

Tabela das Propriedades dos Alimentos

	Calorias	Proteínas	Gordura	Carbo- hidrato	Cálcio	Fósforo	Ferro	Vitaminas			
								A	B1	B2	C
Abacate	204	2	20	5	30	46	0,8	90	0,07	0,10	10
Abobrinha	28	1	0,2	5,5	19	32	0,6	15	0,05	0,04	19
Açúcar	396	0	0	99,1	5	1	0,1	0	0	0	**
Alface	18,6	1,3	0,2	2,9	43	34	1,3	260	0,08	0,08	12
Alho	140	5,3	0,2	29,3	38	134	1,4	5	0,21	0,08	9
Arroz	353	7,2	0,6	80	9	104	1,3	0	0,08	0,03	0
Aveia	328	14	1,4	65	**	**	**	0	0,53	0,11	0
Bacon	628	9	65	1,6	13	108	0,8	0	0,38	0,12	0
Banana	108	1,2	0,2	25	9	27	0,6	50	0,04	0,04	11
Batata	80	1,8	0,1	18	6	40	0,8	*	0,09	0,03	16
Beterraba	46	1,7	0,1	9,5	14	38	0,8	*	0,01	0,04	5
Bolacha	436	9,6	13,2	70	49	126	1,6	0	0,13	0,13	0
Brócolis	49	4,5	0,6	6,4	116	81	1,3	560	0,12	0,18	94
Camarão	81	17,3	0,2	2,5	94	230	1,6	**	0,04	0,10	**
Carne de frango	165	18,2	10,2	0	14	200	1,5	**	0,08	0,16	20
Carne de porco	211	15,5	16,6	0	5	204	1,6	0	0,83	0,20	0
Carne de vaca	200	18	25	0	8	210	2,6	0	0,06	0,16	0
Cebola	46	1,4	0,2	9,7	30	40	1	5	0,04	0,03	10
Cenoura	42	0,8	0,4	9	34	26	0,9	3530	0,06	0,04	5
Cerveja	21	0,3	0	5,1	0	15	0,1	0	0,01	0,03	0
Chocolate	466	3,8	16,8	75,1	46	150	2,8	5	0,05	0,09	0
Coco	313	3,5	27,2	13,7	13	83	1,8	0	0,04	0,03	4
Escarola	25	1,7	0,2	4	80	**	1,7	800	0,07	0,12	11
Farinha de trigo	355	10	1	76	16	87	0,8	0	0,06	0,05	0
Farinha mandioca	343	1,4	0,5	83	21	125	0,8	**	0,07	0,11	10
Feijão	345	22	1,6	60	86	247	7,6	5	0,54	0,19	3
Fubá	344	7,8	2,2	73	16	152	0,9	11	0,08	0,78	0
Geléia	200	0,5	0,25	70	**	**	**	**	**	**	15
Guaraná	69	0	0	17,2	**	**	**	**	**	**	**
Iogurte	62	3	3,4	4,9	111	87	*	42	0,03	0,16	1
Laranja	47	0,8	0,2	10,5	34	20	0,7	40	0,09	0,03	59
Leite desnatado	345	35	1	49	1140	1030	0,4	10	0,25	1,46	5
Leite integral	488	26	25,5	38,6	921	772	0,8	255	0,31	1,42	4
Limão	40	0,6	0,6	8,10	41	15	0,7	5	0,06	0,02	51
Maçã	64	0,3	0,3	15,2	6	10	0,4	10	0,03	0,05	6
Macarrão	336	10,3	0,4	73	26	131	2,1	0	0,12	0,08	0
Mamão	36	0,5	0,1	8,3	20	13	0,4	110	0,03	0,04	46
Margarina	733	0,6	81	0,4	3	13	0,3	360	0	0	0
Óleo vegetal	900	**	100,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ovo	144	11,3	9,8	2,7	54	204	2,5	125	0,14	0,37	0
Pão	311	10,8	1,8	63	32	101	1,8	0	0,08	0,06	0
Peixe	93	20	1,7	0	27	197	0,8	**	0,04	0,08	0
Presunto	303	16	26,6	0	9	178	2,4	**	0,77	0,19	0
Queijo	330	24	24	2,2	800	**	1,0	310	0,03	0,40	0
Sardinha	270	23	20	*	25	264	0,3	240	0,22	0,50	**
Salsicha	332	17,4	30	*	11	216	2,5	**	0,70	0,04	**
Sorvete	208	5	12	20	150	120	0,4	**	**	**	**
Tomate	24	0,8	0,3	4,6	7	24	0,6	180	0,06	0,05	23
Uva	75	0,6	0,7	16,7	12	15	0,9	*	0,05	0,04	3

Quantidade de nutrientes para cada 100 gramas. (0) Ausência (*) Qtd muito reduzida (**) Sem informações

Fonte: Faculdade de Saúde Pública da USP - Universidade de São Paulo – Almanaque Abril 1987