

# Tabela de Composição Nutricional (A)

www.rituais.net

**RITUAIS**  
de Vida Saudável

| Alimento<br>(100 g)       | Energia<br>(calorias) | Carb<br>(g) | Prot<br>(g) | Gord<br>(g) | Satur<br>(g) | Fibra<br>(g) | Dens |
|---------------------------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------|
| Abacate                   | 108                   | 2.3         | 1.1         | 10.5        | 2.2          | 3.0          | 1.1  |
| Abóbora                   | 9                     | 1.7         | 0.3         | 0.2         | 0.1          | 0.7          | 0.09 |
| Acelgas                   | 28                    | 5           | 1.6         | 0.3         | 0            | 0.8          | 0.3  |
| Açúcar                    | 384                   | 97.5        | 0           | 0           | 0            | 0            | 3.9  |
| Agrião                    | 23                    | 0.4         | 3.4         | 0.1         | 0.3          | 3            | 0.2  |
| Água                      | 0                     | 0           | 0           | 0           | 0            | 0            | 0.0  |
| Água aromatizada          | 5                     | 2           | 0           | 0           | 0            | 0            | 0.1  |
| Aguardente                | 308                   | 0           | 0           | 44*         | 0            | 0            | 3.1  |
| Aipo                      | 11                    | 1.5         | 1.1         | 0           | 0            | 2            | 0.1  |
| Alcachofra                | 41                    | 6.8         | 3           | 0.2         | 0            | 5            | 0.4  |
| Aletria massa             | 340                   | 72          | 12          | 1           |              | 3            | 3.5  |
| Alface                    | 12                    | 0.8         | 1.8         | 0.2         | 0            | 1.3          | 0.1  |
| Alheira                   | 309                   | 27.1        | 8.3         | 18.1        | 5.2          | 1.4          | 3.1  |
| Alho                      | 67                    | 11.3        | 3.8         | 0.6         | 0.1          | 3.0          | 0.7  |
| Alho francês              | 21                    | 2.9         | 1.8         | 0.3         | 0.1          | 0.1          | 0.2  |
| Almôndegas c/puré batata  | 152                   | 22          | 11          | 7           | 2.9          | 1            | 1.5  |
| Amêijoia                  | 66                    | 2.6         | 12          | 0.9         | 0.2          | 0            | 0.6  |
| Ameixa                    | 36                    | 13          | 7.4         | 0.2         | 0            | 2            | 0.4  |
| Ameixa seca               | 158                   | 38          | 3           | 0.3         | 0            | 15           | 1.6  |
| Amêndoa                   | 619                   | 7.2         | 22          | 56          | 5            | 12           | 6.2  |
| Amendoim s/ casca         | 571                   | 10.1        | 25          | 48          | 8.5          | 8.8          | 5.7  |
| Amoras                    | 57                    |             | 1           | 0.2         | 0            | 0.2          | 0.8  |
| Ananás                    | 44                    | 9.5         | 0.5         | 0.2         | 0            | 1.2          | 0.4  |
| Ananás em conserva        | 91                    | 23          | 0.2         | 0.2         | 0            | 1.2          | 0.9  |
| Anis                      | 385                   | 36          | 0           | 34*         | 0            | 0            | 3.9  |
| Arroz cozido simples      | 127                   | 28          | 2.5         | 0.2         | 0            | 0.8          | 3.0  |
| Arroz doce                | 231                   | 45          | 4.3         | 3.7         | 1.2          | 0.4          | 2.3  |
| Arroz integral            | 352                   | 71.6        | 8.6         | 2.5         | 0.5          | 3.8          | 3.5  |
| Arroz tufado c/ chocolate | 390                   | 85          | 5           | 2.5         | 1            | 2.5          | 3.9  |
| Atum em conserva          | 214                   | 0           | 24          | 13          | 1            | 0            | 2.4  |
| Atum fresco               | 140                   | 0           | 24          | 1           | 0            | 1.7          | 1.4  |
| Avelãs s/casca            | 677                   | 10          | 14          | 66          | 4.9          | 6.1          | 6.8  |
| Azeite                    | 900                   | 0           | 0           | 100         | 14           | 0            | 9.0  |
| Azeitona preta            | 172                   | 0           | 0           | 19          | 0            | 0            | 1.7  |
| Azeitona verde recheada   | 104                   | 2           | 1           | 11          | 1            | 1            | 1.0  |
| Bacalhau                  | 76                    | 0           | 18          | 0.5         | 0            | 0            | 7.6  |
| Bacalhau à Brás           | 159                   | 7.9         | 10          | 9           | 1.5          | 0.8          | 1.6  |
| Bacon                     | 367                   | 0           | 14          | 35          | 12           | 0            | 3.7  |
| Banana                    | 95                    | 22          | 1.6         | 0.4         | 0.1          | 3.1          | 0.9  |
| Banha porco               | 896                   | 0           | 0           | 100         | 48           | 0            | 9.0  |
| Batata                    | 89                    | 19          | 2.5         | 0           | 0            | 2            | 0.9  |
| Batata doce               | 119                   | 29          | 1           | 0           | 0            | 2.7          | 1.2  |
| Batata frita de pacote    | 526                   | 39          | 5.7         | 38          | 15           | 2.4          | 5.3  |
| Batatas fritas            | 225                   | 28          | 3.7         | 11          | 1.4          | 2.4          | 2.3  |
| Berbigão                  | 60                    | 2.7         | 11          | 0.7         | 0            | 0            | 0.6  |
| Beringela                 | 16                    | 2.4         | 1.1         | 0.2         | 0            | 2.5          | 0.2  |
| Beterraba                 | 18                    | 3.5         | 1           | 0           | 0            | 2.6          | 0.4  |
| Bife de vaca              | 122                   | 0           | 21          | 4.3         | 1.8          | 0            | 1.2  |
| Bife de vaca frito        | 201                   | 0           | 24          | 12          | 6.1          | 0            | 2.0  |
| Biscoitos de manteiga     | 482                   | 71          | 6.2         | 21          | 11           | 3            | 4.8  |
| Bola de Berlim            | 399                   | 44          | 6.8         | 22          | 8            | 3            | 3.3  |
| Bolacha Maria             | 436                   | 72          | 8.4         | 12          | 3.4          | 1            | 4.4  |
| Bolachas cream cracker    | 443                   | 62          | 11          | 17          | 6.9          | 3.1          | 4.4  |

| Alimento<br>(100 g)      | Energia<br>(calorias) | Carb<br>(g) | Prot<br>(g) | Gord<br>(g) | Satur<br>(g) | Fibra<br>(g) | Dens |
|--------------------------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------|
| Bolachas de água e sal   | 451                   | 61          | 9.8         | 18          | 7.6          | 3            | 4.5  |
| Bolachas de araruta      | 410                   | 71          | 13          | 8           |              | 0            | 4.1  |
| Bolachas de chocolate    | 466                   | 65          | 6           | 20          | 5.6          | 1            | 4.6  |
| Bolo de arroz            | 404                   | 63          | 4           | 15          | 4            | 1            | 4.0  |
| Bolo de chocolate        | 456                   | 47          | 7.4         | 26          | 11           | 2            | 4.6  |
| Bolo de coco             | 445                   | 38          | 4.2         | 31          | 22           | 3.4          | 4.5  |
| Borrego (costeletas)     | 124                   | 0           | 20          | 5           | 2.2          | 0            | 1.2  |
| Brandy                   | 246                   | 1           | 0           | 35*         | 0            | 0            | 2.5  |
| Brócolos                 | 27                    | 1.5         | 3.4         | 0.8         | 0.1          | 2.6          | 0.3  |
| Búzios                   | 206                   | 2.5         | 21          | 1.4         |              |              | 2.1  |
| Cabrito (perna)          | 114                   | 0           | 19          | 4           | 1.2          | 0            | 1.1  |
| Cacau                    | 335                   | 11          | 20          | 24          | 14           | 0            | 3.4  |
| Cachorro quente          | 286                   | 50          | 9           | 5           | 1            | 3            | 2.9  |
| Café expresso            | 4                     | 0.3         | 0.4         | 0.1         | 0            | 0            | 0.0  |
| Cajú s/ casca com sal    | 607                   | 19          | 19          | 50          | 10           | 3.3          | 6.1  |
| Caldos concentrados      | 211                   | 0.2         | 18          | 12          | 3.3          | 0            | 3.0  |
| Camarão cozido           | 95                    | 0           | 21          | 1           | 0.2          | 0            | 1.0  |
| Canelones de bolonhesa   | 150                   | 13          | 6           | 8.2         |              |              | 1.7  |
| Caracóis                 | 76                    | 0.2         | 15          | 0.8         |              | 0            | 0.8  |
| Caramelos de leite       | 200                   | 40          | 8           | 5           |              |              | 2.0  |
| Caranguejo               | 151                   | 3           | 16          | 8           | 2            | 0            | 1.5  |
| Carapau                  | 105                   | 0           | 20          | 2.9         | 0.7          | 0            | 1.1  |
| Castanha                 | 185                   | 40          | 3.1         | 1           | 0.2          | 6.1          | 1.9  |
| Caviar                   | 252                   | 4           | 25          | 18          | 4            | 0            | 2.5  |
| Cebola                   | 41                    | 3.1         | 0.9         | 0.2         | 0            | 1.3          | 0.4  |
| Cenoura                  | 19                    | 4.4         | 0.6         | 0           | 2.6          | 3            | 0.4  |
| Cereais com chocolate    | 383                   | 79          | 7.3         | 4.2         | 1.6          | 4.7          | 3.8  |
| Cereais ricos em fibra   | 264                   | 10          | 43          | 3           | 0.5          | 32           | 2.6  |
| Cereja                   | 60                    | 13          | 0.8         | 0.8         | 0.2          | 1.6          | 3.7  |
| Cerveja                  | 29                    | 0.5         | 0.4         | 0           | 0            | 0            | 0.3  |
| Chá preto                | 0                     | 0           | 0.1         | 0           | 0            | 0            | 0.0  |
| Chá verde                | 0                     | 0           | 0.1         | 0           | 0            | 0            | 0.0  |
| Chantilly                | 240                   | 12          | 2.6         | 21          | 14           | 0            | 2.4  |
| Chantilly "light"        | 292                   | 3           | 2           | 31          | 19           | 0            | 2.9  |
| Cherne                   | 132                   | 0           | 18          | 6.7         | 2.0          | 0            | 1.3  |
| Chicharro                | 105                   | 0           | 20          | 3           | 0.7          | 0            | 1.1  |
| Choco                    | 79                    | 0           | 19          | 0.4         | 0.1          | 0            | 0.8  |
| Chocolate branco         | 539                   | 59          | 6           | 31          |              |              | 5.4  |
| Chocolate de leite       | 546                   | 53          | 8.6         | 34          | 20           | 1.3          | 5.5  |
| Chocolate negro          | 469                   | 44          | 5.4         | 31          | 19           | 1.3          | 5.0  |
| Chouriço de carne magro  | 334                   | 0           | 26          | 33          | 9            | 0            | 3.3  |
| Clara de ovo             | 47                    | 0           | 11          | 0.3         | 0.1          | 0            | 0.5  |
| Coco                     | 354                   | 15          | 3           | 34          | 30           | 9            | 3.5  |
| Coco ralado              | 606                   | 6.4         | 5.6         | 62          | 53           | 21           | 6.1  |
| Codorniz                 | 170                   | 0           | 22          | 9.3         | 2.6          | 0            | 1.7  |
| Coelho                   | 117                   | 0           | 20          | 4           | 1.3          | 0            | 1.2  |
| Cogumelos enlatados      | 12                    | 0           | 2.1         | 4           | 0.1          | 2.7          | 0.1  |
| Cogumelos frescos        | 14                    | 0.5         | 1.8         | 0.5         | 0.1          | 2.3          | 0.2  |
| Cola (bebida)            | 34                    | 9           | 0           | 0           | 0            | 0            | 0.3  |
| Compota de fruta         | 215                   | 56          | 0.4         | 0           | 0            | 0.9          | 2.2  |
| Compota de fruta "light" | 182                   | 45          | 0.5         | 0.1         | 0            | 3            | 1.8  |
| Congro                   | 147                   | 0           | 19          | 8           |              |              | 1.5  |
| Corn Flacks              | 374                   | 81          | 7.9         | 1.1         | 0.3          | 3.9          | 3.7  |
| Corvina                  | 94                    | 0           | 20          | 1.4         | 0.3          | 0            | 0.9  |
| Couve branca             | 22                    | 3.5         | 1.4         | 0.4         | 0.1          | 2.4          | 0.2  |
| Couve de Bruxelas        | 42                    | 4.0         | 3.5         | 1.4         | 0.3          | 3.8          | 0.4  |
| Couve flor               | 29                    | 3.3         | 3.7         | 0.2         | 0            | 1.9          | 0.3  |

| Alimento<br>(100 g)         | Energia<br>(calorias) | Carb<br>(g) | Prot<br>(g) | Gord<br>(g) | Satur<br>(g) | Fibra<br>(g) | Dens |
|-----------------------------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------|
| Couve lombarda              | 19                    | 2.1         | 2.4         | 0.2         | 0            | 3.1          | 0.2  |
| Couve roxa                  | 23                    | 3.9         | 2.0         | 0           | 0            | 3.3          | 0.2  |
| Crema barrar chocolate      | 539                   | 64          | 5.9         | 33          | 8.2          | 0.1          | 5.4  |
| Croissant                   | 416                   | 42          | 7.6         | 24          | 11           | 2.6          | 4.2  |
| Croissant folhado           | 406                   | 46          | 8           | 21          | 12           | 3            | 4.1  |
| Croquetes de carne          | 317                   | 23          | 19          | 19          | 2            | 7            | 2.4  |
| Damasco                     | 44                    | 8.5         | 0.8         | 0.1         | 0            | 2.1          | 0.5  |
| Diospiro                    | 58                    | 15          | 0.6         | 0           | 0            | 1.5          | 0.7  |
| Donut                       | 395                   | 43          | 6.6         | 22          | 9.6          | 3            | 4.0  |
| Dourada                     | 167                   | 0           | 20          | 9.8         | 2.1          | 0            | 1.7  |
| Éclair (chocolate)          | 376                   | 37          | 4.1         | 24          | 10           | 0.5          | 3.8  |
| Endívia                     | 17                    | 3           | 1           | 0           | 0            | 3            | 0.2  |
| Enguia                      | 303                   | 0           | 13          | 13          | 9            | 0            | 3.0  |
| Ervilha                     | 54                    | 7           | 5.3         | 0.5         | 0.1          | 7            | 0.5  |
| Espargo                     | 18                    | 2.7         | 2.1         | 0           | 0            | 1.5          | 0.2  |
| Esparguete                  | 358                   | 71          | 12          | 1.9         | 0.4          | 5.1          | 3.6  |
| Esparguete integral         | 303                   | 65          | 13          | 1           | vest.        | 14           | 3.0  |
| Esparguete à bolonhesa      | 474                   | 61          | 23          | 14          | 10           | 7            | 4.7  |
| Espinafre                   | 22                    | 0.8         | 2.6         | 0.9         | 0.1          | 2.6          | 0.2  |
| Espumante doce              | 107                   | 12          | 0.1         | 9*          | 0            | 0            | 1.1  |
| Espumante meio seco         | 89                    | 7           | 0.1         | 9*          | 0            | 0            | 0.9  |
| Faisão                      | 133                   | 0           | 24          | 3           | 1            | 0            | 1.3  |
| Farinha de milho            | 364                   | 75          | 8.3         | 2.2         | 0.3          | 2.6          | 3.6  |
| Farinha de trigo            | 347                   | 74          | 7.8         | 1.1         | 0.2          | 2.9          | 4.5  |
| Farinheira                  | 498                   | 27          | 4.8         | 31          | 15           | 1.2          | 6.0  |
| Fava                        | 69                    | 8.5         | 7.4         | 0.5         | 0.1          | 6.1          | 0.7  |
| Feijão branco               | 277                   | 44          | 21          | 1.4         | 0.3          | 23           | 2.8  |
| Feijão encarnado            | 332                   | 58          | 23          | 1.2         | 0            | 1            | 3.3  |
| Feijão frade                | 329                   | 55          | 23          | 1.3         | 0.6          | 9.4          | 0.9  |
| Feijão verde                | 25                    | 3.8         | 1.9         | 0.3         | 0.1          | 3.0          | 0.2  |
| Fiambre peru                | 119                   | 1.4         | 16          | 5.4         | 2            | 0            | 1.2  |
| Fiambre porco               | 303                   | 0.5         | 18          | 26          | 8.9          | 0            | 3.0  |
| Fígado porco                | 129                   | 0           | 21          | 5           | 1.7          | 0            | 1.3  |
| Figo                        | 70                    | 16          | 0.9         | 0.5         | 0.1          | 2.3          | 0.7  |
| Figo seco                   | 234                   | 58          | 2.3         | 0.6         | 0            | 1.5          | 2.4  |
| Framboesa                   | 34                    | 5.1         | 0.9         | 0.6         | 0            | 6.7          | 0.3  |
| Frango                      | 201                   | 0           | 20          | 14          | 3.2          | 0            | 2.0  |
| Garoupa                     | 95                    | 0           | 22          | 1.4         | 0.3          | 0            | 0.9  |
| Gelado de café              | 185                   | 29          | 8           | 4           | 2            | 0            | 1.8  |
| Gelado de chocolate         | 188                   | 23          | 4           | 9           |              |              | 1.9  |
| Gelado de iogurte e morango | 175                   | 34          | 1.5         | 3.6         |              | 0            | 1.1  |
| Gelatina                    | 87                    | 27          | 2.4         | 0           | 0            | 0.5          | 3.6  |
| Geleia                      | 262                   | 68          | 0.3         | 0           | 0            | 0.7          | 2.6  |
| Ginja                       | 51                    | 12          | 0.9         | 0.3         | 0.1          | 0            | 0.5  |
| Gomas                       | 130                   | 30          | 3           | 0           | 0            | 0            | 3.9  |
| Goraz                       | 100                   | 0           | 19          | 2.7         | 0.7          | 0            | 1.0  |
| Grão                        | 332                   | 62          | 19          | 5           | 0.5          | 14           | 3.4  |
| Grelas                      | 23                    | 2.5         | 2.4         | 0.4         | 0.1          | 2.6          | 0.2  |
| Groselha                    | 63                    | 15          | 1           | 0           | 0            | 9            | 0.6  |
| Hambúrguer                  | 142                   | 0           | 20          | 6.8         | 5.8          | 0            | 1.4  |
| Hambúrguer de bacon         | 206                   | 16          | 12          | 11          | 4            | 1            | 2.1  |
| Hambúrguer duplo queijo     | 440                   | 34          | 25          | 23          | 11           | 2            | 4.4  |
| Hambúrguer de queijo        | 300                   | 33          | 15          | 12          | 6            | 2            | 3.0  |
| Ice tea                     | 32                    | 9           | 0           | 0           | 0            | 0            | 0.3  |
| Ice tea light               | 1                     | 1           | 0           | 0           | 0            | 0            | 0.0  |
| Iogurte pedaços fruta       | 91                    | 15          | 4.3         | 1.7         | 1.0          | 0            | 0.9  |

Carb - Hidratos de carbono / Prot. – Proteína / Gord. - Gordura total / Satur. - Gordura saturada / Dens. - Densidade calórica /\* - Ler álcool / vest. – Vestígios / Célula vazia - Inf. não disponível

# Tabela de Composição Nutricional (B)

www.rituais.net



| Alimento<br>(100 g)    | Energia<br>(calorias) | Carb<br>(g) | Prot<br>(g) | Gord<br>(g) | Satur<br>(g) | Fibra<br>(g) | Dens |
|------------------------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------|
| logurte magro pedaços  | 47                    | 5.7         | 4.3         | 0.4         | 0.2          | 1.0          | 0.5  |
| logurte magro natural  | 47                    | 6.3         | 5.0         | 0.1         | 0.1          | 0            | 0.5  |
| Ketchup                | 113                   | 27          | 1.7         | 0.3         | 0            | 1.1          | 1.1  |
| Kiwi                   | 53                    | 11          | 1.1         | 0.5         | 0.1          | 1.8          | 0.5  |
| Lagosta                | 90                    | 0.2         | 21          | 0.8         | 0.2          | 0            | 0.9  |
| Lagostim               | 89                    | 0.2         | 21          | 0.5         | 0.1          | 0            | 0.9  |
| Laranja                | 42                    | 8.9         | 1.1         | 0.2         | 0            | 1.8          | 0.4  |
| Lasanha bolonhesa      | 123                   | 15          | 6           | 4           | 2            | 1            | 1.2  |
| Lavagante              | 99                    | 0.5         | 23          | 0.8         | 0            | 0            | 1.0  |
| Leite condensado       | 334                   | 56          | 7.8         | 9           | 5.4          | 0            | 3.3  |
| Leite condensado light | 150                   | 10          | 7           | 9           | 0            | 0            | 1.5  |
| Leite de coco          | 50                    | 0           | 0           | 5           |              |              | 0.5  |
| Leite de soja          | 70                    | 0.6         | 7.2         | 4.2         | 0            | 0            | 0.7  |
| Leite em pó            | 493                   | 39          | 27          | 38          | 15           | 0            | 5.0  |
| Leite em pó magro      | 356                   | 53          | 35          | 0.9         | 0.5          | 0            | 3.6  |
| Leite evaporado        | 135                   | 9.8         | 1.4         | 7.8         | 4.4          | 0            | 1.4  |
| Leite gordo            | 62                    | 4.7         | 3           | 3.5         | 2            | 0            | 0.6  |
| Leite magro            | 34                    | 4.9         | 3.4         | 0.2         | 0.1          | 0            | 0.3  |
| Leite meio gordo       | 47                    | 4.9         | 3.3         | 1.6         | 0.9          | 0            | 0.5  |
| Lentilha               | 303                   | 48          | 25          | 0.7         | 0.1          | 12           | 3.0  |
| Lichias                | 66                    | 17          | 1           | 0           | 0            | 1            | 0.7  |
| Licor                  | 292                   | 24          | 0           | 28*         | 0            | 0            | 2.9  |
| Lima                   | 30                    | 11          | 1           | 0           | 0            | 2            | 0.3  |
| Limão                  | 26                    | 1.9         | 0.5         | 0.3         | 0.1          | 2.1          | 0.3  |
| Linguado               | 82                    | 0           | 20          | 0.2         | 0            | 0            | 0.8  |
| Linguiça               | 437                   | 0           | 22          | 39          | 13           | 0            | 4.3  |
| Lula                   | 92                    | 0           | 16          | 0.9         | 0.2          | 0            | 0.9  |
| Maçã                   | 57                    | 13          | 0.2         | 0.5         | 0.1          | 2.1          | 0.6  |
| Maionese               | 657                   | 0           | 4           | 71          | 11           | 0            | 6.6  |
| Maionese light         | 372                   | 8           | 0.5         | 38          |              | 0            | 3.7  |
| Manga                  | 52                    | 12          | 0.5         | 0.3         | 0.1          | 2.9          | 0.5  |
| Manteiga               | 739                   | 0.7         | 0.1         | 82          | 46           | 0            | 7.4  |
| Manteiga de amendoim   | 514                   | 63          | 10          | 25          | 5            | 2.1          | 5.9  |
| Margarina              | 722                   | 0.4         | 0.1         | 80          | 40           | 0            | 7.2  |
| Marmelada              | 271                   | 70          | 0.1         | 0           | 0            | 2.2          | 2.7  |
| Massas                 | 354                   | 70          | 12          | 1.8         | 0.4          | 5.1          | 3.6  |
| Mel                    | 309                   | 78          | 0.5         | 0           | 0            | 0            | 3.1  |
| Melancia               | 24                    | 5.5         | 0.4         | 0.2         | 0            | 0.3          | 0.2  |
| Melão                  | 27                    | 5.7         | 0.6         | 0.3         | 0.1          | 0.9          | 0.3  |
| Mexilhão               | 69                    | 2           | 12          | 1.5         | 0.3          | 0.3          | 0.7  |
| Mil folhas             | 415                   | 52          | 7.4         | 20          | 0            | 0.1          | 4.2  |
| Molho bechamel         | 130                   | 9.6         | 4           | 8.4         | 4.7          | 0.2          | 6.9  |
| Molho vinagrete        | 94                    | 23          | 0           | 0           | 0            | 0            | 0.9  |
| Morango                | 29                    | 5.3         | 0.6         | 0.4         | 0            | 2            | 0.7  |
| Morcela de arroz       | 225                   | 12          | 12          | 14          | 0            | 0            | 2.3  |
| Morcela de carne       | 363                   | 12          | 12          | 30          | 9.7          | 0.6          | 3.4  |
| Mortadela              | 379                   | 1.7         | 18          | 33          | 12           | 0            | 3.8  |
| Mostarda               | 106                   | 15          | 0.8         | 4.7         |              |              | 1.0  |
| Mousse de caramelo     | 142                   | 24          | 3           | 4           | 2            | 0            | 1.4  |
| Mousse de chocolate    | 278                   | 31          | 9.5         | 13          | 5.7          | 2.3          | 2.8  |
| Muesli                 | 379                   | 70          | 10          | 6.3         | 0.4          | 6.5          | 3.8  |
| Nabo                   | 16                    | 3           | 0.4         | 0.4         | 0            | 2            | 0.2  |
| Nata                   | 335                   | 3.1         | 1.8         | 35          | 20           | 0            | 2.0  |
| Nata light             | 152                   | 2.4         | 2           | 15          | 8.4          | 0            | 1.5  |

| Alimento<br>(100 g)         | Energia<br>(calorias) | Carb<br>(g) | Prot<br>(g) | Gord<br>(g) | Satur<br>(g) | Fibra<br>(g) | Dens |
|-----------------------------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------|
| Néctar de fruta             | 46                    | 11          | 0.2         | 0.1         | 0            | 0.4          | 0.5  |
| Nêspira                     | 45                    | 10          | 0.4         | 0.4         | 0.1          | 2.1          | 0.5  |
| Noz                         | 689                   | 3.6         | 17          | 68          | 5.4          | 5.2          | 6.9  |
| Óleo de amendoim            | 886                   | 0           | 0           | 99          | 17           | 0            | 8.9  |
| Óleo girassol, milho, soja  | 896                   | 0           | 0           | 100         | 12           | 0            | 8.9  |
| Orelha de porco             | 234                   | 1           | 22          | 15          | 5            | 0            | 2.3  |
| Ostra                       | 64                    | 3.9         | 8.6         | 1.7         | 0.3          | 0            | 0.6  |
| Ovas                        | 82                    | 0           | 14          | 3           | 0            | 0            | 0.8  |
| Ovo                         | 149                   | 0           | 13          | 11          | 2.7          | 0            | 1.5  |
| Paio                        | 288                   | 0           | 29          | 19          | 6.5          | 0            | 2.5  |
| Paio magro                  | 289                   | 0           | 29          | 19          | 0            | 0            | 2.9  |
| Pão forma integral emb.     | 240                   | 44          | 12          | 4           | 0            | 2            | 2.4  |
| Pão forma embalado          | 267                   | 50          | 8           | 4           | 1            | 2            | 2.7  |
| Pão de ló                   | 367                   | 64          | 9.6         | 8.1         | 2.4          | 1.1          | 3.7  |
| Pão de milho                | 185                   | 37          | 5.3         | 1.2         | 0.2          | 3.7          | 1.9  |
| Pão de trigo                | 289                   | 57          | 8.4         | 2.2         | 0.5          | 3.8          | 2.9  |
| Papaia                      | 39                    | 9.1         | 0.6         | 0.1         | 0            | 2.3          | 0.4  |
| Pargo                       | 79                    | 0           | 19          | 0.2         | 0            | 0            | 0.8  |
| Pasta de fígado             | 462                   | 5           | 11          | 44          | 15           | 0            | 4.6  |
| Pastel de bacalhau          | 226                   | 12          | 14          | 13          | 1.8          | 1.2          | 2.3  |
| Pastel de nata              | 298                   | 49          | 2.9         | 10          | 4.6          | 1            | 3.0  |
| Pato                        | 394                   | 0           | 12          | 38          | 9.7          | 0            | 3.9  |
| Peixe espada                | 103                   | 0           | 18          | 3.4         | 1            | 0            | 1.0  |
| Peixe frito                 | 176                   | 1.7         | 23          | 8.4         | 1            | 0            | 1.8  |
| Pepino                      | 17                    | 1.7         | 0.4         | 0.6         | 0.2          | 0.7          | 0.2  |
| Pêra                        | 41                    | 9.4         | 0.3         | 0.4         | 0            | 2.2          | 0.4  |
| Percebes                    | 69                    | 1           | 13          | 2           | 0            | 0            | 0.7  |
| Perdiz                      | 104                   | 0           | 23          | 1.3         | 0.4          | 0            | 1.0  |
| Peru                        | 137                   | 0           | 21          | 6.1         | 2            | 0            | 1.4  |
| Pescada                     | 75                    | 0           | 17          | 0.8         | 0.2          | 0            | 0.8  |
| Pêssego                     | 38                    | 8.1         | 0.6         | 0.3         | 0            | 2.3          | 0.4  |
| Pêssego em calda            | 83                    | 21          | 0.6         | 0.3         | 0            | 1            | 0.8  |
| Pevides                     | 570                   | 7           | 39          | 44          | 9            | 27           | 5.7  |
| Pickles (pepino)            | 11                    | 2           | 0           | 0           | 0            | 0            | 0.1  |
| Pimento                     | 22                    | 2.7         | 1.6         | 0.6         | 0.1          | 2            | 0.2  |
| Pinhão                      | 618                   | 5           | 33          | 52          | 3.5          | 1.9          | 6.2  |
| Pipoca                      | 500                   | 57          | 9           | 28          | 5            | 10           | 5.0  |
| Pistácio                    | 599                   | 13          | 18          | 53          | 6.7          | 8.5          | 6.0  |
| Pizza 4 estações            | 259                   | 29          | 12          | 11          | 5            | 1            | 2.6  |
| Pizza de queijo             | 236                   | 27          | 10          | 10          | 3            | 1            | 2.4  |
| Pizza tomate e queijo       | 210                   | 26          | 8           | 7.9         | 2.6          | 1.8          | 2.1  |
| Polvo                       | 73                    | 0           | 16          | 1.2         | 0.3          | 0            | 0.7  |
| Porco (lombo magro)         | 131                   | 0           | 22          | 4.7         | 1.6          | 0            | 1.3  |
| Porco costeletas            | 185                   | 0           | 20          | 11          | 4            | 0            | 1.9  |
| Preparado choc. beber       | 349                   | 90          | 3           | 3           | 2            | 0            | 3.5  |
| Preparado choc. beber light | 74                    | 12          | 3           | 2           | 1            | 0            | 0.7  |
| Presunto                    | 215                   | 0           | 25          | 13          | 4.1          | 0            | 2.2  |
| Puré de batata              | 112                   | 17          | 2           | 4           | 2.1          | 1.4          | 1.1  |
| Puré de batata inst.        | 318                   | 69          | 8           | 0.5         |              |              | 3.2  |
| Queijo brie                 | 334                   | 0           | 21          | 28          | 17           | 0            | 3.3  |
| Queijo camembert            | 254                   | 0.2         | 19          | 20          | 11           | 0            | 2.5  |
| Queijo da ilha              | 357                   | 0.2         | 32          | 26          | 14           | 0            | 3.6  |
| Queijo de Azeitão           | 313                   | 0.1         | 21          | 25          | 13           | 0            | 3.1  |
| Queijo de Évora             | 417                   | 1.4         | 26          | 34          | 17           | 0            | 4.1  |
| Queijo de Serpa             | 335                   | 0.3         | 25          | 26          | 14           | 0            | 3.4  |
| Queijo flamengo 20%         | 237                   | 0           | 26          | 15          | 5            | 0            | 2.4  |
| Queijo flamengo 30%         | 247                   | 0.2         | 30          | 14          | 7.5          | 0            | 2.5  |
| Queijo flamengo 45%         | 316                   | 0.2         | 26          | 23          | 13           | 0            | 3.2  |

| Alimento<br>(100 g)      | Energia<br>(calorias) | Carb<br>(g) | Prot<br>(g) | Gord<br>(g) | Satur<br>(g) | Fibra<br>(g) | Dens  |
|--------------------------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------|
| Queijo fresco            | 145                   | 5           | 12          | 8           | 5            | 0            | 1.5   |
| Queijo gorgonzola        | 359                   | 1           | 19          | 31          | 19           | 0            | 3.6   |
| Queijo gruyère           | 267                   | 0           | 30          | 27          | 17           | 0            | 2.7   |
| Queijo parmesão          | 406                   | 0.1         | 38          | 28          | 15           | 0            | 4.1   |
| Queijo roquefort         | 372                   | 0.2         | 22          | 32          | 17           | 0            | 3.7   |
| Queijo serra curado      | 389                   | 0.2         | 26          | 32          | 17           | 0            | 3.9   |
| Queijo serra fresco      | 333                   | 0.2         | 21          | 27          | 14           | 0            | 3.3   |
| Queijo emental           | 367                   | 0           | 27          | 30          | 17           | 0            | 3.7   |
| Rabanete                 | 13                    | 1.9         | 1           | 0.2         | 0.1          | 0.9          | 0.1   |
| Rebentos de soja         | 140                   | 5.6         | 13          | 7.5         | 1            | 5.6          | 1.4   |
| Refrigerante de sumo     | 40                    | 11          | 0           | 0           | 0            | 0            | 0.4   |
| Refrigerante sumo light  | 19                    | 5           | 0           | 0           | 0            | 0            | 0.2   |
| Requeijão                | 187                   | 5.1         | 13          | 13          | 6.8          | 0            | 1.9   |
| Rissóis de camarão       | 281                   | 32          | 7.3         | 13          | 3.4          | 1.3          | 2.8   |
| Robalo                   | 145                   | 0           | 19          | 7.9         | 1.8          | 0            | 1.5   |
| Romã                     | 50                    | 12          | 0.4         | 0.4         | 0.1          | 3.4          | 0.5   |
| Salmão fumado            | 167                   | 0           | 24          | 6.1         | 2.7          | 0            | 1.7   |
| Salmonete                | 129                   | 0           | 19          | 6           | 0            | 0            | 1.3   |
| Salpicão                 | 412                   | 0           | 21          | 37          | 13           | 0            | 4.4   |
| Salsicha                 | 201                   | 2.8         | 10          | 17          | 4.9          | 0            | 2.0   |
| Sandes atum maionese     | 157                   | 21          | 6           | 5           | 1            | 1            | 1.6   |
| Sandes de delícia do mar | 114                   | 12          | 13          | 1           |              |              | 0.1   |
| Sandes de frango         | 283                   | 21          | 13          | 16          | 5            | 0            | 2.8   |
| Sandes mista             | 241                   | 23          | 14          | 11          | 4            | 0            | 2.4   |
| Santola                  | 90                    | 0           | 19          | 1           | 0            | 0            | 0.9   |
| Sardinha                 | 221                   | 0           | 18          | 16          | 4.7          | 0            | 2.2   |
| Sardinha conserva azeite | 204                   | 0           | 24          | 12          | 3            | 0            | 2.0   |
| Sardinha conserva tomate | 179                   | 0           | 24          | 9           |              |              | 0.1.8 |
| Semente de girassol      | 570                   | 19          | 23          | 50          | 5            | 11           | 5.7   |
| Solha                    | 90                    | 0           | 19          | 1.6         | 0.3          | 0            | 0.9   |
| Sopa de cenoura          | 33                    | 4.4         | 0.6         | 1.4         | 0.2          | 0.8          | 1.9   |
| Sopa de feijão-verde     | 39                    | 5.4         | 0.9         | 1.5         | 0.2          | 0.8          | 0.4   |
| Sumo de 100%             | 40                    | 9.5         | 0.2         | 0.1         | 0            | 0.3          | 0.4   |
| Sumo de tomate           | 19                    | 3.5         | 1           | 0           | 0            | 0.6          | 0.2   |
| Tâmara seca              | 265                   | 67          | 2.5         | 0.3         | 7.8          | 0.1          | 2.7   |
| Tamboril                 | 73                    | 0           | 18          | 0.2         | 0            | 0            | 0.7   |
| Tangerina                | 40                    | 8.7         | 0.7         | 0.1         | 0            | 1.7          | 0.4   |
| Tarte de legumes         | 197                   | 25          | 4           | 9           | 4            | 2            | 2.0   |
| Tomate                   | 19                    | 3.5         | 0.8         | 0.3         | 0            | 1.3          | 0.2   |
| Toranja                  | 31                    | 6           | 0.9         | 0.1         | 0            | 16           | 0.3   |
| Torresmos                | 215                   | 15          | 9           | 14          | 5            | 0            | 2.2   |
| Tosta integral           | 364                   | 63          | 15          | 5.1         | 1            | 7.4          | 3.6   |
| Tosta de trigo           | 378                   | 72          | 11          | 3.8         | 1            | 4.5          | 3.8   |
| Toucinho                 | 682                   | 0           | 8.4         | 72          | 24           | 0            | 6.8   |
| Tremoço                  | 116                   | 7           | 16          | 2           | 0.3          | 0            | 1.2   |
| Truta                    | 92                    | 0           | 18          | 2.3         | 0.5          | 0            | 0.9   |
| Uva                      | 75                    | 18          | 0.3         | 0.5         | 0            | 1            | 0.8   |
| Uva passa                | 265                   | 67          | 1.8         | 0.7         | 0.2          | 6.1          | 2.7   |
| Vaca (cozer)             | 227                   | 0           | 21          | 16          | 6            | 0            | 2.3   |
| Vinho branco verde       | 59                    | 0.1         | 0           | 0           | 0            | 0            | 0.6   |
| Vinho do porto           | 162                   | 14          | 0.1         | 0           | 0            | 0            | 1.6   |
| Vinho maduro branco      | 72                    | 1.2         | 0.1         | 0           |              |              | 0.7   |
| Vinho tinto              | 66                    | 0.2         | 0.1         | 0           | 0            | 0            | 0.7   |
| Vinho verde branco       | 59                    | 0.1         | 0           | 0           | 0            | 0            | 0.6   |
| Visceras (tripas)        | 252                   | 0           | 10          | 23          | 8            | 0            | 2.5   |
| Whisky                   | 232                   | 0           | 0           | 33*         | 0            | 0            | 2.3   |

Carb - Hidratos de carbono / Prot. – Proteína / Gord. - Gordura total / Satur. - Gordura saturada / Dens. - Densidade calórica /% - Ler álcool / vest. – Vestígios / Célula vazia - Inf. não disponível