



Nabiças	42	21	2,3	0,7	1,4	1	2518	83	72	1,7		103	262	2		
Nabo	51	18	0,4	0,4	3,3	0,7	-	49	19	0,9		18	12	0,2		40
Pepino	64	18	1,4	0,6	1,7	0,8	-	17	11	0,6		3	10	0,5		20
Pimento	71	23	1,6	0,6	2,7	0,8	90	98	22	0,5		60	9	0,6		
<b>*Frutos frescos e secos</b>																
Abóbora	67	10	0,3	0,2	1,7	0,7	-	10	7	0,5		12	25	0,1		20
Ameixa	95	51	0,6	1,6	8	0,4	640	23	60	1,3		2	3	0,1		20
Amêndoa (miolo)	100	626	21,6	56	9	2,9	-	300	460	2,2		0,9	265	4,1		400
Avelã (sem casca)	100	676	14,9	64,7	8,4	3,2	-	300	70	2		0,4	205	3,3		400
Azeitona (preta)	73	226	1,5	24	1	2,5	-	80	60	1		-	65	1,6		
Banana	59	90	1,7	0,3	20,5	0,3	-	60	69	0,7		4	9	0,4		30
Castanha		200	4	3	40		Vest.					50	40	1		80
Cereja	76	63	0,9	0,4	13,7	0,3	208	32	42	0,4		1	16	0,6		20
Figo (fresco)	75	64	0,8	0,7	13,5	1,3	Vest.	20	22	-		0,6	27	0,5		
Laranja	68	51	0,9	0,4	10,2	0,5	1220	102	53	0,5		58	34	0,3		20
Limão (sumo)	100	30	0,3	Vest.	1,5	-	Vest.	34	13	0,2		56	13	0,2		20
Maçã (reinetas)	82	62	0,3	0,5	13,8	0,7	Vest.	26	28	0,6		2	6	0,3		10
Maçã (starking)	78	64	0,2	0,8	14	0,6	-	-	-	0,8		1	4	0,3		10
Melancia	52	25	0,4	0,2	5,5	0,1	300	20	9	0,1		4	10	0,3		
Melão	65	31	0,5	0,3	6,5	0,4	-	40	20	0,6		2	9	0,3		
Morango	96	34	0,9	0,7	5,3	1,2	-	33	48	0,6		47	25	0,8		30
Nêspera	61	54	0,4	1	10,5	0,3	160	45	61	0,4		1	16	0,3		
Noz (miolo)	100	686	16,9	66,5	5	1,8	Vest.	315	150	0,9		1	98	2		400
Pêra	75	43	0,3	0,6	9	1,3	Vest.	28	24	0,5		Vest.	9	0,3		10
Pêssego	77	45	0,6	0,5	9,2	0,3	400	22	25	1,3		3	7	0,2		20
Pinhão (miolo)	100	618	33,2	51,7	5	1	Vest.	393	38	2,7		1	54	4,7		
Tangerina	72	46	0,7	0,4	9	0,4	783	82	42	0,4		32	30	0,3		20
Tomate (fresco)	85	23	0,8	0,3	4,3	0,5	510	46	30	0,6		20	11	0,7		20
Uva (branca)	84	73	0,2	0,3	17	Vest.	-	30	18	0,3		0,5	7	1,1		20
Uva (tinta)	80	74	0,2	0,6	16,7	Vest.	-	20	14	0,2		0,5	7	1,5		20
<b>*Cereais e derivados</b>																
Arroz carolino	100	344	6,9	0,3	78,5	0,3	-	142	25	1,8		-	11	0,7		

Arroz integral	100	359	9,6	2,6	84,62	3,19										
Biscoitos secos diversos	100	360	12	1,5	75		-	0,1	0,1	-		-	20	1		150
Bolachas de água e sal	100	427	0,8	12,1	71,4	0,6	-	239	141	1,4		-	28	1,4		
Bolachas Maria	100	426	6,3	7,8	82,6	0,5	-	134	110	1,2		-	24	1,1		
Bolachas Torrada	100	411	6,3	7,2	82,2	0,6	-	294	196	1,3		-	26	1,6		
Esparguete	100	358	0,7	0,5	79,6	0,4	-	163	41	0,7		-	23	0,8		130
Farinha de milho (amido)	100	364	0,4	0,2	90,2	Vest.	-	95	20	Vest.		-	11	0,4		
Flocos de aveia	100	375	13,5	5,8	67,1	1,2	-	271	96	2,4		-	40	1,3		
Massa aletria	100	346	9,1	0,6	76,1	0,2	-	171	45	0,5		-	21	0,4		
Pão de trigo	100	246	6,3	0,4	54,4	0,5	-	280	110	1		-	23	1,5		90
Quinoa	100	374	18	10	72								112	9,5		286
Trigo grão (farinha corrente)	100	359	9,1	1,8	76,7	0,7	-	400	110	1,6		-	29	1,1		350
<b>*Outros produtos vegetarianos</b>																
Cogumelos			2,7	0,3	3								15	30	400	110
Feijão de soja	100	211	40	24	32											
Leite de soja (de máquina)		30,4	2,4	2,8	2			148	64	0,14	1,38		3,6	0,6	130	
Sementes de cânhamo	100	396	12													
Sementes de girassol	100	510	22,8	49,6	18,7	10,5							116	6,7		705
Sementes de sésamo	100	598	20			7,9							670			
Tempeh	100	157	19,5	7,5	11,3	1,4	800	230	200	0,8			142	5		240
Tofu	100	121	12	7	2,4		600	20	20				159	2,5		109
<b>*Produtos lácteos e ovos</b>																
Iogurte	100	59	3,2	3,2	4,3	-	200	60	128	0,1		Vest.	125	0,2		
Leite de vaca em pó	100	503	23	23	42	-	230	350	1200	1,5		1	700	0,7		630
Leite de vaca fresco	100	57	3	3	4,6	-	230	54	138	0,2		1	126	0,1		90
Ovo (inteiro)	88	155	12	11,6	0,6	-	1100	110	280	0,1		-	45	2,6		200
Queijo (Flamengo, 45% gordura)	85	315	26	23,4	0,2	-	895	320	400	0,4		n.a.	800	0,8		
Queijo (Serra - curado)	85	385	25,5	31,5	0,2	-	950	500	650	0,8		n.a.	815	0,8		500
<b>*Alimentos à base de açúcar</b>																
Açúcar (branco)	100	397	Vest.	-	99,3	-	-	-	-	-		-	15	1,1		
Chocolate (em pó)	100	473	4,2	20,3	68,3	1,8	-	270	200	2,1		-	42	2,2		
Mel	100	314	0,5	Vest.	78	-	Vest.	12	45	0,3		5	Vest.	0,9		

<b>*Bebidas</b>																	
Cerveja	100	36	0,1	-	9	-	Variáv.	Variáv.	Variáv.	Variáv.		Variáv.	-	-		-	
Sumos de frutos	100	64	1	-	-	-	Variáv.	Variáv.	Variáv.	Variáv.		Variáv.	20	0,5		20	
Vinho	100	32	-	-	8	-	Variáv.	Variáv.	Variáv.	Variáv.		Variáv.	9	0,3		15	
<b>*Matérias gordas</b>																	
Azeite	100	900	-	100	-	-	Vest.	-	-	-		-	-	-		-	
Banha	100	765	-	85	-	-	-	-	-	-		-	-	-		-	
Manteiga	100	764	0,3	84,7	0,5	-	1316	Vest.	Vest.	Vest.		-	13	0,2		15	
Margarina	100	765	-	85	-	-	250	-	-	-		-	-	-		-	
Óleo de amendoim	100	900	-	100	-	-	Vest.	-	-	-		-	-	-		-	
Óleos vegetais	100	-	100	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-		-	
<b>*Carne e produtos derivados</b>																	
Borrego (perna)	62	125	19,7	5	0,3	-	n.a.	350	245	6		n.a.	11	1,7		200	
Cabrito (perna)	76	114	19,3	4	0,2	-	n.a.	320	100	6		n.a.	9	0,9		200	
Carneiro (perna magra)	70	131	19,8	5,6	0,2	-	n.a.	325	207	5		n.a.	18	1,5		200	
Chispe (porco)	57	369	16,1	33,8	0,2	-	n.a.	430	140	4,3		n.a.	26	2,1		200	
Chouriço de carne (magro)	94	390	24,5	32,5	0,2	-	-	690	200	5		-	30	2,7		-	
Coelho manso (inteiro)	34	119	20,3	4	0,4	-	Vest.	200	160	4		-	17	2,1		-	
Fiambre	100	230	25,9	14	0,5	-	-	900	200	5		-	26	0,8		-	
Fígado (porco)	100	135	20,9	5	1,8	-	30000	595	1300	15,5		28	14	7,8		500	
Fígado (vaca)	100	132	20,9	4,4	2,1	-	32000	450	1550	10		27	12	5,7		500	
Fígado (vitela)	100	148	20,3	6,7	1,5	-	39600	560	1561	11		30	12	6,5		500	
Frango (inteiro)	48	140	19,6	6,8	0,2	-	Vest.	180	110	4,5		-	20	2		200	
Galinha (inteira)	50	186	21,5	11	0,2	-	Vest.	260	120	3,5		-	16	1,5		200	
Língua (vaca)	82	151	18,4	8,6	0,1	-	n.a.	215	228	5,8		n.a.	17	2,2		-	
Língua (vitela)	85	112	17,5	4,5	0,4	-	n.a.	380	340	4,6		n.a.	8	1		-	
Linguiça (magra)	94	420	21,5	39	0,1	-	-	600	250	5		-	30	2		-	
Miolos (carneiro)	100	122	10	9	0,3	-	-	180	180	4		16	13	1		-	
Miolos (vitela)	100	135	9,4	10,7	0,5	-	-	210	330	1,8		12	13	0,8		-	
Mortadela	99	386	18,3	33,2	2,7	-	-	350	165	5,6		-	21	2,2		-	
Paio do lombo (magro)	94	289	29,2	19	0,2	-	-	700	200	6		-	25	1		-	
Pato (inteiro)	50	210	23	13	0,3	-	Vest.	240	184	10		-	15	3		200	

Peru (inteiro)	55	138	20,5	6,1	0,2	-	Vest.	200	140	8		-	18	2		200
Peru (peito)	88	135	23	4,7	0,2	-	Vest.	130	100	6,3		-	13	1,4		200
Porco (costeletas magras)	74	220	19,8	15,8	0,2	-	n.a.	1540	200	6,5		n.a.	14	1,4		200
Porco (lombo magro)	90	167	20	9,1	0,4	-	n.a.	1500	140	4,5		n.a.	16	1,4		200
Presunto	95	252	25	17	0,1	-	-	700	280	6		-	23	2		
Rim (porco)	96	95	17	3	0,4	-	840	532	1070	8		10	13	0,3		
Rim (vaca)	93	95	18	2,2	0,2	-	1200	480	1300	7		12	19	3,3		
Salsicha (crua)	100	264	13,4	23,3	0,3	-	-	480	140	2,5		-	14	1,4		
Tripas (vaca)	100	160	16,3	10,5	0,1	-	-	102	135	2,5		Vest.	12	1,1		
Vaca (acém)	57	151	21	7,3	0,3	-	n.a.	480	135	6		n.a.	9	1		200
Vaca (alcatra)	83	104	20,6	2,2	0,4	-	n.a.	316	156	4,5		n.a.	9	1,6		200
Vaca (cozer magra)	100	176	21,7	9,8	0,3	-	n.a.	240	175	4,2		n.a.	12	1,3		200
Vitela (alcatra)	87	111	20,9	2,9	0,4	-	n.a.	240	160	4		n.a.	10	0,4		200
<b>*Peixes e mariscos</b>																
Amêijoia (fresca)	27	71	13,2	1,3	1,6	-	Vest.	36	150	1,7		Vest.	63	0,5		250
Atum ( conserva)	100	232	28,4	13,2	Vest.	-	-	270	95	4,7		-	21	1		
Bacalhau seco salgado	75	143	34,7	0,5	-	-	-	160	42	1,2		-	73	2		1000
Berbigão (fresco)	21	59	10,5	0,7	2,7	-	Vest.	50	110	1,7		Vest.	58	9		
Camarão (cozido sem sal)	34	92	20,2	1,1	0,3	-	Vest.	80	100	2,2		Vest.	86	0,6		
Carapau (fresco)	53	99	19,5	2,3	0,1	-	-	180	130	2,5		Vest.	30	0,7		
Cherne (fresco)	70	86	19,7	0,7	0,2	-	-	187	39	3,1		Vest.	15	0,3		
Choco (fresco)	73	76	16,5	1	0,4	-	Vest.	124	47	1		Vest.	29	0,7		
Corvina (fresca)	71	88	19,1	1,2	0,2	-	-	150	39	2,4		Vest.	14	0,6		
Dourada (fresca)	47	88	19,3	1,1	0,2	-	-	205	35	1,8		-	20	1,1		250
Faneca (fresca)	47	82	19	0,6	0,1	-	-	175	52	1,8		Vest.	25	0,6		
Lula (fresca)	88	84	18	1,2	0,3	-	Vest.	126	48	1,2		Vest.	28	0,5		
Pargo (fresco)	50	96	19	2,2	0,1	-	-	180	35	3,4		Vest.	21	0,7		
Peixe espada (fresco)	72	84	19,2	0,8	0,1	-	-	100	36	1,2		Vest.	25	0,5		
Pescada (fresca)	63	74	17,4	0,4	0,1	-	-	119	50	1,3		Vest.	32	0,6		250
Polvo (fresco)	78	66	15,3	0,4	0,2	-	Vest.	80	35	0,9		-	33	0,3		
Sardinha (conserva)	86	245	25,5	15,8	0,1	-	Vest.	160	215	4,6		-	66	1,1		
Sardinha (fresca)	60	166	22,5	8,4	0,1	-	Vest.	160	138	4,5		Vest.	48	0,6		

Solha (fresca)	79	87	21,1	0,3	0,1	-	-	192	48	4		Vest.	25	0,6		
Tamboril (fresco)	39	65	14,9	0,6	0,1	-	-	118	50	0,9		Vest.	28	0,4		

**Legenda:**

—	Não existe
n.a	Não aplicável
Vest.	Vestígios
Variáv.	Riqueza Variável
1kcal	4,2 KJ

**NOTAS:**

Os valores são aproximados e diferem consoante o tipo e marca de alimento.

Os dados referem-se a alimentos crus, e valor nutricional pode sofrer alterações durante o processamento. Ex: legumes cozidos perdem vitaminas hidrossolúveis.

As DDR indicadas referem-se a uma dieta de 2000KCal e diferem em função da idade, sexo, peso corporal e ocupação da pessoa.

Geralmente as crianças, adolescentes e grávidas devem aumentar o consumo de alguns nutrientes.

Compara o valor nutritivo dos alimentos vegetais com os de origem animal. Verifica que a alimentação vegetariana pode ser mais nutritiva e ter melhor qualidade!

**Fontes consultadas:**

Tabela da Composição dos Alimentos Portugueses, INSA, 1997, in "A Teia da Vida – Biologia 9º ano", Elisabete Antunes e Isabel Resende, Texto Editora.

<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/HG72/hg72.html>

<http://vegenutrition.free.fr/tableau.html>

Tabela disponível em <http://www.centrovegetariano.org> - Maio de 2006

\*\* Ao serviço do vegetarianismo desde 2001 \*\*