

## CALORIAS POR CADA 100 GRAMAS

|                        |     |                           |      |                                 |     |                                   |     |                                     |     |  |     |
|------------------------|-----|---------------------------|------|---------------------------------|-----|-----------------------------------|-----|-------------------------------------|-----|--|-----|
| <b><u>VERDURAS</u></b> |     | <b><u>CEREAIS</u></b>     |      | <b><u>PRODUTOS LÁCTEOS</u></b>  |     |                                   |     | <b><u>MARISCOS E CRUSTÁCEOS</u></b> |     |  |     |
| Abacate                | 340 | Amaranto                  | 374  | Gelado (baunilha)               | 201 | Salsichas de porco                | 280 | Amêijoas                            | 78  | Pêra                                     | 59  |
| Abóboda                | 14  | Arroz branco (cozido)     | 130  | logurte magro                   | 48  | Vaca (lombo)                      | 148 | Carangueijo, Gambas                 | 100 | Pêssego                                  | 43  |
| Acelgas                | 19  | Arroz integral (cozido)   | 111  | logurte natural (125g)          | 71  | Vaca (vazia)                      | 283 | Lagosta                             | 90  | Romã                                     | 68  |
| Agriões                | 32  | Arroz selvagem (cozido)   | 357  | Leite magro (200ml)             | 68  | Veado, Vitela (costeleta)         | 120 | Lagostins                           | 115 | Tâmaras (secas)                          | 275 |
| Aipo                   | 16  | Aveia                     | 389  | Leite meio-gordo (200ml)        | 126 | Vitela (lombinho)                 | 98  | Lulas                               | 80  | Tangerina                                | 44  |
| Alcachofra             | 50  | Centeio                   | 335  | Manteiga                        | 717 | Vitela (lombo)                    | 110 | Mexilhões                           | 79  | Toranja                                  | 38  |
| Alface                 | 16  | Cevada                    | 123  | Natas líquidas                  | 469 |                                   |     | Ostras (3unid.)                     | 81  | Uvas                                     | 65  |
| Alho (1colher)         | 4   | Farelo de trigo           | 216  | Queijo Camembert                | 299 | <b><u>ENCHIDOS E FIAMBRES</u></b> |     | Polvo                               | 60  | <b><u>DOCES</u></b>                      |     |
| Alho francês           | 61  | Farinha enriquecida       | 364  | Queijo Cheddar                  | 402 | Bacon                             | 373 |                                     |     | Açúcar                                   | 400 |
| Azeitonas              | 116 | Farinha integral - trigo  | 339  | Queijo Feta                     | 263 | Chouriço                          | 280 | <b><u>FRUTAS</u></b>                |     | Bolachas                                 | 436 |
| Bambu (rebentos)       | 12  | Farinha para bolos        | 362  | Queijo fresco de ovelha         | 200 | Fiambre                           | 285 | Alperces                            | 48  | Bolos                                    | 387 |
| Batata (cozida)        | 86  | Fécula de milho           | 381  | Queijo Manchego                 | 415 | Presunto                          | 380 | Ameixas (secas)                     | 239 | Compota                                  | 263 |
| Beringela              | 26  | Massa chinesa             | 99   | Queijo Parmesão                 | 392 | <b><u>PEIXES</u></b>              |     | Ameixas (secas)                     | 55  | Leite com chocolate                      | 526 |
| Beterraba (cozida)     | 44  | Massa com ovo             | 130  | Queijo Roquefort                | 369 | Arenque                           | 158 | Amoras                              | 52  | Mel (1colher)                            | 64  |
| Brócolos               | 28  | Massa integral            | 124  |                                 |     | Atum                              | 144 | Ananás                              | 49  |  |     |
| Canônicos              | 21  | Massa                     | 141  | <b><u>AVES</u></b>              |     | Bacalhau                          | 189 | Anonas                              | 94  | <b><u>BEBIDAS</u></b>                    |     |
| Cardo                  | 20  | Mijo (cozido)             | 119  | Codorniz                        | 192 | Carapau                           | 131 | Arandos                             | 50  | Café simples (1chá.)                     | 2   |
| Cebola                 | 38  | Milho doce (cozido)       | 108  | Faisão                          | 181 | Carpa                             | 276 | Banana                              | 92  | Cerveja (1copo)                          | 80  |
| Cebolinho (1colher)    | 1   | Pão 6 cereais             | 250  | Frango (coxa assada sem pele)   | 156 | Cavala                            | 229 | Cerejas                             | 72  | Champagne ou espumante (1flute)          | 85  |
| Cenoura                | 43  | Pão branco                | 267  | Ovo                             | 86  | Delícias do Mar                   | 99  | Figos                               | 74  | Coca-Cola (1lata)                        | 144 |
| Chalotas               | 7   | Pão de centeio            | 259  | Pato (assado sem pele)          | 201 | Engula                            | 184 | Framboesas                          | 49  | Coca-cola light(1lata)                   | 3   |
| Chicória               | 9   | Pão ralado (trigo)        | 260  | Peito de peru (assado sem pele) | 107 | Esturjão                          | 105 | Goiaba                              | 51  | Conhaque ou brandy (1cálice)             | 250 |
| couve Lombarda         | 50  | Trigo negro               | 343  | Pintada (assada)                | 158 | Linguado                          | 68  | Groselha negra                      | 63  | Rum (1cálice)                            | 220 |
| Couve portuguesa       | 25  | Trigo                     | 339  | <b><u>CARNES</u></b>            |     | Mero                              | 90  | Groselha vermelha                   | 56  | Sidra (1copo)                            | 50  |
| Couve Roxa             | 31  |                           |      | Alce                            | 102 | Peixe-espada                      | 121 | Kiwi                                | 61  | Vermute doce (1copo)                     | 142 |
| Couve-de-Bruxelas      | 39  | <b><u>LEGUMINOSAS</u></b> |      | Borrego (costelas)              | 192 | Peixe-galo                        | 109 | Laranja                             | 49  | Vermute seco (1copo)                     | 100 |
| Couve-flor             | 25  | Alfalfa (sementes)        | 29   | Borrego (costeleta)             | 169 | Perca                             | 55  | Líchias                             | 66  | Vinho branco (1copo)                     | 67  |
| Dente de Leão          | 45  | Amendoins torrados        | 585  | Borrego (mão)                   | 120 | Pescada                           | 80  | Lima                                | 29  | Vinho tinto (1copo)                      | 69  |
| Endívia                | 17  | Ervilhas cozidas          | 84   | Borrego (perna)                 | 210 | Robalo                            | 125 | Maçã                                | 59  | Vodka, Whisky (1cálice)                  | 240 |
| Ervilhas               | 84  | Favas                     | 110  | Cavalo                          | 120 | Rodovalho                         | 95  | Manga                               | 65  |  |     |
| Espargo                | 23  | Feijão cozido             | 139  | Coelho                          | 197 | Salmão                            | 203 | Maracujá                            | 97  | <b><u>GORDURAS E MOHOS (1colher)</u></b> |     |
| Espinafres             | 22  | Grão cozido               | 164  | Lebre                           | 140 | Salmonete                         | 100 | Marmelo                             | 57  | Azeite                                   | 108 |
| Feijão                 | 31  | Leite de soja             | 80,9 | Novilho (costeleta)             | 353 | Sardinha                          | 148 | Melancia, Melão                     | 29  | Maionese                                 | 105 |
| Nabo                   | 27  | Lentilhas                 | 116  | Porco (costeleta)               | 286 | Tamboril                          | 76  | Morangos                            | 30  | Manteiga (10g)                           | 75  |
| Pepino                 | 13  | Soja cozida               | 173  | Porco (lombinho)                | 136 | Truta                             | 109 | Nectarinas                          | 49  | Margarina (10g)                          | 72  |
| Pimento                | 27  | Tofu                      | 76   | Porco (lombo)                   | 209 | Tubaraõ                           | 130 | Nêsperas                            | 47  | Molho Roquefort                          | 54  |
| Rábano                 | 17  |                           |      | Porco (mão)                     | 253 |                                   |     | Papaia                              | 39  | Mostarda                                 | 6   |
| Tomate                 | 21  |                           |      |                                 |     |                                   |     | Passas                              | 302 | Óleo de girassol                         | 108 |
|                        |     |                           |      |                                 |     |                                   |     |                                     |     | Vinagre                                  | 1   |