

PROTEÍNAS

Peito de Frango (cozido)

- 31g de proteína por 100g

Salmão (cozido)

- 25g de proteína por 100g

Carne Bovina (magra, cozida)

- 26g de proteína por 100g

Atum (em lata, em água)

- 25g de proteína por 100g

Ovos

- 6g de proteína por ovo grande

Queijo Cottage (baixo teor de gordura)

- 11g de proteína por 100g

Iogurte Grego (natural, sem açúcar)

- 10g de proteína por 100g

Leite (integral)

- 3.4g de proteína por 100ml

Tofu (firme)

- 8g de proteína por 100g

Grão-de-Bico (cozido)

- 9g de proteína por 100g



PROTEÍNAS

Feijão Preto (cozido)

- 9g de proteína por 100g

Amêndoas

- 21g de proteína por 100g

Amendoim

- 25g de proteína por 100g

Semente de Chia

- 17g de proteína por 100g

Semente de Girassol

- 20g de proteína por 100g

Aveia (crua)

- 17g de proteína por 100g

Espinafre (cru)

- 2.9g de proteína por 100g

Brócolis (cozido)

- 3g de proteína por 100g

Camarão (cozido)

- 24g de proteína por 100g

Bacalhau (cozido)

- 20g de proteína por 100g



GORDURAS

Manteiga de Amendoim

- 50g de gorduras por 100g

Maionese

- 75g de gorduras por 100g

Queijo Brie

- 28g de gorduras por 100g

Queijo Gouda

- 27g de gorduras por 100g

Queijo Camembert

- 24g de gorduras por 100g

Salsicha

- 25g de gorduras por 100g

Mortadela

- 28g de gorduras por 100g

Salame

- 38g de gorduras por 100g

Presunto Cru

- 22g de gorduras por 100g

Costela de Cordeiro

- 25g de gorduras por 100g



GORDURAS

Costela de Cordeiro

- 25g de gorduras por 100g

Patê de Fígado

- 32g de gorduras por 100g

Carne de Pato

- 28g de gorduras por 100g

Caviar

- 18g de gorduras por 100g

Linguiça

- 28g de gorduras por 100g

Banha de Porco

- 100g de gorduras por 100g

Creme de Leite

- 38g de gorduras por 100g

Coxa de Frango com Pele

- 12g de gorduras por 100g

Queijo Roquefort

- 32g de gorduras por 100g

Nata

- 40g de gorduras por 100g



CARBOIDRATOS

Arroz Branco

- 28g de carboidratos por 100g

Batata

- 17g de carboidratos por 100g

Pão Integral

- 43g de carboidratos por 100g

Massa (cozida)

- 31g de carboidratos por 100g

Aveia

- 66g de carboidratos por 100g

Quinoa

- 21g de carboidratos por 100g

Milho

- 19g de carboidratos por 100g

Lentilhas

- 20g de carboidratos por 100g

Feijão Preto

- 23g de carboidratos por 100g

Grão de Bico

- 27g de carboidratos por 100g



CARBOIDRATOS

Banana

- 23g de carboidratos por 100g

Maçã

- 14g de carboidratos por 100g

Uva

- 17g de carboidratos por 100g

Manga

- 15g de carboidratos por 100g

Batata Doce

- 20g de carboidratos por 100g

Cevada

- 73g de carboidratos por 100g

Cuscuz

- 23g de carboidratos por 100g

Trigo Sarraceno

- 71g de carboidratos por 100g

Batata Inglesa

- 17g de carboidratos por 100g

Tapioca

- 88g de carboidratos por 100g