

GUIA DOS ALIMENTOS

O objetivo deste Guia dos Alimentos é apresentar o valor nutritivo dos alimentos.

Neste guia é apresentado o conteúdo, em quantidade de gordura, e calorias fornecidas, por 100 g de alimento.

Letra A

Alimento (100g)	Gordura (g)	Gordura em Calorias	Calorias totais
● Abacate	13	117	130
● Abóbora	0	0	13
● Acelgas	0	0	21
● Açúcar	0	0	397
● Agrião	1	9	29
● Água	0	0	0
● Água aromatizada	0	0	9
● Aguardente	0	0	308
● Aipo	0	0	23
● Alcachofra	0	0	53
● Aletria	1	9	346
● Alface	0	0	12
● Alheira	22	198	300
● Alho	1	9	80
● Alho francês	1	9	22
● Almôndegas com puré de batata pré-preparado	7	63	135
● Ameijoia	1	9	71
● Ameixa	1	9	59
● Ameixa seca	1	9	159
● Amêndoa	56	504	626
● Amendoim	48	432	596
● Amoras	1	9	59
● Ananás	1	9	49
● Ananás em conserva	0	0	101
● Anchovas em conserva	8	72	170
● Anis	0	0	385
● Arroz	0	0	344
● Arroz doce	2	18	150
● Arroz tufado com chocolate	3	27	380
● Atum em conserva	13	117	232
● Atum fresco	3	27	125
● Avelãs	65	585	676
● Azeite	100	900	900
● Azeitona preta	24	216	226
● Azeitona verde recheada com pimentão	13	117	124

Legenda:

●	- Alimento mais recomendado com baixo teor em gordura.
●	- Alimento intermediário: consumir com moderação.
●	- Alimento rico em gordura: comer pontualmente ou moderar o seu consumo.

Letra B

Alimento (100g)	Gordura (g)	Gordura em Calorias	Calorias totais
● Bacalhau	1	9	155
● Bacalhau à Brás pré-preparado	14	126	205
● Bacon	74	666	695
● Banana	0	0	90
● Banha	99	891	891
● Batata	0	0	90
● Batata doce	0	0	125
● Batatas fritas	15	135	275
● Batatas fritas de pacote	36	324	533
● Berbigão	1	9	50
● Beringela	0	0	15
● Beterraba	0	0	25
● Bife de vaca	15	135	246
● Bife de vaca frito	15	135	246
● Biscoitos	17	153	454
● Bola de Berlim	11	99	325
● Bola de Berlim com creme	18	162	420
● Bolacha torrada	7	63	411
● Bolachas <i>cream cracker</i>	17	153	454
● Bolachas de água e sal	12	108	427
● Bolachas de araruta	8	72	410
● Bolachas de chocolate	27	243	475
● Bolachas de manteiga	12	108	417
● Bolachas maria	8	72	426
● Bolo com recheio de sabor a chocolate	16	144	386
● Bolo de arroz	10	90	359
● Bolo de coco	31	279	450
● Borrego (costeletas)	5	45	133
● Brandy	0	0	250
● Bróculos	1	9	27
● Búzio	1	9	106

Letra C

Alimento (100g)	Gordura (g)	Gordura em Calorias	Calorias totais
● Cabrito (perna)	4	36	114
● Cacau	28	252	435
● Cachorro quente	15	135	283
● Café	0	0	0
● Cajú	48	432	573
● Caldos concentrados em cubos	11	99	179
● Camarão cozido	1	9	95
● Canelones bolonhesa pré-preparados	6	54	134
● Caracóis	1	9	78
● Caramelos	0	0	378
● Caranguejo	2	18	86

● Carapau	3	27	99
● Castanha	1	9	182
● Caviar	17	153	253
● Cebola	0	0	21
● Cenoura	0	0	28
● Cereais com chocolate	5	45	407
● Cereais ricos em fibra	3	27	267
● Cereja	0	0	63
● Cerveja	0	0	42
● Chá	0	0	0
● Chantilly	28	252	300
● Chantilly light	19	171	220
● Cherne	1	9	86
● Chicharro	4	36	114
● Chispe (porco)	34	306	369
● Choco	1	9	76
● Chocolate de leite	34	306	559
● Chocolate negro	30	270	534
● Chouriço de carne magro	33	297	390
● Clara de ovo	0	0	49
● Coco	60	540	630
● Codorniz	1	9	114
● Coelho	4	36	119
● Cogumelos enlatados	0	0	38
● Cogumelos frescos	0	0	36
● Cola (bebida)	0	0	36
● Compota de fruta	0	0	250
● Compota de fruta "light"	0	0	172
● Congro	8	72	147
● Cornflakes	1	9	369
● Corvina	1	9	88
● Courgette	0	0	13
● Couve branca	0	0	22
● Couve de bruxelas	0	0	26
● Couve flor	0	0	37
● Couve lombarda	0	0	20
● Couve roxa	0	0	18
● Creme para barrar com sabor a chocolate	44	396	542
● Creme para barrar de cacau e avelãs	33	297	549
● Crepe de fiambre	6	54	173
● Croissant	7	63	349
● Croissant folhado	17	153	423
● Croquetes de carne	6	54	290

Letra D

Alimento (100g)	Gordura (g)	Gordura em Calorias	Calorias totais
● Damasco	1	9	53
● Dióspiro	0	0	65
● Donut	16	144	349
● Dourada	1	9	88

Letra E

Alimento (100g)	Gordura (g)	Gordura em Calorias	Calorias totais
● Éclair	18	162	333
● Endívia	0	0	9
● Enguia	6	54	128
● Ervilha	1	9	75
● Espargo	0	0	19
● Esparguete	0	0	358
● Esparguete à bolonhesa pré-preparado	6	54	171
● Espinafre	1	9	24
● Espumante*	0	0	91

(*) Alguns adolescentes já costumam ingerir bebidas alcoólicas de vez em quando.

Letra F

Alimento (100g)	Gordura (g)	Gordura em Calorias	Calorias totais
● Faisão	4	36	127
● Farinha de milho	2	18	364
● Farinha de trigo	2	18	359
● Farinheira	52	468	595
● Farturas	20	180	348
● Fava	1	9	78
● Feijão	1	9	297
● Feijão verde	0	0	33
● Feijoada pré-preparada	5	45	137
● Fiambre	26	234	304
● Fígado (porco)	5	45	135
● Figo	1	9	64
● Figo seco	1	9	275
● Framboesa	2	18	50
● Frango	7	63	140

Letra G

Alimento (100g)	Gordura (g)	Gordura em Calorias	Calorias totais
● Galinha	11	99	186
● Gamba	1	9	89
● Garoupa	1	9	95
● Gelado de baunilha	8	72	176
● Gelado de café	6	54	205
● Gelado de chocolate	7	63	187
● Gelado de iogurte	6	54	168
● Gelatina	1	9	60
● Geleia de fruta	0	0	297
● Ginja	2	18	70
● Gomas	0	0	357
● Gorás	1	9	84
● Grão	5	45	338
● Grelos	1	9	31
● Groselha	0	0	54

Letra H

Alimento (100g)	Gordura (g)	Gordura em Calorias	Calorias totais
● <i>Hamburguer</i>	11	99	246
● <i>Hamburguer com duplo queijo</i>	20	180	279
● <i>Hamburguer de bacon</i>	14	126	265
● <i>Hamburguer de cebola</i>	11	99	216
● <i>Hamburguer de queijo</i>	12	108	271

Letra I

Alimento (100g)	Gordura (g)	Gordura em Calorias	Calorias totais
● <i>Ice tea</i>	0	0	32
● <i>Ice tea light</i>	0	0	10
● iogurte com pedaços de fruta	2	18	97
● iogurte magro com cereais	0	0	63
● iogurte magro com pedaços de fruta	0	0	86
● iogurte magro líquido com açúcar	0	0	61
● iogurte magro natural	0	0	32
● iogurte natural	2	18	48

Letra J

Alimento (100g)	Gordura (g)	Gordura em Calorias	Calorias totais
● Javali	2	18	104

Letra K

Alimento (100g)	Gordura (g)	Gordura em Calorias	Calorias totais
● Ketchup	0	0	98
● Kiwi	0	0	53

Letra L

Alimento (100g)	Gordura (g)	Gordura em Calorias	Calorias totais
● Lagosta	1	9	90
● Lagostim	1	9	89
● Laranja	0	0	51
● Lasanha bolonhesa pré-preparada	7	63	145
● Lavagante	1	9	99
● Lebre	1	9	100
● Leite condensado	9	81	329
● Leite de coco	21	189	211
● Leite em pó	28	252	503
● Leite em pó magro	1	9	357
● Leite evaporado não adoçado	9	81	150
● Leite gordo	3	27	57
● Leite magro	1	9	33
● Leite meio gordo	2	18	47
● Lentilha	1	9	274
● Lichias	0	0	58
● Licor	0	0	294
● Lima	0	0	41
● Limão	1	9	37
● Linguado	1	9	84
● Linguíça	55	495	558
● Lula	1	9	84

Letra M

Alimento (100g)	Gordura (g)	Gordura em Calorias	Calorias totais
● Maçã	1	9	64
● Madalena (bolo)	22	198	388
● Maionese	85	765	765
● Maionese light	35	315	346
● Manga	0	0	57
● Manteiga	85	765	765
● Manteiga de amendoim	50	450	630
● Maracujá	1	9	90
● Margarina	85	765	765
● Marmelada	0	0	276
● Massas	1	9	350
● Mel	0	0	314

● Melancia	0	0	25
● Melão	0	0	31
● Mexilhão	2	18	70
● Mil-folhas	20	180	415
● Minarina	37	333	333
● Molho <i>béchamel</i>	7	63	115
● Molho vinagrete	34	306	315
● Morango	1	9	34
● Morcela	14	126	225
● Mortadela	33	297	386
● Mostarda	75	675	718
● Mousse de chocolate	8	72	177
● Muesli	6	54	392

Letra N

Alimento (100g)	Gordura (g)	Gordura em Calorias	Calorias totais
● Nabiça	1	9	21
● Nabo	0	0	18
● Nata	45	405	421
● Néctar de fruta	0	0	45
● Nêspira	1	9	54
● Noz	67	603	686

Letra O

Alimento (100g)	Gordura (g)	Gordura em Calorias	Calorias totais
● Óleo de amendoim	100	900	900
● Óleo de girassol, milho ou soja	100	900	900
● Orelha de porco	36	324	401
● Ostra	2	18	65
● Ovas	3	27	82
● Ovo	12	108	155

Letra P

Alimento (100g)	Gordura (g)	Gordura em Calorias	Calorias totais
● Paio magro	19	171	289
● Palmier	26	234	500
● Pão de forma embalado	5	45	280
● Pão de forma integral embalado	5	45	239
● Pão de ló	8	72	365
● Pão de milho	2	18	232
● Pão de trigo	0	0	246
● Papaia	0	0	50
● Pargo	2	18	96

● Pasta de fígado (fois gras)	35	315	360
● Pastel de bacalhau	4	36	227
● Pastel de nata	10	90	297
● Pato	13	117	210
● Peixe espada	1	9	84
● Peixe frito	8	72	178
● Pepino	1	9	18
● Pêra	1	9	37
● Percebes	2	18	69
● Perdiz	1	9	104
● Perú	6	54	138
● Pescada	0	0	74
● Pêssego	1	9	45
● Pêssego em calda	0	0	90
● Pevides	46	414	554
● Pickles (pepino)	0	0	15
● Pimento	1	9	23
● Pinhão	52	468	618
● Pipocas	22	198	444
● Pistácio	54	486	594
● Pizza 4 estações	9	81	211
● Pizza de queijo	8	72	247
● Pizza de tomate e queijo	9	81	200
● Polvo	0	0	66
● Pombo	17	153	227
● Porco (costeletas)	16	144	220
● Porco (lombo magro)	9	81	167
● Preparados de chocolate para beber	3	27	400
● Preparados de chocolate para beber light	6	54	302
● Presunto	34	306	380
● Profiteroles de chocolate	12	108	224
● Puré de batata	1	9	129

Letra Q

Alimento (100g)	Gordura (g)	Gordura em Calorias	Calorias totais
● Queijo Brie	20	180	263
● Queijo Camembert	23	207	313
● Queijo da Ilha	26	234	357
● Queijo da Serra curado	32	288	385
● Queijo da Serra fresco	27	243	327
● Queijo de Azeitão	25	225	309
● Queijo de Évora	34	306	412
● Queijo de Serpa	26	234	330
● Queijo de Tomar	27	243	305
● Queijo flamengo 20%	8	72	185
● Queijo flamengo 30%	14	126	246
● Queijo flamengo 45%	23	207	315
● Queijo fresco	21	189	265

● Queijo Gorgonzola	37	333	407
● Queijo <i>Gruyère</i>	20	180	315
● Queijo Parmesão	28	252	401
● Queijo <i>Roquefort</i>	32	288	371
● Queijo Suíço	29	261	357

Letra R

Alimento (100g)	Gordura (g)	Gordura em Calorias	Calorias totais
● Rabanete	0	0	15
● Rebentos de soja	1	9	52
● Refrigerante de sumo	0	0	38
● Refrigerante de sumo light	0	0	16
● Requeijão	29	261	308
● Rissóis de camarão	8	72	350
● Robalo	1	9	90
● Romã	0	0	54

Letra S

Alimento (100g)	Gordura (g)	Gordura em Calorias	Calorias totais
● Salmão fumado	10	90	180
● Salmonete	6	54	129
● Salpicão	37	333	440
● Salsicha	25	225	275
● Sandes de atum com maionese	14	126	264
● Sandes de delícias do mar	7	63	239
● Sandes de frango	11	99	247
● Sandes mista	3	27	186
● Santola	1	9	77
● Sardinha	8	72	166
● Sardinha em conserva de azeite	16	144	245
● Sardinha em conserva de tomate	9	81	179
● Sementes de girassol	48	432	559
● Solha	0	0	87
● Sopa de cenouras pré-preparada	2	18	58
● Sopa de feijão pré-preparada	2	18	44
● Sumo 100%	0	0	46
● Sumo de tomate	0	0	24

Letra T

Alimento (100g)	Gordura (g)	Gordura em Calorias	Calorias totais
● Tâmara seca	0	0	282
● Tamboril	1	9	65
● Tânger	0	0	41
● Tangerina	0	0	46
● Tarte de legumes	14	126	233
● Tomate	0	0	23
● Toranja	1	9	43
● Torresmos	52	468	600
● Tosta de trigo	9	81	410
● Tosta integral	9	81	410
● Toucinho	72	648	682
● Tremço	2	18	116
● Truta	3	27	108

Letra U

Alimento (100g)	Gordura (g)	Gordura em Calorias	Calorias totais
● Uva	1	9	89
● Uva passa	1	9	289

Letra W – X – Y – Z

Não existem alimentos para estas letras.