

PRODUTO	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	VALOR ENERGÉTICO (cal.)
LEITE DE VACA (mercado)	3.0	3.0	4.6	57
LEITE CONDENSADO (açucarado)	7.6	9.0	56.9	339
QUEIJO AZEITÃO	21.0	25.0	0.1	309
QUEIJO FLAMENGO (nacional 30% g)	30.0	14.0	0.2	246
COSTELETAS DE BORREGO	20.3	5.2	0.3	133
PERNA DE CABRITO	19.3	4	0.2	114
LOMBO DE PORCO (carne)	20.0	9.1	0.4	167
LOMBO DE VACA	21.0	3.3	0.3	118
BIFE DE VITELA	19.9	7.6	0.2	149
ALHEIRA	8.7	22.0	18.0	300
CHOURIÇO DE CARNE (gordo)	15.4	53.6	0.2	545
FARINHEIRA	4.8	52.0	26.7	595
COELHO (inteiro)	20.3	4.0	0.4	119
FRANGO (inteiro)	19.6	6.8	0.2	140
GALINHA (inteira)	21.5	11.0	0.2	186
PERNA DE PERU	18.9	8.1	0.2	149
BACALHAU (nacional)	34.7	0.5	n.a.	143
ATUM (em azeite ou óleo)	28.4	13.2	vest.	232
CARAPAU (fresco)	19.5	2.3	0.1	99
CHERNE (fresco)	19.7	0.7	0.2	86
CORVINA (fresca)	19.1	1.2	0.2	88
DOURADA (fresca)	19.3	1.1	0.2	88
GAROUPA (fresca)	20.5	1.4	0.1	95
PEIXE ESPADA (fresco)	19.2	0.8	0.1	84
LINGUADO (fresco)	19.7	0.5	0.1	84
ROBALO (fresco)	19.6	1.2	0.1	90
SALMONETE (fresco)	19.2	5.8	0.1	129
SARDINHA (fresca - gorda)	18.8	17.2	0.1	230
AMEIJOA (fresca)	13.2	1.3	1.6	71
BERBIGÃO (fresco)	10.5	0.7	2.7	59
MEXILHÃO (fresco)	12.1	1.5	2.0	70
BURRIÉ	15.3	2.8	2.4	96
CHOCO (fresco)	16.5	1.0	0.4	76
LULA (fresca)	18.0	1.2	0.3	84
CAMARÃO (cozido c/sal)	22.6	0.4	0.3	95
PERCEVES	12.8	1.7	0.6	69
OVO DE GALINHA (inteiro)	12.0	11.6	0.6	155
MANTEIGA (meio sal)	0.3	84.7	0.5	764
AZEITE		100.0		900
ARROZ CAROLINO	6.9	0.3	78.5	344
ESPARGUETE (nacional)	8.7	0.5	79.6	358
PÃO DE CENTEIO (claro)	5.3	0.7	61.5	274
BROA DE MILHO (1º)	5.3	1.2	39.8	191
PÃO DE LEITE	4.6	1.2	55.7	252
ERVILHA (vulgar)	27.8	1.4	32.5	254
FAVA (do Algarve)	25.8	1.3	38.4	269
FEIJÃO BRANCO	21.0	1.4	50.0	297
FEIJÃO VERMELHO	18.6	1.2	52.8	296
TREMOÇO (cozido e salgado)	16.4	2.4	7.2	116

AÇÚCAR (branco)	vest.	n.a.	99.3	397
MEL	0.5	vest.	78.0	314
BOLO REI	6.0	4.5	64.2	321
BOLA BERLIM	4.3	10.9	52.5	325
PASTEL NATA	2.9	10.2	48.5	297
AGRIÃO	3.4	0.9	1.9	29
ALFACE	1.8	0.2	0.8	12
BATATA	2.5	vest.	20.0	90
BATATA DOCE	1.0	vest.	30.3	125
BETERRABA	1.0	vest.	5.3	25
CEBOLA	0.9	0.2	3.8	21
CENOURA (vermelha)	0.6	vest.	6.4	28
COGUMELOS (enlatados)	3.7	0.2	5.4	38
ESPINAFRE	2.6	0.9	1.3	24
NABO	0.4	0.4	3.3	18
PIMENTO	1.6	0.6	2.7	23
RABANETE	1.0	0.2	2.2	15
TOMATE (fresco)	0.8	0.3	4.3	23
ANANÁS (fresco)	0.5	0.5	9.5	49
BANANA (fresca)	1.7	0.3	20.5	90
CEREJA (fresca)	0.9	0.4	13.7	63
FIGO (fresco)	0.9	0.3	17.6	78
LARANJA (de Setúbal)	0.9	0.4	10.2	51
MAÇÃ REINETA	0.3	0.5	13.8	62
MAÇÃ STARKING	0.2	0.8	14.0	64
MARMELADA	0.1	0.2	72.5	292
MELÂNCIA	0.4	0.2	5.5	25
MELÃO (Algarve)	0.5	0.6	3.9	23
MORANGO	0.9	0.7	5.3	34
NÊSPERA	0.4	1.0	10.5	54
PÊRA (rocha)	0.2	0.5	9.4	43
PÊSSEGO (fresco)	0.6	0.5	9.2	45
TANGERINA	0.7	0.4	9.0	46
UVA (moscatel de Setúbal)	0.4	0.8	19.5	89
AMENDOIM (s/casca)	32.6	48.0	8.5	596
AZEITONA (preta)	1.5	24.0	1.0	226
PINHÃO	33.2	51.7	5.0	618