

## Tabela de calorias

Uma caloria é uma certa quantidade de energia que é liberada quando a comida é metabolizada pelo corpo. Os cientistas determinam o número de calorias dos alimentos queimando-os em laboratório, num aparelho chamado calorímetro, e medindo a quantidade de calor produzido. A unidade correta para conteúdo calórico dos alimentos (e consumo calórico dos exercícios) é “kcal” (quilocalorias). No entanto, encontramos freqüentemente na prática “caloria” (cal) no lugar de “kcal”. Além do mais, o termo “caloria” já é consagrado pelo uso, em linguagem leiga, e será aqui mantido.

Carboidratos e proteínas contém 4 calorias por grama. Gordura contém 9 calorias por grama, e álcool 7 calorias por grama.

Calorias ingeridas em excesso, se não são usadas para “construir” e reparar o organismo, e nem queimadas nas atividades diárias, se transformarão em gordura, e se acumularão nos depósitos do corpo.

ALIMENTO	CALORIAS
<b>FRUTAS</b>	
Abacate (meia unidade: aprox. 100 g)	162
Abacaxi (duas fatias: aprox. 100 g)	50
Açaí, suco (100g)	182
Ameixa amarela (100 g)	92
Ameixa vermelha (quatro unidades: aprox. 100 g)	52
Amora (100 g)	61
Banana (1 banana média: aprox. 100 g)	114
Banana frita (100 g)	315
Caju (100 g)	51

Cana (100 g)	64
Caqui (1 unidade: aprox. 100 g)	75
Carambola (100 g)	29
Cereja fresca (100 g)	97
Cereja em calda (100 g)	255
Cupuaçu (100 g)	72
Figo (1 unidade)	45
Framboesa (100g)	56
Fruta do conde (100 g)	100
Fruta pão cozida (100 g)	121
Goiaba (1 goiaba média)	42
Graviola (100 g)	60
Jabuticaba (100 g)	51
Kiwi (100 g)	46
Laranja (1 laranja média)	45
Lima (1 lima média)	50
Limão (100 ml de suco)	39
Maçã (1 maçã média)	80
Mamão (meio papaia)	90
Manga (meia manga Aden: aprox. 180 g)	130
Maracujá (1 unidade)	27
Marmelo (100 g)	63
Melancia (100 g)	24
Melão (100 g)	27
Mixirica (1 unidade)	50
Morango (100 g)	39
Nectarina (100 g)	64
Pêra (1 unidade)	95
Pêssego (1 pêssego médio)	40
Pitanga (100 g)	47
Uvas (20 uvas comuns ou 10 uvas Itália)	78
<b>HORTALIÇAS</b>	
Abóbora (100g)	40
Abobrinha (meia unidade: aprox. 100 g)	28
Acelga (100 g)	19

Agrião (100 g)	28
Aipo (100 g)	21
Alcachofra (uma alcachofra: aprox. 120 g)	44
Alface (100 g)	18
Almeirão (100 g)	24
Aspargos (5 unidades: aprox. 100 g)	25
Batata inglesa cozida (100 g)	100
Batata inglesa frita (100 g)	274
Batata doce cozida (100 g)	123
Batata doce frita (100 g)	300
Berinjela crua (100 g)	19
Berinjela no azeite (100 g)	190
Beterraba cozida (100 g)	44
Brócolis (100 g)	29
Broto de bambu (100 g)	25
Broto de feijão (100 g)	63
Cará (100 g)	120
Cebola (100 g)	32
Cenoura (1 cenoura média: aprox. 100 g)	42
Chicória (100 g)	21
Chuchu (meia unidade: aprox. 100 g)	36
Cogumelo fresco (100 g)	18
Couve (100 g)	25
Couve-de-bruxelas (100 g)	18
Couve-flor (100 g)	41
Ervilha em vagem (100 g)	38
Ervilha verde em grão (100 g)	100
Ervilha enlatada (100 g)	110
Ervilha seca (100 g)	352
Espinafre (100 g)	37
Jiló (100 g)	38
Mandioca cozida (100 g)	119
Mandioca frita (100 g)	300
Mostarda crespa, folha (100 g)	28
Palmito (100 g)	27

Pimentão (uma unidade: aprox. 100 g)	29
Quiabo (100 g)	38
Rabanete (100 g)	36
Repolho (100 g)	25
Tomate (1 unidade)	20
Tomate (extrato) (100 g)	75
Vagem (dez unidades: aprox. 100 g)	42
<b>BEBIDAS</b>	
Água de coco (100 ml)	21
Cachaça (1 dose: 45 ml)	126
Café (1 cafezinho, sem açúcar)	5
Café (1 cafezinho, com açúcar)	26
Cerveja (1 lata: 350 ml)	147
Cerveja (1 garrafa: 600 ml)	252
Champanhe (100 ml)	83
Conhaque (1 dose: 45 ml)	126
Gin (1 dose: 45 ml)	112
Licor (1 dose: 45 ml)	150
Martini® (100 ml)	125
Refrigerante tipo cola (1 garrafa individual: 350 ml)	150
Rum (1 dose: 45 ml)	112
Suco de laranja (1 copo: aprox. 200ml)	82
Suco de tomate (1 copo: aprox. 200 ml)	28
Vinho (100 ml)	84
Vinho doce e vinho do porto (100 ml)	167
Vodka (1 dose: 45 ml)	126
Whisky (1 dose: 45 ml)	126
<b>CARNES, PEIXES, OVOS</b>	
Apresuntado (100 g)	320
Atum cru (100 g)	146
Atum em óleo (100 g)	187
Bacon (3 tiras)	110
Bacalhau cozido (100 g)	160
Bacalhau seco (100 g)	352

Badejo (100 g)	131
Cação (100g)	129
Camarão cozido no vapor (100 g)	80
Camarão cru (100 g)	101
Camarão frito (100 g)	290
Caviar (10 g)	29
Corvina (100 g)	90
Carne de boi magra ( <i>filet mignon</i> ) (100 g)	121
Carne de boi (lagarto) (100 g)	170
Carne de boi (músculo) (100 g)	185
Carne de boi (patinho) (100 g)	200
Carne de boi (alcatra) (100 g)	200
Carne de boi gorda (100 g)	240
Carne de boi seca (charque) (100 g)	295
Carne de búfalo (100 g)	131
Carne de cabrito magra (100 g)	179
Carne de carneiro magra (100 g)	122
Carne de coelho (100 g)	175
Carne de jacaré (100 g)	108
Carne de javali (100 g)	147
Carne de marisco (100 g)	50
Carne de pato (100 g)	159
Carne de peru magra (100 g)	153
Carne de rã (100 g)	64
Carne vegetal de soja (100 g)	106
Carpa (100 g)	110
Enchova (100 g)	160
Frango (meio peito, sem pele ou osso)	140
Frango (coxa) (100 g da carne, sem pele ou osso)	144
Kani Kama (1 stick: 16 g)	13
Lagosta (100 g)	98
Lagostim (100 g)	112
Língua de boi (100 g)	287
Lingüiça de frango (100 g)	234

Lingüiça de porco (100 g)	450
Linguado (100 g)	90
Lombo de porco (100 g)	332
Lula (100 g)	92
Mortadela (100 g)	340
Ostras (100 g)	100
Ovo de galinha cru (1 unidade)	76
Ovo de galinha frito (1 unidade)	108
Ovo de codorna (1 unidade)	33
Ovo de pata (1 unidade)	129
Patê de fígado (100 g)	500
Presunto magro (100 g)	180
Presunto gordo (100 g)	376
Salame (100 g)	500
Salmão cru (100 g)	118
Salmão defumado (100 g)	204
Salsicha (100 g)	330
Sardinha crua (100 g)	134
Sardinha em óleo (100 g)	269
Siri ou caranguejo (100 g de carne)	100
Surubim cru (100 g)	107
<b>LATICÍNIOS, MAIONESES, MARGARINAS</b>	
Creme <i>chantilly</i> (100 g)	443
Creme de leite (100 g)	347
<i>Fondue</i> de queijo (100 g)	412
Halvarina (1 colher das de sopa: aprox. 15 g)	54
Iogurte (1 porção: aprox. 200 g)	264
Leite integral (1 copo: aprox. 200 ml)	132
Leite semi-desnatado (1 copo: aprox. 200 ml)	96
Leite desnatado (1 copo: aprox. 200 ml)	72
Leite de cabra (1 copo: aprox. 200 ml)	184
Leite de soja (1 copo: aprox. 200 ml)	92
Maionese (1 colher das de sopa: aprox. 15 g)	112
Maionese <i>light</i> (1 colher das de sopa: aprox. 15 g)	50
Manteiga (1 colher das de sopa: aprox. 15 g)	115

Margarina (1 colher das de sopa: aprox. 15 g)	112
Margarina light (1 colher das de sopa: aprox. 15 g)	54
Mozzarella (100 g)	313
Mozzarella de búfala (100 g)	325
Nata de leite (100 g)	120
Polenguinho® (1 unidade: 20 g)	71
Queijo brie (100 g)	367
Queijo camembert (100 g)	300
Queijo cheddar (100 g)	402
Queijo cacio cavallo (100 g)	310
Queijo Catupiry® ou similar (100 g)	352
Queijo cobocó (100 g)	340
Queijo cottage (100 g)	100
Queijo Edam (100 g)	307
Queijo fundido (100 g)	354
Queijo gouda (100 g)	357
Queijo gorgonzola (100 g)	397
Queijo gruyère (queijo suíço) (100 g)	356
Queijo Minas (100 g)	203
Queijo Minas curado (100 g)	300
Queijo Minas frescal (100 g)	150
Queijo Neufchatel (100 g)	313
Queijo do norte (100 g)	383
Queijo Palmira (100 g)	383
Queijo parmesão (100 g)	404
Queijo petit-suisse (100 g)	150
Queijo Port-du-salut (100 g)	410
Queijo prato (100 g)	353
Queijo provolone (100 g)	337
Queijo ricota (100 g)	145
Queijo roquefort (100 g)	398
Queijo Saint Paulin (100 g)	337
Queijo de soja (tofu) (100 g)	114
Queijo tilsit (100 g)	377
Requeijão cremoso (100 g)	267

Requeijão cremoso <i>light</i> (100 g)	117
Toddynho® (1 unidade)	200
Yakult® (1 unidade)	61
<b>ÓLEOS</b>	
Azeite de dendê (1 colher das de sopa: aprox. 10ml)	90
Azeite de oliva (1 colher das de sopa: aprox. 10 ml)	90
Óleo de amendoim (1 colher das de sopa: aprox. 10 ml)	90
Óleo de milho (1 colher das de sopa: aprox. 10 ml)	90
Óleo de girassol (1 colher das de sopa: aprox. 10 ml)	90
Óleo de soja (1 colher das de sopa: aprox. 10 ml)	90
<b>NOZES</b>	
Avelã (100 g)	690
Amêndoas (100 g)	670
Amendoim (100 g)	670
Castanha de caju (100 g)	670
Castanha do Brasil (ou do Pará) (100 g)	670
Castanha portuguesa cozida (100 g)	306
Coco (100 g)	668
Macadâmia (100 g)	700
Nozes (100 g)	670
Pistache (100 g)	670
<b>GRÃOS, PÃES, MASSAS, FARINHAS</b>	
Arroz branco cru (100 g)	340
Arroz branco cozido (100 g)	130
Arroz integral cozido (100 g)	110
Arroz selvagem cozido (100 g)	110
Aveia (100 g)	340
Bolacha tipo <i>cracker</i> (1 bolacha; aprox. 7 g)	25
Biscoito de polvilho (10 g)	14
Farelo de trigo ( 2 colheres das de sopa) (8 g)	20
Farinha de mandioca (100 g)	343
Farinha de milho (100 g)	352



Farinha de trigo (100 g)	350
Farinha de rosca (100 g)	412
Fava cozida (100 g)	125
Feijão cru (100 g)	324
Feijão cozido (100 g)	114
Fubá de milho (100 g)	345
Granola ®(100 g)	500
Grão-de-bico cru (100 g)	345
Grão-de-bico cozido (100 g)	115
Lentilha cozida (cada 100 g)	127
Macarrão cru (massa seca) (100 g)	350
Macarrão cru (massa fresca) (100 g)	285
Macarrão cozido (100 g)	147
Maisena (100 g)	345
Milho (100 g)	336
Pão de centeio (1 fatia: aprox. 25 g)	58
Pão de forma branco (1 fatia: aprox. 25 g)	65
Pão de forma de trigo integral (1 fatia: aprox. 25 g)	56
Pão francês (1 pãozinho: aprox. 50 g)	134
Pipoca em óleo e sal (um saquinho tem 30 a 45 g) (100g)	540
Pipoca de micro-ondas <i>light</i> (100 g)	350
Sagu (100 g)	340
Soja crua (100 g)	443
Soja cozida (100 g)	160
Torradas (cada 50 g)	156
<b>AÇÚCAR E DOCES</b>	
Açúcar mascavo (100g)	356
Açúcar refinado (100 g)	396
Amandita ® (1 unidade: 8 g)	43
Ameixa seca (100 g)	187
Amora (geléia) (100 g)	233
Bananada (100 g)	288
Chicabon ® (1 picolé)	109

Chocolate (100 g)	450
Chocolate BIS® (1 unidade: 8 g)	39
Chocolate Baton® (1 unidade: 16 g)	66
Cocada (100 g)	500
Flocos de milho com açúcar (1 xícara)	95
Frutas cristalizadas (100 g)	310
Gelatina (meia xícara ou 120 ml)	100
Geleia de mocotó (100 g)	179
Goiabada (100 g)	274
Leite condensado (100 ml)	420
Mel (1 colher das de sopa: aprox. 15 g)	47
Marmelada (100 g)	252
Marshmallow (100 g)	404
Morango (geleia) (100 g)	258
Passas com semente (100 g)	298
Pé-de-moleque (100 g)	485
Rapadura (100 g)	300
Sorvete cremoso (1 bola)	300
Sorvete de frutas (1 bola)	200
Sundae de caramelo (1 unidade)	290
Sundae de chocolate (1 unidade)	295
Sundae de morango (1 unidade)	260
Suspiro (100 g)	378
<b>DIVERSOS</b>	
Azeitonas verdes (10 unidades)	38
Batata chips (10 fatias)	115
Batatas fritas (10 tiras)	110
Cachorro quente (1 sanduíche)	300
Misto quente (1 sanduíche)	343
Hamburger (1 sanduíche)	296
Cheeseburger (1 sanduíche)	330
Hamburger extra com queijo (1 sanduíche)	530
Hamburger com cheddar (1 sanduíche)	550
Hamburger com bacon (1 sanduíche)	410
Hamburger de frango (1 sanduíche)	490

<i>Hamburger de peixe (1 sanduíche)</i>	394
<i>Hamburger duplo (1 sanduíche)</i>	590
<i>Ketchup (10 g)</i>	13
<i>Milk shake de chocolate (300 ml)</i>	420
<i>Milk shake de morango (300 ml)</i>	320
<i>Mostarda (condimento) (10 g)</i>	8
<i>Peixe cozido (média) (100 g)</i>	104
<i>Peixe frito (média) (100 g)</i>	371
<i>Pizza de mozzarella (1 fatia) (massa fina)</i>	200
<i>Pizza de mozzarella (1 fatia) (massa grossa)</i>	246
<i>Pizza de pepperoni (1 fatia) (massa fina)</i>	206
<i>Pizza de pepperoni (1 fatia) (massa grossa)</i>	270
<i>Pizza de frango com catupiry (1 fatia)</i>	367
<i>Pizza portuguesa (1 fatia)</i>	450
<i>Rosbife (100g)</i>	185
<i>Shoyu (10 ml)</i>	18
<i>Tahine (100 g)</i>	256
<i>Torresmo (100 g)</i>	660