	288,2	94,0%	4,4%	1,6%
BATATA-DOCE amarela frita	368,0	62,8%	2,8%	34,3%
BATATA-DOCE branca cozida	125,1	89,2%	5,8%	5,0%
BATATA-INGLESA cozida	85,3	89,6%	9,4%	1,1%
BATATA-INGLESA frita	274,0	51,4%	6,1%	42,4%
BERINJELA crua	19,0	79,6%	20,4%	0,0%
BERINJELA em conserva	19,0	80,4%	19,6%	0,0%
BETERRABA crua	48,9	73,6%	24,5%	1,8%
BETERRABA cozida	44,1	88,9%	9,1%	2,0%
BISCOITOS doces	378,8	71,0%	9,5%	19,5%
BISCOITOS de farinha integral	403,0	63,4%	7,8%	28,8%
BISCOITOS de polvilho	436,0	75,6%	2,6%	21,8%
BOLACHA de "água e sal"	395,0	71,9%	12,2%	15,9%
BOLACHA de aveia	427,0	70,4%	8,9%	20,7%
BOLACHA de chocolate	518,8	52,8%	4,9%	42,3%
BOLACHINHA salgada	423,9	69,1%	9,8%	21,0%
BOLO de milho	290,0	72,9%	6,8%	20,2%
CACAU em pasta	612,0	6,7%	21,3%	71,9%
CACAU em pó	365,1	19,7%	23,0%	57,3%
CAÇÃO cru (peixe)	99,5	0,0%	98,5%	1,5%
CAFÉ em pó	41,0	60,3%	22,5%	17,2%
CAFÉ torrado	191,8	4,8%	28,9%	66,3%

Substância Alimentar (100 g)	Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Gordura
CAFÉ solúvel	129,0	100,0%	0,0%	0,0%
CAJU	36,5	87,0%	8,3%	4,7%
CAJU castanha de, crua	556,2	27,3%	12,9%	59,9%
CAJU castanha de, torrada	609,0	17,3%	12,9%	69,8%
CAJU, suco	52,2	78,6%	21,4%	0,0%
CALDO de carne	17,0	2,4%	2,4%	95,3%
CALDO de galinha	55,7	0,0%	3,1%	96,9%
CAMARÃO cru	101,0	0,0%	84,0%	16,0%
CAMARÃO cozido	82,0	3,9%	87,3%	8,8%
CANA, caldo	55,2	99,3%	0,7%	0,0%
CANJICA milho	363,3	77,1%	10,8%	12,1%
CAQUI PAULISTA	62,1	93,6%	3,2%	3,2%
CARAMBOLA	29,0	91,2%	6,1%	2,7%
CARAMELO de leite	401,0	87,1%	3,9%	9,0%
CARANGUEJO fresco	81,0	3,0%	79,3%	17,7%
CARANGUEJO em conserva	79,5	3,5%	79,5%	17,0%
CARNE de aves frita	249,0	4,8%	51,0%	44,1%
CARNE de bezerro	115,6	0,0%	68,9%	31,1%
CARNE de boi, bife de lombão	271,2	0,0%	32,3%	67,7%
CARNE de boi, costela cozida	302,0	0,0%	34,4%	65,6%
CARNE de boi, costela crua sem gordura	231,7	0,0%	26,9%	73,1%
CARNE de boi, costela magra	186,4	0,0%	42,1%	57,9%
CARNE de boi cozida	207,2	0,0%	53,1%	46,9%
CARNE de boi, lagarto redondo cozido	117,0	0,0%	48,0%	52,0%
CARNE de boi magra assada	287,7	0,0%	35,1%	64,9%
CARNE de boi, rabada	388,5	0,0%	17,3%	82,7%
CARNE de boi, rosbife	166,0	0,0%	67,5%	32,5%
CARNE de boi, carne-seca, charque, jabá magra	295,5	0,0%	65,0%	35,0%
CARNE de cabrito magra	179,0	0,0%	41,5%	58,5%
CARNE de carneiro magra	122,0	0,0%	55,7%	44,3%
CARNE de carneiro, costela assada	358,0	0,0%	24,6%	75,4%
CARNE de carneiro lombo	361,9	0,0%	17,7%	82,3%
CARNE de coelho	175,0	0,0%	47,5%	52,5%
CARNE de cordeiro, chuleta assada	355,9	0,0%	24,6%	75,4%
CARNE de cordeiro, chuleta cozida	349,3	0,0%	23,3%	76,7%
CARNE de cordeiro magra	162,7	0,0%	47,4%	52,6%
CARNE de cordeiro, pernil assado	193,1	0,0%	40,8%	59,2%
CARNE de frango assada	109,0	0,0%	60,0%	40,0%
CARNE de frango grelhado inteiro	105,6	0,0%	55,5%	44,5%
CARNE de galinha frita, cortada em pedaços	137,0	0,0%	67,3%	32,7%
CARNE de galinha frita, peito	109,7	0,0%	85,5%	14,5%
CARNE de lagarto	112,0	0,0%	92,3%	7,7%
CARNE de paca	124,0	0,0%	84,1%	15,9%
CARNE de pato	159,0	0,0%	53,7%	46,3%
CARNE de perdiz assada	206,0	0,0%	68,5%	31,5%
CARNE de peru magra	153,0	0,0%	54,0%	46,0%
CARNE de pombo magra	119,0	0,0%	68,3%	31,7%

Substância Alimentar (100 g)	Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Gordura
CARNE de porco magra	181,0	0,0%	40,9%	59,1%
CARNE de porco assada	393,0	0,0%	24,4%	75,6%
CARNE de porco chuleta, pouco gorda	337,3	0,0%	19,7%	80,3%
CARNE de porco, patas	299,0	0,0%	21,1%	78,9%
CARNE de porco, pernil cru	339,8	0,0%	17,9%	82,1%
CARNE de porco, pernil assado	393,0	0,0%	24,4%	75,6%
CARNE de rã	64,0	0,0%	97,3%	2,7%
CARNE de sol	213,0	0,0%	70,8%	29,2%
CARNE de vitela magra assada	230,5	0,0%	55,9%	44,1%
CARNE de vitela, magra cozida	145,0	0,0%	52,5%	47,5%
CARNE VEGETAL (de soja)	106,0	30,0%	45,2%	24,8%
CARPA assada	109,9	0,0%	84,4%	15,6%
CASTANHA-DO-PARÁ	699,0	4,0%	9,7%	86,3%
CASTANHA de caju crua	556,2	27,3%	12,9%	59,9%
CASTANHA de caju torrada	609,0	17,3%	12,9%	69,8%
CAVIAR americano	286,3	0,0%	47,5%	52,5%
CAVIAR de corvina	200,0	0,0%	46,0%	54,0%
CAVIAR de esturjão, granulado	243,0	0,0%	44,4%	55,6%
CAVIAR de esturjão, prensado	290,0	0,0%	44,1%	55,9%
CAVIAR vermelho de carpa	270,0	0,0%	40,0%	60,0%
CEBOLA, brotos	17,5	33,3%	42,6%	24,1%
CEBOLA crua	31,5	71,1%	20,3%	8,6%
CEBOLA cozida	40,2	48,3%	11,8%	39,9%
CEBOLA desidratada	266,0	82,5%	15,0%	2,4%
CENOURA em conserva	37,4	74,9%	10,7%	14,4%
CENOURA, purê	35,6	87,4%	9,8%	2,8%
CEREJA em calda	252,9	99,7%	0,0%	0,2%
CERVEJA	42,0	92,7%	7,3%	0,0%
CHÁ comercial	330,0	79,4%	9,7%	10,9%
CHICÓRIA	21,0	56,0%	30,9%	13,0%
CHOCOLATE amargo	615,2	19,0%	3,6%	77,4%
CHOCOLATE, bebida com leite	100,2	38,8%	19,6%	41,6%
CHOCOLATE com leite, açucarado	551,4	37,1%	5,8%	57,1%
CHOCOLATE com amêndoa, açucarado	463,4	43,2%	16,1%	40,8%
CHOCOLATE creme	430,0	67,0%	3,7%	29,3%
CHOCOLATE em pó	509,9	36,6%	10,5%	52,9%
CHOCOLATE em pó, desengordurado	383,1	52,1%	11,0%	37,0%
CHOCOLATE em tabletes	611,0	19,8%	8,4%	71,7%
CHOCOLATE, fondant	364,0	100,0%	0,0%	0,0%
CHOURIÇO	534,0	0,0%	16,8%	83,2%
CHUCHU maduro	91,3	85,3%	10,7%	3,9%
CLARA de ovo de galinha, crua	43,2	0,0%	100,0%	0,0%
CLARA de ovo de galinha, cozida	54,0	0,0%	100,0%	0,0%
COALHADA	256,0	9,5%	24,3%	66,2%
COCA-COLA	39,0	100,0%	0,0%	0,0%
COCADA	548,0	36,7%	2,5%	60,8%
COCO-DA-BAÍÁ, água	20,6	91,8%	6,0%	2,2%

Substância Alimentar (100 g)	Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Gordura
COCO-DA BAÍA, ralado fresco	667,0	18,9%	3,8%	77,4%
COCO-DA-BAÍA, leite, industrializado	240,0	8,1%	5,0%	87,0%
COENTRO	294,0	36,4%	15,7%	47,9%
COGUMELO, fresco	18,4	52,7%	37,4%	9,9%
COGUMELO em conserva	14,0	53,0%	42,0%	5,0%
COLORAU	253,1	52,7%	17,3%	30,0%
COMINHO	33,0	61,8%	21,8%	16,4%
CONHAQUE	249,0	100,0%	0,0%	0,0%
CONSUMÉ	4,0	0,0%	100,0%	0,0%
COPAS	616,0	0,0%	17,6%	82,4%
CORAÇÃO de boi, cru	104,0	2,7%	65,2%	32,1%
CORAÇÃO de carneiro	181,0	0,0%	37,3%	62,7%
CORAÇÃO de cordeiro	163,0	1,2%	41,1%	57,7%
CORAÇÃO de galinha	132,3	0,0%	62,6%	37,4%
CORAÇÃO de peru	186,0	0,0%	36,1%	63,9%
CORAÇÃO de porco	125,1	0,0%	54,7%	45,3%
CORAÇÃO de vitela	153,6	0,0%	43,8%	56,3%
COUVE-DE-BRUXELAS	18,2	58,3%	38,5%	3,2%
COUVE-FLOR crua, só a inflorescência	30,0	58,9%	34,3%	6,8%
COUVE-FLOR cozida, só a inflorescência	31,0	63,2%	31,0%	5,8%
COUVE-MANTEIGA	25,0	73,5%	22,9%	3,7%
CREAM-CRACKER	426,5	64,6%	9,0%	26,5%
CREME de leite Nestlé	249,0	5,6%	4,0%	90,4%
CREME chantilly, caseiro	443,0	19,6%	5,9%	74,4%
CUPUAÇU	72,0	73,5%	8,5%	18,0%
CURRY	352,0	54,6%	10,6%	34,7%
DAMASCO fresco	54,1	90,9%	7,4%	1,7%
DAMASCO em conserva	85,7	95,5%	2,5%	2,0%
DAMASCO, geléia	262,4	99,0%	0,6%	0,3%
DENDÊ, óleo	882,0	0,0%	0,0%	100,0%
DOCE de abacaxi	325,5	100,0%	0,0%	0,0%
DOCE de batata-doce, caseiro	235,0	98,6%	1,0%	0,4%
DOCE de batata-doce, industrializado	238,0	96,7%	1,8%	1,5%
DOCE de frutas em calda, caseiro	78,0	95,2%	1,5%	3,3%
DOCE de frutas cristalizadas, caseiro	306,0	99,1%	0,6%	0,3%
DOCE de goiaba	172,8	98,5%	0,5%	1,0%
DOCE de leite	289,8	75,5%	12,1%	12,4%
ERVA-DOCE	19,0	79,2%	20,8%	0,0%
ERVILHA em conserva	91,0	74,6%	19,5%	5,9%
ERVILHA verde crua	100,0	67,5%	28,0%	4,5%
ESCAROLA	21,0	61,0%	30,5%	8,6%
ESPADA (peixe ) cru	116,0	0,0%	62,7%	37,3%
ESPADA grelhado	158,0	0,0%	61,1%	38,9%
ESPAGUETE comum cru	347,6	84,4%	14,5%	1,0%
ESPAGUETE comum cozido	146,6	83,2%	14,3%	2,5%
ESPINAFRE cru	22,0	46,6%	41,3%	12,1%
FARINHA de amendoim	378,0	34,0%	54,2%	11,9%

Substância Alimentar (100 g)	Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Gordura
FARINHA de glúten	365,0	48,6%	46,3%	5,1%
FARINHA - LÁCTEA	424,0	70,7%	12,7%	16,5%
FARINHA de mandioca, dessecada	336,8	97,2%	2,6%	0,1%
FARINHA de milho integral	353,4	81,1%	10,9%	8,0%
FARINHA de rosca	412,0	72,4%	11,2%	16,4%
FARINHA de trigo mole integral	354,0	84,5%	12,7%	2,8%
FARINHA de trigo Sarraceno	353,0	88,4%	9,1%	2,5%
FEIJÃO amarelo	340,1	78,9%	16,7%	4,4%
FEIJÃO branco graúdo cru	340,2	70,5%	26,1%	3,4%
FEIJÃO PRETO	319,7	64,2%	29,8%	6,1%
FEIJÃO ROXO	349,6	72,0%	24,6%	3,4%
FEIJOADA caseira	152,0	27,3%	22,4%	50,3%
FÍGADO de boi cru	130,3	0,0%	62,0%	38,0%
FÍGADO de boi frito	168,8	0,0%	47,4%	52,6%
FIGO verde	43,9	78,4%	15,5%	6,2%
FIGO maduro	67,6	92,0%	8,0%	0,0%
FIGO em calda	167,9	97,6%	1,5%	0,9%
FLOCOS de cereais	385,0	81,1%	13,0%	5,9%
FRAMBOESA	56,6	89,7%	7,1%	3,2%
FRAMBOESA, geléia	286,5	98,5%	0,8%	0,6%
FRAMBOESA, suco	31,7	93,5%	4,2%	2,2%
FRUTAS em coquetel	77,8	95,6%	2,1%	2,3%
FRUTAS, geléia	284,2	94,0%	4,4%	1,6%
FRUTAS, salada	115,0	91,4%	2,0%	6,6%
FRUTAS cristalizadas, caseiras	310,0	98,4%	0,5%	1,1%
FRUTAS cristalizadas, industrializadas	306,0	98,8%	0,9%	0,3%
FUBÁ de milho	344,6	85,2%	9,1%	5,7%
GELATINA Royal	99,2	73,0%	27,0%	0,0%
GELATINA simples, folha	343,0	0,0%	99,7%	0,3%
GELÉIA DIETÉTICA de mocotó, sem açúcar	56,0	28,6%	71,4%	0,0%
GEMA de ovo de galinha crua	352,3	0,0%	18,5%	81,5%
GEMA de ovo de galinha cozida	363,0	0,0%	18,4%	81,6%
GEMADA	210,0	62,7%	12,0%	25,3%
GERGELIM, sementes	593,6	9,0%	13,9%	77,2%
GOIABA branca	57,4	83,6%	7,6%	8,8%
GOIABA vermelha	42,5	89,4%	8,5%	2,1%
GOIABA geléia	307,9	98,6%	0,5%	0,9%
GOIABADA	274,6	100,0%	0,0%	0,0%
GRÃO-DE-BICO	115,0	61,6%	21,2%	17,2%
GRAVIOLA	60,0	88,2%	6,5%	5,3%
GROSELHA, xarope	246,4	100,0%	0,0%	0,0%
GUARANÁ refrigerante	32,0	100,0%	0,0%	0,0%
HORTELÃ, folhas	32,0	54,1%	30,1%	15,8%
IOGURTE	76,0	80,6%	18,2%	1,2%
JABUTICABA	44,9	95,4%	4,6%	0,0%
JACA, polpa	52,0	77,7%	17,1%	5,2%
JAMELÃO	66,6	93,7%	3,6%	2,7%

Substância Alimentar (100 g)	Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Gordura
JENIPAPO	81,7	89,4%	5,8%	4,8%
JATOBÁ	115,0	91,9%	3,1%	4,9%
JILÓ	38,0	64,4%	12,9%	22,8%
KARO (etiqueta azul)	296,0	100,0%	0,0%	0,0%
KETCHUP	39,2	69,4%	12,2%	18,4%
LAGOSTA crua	84,0	2,4%	77,2%	20,4%
LAGOSTA cozida	98,0	0,0%	97,4%	2,6%
LARANJA	45,5	86,7%	5,3%	8,0%
LARANJA, geléia	340,0	98,5%	0,3%	1,2%
LARANJA, suco fresco	64,0	89,7%	4,1%	6,2%
LEGUMES (média)	23,9	68,6%	20,1%	11,3%
LEITE condensado	336,2	66,4%	9,3%	24,2%
LEITE de cabra	92,0	22,6%	18,7%	58,7%
LEITE de vaca in natura	63,0	31,3%	19,4%	49,3%
LEITE de vaca desnatado	36,1	56,7%	40,8%	2,5%
LEITE de vaca integral cru	63,0	31,3%	19,4%	49,3%
LEITE maltado em pó	445,2	65,1%	14,6%	20,2%
LEITE maltado com chocolate	393,5	79,3%	8,1%	12,6%
LEITE em pó Ninho	484,0	32,2%	23,1%	44,6%
LEITE em pó Nanon	510,0	44,3%	9,8%	45,9%
LENTILHA seca cozida	127,0	81,4%	15,7%	2,8%
LÊVEDO DE CERVEJA em pó	345,0	42,4%	53,4%	4,2%
LICORES	342,0	100,0%	0,0%	0,0%
LIMA	50,4	92,3%	6,0%	1,7%
LIMA, suco	37,0	90,8%	4,3%	4,9%
LIMA DA PÉRSIA	32,0	66,4%	3,8%	29,9%
LIMÃO verde	28,0	80,6%	6,0%	13,4%
LIMÃO verde, suco	39,2	100,0%	0,0%	0,0%
LIMÃO, geléia	249,6	99,0%	0,6%	0,4%
LÍNGUA de boi cozida	287,0	0,0%	27,2%	72,8%
LINGÜIÇA de porco, fina, crua	304,0	1,5%	16,1%	82,4%
LINGÜIÇA de porco, grossa, crua	350,0	0,0%	12,9%	87,1%
LOMBO de boi, cru	193,1	0,0%	40,8%	59,2%
LOMBO de boi, assado	290,0	0,0%	31,7%	68,3%
LOMBO de porco, cru	362,6	0,0%	17,7%	82,3%
LOMBO de porco, cozido e defumado	389,0	0,0%	23,7%	76,3%
LULA crua	87,0	7,8%	74,8%	17,4%
LULA cozida	92,1	0,0%	97,7%	2,3%
MACARRÃO com ovos, cozido	96,0	80,8%	15,4%	3,8%
MACARRONADA	243,0	43,9%	12,8%	43,3%
MAÇÃ branca, crua	60,6	90,3%	2,2%	7,4%
MAÇÃ vermelha, crua	63,2	90,3%	2,5%	7,2%
MAÇÃ, geléia	254,7	99,0%	0,5%	0,5%
MAÇÃ, suco	49,8	86,6%	8,0%	5,4%
MAIONESE	663,2	0,4%	1,2%	98,4%
MAISENA	345,3	93,0%	3,6%	3,4%
MAMÃO maduro	68,0	85,5%	1,2%	13,3%

Substância Alimentar (100 g)	Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Gordura
MANDIOCA cozida	119,0	96,5%	2,0%	1,5%
MANDIOCA frita	352,0	62,0%	1,3%	36,6%
MANDIOCA, farinha	342,0	97,1%	1,6%	1,3%
MANGA	64,3	27,1%	27,1%	45,8%
MANTEIGA sem sal	754,0	0,0%	0,7%	99,3%
MARACUJÁ comum, polpa	90,0	84,9%	8,8%	6,3%
MARGARINA vegetal	720,0	0,3%	0,2%	99,5%
MARISCO carne	50,0	13,4%	63,9%	22,7%
MARMELO	63,0	92,7%	3,4%	3,8%
MARMELO, geléia	321,9	99,7%	0,1%	0,2%
MARMELADA	252,2	97,9%	1,4%	0,7%
MARSHMELLOW	463,9	62,8%	7,2%	30,1%
MATE folha dessecada, industrial	206,0	48,0%	21,3%	30,7%
MEL de abelhas	312,5	100,0%	0,0%	0,0%
MELANCIA	31,0	87,9%	6,4%	5,7%
MELÃO	29,9	84,9%	11,2%	3,9%
MERLUZA cozida	232,0	0,0%	29,5%	70,5%
MEXILHÃO cozido	78,3	0,0%	73,6%	26,4%
MILHO, bolo	290,9	72,9%	6,8%	20,2%
MILHO verde, cru	325,6	78,0%	7,6%	14,4%
MILHO verde em conserva, enlatado	101,0	78,4%	12,4%	9,3%
MIÚDOS de boi (dobradinha, livrelho)	67,7	0,0%	82,7%	17,3%
MIÚDOS de galinha	160,0	0,0%	58,4%	41,6%
MOCOTÓ, geléia	84,00	81,0%	19,0%	0,0%
MOLHO à bolonhesa	180,0	22,0%	14,3%	63,7%
MOLHO inglês	91,0	32,0%	6,0%	62,0%
MOLHO de pimenta	27,0	85,2%	9,5%	5,3%
MORANGO	39,0	75,9%	10,3%	13,8%
MORANGO, geléia	258,3	98,4%	0,9%	0,7%
MORANGO, suco	19,7	5,3%	0,3%	94,3%
MORTADELA	277,0	4,1%	27,1%	68,8%
MOSTARDA amarela, condimento	78,5	25,5%	22,9%	51,6%
MOSTARDA crespa, folha cozida	27,9	58,3%	33,5%	8,2%
NATA com 10% de gordura	119,6	13,4%	11,4%	75,3%
NECTARINA	64,0	96,6%	3,4%	0,0%
NESCAU	215,0	51,2%	19,6%	29,2%
NHOQUE	118,0	71,2%	14,6%	14,2%
NOZES	705,2	7,4%	10,4%	82,2%
ÓLEO de fígado de bacalhau	873,0	0,0%	0,0%	100,0%
ÓLEO de margarina	747,0	0,0%	0,0%	100,0%
ÓLEO de milho, refinado	900,0	0,0%	0,0%	100,0%
ÓLEO de soja	900,00	0,0%	0,0%	100,0%
OMELETE	104,0	5,5%	27,4%	67,2%
OSTRAS cruas	81,0	29,2%	48,5%	22,3%
OVAS de peixe, cruas	122,8	0,0%	56,0%	44,0%
OVO de codorna	161,0	2,6%	33,5%	63,9%
OVO de galinha, inteiro, cozido	157,5	1,8%	32,5%	65,7%

Substância Alimentar (100 g)	Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Gordura
OVOMALTINE	412,2	70,0%	13,9%	16,2%
PALMITO em conserva	18,0	67,0%	29,0%	4,1%
PANQUECA	189,1	56,3%	19,5%	24,3%
PÃO de centeio, claro	247,2	87,4%	9,7%	2,9%
PÃO de centeio, escuro	232,0	82,7%	15,0%	2,3%
PÃO de centeio, integral	232,0	78,5%	18,0%	3,5%
PÃO de leite	305,0	81,6%	12,8%	5,6%
PÃO de soja	283,0	73,6%	20,3%	6,1%
PÃO de glúten	254,0	47,0%	39,5%	13,5%
PÃO francês	269,0	85,5%	13,8%	0,7%
PÃO italiano	256,8	83,6%	13,6%	2,8%
PÃO de milho, caseiro	281,0	75,9%	10,7%	13,5%
PÃO de milho, industrializado	285,0	84,8%	11,2%	4,1%
PASSAS com semente	298,4	95,4%	3,1%	1,5%
PATÊ de fígado	395,9	0,0%	16,0%	84,0%
PATÊ de galinha	312,8	0,0%	20,0%	80,0%
PEIXE de mar, cozido (média)	104,0	0,0%	93,6%	6,4%
PEIXE de mar frito (média)	371,0	0,0%	33,0%	67,0%
PEIXE de água doce, cozido (média)	104,0	0,0%	93,6%	6,4%
PEIXE de água doce frito (média)	516,0	0,0%	30,8%	69,2%
PEPINO cru, sem casca	3,0	60,6%	12,1%	27,3%
PERA	63,3	89,1%	3,8%	7,1%
PERA, geléia	262,6	99,0%	0,5%	0,5%
PÊSSEGO	51,5	91,0%	6,6%	2,4%
PÊSSEGO, suco	15,8	86,8%	10,4%	2,8%
PICLES	20,0	80,0%	20,0%	0,0%
PIMENTA verde	24,0	72,3%	20,2%	7,6%
PIMENTÃO verde, cozido	31,0	77,4%	16,8%	5,8%
PINHÃO cozido	195,5	85,8%	8,1%	6,2%
PIPOCA espocada	402,6	76,2%	12,6%	11,2%
PITANGA	46,7	54,7%	8,7%	36,6%
PIZZA	492,0	56,9%	6,5%	36,6%
PRESUNTADA	463,0	1,0%	10,4%	88,7%
PRESUNTO cru e fresco	363,4	0,0%	17,3%	82,7%
PRESUNTO cozido	341,8	0,0%	23,3%	76,7%
PRESUNTO magro, defumado	168,0	0,0%	57,1%	42,9%
PRESUNTO gordo, defumado	376,0	0,0%	22,0%	78,0%
PURÊ de batata	118,0	71,2%	14,6%	14,2%
QUEIJO CHEDDAR	414,8	0,0%	26,2%	73,8%
QUEIJO-DE-MINAS	373,5	0,0%	33,0%	67,0%
QUEIJO de soja	200,4	0,0%	53,3%	46,7%
QUEIJO FUNDIDO	352,0	0,0%	28,4%	71,6%
QUEIJO GORGONZOLA nacional	397,3	0,0%	24,1%	75,9%
QUEIJO PARMESÃO nacional	404,4	0,0%	31,6%	68,4%
QUEIJO PRATO	352,9	0,0%	33,2%	66,8%
QUEIJO PROVOLONE nacional	337,3	0,0%	35,5%	64,5%
QUEIJO ROQUEFORT nacional	398,3	0,0%	19,0%	81,0%

Substância Alimentar (100 g)	Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Gordura
QUEIJO SUÍÇO	404,0	1,9%	28,3%	69,8%
QUEIJO tipo requeijão	298,1	0,0%	39,6%	60,4%
QUEIJO tipo ricota, nacional	178,9	0,0%	28,2%	71,8%
QUIABO cru	38,6	76,7%	18,7%	4,7%
REPOLHO cozido	13,0	31,3%	68,8%	0,0%
RISOTO	171,0	52,4%	26,3%	21,2%
ROMÃ	62,0	75,6%	7,6%	16,8%
ROMÃ, suco	48,9	90,6%	8,5%	0,9%
ROSBIFE	166,0	0,0%	67,5%	32,5%
SAGU	340,0	98,8%	0,7%	0,5%
SALADA de frutas, caseira	115,0	91,4%	2,0%	6,6%
SALAME	297,4	0,0%	32,3%	67,7%
SALMÃO cru, europeu	117,9	0,0%	51,0%	49,0%
SALSICHA comum	331,0	0,0%	21,0%	79,0%
SHOYO	68,0	52,7%	31,1%	16,2%
SIRI, carne	100,0	5,5%	75,5%	19,0%
SOJA cozida	160,0	29,9%	32,7%	37,3%
SOPA de aspargo	44,0	63,6%	11,8%	24,5%
SOPA de cebola, creme	44,5	42,2%	15,3%	42,5%
SOPA de cogumelo, creme	106,9	35,2%	13,5%	51,4%
SOPA de espinafre, creme	79,3	18,9%	9,9%	71,2%
SOPA de feijão branco	96,2	58,0%	25,3%	16,8%
SOPA de frango	35,6	29,2%	40,4%	30,3%
SOPA de galinha, concentrada	30,4	34,0%	24,8%	41,2%
SOPA de tomate	54,6	65,2%	11,7%	23,1%
SOPA de vegetais	71,8	64,1%	18,4%	17,5%
SORVETE de creme	208,0	38,5%	9,6%	51,9%
SORVETE de frutas	126,3	95,2%	4,8%	0,0%
SUSPIRO	378,1	98,0%	1,8%	0,2%
TÂMARA ao natural	177,6	92,7%	4,3%	3,0%
TAMARINDO (polpa)	231,6	91,5%	5,2%	3,3%
TANGERINA	50,0	88,1%	6,5%	5,5%
TANGERINA, suco	43,1	85,4%	8,4%	6,3%
TAPIOCA	336,0	97,6%	2,4%	0,0%
TOUCINHO defumado	626,0	0,7%	5,8%	93,5%
TOMATE maduro	20,0	67,0%	19,7%	13,3%
TOMATE cozido	18,0	77,8%	22,2%	0,0%
TOMATE, suco fresco	11,0	63,0%	37,0%	0,0%
TOMATE, suco envasado	24,0	75,8%	16,7%	7,5%
TOMATE, extrato	113,0	63,2%	18,6%	18,2%
TOMATE, massa	39,0	78,9%	15,1%	6,0%
TOMATE, molho	40,3	89,3%	4,0%	6,7%
TOMATE, purê enlatado	40,5	71,1%	17,8%	11,1%
TOMATE, sopa enlatada	41,8	80,4%	10,1%	9,5%
TORRADAS	312,8	81,3%	14,1%	4,6%
TORRESMO	540,0	0,0%	6,7%	93,3%
TORTA de cereja	259,4	62,3%	3,7%	34,0%

Substância Alimentar (100 g)	Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Gordura
TORTA de maçã	251,9	62,7%	3,3%	33,9%
TORTA de morango	220,5	68,0%	3,8%	28,2%
TREMOÇO amarelo cru	382,0	31,0%	42,7%	26,3%
TREMOÇO amarelo cozido	88,5	16,0%	59,8%	24,2%
TRIGO duro, flocos	361,9	86,2%	11,1%	2,7%
TRIGO, germen	366,9	43,8%	28,2%	28,0%
TRIGO, farelo	310,0	73,2%	18,7%	8,1%
TRUFAS	88,40	56,8%	39,2%	4,1%
TRUTA crua (peixe)	89,3	0,0%	83,1%	16,9%
TRUTA cozida, em conserva	199,9	0,0%	40,0%	60,0%
TRUTA defumada	120,0	0,0%	74,2%	25,8%
UVA tipo americano	78,0	76,6%	7,2%	16,2%
UVA, suco	61,6	98,1%	1,9%	0,0%
UVA, geléia	272,6	99,4%	0,3%	0,3%
VAGEM comum	42,0	73,0%	22,7%	4,3%
VEGETAIS em conserva, média	37,0	78,2%	17,3%	4,6%
VATAPÁ	126,0	29,5%	26,7%	43,8%
VINHO de maçã	32,0	100,0%	0,0%	0,0%
VINHO Moscatel	137,0	100,0%	0,0%	0,0%
VINHO, média	85,0	97,7%	2,3%	0,0%
VITAMINA de frutas sem leite	90,0	88,8%	3,4%	7,8%
VITAMINA de frutas com leite	96,0	58,7%	13,2%	28,1%
WAFFLES	293,8	53,3%	13,1%	33,6%
WHISKY	240,0	--	--	--
XAROPE de milho	286,0	100,0%	0,0%	0,0%

