

Uva Itália
Classe: Frutas

4

	Quantidade	%VD
Calorias	53 kcal	2,6%
Açúcares	13,6 g	5%
Proteínas	0,7 g	1,4%
Gorduras	0,2 g	0,3%
Fibras	0,9 g	3,6%
Sal	1 mg	0%
Vitamina C	3,3 mg	4,4%
Ferro	0,1 mg	1%

Tomate (maduro)
Classe: Verduras

5

	Quantidade	%VD
Calorias	18 kcal	0,9%
Açúcares	3,89 g	1,29%
Proteínas	0,88 g	1,76%
Gorduras	0,2 g	0,3%
Fibras	1,2 g	4,8%
Sal	5 mg	0,25%
Vitamina C	18,2 mg	18,2%
Ferro	0,27 mg	2,7%

Salsicha
Classe: Ultraprocessados

1

	Quantidade	%VD
Calorias	305 kcal	15,25%
Açúcares	1,72 g	0,57%
Proteínas	11,35 g	22,7%
Gorduras	27,64 g	40%
Fibras	0 g	0%
Sal	818 mg	40,9%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	1,15 mg	11,5%

Repolho
Classe: Verduras

2

	Quantidade	%VD
Calorias	25 kcal	1,25%
Açúcares	5,8 g	1,93%
Proteínas	0,9 g	2,56%
Gorduras	0,1 g	0,15%
Fibras	2,5 g	10%
Sal	18 mg	0,9%
Vitamina C	36,6 mg	48,8%
Ferro	0,4 mg	4%

Refrigerante (Cola)

Classe: Ultraprocessados

4



	Quantidade	%VD
Calorias	34 kcal	1,7%
Açúcares	8,7 g	2,9%
Proteínas	0 g	0%
Gorduras	0 g	0%
Fibras	0 g	0%
Sal	7 mg	0,3%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	0 mg	0%

Queijo Prato

Classe: Leite e Derivados

5



	Quantidade	%VD
Calorias	360 kcal	18%
Açúcares	1,9 g	0,62%
Proteínas	22,7 g	45,4%
Gorduras	29,1 g	41,5%
Fibras	0 g	0%
Sal	580 mg	29%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	0,3 mg	3%

Queijo Parmesão

Classe: Leite e Derivados

4



	Quantidade	%VD
Calorias	453 kcal	22,65%
Açúcares	1,7 g	0,56%
Proteínas	35,6 g	71,2%
Gorduras	33,5 g	47,8%
Fibras	0 g	0%
Sal	1844 mg	92,2%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	0,5 mg	5%

Queijo Mussarela

Classe: Leite e Derivados

3



	Quantidade	%VD
Calorias	330 kcal	16,5%
Açúcares	3 g	1%
Proteínas	22,6 g	45,2%
Gorduras	25,2 g	36%
Fibras	0 g	0%
Sal	581 mg	29,5%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	0,3 mg	3%

Pêra
Classe: Frutas

1

	Quantidade	%VD
Calorias	61 kcal	3%
Açúcares	16,1 g	5%
Proteínas	0,2 g	0,4%
Gorduras	0,2 g	0,3%
Fibras	3 g	12,0%
Sal	1 mg	0%
Vitamina C	5 mg	5%
Ferro	0,3 mg	2%

Peixe (Salmão)
Classe: Carnes e Ovos

4

	Quantidade	%VD
Calorias	809 kcal	15,45%
Açúcares	0 g	0%
Proteínas	24 g	48%
Gorduras	23,7 g	33%
Fibras	0 g	0%
Sal	78 mg	3,8%
Vitamina C	1 mg	1,3%
Ferro	0,2 mg	2%

Pão Francês
Classe: Cereais

4

	Quantidade	%VD
Calorias	300 kcal	15%
Açúcares	58,6 g	19,5%
Proteínas	8 g	16%
Gorduras	3,1 g	4,6%
Fibras	2,3 g	9,2%
Sal	648 mg	25,9%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	1 mg	1%

Ovo de Galinha (Cozido)
Classe: Carnes e Ovos

5

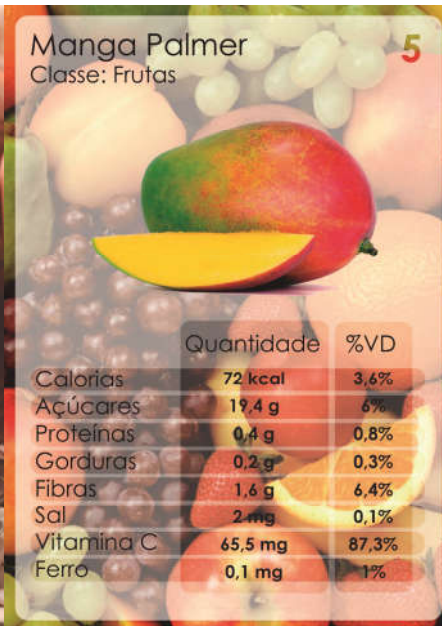
	Quantidade	%VD
Calorias	156 kcal	7,75%
Açúcares	1,1 g	0,3%
Proteínas	13 g	26%
Gorduras	11 g	15%
Fibras	0 g	0%
Sal	124 mg	6,1%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	0,67 mg	6,7%

Nozes
Classe: Nozes e Sementes **3**



	Quantidade	%VD
Calorias	620 kcal	31%
Açúcares	18,3 g	3,1%
Proteínas	14 g	28%
Gorduras	59,4 g	91,3%
Fibras	7,2 g	28,8%
Sal	5 mg	0,2%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	2 mg	20%

Manga Palmer
Classe: Frutas **5**



	Quantidade	%VD
Calorias	72 kcal	3,6%
Açúcares	19,4 g	6%
Proteínas	0,4 g	0,8%
Gorduras	0,2 g	0,3%
Fibras	1,6 g	6,4%
Sal	2 mg	0,1%
Vitamina C	65,5 mg	87,3%
Ferro	0,1 mg	1%

Mandioca
Classe: Raízes e Tubérculos **4**



	Quantidade	%VD
Calorias	125 kcal	6,2%
Açúcares	30,1 g	10%
Proteínas	0,6 g	1,2%
Gorduras	0,3 g	0,4%
Fibras	1,6 g	6,4%
Sal	1 mg	0%
Vitamina C	11,1 mg	14,8%
Ferro	0,1 mg	1%

Macarrão Instantâneo
Classe: Ultraprocessados **3**



	Quantidade	%VD
Calorias	436 kcal	21,8%
Açúcares	62,4 g	62,4%
Proteínas	8,8 g	8,8%
Gorduras	17,2 g	26%
Fibras	5,6 g	22,4%
Sal	1516 mg	75,8%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	0,8 mg	8%

Maçarrão de trigo com ovos **5**
Classe: Cereais



	Quantidade	%VD
Calorias	371 kcal	18,55%
Açúcares	76,6 g	25,53%
Proteínas	10,3 g	20,6%
Gorduras	2 g	3%
Fibras	2,3 g	9,2%
Sal	15 mg	0,6%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	0,9 mg	9%

Lentilha (Cozida) **4**
Classe: Feijões



	Quantidade	%VD
Calorias	93 kcal	4,6%
Açúcares	14,3 g	5,4%
Proteínas	6,3 g	12,6%
Gorduras	0,5 g	0,5%
Fibras	7,9 g	31,6%
Sal	1 mg	0%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	1,5 mg	15%

Leite Desnatado **2**
Classe: Leite e Derivados



	Quantidade	%VD
Calorias	362 kcal	18,1%
Açúcares	53 g	17,4%
Proteínas	34,7 g	69,4%
Gorduras	0,9 g	1,25%
Fibras	0 g	0%
Sal	432 mg	21,6%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	0,9 mg	9%

Leite Integral (de vaca, em pó) **1**
Classe: Leite e Derivados



	Quantidade	%VD
Calorias	497 kcal	24,85%
Açúcares	39,2 g	12,9%
Proteínas	25,3 g	50,8%
Gorduras	26,9 g	38,4%
Fibras	0 g	0%
Sal	323 mg	16,2%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	0,5 mg	5%

Laranja Lima

Classe: Frutas

2

	Quantidade	%VD
Calorias	46 kcal	2,3%
Açúcares	11,5 g	4%
Proteínas	1,1 g	2,2%
Gorduras	0,1 g	0,1%
Fibras	1,8 g	7,2%
Sal	1 mg	0%
Vitamina C	43,5 mg	58%
Ferro	0,1 mg	1%

Hambúrguer

Classe: Ultraprocessados

2

	Quantidade	%VD
Calorias	256 kcal	12,8%
Açúcares	22,14 g	22,14%
Proteínas	15,68 g	31,36%
Gorduras	11,6 g	16%
Fibras	1,1 g	4,4%
Sal	374 mg	18,7%
Vitamina C	0,3 mg	0,4%
Ferro	1,73 mg	17,3%

Feijão de Bico (Cozido, com sal)

Classe: Feijões

3

	Quantidade	%VD
Calorias	164 kcal	8,1%
Açúcares	2,4 g	9,6%
Proteínas	8,7 g	17,8%
Gorduras	2,6 g	3,6%
Fibras	7,6 g	30,9%
Sal	243 mg	12,2%
Vitamina C	1,3 mg	1,7%
Ferro	2,9 mg	29%

Peito de Frango

Classe: Carnes e Ovos

1

	Quantidade	%VD
Calorias	159 kcal	7,95%
Açúcares	0 g	0%
Proteínas	31,5 g	63%
Gorduras	2,5 g	3,4%
Fibras	0 g	0%
Sal	50,3 mg	2%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	1 mg	10%

Feijao Preto (Cozido)
Classe: Feijões

2



	Quantidade	%VD
Calorias	77 kcal	3,8%
Açúcares	14 g	4,8%
Proteínas	4,5 g	9,0%
Gorduras	0,5 g	0,7%
Fibras	8,4 g	33,6%
Sal	2 mg	0,1%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	1,5 mg	15%

Feijao Carioca (Cozido)
Classe: Feijões

1



	Quantidade	%VD
Calorias	76 kcal	3,8%
Açúcares	14,6 g	4,9%
Proteínas	4,6 g	9,6%
Gorduras	0,5 g	0,7%
Fibras	8,5 g	34,0%
Sal	2 mg	0,1%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	1,3 mg	13%

Espinafre
Classe: Verduras

3



	Quantidade	%VD
Calorias	23 kcal	1,15%
Açúcares	3,75 g	1,25%
Proteínas	2,97 g	5,94%
Gorduras	0,26 g	0,39%
Fibras	2,4 g	7,2%
Sal	70 mg	3,5%
Vitamina C	9,8 mg	13%
Ferro	3,57 mg	35,7%

Ervilha(Enlatada, drenada)
Classe: Feijões

5



	Quantidade	%VD
Calorias	74 kcal	3,7%
Açúcares	13,4 g	4,4%
Proteínas	4,5 g	9,1%
Gorduras	0,4 g	0,6%
Fibras	5,0 g	20,3%
Sal	372 mg	18,6%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	1,4 mg	14%

Coco
Classe: Nozes e Sementes **5**



	Quantidade	%VD
Calorias	406 kcal	20,3%
Açúcares	10,4 g	3,4%
Proteínas	3,7 g	64,6%
Gorduras	42 g	21,6%
Fibras	5,4g	21,6%
Sal	15 mg	0,7%
Vitamina C	2,9mg	3,4%
Ferro	1,8 mg	18%

Cenoura
Classe: Raízes e Tubérculos **1**



	Quantidade	%VD
Calorias	30 kcal	1,55%
Açúcares	6,7 g	2,2%
Proteínas	0,8 g	1,6%
Gorduras	0,2 g	0,3%
Fibras	2,6 g	10,4%
Sal	8 mg	0,4%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	0,1 mg	1%

Castanha do Brasil (crua)
Classe: Nozes e Sementes **1**



	Quantidade	%VD
Calorias	643 kcal	32,1%
Açúcares	15,1 g	15,1%
Proteínas	14,5 g	14,5%
Gorduras	63,5 g	63,5%
Fibras	7,9 g	7,9%
Sal	1 mg	0%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	2,2 mg	22,9%

Castanha de Caju (torrada, salgada)
Classe: Nozes e Sementes **2**



	Quantidade	%VD
Calorias	570 kcal	28,5%
Açúcares	29,1 g	9,7%
Proteínas	18,5 g	37%
Gorduras	46,3 g	71,2%
Fibras	3,7 g	14,8%
Sal	125 mg	5%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	5,2 mg	52%

Carne suína (lombo) 3

Classe: Carnes e Ovos



	Quantidade	%VD
Calorias	230 kcal	11,5%
Açúcares	0 g	0%
Proteínas	27 g	54%
Gorduras	14 g	19,4%
Fibras	0 g	0%
Sal	70 mg	3,5%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	0,9 mg	0,9%

Carne Bovina (filé mignon) 2

Classe: Carnes e Ovos



	Quantidade	%VD
Calorias	169 kcal	8,45%
Açúcares	0 g	0%
Proteínas	20,8 g	41,6%
Gorduras	8,9 g	12,3%
Fibras	0 g	0%
Sal	54 mg	2,9%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	1,7 mg	17%

Cará 3

Classe: Raízes e Tubérculos



	Quantidade	%VD
Calorias	78 kcal	3,9%
Açúcares	18,9 g	6,3%
Proteínas	1,5 g	3%
Gorduras	0,1 g	0,1%
Fibras	2,6 g	10,4%
Sal	1 mg	0%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	0,3 mg	3%

Brócolis 3

Classe: Verduras



	Quantidade	%VD
Calorias	35 kcal	1,75%
Açúcares	7,18 g	2,4%
Proteínas	2,38 g	4,76%
Gorduras	0,41 g	0,62%
Fibras	3,3 g	13,2%
Sal	41 mg	2,05%
Vitamina C	64,9 mg	86,5%
Ferro	0,67 mg	6,7%

Biscoito Recheado

Classe: Ultraprocessados

5



	Quantidade	%VD
Calorias	472 kcal	23,6%
Açúcares	70,5 g	23,5%
Proteínas	6,4 g	12,8%
Gorduras	19,6 g	30,1%
Fibras	3 g	12%
Sal	239 mg	11,9%
Vitamina C	3,5 mg	4,6%
Ferro	2,3 mg	22,9%

Beterraba

Classe: Raízes e Tubérculos

2



	Quantidade	%VD
Calorias	32 kcal	1,6%
Açúcares	7,2 g	2,4%
Proteínas	1,3 g	2,6%
Gorduras	0,1 g	0,1%
Fibras	1,9 g	7,6%
Sal	23 mg	1,1%
Vitamina C	1,2 mg	1,6%
Ferro	0,2 mg	2%

Mandioca

Classe: Raízes e Tubérculos

4



	Quantidade	%VD
Calorias	125 kcal	6,2%
Açúcares	30,1 g	10%
Proteínas	0,6 g	1,2%
Gorduras	0,3 g	0,4%
Fibras	1,6 g	6,4%
Sal	1 mg	0%
Vitamina C	11,1 mg	14,8%
Ferro	0,1 mg	1%

Banana Prata

Classe: Frutas

3



	Quantidade	%VD
Calorias	98 kcal	4,9%
Açúcares	26 g	9%
Proteínas	1,3 g	2,6%
Gorduras	0,1 g	0,1%
Fibras	2 g	8,0%
Sal	1 mg	0%
Vitamina C	21,6 mg	28,8%
Ferro	0,4 mg	3%

Aveia em Flocos

Classe: Cereais

3



	Quantidade	%VD
Calorias	394 kcal	19,7%
Açúcares	66,6 g	22,2%
Proteínas	13,9 g	27,8%
Gorduras	8,5 g	13%
Fibras	7,1 g	36,4%
Sal	5 mg	0,2%
Vitamina C	1,4 mg	1,8%
Ferro	4,4 mg	44%

Arroz Branco (Tipo 1)

Classe: Cereais

2



	Quantidade	%VD
Calorias	128 kcal	6,4%
Açúcares	28,1 g	9,3%
Proteínas	2,5 g	5%
Gorduras	0,2 g	0,3%
Fibras	1,6 g	6,4%
Sal	1 mg	0%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	0,1 mg	1%

Arroz Integral

Classe: Cereais

1



	Quantidade	%VD
Calorias	124 kcal	6,2%
Açúcares	25,8 g	8,6%
Proteínas	2,6 g	5,2%
Gorduras	1 g	1,5%
Fibras	2,7 g	10,8%
Sal	1 mg	0%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	0,3 mg	0,3%

Universidade Federal de São Paulo - Escola Paulista de Medicina
Disciplina de Saúde da Mulher e da Criança
Turma 84 - Grupo H

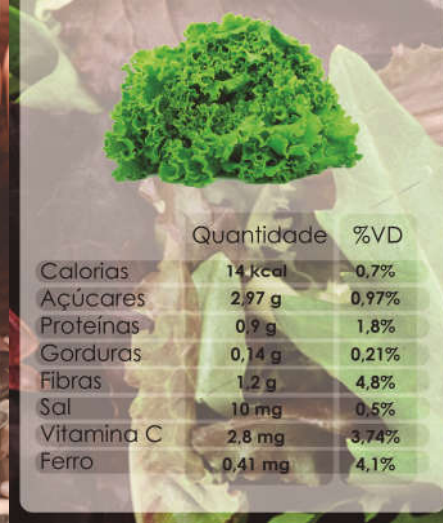


Amêndoa (torrada, salgada) 4
Classe: Nozes e Sementes



	Quantidade	%VD
Calorias	581 kcal	29%
Açúcares	29,5 g	9,8%
Proteínas	18,6 g	37,2%
Gorduras	47,3 g	72,7%
Fibras	11,6 g	64,6%
Sal	279 mg	13,9%
Vitamina C	0 mg	0%
Ferro	3,1 mg	31%

Alface Crespa 1
Classe: Verduras



	Quantidade	%VD
Calorias	14 kcal	0,7%
Açúcares	2,97 g	0,97%
Proteínas	0,9 g	1,8%
Gorduras	0,14 g	0,21%
Fibras	1,2 g	4,8%
Sal	10 mg	0,5%
Vitamina C	2,8 mg	3,74%
Ferro	0,41 mg	4,1%