

## Tabela de calorias para a Dieta do Tipo Sanguíneo

| 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 pêsego natural             | 1 copo de 240 ml   | 77       |
| Suco de tomate fresco              | 1 copo de 240 ml   | 27       |
| <b>Bebidas alcoólicas</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<br>(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>          |                        |     |
| Apresuntado               | 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  |
| Salclíc 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>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 |
| logurte batido com açúcar e mel    | 1 copo (200ml)           | 180 |
| logurte desnatado light Batavo     | 1 copo (200ml)           | 88  |
| logurte natural batido Vigor       | 1 unidade (200ml)        | 176 |
| logurte natural batido light Vigor | 1 unidade (200ml)        | 78  |
| logurte natural Paulista           | 1 unidade                | 89  |
| logurte 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 |
| Capecete 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 |
| Sanduiche de lingüiça                  | 1 unidade | 370 |
| Sanduiche de peito de peru             | 1 unidade | 220 |
| Sanduiche de queijo quente             | 1 unidade | 340 |
| Sanduiche de salada de atum            | 1 unidade | 417 |