

Alimentos que retirei os valores nutricionais da tabela do IBGE

- Canjiquinha de milho em grão cozida
- Bacon
- Linguiça (Suína, Bovina, Mista, etc) Ensopado
- Arroz à grega
- Pirão
- Fubá de Milho
- Macarrão Alho e Óleo
- Carne moída ao molho vermelho
- Linguiça (Suína, Bovina, Mista, etc) Assado(a)
- Yakissoba (Sopa de Legumes Desidratada) Light
- Ovo de galinha refogado
- Leite de vaca integral
- Berinjela refogada
- Proteína de soja
- Molho de soja
- Leite de Côco
- Leite de soja
- Uva Passa
- Repolho refogado
- Lombo Suíno Grelhado(a)
- Moqueca capixaba
- Peixe de mar (Inteiro, em Posta, em Filé, etc) Grelhado(a)
- Berinjela frita
- Berinjela assada
-

Valores retirados da tabela da Escola Paulista de Medicina: O TABNUT é uma Aplicação Web reformulada e atualizada pelo [Departamento de Informática em Saúde](#) da Escola Paulista de Medicina/Unifesp, que utiliza a base de dados norte-americana, Padrão de Referência Nacional da Base de Dados de Nutrientes do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA)*, em sua versão 25.

- Feijão, branco, semente madura, cozido, sem sal