



Tabela de Calorias

Frutas frescas e secas

Produtos	Quantidade	Kcal.
Abacate	4 c. sopa (100g)	168
Abacaxi	1 fatia(80g)	50
Abóbora-moranga	1 porção (100g)	19
Acerola	Unidade	3
Ameixa amarela	Unidade (25g)	23
Ameixa-preta fresca	Unidade (85g)	36
Ameixa seca	Unidade (10g)	20
Ameixa vermelha	Unidade (25g)	13
Amêndoas	10 unidades (100g)	640
Amêndoas doces	10 unidades (100g)	617
Amêndoas torradas c/ sal	10 unidades (100g)	600
Amora silvestre	1/2 copo (100g)	61
Avelã	10 unidades (100g)	633
Banana-da-terra	1/2 unidade (100g)	105
Banana-da-terra frita	1/2 unidade (100g)	315
Banana-maçã	Unidade (60g)	69
Banana-maçã frita	Unidade (100g)	315
Banana-nanica (ou d'água)	1/2 unidade (100g)	95
Banana-nanica à milanesa	1/2 unidade (100g)	308
Banana-prata crua	Unidade (100g)	89
Banana-prata frita	Unidade (100g)	294
Banana-marmelo	1/2 unidade (100g)	105
Banana-marmelo frita	1/2 unidade (100g)	315
Cajá-manga	Unidade (100g)	46
Caju	Unidade (100g)	37
Cana-de-açúcar	1 gomo (100g)	64
Caqui chocolate	Unidade (100g)	74
Caqui japonês	Unidade (100g)	86
Caqui paulista	Unidade (100g)	63
Carambola	Unidade (130g)	37
Castanha de caju picada	1 xíc. chá (150g)	835
Castanha de caju torrada	1 xíc. chá (150g)	914
Castanha de pequi crua	1 xíc. chá (100g)	89
Castanha européia assada	1 xíc. chá (100g)	340
Castanha européia cozida	1 xíc. chá (100g)	306
Castanha européia crua	1 xíc. chá (100g)	287
Castanha-do-pará	1 xíc. chá (100g)	1049
Cereja	10 unidades (100g)	97
Coco queimado Ducôco	1 c. sopa (15g)	45
Coco ralado fresco	1 c. sopa (20g)	50
Coco ralado Ducôco	1 c. sopa (15g)	45
Coco ralado Socôco	1 c. sopa (15g)	93
Cupuaçu	100g	72
Damasco fresco	Unidade (35g)	19
Damasco seco	Unidade (25g)	26
Figo amarelo	Unidade (100g)	56
Figo maduro	Unidade (50g)	68
Figo seco	Unidade (30g)	60
Figo vermelho	Unidade (100g)	40
Framboesa	1 c. sopa (20g)	12
Fruta-do-conde (pinha)	Unidade (200g)	200
Fruta-pão	Unidade	96
Fruta-pão cozida	Unidade	121

Frutas cristalizadas	1 c. sopa (20g)	62
Goiaba branca	Unidade (100g)	58
Goiaba vermelha	Unidade (100g)	43
Grapefruit	Unidade (200g)	94
Graviola	Unidade (100g)	60
Jaca	1 gomo (10g)	9
Jatobá	Unidade	115
Kiwi	Unidade	46
Laranja	Unidade	46
Laranja-china	Unidade	42
Laranja-da-baía	Unidade	42
Laranja-da-terra	Unidade	18
Laranja-pêra	Unidade	43
Laranja-seleta	Unidade	53
Laranjinha-japonesa	5 unidades (100g)	48
Lima	2 unidades (100g)	51
Lima-da-pérsia	Unidade (100g)	32
Limão	Unidade	12
Limão-caíena	3 unidades (100g)	27
Limão-doce	3 unidades (100g)	37
Limão verde	3 unidades (100g)	28
Macadâmia	1/2 xíc. chá (30g)	210
Maçã seca	1 xíc. chá (150g)	94
Maçã verde	Unidade (100g)	61
Maçã vermelha	Unidade (100g)	64
Mamão maduro	1 fatia (100g)	37
Mamão papaia	Unidade	89
Manga	Unidade (350g)	229
Manga-espada	Unidade (150g)	109
Manga-rosa	Unidade (250g)	176
Maracujá comum (polpa)	Unidade (50g)	28
Maracujá doce (polpa)	Unidade (35g)	39
Marmelo	Unidade (100g)	63
Malancia	1 fatia média (140g)	60
Melão	1 fatia média (160g)	60
Morango	12 unidades (100g)	39
Nectarina	Unidade (100g)	64
Nêspira	Unidade (150g)	66
Nozes	Unidade (10g)	71
Nozes pecan	1/2 xíc. chá (50g)	200
Passa de ameixa	1 xíc. chá (150g)	438
Passa de maçã	1 xíc. chá (150g)	440
Pequi	Unidade (50g)	40
Pêra crua	Unidade (100g)	64
Pêra seca	1 xíc. chá (150g)	144