

## Tabela de Calorias | EU POSSO MESMO

[www.eupossomesmo.com.br](http://www.eupossomesmo.com.br)

Alimento	Quantidade	Calorias
<b>Cafés, chás e sucos</b>		
Água de coco verde	1 copo de 240 ml	62
Café com açúcar	1 xícara de 50 ml	33
Café sem açúcar	1 xícara de 40 ml	3
Caldo de cana	1 copo de 240 ml	202
Suco de abacaxi natural	1 copo de 240 ml	100
Suco de acerola natural	1 copo de 240 ml	36
Suco de maçã natural	1 copo de 240 ml	154
Suco de manga natural	1 copo de 240 ml	109
Suco de melão natural	1 copo de 240 ml	60
Suco de milho verde natural	1 copo de 240 ml	271
Suco de morango natural	1 copo de 240 ml	39
Suco de pêssego natural	1 copo de 240 ml	77
Suco de tomate fresco	1 copo de 240 ml	27
<b>Bebidas alcóolicas</b>		
Aguardente	½ copo - 120 ml	277
Cerveja	1 lata de 350 ml	147
Cerveja light	1 lata de 360 ml	148
Champanhe	1 taça de 125 ml	85
Chope	1 tulipa de 300 ml	180
Uísque	1 dose de 100 ml	240
Vinho branco doce	1 taça de 125 ml	178
Vinho branco seco	1 taça de 125 ml	107
Vinho Rosé	1 taça de 125 ml	93
Vinho tinto seco	1 taça de 125 ml	107
Vodka	1 cálice de 20 ml	48
<b>Refrigerantes e energéticos</b>		
Coca-Cola	1 lata de 350 ml	137
Coca-Cola Light	1 lata de 350	1,5
Fanta	1 lata de 350 ml	189
Fanta Diet	1 lata de 350 ml	15
Gatorate - todos os sabores	1 frasco de 473 ml	109
Guaraná	1 copo de 240 ml	75
Guaraná diet	1 lata de 350 ml	4
Sport Drink limão	2 colheres de sopa (20g)	51
Sprite	1 lata de 350 ml	115

Sprite diet limão	1 lata de 350 ml	5
<b>Carnes</b>		
Alcatra assada	2 fatias (150g)	301
Alcatra frita	2 fatias (100g)	235
Almôndega caseira de carne	1 unidade (30g)	61
Almôndega de frango	1 unidade (25g)	54
Almôndega de peru	1 unidade (25g)	46
Antecoxa de frango assada	2 unidades (100g)	109
Baby beef	1 unidade (100g)	120
Bacon fatiado	1 fatia (10g)	54
Bacon frito	2 cubos (30g)	198
Bisteca de porco	1 unidade (100g)	337
Costeleta de porco	2 unidades (100g)	483
Coxa de frango	1 unidade (100g)	144
Coxa de frango assada c/ pele	1 unidade (100g)	110
Coxa de frango assada s/ pele	1 unidade (100g)	98
Coxa de frango cozida	1 unidade (100g)	120
Cupim	2 fatias (150g)	375
Fígado de boi frito	1 fatia (100g)	210
Fígado de galinha	1 colher de sopa (25g)	35
Filé de frango	2 filés (100g)	101
Filé mignon	1 fatia (100g)	140
Hamburger bovina	1 unidade (56g)	116
Hamburger calabresa	1 unidade (56g)	149
Hamburger de chester	1 unidade (56g)	105
Hamburger de frango	1 unidade (96g)	179
Lagarto de boi assado	3 fatias (100g)	170
Leitão	2 pedaços (170g)	308
Língua de boi cozida	2 pedaços (100g)	287
Lombo assado	1 fatia (100g)	272
Maminha	1 fatia (100g)	141
Miolo de coxão mole	1 filé (100g)	120
Moela de galinha	1 pires (100g)	78
Músculo cozido	3 pedaços (100g)	180
Patinho de boi assado	3 fatias (100g)	200
Peito de frango s/pele	1 filé (100g)	100
Pernil de porco assado	1 fatias (100g)	196
Perú	2 filés (100g)	155
Picanha	1 fatia (100g)	287
Rã	1 unidade (200g)	128
Rabo de porco salgado	3 unidades (100g)	426
Rosbife	1 fatia (50g)	83
Tender	4 fatias (100g)	210

<b>Embutidos</b>		
Apresentado	1 fatia (15g)	22
Blanquet de peru	1 fatia (10g)	13
Copa fatiada maturada	1 fatia (6g)	22
Lingüiça calabresa	1 porção (100g)	300
Lingüiça de frango	1 porção (100g)	166
Lingüiça de peru defumada	1 porção (100g)	148
Lingüiça toscana	1 porção (100g)	255
Lombo canadense	1 fatia (15g)	21
Lombo defumado	1 fatia (15g)	29
Morcela	1 porção (100g)	258
Mortadela	1 fatia fina (15g)	41
Mortadela de frango	1 fatia fina (15g)	20
Paio	1 unidade (100g)	314
Peito de peru defumado	1 fatia (15g)	14
Presunto cozido	1 fatia (15g)	18
Presunto cru	1 fatia (15g)	54
Salame italiano	1 fatia pequena (2,5g)	10
Salaminho	1 fatia pequena (2,5g)	10
Salsinha	1 unidade (40g)	120
Salsicha light de chester	1 unidade (40g)	64
Salsicha Hot Dog	1 unidade (50g)	115
Salsichão	1 fatia (10g)	30
<b>Peixes e frutos do mar</b>		
Anchova cozida	1 filé (100g)	118
Anchova à milanesa	1 filé (100g)	210
Atum cru	1 posta (100g)	146
Bacalhau cozido	1 porção (100g)	100
Cação cozido	1 posta (100g)	129
Camarão cozido	1 porção (100g)	82
Camarão frito	1 porção (100g)	310
Casquinha de Caranguejo	1 unidade	250
Casquinha de Siri	1 unidade (200g)	413
Caviar	1 colher de chá (10g)	24
Dourado	1 posta (100g)	88
Haddock cozido	1 filé (100g)	100
Kani-Kama	1 stick (16g)	13
Lagosta cozida s/ molho	1 unidade (200g)	196
Linguado assado ou grelhado	1 filé (100g)	90
Lula cozida	1 pires de chá (100g)	93
Lula frita empanada	1 pires de chá (100g)	373
Mariscos cozidos	1 xícara de chá (100g)	96
Mexilhão cozido	½ xícara de chá (100g)	79

Namorado cozido	1 filé (100g)	122
Ostras	3 unidades (100g)	81
Ovas de peixe cruas	1 porção (100g)	125
Pescada cozida	1 filé (100g)	97
Pintado grelhado	1 posta (200g)	208
Polvo cru	1 xícara de chá (100g)	64
Robalo	1 posta (100g)	72
Salmão assado ou grelhado	1 posta (100g)	292
Salmão cru	1 filé (100g)	211
Sardinha grelhada	1 unidade (33g)	97
Sardinha em óleo comestível	4 unidades (100g)	174
Sardinha em conserva com azeite	3 unidades (100g)	298
Tainha Cozida	1 posta (100g)	204
Truta assada ou grelhada	1 unidade (200g)	378
<b>Biscoitos e bolachas</b>		
Água e sal	1 unidade	32
Biscoito de manteiga	1 porção (100g)	500
Biscoito integral de trigo	1 unidade (15g)	28
Champanhe	1 unidade	40
Cream Cracker	1 unidade	31
Leite	1 unidade	24
Maisena	1 unidade	20
Maria	1 unidade	25
Palitinhos salgados	100g	383
Passatempo alpino	1 unidade	76
Recheado chocolate	1 unidade	72
Recheado morango	1 unidade	73
Salclic aperitivo	1 unidade	11
Waffer chocolate	1 unidade	41
<b>Balas</b>		
Caramelo ao leite	1 unidade	21
Goma média	1 unidade	18
Halls	1 unidade	19
Halls diet	1 unidade	8
Jujuba	1 unidade	5
<b>Bolos</b>		
Ana Maria Pullman	1 unidade (50g)	130
Bolo de cenoura caseiro	1 fatia (50g)	135
Bolo de cenoura com cobertura de chocolate	1 fatia (50g)	371
Bolo de chocolate	1 fatia (50g)	171
Bolo de fubá caseiro	1 fatia (50g)	310
Bolo de Laranja	1 fatia (50g)	173
Bolo pão-de-ló	1 fatia (50g)	268

Bolo de coco	1 fatia (50g)	186
<b>Chocolates</b>		
Aerado ao leite	1 unidade (30g)	167
Alfajor chocolate	1 unidade (50g)	190
Alpino Bombom chocolate ao leite	1 unidade (13g)	71
Chocolate meio-amargo	1 unidade (200g)	1074
Ao leite	1 unidade (200g)	1044
Baton	1 unidade (16g)	66
Bis	1 unidade (7,5g)	39
Chocolate em pó solúvel	1 colher de sopa (6g)	22
Diamante Negro	1 unidade (30g)	156
Diplomata	1 unidade (11g)	60
Chocolate Branco	1 unidade (30g)	170
Ouro Branco	1 unidade (21,5g)	114
Sulflair	1 unidade (50g)	271
Trufas	1 unidade (20g)	89
<b>Doces</b>		
Amendoim c/ chocolate	1 colher de sopa (40g)	140
Apfelstrudell	1 fatia (100g)	296
Arroz-doce	1 porção (100g)	164
Baba-de-moça	1 taça (150g)	615
Banana Caramelada	1 unidade	140
Bananada	2 unidades (100g)	254
Banana passa	1 unidade (15g)	28
Bomba de chocolate	1 unidade (80g)	187
Bomba de chocolate c/ cobertura de chocolate	1 grande	296
Bombocado	1 unidade (30g)	91
Brigadeiro	1 unidade (30g)	96
Cajuzinho	1 unidade (12g)	102
Calda de caramelo	1 colher de sopa (20g)	55
Calda de chocolate com leite	1 colher de sopa (20g)	109
Canjica	1 xícara de chá (200g)	226
Chantibon	1 colher de sopa (15g)	67
Claybon Amendocrem	1 colher de sopa (20g)	123
Cobertura de caramelo	1 colher de sopa (15g)	156
Cobertura de cereja	1 colher de sopa (15g)	147
Cobertura de chocolate	1 colher de sopa (15g)	128
Cobertura de marshmellow	1 colher de sopa (15g)	50
Cocada Branca	1 unidade	55
Creme de amendoim	1 colher de sobremesa (15g)	88
Creme de marshmellow	1 colher de sopa (15g)	158
Doce de Banana mole	1 colher de sopa (20g)	46
Doce de leite	1 fatia (50g)	158

Folheado com creme	1 fatia (50g)	704
Framboesa em calda	1 colher de sopa (25g)	29
Geléia de goiaba	1 colher de sobremesa (15g)	30
Geléia de morango	1 colher de sobremesa (15g)	39
Geléia de mocotó	1 colher de sopa (20g)	36
Marmelada	1 fatia (100g)	264
Marrom glacê	1 fatia (100g)	270
Mel com própolis	1 colher de sopa (20g)	65
Mel de abelhas	1 colher de sopa (20g)	62
Mousse de chocolate	1 taça (150g)	333
Paçoca	1 unidade (30g)	114
Pamonha	1 unidade	135
Papo-de-anjo	1 unidade	150
Pastel de Santa Clara	1 unidade (80g)	143
Pavê	1 fatia (100g)	200
Pé-de-moleque	1 unidade (20g)	46
Pêssego em calda	1 unidade (100g)	81
Pudim de arroz caseiro	1 porção (100g)	230
Quindim caseiro	1 unidade (80g)	314
Rabanada	3 fatias (100g)	445
Rapadura	1 pedaço (50g)	84
Sonho	1 unidade (85g)	573
Suspiro pequeno	1 unidade (10g)	37
<b>Gelatinas</b>		
Abacaxi	1 porção (100g)	68
Cereja	1 porção (100g)	68
Framboesa	1 porção (145g)	68
Limão	1 porção (100g)	68
Morango	1 porção (100g)	68
Uva	1 porção (100g)	68
<b>Sorvetes</b>		
Ao leite coco	1 unidade	94
Ao leite morango	1 unidade	123
Banana Split	1 taça	843
Colegial	1 taça	482
Milk-Shake Baunilha	1 copo (290ml)	336
Milk-Shake Chocolate	1 copo (300ml)	380
Sorvete de massa chocolate creme morango e coco	1 bola (40g)	75
Sorvete de massa de limão	1 bola (40g)	62
Sundae	1 taça	616
<b>Adoçantes e condimentos</b>		
Açúcar branco refinado	1 colher de chá (10g)	40
Açúcar Mascavo	1 colher de chá (10g)	36

Alcaparra sem azeitona	1 colher de chá (6g)	2
Alho	1 dente	7
Caldo de carne	1 tablete (12g)	33
Caldo de galinha	1 tablete (12g)	35
Cebola crua	1 colher de sopa (20g)	6
Cheiro verde	1 maço	4
Curry	1 colher de café (6g)	23
Erva-doce	1 colher de chá (6g)	1
Extrato de tomate	1 colher de sopa (20g)	14
Ketchup	1 colher de sopa (15g)	20
Leite de coco	½ copo (120ml)	132
Molho de pimenta vermelha	1 colher de chá (6g)	2
Molho Inglês	1 colher de sopa (15g)	5
Mostarda	1 colher de chá (10g)	8
Páprica	1 colher de chá (6g)	20
Pimenta-do-reino	1 colher de chá (6g)	1
Sal branco refinado	1 colher de chá (6g)	0
Shoyu	1 colher de sopa (15g)	6
Vinagre	1 colher de sopa (15g)	3
<b>Cremes e molhos</b>		
Branco	1 colher de sopa (20g)	28
Chutney de manga	1 colher de sopa (20g)	82
Maionese	1 colher de sopa (20g)	141
Molho agridoce	1 colher de sopa (20g)	31
Molho de iogurte	1 colher de sopa (15g)	21
Molho roquefort	1 colher de sopa (15g)	78
Molho rose	1 colher de sopa (15g)	135
Molho de tomate caseiro	1 colher de sopa (15g)	10
Molho tártaro	1 colher de sopa (15g)	64
<b>Gorduras e óleos</b>		
Azeite-de-dendê	1 colher de sopa (10g)	89
Azeite de oliva	1 colher de sopa (10g)	90
Banha de galinha	1 colher de sopa (20g)	126
Banha de porco industrializada	1 colher de sopa (20g)	180
Gordura vegetal hidrogenada	1 colher de sopa (20g)	180
Manteiga com sal	1 colher de sopa (10g)	77
Margarina	1 colher de chá (10g)	74
Óleo de algodão	1 colher de sopa (10g)	90
Óleo de amendoim	1 colher de sopa (10g)	90
Óleo de canola	1 colher de sopa (10g)	90
Óleo de fígado de bacalhau	1 colher de sopa (13g)	130
Óleo de gergelim	1 colher de sopa (10g)	90
Óleo de girassol	1 colher de sopa (10g)	90

Óleo de milho	1 colher de sopa (10g)	90
Óleo de peixe	1 colher de sopa (10g)	90
Óleo de soja	1 colher de sopa (10g)	90
<b>Frutas frescas e secas</b>		
Abacate	1 porção (100g)	177
Abacaxi	1 fatia (80g)	50
Acerola	1 unidade (12g)	4
Banana-da-terra	1 unidade (100g)	117
Banana-maçã	1 unidade (65g)	72
Banana-nanica	1 unidade (90g)	87
Banana-prata crua	1 unidade (65g)	55
Caju	1 unidade (100g)	37
Cana-de-açúcar	1 gomo (100g)	64
Caqui chocolate	1 unidade (100g)	74
Castanha de caju picada	1 xícara de chá (150g)	835
Cereja	1 porção (100g)	97
Coco ralado fresco	1 colher de sopa (20g)	50
Figo maduro	1 unidade (50g)	68
Framboesa	1 colher de sopa (20g)	12
Goiaba vermelha	1 unidade (100g)	43
Graviola	1 unidade (100g)	60
Guaraná	100g	69
Kiwi	1 unidade	46
Laranja	1 unidade	46
Limão	1 unidade	12
Maçã verde	1 unidade (130g)	79
Maçã vermelha	1 unidade (130g)	85
Mamão maduro	1 fatia (100g)	36
Manga	1 unidade (350g)	230
Maracujá comum (polpa)	1 unidade (50g)	28
Melancia	1 fatia (100g)	24
Melão	1 fatia (70g)	19
Morango	9 unidades (100g)	43
Nozes	1 unidade (10g)	71
Pêra crua	1 unidade (110g)	68
Pêra seca	1 xícara de chá (150g)	144
Pêssego	1 unidade (150g)	63
Tangerina	1 unidade (100g)	50
Uva branca nacional	1 cacho pequeno	130
Uva passa	1 colher de sopa (18g)	54
<b>Doce</b>		
<b>Logurtes</b>		
Agite morango Danone	1 copo (200ml)	90
Coalhada	1 colher de sopa (20g)	52

Batavo c/ mel	1 unidade	210
Corpus Diet morango	1 unidade	74
Danette	1 unidade	75
Danoninho morango	1 pote (65g)	71
Dan'up	1 unidade	170
Iogurte batido com açúcar e mel	1 copo (200ml)	180
Iogurte desnatado light Batavo	1 copo (200ml)	88
Iogurte natural batido Vigor	1 unidade (200ml)	176
Iogurte natural batido light Vigor	1 unidade (200ml)	78
Iogurte natural Paulista	1 unidade	89
Iogurte natural light Paulista	1 unidade	57
Neston c/ cereal e frutas	1 unidade	202
Parmalat natural desnatado	1 unidade	88
Shake morango Nestlé	1 pote 400g	376
<b>Leites</b>		
Achocolatado Leco	1 copo (200ml)	194
Chocolate pronto Glória	1 unidade	204
Creme de leite	1 colher de sopa (15g)	37
Leite com chocolate	1 xícara (200ml)	222
Leite condensado	1 colher de sopa (20g)	65
Leite de búfala	1 copo (240ml)	253
Leite de cabra	1 copo (240ml)	220
Leite de soja	1 copo (240ml)	120
Leite em pó desnatado	2 colheres de sopa (40g)	73
Leite em pó integral	1 colher de sopa (20g)	99
Leite integral	1 copo (240ml)	150
Leite longa vida c/ ferro	1 copo (240ml)	146
Leite semidesnatado	1 copo (240ml)	115
<b>Queijos</b>		
Brie	1 fatia (30g)	110
Camembert	1 unidade (50g)	136
Catupiry	1 colher de sopa (20g)	49
Cheddar americano	1 fatia (30g)	107
Cottage Lacreme	2 colheres de sopa (30g)	55
Cream cheese light Danúbio	1 colher de sopa (20g)	38
Cream cheese tradicional Alouette	1 colher de sopa (20g)	70
Edam	1 fatia (30g)	92
Ementhal	1 fatia (30g)	85
Estepe	1 fatia (30g)	52
Gorgonzola	1 porção (30g)	119
Gouda Luna	1 fatia (30g)	107
Gruyère francês	1 porção (25g)	93
Mussarela	1 fatia (15g)	47

Palmira	1 fatia (30g)	114
Parmesão	1 fatia (30g)	121
Pecorino	1 fatia (35g)	128
Petit-Suisse	1 unidade (25g)	45
Polenguinho	1 unidade	57
Prato	1 fatia (15g)	53
Provolone	1 fatia (15g)	51
Queijo-de-minas	1 fatia (30g)	112
Queijo-de-minas semicurado	1 fatia (30g)	90
Queijo-do-reino	1 fatia (30g)	155
Ricota de leite integral	1 fatia (30g)	54
Requeijão cremoso Nestlé	1 colher de sopa (20g)	54
Requeijão cremoso light Nestlé	1 colher de sopa (20g)	36
Roquefort	1 porção (25g)	100
Suíço	1 fatia (30g)	121
Tofú (queijo de soja)	1 porção (50g)	68
<b>Ovos</b>		
Omelete	1 porção (100g)	170
Ovo de codorna	1 unidade	33
Ovo de galinha cozido	1 unidade	78
Ovo de galinha frito	1 unidade	108
Ovo mexido	1 porção (100g)	195
<b>Legumes, verduras e grãos</b>		
Abóbora	1 porção (100g)	40
Agrião	1 porção (100g)	28
Aipim frito	1 pires de chá (100g)	353
Alface	2 folhas (20g)	4
Amendoim	1 porção (100g)	549
Arroz branco cozido	1 colher de sopa (25g)	41
Arroz integral cozido	1 colher de sopa (20g)	22
Aspargo cozido	2 talos (20g)	4
Azeitona preta	1 unidade (3g)	4
Azeitona verde	1 unidade (4g)	5
Batata-doce assada	1 unidade (100g)	143
Batata-doce frita	1 unidade (100g)	383
Batata palha frita	1 porção (70g)	220
Berinjela	1 unidade (250g)	489
Beterraba	1 pequena (125g)	55
Brócolis	1 pires de chá (80g)	23
Cebola	1 unidade (70g)	32
Cebola cozida	1 unidade (100g)	54
Cenoura	1 unidade (100g)	45
Cenoura cozida	1 unidade (100g)	54

Couve-flor cozida	1 porção (100g)	41
Ervilha em conserva	1 colher de sopa (20g)	19
Escarola	2 folhas (20g)	7
Espinafre	1 pires de chá (100g)	38
Feijão-branco cozido	1 colher de sopa (20g)	24
Feijão cozido e desidratado	1 colher de sopa (20g)	78
Feijão-preto cozido	1 colher de sopa (20g)	14
Mandioca frita	1 pires de chá (100g)	352
Palmito cru	1 pires de chá (100g)	26
Palmito em conserva	1 unidade (100g)	22
Pepino cru com casca	1 unidade (150g)	21
Pepino cru sem casca	1 unidade (150g)	5
Repolho	1 porção (100g)	33
Repolho cozido	1 porção (100g)	13
Tomate cozido	1 unidade (100g)	18
Tomate maduro	1 unidade (100g)	20
Vagem cozida	1 porção (100g)	52
<b>Pães</b>		
Baguete	1 fatia grossa	70
Baguete com gergelim	1 fatia grossa	82
Bisnaguinha	1 unidade	45
Brioche	1 unidade	210
Broa de milho	1 unidade	150
Croissant	1 unidade (60g)	247
Panetone	1 fatia (100g)	283
Pão de batata-inglesa	1 unidade (30g)	90
Pão de cará	1 unidade (50g)	140
Pão de centeio integral	1 fatia	58
Pão francês	1 unidade (50g)	135
Pão de fôrma tradicional	1 fatia	74
Pão de hambúrguer	1 unidade (100g)	278
Pão de hot-dog	1 unidade (100g)	286
Pão de mel c/ cobertura de chocolate	1 unidade (20g)	91
Pão de queijo	1 unidade (20g)	68
Pão integral de trigo	1 fatia(100g)	261
Pão sírio integral	1 unidade (50g)	147
<b>Massas e pizzas</b>		
Canelone de presunto e queijo à bolonhesa	2 unidades (150g)	552
Capelete de carne	1 xícara de chá (100g)	278
Capelete de frango	1 xícara de chá (100g)	279
Espaguete comum cozido	1 prato (160g)	233
Espaguete ao sugo	1 prato (160g)	163
Lasanha	1 porção (100g)	139

Macarrão à carbonara	1 prato (100g)	362
Macarrão integral cozido	1 prato (160g)	195
Macarrão com molho de tomate e queijo	1 xícara de chá (100g)	104
Macarrão cozido	1 xícara de chá (100g)	154
Macarronada	1 prato	289
Nhoque s/ molho	1 prato (160g)	227
Pizza alho e óleo	1 fatia (140g)	276
Pizza de calabresa	1 fatia (140g)	412
Pizza de catupiry com tomate	1 fatia (140g)	324
Pizza de champignon c/ mussarela	1 fatia (140g)	249
Pizza de escarola c/ mussarela	1 fatia (140g)	246
Pizza de frango com catupiry	1 fatia (140g)	305
Pizza de mussarela	1 fatia (140g)	304
Pizza margherita	1 fatia (140g)	275
Pizza portuguesa	1 fatia (140g)	396
Pizza quatro queijos	1 fatia (140g)	432
<b>Cereais, farinhas e complementos</b>		
Aveia em flocos	1 colher de sopa (15g)	50
Corn Flakes	1 prato (110g)	217
Farinha de amendoim	1 colher de sopa (15g)	56
Farinha de arroz	1 colher de sopa (15g)	53
Farinha de aveia-crua	1 colher de sopa (15g)	57
Farinha de batata-doce	1 colher de sopa (15g)	52
Farinha de batata-inglesa	1 colher de sopa (15g)	53
Farinha de fubá de milho	1 colher de sopa (20g)	69
Farinha de mandioca	1 colher de sopa (15g)	54
Farinha de milho integral	1 colher de sopa (15g)	30
Farinha de rosca	1 colher de sopa (15g)	54
Farinha de trigo	1 colher de sopa (15g)	54
Granola com castanhas	1 xícara de chá (60g)	300
Grão de aveia cru	1 colher de sopa (15g)	48
Germe de trigo	1 colher de sopa (15g)	55
Maisena	1 colher de sopa (15g)	52
Malte em pó	1 colher de sopa (15g)	56
<b>Pratos caseiros e produtos industrializados</b>		
Arroz com feijão	2 colheres de sopa (40g)	75
Arroz-de-carreteiro	1 colher de sopa (20g)	56
Bife à parmegiana	1 bife	485
Carne de panela	1 bife (100g)	230
Creme de milho c/ leite e maisena	1 colher de sopa (20g)	72
Empadão de frango	1 fatia (100g)	359
Estrogonofe	1 concha	332
Farofa	1 colher de sopa (20g)	169

Feijoada	1 concha	273
Frango xadrez	1 porção	180
Leitão a pururuca	1 porção	966
Moqueca de peixe	1 concha	325
Panqueca	1 unidade (30g)	60
Pimentão assado com carne	1 unidade (200g)	298
Rabada	1 porção	389
Ratatoille	1 colher de sopa (20g)	38
Risoto caseiro	1 colher de sopa (20g)	52
Salada de batata	1 xícara de chá (100g)	147
Sashimi c/ atum namorado, linguado e nabo	1 porção	363
Tabule	1 colher de sopa (20g)	52
Torta de camarão	1 fatia (100g)	310
Vatapá	1 concha	227
<b>Sanduíches</b>		
Beirute	1 unidade	510
Cachorro-quente com maionese e molho vinagrete	1 unidade	624
Cachorro-quente com ketchup	1 unidade	314
Cachorro-quente com mostarda	1 unidade	330
Cachorro-quente com ketchup e mostarda	1 unidade	342
Cheeseburger	1 unidade	305
Cheese salada com maionese	1 unidade	738
Hambúrguer	1 unidade	296
Misto quente	1 unidade	283
Sanduíche de lingüiça	1 unidade	370
Sanduíche de peito de peru	1 unidade	220
Sanduíche de queijo quente	1 unidade	340
Sanduíche de salada de atum	1 unidade	417