

Alimento	Unidade	Peso (g)	Calorias
Abacate	meia	200	324
Abacaxi	uma fatia	100	52
Abacaxi em calda	uma taça	150	184
Abóbora	um pires chá	100	40
Abobrinha	uma pequena	70	20
Açaí	uma	5	12
Acelga	um prato sobremesa	30	9
Acerola	uma	5	3
Açúcar	uma colher sopa	25	100
Açúcar mascavo	uma colher chá	4	14
Agrião	um prato sobremesa	25	6
Água de coco	um copo médio	200	41
Aguardente	um copo médio	100	231
Aipim cozido	um pires chá	100	119
Aipim frito	um pires chá	100	352
Alface	um prato sobremesa	35	6
Alho	um dente	5	7
Almôndega	uma	50	60
Ambrosia	uma porção	200	417
Ameixa preta	uma	50	22
Ameixa vermelha	uma	50	27
Amêndoa	10 s	30	192
Amendoim torrado	um pires chá	100	595
Amido de milho	uma colher sopa	20	69
Atum em óleo	uma lata	184	483
Atum em água	uma lata	130	150
Aveia em flocos	uma colher sopa	15	49
Avelã	uma	3	19
Arroz branco cozido	duas colheres sopa	80	88
Arroz integ cozido	duas colheres sopa	80	85
Azeite de dendê	uma colher sopa	10	88
Azeite de oliva	uma colher sopa	10	90
Azeitona	10	50	110
Bacalhau	uma posta média	100	169
Bacon	uma colher sopa	25	142
Banana-maçã	uma	70	80
Banana-nanica	uma	120	80
Banana-prata	uma	70	62
Banana à milanesa	uma média	100	251

Banha	uma colher sopa	20	180
Batata cozida	uma média	80	68
Batata frita	10 palitos	100	274
Bauru	uma	120	350
Berinjela	uma colher sopa	30	6
Beterraba	um prato sobremesa	35	17
Bife a cavalo	uma	140	196
Bife à milanesa	uma	160	580
Bife à parmegiana	uma	200	700
Bife frito	uma	130	330
Bisteca de porco	uma	120	355
Bolacha água e sal	uma	8	32
Bolacha recheada	uma	15	78
Bolo recheado	uma fatia	140	540
Bolo simples	uma fatia	100	160
Bolo de fubá	uma fatia média	70	193
Bomba	uma	50	96
Brigadeiro	uma	30	100
Brócolis	um pires chá	60	22
Caçõ	uma posta média	100	100
Camarão	quatro unid médias	100	82
Canelone	uma	80	92
Canjica crua	uma colher sopa	25	91
Caqui	uma	120	89
Cará	um prato sobremesa	100	70
Carne boi	uma porção	100	140
Carne frango	uma porção	100	107
Carne galinha	uma porção	100	235
Carne peru magra	uma porção	100	153
Carne porco	uma porção	100	285
Carne seca	uma porção	100	213
Carne de soja	uma porção	100	106
Carpaccio	10 fatias	50	56
Castanha de caju	uma porção	100	609
Caviar	uma colher sopa	20	40
Cenoura	uma média	50	25
Cerveja	um copo grande	300	126
Champagne	uma taça	100	70
Chantilly	uma colher sopa	20	90
Cheeseburger	uma	150	600
Chicória	um prato sobremesa	30	6

Chocolate amargo	um tablete	30	185
Chocolate em barra	um tablete	30	163
Chocolate branco	um tablete	30	170
Chuchu	um prato sobremesa	60	55
Clara de ovo	uma	30	13
Coca-Cola	um copo médio	200	78
Cogumelo	um pires chá	80	15
Conhaque	um copo médio	100	249
Coração de galinha	uma	20	27
Costela de boi	uma	100	380
Couve-manteiga	um prato sobremesa	50	13
Couve-flor	um pires chá	80	25
Couve-de-bruxelas	um pires chá	100	59
Coxinha de galinha	uma média	50	221
Creme de leite	uma colher sopa	30	75
Croquete de carne	uma média	25	86
Damasco fresco	uma	35	19
Damasco seco	duas	30	39
Doce de leite	uma colher de sopa	30	87
Empada de frango	uma média	23	256
Enrolad. de salsicha	uma média	27	79
Ervilha	uma colher sopa	20	18
Esfiha	uma	60	150
Espaguete	um prato	200	192
Espinafre	um prato sobremesa	80	18
Fanta	um copo médio	200	108
Far. de mandioca	uma colher sopa	20	68
Far. de milho	uma colher sopa	20	73
Far. de trigo	uma colher sopa	20	75
Feijão preto	uma concha média	120	137
Feijoada	uma porção	300	456
Fígado de boi	um bife	130	157
Figo fresco	uma	100	68
Filé de frango	uma	120	128
Filé mignon	uma	120	240
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 filé médio	100	145
Frango frito	uma sobrecoxa média	65	94

Gelatina de frutas	uma taça	100	238
Geléia de frutas	uma colher sobremesa	15	36
Gema de ovo	uma	20	71
Gim	um copo	100	230
Goiaba	uma	100	57
Goiabada	uma fatia	30	83
Grão-de-bico	uma colher sopa	20	23
Guaraná	um copo médio	200	64
Hambúrger carne	uma	100	248
Hambúrger fran.	uma	100	234
Hambúrger peixe	uma	100	74
Hambúrger peru	uma	100	148
Iogurte desnatado	um pote	200	84
Iogurte natural	um pote	200	152
Kani Kama	um rolinho	20	20
Ketchup	uma colher de sopa	15	6
Lagosta	uma porção	100	84
Laranja	uma	100	43
Lasanha	uma porção	300	620
Leite condensado	uma colher sopa	30	101
Leite desnatado	um copo grande	250	90
Leite em pó desn.	uma colher sopa	20	70
Leite em pó integral	uma colher sopa	20	90
Leite integral	um copo grande	250	152
Leite semidesnatado	um copo grande	250	135
Lentilha	uma concha média	120	152
Licor	um cálice	30	103
Limão	uma	60	22
Linguado	um filé	100	87
Lingüiça	uma	60	190
Lombo de porco	uma fatia	100	363
Lula	uma porção	100	87
Maça	uma unid média	100	64
Macarrão talharin	um prato	200	192
Maionese comum	uma colher sopa	15	107
Maionese light	uma colher sopa	15	50
Maisena	uma colher sopa	20	69
Mamão formosa	uma fatia média	80	54
Mamão papaya	meia	130	88
Mandioca cozida	um pires chá	100	119
Mandioquinha	um prato sobremesa	100	125

Manga	meia	130	91
Manjar branco	uma fatia	150	108
Manteiga	uma colher café	5	38
Maracujá	uma	100	90
Margarina comum	uma colher café	5	36
Margarina light	uma colher café	5	18
Melancia	uma fatia	100	31
Mel	uma colher sopa	20	62
Melão	uma fatia	100	30
Merluza	um filé	100	200
Milho verde	duas colheres sopa	40	40
Milk shake chocol.	um copo grande	300	345
Milk shake morango.	um copo grande	300	336
Misto quente	uma	100	345
Molho bolonhesa	uma colher sopa	20	36
Molho de tomate	uma colher sopa	20	10
Molho branco	uma colher sopa	20	100
Morango	10 s	100	39
Mortadela	uma fatia	15	42
Mostarda	uma colher sopa	15	12
Mousse chocolate.	uma taça	150	300
Mousse maracujá.	uma colher sopa	35	99
Nabo	uma	100	35
Nescau	uma colher sopa	20	43
Nhoque	um prato raso	250	260
Nozes	10 s	50	353
Óleo de canola	uma colher sopa	10	63
Óleo de girassol	uma colher sopa	10	82
Óleo de milho	uma colher sopa	10	90
Óleo de soja	uma colher sopa	10	90
Ovo inteiro cru	uma	50	74
Ovo frito	uma	60	108
Panqueca de carne	uma porção	90	171
Palmito	um prato sobremesa	70	18
Pão de centeio	uma fatia	30	70
Pão de leite	uma fatia	30	92
Pão de queijo	uma	60	75
Pão francês	uma	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	40	116
Pastel de carne	uma pequ	50	165
Pastel de queijo	uma pequ	50	170
Pavê de chocolate	um pedaço médio	85	153
Peixe à escabeche	um filé médio	120	219
Peixe à escabeche	uma posta média	200	366
Peixe à milanesa	um filé médio	115	305
Peixe cozido	uma posta média	200	196
Peixe ensopado	um filé médio	120	156
Peixe frito	um filé médio	120	436
Pepino	uma média	150	22
Pera	uma média	100	63
Peru	uma coxa média	80	124
Peru	uma fatia média	32	49
Pescada	um filé	100	97
Pêssego	uma	100	52
Pêssego em calda	uma	40	67
Picanha	uma fatia	100	250
Picolé de limão	uma	64	55
Picolé de uva	uma	65	67
Picolé de coco	uma	65	94
Pimentão	uma	50	15
Pinhão	uma	10	22
Pipoca pronta	um pacote	100	403
Pistache	uma porção	100	640
Pizza quatro queijos	uma fatia	120	370
Pizza calabreza	uma fatia	120	345
Pizza escarola	uma fatia	120	264
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 catupiri	uma colher sopa	25	63
Queijo emental	uma fatia média	25	99
Queijo minas	uma fatia média	25	61
Queijo muzzarella	uma fatia média	25	81
Queijo parmesão	uma fatia	25	101
Queijo prato	uma fatia média	25	88
Queijo provolone	uma fatia média	25	84
Queijo suíço	uma fatia média	25	101

Quibe assado	uma porção grande	150	197
Quibe frito	uma	80	180
Quindim	uma	120	475
Rabanete	uma	10	2
Repolho	um prato sobremesa	30	8
Requeijão	uma colher sopa	25	75
Requeijão light	uma colher sopa	25	45
Ricota	uma fatia	25	45
Rosbife	uma fatia	40	66
Rúcula	um prato sobremesa	35	7
Rum	um copo	100	231
Salada de frutas	uma taça	150	230
Salame	cinco fatias	25	74
Salmão fresco	uma porção	100	211
Salsicha comum	uma	50	165
Salsicha de frango	uma	50	116
Sardinha crua	uma	100	120
Sardinha em óleo	uma	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
Souflê de legumes	uma porção grande	150	170
Suco de laranja	um copo médio	200ml	128
Suco de tomate	um copo médio	200ml	22
Suco mamão (c/aç.)	um copo	240 ml	91
Tangerina	uma	100	50
Tomate	uma	100	25
Torrada	uma	10	31
Torresmo	um pires 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 sopa	20	72
Truta	um filé	100	89
Uísque	uma dose	50	120
Uva	um cacho peq	150	118
Uva passa	uma xícara chá	100	298
Vagem	uma colher sopa	20	10
Vatapá	uma porção	100	356
Vinagre	uma colher sopa	10	2
Vinho branco	uma taça	100	87

Vinho tinto	uma taça	100	75
Vodca	um copo	100	230
Waffles	uma	25	73