

ALIMENTOS (100g)	CALORIAS	GLICÍDIOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
ABACATE	162,0	6,40	1,80	16,00
ABACAXI	52,0	13,70	0,40	0,20
ABÓBORA	40,0	9,80	1,20	0,30
ABOBRINHA	29,8	6,00	1,00	2,00
AÇAÍ	247,0	36,60	3,80	12,20
ACELGA	28,6	4,30	2,40	0,20
ACHOCOLATADO EM PÓ	395,0	93,1	3,0	1,20
AÇÚCAR MASCADO	356,0	90,60	0,40	0,50
AÇÚCAR REFINADO	398,0	99,50	0	0
AGRIÃO	23,0	3,30	1,70	0,30
AIPIM CRU	142,0	33,0	2,00	0,20
AIPIM COZIDO	119,0	28,9	0,60	0,20
AIPIM FRITO	352,0	55,20	1,20	14,50
AIPO	21,2	3,30	1,10	0
ALCACHOFRA INTEIRA	79,0	16,70	2,60	0,20
ALFACE	16,0	2,30	1,20	0,20
ALFAFA	38,0	2,00	6,60	0,40
ALHO	134,0	29,3	5,30	0,20
ALHO PORRO	43,2	7,50	2,40	0,40
AMEIXA VERMELHA	54,0	13,50	0	0
AMEIXA SECA	187,0	43,15	2,37	0,44
AMEIXA – PASSAS DE	292,0	69,40	2,30	0,60
AMÊNDOA	640,0	19,60	18,60	54,10
AMENDOIM	576,9	6,01	28,10	48,54
AMIDO DE MILHO	344,2	85,0	0,60	0,20
AMORA	61,0	12,60	1,20	0,60
ARROZ POLIDO CRU	364,0	79,70	7,20	0,60

ARROZ POLIDO COZIDO	167,0	32,30	2,30	0,50
ARROZ INTEGRAL CRU	350,4	75,13	8,06	1,96
ASPARGO	22,7	3,30	1,80	0,20
ATUM CRU (PEIXE)	146,0	0	24,80	5,20
ATUM EM CONSERVA NO AZEITE	262,5	0	24,0	18,50
AVEIA - GRÃO CRU	317,9	54,20	13,80	5,10
AVEIA – FLOCOS CRUS	328,6	65,0	14,0	1,40
AVELÃ	633,0	8,20	13,80	60,56
AZEITONA EM CONSERVA	139,6	2,80	1,50	13,50
BACALHAU CRU	73,8	0	18,0	0,20
BACALHAU SALGADO PRENSADO E	169,3	0	38,8	1,10
BACON	569,6	0	9,50	59,40
BANANA	105,0	26,60	2,20	0,20
BATATA-DOCE CRUA	89,0	20,0	1,90	0,10
BATATA-INGLESA CRUA	78,5	17,60	1,80	0,10
BERINJELA	19,0	3,90	1,0	0
BETERRABA CRUA	48,9	9,0	3,0	0,10
BETERRABA COZIDA	44,1	9,80	1,0	0,10
BISCOITO SALGADO	435,0	69,70	9,00	13,20
BOLACHA DE AVEIA	427,0	75,20	9,50	9,80
BOLACHA DE CHOCOLATE	518,8	68,50	6,30	24,40
BOLO	290,0	54,30	5,10	6,70
BRÓCOLIS	37,0	5,50	3,30	0,20
CACAU EM PÓ	365,10	18,0	21,0	23,24

CAFÉ EM PÓ	41,0	13,40	5,00	1,70
CAJÚ - FRUTA	36,5	8,40	0,80	0,20
CAJÚ – CASTAÑA CRUA	556,2	37,92	17,89	37,0
CAMARÃO	101,0	0	21,20	1,80
CANA-DE-AÇÚCAR	63,4	15,0	0,46	0,27
CANJICA DE MILHO	363,3	70,0	9,80	4,90
CAQUI	74,4	17,71	0,60	0,13
CARAMBOLA	29,0	7,50	0,50	0,10
CARNE DE BOI GORDA	250,3	0	18,70	19,50
CARNE DE BOI MAGRA	111,0	0	21,0	3,0
CARNE DE COELHO	175,0	0	20,8	10,20
CARNE DE FRANGO	106,7	0	19,7	3,10
CARNE DE OVELHA	333,0	0	16,10	29,80
CARNE DE PATO	159,0	0	21,40	8,20
CARNE DE PERDIZ	113,9	0	25,26	1,43
CARNE DE PORCO MAGRA	181,0	0	18,50	11,90
CARNE DE SOJA - VEGETAL	106,0	8,70	13,10	3,20
CASTANHA-DO-PARÁ	699,0	7,0	17,0	67,0
CAVIAR	286,3	0	34,0	16,70
CEBOLA	31,5	5,60	1,60	0,30
CENOURA CRUA	50,0	10,70	1,20	0,30
CEREJA	96,9	22,80	1,20	0,10
CERVEJA	42,0	3,80	0,30	0
CHICÓRIA	21,0	2,90	1,60	0,30
CHOCOLATE – EM TABLETES	611,0	30,30	12,90	48,70
CHOCOLATE FM	509,9	46,66	13,33	30,0

PÓ				
CHUCHU	31,0	7,70	0,90	0,20
CLARA DE OVO DE GALINHA	43,2	0	10,80	0
COCADA	548,0	53,20	3,60	39,10
COCO – ÁGUA DE	18,1	4,13	0,13	0,12
COGUMELO FRESCO	18,4	2,40	1,70	0,20
CONHAQUE	249,0	0,80	0	0
CORAÇÃO DE GALINHA	132,3	0	20,7	5,50
COUVE CHINESA	13,3	1,99	1,21	0,06
COUVE-FLOR	30,0	4,30	2,50	0,22
COUVE-MANTEIGA	25,0	4,50	1,40	0,10
CREME DE LEITE	249,0	3,50	2,50	25,0
DAMASCO DESSECADO	130,8	29,60	3,10	0
ERVILHA EM CONSERVA	91,0	17,20	4,50	0,60
ERVILHA SECA INTEIRA	336,3	58,40	22,75	1,30
ERVILHA VERDE CRUA	100,0	16,90	7,00	0,50
ESPINAFRE CRU	22,0	2,60	2,30	0,30
FARINHA DE AVEIA	338,6	58,28	16,04	4,60
FARINHA DE CENTEIO	357,3	73,40	12,10	1,70
FARINHA LÁCTEA	424,0	75,10	13,50	7,80
FARINHA DE MANDIOCA	342,7	83,24	1,36	0,40
FARINHA DE MILHO	353,4	71,7	9,60	3,14
FARINHA DE ROSCA	412,0	73,6	11,40	7,40
FARINHA DE TRIGO	358,4	75,36	12,0	1,0
FEIJÃO PRETO CRU	343,6	62,37	20,74	1,27

FÍGADO DE BOI CRU	130,3	0	20,20	5,50
FIGO	43,9	8,60	1,70	0,30
FRAMBOESA	56,6	12,60	1,0	0,20
GELATINA EM PÓ	99,2	18,10	6,70	0
GEMA DE OVO DE GALINHA CRU	352,3	0	16,30	31,90
GENGIBRE	31,5	4,40	1,87	0,72
GERGELIM	593,6	13,29	20,60	50,91
GÉRMEM DE TRIGO	366,0	40,22	25,87	11,40
GOIABA	42,5	9,50	0,90	0,10
GOIABADA	274,6	68,34	0	
GRÃO-DE-BICO COZIDO	115,0	17,70	6,10	2,20
GRAPE-FRUIT	46,9	11,60	0,08	0,02
IOGURTE NATURAL	76,0	15,50	3,50	0,10
JABUTICABA	44,9	11,20	0,54	0
KETCHUP	39,2	6,80	1,20	0,80
LARANJA	45,5	9,80	0,60	0,40
LEITE DE CABRA	92,0	5,20	4,30	6,0
LEITE DE VACA	63,0	5,0	3,10	3,50
LEITE DE VACA DESNATADO	36,10	5,0	3,60	0,10
LENTILHA CRUA	348,6	59,20	25,70	1,00
LIMÃO	28,0	8,10	0,60	0,60
LÍNGUA DE BOI CRUA	158,4	0	18,10	9,20
MACARRÃO CRU	353,4	69,0	14,0	2,40
MAÇÃ	63,2	14,20	0,40	0,50
MAIONESE	663,2	0,60	2,0	72,70
MAISENA	345,3	80,30	3,10	1,30
MAMÃO	58,0	12,50	0,50	0,45
MANDIOCA COZIDA	119,0	28,90	0,60	0,20

MANGA	64,3	15,0	0,40	0,30
MANTEIGA	754,0	0	1,39	83,28
MARACUJÁ	90,0	21,20	2,20	0,70
MARGARINA	766,0	0,80	0,90	84,45
MEL DE ABELHAS	312,5	78,14	0	0
MELANCIA	31,0	6,90	0,50	0,20
MELÃO	29,9	6,35	0,84	0,13
MILHO CRU	325,6	63,5	6,20	5,20
MISSO	199,0	25,10	12,50	6,40
MIUDOS DE GALINHA	160,0	0	23,40	7,40
MOCOTÓ - GELÉIA	84,0	17,0	4,0	0
MOLHO SHOYO	45,0	7,20	3,10	0,12
MOLHO INGLÊS	91,0	8,00	1,50	6,90
MORANGA	18,8	2,70	1,87	0,06
MORANGO	39,0	7,40	1,0	0,60
MORTADELA	277,0	2,80	18,40	20,80
MOSTARDA, CONDIMENTO	78,5	5,0	4,50	4,50
MOSTARDA, FOLHA	28,7	4,43	2,06	0,31
NABO CRU	35,0	7,10	1,10	0,20
NATA	206,0	3,50	3,0	20,0
NECTARINA	64,0	17,10	0,60	0
NOZES	705,2	13,0	18,40	64,40
ÓLEO DE MILHO	900,0	0	0	100,0
ÓLEO DE OLIVA	900,0	0	0	100,0
ÓLEO DE SOJA	900,0	0	0	100,0
OVO DE GALINHA INTEIRO CRU	150,9	0	12,30	11,30
PALMITO CRU	26,0	5,20	2,20	0,20
PÃO DE CENTEIO INTEGRAL	232,0	45,50	10,40	0,90
PÃO DE LEITE	305,0	62,40	9,80	1,90
PÃO FRANCÊS	269,0	57,40	9,30	0,20

PÃO DE MILHO	281,0	53,30	7,50	4,20
PATÉ DE FÍGADO	395,9	0	15,86	36,94
PATÉ DE GALINHA	312,8	0	15,66	27,80
PEIXE DE MAR CRU, MÉDIA	82,9	0	16,0	2,10
PEIXE DE ÁGUA DOCE, CRU MÉDIA	75,0	0	16,60	0,50
PEPINO COM CASCA	14,7	2,70	0,70	0,10
PERA CRUA	63,3	14,10	0,60	0,50
PERDIZ CARNE CRU	113,9	0	25,26	1,43
PÊSSEGO	51,5	11,72	0,85	0,14
PIMENTA MALAGUETA	38,0	6,50	1,30	0,70
PIMENTA-DO- REINO	24,0	5,00	1,00	0,03
PIMENTÃO	29,0	5,70	1,30	0,20
PINHÃO CRU	217,5	46,40	3,96	1,79
PINHÃO COZIDO	195,5	41,92	3,94	1,34
PIPOCA EM GRÃO	353,2	76,50	10,80	0,45
PITANGA	46,7	6,40	1,02	1,90
PRESUNTO CRU FRESCO	363,4	0	15,70	33,40
PRESUNTO MAGRO DEFUMADO	168,0	0	24,0	8,0
QUEIJO CHEDDAR NACIONAL	423,3	0	29,34	34,0
QUEIJO-DE-MINAS FRESAL	243,0	0	18,0	19,0
QUEIJO GORGONZOLA	397,3	0	23,95	33,51
QUEIJO PARMESÃO	396,2	0	32,75	29,47
QUEIJO PRATO	352,9	0	29,32	26,18
QUEIJO PROVOLONE	295,5	0	27,96	20,41
QUEIJO	385,1	0	19,39	34,18

ROQUEFORT				
QUEIJO SUIÇO	404,0	1,90	28,60	31,30
RABANETE	15,9	2,80	0,60	0,13
REPOLHO CRU	25,0	4,30	1,40	0,20
REQUEIJÃO "CATURIPY"	251,5	0	23,50	17,50
REQUEIJÃO COMUM	353,8	0	33,88	24,26
RICOTA	178,9	0	12,6	14,28
SAGÚ	340,0	86,40	0,60	0,20
SAL REFINADO	0	0	0	0
SAKÊ	134,0	5,00	0,50	0
SALAME	297,4	0	24,04	22,36
SALSA	43,0	8,50	3,20	0,60
SALSICHA COMUM	331,0	0	17,41	29,16
SALSICHÃO	445,0	0	19,0	41,0
SOJA CRUA	395,0	30,00	36,10	17,70
SORVETE DE CREME, MÉDIA	208,0	20,00	5,00	12,00
SORVETE DE FRUTAS	126,3	30,00	1,50	0
TÂMARA	177,6	41,16	1,90	0,60
TANGERINA	50,0	10,90	0,80	0,30
TOUCINHO FRESCO	900,0	0	0	100
TOUCINHO DEFUMADO	626,0	1,10	9,10	65,00
TOMATE	20,0	3,40	1,00	0,30
TRIGO GRÃO INTEIRO	353,7	70,10	12,70	2,50
TRIGO , FARELO	310,0	56,70	14,50	2,80
UVA	78,0	14,90	1,40	1,40
UVA, SUCO	61,6	15,10	0,30	0
VAGEM CRUA	42,0	7,70	2,40	0,20
VINHO, MÉDIA	85,0	4,20	0,10	0

WAFFLES	293,8	37,80	9,30	10,60
WHISKY	240,0	0	0	0

Fonte: www.abedocorposalutar.com.br