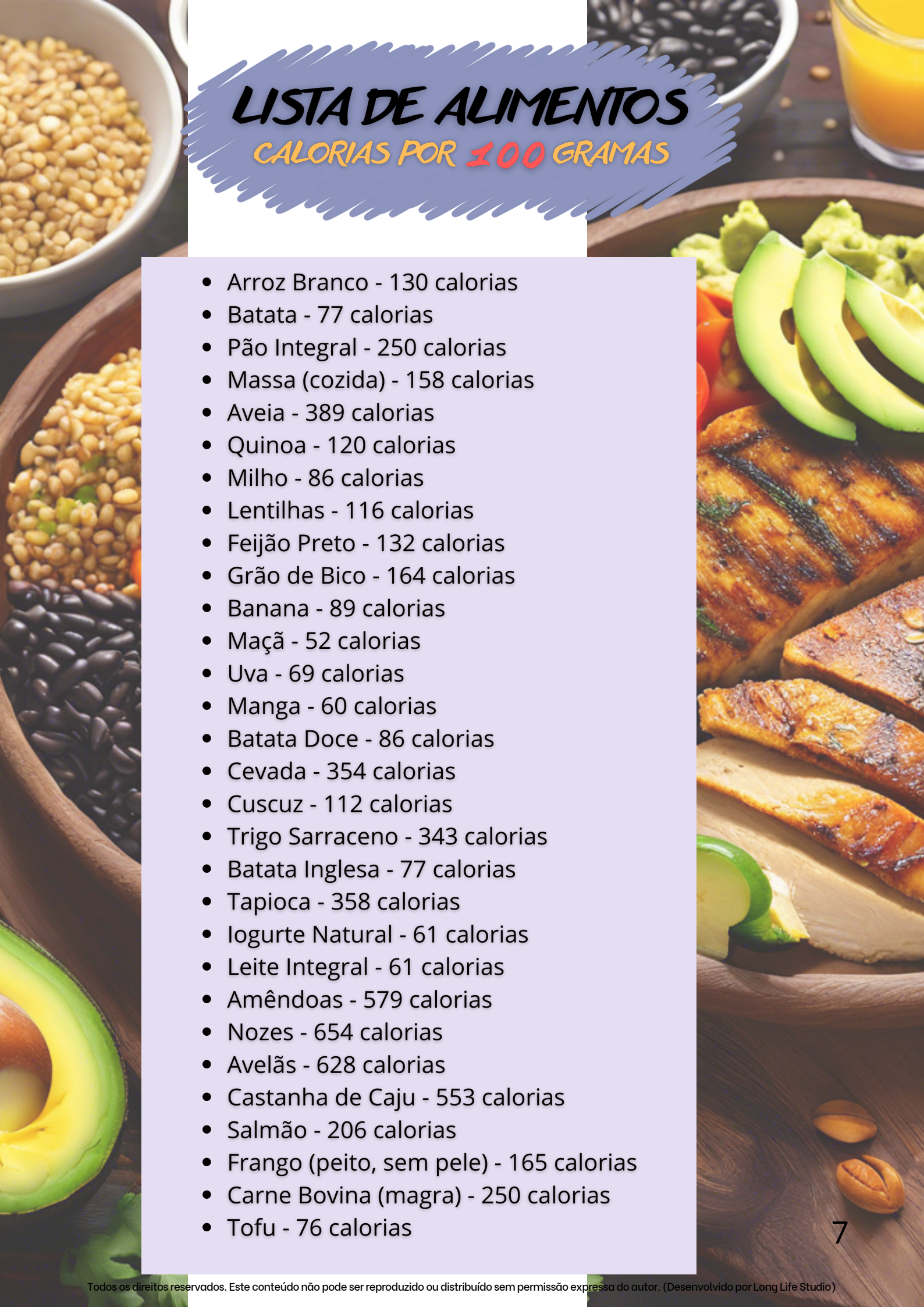




LISTA DE ALIMENTOS

CALORIAS POR 100 GRAMAS

- Arroz Branco - 130 calorias
- Batata - 77 calorias
- Pão Integral - 250 calorias
- Massa (cozida) - 158 calorias
- Aveia - 389 calorias
- Quinoa - 120 calorias
- Milho - 86 calorias
- Lentilhas - 116 calorias
- Feijão Preto - 132 calorias
- Grão de Bico - 164 calorias
- Banana - 89 calorias
- Maçã - 52 calorias
- Uva - 69 calorias
- Manga - 60 calorias
- Batata Doce - 86 calorias
- Cevada - 354 calorias
- Cuscuz - 112 calorias
- Trigo Sarraceno - 343 calorias
- Batata Inglesa - 77 calorias
- Tapioca - 358 calorias
- Iogurte Natural - 61 calorias
- Leite Integral - 61 calorias
- Amêndoas - 579 calorias
- Nozes - 654 calorias
- Avelãs - 628 calorias
- Castanha de Caju - 553 calorias
- Salmão - 206 calorias
- Frango (peito, sem pele) - 165 calorias
- Carne Bovina (magra) - 250 calorias
- Tofu - 76 calorias



LISTA DE ALIMENTOS

CALORIAS POR 100 GRAMAS

- Abacate - 160 calorias
- Cenoura - 41 calorias
- Brócolis - 34 calorias
- Espinafre - 23 calorias
- Tomate - 18 calorias
- Pepino - 16 calorias
- Queijo Cheddar - 402 calorias
- Azeitonas - 115 calorias
- Alface - 15 calorias
- Morango - 32 calorias
- Couve-flor - 25 calorias
- Melancia - 30 calorias
- Semente de Chia - 486 calorias
- Pera - 57 calorias
- Kiwi - 61 calorias
- Abobrinha - 17 calorias
- Berinjela - 25 calorias
- Pimentão Vermelho - 31 calorias
- Abacaxi - 50 calorias
- Coco - 354 calorias
- Framboesa - 52 calorias
- Mirtilo - 57 calorias
- Caju - 553 calorias
- Laranja - 47 calorias
- Cebola - 40 calorias
- Alho - 149 calorias
- Rúcula - 25 calorias
- Repolho - 25 calorias
- Camarão - 99 calorias
- Ovo (cozido) - 155 calorias