

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
7 cereais integrais +quinua +linhaça Mãe Terra	45 g	1/4 de xícara	155
Abacate	45 g	1 colher de sopa	43
Abacaxi	75 g	1 fatia	36
Abacaxi desidratado sem açúcar	30 g	1 pacote	45
Abacaxi em água sem açúcar enlatado	75 g	1 fatia	24
Abadejo cozido / assado / grelhado - peixe	120 g	1 filé	86
Abiu	100 g	1 unidade	62
Abóbora cabotian cozida	90 g	2 colheres de sopa	43
Abóbora Cozida	25 g	1 colher de sopa	18
Abobrinha cozida	50 g	2 colheres de sopa	25
Abobrinha grelhada	50 g	1 fatia	25
Abobrinha Recheada - Habibs	240 g	1 unidade	280
Abobrinha refogada	60 g	2 colheres de sopa	70
Abriçó	100 g	1 unidade	7
Açafrão	10 g	1 colher	17
Açaí com banana, granola e mel	200 g	1 porção	493
Açaí na tigela	20 g	1 colher de sopa	49
Acelga crua	60 g	1 prato de sobremesa	12
Acelga refogada	30 g	2 colheres de sopa	6
Acerola	60 g	1 xícara	50
Achocolatado de soja Sabor Chocolate Suíço - Taeq	20 g	2 colheres de sopa	66
Achocolatado em pó com fibras - Palate Active	20 g	1 colher de sopa	67
Actimel Defensis zero de gordura	100 ml	1 copo	28
Actimel Mix de frutas	100 g	1 frasco	77
Activia Líquido 0% DANONE	180 ml	1 unidade	68
Activia polpa 0% DANONE	100 g	1 unidade	62
Ades Chocolate Light	200 ml	1 copo	86
Ades light (sabores frutas)	200 ml	1 copo	39
Ades original light	200 ml	1 copo	53
Agrião	20 g	1 prato de sobremesa	3
Água com gás Fonte Ijuí	200 ml	1 copo	0
Água de Coco	200 ml	1 copo	44
Água sem gás	100 ml	1 copo	0
Aipo (Salsão)	15 g	1 colher de sopa	2
Alcachofra cozida	120 g	1 unidade	56
Alcaparra industrializada	15 g	1 colher de sopa	3
Alcatra sem gordura cozido / assado / grelhado - bife	100 g	1 filé	172
Alface	30 g	1 prato de sobremesa	3
Alfarroba com Damasco - Carob House	25 g	3 unidades	81
Alfavaca	30 g	1 prato de sobremesa	8
Alho	3 g	1 unidade	3
Alho poró	20 g	1 colher de sopa	12
Alho poró refogado	15 g	1 colher de sopa	9
Alimento à Base de Soja Ades Frapê de Coco Zero	200 ml	1 copo	63
Alimento à base de soja Ades Vitamina de banana Zero	200 ml	1 copo	66
Alimento Protéico (Whey Protein - Proteína)	30 g	1 colher	120
All Bran flakes - KELLOGS	20 g	1 colher de sopa	50
Almeirão	30 g	1 prato de sobremesa	5
Almeirão refogado	20 g	1 colher de sopa	13
Almondega Vegetal - Superbom	50 g	2 unidades	53
Amaranto	20 g	1 colher de sopa	5
Amaranto orgânico em flocos - Jasmine	15 g	1 colher de sopa	56
Ameixa	16 g	1 unidade	8
Ameixa amarela	25 g	1 unidade	23
Ameixa em Calda Enlatada	20 g	1 unidade	37
Ameixa preta fresca	85 g	unidade	36
Ameixa preta seca	5 g	1 unidade	12
Ameixa Vermelha Fresca	16 g	1 unidade	9
Amêndoa	5 g	5 unidades	29
Amêndoa Torrada e Salgada	5 g	5 unidades	29
Amendoim cozido	120 g	1 xícara	297
Amora	20 g	10 unidades	10
Anchova assada	100 g	1 filé	160
Anona	100 g	1 unidade	75
Antepasto de abobrinha e pimentão orgânico - Jatobá	25 g	1 colher de sopa	64
Antepasto de berinjela orgânico - Jatobá	25 g	1 unidade	70
Aquarius Active Limão	200 ml	1 unidade	49
Aquarius Fresh	20 ml	1 unidade	1
Aquarius Lemon (limão)	200 ml	1 colher de sopa	1
Aquarius Orange (Laranja)	200 ml	1 copo	1

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Aquarius Regular	200 ml	1 unidade	1
Aquarius regular com gás	200 ml	1 unidade	1
Arraia cozido / assado / grelhado - peixe	100 g	1 posta	90
Arroz 7 cereais	16 g	1 colher de sopa	55
Arroz agulhinha integral - Jasmine	100 g	1 xícara	344
Arroz Cateto Integral Curto - MÃE TERRA	25 g	1 colher de sopa	45
Arroz com Lentilha	50 g	2 colheres de sopa	60
Arroz cozinha italiana - Tio João	25 g	1 colher de sopa	42
Arroz cozinha japonesa - Tio João	25 g	1 colher de sopa	42
Arroz cozinha tailandesa - Tio João	25 g	1 colher de sopa	42
Arroz integral cozido	16 g	1 colher de sopa	20
Arroz Integral Ráris 7 Grãos	60 g	3 colheres de sopa	102
Arroz Integral - TAEQ	25 g	1 colher de sopa	45
Arroz Preto - Ruzene	25 g	1 colher de sopa	43
Arroz selvagem	16 g	1 colher de sopa	16
Arroz Vermelho - Camil	25 g	1 colher de sopa	42
Arroz vermelho Ruzene	25 g	1 colher de sopa	43
Aspargo Cozido	100 g	6 unidades	22
Aspargo Cru	30 g	2 unidades	6
Aspargo em Conserva	15 g	2 unidades	3
Atemóia	80 g	1 unidade	74
Ativo Fibras Jasmine	20 g	2 colheres de sopa	75
Atum ao molho de salsa e tomate	60 g	3 colheres	66
Atum enlatado em água e sal	39 g	3 colheres de sopa	50
Atum fresco cozido / assado / grelhado - peixe	120 g	1 filé	129
Atum sólido light - Coqueiro	60 g	3 colheres de sopa	61
Aveia em flocos	11 g	1 colher de sopa	43
Aveia Integral em Flocos	30 g	1 colher de sopa	110
Aveia integral em grão	15 g	1 colher de sopa	52
Avelã com casca sem sal	1 g	1 unidade	6
Avocado (abacate mexicano)	85 g	1 unidade média	150
Azeite de oliva	8 g	1 colher de sopa	70
Azeite de Oliva Extra Virgem - Borges	13 ml	1 colher de sopa	108
Azeite Extra Virgem Gallo	13 ml	1 colher de sobremesa	108
Azeitonas recheadas (pimentão, cebola, amêndoa, anchova, salmão)	4 g	1 unidade	6
Azeitonas verdes sem caroço light - Rivoli	20 g	5 unidades	24
Babaganuche - Comida árabe	10 g	1 colher de chá	8
Bacuri (fruta)	100 g	1 unidade	106
Baguete integral	50 g	1 pedaço	120
Bala Banana s/ açúcar	5 g	1 unidade	5
Bala de banana - Oliveira	20 g	3 unidades	67
Bala de chá de hibiscus zero açúcar - Eco drops	8 g	1 bala	23
Bala de chá vermelho zero açúcar - Eco Drops	8 g	1 bala	23
Bala de gengibre	5 g	1 unidade	7
Bala de hortelã	5 g	1 unidade	18
Bala de mel com gengibre	4 g	1 bala	15
Bala de mel com própolis	5 g	1 unidade	17
Bala de menta	5 g	1 unidade	18
Balance Protein para Mulheres - Sanativa	40 g	2 medidas	149
Balas algas marinhas - Sabor frutas - Sweet jelly	7 g	1 unidade	27
Bananada Natural - Nutrilac	28 g	1 unidade	72
Bananada sem açúcar Flormel	25 g	1 unidade	23
Banana da terra	100 g	1 unidade	128
Banana desidratada sem açúcar	30 g	1 pacote	104
Banana figo	65 g	1 unidade	68
Banana liofilizada	40 g	1 pacote	144
Banana maçã	65 g	1 unidade	56
Banana nanica (caturra, água)	85 g	1 unidade	78
Banana ouro	40 g	1 unidade	44
Banana pacova	100 g	1 unidade	78
Banana passa sem açúcar	25 g	1 unidade	61
Banana power s/ açúcar	27 g	1 unidade	76
Banana prata	65 g	1 unidade	64
Bananinha Paraibuna	36 g	1 unidade	19
Bananinha Paraibuna sem açúcar	23 g	1 unidade	70
Barra de biscoito integral PULLMAN	23 g	1 unidade	84
Barra de cereais zero açúcar banana com chocolate - Trio	22 g	1 barrinha	78
Barrinha de banana	90 g	1 unidade	90
Barrinha de frutas secas com chocolate- Fibrasmil	25 g	1 unidade	82
Barrinha de frutas secas - Fibrasmil	30 g	1 unidade	51

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Barrinha de quinua - Quinoa Real.	25 g	1 unidade	89
Batata cozida	140 g	1 unidade	73
Batata doce cozida	70 g	2 colheres de sopa	54
Baunilha Bourbon Gourmet Fava	10 g	1 unidade	7
Bebida à base de Soja Ades Zero sabor laranja	200 ml	1 copo	33
Bebida à base de Soja Ades Zero sabor maçã	200 ml	1 copo	43
Bebida à base de Soja Ades Zero sabor pêssego	200 ml	1 copo	33
Bebida à base de Soja Ades Zero sabor uva	200 ml	1 copo	33
Bebida de arroz Bio Rice	200 ml	1 copo	122
Bebida de Soja Original Naturis - Batavo	200 ml	1 copo	97
Bebida de Soja - Sabor Original - TAEQ	200 ml	1 unidade	68
Bebida H2O	500 ml	1 garrafa	0
Bebida Láctea Becel Pro-Activ	200 ml	1 copo	66
Bebida Láctea cereais e frutas Nestlé	300 ml	1 copo	269
Bebida láctea de quinoa e linhaça zero açúcar	200 ml	1 copo	99
Bebida láctea quinua e linhaça zero	200ml	1 copo	99
Bebida orgânica de Espelta Isola Bio	200 ml	1 copo	98
Bebida/suco à base de soja Sollys Nestlé - Abacaxi	200 ml	1 copo	78
Bebida/suco à base de soja Sollys Nestlé - Laranja	200 ml	1 copo	92
Bebida/suco à base de soja Sollys Nestlé - Maçã	200 ml	1 copo	80
Bebida/suco à base de soja Sollys Nestlé - Manga	200 ml	1 copo	47
Bebida/suco à base de soja Sollys Nestlé - Maracujá	200 ml	1 copo	52
Bebida/suco à base de soja Sollys Nestlé - Original	200 ml	1 copo	89
Bebida/suco à base de soja Sollys Nestlé - Pêssego	200 ml	1 copo	81
Bebida/suco à base de soja Sollys Nestlé - Uva	200 ml	1 copo	86
Belvita	30 g	3 unidades	141
Beringela / berinjela crua	200 g	1 unidade	38
Berinjela/berinjela cozida	40 g	2 colheres de sopa	1
Berinjela grelhada	20 g	1 rodela	7
Beterraba cozida	34 g	2 colheres de sopa	17
Beterraba crua	32 g	2 colheres de sopa	15
Bife a rolê com legumes	100 g	1 unidade	247
Bife de peru sem gordura	120 g	1 unidade	100
Bife (Filé) de carne magra cozido / assado / grelhado	120 g	1 filé	231
Bio Fibras Ameixa cremoso BATAVO	110 g	1 unidade	89
Bio Fibras Ameixa líquido BATAVO	180 g	1 unidade	130
Bio Fibras Branco cremoso BATAVO	110 g	1 unidade	89
Bio Fibras Mamão líquido - BATAVO	180 g	1 unidade	116
Bio Fibras Morango cremoso BATAVO	100 g	1 unidade	89
Bio Fibras Morango líquido BATAVO	180 ml	1 copo	130
Bio Fibras Zero Açúcar Frutas Vermelhas cremoso BATAVO	110 g	1 unidade	45
Bio Fibras Zero Açúcar Pêssego cremoso BATAVO	110 g	1 unidade	45
Biomassa da banana verde	20 g	1 colher	23
Bio organic musli crunchy chocolate and hazelnuts	10 g	2 colheres de sopa	44
Bio organic musli crunchy red fruits	10 g	2 colheres de sopa	44
Bio organic musli tradicional 40% fruits	10 g	2 colheres de sopa	35
Bioslim Colágeno	10 g	1 colher de sopa	31
Biscoito/bolacha 3 Cereais	21 g	1 pacote	92
Biscoito / bolacha integral Club / Clube Social	26 g	1 pacote	118
Biscoito cream cracker integral	100 g	1 pacote	500
Biscoito da Sorte	5 g	1 unidade	23
Biscoito de arroz integral camil	30 g	13 biscoitos	111
Biscoito de polvilho crek crek linhaça e quinua	35 g	1 pacote	150
Biscoito Graos da Terra aveia e maça	15 g	1 unidade	81
Biscoito integral	20 g	5 unidades	130
Biscoito levíssimo agua e sal - Bauducco	30 g	7 unidades	135
Biscoito Magic Toast Integral MARILAN	4 g	1 unidade	14
Biscoito Magic Toast Light MARILAN	3 g	1 unidade	12
Biscoito Minuto integral	25 g	3 unidades	120
Biscoito Nesfit 3 cereais	21 g	1 porção	87
Biscoito Nesfit aveia e mel	30 g	5 unidades	128
Biscoito Nesfit cacau e cereais	50 g	5 unidades	125
Biscoito Nesfit de coco	50 g	5 unidades	131
Biscoito Nesfit Gergelim	15 g	4 unidades	67
Biscoito Nesfit mel e leite	30 g	5 unidades	131
Biscoito Nesfit Morango e Cereais	30 g	6 unidades	134
Biscoito salgado cream crackers integral Piraquê	30 g	4 unidades	128
Biscoito salt cracker integral	360 g	5 unidades	137
Biscoito sem glúten Vilhena	30 g	1 porção	92
Biscoito Vitarella Integral	25 g	5 unidades	108

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Bolacha cereal mix aveia e granola	15 g	1 unidades	70
Bolacha Cereal Mix Linhaça zero colesterol	30 g	7 bolachas	118
Bolacha digestiva Choco	15 g	1 unidade	75
Bolacha Folhata Adria	30 g	3 unidades	150
Bolacha integral	15 g	1 unidade	28
Bolacha Integral Isabela	30 g	7 unidades	130
Bolacha integral original Nestlé	21 g	1 pacote	93
Bolacha integral Pit Stop	27 g	4 bolachas	127
Bolacha salgada de gergelim	30 g	4 unidades	135
Bolinho de Baunilha com recheio de Chocolate Light - SUAVIPAN	40 g	1 unidade	120
Bolinho de Chocolate com recheio de Baunilha Light - SUAVIPAN	40 g	1 unidade	117
Bolinho integral de espinafre e arroz	50 g	1 unidade	80
Bolo integral castanha do para zero açúcar	40 g	1 fatia	135
Bolo Sabor Abacaxi Light - SUAVIPAN	50 g	1 fatia	145
Bolo Sabor Chocolate Light - SUAVIPAN	50 g	1 fatia	143
Bolo Sabor Coco Light - SUAVIPAN	50 g	1 fatia	145
Bolo Sabor Fubá Light - SUAVIPAN	50 g	1 fatia	144
Bolo Sabor Laranja Light - SUAVIPAN	50 g	1 fatia	145
Bolo Sabor Mesclado Light - SUAVIPAN	50 g	1 fatia	144
Bostonmaki - Gendai	25 g	1 unidade	32
Broa de fubá	70 g	1 unidade	150
Broa de Linhaça Light	40 g	1 unidade	70
Brócolis cozido	40 g	4 colheres de sopa	10
Broto de alfafa	40 g	1 prato de sobremesa	12
Broto de Bambu	40 g	1 prato de sobremesa	11
Broto de feijão (moyashi)	40 g	1 prato de sobremesa	15
Bucho	17 g	1 colher de sopa	23
Cação	200 g	1 pedaço	232
Cacau em pó sem açúcar GAROTO	15 g	1 colher de sopa	59
Café	50 g	1 xícara de café	5
Café com leite desnatado sem açúcar	180 g	1 xícara	45
Café Descafeinado- Nescafé	22 g	1 colher de sopa	1
Café Dolca- Nescafé	22 g	1 colher de sopa	1
Café em grão orgânico - Cia Orgânica	1 g	1 colher de café	1
Café em grão orgânico Native	1 g	1 xícara de café	1
Café expresso curto e carioca	50 ml	1 unidade	9
Café Matinal - Nescafé	22 g	1 colher de sopa	1
Café orgânico torrado e moído Cia Orgânico	1 g	1 colher de café	2
Café orgânico torrado e moído Native	1 g	1 colher de café	1
Café Original - Nescafé	22 g	1 colher de sopa	1
Café Tradição - Nescafé	22 g	1 colher de sopa	1
Café Tradição Stick - Nescafé	22 g	1 colher de sopa	1
Cajá-manga	60 g	1 unidade	27
Caju	90 g	1 unidade	39
Caju desidratado	20 g	14 rodela	34
Caldo de Abobora	300 ml	1 prato de sopa	36
Caldo de palmito	250 ml	1 copo	50
Caldo Verde	130 ml	1 concha	43
Califórnia Uramaki - Gendai	25 g	1 unidade	25
Camarão cozido	20 g	1 colher de sopa	18
Camarão rosa	30 g	2 unidades	25
Canela em pó	5 g	1 colher de chá	13
Canjica de Milho Doce Orgânica (Pipoca Doce) - Okoshi	25 g	2 xícaras	95
Canjica de Milho Salgada Orgânica (Pipoca Salgada) - Okoshi	25 g	2 xícaras	97
Cappuccino / Capuccino Skinny Dulce Gusto	20 g	1 cápsula	49
Caqui chocolate	110 g	1 unidade	78
Caqui liofilizado	40 g	1 pacote	144
Caqui tomate	30 g	1 unidade	87
Cará cozido	60 g	2 colheres de sopa	46
Carambola	75 g	1 unidade	34
Caranguejo	40 g	1 unidade	33
Carapau	100 g	1 peixe	99
Carne de soja	50 g	2 colheres de sopa	90
Carte Dor Zero Chocolate - Kibon	60 g	1 bola	27
Carte Dor Zero Framboesa - Kibon	60 g	1 bola	29
Carte Dor Zero Maracujá - Kibon	60 g	1 bola	30
Castanha de caju torrada e salgada	5 g	2 unidades	28
Castanha de caju torrada sem sal	5 g	2 unidades	29
Castanha do pará	4 g	1 unidade	26
Castanha Portuguesa	10 g	1 unidade	19

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Catalonia	40 g	1 prato de sobremesa	7
Catchup / ketchup	20 g	1 colher de sopa	21
Cebola	70 g	1 unidade	27
Cebolinha	20 g	1 porção	4
Cenoura baby - Fruto da Terra	70 g	10 unidades	30
Cenoura (crua ou cozida)	25 g	1 colher de sopa	8
Cerais	25 g	1 copo	134
Cerealespecial k	375 g	1 pote	114
Cereal Ideal - Nestlé	50 g	1 colher de sopa	190
Cereal integral Nesfit	30 g	1 porção	104
Cereal Matinal Granola - Trio	40 g	2 colheres de sopa	127
Cereal matinal s/ açúcar s/ leite	40 g	1/2 xícara	130
Cereal MultiGrain orgânico Native	30 g	3/4 de xícara	109
Cereja ao Maraschino	30 g	3 colheres de sopa	48
Cereja Fresca	7 g	1 unidade	5
Cerelac	50 g	1 porção	209
Cevada - grão	15 g	1 colher de sopa	50
Cevadinha em grão - Mãe Terra	45 g	1/4 xícara de chá crua	158
Chá 31 ervas	10 g	1 litro	2
Chá branco	200 ml	1 xícara	2
Chá Branco - Chá Mais	150 ml	1 copo	16
Chá branco e hibisco	4 g	1 colher de chá	16
Chá Branco - Sabor e Saúde	200 ml	1 xícara	1
Chá de amora	200 ml	1 copo	5
Chá de erva doce,anis e menta - L'Angelica	200 ml	1 xícara de chá	5
Chá de erva doce / camomila / capim cidreira	200 ml	1 xícara	2
Chá de folia sabor maça verde - Chá Mais	200 ml	1 xícara	16
Chá de gengibre	300 ml	1 xícara	5
Chá de Hibisco	200 ml	1 xícara	2
Chá de maçã cravo e canela	3 g	1 unidade	2
Chá de morango Leão sachê	200 ml	1 copo	7
Chá de Oliveira sabor limão - Chá Mais	200 ml	1 xícara	16
Chá de saquinho sem açúcar	180 ml	1 xícara de chá	5
Chá de Senne	200 ml	1 copo	5
Chá Folia Negra - Chá Mais	150 ml	1 copo	16
Chá gelado de limão light - Nestea	200 ml	1 copo	1
Chá mate	200 ml	1 copo	0
Chá mate com canela	200 ml	1 sachê	1
Champignon (cogumelo paris)	40 g	2 colheres de sopa	10
Champignon em Conserva (cogumelo paris)	40 g	2 colheres de sopa	10
Cha original Herbalife - preto e verde	100 ml	1 copo	5
Chá plan 30 dias	3 g	1 unidade	5
Chá preto	10 g	1 saquinho	2
Charuto de repolho	50 g	1 unidade	65
Chá ShapeWorks - Herbalife	250 ml	1 copo	5
Chá Termogênico	100 ml	1 xícara	5
Chá termogênico - Chá Mais	150 ml	1 copo	13
Chã Verde	100 g	1 xícara	1
Chá verde com cidreira e limão - Mate Leao	100 ml	1 xícara	3
Chá verde com guaraná e açaí - Chá Mais	200 ml	1 xícara	16
Chá verde com laranja - Feel Good	200 ml	1 copo	2
Chá verde - Sabor e Saúde	200 ml	1 xícara	1
Chá verde sabor limão	200 ml	1 xícara	2
Chá vermelho - Chá Mais	100 ml	1 copo	32
Chá Vermelho (maçã com canela) Maxinutri	8 g	1 colher de sobremesa	26
Chá vermelho - Sabor e Saúde	200 ml	1 xícara	5
Cheiro verde	100 g	1 maço	4
Chia grão	15 g	1 colher de sopa	58
Chiclete sem açúcar - Trident	3 g	2 unidades	5
Chicória	40 g	1 prato de sobremesa	5
Chimarrão	200 ml	1 cuia	3
Chuchu Cozido	35 g	2 colheres de sopa	7
Ciriguela	100 g	1 xícara de chá	83
Clara de Ovo	30 g	1 unidade	18
Coalhada Desnatada/Light - Itambé	130 g	1 copo	42
Coalhada Seca - Habibs	210 g	1 unidade	345
Coalhada Vigor	200 g	1 copo	116
Coco Bahia Maduro (polpa)	40 g	1 pedaço	164
Coco Bahia Verde (polpa)	40 g	1 pedaço	161
Coco fresco ralado (sem açúcar)	9 g	1 colher de sopa	32

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Coco ralado desidratado sem açúcar	9 g	1 colher de sopa	59
Coco Seco Ralado (sem açúcar)	12 g	1 colher de sopa	60
Codorniz	100 g	1 unidade	202
Cogumelo fresco cozido	54 g	2 colheres de sopa	15
Cogumelo shiitake cozido	54 g	2 colheres de sopa	30
Colágeno hidrolizado (hidrolisado)	10 g	1 sachê	32
Colágeno Sanavita	10 g	1 colher de sopa	35
Colágeno Schraiber	10 g	1 colher de sopa	35
Composto de fibras	10 g	1 colher	40
Cookie de castanha sem glúten - Aminna	4 g	1 unidade	13
Cookie integral Maçã e canela Vitao	30 g	4 unidades	133
Cookie Quaker - Aveia, Maçã e Canela	50 g	4 unidades	213
Cookies Aveia, Mel e Linhaça - Fibraxx	35 g	10 unidades	126
Cookies Cacau e Castanha de Cajú - Fibraxx	35 g	10 unidades	135
Cookies de granola Tradicional - Kobber	30 g	4 unidades	118
Cookies Gotas de Chocolate sem glúten - GoodSoy	17 g	1 unidade	70
Cookies integrais JASMINE - Frutas Cítricas	30 g	5 unidades	123
Cookies Laranja e Cenoura - Fibraxx	35 g	10 unidades	114
Cookies sabor Maçã, Canela e Passas sem glúten - GoodSoy	17 g	1 unidade	65
Coração de alcachofra Hemmer	50 g	2 unidades	29
Couve	100 g	1 porção	25
Couve chinesa	100 g	1 porção	12
Couve chinesa refogada	100 g	4 colheres de sopa	15
Couve de bruxelas	60 g	4 colheres de sopa	27
Couve flor cozida	20 g	2 colheres de sopa	4
Couve manteiga crua	30 g	2 colheres de sopa	8
Couve manteiga refogada	40 g	2 colheres de sopa	36
Coxa de frango sem pele cozido / assado / grelhado	80 g	2 unidades	134
Coxa e sobrecoxa sem osso e sem pele grelhada	100 g	2 unidades	156
Cream cracker light Vitarella	30 g	6 biscoitos	125
Creme de aspargo	250 ml	1 prato	57
Creme de ricota Regina	30 g	1 1/2 colher de sopa	52
Cupuaçu - fruta	25 g	1 unidade	49
Curau de milho verde	150 g	1 pote	101
Damasco seco	7 g	1 unidade	16
Danone Corpus light morango	170 g	1 copo	59
Danone Desnatado ISIS Light	200 g	1 copo	172
Del Valle Frut sabor Tangerina	200 ml	1 copo	16
Del Valle Frut sabor Uva	200 ml	1 copo	16
Densia	100 g	1 pote	46
Densia líquido morango	180 ml	1 copo	63
Dióspiro (Caqui)	100 g	1 unidade	58
Doce de gergelim Halewa	10 g	1 colher de chá	56
Dourado (peixe) sem pele cozido / assado / grelhado	113 g	1 filé	63
Ensopado de mandioca	300 ml	1 prato	285
Erva doce	50 g	1 porção	10
Erva doce (semente)	30 g	1 colher de sopa	51
Ervilha em vagem	20 g	1 colher de sopa	17
Ervilha enlatada	42 g	2 colheres de sopa	38
Ervilha fresca	19 g	1 1/2 colher de sopa	15
Ervilhas cozidas	30 g	1 colher de sopa	20
Ervilha torta	21 g	1 colher de sopa	25
Ervilha - Yoki	40 g	1 xícara de café	137
Escarola	40 g	1 prato de sobremesa	7
Esfiha recheada com proteína de soja - Mr Veggy	33 g	1 unidade	71
Espeto de frango	100 g	1 espeto	160
Espinafre cru	100 g	1 prato	16
Espinafre refogado	25 g	1 colher de sopa	16
Essência de Baunilha	14 g	1 colher de sopa	33
Extrato de Soja Integral	30 g	2 colheres de sopa	140
Farelo de aveia	10 g	1 colher de sopa	36
Farelo de Trigo	9 g	1 colher de sopa	19
Farinha Biobets	10 g	1 colher de sopa	80
Farinha de Aveia	18 g	1 colher de sopa	65
Farinha de banana verde	20 g	2 colheres de sopa	62
Farinha de berinjela	100 g	1 colher de sopa	20
Farinha de Centeio	20 g	1 colher de sopa	65
Farinha de chia	20 g	1 colher	68
Farinha de coco	12 g	2 colheres	72
Farinha de linhaça dourada estabilizada jasmim	15 g	1 colher de sopa	79

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Farinha de linhaça dourada Montan	15 g	1 colher de sopa	77
Farinha de Milho	20 g	1 colher de sopa	72
Farinha de Milho em Flocos	15 g	1 colher de sopa	53
Farinha de Soja	30 g	2 colheres de sopa	121
Farinha de Trigo Integral	20 g	1 colher de sopa	68
Farinha Láctea	15 g	1 colher de sopa	62
Farinha maracujá	25 g	3 colheres sopa	79
Feijão Azuki Mãe Terra	80 g	1 xícara	280
Feijão branco - Fibra	20 g	2 colheres de sopa	5
Feijão carioca orgânico - Viapaxbio	30 g	2 colheres de sopa	82
Feijão cozido (feijão carioca)	110 g	1 concha	84
Feijão de Corda	140 g	1 concha	42
Feijão Fradinho	140 g	1 concha	109
Feijão Jalo	140 g	1 concha	130
Feijão macassar	40 g	1 concha	135
Feijão Preto	140 g	1 concha	108
Feijão preto orgânico - Viapaxbio	30 g	2 colheres de sopa	90
Feijão Rajado	140 g	1 concha	119
Feijão Rosinha	140 g	1 concha	95
Feijão Roxo	140 g	1 concha	108
Feijão somente caldo	80 g	1 concha	9
Feijão somente grãos	100 g	1 concha	137
Feijão tropeiro	100 g	1 concha	82
Feijão verde	140 g	1 concha	71
Feijão Vermelho - Bizu	130 g	1 concha	152
Fermento Biológico - tablete	15 g	1 pedaço	13
Fermento em pó Químico	10 g	1 colher de sopa	15
Fiber Bran Ameixa - Trio	40 g	2 colheres de sopa	106
Fiber Bran - Trio	40 g	2 colheres de sopa	108
Fibra de trigo fina Mãe Terra	10 g	1 colher de sopa	15
Fibra Mais - Nestlé	40 g	2 colheres de sopa	83
Fibras Orgânica Native	40 g	3/4 xícara	119
Fibre 1 NESTLÉ	53 g	1 xícara	86
Fibrobrac chocolate	42 g	1 unidade	142
Figo	55 g	1 unidade	22
Figo seco	20 g	1 unidade	51
Filé de frango (peito de frango sem pele)	100 g	1 unidade	160
Filé de Pangá sem pele cozido / assado / grelhado	100 g	1 filé	40
Filé de peixe panga sem pele cozido/assado	100 g	1 filé	40
Filé de pescada	100 g	1 filé	97
Filé de truta grelhado	100 g	1 filé	150
Fitfibras Fibrax	20 g	1 porção	89
Flocos de milho - Natura Life	30 g	1/2 xícara	112
Flocos de trigo integral, arroz e milho	30 g	3/4 xícara	104
Focos de milho com mel	100 g	3/4 xícara	110
Framboesa Fresca	15 g	1 colher de sopa	7
Frango caipira sem pele	50 g	1 pedaço	98
Frango com Quiabo	100 g	1 porção	169
Fresh Uramaki - Gendai	25 g	1 unidade	37
Fruta pão	100 g	1 unidade	67
Frutas e frutos Frutolla	25 g	1 colher de sopa	34
Fubá	20 g	1 colher de sopa	72
Galleta de riz	8 g	1 unidade	30
Gelatina diet / light - diversos sabores	20 g	1 colher de sopa	3
Gelatina light com polpa de fruta - Dr Oetker	7 g	1/2 colher de sopa	25
Gelatina zero açúcar Sol	3 g	1 colher de sobremesa	10
Gelatina Zero Royal	2,8 g	1 colher de sopa	9
Geléia de amora orgânica Jatobá	25 g	1 colher de sopa	49
Geléia de amora preta - Viapaxbio	20 g	1 colher de sopa	48
Geléia de banana orgânica - Fazenda & Casa	20 g	1 colher de sopa	40
Geléia de figo orgânico light - Viapaxbio	20 g	1 colher de sopa	30
Geléia de laranja orgânica - Fazenda & Casa	20 g	1 colher de sopa	48
Geléia de Maracujá orgânica - Fazenda & Casa	20 g	1 colher de sopa	48
Geléia de maracujá Orgânica Jatobá	25 g	1 colher de sopa	60
Geléia de maracujá - Viapaxbio	20 g	1 colher de sopa	49
Gengibre	5 g	1 colher de sopa	4
Gergelim / pasta de gergelim	10 g	1 colher de sopa	58
Germe & Fibra de trigo Jasmine	10 g	1 colher de sopa	26
Gérmen de Trigo Tostado - Mãe Terra	8 g	1 colher de sopa	29
Gérmen de Trigo Tostado - Vitao	15 g	1 colher de sopa	58

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Gersal - Mão Terra	3 g	1 colher de chá	17
Ginseng em pó	3 g	1 colher de chá	4
Goiaba Branca	170 g	1 unidade	88
Goiaba Vermelha	170 g	1 unidade	92
Granola	10 g	2 colheres de sopa	47
Granola Cacau Natural Light - Kobber	40 g	1/2 xícara de chá	138
Granola completa Biosoft s/ açúcar	40 g	1/2 xícara de chá	157
Granola de cereais maçã e canela ligth - Kobber	40 g	1/2 xícara de chá	135
Granola energética - Dubom	100 g	3 colheres de sopa	174
Granola Integral Light Soja e Linhaça Jasmine	40 g	1/2 xícara de chá	154
Granola Light Bela Ischia	40 g	1/2 xícara	136
Grão de bico	20 g	1 colher de sopa	33
Grapefruit (branco/rosa)	128 g	1 unidade	40
Graviola	120 g	1 unidade	74
Grissini com fibras	30 g	19 unidades	130
Guaiamum	40 g	1 unidade	33
Guaraná em pó	8 g	1/2 colher de sopa	6
Hamburguer de peru (Hamburger)	90 g	1 unidade	127
Hamburguer de Soja Orgânico Azeitonas Verdes (Samurai)	56g	1 unidade	129
Hiline - Yakult	110 ml	1 unidade	50
Hortelã	2 g	20 folhas	1
Hot Roll Especial - Gendai	45 g	1 unidade	48
Hot Roll (Hot Holl)	45 g	1 unidade	43
Ice tea	200 ml	1 copo	42
Inhame	125 g	1 unidade	145
logurte Active Ameixa Zero	100 g	1 pote	63
logurte Batavo Pense Leve light	100 g	1 pote	40
logurte Batavo Pense Zero	100 ml	1 unidade	40
logurte com laranja, cenoura e mel light 0% gorduras	180 g	1 pote	140
logurte com polpa de morango light 0% gorduras	180 g	1 pote	115
logurte com polpa de morango light 0% gorduras - Piá	150 g	1 pote	75
logurte Corpus - Danone	100 g	1 pote	42
logurte Corpus - Danone 00%	160 g	1 copo	50
logurte Corpus Light	200 g	1 copo	108
logurte Corpus light 0% gorduras	200 ml	1 copo	60
logurte Cremoso Becel Pro-Activ (Morango, Pêssego ou Ameixa)	100 g	1 unidade	46
logurte Desnatado Becel Pro-Activ (Ameixa, Morango ou Pêssego)	200 g	1 copo	57
logurte desnatado com mel light Ati Latte	180 g	1 copo	80
logurte desnatado - Itambé	200 g	1 unidade	94
logurte Isis Viva leve	200 ml	1 copo	53
logurte Itambé Fit Zero	100 g	1 unidade	43
logurte Light Activia Morango	100 g	1 copo	60
logurte Light com Aveia e Calda de Frutas Vermelhas Molico Nestlé	150 g	1 unidade	55
logurte Light com Geléia e Pedacos de Ameixa Molico NESTLÉ	130 g	1 unidade	68
logurte light de ameixa Molico	100 g	1 unidade	45
logurte light de morango Molico	170 g	1 garrafinha	53
logurte Light Desnatado com Mel Molico NESTLÉ	200 ml	1 copo	60
logurte light morango	170 g	1 unidade	55
logurte Líquido Desnatado Lective - Leco	180 ml	1 embalagem	71
logurte Líquido Desnatado sabor ameixa fresca e seca Lective - Leco	180 ml	1 unidade	70
logurte Líquido Desnatado sabor mamão papaia Lective - Leco	180 ml	1 unidade	70
logurte Líquido Desnatado sabor morango Lective - Leco	180 ml	1 unidade	71
logurte Líquido Light Abacaxi - Leco	160 g	1 unidade	53
logurte Líquido Light Ameixas e Cereais - Leco	160 g	1 unidade	57
logurte Líquido Light Morango - Leco	160 g	1 unidade	55
logurte Líquido Light Pêssego com Proteína de Soja - Leco	160 g	1 unidade	54
logurte líquido magro	180 g	1 copo	50
logurte natural com linhaça e mel	170 g	1 unidade	172
logurte natural desnatado	200 g	1 unidade	75
logurte Polpa Desnatado Lective - Leco	100 g	1 unidade	53
logurte Polpa Desnatado sabor ameixa fresca e seca Lective - Leco	100 g	1 unidade	53
logurte Polpa Desnatado sabor mamão papaia Lective - Leco	100 g	1 unidade	53
logurte Polpa Desnatado sabor morango Lective - Leco	100 g	1 unidade	53
logurte Desnatado Matilat	180 g	1 copo	59
logurte light - Dia	200 ml	1 copo	80
logurte Natural Desnatado Vigor	170 g	1 copo	75
logurte natural fat free	225 g	1 copo	110
Itokonnyaku	200 g	1 porção	10
Jabuticaba	25 g	5 unidades	14
Jaca	60 g	5 unidades	52

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Jaca liofilizada - Fruitwell	40 g	1 pacote	130
Jambo	40 g	1 unidade	45
Jiló	45 g	1 colher de sopa	12
Jiló refogado	80 g	4 colheres de sopa	22
Kani Kama	16 g	1 unidade	16
Kanimaki - Gendai	25 g	1 unidade	19
Kappamaki - Gendai	25 g	1 unidade	17
Kiwi	76 g	2 unidades	39
Komatsuná	50 g	1/2 maço	7
Laranja Bahia com bagaço	180 g	1 unidade	81
Laranja da Terra	180 g	1 unidade	92
Laranja do céu	150 g	1 unidade	46
Laranja Lima	180 g	1 unidade	83
Laranja Pêra com bagaço	180 g	1 unidade	67
Laranja Valença	180 g	1 unidade	83
L-Carnitina	30 ml	2 colheres de sopa	5
Legumes no vapor	30 g	2 colheres	25
Legumes salteados	25 g	2 colheres	10
Leite batido com frutas e aveia	200 ml	1 copo	292
Leite desnatado	180 ml	1 xícara	52
Leite Desnatado Molico	200 ml	1 copo	70
Leite de Soja Batavo Naturis (Zero)	200 ml	1 copo	54
Leite de soja light	200 ml	1 copo	60
Leite de soja Mais Vita batido com frutas (s/ açúcar)	200 ml	1 copo	180
Leite de soja natural (Extrato de soja)	180 g	1 xícara	70
Leite de soja original - Ades	200 ml	1 copo	82
Leite de soja zero adição de açúcar Ades	200 ml	1 copo	39
Leite em pó desnatado	15 g	1 colher de sopa	36
Leite em pó semi desnatado	15 g	1 colher de sopa	50
Leite fermentado com pedaços de fruta desnatado Corpus light sabor morango	100 g	1 unidade	42
Leite fermentado com polpa de frutas	100 ml	1 copo	108
Leite semidesnatado Itambé	200 ml	1 copo	97
Leite tipo A desnatado - Xando	200 ml	1 copo	66
Lentilha cozida	18 g	1 colher de sopa	17
Lentilha crua	20 g	1 colher de sopa	70
Levedura de cerveja	100 g	1 prato	375
Lichia	20 g	1 unidade	13
Lima da pérsia	100 g	1 unidade	32
Limão	60 g	1 unidade	19
Limonada suíça	200 ml	1 copo	148
Linhaça dourada - farinha	10 g	1 colher de sopa	40
Linhaça dourada - grãos	15 g	1 colher de sopa	79
Linhaça Moída Integral (Farinha de linhaça)	10 g	1 colher de sopa	80
Lipofim Colágeno laranja	10 g	1 colher de sopa	38
Lombo Tipo Canadense Sadia Speciale	6 g	3 fatias	9
Lula cozida	40 g	2 colheres de sopa	37
Maçã	80 g	1 unidade	54
Maçã Argentina	130 g	1 unidade	82
Macadâmia	3 g	1 unidade	21
Maçã desidratada sem açúcar	30 g	1 pacote	103
Maçã liofilizada - Fruitwell	40 g	1 pacote	80
Macarrão Integral Cozido	110 g	1 colher de servir	136
Macarrão integral fusilli 8 grãos - Taeq	80 g	1 prato	292
Macarrão integral - Renata	80 g	1 xícara	265
Maçã seca crocante Jasmine	40 g	1 pacote	128
Maçã sem casca	80 g	1 unidade	46
Macaúba	12 g	1 unidade	48
Magic Toast Integral	30 g	7 torradas	97
Maionese vegetal sem ovos	12 g	1 colher de sopa	47
Mamão formosa	170 g	1 fatia	76
Mamão papaia (papaya)	300 g	1 unidade	120
Mandioca (aipim/macaxeira) cozida	50 g	1 pedaço	62
Mandioquinha cozida (batata baroa)	50 g	2 colheres de sopa	40
Mangaba	80 g	6 unidades	34
Manga Coquinho	60 g	1/2 unidade	39
Manga desidratada	40 g	1 pacote	90
Manga espada	250 g	1 unidade	109
Manga haden	70 g	1 fatia	44
Manga liofilizada	40 g	1 pacote	141
Manga Palmer Grande	100 g	1/2 unidade	72

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Manga rosa	250 g	1 unidade	176
Manga Tommy Atkins	70 g	1 pedaço	36
Manga ubá (Manguita)	110 g	1 unidade	112
Mangostin	50 g	1 unidade	36
Manteiga aviação	10 g	1 colher de sopa	74
Manteiga com sal	8 g	1 colher de chá	58
Manteiga de soja	10 g	1 colher de chá	35
Manteiga Naturellis	10 g	1 colher de sopa	75
Manteiga sem sal	20 g	1 colher de sopa	70
Maracujá	45 g	2 unidades	30
Marmelo	100 g	1 unidade	63
Massa de feijão	110 g	1 concha	84
Massa integral parafuso - Seiva	80 g	1 prato	270
Mate Leão Natural	300 ml	1 copo grande	111
Maxixe	100 g	1 unidade	14
Medalhão vegetariano ao molho madeira Superbom	50 g	1 unidade	53
Melancia	115 g	1 fatia	37
Melão	180 g	2 fatias	52
Melão caipira	170 g	1 fatia	59
Mel de abelha	15 g	1 colher de sopa	46
Merluza cozido / assado / grelhado - peixe	120 g	1 filé	146
Mexerica murcote (mixirica, bergamota, tangerina)	150 g	1 unidade	87
Mexilhão (marisco)	100 g	1 xícara	186
Mezze - Culinária árabe	10 g	1 colher de sopa	18
Milho verde	20 g	1 colher de sopa	27
Milho verde cozido (espiga)	100 g	1 espiga	132
Milho verde enlatado	20 g	1 colher de sopa	19
Mingau de aveia	35 g	1 colher de sopa	33
Mini cenouras - Mister Rabbit	125 g	1 porção	54
Mini Hot Roll c/ Tataki - Gendai	25 g	1 unidade	33
Mini Hot Roll - Gendai	25 g	1 unidade	34
Mini Pão Frances Integral - Taeq	50 g	2 unidades	127
Mirtilo	15 g	7 unidades	2
Missoshiro / missoshiru	130 g	1 tigela	32
Mix 7 Grãos Quaker	20 g	1 colher de sopa	68
Mix de castanha, avelã e nozes	60 g	1 copo	107
Mix de cereais 4 frutas (uva, damasco, banana e maçã) light - TAEQ	10 g	1 colher de sopa	34
Mix de Cereais com Banana e Quinoa Light - TAEQ	10 g	1 colher de sopa	34
Mix de Cereais com mel light - TAEQ	10 g	1 colher de sopa	34
Mix de Cereais com soja, cacau e linhaça light - TAEQ	10 g	1 colher de sopa	34
Mix de Cereais com uva, banana, damasco e maçã Light - TAEQ	10 g	1 colher de sopa	34
Mix de fibra Sanafit - Frutas	35 g	2 doses	120
Mix de fibra Sanafit (Passas e castanha)	35 g	2 doses	120
Mix de frutas desidratadas Frutolla	25 g	1 colher de sopa	34
Mix de frutas Mix da Terra	100 g	1 pacote	50
Mix de oleaginosas	10 g	1 colher de sopa	70
Mixed Baby Greens	142 g	2 copos	15
Molho caseiro de tomate, cebola, alho e salsa	20 g	1 colher de sopa	12
Molho caseiro de tomate com pimentão e cebola	20 g	1 colher de sopa	13
Molho de mostarda e mel	50 ml	1 colher de sopa	110
Molho de mostarda preparado com ervas finas (Hemmer)	12 g	1 colher de sopa	10
Molho de tomate caseiro	20 g	1 colher de sopa	9
Molho de tomate caseiro com proteína de soja	20 g	1 colher de sopa	18
Molho de Tomate Orgânico Fruto do Sol	60 g	3 colheres de sopa	27
Molho de tomate, pimentão e cebola caseiro	20 g	1 colher de sopa	13
Molho Shoyu Light	15 ml	1 colher de sopa	0
Molho vinagrete Spoleto	60 ml	1 colher de sopa	17
Moranga	100 g	1 xícara	50
Morango	100 g	10 unidades	36
Mostarda Dijon Original Maille	12 g	1 colher de sopa	18
Mostarda - hortaliça	100 g	1 prato de sobremesa	31
Mostarda (molho industrializado)	20 g	1 colher de sopa	15
Muesli	30 g	1 porção	138
Musli de cereais e frutas	40 g	6 colheres de sopa	101
Müslix	80 g	1 xícara	150
Nabo	20 g	2 colheres de sopa	3
Nectar de goiaba vermelha - Viapaxbio	200 ml	1 copo	86
Nectarina	60 g	1 unidade	29
Nesfit & Frutas, Nestlé	30 g	1 porção	102
Nesfit - Nestlé	30 g	2 colheres de sopa	105

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Nêspera	40 g	1 unidade	17
Neston 3 Cereais - Nestlé	24 g	3 colheres de sopa	83
Nesvita Actifibras Ameixa Líquido - NESTLÉ	180 g	1 unidade	116
Nesvita Actifibras Ameixa - NESTLÉ	100 g	1 unidade	87
Nesvita Actifibras mamão e laranja - NESTLÉ	100 g	1 unidade	92
Nesvita Actifibras Morango Líquido - NESTLÉ	180 g	1 unidade	117
Nesvita com calda de Ameixa - NESTLÉ	135 g	1 unidade	117
Nesvita com Granola - NESTLÉ	115 g	1 porção	133
Nigui de salmão	100 g	2 unidades	98
Noz / nozes	5 g	1 unidade	31
Nutren Active sabor banana - Nestlé	31 g	2 colheres de sopa	112
Nutren Active sabor baunilha - Nestlé	31 g	2 colheres de sopa	112
Nutren Active sabor chocolate - Nestlé	31 g	2 colheres de sopa	109
Nutren Active sabor morango - Nestlé	31 g	2 colheres de sopa	112
Nutrição perfeita light - Chá Mais	150 ml	1 copo	29
Omelete clara	50 g	3 claras	100
Omelete com cebola (1 ovo, 1/2 cebola, salsa)	100 g	1 unidade	115
Omelete de claras com tomate e salsa	80 g	1 porção	38
Omelete Simples (feito com 1 ovo)	65 g	1 unidade	98
Orégano seco	5 g	1 xícara de chá	15
Ostra cozida	10 g	1 unidade	13
Ovo cozido	78 g	1 unidade	78
Ovo de codorna cozido	10 g	1 unidade	17
Ovo de galinha	50 g	1 unidade	71
Ovo mexido simples	50 g	1 unidade	98
Ovo poché	45 g	1 unidade	67
Ovo Quente	78 g	1 unidade	78
Paillard de peru - Go Fresh	120 g	1 porção	100
Paleta sem gordura cozido / assado / grelhado	30 g	1 filé	58
Palito de Fibras Light Ameixa	30 g	1 palito	118
Palito de Fibras Light Banana	30 g	1 palito	118
Palito de Fibras Light Castanha do Pará	30 g	1 palito	119
Palito de Fibras Light Frutas Vermelhas	30 g	1 palito	119
Palito Fibras Mamão e Linhaça Dourada zero açúcar	30 g	1 palito	118
Palitos de Soja ervas finas - Dr. Sabor	40 g	1 porção	87
Palitos de Soja tomate seco - Dr. Sabor	40 g	1 porção	67
Palmito	15 g	1 colher de sopa	4
Palmito em conserva orgânico - Fazenda & Casa	100 g	2 unidades	18
Palmito pupunha	15 g	1 unidade	3
Panqueca integral com carne moída	130 g	1 unidade	360
Panqueca integral com molho caseiro de tomate, cebola, milho e palmito	70 g	1 unidade	80
Panqueca integral com molho caseiro de tomate e proteína de soja	70 g	1 unidade	86
Panqueca integral com molho caseiro de tomate, pimentão e cebola	60 g	1 unidade	70
Panqueca integral recheada com frango	50 g	1 unidade	157
Panqueca integral (somente a massa)	50 g	1 unidade	61
Pão 100% integral grãos e castanhas vitta nutrella	30 g	1 fatia	77
Pão 100% Integral linhaça - Plus Vita	50 g	2 fatias	122
Pão 100% Integral trigo - Plus Vita	50 g	2 unidades	106
Pão 15 grãos Integral Breads	33 g	1 fatia	93
Pão Alemão Fitness Brot Wickbold	72 g	1 fatia	140
Pão Alemão Integral Vollkorn Brot Wickbold	50 g	1 fatia	99
Pão árabe integral Tata Chafia	40 g	1 unidade	100
Pão Bagel Multigrãos	40 g	1 unidade	117
Pão Bread 7 Grãos - Linha Integral	33 g	1 fatia	80
Pão de Centeio Light Nutrella	35 g	2 unidades	70
Pão de Centeio Light Panco	50 g	2 fatias	121
Pão de Centeio Nutrella	50 g	2 unidades	122
Pão de Centeio Vollkornbrot	23 g	1 fatia	60
Pão de fibras	50 g	1 fatia	52
Pão de fibras - Pixote	100 g	2 fatias	126
Pão de Forma 7 Grãos Light - NUTRELLA	50 g	2 fatias	112
Pão de forma Especial Plus Vita light 100% 12 grãos integral	67 g	2 unidades	115
Pão de forma integral	50 g	2 fatias	126
Pão de forma integral - Bella Vita	50 g	2 fatias	100
Pão de forma integral - Caseirinho	46 g	2 fatias	140
Pão de forma integral castanha do pará e quinoa - Wickbold Grão Sabor	34 g	1 fatia	89
Pão de forma integral chia e macadâmia Wickbold Grão Sabor	50 g	2 fatias	131
Pão de forma integral light Barão de Petrópolis	50 g	2 fatias	126
Pão de forma integral light de trigo e Linho - SevenBoys	50 g	3 Fatias	109
Pão de forma integral light Gavolli	50 g	2 fatias	119

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Pão de forma integral - Tegral	50 g	2 fatias	109
Pão de Forma Integral Total Quinoa	50 g	1 fatia	44
Pão de forma iogurte light Panco	50 g	3 fatias	111
Pão de forma multigrãos	50 g	2 fatias	120
Pão de forma Plus Vita 100% Integral 12 grãos	50 g	2 fatias	133
Pão de forma Plus Vita light 100% integral cenoura	40 g	2 unidades	108
Pão de forma Plus Vita light 100% integral iogurte	40 g	2 unidades	84
Pão de logurte, Cenoura e Mel Light - NUTRELLA	50 g	2 fatias	104
Pão de logurte e Cereais Light - NUTRELLA	50 g	2 unidades	104
Pão de logurte, Maçã e Banana Light - NUTRELLA	50 g	2 fatias	105
Pão de Linho Light - NUTRELLA	50 g	2 fatias	105
Pão de soja	50 g	2 fatias	154
Pão Farinha Integral de Uva + Ômega3	50 g	2 fatias	69
Pão francês integral	50 g	1 unidade	111
Pão Francês Integral com Quinoa	50 g	1 unidade	110
Pão grão sabor integral da wickbold	50 g	2 fatias	121
Pão integral 12 grãos	50 g	2 fatias	120
Pão integral 12 grãos Pullman	50 g	2 fatias	119
Pão integral 14 grãos - Nutrella	50 g	2,5 fatias	117
Pão Integral 15cm - Subway	90 g	1 baguete	212
Pão Integral 30cm - Subway	180 g	1 baguete	423
Pão Integral 5 grãos Nutrivida - Light	35 g	1 fatia	27
Pão integral 9 grãos - Pullman	50 g	2 fatias	126
Pão Integral Australiano Wickbold	50 g	3 fatias	130
Pao integral caseiro com aveia, farelo de trigo e linhaça	90 g	1 fatia	75
Pão integral com castanhas	25 g	1 fatia	80
Pão integral de alho	25 g	1 fatia	27
Pão integral de aveia e nozes	130 g	1 fatia	110
Pão Integral de Cenoura - Americo Del Valhe	30 g	1 fatia	44
Pão integral Firenze	50 g	2 fatia	108
Pao integral Golden Vital	50 g	2 fatias	101
Pão Integral Granola 15cm - Subway	90 g	1 baguete	253
Pão Integral Granola 30cm - Subway	180 g	1 baguete	486
Pão integral light de cenoura e iogurte	100 g	2 fatias	115
Pão integral light Milani	25 g	1 fatia	50
Pão integral light multi grãos Bread's	46 g	2 fatias	106
Pão integral light Plus Vita 7 grãos	50 g	2 fatias	103
Pão integral light Pullman	50 g	2 fatias	100
Pão integral light s/ casca - Wickbold	50 g	2 fatias	70
Pão integral light - Tegral	50 g	2 fatias	109
Pão integral light trigo e linho	50 g	3 fatias	104
Pão integral light trigo e linho Baudini	50 g	2 fatias	118
Pão integral light Trigovita	25 g	1 fatia	36
Pão integral SevenBoys Light - iogurte e aveia	17 g	1 fatia	36
Pão Integral tipo sueco Plus Vita	7 g	2 unidades	32
Pão integral total 15 grãos Panco	50 g	2 fatias	116
Pão integral trigo e linho light Seven Boys	33 g	1,5 fatia	118
Pão integral trigo e linho light Seven Boys	33 g	1,5 fatia	118
Pão integral trigo e linho Seven Boys	80 g	1 fatia	79
Pao integral Vida	50 g	1 fatia	60
Pão integral Wickbold quadrado	31 g	1 fatia	76
Pão light integral 10 grãos com quinoa - Wickbold	50 g	2 fatias	116
Pão light integral aveia Wickbold	80 g	2 fatias	117
Pão light integral e fibras Panco	40 g	2 unidades	90
Pão light integral linhaça e quino Pullman	50 g	2 1/2 fatias	111
Pão light Integral sem casca Wickbold	50 g	3 fatias	99
Pão Ligth Trigale Multigrano	50 g	2 fatias	129
Pão Multi-Grãos	50 g	1 unidade	168
Pão Plus Vita Light Integral	50 g	2 fatias	107
Pão Plus Vita Tradicional sem Açucar	50 g	2 fatias	103
Pão Preto Nutrella	56 g	2 unidades	140
Pão Preto Wickbold	31 g	1 unidade	76
Pão SevenBoys Integral Preto	33 g	1 fatia	77
Pão sírio integral Pita Bread	25 g	1 unidade	127
Pão Vitta Ômega Integral Nutrela	50 g	2 fatias	128
Pão wickbold grão sabor integral	50 g	2 fatias	121
Pão Wickbold light aveia integral	25 g	1 fatia	58
Papa Nestom	30 g	1 copo	192
Papinha Nestlé legumes e carne	170 g	1 unidade	124
Páprica	5 g	1 xícara de chá	14

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Passas	100 g	1 porção	300
Pasta de alho	15 g	1 colher de sopa	72
Pasta de soja	12 g	1 colher de sopa	32
Pasta Integral de Amendoim - Inam	15 g	1 colher de sopa	89
Pastel assado integral de frango	25 g	1 unidade	83
Pastrami Sadia Speciale	7 g	1 fatia	8
Patê de Atum Tradicional - Coqueiro	10 g	1 colher de sopa	17
Patê de azeitona preta La Violetera	15 g	1 colher de sopa	42
Patê de Azeitonas - Coqueiro	10 g	1 colher de sopa	18
Pé de moleque light Fibrasmil	15 g	1 unidade	66
Peito de frango defumado light	60 g	1 fatia	11
Peito de frango sem pele cozido / assado / grelhado (filé)	120 g	1 filé	180
Peito de peru	17 g	1 fatia	18
Peito de Peru Defumado Sadia Speciale	100 g	1 unidade	115
Peito de peru light	24 g	2 fatias	32
Peixe ao Shimeji	230 g	1 porção	159
Peixe cavalinha	200 g	2 files	260
Peixe ensopado com batata, pimentão, cebola e tomate	50 g	2 colheres de sopa	35
Peixe Escabeche	100 g	1 filé	80
Peixe pampo grelhado	100 g	1 file	102
Peixe pargo	100 g	1 filé	96
Peixe serra	100 g	1 filé	108
Penne à Puttanesca	180 g	1 prato de sobremesa	179
Penne integral orquídea	80 g	1 xícara	266
Pepino	36 g	2 colheres de sopa	3
Pepino em conserva	10 g	1 unidade	2
Pepino japonês	100 g	1 unidade	13
Pepinos em conserva Orgânico Jatobá	10 g	1 unidade	2
Pequi / piqui	10 g	2 unidades	20
Pêra	130 g	1 unidade	79
Pêra Desidratada - Fruit Co.	40 g	1 pacote	76
Pêssego	100 g	1 unidade	36
Picanha sem gordura cozido / assado / grelhado - bife	100 g	1 fatia	238
Picolé de Frutas Amarelas Molicco Nestlé	66 g	1 unidade	56
Picolé de Frutas Vermelhas Molicco Nestlé	60 g	1 unidade	66
Pimentão amarelo	15 g	1 colher de sopa	4
Pimentão verde	15 g	1 colher de sopa	3
Pimentão vermelho	15 g	1 colher de sopa	3
Pimenta Tropical Orgânica Jatobá	5 g	1 colher de chá	2
Pinha (Fruta do conde)	60 g	1 unidade	52
Pinhão	5 g	1 unidade	8
Pintado cozido / assado / grelhado - peixe	120 g	1 unidade	230
Pipoca com sal (s/ manteiga)	15 g	1 xícara	68
Pipoca natural sem sal	15 g	1 xícara	66
Pipoca para microondas natural sem sal light	25 g	1 xícara	90
Pipoca para Microondas Yoki Zero Natural	25 g	1 xícara	78
Pistache	1 g	2 unidades	11
Pistache Hortifrutti	15 g	1 colher e meia de sopa	85
Pitanga	70 g	10 unidades	28
Pitaya	300 g	1 fruta	36
Pitomba	20 g	1 unidade	7
Pizza crock integral - pizza de frigideira	25,5 g	1 unidade	75
Pólen	5 g	1 colher de sopa	10
Polenguinho light	25 g	1 colher	54
Polpa de abacaxi	100 g	1 embalagem	51
Polpa de açaí	100 g	1 embalagem	247
Polpa de acerola	100 g	1 embalagem	16
Polpa de caja	100 g	1 embalagem	29
Polpa de caju	100 g	1 embalagem	32
Polpa de goiaba vermelha - Viapaxbio	20 g	2 colheres de sopa	17
Polpa de graviola	100 g	1 porção	64
Polpa de laranja	100 g	1 unidade	49
Polpa de maracuja	100 g	1 embalagem	50
Polpa de morango	100 g	1 embalagem	23
Polvo	20 g	1 colher de sopa	16
Pó para preparo de bebida de Ervas Aromáticas (origina)	1,7 g	1/2 colher de chá	6
Preparado de batida de abacaxi e banana - Mességué	25 g	1 porção	86
Preparado de batida de pessego e manga - Mességué	25 g	1 porção	93
Preparado de bebida sabor cacau - Mességué	25 g	1 porção	92
Preparado de bebida sabor frutas vermelhas - Mességué	25 g	1 porção	94

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Preparado de bebida sabor laranja - Mességué	25 g	1 porção	94
Preparado de sopa de frango - Mességué	25 g	1 porção	92
Preparado de sopa de verduras - Mességué	25 g	1 porção	89
Preparado de yogurt frutas vermelhas - Mességué	25 g	1 porção	96
Presunto de peru defumado light	12 g	1 fatia	13
Previna Soja	15 g	1 colher de sopa	50
Proteína de soja texturizada (PTS / PVT)	30 g	2 colheres de sopa	90
Proteína isolada Herbalife	30 g	1 colher	22
Pudim de claras	20 g	1 colher de sopa	39
Pure de batata com leite desnatado e margarina light	140 g	1 porção	140
Purê de batata (sem margarina e/ou leite) ou batata amassada	100 g	1 colher de servir	52
Purê de Tomate	20 g	1 colher de sopa	6
Quaker pronta para beber	200 ml	1 copo	100
Queijo cotage (cottage)	30 g	1 colher de sopa	30
Queijo cotage (cottage) cremoso	30 g	1 colher de sopa	30
Queijo cotage (cottage) Stimula - Balkis	50 g	2 colheres de sopa	29
Queijo de soja (Tofu)	20 g	1 fatia	19
Queijo frescal ultrafiltrado light - Danúbio	50 g	2 colheres de sopa	98
Queijo frescal ultrafiltrado light - Polenghi	50 g	2 colheres de sopa	66
Queijo Frescal Ultrafiltrado Polenghi	50 g	2 colheres de sopa	80
Queijo minas frescal light - Danúbio	30 g	1 fatia	45
Queijo Minas frescal light - Frescatino	65 g	1 unidade (potinho)	83
Quiabo	30 g	1 colher de sopa	18
Quinoa Instantânea mista Vitalin	100 g	1 xícara	437
Quinoa Instantânea Vitalin	100 g	1 xícara	437
Quinoa em Flocos - Quinoa Real	20 g	1 colher de sopa	92
Quinoa em Grãos 3 cores - Quinoa Real	25 g	1 colher de sopa	92
Quinoa em grãos comum - Quinoa Real.	25 g	1 colher de sopa	99
Quinoa Orgânica em Grãos cozida	25 g	1 colher de sopa	40
Rã	30 g	1 unidade	31
Rabanete Cru	25 g	1 unidade	3
Ração humana	20 g	2 colher de sopa	79
Ração Humana Integral Takinutri	40 g	2 colheres de sopa	79
Rap10 Integral	40 g	1 unidade	120
Rap10 Light	40 g	1 unidade	85
Ratatouille	15 g	1 colher de sopa	40
Repolho branco	40 g	1 prato de sobremesa	6
Repolho refogado	70 g	4 colheres de sopa	75
Repolho roxo	40 g	1 prato de sobremesa	12
Ricota condimentada	100 g	1 prato	104
Ritto Prato Feito - Mãe Terra	45 g	1 xícara de chá	157
Robalo	125 g	1 posta	114
Robalo cozido / assado / grelhado - peixe	120 g	1 filé	87
Romã	100 g	1 unidade	56
Rúcula	60 g	1 prato de sobremesa	10
Saint Peter (peixe)	113 g	1 file	93
Sakemaki - Gendai	25 g	1 unidade	22
Sake Uramaki - Gendai	25 g	1 unidade	30
Salada Caesar (Cesar) alface, tomate seco, queijo búfalo, frango grelhalho	150 g	1 prato de sopa	220
Salada de alface	150 g	1 prato de sobremesa	20
Salada de alface, agrião, tomate e cebola c/ azeite, vinagre e sal	100 g	1 prato	125
Salada de alface, agrião, tomate e cebola s/ tempero	100 g	1 prato	25
Salada de alface, cebola e pepino	150 g	1 prato de sobremesa	28
Salada de alface com cebola	150 g	1 prato de sobremesa	25
Salada de alface com chuchu e cebola	150 g	1 prato de sobremesa	29
Salada de alface com pimentão e cebola	150 g	1 prato de sobremesa	23
Salada de alface com tomate e cebola	150 g	1 prato de sobremesa	30
Salada de alface e repolho	150 g	1 prato de sobremesa	34
Salada de Algas Marinhas	8 g	1 porção	7
Salada de beterraba com moineze e ovo cozido	37 g	1 colher de sopa	50
Salada de chuchu, cenoura e beterraba	100 g	1 prato	30
Salada de couve chinesa com cebola e pimentão	100 g	1 porção	30
Salada de couve chinesa com pimentão	150 g	1 porção	25
Salada de couve chinesa com tomate	100 g	1 porção	27
Salada de feijão fradinho	100 g	2 colheres de servir	158
Salada de frutas	40 g	1 colher de sopa	20
Salada de legumes (s/ maionese)	50 g	2 colheres de sopa	50
Salada de quinoa	100 g	1 colher de sopa	100
Salada de repolho	50 g	1 porção	20
Salada de repolho com cenoura	50 g	1 porção	25

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Salada de repolho com pimentão	50 g	1 porção	23
Salada fatouche	100 g	1 porcao	163
Salade de pepino, tomate, milho verde, passas, maçã, azeite extra virgem, alho, pimenta do reino e vinagre	180 g	1 prato	245
Saladinha oriental	250 g	1 prato	74
Salmão cozido	100 g	1 filé	117
Salmão Cru	100 g	1 filé	116
Salmão defumado	15 g	1 fatia	17
Salmão grelhado	100 g	1 posta	160
Salsa	10 g	1 colher de sopa	3
Sálvia - hortaliça	5 g	5 folhas	6
San Diego Uramaki - Gendai	25 g	1 unidade	37
Sanduíche com peito de peru, queijo branco, tomate, alface e pão integral lihgt	80 g	1 unidade	224
Sanduche de queijo minas e peito de peru com pão integral	120 g	1 sanduíche	140
Sapoti	100 g	1 unidade	178
Sashimi de Atum	10 g	1 unidade	14
Sashimi de Salmão	10 g	1 unidade	12
Sashimi Kani	50 g	5 fatias	92
Sashimi Polvo	50 g	5 unidades	119
Sashimi Tilápia	50 g	5 unidades	37
Sashimi Truta Salmão	50 g	5 unidades	119
Schweppes Club Soda	200 ml	1 copo	1
Seitan (carne vegetal)	100 g	1 porção	90
Seleta de legumes cozidos	50 g	4 colheres	80
Semente de Abóbora com Sal	15 g	1 colher de sopa	78
Semente de Abóbora sem Sal	15 g	1 colher de sopa	78
Semente de chia	20 g	1 colheres	70
Semente de gergelim branco	15 g	2 colheres de sopa	89
Semente de gergelim preto	15 g	2 colheres de sopa	76
Semente de girassol natural	12 g	1 colher de sopa	87
Semente de girassol torrada sem sal	10 g	1 colher de sopa	60
Semente de linhaça	10 g	1 colher de sopa	49
Sementes de girassol tostadas e salgadas - Vitao	15 g	1 colher de sopa	84
Serralha	25 g	1 colher de sopa	8
Sfoglie Nero cacau 70%	25 g	1 pedaço	134
Shimeji na manteiga	30 g	2 colheres de sopa	60
Siriguela	100 g	5 unidades	79
Skin Uramaki Especial - Gendai	25 g	1 unidade	27
Skin Uramaki - Gendai	25 g	1 unidade	25
Smoothies Alcatraz - Wraps	350 ml	1 unidade	216
Smoothies Capri - Wraps	350 ml	1 unidade	101
Smoothies Córsega - Wraps	350 ml	1 unidade	269
Smoothies Ellis Island - Wraps	350 ml	1 unidade	281
Smoothies Itaparica - Wraps	350 ml	1 unidade	195
Smoothies Santorini - Wraps	350 g	1 unidade	115
Smoothies Tahiti - Wraps	350 ml	1 unidade	208
Snack de trigo	25 g	1 xícara	116
Sobrecoxa de Frango Cozida sem pele com Molho de Tomate	65 g	1 unidade	113
Sobrecoxa de Frango sem pele Assada	65 g	1 unidade	131
Sobremesa Cremosa com Polpa de Açaí, Banana e Guaraná Fruitier BATAVO	100 g	1 unidade	146
Soja Cozida	25 g	1 colher de sopa	43
Soja em grãos - Viapaxbio	20 g	1 colher de sopa	32
Soja torrada	100 g	1 porção	135
Sopa creme de brócolis e couve -flor	200 ml	1 porção	89
Sopa creme de tomate	130 g	1 xícara	49
Sopa de agrião	100 g	1 prato fundo	35
Sopa de alface com hortelã	400 g	1 tigela	92
Sopa de alho poró com champignon	250 ml	1 copo	105
Sopa de arroz com batata	100 g	1 prato	80
Sopa de arroz com cenoura e milho	100 g	1 prato	85
Sopa de arroz integral, tomate, batata e cenoura	100 g	1 prato	140
Sopa de cevadinha com legumes	350 ml	1 prato de sopa	200
Sopa de couve flor	250 ml	1 taça	110
Sopa de ervilha	130 g	1 xícara	60
Sopa de feijão branco	130 g	1 concha	101
Sopa de feijão branco com cenoura	130 g	1 concha	115
Sopa de feijão com macarrão	160 g	1 concha	59
Sopa de frango com legumes	150 g	1 unidade	115
Sopa de frango com legumes	30 g	1 porção	94
Sopa de grão de bico	200 ml	1 prato fundo	190
Sopa de legumes com Frango Herbalife	30 g	1 porção	94

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Sopa de legumes Herbalife	30 g	1 porção	91
Sopa de mandioca	300 ml	1 prato	285
Sopa de mandioquinha	150 ml	1 prato fundo	130
Sopa de peixe com legumes	100 g	1 prato de sopa	150
Sopa dos atletas (Ala Szerman)	200 g	1 prato fundo	250
Sopa galinha 10 vegetais qualimax express	17 g	1 envelope	58
Sopão do hospital do coração	200 g	1 prato fundo	250
Sorvete de Creme Molico NESTLÉ	60 g	1 bola	62
Spaguetti integral Pasta Zara	80 g	1 xícara	260
Spicy Tuna Uramaki - Gendai	25 g	1 unidade	29
Strogonoff de berinjela light	100 g	4 colheres de sopa	120
Sublime cracker integral Panco	30 g	6 unidades	123
Suca uva Kapo	200 ml	1 copo	120
Suco Abacaxi - Tial	200 ml	1 copo	112
Suco com beterraba sem açúcar	250 ml	1 copo	15
Suco de abacaxi com hortelã sem açúcar	250 ml	1 copo	55
Suco de abacaxi sem açúcar	240 ml	1 copo	64
Suco de Açaí (s/ açúcar)	250 ml	1 copo	75
Suco de acerola natural sem açúcar	250 ml	1 copo	52
Suco de Alfafa - Vale do Thithamá	200 ml	1 copo	70
Suco de amora natural	100 ml	1 copo	53
Suco de beringela com limão (s/ açúcar)	200 ml	1 copo	10
Suco de beterraba, laranja e cenoura s/ açúcar	280 ml	1 copo	127
Suco de cajú natural s/ açúcar	200 ml	1 copo	77
Suco de cenoura com aipo/salsão (centrífuga)	250 ml	1 copo	96
Suco de cenoura Odwalla	355 ml	2 copos	100
Suco de clorofila - Vale do Thithamá	200 ml	1 copo	60
Suco de couve	200 ml	1 copo	120
Suco de couve com cenoura, laranja e limão	200 ml	1 copo	180
Suco de cupuaçu sem açúcar	240 ml	1 copo	46
Suco de dente de leão - Vale do Thithamá	200 ml	1 copo	70
Suco de folhas de alfafa	200 ml	1 copo	70
Suco de framboesa s/ açúcar	200 ml	1 copo	63
Suco de graviola	250 ml	1 copo	35
Suco de laranja baía	250 ml	1 copo	92
Suco de laranja com acerola natural sem açúcar	240 ml	1 copo	77
Suco de Laranja com Berinjela	250 ml	1 copo	110
Suco de laranja com cenoura natural sem açúcar	240 ml	1 copo	106
Suco de laranja da terra	250 ml	1 copo	102
Suco de laranja Macrovida	200 ml	1 copo	72
Suco de laranja natural sem açúcar	250 ml	1 copo	112
Suco de laranja pêra	250 ml	1 copo	82
Suco de laranja valência	250 ml	1 copo	90
Suco de laranja Xandó	300 ml	1 copo	86
Suco de Limão natural sem açúcar (Limonada sem açúcar)	250 ml	1 copo	12
Suco de maçã Simply Apple	240 ml	2 copos	120
Suco de mamão	250 ml	1 copo	124
Suco de mangaba	200 ml	1 copo	109
Suco de maracujá natural sem açúcar diluído em água	200 ml	1 copo	24
Suco de maracujá natural sem açúcar sem diluição	240 ml	1 copo	50
Suco de Melancia natural sem açúcar	250 ml	1 copo	70
Suco de melão sem açúcar	180 ml	1 copo	40
Suco de milho	200 ml	1 copo	226
Suco de morango natural	100 ml	1 copo	36
Suco de morango sem açúcar	240 ml	1 copo	39
Suco de murici sem açúcar	200 ml	1 copo	33
Suco de polpa congelada de uva	100 g	1 sachê	68
Suco de Soja Ades Light	200 ml	1 copo	41
Suco de tamarindo s/ açúcar	200 ml	1 copo	120
Suco de Tangerina Poncã	250 ml	1 copo	90
Suco de Tomate Integral - Superbom	250 ml	1 unidade	60
Suco de Umbu sem açúcar	250 ml	1 copo	90
Suco de uva Maratá	200 ml	1 copo	130
Suco de uva natural - Cave Antiga	200 ml	1 copo	165
Suco de Uva Panizzon	200 ml	1 copo	140
Suco em pó Golly tea	200 ml	1 copo	7
Suco em pó Golly zero açúcar	200 ml	1 copo	7
Suco em pó Vilma diet	200 ml	1 copo	6
Suco verde	200 ml	1 copo	60
Sucrilhos integral - Nesfit	30 g	3/4 xícara	104

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Suflê de abóbora	100 g	1 porção	63
Supino Banana, Aveia e Mel com Chocolate	27 g	1 unidade	79
Supino Banana e Ameixa com Chocolate	27 g	1 unidade	68
Supino Banana e Café com Chocolate	27 g	1 unidade	74
Supino LIFE Antioxidante Chá Verde	26 g	1 unidade	83
Supino LIFE Proteínas + Colágeno	26 g	1 unidade	91
Supino LIFE Vitamina D + Cálcio	26 g	1 unidade	86
Supino Light Banana e Chocolate ao Leite	28 g	1 unidade	79
Supino Light Banana e Chocolate Branco	28 g	1 unidade	79
Supino Light Banana e Coco	26 g	1 unidade	76
Supino Light Banana e Damasco	27 g	1 unidade	70
Supino Light Fibras e Banana	27 g	1 unidade	59
Supino Tradicional Banana e Chocolate ao Leite	28 g	1 unidade	110
Supino Tradicional Banana e Chocolate Branco	28 g	1 unidade	110
Suplemento de fibras Fibermais - Nestlé	5 g	1 sachê	1
Suplemento Proteína Syntha-6	22 g	1 medida	100
Sururu	100 g	1 xícara	97
Sushi	40 g	2 unidades	50
Sushi Atum	40 g	2 unidades	47
Sushi Camarão	40 g	2 unidades	70
Sushi Gunka Jyo - Gendai	40 g	2 unidades	71
Sushi Gunka Jyo Ovas - Gendai	40 g	2 unidades	82
Sushi Gunka Nori Atum - Gendai	40 g	2 unidades	63
Sushi Gunka Nori Tataki - Gendai	40 g	2 unidades	54
Sushi Gunka Ovas - Gendai	40 g	2 unidades	61
Sushi Gunka Pepino c/ Tataki de Polvo - Gendai	40 g	2 unidades	10
Sushi Kani - Gendai	40 g	2 unidades	86
Sushi Polvo	40 g	2 unidades	57
Sushi Salmão	40 g	2 unidades	85
Sushi Skin	40 g	2 unidades	54
Sushi Tilápia - Gendai	40 g	2 unidades	58
Sushi Truta Salmão	40 g	2 unidades	72
Tabule	80 g	1 porção	120
Tabule de farinha de kibe (quibe)	30 g	3 colheres de sopa	44
Tacacá	500 ml	cuia	188
Tainha cozida	100 g	1 posta	204
Tainha Grelhada	100 g	1 filé	180
Tâmara seca	50 g	3 unidades	130
Tamarindo	5 g	1 unidade	13
Tekkamaki - Gendai	25 g	1 unidade	22
Tempero furikake - alga marinha	4 g	1 colher de sopa	18
Tilápia cozido / assado / grelhado - peixe	120 g	1 filé	95
Tomate	100 g	1 unidade	15
Tomate cereja	5 g	1 unidade	1
Tomate recheado com ricota	150 g	1 unidade	130
Tomate seco	5 g	1 unidade	12
Tomate Sweet Grape Qualita	100 g	1 porção	20
Toranja	90 g	1 unidade	35
Torrada 10 Grãos Light Wickbold	30 g	4 unidades	111
Torrada 7 Grãos - Taeq	30 g	4 unidades	102
Torrada Castanha do Pará e Quínoa Integral - Wickbold	30 g	4 unidades	116
Torrada de arroz integral - Okoshi	29 g	1 unidade	112
Torrada dourada - Mulino Bianco Barilla	7,9 g	1 fatia	31
Torrada integral light Bauducco	10 g	1 unidade	35
Torrada integral Mabel	35 g	3 unidades	110
Torrada integral Marrilan	25 g	1 unidade	97
Torrada Integral Soja e Cálcio - Taeq	30 g	4 unidades	100
Torrada integral - Taeq	30 g	4 unidades	101
Torrada integral - Vivo Meglio	7 g	1 fatia	28
Torrada Integral Wickbold	30 g	4 unidades	114
Torrada light PARATI	30 g	4 unidades	108
Torrada Mabel Pão na Chapa	25 g	1 unidade	117
Torrada Magic Toast Integral	3 g	1 biscoito	12
Torrada Magic Toast Light	24 g	7 biscoitos	86
Torrada sem gluten	30 g	1 unidade	10
Torrada sem glúten e sem açúcar Aminna	5 g	1 fatia	10
Torrada Tradicional Wickbold	30 g	4 unidades	105
Torrão de gergelim com linhaça - Fibrasmil.	20 g	1 unidade	112
Torrão de girassol e gergelim - Fibrasmil.	20 g	1 unidade	112
Torta Imperial de Almendra	25 g	1 pedaço	110

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Torta Integral de Legumes	40 g	1 fatia	100
Tortilha Milho	7,5 g	1 unidade	30
Tosta integral	8 g	1 unidade	25
Trato Mix Completo - Mãe Terra	40 g	3/4 de xícara de chá	159
Tremoço em conserva	25 g	1 colher de sopa	30
Trigo em grãos	20 g	1 colher de sopa	76
Trigo para kibe (quibe) - Hikari	50 g	1/3 de xícara de chá	163
Trigo sarraceno	100 g	1 prato	340
Trio zero açúcar morango com chocolate	20 g	1 barra	74
Tubelle de frango light	100 g	10 fatias	110
Tucumã	100 g	1 porção	247
Umbu	13 g	1 xícara de chá	4
Uva Itália	80 g	10 unidades	49
Uva Itália (cachos)	200 g	1 cacho médio	158
Uva niagara	100 g	1 cacho médio	50
Uva Passa	10 g	1 colher de sopa	30
Uva Red Globe Importada	70 g	7 unidades	49
Uva rubi	80 g	10 unidades	36
Uva sem semente (Thompson)	70 g	15 unidades	47
Vagem	20 g	1 colher de sopa	15
Vagem refogada	20 g	1 colher de sopa	19
Verduras grelhadas	200 g	1 porção	125
Vinagre	100 g	1 xícara	12
Vinagre balsâmico	15 ml	1 colher de sopa	7
Vitamina C (Cebion - Redoxon)	1 g	1 copo	6
Vitamina de abacate c/ leite desnatado s/ açúcar	90 g	2 colheres de sopa	69
Vitamina de banana com leite desnatado s/ açúcar	200 ml	1 copo	110
Vitamina de frutas c/ leite desnatado s/ açúcar	250 ml	1 copo	145
Vitamina de frutas com leite integral sem açúcar	250 ml	1 copo	166
Vitamina de frutas com suco de laranja s/ açúcar	200 ml	1 copo	134
Whey protein isolada	30 g	1 colher	110
Wrap Vegetariano - Catalão	0 g	1 unidade	213
Xuxu	100 g	5 colheres de sopa	70
Yakimeshi - China in box	20 g	1 colher de sopa	27
Yakisoba de Vegetais - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	95
Yasai Maki c/ Tataki Polvo - Gendai	25 g	1 unidade	33
Yasai Maki - Gendai	25 g	1 unidade	29
Yogo Nutri	30 g	3 colheres	116
Abacaxi Caramelada - China in box	100 g	1 unidade	180
Abacaxi em calda	128 g	2 fatias	99
Abacaxi liofilizada	40 g	1 pacote	138
Abóbora com coco diet - Flormel	25 g	1 unidade	103
Achocolatado de Soja Naturis - Batavo	200 ml	1 copo	143
Achocolatado diet - GOLD	10 g	1 colher de sopa	35
Achocolatado diet - Lowçucar	10 g	1 colher de sopa	35
Achocolatado doce menor light	15 g	2 colheres de sopa	51
Achocolatado em pó	16 g	1 colher de sopa	64
Achocolatado em pó light	16 g	1 colher de sopa	59
Achocolatado em pó New Choco Diet Lowçucar	14 g	1 colher de sopa	50
Achocolatado em Pó Orgânico - VIAPAXBIO	20 g	1 colher de sopa	75
Achocolatado Light TAEQ	20 g	1 colher de sopa	69
Achocolatado light - Toddy	10 g	1 colher de sopa	37
Achocolatado Native	20 g	1 colher de sopa	75
Achocolatado Nescau light	9,5 g	1 colher de sopa	32
Achocolatado Soyamaltine	40 g	2 colheres de sopa	119
Activia 7 grãos	100 g	1 unidade	104
Activia ameixa zero gordura	100 ml	1 pote	63
Activia coco líquido	180 g	1 pote	132
Activia líquido DANONE	180 ml	1 unidade	159
Activia líquido DANONE - copo	200 g	1 copo	172
Activia morango zero gordura	100 ml	1 pote	60
Activia Natural DANONE	170 g	1 unidade	130
Activia polpa DANONE	100 g	1 unidade	106
Açúcar demerara	15 g	1 colher de sopa	76
Açúcar mascavo	15 g	1 colher de sopa	60
Ades Chocolate	200 ml	1 copo	162
Ades original	200 ml	1 copo	77
Ades (sabores frutas)	200 ml	1 copo	71
Adoçante em gotas	1 ml	1 gota	1
Adoçante em pó	1 g	1 sachê	2

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Adoçante Sucralose Linea	1,2 g	1 colher de sopa	5
Adoçante Tal e Qual forno e fogão	2 g	1 colher de sopa	8
Agnolotte verde de ricota de búfala light - Taeq	100 g	1 xícara	127
Água tônica	350 ml	1 lata	105
Albumina em pó	20 g	2 colheres de sopa	66
Alcatra com gordura cozido / assado / grelhado - bife	100 g	1 filé	223
Alfarroba com Banana - Carob House	30 g	1 unidade	132
Alfarroba com Coco - Carob house	25g	1 unidade	95
Alfarroba em Barra - Carob House	25 g	1 porção	116
Alfarroba instantâneo	10 g	1 colher de sopa	38
Alimento à Base de Soja Ades Cereais com Mel	200 ml	1 copo	115
Alimento à Base de Soja Ades Frappe Coco	200 ml	1 copo	119
Alimento à Base de Soja Ades Original	200 ml	1 copo	77
Alimento à base de soja Ades sabor morango	200 ml	1 copo	55
Alimento à Base de Soja Ades Shake De Morango	200 ml	1 copo	107
Alimento à Base de Soja Ades Vitamina de Banana	200 ml	1 copo	107
Alimento com soja sabor de chocolate - Naturis Batavo	100 g	1 pote	137
Almôndega caseira de carne	30 g	1 unidade	61
Almôndegas ao Sugo com Arroz Integral, Cenoura Baby e Ervilha - TAEQ	300 g	1 unidade	378
Almôndegas Bovina assada SADIA	26 g	1 unidade	47
Alpino Fast - Nestlé	280 ml	1 unidade	174
Amanteigago de leite Bauducco	30 g	6 unidades	133
Ameixa com coco diet - Flormel	25 g	1 unidade	86
Amêndoa Coberta com Chocolate	5 g	2 unidades	26
Amendoim coberto de chocolate PICK NICK	25 g	1/2 xícara	140
Amendoim japonês	25 g	1/3 xícara	118
Amendoim salsa e cebola	25 g	1/4 xícara	129
Amendoim torrado sem casca	100 g	1 porção	585
Amendoim - Yoki	17 g	1 colher de sopa	92
Amido de milho	15 g	1 colher de sopa	54
Ana Maria Baunilha com Recheio de Baunilha PULLMAN	45 g	1 unidade	191
Ana Maria Baunilha com Recheio de Chocolate PULLMAN	45 g	1 unidade	165
Ana Maria Chocolate com Recheio de Baunilha PULLMAN	45 g	1 unidade	189
Ana Maria Gotas de Chocolate e Recheio Sabor de Chocolate PULLMAN	45 g	1 unidade	163
Ana Maria Muffin Frappé PULLMAN	40 g	1 unidade	133
Ana Maria Recheio de Doce de Leite PULLMAN	45 g	1 unidade	161
Ana Maria Recheio de Morango PULLMAN	45 g	1 unidade	163
Anchovas em Óleo Enlatado	40 g	1 unidade	84
Angu de fubá	200 g	1 porção	308
Angu de milho verde	80 g	1 prato de sobremesa	200
Antigua - Wraps	0 g	1 unidade	189
Apfelstrudel / Strudel / Strudel de Maçã Light	70 g	1 fatia	90
Apresentado SADIA	15 g	1 fatia	18
Arenque defumado	120 g	1 filé	260
Arroz à grega	50 g	2 colheres de sopa	58
Arroz agulha orgânico - Viapaxbio	25 g	1 colher de sopa	87
Arroz à piamontese	25 g	1 colher de sopa	51
Arroz Arbório - Urbano	50 g	1/4 de xícara	172
Arroz branco com uvas passas	60 g	3 colheres de sopa	106
Arroz branco cozido	60 g	3 colheres de sopa	76
Arroz carreteiro	50 g	2 colheres de sopa	77
Arroz Cateto orgânico - Viapaxbio	50 g	2 colheres de sopa	175
Arroz Chop-Suey	50 g	2 colheres de sopa	73
Arroz com frutos do mar	45 g	1 colher sopa	75
Arroz com Funghi - Tio João	50 g	1/4 de xícara	210
Arroz de brócolis	100 g	1 porção	127
Arroz doce com arroz integral e leite semidesnatado	32 g	1 colher de sopa	45
Arroz parbolizado	50 g	1/4 xícara	174
Arroz shop suey	25 g	1 colher	47
Arroz tipo A	60 g	3 colheres de sopa	80
Asa de Frango com Pele	40 g	1 unidade	232
Asa de Frango sem Pele	25 g	1 unidade	50
Atum ao molho de Ervas - Coqueiro	60 g	3 colheres de sopa	37
Atum em pedaços light - Coqueiro	60 g	3 colheres de sopa	60
Atum enlatado em óleo	39 g	3 colheres de sopa	65
Atum ralado com óleo comestível e caldo vegetal	60 g	3 colheres de sopa	121
Atum ralado light - Coqueiro	60 g	3 colheres de sopa	57
Atum ralado óleo - Coqueiro	60 g	3 colheres de sopa	99
Atum sólido ao natural light	60 g	3 colheres de sopa	67
Atum sólido óleo	60 g	3 colheres de sopa	131

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Aveia com Chocolate e Gotas de Chocolate Mais Sabor QUAKER	40 g	1 sachê	150
Aveia com Frutas Vermelhas QUAKER	40 g	1 sachê	139
Aveia com Mel e Castanha Mais Sabor QUAKER	40 g	1 sachê	150
Azeite de oliva Basilolio / Tartufolio / Limonolio - Colavita	13 ml	1 colher de sopa	108
Azeitona preta	12 g	4 unidades	16
Azeitona verde	16 g	4 unidades	22
Bacalhau salgado cozido / assado / grelhado	135 g	1 pedaço	189
Bacalhoadas Portuguesas	17 g	1 colher de sopa	30
Bagel	25 g	1 unidade	72
Baguete à Francesa	50 g	1 fatia	115
Baião de dois, arroz e feijão-de-corda	50 g	2 colheres de sopa	68
Bala 7 belo	5 g	1 unidade	18
Bala Actis sem açúcar	20 g	12 unidades	46
Bala de café	4 g	1 bala	10
Bala de morango Flopi Diet	2 g	1 bala	1
Bala Flopi Diet	2 g	1 unidade	4
Bala Flopi Diet Zero Açúcar	2 g	1 bala	1
Bala halls	4 g	1 unidade	13
Bala Light Sabor Baunilha FRUIT TELLA 45g	20 g	4 unidades	53
Bala Lua Cheia chantilly	20 g	4 unidades	80
Balas de colágeno - Snella	7 g	1 bala	15
Bala toffe Dod's	20 g	3 unidades	85
Banana chips	25 g	1 xícara	129
Bananada Diet House	20 g	1 colher de sopa	28
Bananada light Frutabella	30 g	1 unidade	76
Banana & Musli - Trio	40 g	2 colheres de sopa	115
Banana passa coberta com chocolate meio amargo Bib's	50 g	1 porção	210
Bananinha com chocolate - Tachão	25 g	1 unidade	90
Barra Banana Power	27 g	1 unidade	76
Barra Banana Power com quinoa e linhaça	27 g	1 unidade	82
Barra cereal 100% fruta	80 g	1 unidade	108
Barra com cereal integral Fruitbar morango	20 g	1 unidade	83
Barra crocante de amendoim - Levitta	12 g	1 unidade	57
Barra crocante de granola	17 g	1 unidade	78
Barra crocante de granola Kobber	21 g	2 barras	82
Barra de banana e maçã Kobber	24 g	1 unidade	67
Barra de banana passa, ameixa e coco com chocolate Corpo e Sabor light	75 g	1 unidade	75
Barra de Biscoito Integral com Recheio Sabor de Açaí com Guaraná Plus Vita	23 g	1 unidade	84
Barra de Biscoito Integral com Recheio Sabor de Banana Plus Vita	23 g	1 unidade	83
Barra de Biscoito Integral com Recheio Sabor de Salada de frutas Plus Vita	24 g	1 unidade	84
Barra de biscoito PULLMAN	26 g	1 unidade	87
Barra de brigadeiro Nutry	25 g	1 unidade	86
Barra de cereais laranja - Nestlé	20 g	1 unidade	62
Barra de cereais morango light - Nestlé	60 g	1 barra	63
Barra de cereal banana, aveia e mel light Ritter	25 g	1 barra	90
Barra de cereal Nestlé	20 g	1 unidade	62
Barra de cereais 7 grãos castanha, avelã e nozes - Ritter	20 g	1 unidade	85
Barra de cereais ameixa e chocolate light	25 g	1 unidade	90
Barra de cereais amêndoas com chocolate	25 g	1 unidade	128
Barra de cereais avelã com chocolate	22 g	1 unidade	86
Barra de cereais avelã e castanha com chocolate light	25 g	1 unidade	102
Barra de cereais banana com chocolate - Nestlé	20 g	1 unidade	70
Barra de Cereais Banana - Nutry	25 g	1 unidade	93
Barra de cereais brownie light	25 g	1 unidade	106
Barra de cereais, castanha e ameixa	25 g	1 barra	94
Barra de Cereais Chocolate com frutas Vermelhas Light - Nestlé	60 g	1 unidade	70
Barra de cereais coco tostado - Nestlé	20 g	1 unidade	70
Barra de cereais com banana, aveia e mel light	25 g	1 unidade	90
Barra de cereais cookies e chocolate	25 g	1 unidade	115
Barra de cereais cookies e cream Delice	25 g	1 unidade	85
Barra de Cereais Corpo & Sabor - Cereais, Cereja e Cacau	25 g	1 unidade	96
Barra de cereais de Açaí - Bio 2	25 g	1 unidade	80
Barra de cereais de Acerola - Bio 2	25 g	1 unidade	90
Barra de cereais de banana aveia e mel light	25 g	1 unidade	90
Barra de cereais de banana com chocolate light	25 g	1 unidade	95
Barra de cereais de banana diet	25 g	1 unidade	70
Barra de cereais de banana light	25 g	1 unidade	84
Barra de cereais de brigadeiro	25 g	1 unidade	101
Barra de cereais de castanha de caju com chocolate light	25 g	1 unidade	84
Barra de cereais de castanha do pará	25 g	1 unidade	90

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Barra de cereais de castanha do pará com chocolate	25 g	1 unidade	110
Barra de cereais de chocolate, avelã e castanha light	20 g	1 unidade	102
Barra de cereais de coco com chocolate	25 g	1 unidade	100
Barra de cereais de coco light	25 g	1 unidade	85
Barra de cereais de Cupuaçu - Bio 2	25 g	1 unidade	90
Barra de cereais de Goiaba - Bio 2	25 g	1 unidade	80
Barra de cereais de laranja e chocolate light	25 g	1 unidade	81
Barra de cereais de laranja light	25 g	1 unidade	85
Barra de cereais Delice cookies e cream NUTRY	25 g	1 unidade	85
Barra de cereais Dolgener	40 g	1 barra	173
Barra de cereais frutas vermelhas - Nestlé	20 g	1 barra	70
Barra de cereais Garoto - chocolate	23 g	1 unidade	90
Barra de cereais granola crocante salgada GranPure	15 g	1 barra	68
Barra de cereais laranja - Nestlé	20 g	1 unidade	62
Barra de cereais light avelã com chocolate NUTRY	25 g	1 unidade	78
Barra de Cereais Light Damasco e Pêssego - Ritter	25 g	1 unidade	93
Barra de Cereais Light Morango com iogurte	25 g	1 barra	83
Barra de cereais limão com cobertura de chocolate - RITTER	25 g	1 barra	110
Barra de cereais maçã, canela e uva passa light	25 g	1 unidade	76
Barra de cereais maçã com canela garoto	23 g	1 unidade	87
Barra de Cereais Morango Chocolate Baldaracci	25 g	1 unidade	88
Barra de cereais morango com chocolate light	25 g	1 unidade	100
Barra de cereais morango com chocolate light NUTRY	25 g	1 unidade	87
Barra de cereais morango com chocolate light - Viver Carrefour	75 g	1 unidade	88
Barra de cereais morango com iogurte Neston	25 g	1 unidade	100
Barra de cereais morangos light Nestlé	60 g	1 unidade	63
Barra de cereais Mousse de chocolate light	20 g	1 unidade	69
Barra de Cereais Napolitano Light - Ritter	25 g	1 unidade	97
Barra de cereais Premium Amendôas com chocolate NUTRY	30 g	1 unidade	128
Barra de cereais Quaker	22 g	1 barra	78
Barra de cereais Ritter 7 grãos	22 g	1 unidade	82
Barra de cereais salada de frutas light	25 g	1 unidade	80
Barra de cereais sinfonia de nozes	25 g	1 unidade	70
Barra de cereais Trio Banana, Aveia e mel	25 g	1 unidade	75
Barra de cereais Trio Banana, Aveia e Mel - Light	20 g	1 unidade	68
Barra de cereais Trio Banana com Chocolate	25 g	1 unidade	95
Barra de cereais Trio Brigadeiro	25 g	1 unidade	101
Barra de cereais Trio Castanha e Avelã sem chocolate Light	20 g	1 unidade	102
Barra de cereais Trio Coco com Chocolate Light	25 g	1 unidade	110
Barra de cereais Trio diet morango com iogurte	20 g	1 unidade	70
Barra de cereais Trio Light Plus	20 g	1 unidade	78
Barra de cereais Trio Morango com Chocolate Light	25 g	1 unidade	99
Barra de cereais trio morango com chocolate trio	20 g	1 barra	78
Barra de cereais Trio pavê de chocolate light	20 g	1 unidade	70
Barra de cereais Trio torta de maçã	20 g	1 unidade	69
Barra de cereais trufa	25 g	1 unidade	80
Barra de cereal 7 grãos creme de avelã com cacau light	22 g	1 barra	82
Barra de cereal 7 grãos light creme de avelã com cacau	22 g	1 unidade	82
Barra de cereal 7 grãos light morango e iogurte	22 g	1 unidade	76
Barra de Cereal 7 Grãos Pêssego	24 g	1 barra	87
Barra de cereal aveia banana e mel	22 g	1 unidade	84
Barra de cereal avelã com chocolate light	88 g	1 barra	86
Barra de cereal banana, aveia e mel light - TAEQ	25 g	1 unidade	84
Barra de cereal banana, aveia e mel - Nestlé	20 g	1 unidade	64
Barra de cereal banana com chocolate - Nutry	25 g	1 unidade	100
Barra de cereal banana e soja - TAEQ	25 g	1 unidade	84
Barra de cereal banana Fibrithin	25 g	1 unidade	81
Barra de cereal banana, uva e castanha de caju - Biosoft	24 g	1 barra	89
Barra de cereal Bio2 organic cupuaçu	25 g	1 barra	90
Barra de cereal Bio2 organic quinoa	25 g	1 unidade	86
Barra de cereal brownie light	20 g	1 barra	82
Barra de cereal canela com gengibre	25 g	1 unidade	90
Barra de cereal castanha com chocolate Energy	22g	1 unidade	88
Barra de cereal castanha do para com chocolate - Nutry	25 g	1 unidade	102
Barra de cereal castanha e chocolate light - TAEQ	25 g	1 unidade	83
Barra de cereal castanha e chocolate Quaker	22 g	1 unidade	98
Barra de cereal castanhas e chocolate granofibra parati	25 g	1 unidade	84
Barra de cereal chocolate c/ banana ritter	80 g	1 unidade	105
Barra de cereal chocolate com ameixa	25 g	1 unidade	91
Barra de cereal chocolate com morango light - TAEQ	25 g	1 unidade	83

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Barra de cereal coco com cobertura de chocolate light Ritter	25 g	1 barra	100
Barra de cereal com castanha do pará - Nutry	25 g	1 unidade	99
Barra de cereal com chocolate	25 g	1 unidade	115
Barra de Cereal com Soja Banana Sollys	25 g	1 unidade	80
Barra de Cereal com Soja Maça Sollys	25 g	1 unidade	82
Barra de cereal damasco e p�essego light Ritter	25 g	1 unidade	93
Barra de cereal de aveia e mel - Nestlé	20 g	1 unidade	64
Barra de Cereal de banana - Nutry	22 g	1 barra	82
Barra de cereal de castanha Fibrithin	25 g	1 unidade	84
Barra de Cereal de Fibras, Ameixa e Chocolate - Taeq	25 g	1 unidade	73
Barra de cereal de morango Fibrithin	25 g	1 unidade	86
Barra de cereal de trufa - Nutri	20 g	1 unidade	80
Barra de cereal frutas amarelas verão - TAEQ	25 g	1 unidade	82
Barra de cereal gelada Tutti Soia abacaxi com hortelã	70 g	1 unidade	102
Barra de cereal gelada Tutti Soia Açaí	70 g	1 unidade	147
Barra de cereal gelada Tutti Soia Açaí com chocolate	70 g	1 unidade	152
Barra de cereal gelada Tutti Soia Morango com chocolate	70 g	1 unidade	140
Barra de Cereal GranPure - Azeite de Oliva	15 g	1 barra de cereal	67
Barra de Cereal GranPure - Quiche Primavera	15 g	1 barra de cereal	67
Barra de cereal Gravitt�	15 g	1 unidade	59
Barra de cereal - Hersheys	25 g	1 barra	91
Barra de cereal laranja e chocolate light - TAEQ	25 g	1 unidade	81
Barra de cereal light coco tostado - Nestlé	20 g	1 barra	70
Barra de cereal light napolitano	25 g	1 barra	97
Barra de cereal light sabor morango - Nutry	22 g	1 unidade	84
Barra de cereal maça, canela e uva passa light - TAEQ	25 g	1 unidade	81
Barra de cereal morango com chocolate light RITTER	22 g	1 barra	84
Barra de cereal morango com cobertura de chocolate Ritter	25 g	1 unidade	110
Barra de cereal morango e soja - TAEQ	25 g	1 unidade	83
Barra de cereal morango light - Nestlé	20 g	1 unidade	63
Barra de cereal p�essego e damasco light - TAEQ	25 g	1 unidade	79
Barra de cereal Ritter	22 g	1 barra	90
Barra de cereal Ritter cappuccino / capuccino Light	25 g	1 BARRA	100
Barra de Cereal Ritter Zero sabor banana	25 g	1 barra	75
Barra de Cereal Ritter Zero sabor morango	25 g	1 barra	87
Barra de cereal sabor brownie light	25 g	1 barra	106
Barra de cereal salada de frutas Fibrithin	25 g	1 unidade	69
Barra de cereal Sentir Bem panettone (panetone) c/ chocolate light	25 g	1 unidade	91
Barra de cereal torta de limão - Quaker	22 g	1 barra	94
Barra de cereal Torta de Morango Quaker	22 g	1 unidade	94
Barra de cereal- Torta de Morango- Quaker	22 g	1 unidade	96
Barra de cereal Trio - chocolate com coco	20 g	1 barra	78
Barra de cereal Trio light - banana com chocolate	20 g	1 barra	72
Barra de cereal Trio light - castanha e avelã	20 g	1 barra	74
Barra de cereal Trio light - morango com chocolate	20 g	1 unidade	78
Barra de cereal Trio light - morango e chantilly	20 g	1 barrinha	69
Barra de Cereal Trio Light Plus - Brigadeiro	20 g	1 barra	74
Barra de chocolate diet	20 g	1 barra	70
Barra de fruta banana light Nutry	20 g	1 barra	71
Barra de fruta banana light Ritter	20 g	1 barra	65
Barra de fruta coco light Ritter	20 g	1 barra	90
Barra de fruta com chocolate - Nutry	20 g	1 barra	102
Barra de fruta com cupuaçu e castanha Nutry	20 g	1 unidade	102
Barra de fruta Nutry Light	20 g	1 unidade	70
Barra de frutas ameixa com banana light	20 g	1 unidade	70
Barra de frutas ameixa light	20 g	1 unidade	70
Barra de frutas banana light	20 g	1 unidade	70
Barra de frutas castanha do pará com cupuaçu	20 g	1 unidade	100
Barra de Frutas - Kobber	24 g	1 barra	78
Barra de frutas light de coco com chocolate Nutry	19 g	1 unidade	79
Barra de frutas Nutry light sabor morango	20 g	1 unidade	74
Barra de frutas supino banana e ameixa light	27 g	1 unidade	78
Barra de Granola Crocante com Aveia e Mel NATURE VALLEY	20 g	1 unidade	89
Barra de Granola Crocante com Banana e Amêndoas NATURE VALLEY	20 g	1 unidade	92
Barra de Granola Crocante de Frutas, Amendoas e Uva Passa NATURE VALLEY	23 g	1 unidade	91
Barra de Granola Crocante de Maça com Canela NATURE VALLEY	23 g	1 unidade	90
Barra de granola crocante pera, aveia e mel - Taeq	20 g	1 unidade	84
Barra de mixed nuts original	30 g	1 barra	155
Barra de Proteina - Herbalife Brownie	35 g	1 unidade	132
Barra de Proteina Monavie	28 g	1 unidade	101

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Barra de proteínas citrus - herbalife	35 g	1 unidade	135
Barra de salada de frutas - Levittá	20 g	1 unidade	58
Barra de sementes gergelim e castanha do caju - Levittá.	10 g	1 unidade	45
Barra de sementes gergelim e linhaça - Levittá.	20 g	1 unidade	40
Barra de soja light banana açai quinoa	17 g	1 unidade	100
Barra POP Chocolate ADRIA	25 g	1 unidade	95
Barra Pop Doce de Leite ADRIA	25 g	1 unidade	90
Barra POP Sabor Banana ADRIA	30 g	1 unidade	90
Barra POP Sabor Goiaba ADRIA	30 g	1 unidade	90
Barra recheada maçã com canela light Fruitbar NUTRY	30 g	1 unidade	100
Barra recheada maracujá com chocolate Fruitbar NUTRY	30 g	1 unidade	114
Barra recheada morango light Fruitbar NUTRY	30 g	1 unidade	100
Barras de cereal da GRANPURE - sabor quiche primavera	20 g	1 unidade	67
Barras de proteína	46 g	1 unidade	180
Barra Trio mousse de goiaba	20 g	1 unidade	69
Barrinha de cereal (Nestlé) avelã com chocolate	25 g	1 barra	75
Barrinha de coco Ritter	20 g	1 barrinha	91
Barrinha Nutry light aveia, banana e mel	22 g	1 unidade	84
Barrinha Nutry Trufa	20 g	1 unidade	80
Barrinha paati	25 g	1 barrinha	97
Batata (470g) com Requeijão Light (sem manteiga - 60g) - Baked Potato	530 g	1 unidade	477
Batata assada	100 g	1 unidade	80
Batata Baroa cozida	80 g	1 unidade	64
Batata palito congelada preparada no forno - McCain	65 g	1 escumadeira	90
Batata rosti assada	85 g	1 prato de sobremesa	143
Batata sauté	100 g	1 escumadeira	68
Batavinho Maçã, Banana, Cereais e Uva BATAVO	45 g	1 unidade	56
Batavinho Morango, Banana e Pêra BATAVO	45 g	1 unidade	56
Batavinho Morango BATAVO	45 g	1 unidade	56
Batavinho Morango Maxi BATAVO	62 g	1 unidade	77
Batavinho Morango Stick BATAVO	40 g	1 unidade	50
Bebezinho Panco Chocolate	60 g	1 unidade	103
Bebida de Soja Light Naturis - Batavo	200 ml	1 unidade	58
Bebida de Suco e Soja Sabor Abacaxi, Manga e Maracujá Light Naturis - Batavo	200 ml	1 copo	20
Bebida de Suco e Soja Sabor Abacaxi, Manga e Maracujá Naturis - Batavo	200 ml	1 copo	97
Bebida de Suco e Soja Sabor Cajú Naturis - Batavo	200 ml	1 unidade	97
Bebida de Suco e Soja Sabor Laranja Light Naturis - Batavo	200 ml	1 unidade	20
Bebida de Suco e Soja Sabor Laranja Naturis - Batavo	200 ml	1 unidade	97
Bebida de Suco e Soja Sabor Maçã Light Naturis - Batavo	200 ml	1 copo	20
Bebida de Suco e Soja Sabor Maçã Naturis - Batavo	200 ml	1 copo	97
Bebida de Suco e Soja Sabor Pêssego Light Naturis - Batavo	200 ml	1 copo	20
Bebida de Suco e Soja Sabor Pêssego Naturis - Batavo	200 ml	1 unidade	97
Bebida de Suco e Soja Sabor Uva Naturis - Batavo	200 ml	1 unidade	97
Bebida energética - Burn drink	250 ml	1 lata	61
Bebida energética light - Red Bull	250 g	1 unidade	10
Bebida energética - Red Bull	250 g	1 lata	110
Bebida fermentada desnatada sabor morango Activia Zero Gorduras	200 ml	1 copo	65
Bebida Isotônica	250 ml	1 copo	52
Bebida Kapo Abacaxi	200 g	1 unidade	52
Bebida Kapo Chocolate	200 g	1 unidade	84
Bebida Kapo Laranja	200 g	1 unidade	87
Bebida Kapo Maracujá	200 g	1 unidade	93
Bebida Kapo Morango	200 g	1 unidade	103
Bebida Kapo Uva	200 g	1 unidade	106
Bebida Láctea com cereais Quinoa e Linhaça Piracanjuba	200 ml	1 copo	144
Bebida Lactea Danby - Morango	200 ml	1 copo	148
Bebida láctea desnatada com polpa de morango light	200 ml	1 copo	88
Bebida láctea fermentada	90 g	1 unidade	85
Bebida láctea fermentada com iogurte e polpa de frutas, Morango, Coco e salada de frutas	90 g	1 unidade	88
Bebida láctea fermentada com polpa e suco de frutas Light - Elegê	200 ml	1 copo	103
Bebida láctea fermentada sabor morango com polpa de morango	200 ml	1 copo	160
Bebida Láctea Light com Iogurte Desnatado e Suco de Uva Molico NESTLÉ	170 g	1 unidade	30
Bebida láctea Pense Zero Batavo	200 ml	1 copo	51
Bebida láctea Pense Zero Batavo - Graviola	200 ml	1 copo	43
Bebida Láctea Sabor Chocolate Light Nescau NESTLÉ	200 ml	1 unidade	141
Bebida láctea Uat Capixaba	200 ml	1 copo	90
Bebida lactea UHT com Aveia - Tirol	170 ml	1 copo	147
Bebida Láctea UHT com cereais e polpa de ameixa	200 ml	1 copo	144
Bebida lactea UHT com cereais e polpa de banana	200 ml	1 copo	144
Bebida láctea uht com polpas de frutas vermelhas - MOLICO	280 ml	1 copo	96

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Bebida mista de soja com abacaxi e coco DEL VALLE	200 ml	1 copo	110
Bebida mista de soja e laranja DEL VALLE	200 ml	1 copo	114
Bebida mista de soja e maçã DEL VALLE	200 ml	1 copo	113
Bebida mista de soja e pêssego DEL VALLE	200 ml	1 copo	117
Beijinho de Abacaxi (tamanho festa)	15 g	1 unidade	51
Beijinho (tamanho festa)	15 g	1 unidade	50
Beju de tapioca com manteiga	50 g	1 unidade	200
Bicho de Pé - Amor aos pedaços	40 g	2 unidades	127
Bicho de Pé Caramelado com Pistache - Amor aos pedaços	40 g	1 unidade	175
Bicho de Pé de Colher - Amor aos pedaços	35 g	2 unidades	114
Bife a rolê com legumes e bacon	100 g	1 unidade	302
Bife de frango	120 g	1 bife	140
Bife (filé) de carne frito	130 g	1 bife	330
Bife (Filé) de carne gorda cozido / assado / grelhado	120 g	1 filé	262
Bife vegetal Superbom	40 g	1 unidade	64
Bifum	110 g	1 xícara	152
Bifum - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	152
Bifum com Carne - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	151
Bifum Vegetariano - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	114
Bioslim Diet Shake	35 g	3 colheres de sopa	97
Bio Soja Burguer de Azeitona Verde - Samurai Tofu	72 g	1 unidade	68
Bio Soja Burguer de Ervas Finas - Samurai Tofu	72 g	1 unidade	68
Biscoito Água e Sal Tostines	9 g	2 unidades	37
Biscoito água gergelim Piraquê	30 g	4 unidades	135
Biscoito água light - Piraquê	15 g	4 unidades	63
Biscoito Água Tostines	10 g	2 unidades	41
Biscoito amanteigado - Visconti	30 g	6 unidades	131
Biscoito ao Leite Sequilhos - Vitarella	100 g	7 unidades	127
Biscoito Aveia e Mel Nestlé	18 g	3 unidades	80
Biscoito banana e canela Mabel	30 g	6 unidades	125
Biscoito / bolacha Club /Clube Social	26 g	1 pacote	121
Biscoito / bolacha recheado Club / Clube Social	28 g	1 pacote	139
Biscoito Bono recheado chocolate - Nestlé	10 g	1 unidade	47
Biscoito Bono recheado morango - Nestlé	10 g	1 unidade	48
Biscoito Calipso Branco	7 g	1 unidade	33
Biscoito Calipso Original	6 g	1 unidade	28
Biscoito caseiro de cebola Kebis	30 g	7 unidades	148
Biscoito caseiro sabor dueto chocolate sem adição de açúcar	20 g	4 unidades	46
Biscoito caseiro sabor laranja sem adição de açúcar	20 g	4 unidades	87
Biscoito caseiro sabor nata sem adição de açúcar	20 g	4 unidades	46
Biscoito caseiro sequilhos de milho com erva doce sem adição de açúcar	20 g	4 unidades	60
Biscoito caseiro sequilhos light	20 g	4 unidades	83
Biscoito champagne/champanhe	20 g	1 unidade	44
Biscoito Classic Mini Torta NESTLÉ	6 g	1 unidade	29
Biscoito Classic Recheado Chocolate NESTLÉ	12 g	1 unidade	56
Biscoito Clube Social	75 g	1 pacotinho	111
Biscoito Clube Social sabor pizza	25 g	1 porção	110
Biscoito coberto com chocolate Bienne (Mosmann)	12 g	1 unidade	52
Biscoito Coco Nestlé	12 g	2 unidades	52
Biscoito Combina Com Integral Salgado com Centeio - Nestlé	30 g	8 unidades	136
Biscoito Combina Com Integral Salgado com Gergelim - Nestlé	30 g	8 unidades	136
Biscoito Combina Com Integral Salgado - Nestlé	30 g	8 unidades	137
Biscoito Combina com seu dia 3 cereais - Nestlé	21 g	1 pacote	92
Biscoito Combina com seu dia Original - Nestlé	21 g	1 pacote	93
Biscoito cookies baunilha com gotas de chocolate light - Taeq	15 g	3 unidades	64
Biscoito cookies chocolate com gotas de chocolate light - Taeq	15 g	3 unidades	65
Biscoito cookies integral banana com gotas de chocolate - Taeq	10 g	2 unidades	41
Biscoito cookies integral cacau - Jasmine	12 g	2 unidades	51
Biscoito cookies integral castanha do Pará- Jasmine	12 g	2 unidades	54
Biscoito cookies integral de aveia e mel - Taeq	10 g	4 unidades	80
Biscoito cookies integral de café - Jasmine	12 g	2 unidades	51
Biscoito cookies integral de chocolate Sollys - Nestlé	15 g	3 unidades	60
Biscoito cookies integral de coco - Jasmine	12 g	2 unidades	50
Biscoito cookies integral de mel Sollys - Nestlé	15 g	3 unidades	61
Biscoito cookies integral diet ameixa preta e coco - Jasmine	15 g	4 unidades	59
Biscoito cookies integral diet cappuccino / capuccino e avelã - Jasmine	15 g	4 unidades	59
Biscoito cookies integral diet castanha de caju - Jasmine	15 g	4 unidades	61
Biscoito cookies integral diet damasco - Jasmine	15 g	4 unidades	59
Biscoito cookies integral frutas cítricas - Jasmine	12 g	2 unidades	50
Biscoito cookies integral light cacau - Jasmine	16 g	4 unidades	65

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Biscoito cookies integral light castanha do Pará- Jasmine	16 g	4 unidades	68
Biscoito cookies integral light frutas cítricas - Jasmine	16 g	4 unidades	63
Biscoito cookies integral light limão - Jasmine	35 g	10 unidades	138
Biscoito cookies integral light papaya com cassis - Jasmine	12 g	2 unidades	47
Biscoito cookies integral limão - Jasmine	30 g	5 unidades	124
Biscoito cookies integral orgânico castanha do Pará - Jasmine	11 g	3 unidades	47
Biscoito cookies integral orgânico soja e mel - Jasmine	11 g	3 unidades	45
Biscoito Crackers 7 Grãos Aymoré	30 g	7 biscoitos	126
Biscoito crackers Folhata ADRIA	30 g	5 unidades	140
Biscoito Crackers Gergelim ADRIA	15 g	3 unidades	68
Biscoito Crackers Original ADRIA	15 g	3 unidades	66
Biscoito cream cracker	20 g	4 unidades	83
Biscoito Crocantíssimo queijo e cebola	25 g	1 porção	117
Biscoito de amendoim sem glútem Bem Nutrir	30 g	3 unidades	112
Biscoito de araruta e coco Bem Nutrir	30 g	3 unidades	114
Biscoito de araruta e gergelim sem glútem Bem Nutrir	30 g	3 unidades	119
Biscoito de aveia e mel - Nestlé	18 g	2 unidades	53
Biscoito de côco - Bauducco	100 g	6 unidades	130
Biscoito de coco com doce de leite - Sentir Bem	15 g	10 unidades	100
Biscoito de coco sem gluten Bem Nutrir	130 g	6 unidades	114
Biscoito Deditos - Nestlé	30 g	6 unidades	148
Biscoito de leite Passatempo	30 g	5 unidades	134
Biscoito de leite - Piraque	9 g	2 unidades	40
Biscoito de leite - Tostines	15 g	3 unidades	64
Biscoito de polvilho doce	20 g	1 xícara	88
Biscoito de polvilho frito	55 g	2 unidades	170
Biscoito de polvilho salgado	20 g	1 xícara	92
Biscoito de polvilho salgado Kunzler	30 g	1 pacote	118
Biscoito de polvilho Vitória	60 g	1 saco	246
Biscoito doce de amendoim - Panco	30 g	6 unidades	128
Biscoito doce Sembei com gergelim	30 g	6 unidades	132
Biscoito Equilibri	100 g	1 porção	100
Biscoito Flay Toast integral - Parati	25 g	6 biscoitos	70
Biscoito integral com gergelim Vitao	30 g	4 unidades	139
Biscoito Integral de Aveia e Mel Nestlé	30 g	5 unidades	128
Biscoito integral de aveia - VITAO	15 g	2 unidades	68
Biscoito integral de cebola Jasmine	25 g	17 unidades	95
Biscoito integral gergelim e linhaça - Jasmine	13 g	8 unidades	50
Biscoito integral óleo e orégano Jasmine	25 g	17 unidades	98
Biscoito integral salgado - Nestlé	30 g	8 unidades	138
Biscoito integral semente de girassol - Vitao	15 g	2 unidades	71
Biscoito levissimo light Bauducco	30 g	6 unidades	106
Biscoito maisena light	15 g	3 unidades	64
Biscoito maisena tradicional	15 g	3 unidades	67
Biscoito Maria Qualitá	30 g	6 biscoitos	112
Biscoito milho com erva doce - Parati	30 g	6 biscoitos	145
Biscoito Negresco Nestlé	30 g	3 unidades	132
Biscoito Nesfit original	21 g	1 pacote	91
Biscoito Pit Stop Integral MARILAN	162 g	1 embalagem	126
Biscoito pit stop light	24 g	6 biscoitos	100
Biscoito Pit Stop light Marilan	24 g	6 biscoitos	104
Biscoito Pit Stop (Pão na chapa)	27 g	6 biscoitos	122
Biscoito Pit Stop Pizza	27 g	1 pacote	120
Biscoito Queijinho - Piraquê	25 g	1 xícara	116
Biscoito recheado chocolate com morango Parmalat	30 g	2 unidades	114
Biscoito recheado limão Piraquê	30 g	2 unidades	148
Biscoito recheado morango - Visconti	140 g	1 pacote	473
Biscoito ricota com ervas finas integral - Sentir Bem	120 g	10 unidades	102
Biscoito Ricota com Ervas Finas Integral - Sentir Bem	30 g	10 unidades	102
Biscoito sabor leite com gotas de chocolate Bauducco	30 g	5,5 unidades	128
Biscoito Salclíc Integral - Nestlé	30 g	1 pacote	128
Biscoito Salclíc Original - Nestlé	30 g	1 pacote	142
Biscoito salgado água e sal Piraquê	30 g	8 unidades	126
Biscoito salgado cracker com gergelim - Isabela	30 g	6 unidades	144
Biscoito salgado Grissini	25 g	15 unidades	107
Biscoito salgado integral panco	30 g	6 unidades	123
Biscoito Salpet Aymoré	30 g	6 unidades	131
Biscoitos Baker	27 g	2 biscoitos	126
Biscoitos Belvita (ao Leite com Grão de Aveia)	30 g	3 unidades	135
Biscoitos Belvita (Mel e Cacau)	30 g	3 unidades	137

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Biscoitos Mabel 100 Calorias	21 g	1 pacote	100
Biscoito Tickroc Wickbold	27 g	6 unidades	103
Biscoito wafer recheado de morango	15 g	2 unidades	77
Bisnaguinha Egg Sponge PANCO	30 g	1 unidade	163
Bisnaguinha PANCO	36 g	2 unidades	109
Bisnaguinha - Seven Boys	20 g	1 unidade	59
Bisteca de porco	100 g	1 unidade	337
Bisteca suína cozido / assado / grelhado	100 g	1 unidade	280
Blanquet de peru light	15 g	1 fatia	14
Bolacha 3 cereais nestlé	21 g	1 porção	92
Bolacha Belvita Aveia	30 g	1 porção	138
Bolacha Cream Cracker Mabel	30 g	4 unidades	90
Bolacha cream craker - Bauducco	30 g	1 porção	130
Bolacha de água e sal	8 g	1 unidade	32
Bolacha de arroz - Macrokant (Makrokant)	36 g	4 unidades	142
Bolacha de arroz natural - Macrokant (Makrokant)	36 g	4 unidades	142
Bolacha de arroz sabor gergelim - Macrokant (Makrokant)	36 g	4 unidades	146
Bolacha de arroz sabor linhaça - Macrokant (Makrokant)	36 g	4 unidades	144
Bolacha de arroz sabor orégano - Macrokant (Makrokant)	36 g	4 unidades	146
Bolacha de aveia e mel - Nestlé	30 g	5 unidades	134
Bolacha de coco	30 g	25 unidades	134
Bolacha de leite	30 g	6 unidades	146
Bolacha de Natal	30 g	1 unidade	122
Bolacha Eqilibri / Panetini	23 g	1 pacote	100
Bolacha Folhata Adria	10 g	1 unid	28
Bolacha Maizena Tostines	30 g	6 unidades	132
Bolacha Maria	15 g	1 unidade	92
Bolacha recheada de chocolate	10 g	1 unidade	47
Bolacha recheada de morango	10 g	1 unidade	47
Bolachas	30 g	3 unidades	125
Bolacha tortinha limão	30 g	4,5 unidades	147
Bolacha tortinhas de chocolate tipo Suiço - Isabela	30 g	4 1/2 unidades	148
Bolacha tortinhas trufas - Isabela	30 g	4 1/2 unidades	147
Bolinho Bauducco Chocolate	40 g	1 unidade	159
Bolinho com Recheio de Baunilha Light - SUAVIPAN	40 g	1 unidade	120
Bolinho com Recheio de Chocolate Light - SUAVIPAN	40 g	1 unidade	117
Bolinho com Recheio de Morango Light - SUAVIPAN	40 g	1 unidade	120
Bolinho de aipim com recheio de carne moída	50 g	1 unidade	86
Bolinho de carne (carne magra)	25 g	1 unidade	76
Bolinho de siri assado	50 g	1 unidade	140
Bolinho Integral 7 Grãos - SUAVIPAN	40 g	1 unidade	124
Bolinho Integral Sabor Castanha do Pará - SUAVIPAN	40 g	1 unidade	136
Bolo Bicho de Pé - Amos aos Pedacos	60 g	1 unidade	194
Bolo Branco Simples	50 g	1 fatia	159
Bolo caseiro tipo formigueiro	70 g	1 fatia	90
Bolo com cenoura sem glúten - Aminna	60 g	1 fatia	139
Bolo com Gota de Chocolate Café da Manhã WICKBOLD	60 g	1 fatia	237
Bolo com pedaço de goiabada	70 g	1 pedaço	100
Bolo comum (bolo simples)	60 g	1 fatia	214
Bolo com uva passa	70 g	1 fatia	90
Bolo Crocante - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	168
Bolo de aipim (mandioca/macaxeira)	50 g	1 fatia	162
Bolo de banana sem glúten - Aminna	70 g	1 fatia	200
Bolo de cacau 100% integral	100 g	1 fatia	200
Bolo de cenoura caseiro	50 g	1 fatia	135
Bolo de cenoura com cobertura de chocolate	60 g	1 fatia	252
Bolo de cenoura integral	100 g	1 pedaço	214
Bolo de cereais	80 g	1 fatia	85
Bolo de chocolate	60 g	1 fatia	246
Bolo de chocolate com granulado Ana Maria (tradicional)	60 g	1 fatia	193
Bolo de Chocolate Zero Casa Suiça	40 g	1 fatia	137
Bolo de coco	60 g	1 fatia	262
Bolo de côco - Nutrella	60 g	1 fatia	203
Bolo de Festa (recheio de pêssego ou abacaxi e cobertura de chantilly)	50 g	1 fatia	160
Bolo de fubá	60 g	1 fatia	192
Bolo de fubá	50 g	1 fatia	310
Bolo de laranja	60 g	1 fatia	172
Bolo de maçã com gengibre	50 g	1 unidade	253
Bolo de milho	60 g	1 fatia	186
Bolo Doce de Abobrinha	50 g	1 fatia	165

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Bolo Formigueiro Sem glúten - Aminna	60 g	1 fatia	193
Bolo Frappé Califórnia Baunilha e Chocolate - PULLMAN	60 g	1 fatia	195
Bolo Frappé Califórnia e Chocolate Recheado - PULLMAN	60 g	1 fatia	228
Bolo Frappé Coco e Chocolate PULLMAN	60 g	1 fatia	199
Bolo Frutas Vermelhas - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	143
Bolo Georgia - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	154
Bolo integral - farinha de trigo integral	100 g	1 fatia	210
Bolo light Fin'Arte de nozes e damasco	60 g	1 fatia	184
Bolo Máximo Chocolate e Coco - PULLMAN	40 g	1 unidade	132
Bolo Máximo Torta de Limão - PULLMAN	40 g	1 unidade	130
Bolo Mesclado - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	151
Bolo Negro - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	147
Bolo Recheado Chocolate - PULLMAN	60 g	1 fatia	227
Bolo Recheado Romeu e Julieta - PULLMAN	60 g	1 fatia	230
Bombom Alô Doçura	16 g	1 unidade	90
Bombom zero açúcar	30 g	1 unidade	48
Brigadeiro de colher diet Hue	20 g	1 colher de sopa	86
Broa colonial integral e linho - CHARLOTTE	50 g	2 fatias	119
Broa de milho	80 g	1 unidade	150
Broa Grãos Seleção Nino	50 g	1 fatia e meia	119
Broa úmida tradicional - Broa Certa	50 g	2 fatias	95
Brownie chocolate Good Soy	38 g	1 porção	149
Brownie de chocolate com nozes diet e light	40 g	1 fatia	164
Brownie orgânico sem Gluten	50 g	1 bolo	224
Butter toffes caramelo - Arcor	7 g	1 unidade	31
Butter toffes chocolate - Arcor	7 g	1 unidade	33
Café com açúcar light	50 ml	1 xícara de café	15
Café com adoçante	50 ml	1 xícara de café	3
Café com chantilly pequeno	75 ml	1 unidade	20
Café com leite grande	150 ml	1 unidade	48
Café com Leite - Nescafé	22 g	1 colher de sopa	98
Café com leite pequeno	75 ml	1 unidade	26
Café Latte Macchiato - Dolce Gusto	24 g	1 xícara	88
Cajuzinho	25 g	1 unidade	81
Caldinho de peixe	120 g	1 concha	80
Caldo de cana	240 ml	1 copo	156
Caldo em pó Sazon	9 g	sachê	7
Camarão alho e óleo	110 g	1 colher de servir	187
Camarão ao Molho Apimentado - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	119
Canapé quadrado integral - Taeq	30 g	4 unidades	119
Canapé redondo integral - Taeq	30 g	3 unidades	119
Canelone de frango com molho de tomate	45 g	1 unidade	87
Canelone de ricota ao sugo	290 g	1 porção	290
Canja de Galinha	130 g	1 concha	72
Canjica Amarela - Yoki	40 g	1 xícara de café	140
Canjica Cristal - Yoki	40 g	1 xícara de café	142
Canjiquinha com costelinha de porco	100 g	1 concha	280
Canjiquinha de milho	100 g	1 concha	220
Capa de contra-filé sem gordura	120 g	1 filé	287
Capelete / Capelletti de carne - Frescatini	20 g	1 colher de sopa	60
Capelete / Capelletti de frango - Frescatini	20 g	1 colher de sopa	59
Capelete / Capelletti de ricota com espinafre - Frescatini	20 g	1 colher de sopa	55
Capelete / Cappelletti de Carne Sadia	20 g	1 colher de sopa	55
Capeletti massa fresca - MASSALEVE - recheio de frango ou carne	100 g	1 xícara de chá	273
Cappuccino / capuccino descafeinado - 3 Corações	15 g	2 colheres de sopa	83
Cappuccino / capuccino Dolce gusto - Nescafé	25 g	1 unidade	84
Cappuccino / capuccino em pó - 3 corações	15 g	1 colher de sopa	62
Cappuccino / capuccino em pó diet - 3 corações	14 g	2 colheres de sopa	64
Cappuccino / capuccino em pó light - 3 corações	14 g	2 colheres de sopa	49
Cappuccino / capuccino grande	150 ml	1 unidade	87
Cappuccino / capuccino light com canela em pó - Taeq	14 g	1 colher de sopa	45
Cappuccino / capuccino pequeno	75 ml	1 unidade	44
Cápsula de óleo de cártamo	1 g	1 capsula	9
Cápsula de óleo de coco	1 g	1 cápsula	9
Cápsula de óleo de linhaça	1 g	2 cápsulas	9
CARB UP BCAA - Probiótica	50 g	2 medidas	176
Carne ao Molho Curry - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	175
Carne assada recheada	246 g	1 pedaço	189
Carne com Batata - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	272
Carne com Brócolis - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	162

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Carne com Cebola - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	200
Carne com Legumes - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	170
Carne com Moyashi - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	170
Carne de boi - Posta Branca	100 g	1 unid	170
Carne de Carneiro	100 g	1 bife	358
Carne de cordeiro magra	100 g	1 porção	162
Carne de panela	100 g	1 prato	230
Carne de porco cozida / assada / grelhada	100 g	1 porção	271
Carne de siri	100 g	1 xícara	100
Carne de Tatu	100 g	1 bife	174
Carneiro pernil	25 g	1 colher de sopa	120
Carne moída cozida	25 g	1 colher de sopa	53
Carne vegetal - Superbom	40 g	3 colheres de sopa	77
Carpaccio de Carne	10 g	1 fatia	29
Carte Dor Chocolate com Raspas - Kibon	60 g	1 bola	115
Carte Dor Papaya com Cassis - Kibon	60 g	1 bola	107
Caseína em pó	30 g	1 medida	120
Casquinha de siri	80 g	1 unidade	134
Casquinha de sorvete	10 g	1 unidade	17
Castanha de caju orgânica natural - TAEQ	15 g	6 unidades	87
Caviar granulado preto ou vermelho	20 g	1 colher de sopa	50
Cebola em Conserva	30 g	1 pires	30
Cenoura com ervilha enlatada Etti	200 g	1 lata	115
Cereal matinal Nutry clássico de banana	40 g	1/2 xícara de chá	156
Cerveja	355 ml	1 unidade	156
Cerveja preta	300 ml	1 copo grande	195
Cerveja sem álcool	200 ml	1 copo	52
Cevada Torrada e Moída - YOKI	40 g	2 colheres de sopa	147
Chá Diet Matte LEÃO Natural Garrafa	330 ml	1 unidade	5
Chá gelado de limão - Nestea	200 ml	1 unidade	69
Chá gelado de Maracujá - Nestea	200 ml	1 unidade	70
Chá gelado de Mate light - Nestea	200 ml	1 unidade	5
Chá gelado de Mate - Nestea	200 ml	1 unidade	78
Chá gelado de Pêssego Light - Nestea	200 ml	1 unidade	5
Chá gelado de Pêssego - Nestea	200 ml	1 unidade	70
Chá gelado de Tangerina - Nestea	200 ml	1 unidade	70
Chambinho Ninho Morango, Maçã e Banana	40 g	1 unidade	47
Chambinho Ninho Soleil 2 em 1	40 g	1 unidade	48
Chambinho Ninho Soleil Morango	45 g	1 unidade	58
Chamito sabores light	200 ml	1 copo	82
Champagne	100 ml	1 taça	91
Chá nestea limão	340 ml	1 lata	117
Charmant de peru pense light Batavo	100 g	9 fatias	115
Charuto de Repolho - Habibs	285 g	1 unidade	350
Charuto de Uva - Habibs	245 g	1 unidade	400
Cheeseburger Integral	100 g	1 prato de sobremesa	600
Chester fatiado	10 g	1 fatia	18
Chicabon Picolé - Kibon	62 g	1 unidade	104
Chicken popcorn	130 g	23 unidades	293
Chiclete sem açúcar mentos	3 g	1 unidade	5
Chilli	20 g	1 colher de sopa	65
Chipa (Biscoito de polvilho e queijo)	20 g	1 unidade	69
Chocolate 0 lactose e 0 glúten cacau show	25 g	3 retângulos	125
Chocolate à Base de Soja CHOCOSOY	25 g	1 unidade	137
Chocolate Alpino Diet - Nestlé	30 g	1 unidade	143
Chocolate amargo 70% cacau Nugali	40 g	1/2 do Tablete	117
Chocolate Amargo - 72% de cacau - Salware	8 g	1 unidade	43
Chocolate amargo 77 % Hachez	25 g	1 pedaço	153
Chocolate amargo arcor 53% cacau	6 g	1 pedaço	33
Chocolate Amargo com Amêndoas Talento Intense GAROTO	25 g	1 pedaço	133
Chocolate Amargo com Laranja Special Dark HERSHEY'S	25 g	1 pedaço	131
Chocolate ao Leite com Avelas Talento Diet GAROTO	25 g	1 porção	129
Chocolate ao Leite Diet	30 g	1 unidade	157
Chocolate ao Leite Diet - GOLD	25 g	2 unidades	122
Chocolate ao Leite Diet - Lacta	25 g	1 pedaço	111
Chocolate ao Leite Diet - TAEQ	25 g	1 pedaço	106
Chocolate Branco Diet - GOLD	25 g	2 unidades	134
Chocolate Branco Laka - Lacta	25 g	3 1/2 unidades	136
Chocolate cacau 55% Garoto	25 g	3 quadrados	139
Chocolate Classic Diet - Nestlé	30 g	1 unidade	143

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Chocolate Classic Meio Amargo - Nestlé	25 g	3 pedaços	126
Chocolate em Pó Solúvel - Nestlé (Chocolate do Padre / Dois Frades)	40 g	1 colher de sopa	70
Chocolate Lacta Amaro	14 g	1 barrinha	70
Chocolate meio amargo	30 g	1 unidade	142
Chocolate & Musli - Trio	40 g	2 colheres de sopa	88
Chocolate pequeno (bebida)	75 ml	1 unidade	79
Chocolate talento diet avelãs - GAROTO	25 g	1 barrinha	73
Chocolate Vitao Diet	22 g	1 unidade	109
Choco Soy break	38 g	2 unidades de 19g cada	162
Chocosoy Diet	25 g	1 barra	118
Chocosoy trufa	12 g	1 unidade	73
Chopp	300 ml	1 copo	120
Chop Suey - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	170
Churrasquinho de carne bovina	100 g	1 espetinho	100
Churrasquinho de frango	100 g	1 espetinho	80
Churrasquinho de frango com queijo coalho	30 g	1 espetinho	85
Chutney de Manga	60 g	2 colheres de sopa	60
Club Social sabor queijo	25 g	1 porção	111
Coalhada adoçada integral Bona Sorte	140 g	1 unidade	133
Coalhada desnatada c/ adoçante - Bom Leite	140 g	1 copo	55
Coalhada Fresca Habibs	250 g	1 porção	160
Coalhada integral (canto de minas)	200 ml	1 copo	124
Coalhada parcialmente desnatada	200 g	1 copo	116
Coalhada seca - Culinária árabe	20 g	1 colher de sopa	32
Cobertura de chocolate light - TAEQ	20 g	1 colher de sopa	31
Cobertura de frutas vermelhas light - TAEQ	20 g	1 colher de sopa	32
Cobertura de morango	40 g	2 colheres de sopa	102
Cocada diet - Flormel	25 g	1 unidade	102
Coco com maracujá diet - Flormel	25 g	1 unidade	115
Composto lácteo Ideal - Nestlé	28 g	2 colheres de sopa	137
Conchiglioni de peito de peru e mussarela light - Taeq	100 g	1 xícara	160
Conchillone 4 queijos	100 g	1 prato fundo	390
Conserva de beterraba Orgânica Agreco	60 g	3 unidades	22
Conserva de cenoura Orgânica Agreco	60 g	3 colheres de sopa	22
Conserva de vagem Orgânica Agreco	60 g	3 colheres de sopa	11
Contra filé sem gordura	120 g	1 filé	233
Control Shake Ethika sabor chocolate	40 g	1 medida	134
Cookie de aveia	50 g	1 pacote	214
Cookie de Aveia com Granola	50 g	4 biscoitos	214
Cookie de Baunilha com Gotas de Chocolate Light - Taeq	40 g	1 sachê	171
Cookie de Baunilha sem glúten - Quinoa Real	10 g	1 unidade	48
Cookie de Cacau sem glúten - Quinoa Real	10 g	1 unidade	47
Cookie de Chocolate com Gotas de Chocolate - Taeq	40 g	1 sachê	173
Cookie de quinua e banana - Taeq	40 g	1 sachê	123
Cookie Integral de Aveia e Mel - Taeq	40 g	1 sachê	163
Cookie Integral de Banana com Gotas de Chocolate - Taeq	40 g	1 sachê	167
Cookie integral light aveia e mel Biosoft	6 g	1 unidade	26
Cookie integral light mel e linhaça	40 g	1 sachê	155
Cookies amendoim e linhaça diet Biosoft	30 g	5 unidades	136
Cookies Banana e Aveia Light	20 g	1 unidade	26
Cookies cacau - Vitao	30 g	4 unidades	137
Cookies Chocco	30 g	2 unidades	115
Cookies de castanha do pará NUTRY	35 g	1 pacote	160
Cookies de granola cacau e caju	30 g	4 unidades	120
Cookies de granola light soja e mel - Kobber	30 g	4 unidades	118
Cookies GranPure Cacau e Castanhas	15 g	1 cookie	60
Cookies integrais light Jasmine Papaia com cassis	30 g	5 unidades	125
Copa Sadia Speciale	6 g	1 fatia	20
Coração de frango cozido	25 g	5 unidades	45
Cordon Bleu Perdigão - Peito de frango empanado, recheado com presunto e queijo	135 g	1 unidade	214
Corimba - peixe	120 g	1 filé	154
Corvina de água doce - peixe	120 g	1 filé	121
Corvina do mar - peixe	120 g	1 filé	176
Costela de porco assada magra	100 g	1 porção	307
Costelinha suína cozido / assado / grelhado	25 g	1 unidade	100
Costoletta de porco	90 g	1 unidade	337
Couve à mineira	80 g	5 colheres de sopa	100
Coxa de frango com pele cozido / assado / grelhado	80 g	2 unidades	172
Coxão duro sem gordura	120 g	1 filé	260
Coxão mole sem gordura	120 g	1 filé	263

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Cracker Eqilibri sabor Mussarela de Búfala com Manjeriçao	23 g	1 porção de 23g	100
Cream cheese - Danúbio	10 g	1 colher de sopa	25
Cream cheese light - Philadélfia	20 g	1 colher de sopa	40
Cream cheese - Philadélfia	20 g	1 colher de sopa	54
Cream Chesse light	20 g	1 colher de sopa	40
Cream chesse light - Danúbio	10 g	1 colher de sopa	20
Creamy light chocolate Batavo	90 g	1 pote	50
Creatina	5 g	1 porção	20
Creme cremoso ervas finas - Danúbio	30 g	1 colher de sopa	71
Creme de avelã com cacau diet Flormel	20 g	1 colher de sopa	107
Creme de cebola (sopa)	17 g	1 colher de sopa	56
Creme de cupuaçu	20 g	1 colher de sopa	50
Creme de leite caseiro	20 g	1 colher de sopa	58
Creme de leite fresco	20 g	1 colher de sopa	58
Creme de leite light - Nestlé	20 g	1 colher de sopa	32
Creme de milho	200 g	1 prato	300
Creme de Queijo Minas Frescal - Tirolez	30 g	1 1/2 colher de sopa	69
Creme de ricota light - Tirolez	30 g	2 colheres de sopa	38
Creme de ricota - Tirolez	30 g	1,5 colher	62
Creme de Soja Naturis - Batavo	20 g	2 colheres de sopa	39
Creme Vegetal Becel Azeite de Oliva	10 g	1 colher de chá	32
Creme Vegetal Becel Original	10 g	1 colher de chá	32
Creme Vegetal Becel Pro-Activ	10 g	1 colher de chá	32
Crezogema	22 g	2 colheres de sopa	80
Creminosinho	90 g	1 prato de sobremesa	148
Crepe de filet mignon - Desfrutti	250 g	1 unidade	430
Crespinho de gergelim	50 g	1/2 xícara	195
Crocante de gergelim	10 g	1 barra	43
Crocantissimo manteiga temperada	25 g	1 porção	121
Crocantissimo peito de peru e requeijão	25 g	1 xícara	121
Croissant integral de peito de peru com ricota	40 g	1 unidade	121
Crouton integral - Taeq	30 g	1 xícara	119
Croutons	20 g	2 colheres de sopa	81
Cuca de farofa	80 g	1 quadrado	200
Cuca integral	50 g	1 fatia	61
Cuca simples, sem recheio	50 g	1 fatia	130
Curau	100 g	1 unidade	116
Curry de couve flor com presunto	25 g	1 colher de sopa	142
Cuscuz de arroz	50 g	1/2 xícara	168
Cuscuz de milho cozido com sal	50 g	1 fatia	50
Cuscuz Paulista	50 g	1 fatia	63
Dadinho - Dizioli	18 g	3 unidades	75
Danone com polpa de coco - Batavo	170 g	1 copo	171
Danoninho Ice DANONE	60 g	1 unidade	71
Danoninho morango DANONE	45 g	1 unidade	53
Danoninho morango e vitaminas com cereais DANONE	45 g	1 unidade	53
Danoninho morango, maçã e banana DANONE	45 g	1 unidade	53
Danoninho para beber com polpa de morango DANONE	180 g	1 unidade	138
Danoninho potão chocolate chocolate DANONE	90 g	1 unidade	99
Danoninho potão morango DANONE	50 g	1 unidade	59
Danup açaí com guaraná DANONE	180 g	1 unidade	157
Danup frutas vermelhas DANONE	180 g	1 unidade	159
Danup morango DANONE	180 g	1 unidade	175
Danup vitaminas - mamão, maçã e banana DANONE	180 g	1 unidade	159
Dextrose	30 g	1 colher	30
Diabe T shake chocolate	31 g	2 colheres de sopa	116
Diet cookies integral laranja	30 g	3 unidades	119
Diet Fiber Olvebra	35 g	3 colheres de sopa	103
Diet Shake baunilha - Nutrilatina	35 g	3 colheres de sopa	125
Diet Shake Carbocontrol - Nutrilatina	35 g	3 colheres de sopa	107
Diet Shake crocante - Nutrilatina	35 g	3 colheres de sopa	119
Diet Shake em pó - Herbalife	26 g	2,5 colheres de sopa	87
Diet shake morango - Nutrilatina	35 g	3 colheres de sopa	120
Diet Shake Woman	300 ml	1 copo	214
Dobradinha	35 g	1 colher de sopa	43
Doce bem-casado	40 g	1 unidade	140
Doce de Abóbora com Coco Diet TAEQ	20 g	1 colher de sopa	17
Doce de abóbora com coco - Mu-Mu	20 g	1 colher de sopa	56
Doce de abóbora cremoso	30 g	1 colher de sopa	60
Doce de abóbora - Doces Brasil Caipira	15 g	1 unidade	52

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Doce de amendoim - Yoki	22 g	1 unidade	101
Doce de batata doce branca - Doces Brasil Caipira	25 g	1 unidade	91
Doce de frutas cristalizadas industrializado	20 g	1 colher de sopa	61
Doce de goiabada light - Ritter	20 g	1 colher de sopa	20
Doce de goiaba diet - Taeq	20 g	1 colher de sopa	24
Doce de Goiaba Diet TAEQ	20 g	1 colher de sopa	24
Doce de goiaba em pasta	40 g	1 colher de sopa	107
Doce de Goiaba (Goiabada)	60 g	1 fatia	149
Doce de legumes	20 g	3 colheres de sopa	54
Doce de leite com ameixa Flormel	20 g	1 colher de sopa	55
Doce de Leite com nozes Diet - Flormel	25 g	1 unidade	114
Doce de leite diet com cacau e coco	20 g	1 unidade	74
Doce de Leite Diet - Flormel	25 g	1 unidade	95
Doce de nata com nozes Reserva de Minas diet	20 g	1 colher de sopa	43
Doce de soja soymilke	20 g	1 colher de sopa	63
Drops Menthos / Mentos	3 g	1 unidade	12
Ebimaki	70 g	1 baguete	18
Empada de espinafre com ricota	110 g	1 unidade	170
Escondidinho de carne - Sadia	300 g	1 prato	464
Esfiha aberta de carne	80 g	1 unidade	180
Esfiha aberta de Frango com Catupiry	80 g	1 unidade	170
Esfiha de carne fechada	80 g	1 unidade	229
Esfiha (esfirra) de Carne - habibs	70 g	1 unidade	160
Esfiha (esfirra) de Espinafre - habibs	70 g	1 unidade	164
Esfiha (esfirra) de Frango - habibs	70 g	1 unidade	140
Esfiha (esfirra) de Queijo - habibs	70 g	1 unidade	170
Espaguete - Taeq	80 g	1 prato de sobremesa	289
Espaguete com molho de tomate (ao sugo)	160 g	1 prato	163
Estrogonofe / Strogonoff de frango	25 g	1 colher de sopa	63
Extrato de tomate	40 g	2 colheres de sopa	36
Farinha de Arroz	20 g	1 colher de sopa	75
Farinha de Arroz Integral Orgânica - Via Pax Bio	50 g	2 colheres de sopa	141
Farinha de mandioca/macaxeira	24 g	2 colheres de sopa	108
Farinha de Mandioca - Yoki	40 g	1 xícara de café	142
Farinha de Rosca	20 g	1 colher de sopa	79
Farinha de semolina	30 g	2 colheres de sopa	108
Farinha de Soja Orgânica - Via Pax Bio	20 g	1 colher de sopa	76
Farinha de trigo	20 g	1 colher de sopa	72
Farinha Flocada Bijú - Yoki	40 g	1 unidade	152
Farinha sem glútem Aminna	100 g	1 xícara	347
Farofa de Farinha de Milho	40 g	1 porção	146
Farofa de ovos	10 g	1 colher de sopa	169
Farofa Pronta de Soja - Yoki	15 g	1 colher de sopa	64
Farofa simples	25 g	1 colher de sopa	58
Fast Molico	280 ml	1 copo	96
Fatia de pão torrado	40 g	1 fatia	70
Fécula de batata	15 g	1 colher de sopa	49
Fécula de Mandioca/macaxeira	15 g	1 colher de sopa	50
Feijão Branco cozido	140 g	1 concha	94
Fettuccine sem molho	100 g	1 prato	154
Fiambre	35 g	2 fatias finas	70
Fígado Bovino Cozido	100 g	1 filé	211
Fígado Bovino Frito	100 g	1 filé	227
Fígado de Galinha	60 g	2 unidades	64
Figo em calda enlatado	25 g	1 unidade	46
Filé Mignon	120 g	1 filé	264
Filé Mignon Suíno Sadia	100 g	1 unidade	105
Finesses de chocolate - Revillon	25 g	1 pedaço	137
Fit Fiber	30 g	2 cookies	120
Flan de Baunilha com Calda de Caramelo BATAVO	100 g	1 unidade	101
Flan de Baunilha com Calda de Morango PAULISTA	110 g	1 unidade	123
Flay toast	25 g	1 unidade	73
Flocos de arroz caramelizados Okoshi	30 g	2 unidades	107
Flocos de arroz Okoshi	25 g	2 unidades	103
Folhado de escarola	100 g	1 prato de sobremesa	354
Fondant de Leite - Taeq	20 g	1 colher de sopa	45
Fraldinha sem Gordura	100 g	1 filé	221
Frango Agridoce - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	163
Frango ao creme	100 g	1 concha	195
Frango ao Molho com Jardineira de Legumes e Arroz Integral - TAEQ	300 g	1 unidade	404

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Frango ao Molho Curry - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	171
Frango ao Molho de Maracujá	50 g	1 filé de peito	103
Frango ao molho mostarda	150 g	1 filé	168
Frango ao Molho Oriental - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	341
Frango assado	60 g	1 prato de sobremesa	100
Frango caipira com pele	50 g	1 pedaço	121
Frango com Brócolis - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	174
Frango com Legumes - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	156
Frango cozido	50 g	1 pedaço	93
Frango Desfiado	60 g	3 colheres de sopa	97
Frango xadrez	80 g	1 colher de servir	152
Frango Xadrez - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	191
Frango Xadrez Especial - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	178
Fricassê de Frango	180 g	4 colheres de sopa	167
Frozen iogurte (sorvete de iogurte)	80 g	1 bola	127
Frozen Yogoberry	120 g	2 bolas	105
Frutas & Musli - Trio	40 g	2 colheres de sopa	114
Frutilly Morango	40 g	1 unidade	44
Fruttare Abacaxi - Kibon	59 g	1 unidade	64
Fruttare Cajá - Kibon	59 g	1 unidade	60
Fruttare Caseiro Morango	70 g	1 unidade	109
Fruttare Coco - Kibon	60 g	1 unidade	88
Fruttare Graviola - Kibon	59 g	1 unidade	68
Fruttare Limão - Kibon	58 g	1 unidade	52
Fruttare Uva - Kibon	59 g	1 unidade	60
Fusilli - Taeq	80 g	1 prato de sobremesa	292
Galinha Caipira / Galinhada	150 g	1 prato	241
Gaspacho Light - Wraps	0 g	1 unidade	108
Gatorade	473 ml	1 frasco	108
Geladinho	55 ml	1 unidade	36
Gelape plus colágeno Nutricêutica	10 g	1 colher de sopa	30
Gelatina Apti sabor cereja	45 g	1 colher de sopa	36
Gelatina - diversos sabores	20 g	1 colher de sopa	76
Gelatina Taeq framboesa	4 g	1/2 colher de chá	11
Geléia de Amora Diet	28 g	1 colher de sopa	30
Geléia de Amora Diet Queensberry	20 g	1 colher de sopa	23
Geléia de banana - Viapaxbio	20 g	1 colher de sopa	52
Geléia de Damasco Light	28 g	1 colher de sopa	3
Geléia de framboesa diet Taeq	10 g	1 colher de sopa	21
Geléia de Framboesa Light	25 g	1 colher de sopa	5
Geléia de Framboesa Predilecta	20 g	1 colher de sopa	64
Geléia de Frutas (Padrão)	22 g	1 colher de sopa	60
Geléia de Frutas Vermelhas Diet	20 g	1 colher de sopa	27
Geleia de goiaba diet	25 g	1 Colher de sopa	36
Geléia de mocotó natural	20 g	1 colher de sopa	55
Geléia de morango	28 g	1 colher de sopa	50
Geléia de Morango Linea Sucralose	25 g	1 colher de sopa	25
Geleia de Morango Queensberry	20 g	1 colher de sopa	58
Geléia de pêsego orgânico light - Viapaxbio	200 ml	1 copo	30
Geleia de pimenta Degustare	20 g	1 colher de sopa	59
Geléia de uva orgânica light Viapaxbio	20 g	1 colher de sopa	29
Geléia de uva tinto light - Viapaxbio	20 g	1 colher de sopa	29
Geleia morango diet	28 g	1 colher	23
Geléia St. Dalfour Quatre Fruits	20 g	1 colher de sopa	42
Gema de Ovo	15 g	1 unidade	52
Glicose de Milho	15 g	1 colher de sopa	44
Glicose - Yoki	20 g	2 colheres de sopa	66
Glucerna	230 ml	1 caixinha	214
Glucose de Milho - Karo	15 g	1 colher de sopa	45
Goiabada Diet Flormel	20 g	1 colher de sopa	39
Goiabada Diet - Flormel	25 g	1 unidade	79
Granola de cereais light - Kobber	80 g	1 xícara de chá	270
Granola Kellness maçã e canela	40 g	1/2 xícara	141
Granola Kellness tradicional	40 g	1/2 xícara	147
Granola light açaí, guaraná e mel	40 g	1/2 xícara	148
Grão de Bico - Yoki	20 g	1 colher de sopa	90
GUACAMOLE	100 g	2 colheres	250
Guaraná	200 ml	1 copo	64
Guaraná power	300 ml	1 copo	120
Guaravita	300 ml	1 copo	115

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Guariroba / palmito-amargo	100 g	1 porção	252
Guarnição à Francesa	20 g	1 colher de sopa	43
GU energy gel (qualquer sabor)	32 g	1 sachê	100
Guioza cozido a vapor - China in box	100 g	2 unidades	260
Gunka Maki - Gendai	300 g	1 combinado	574
H2OH limão	200 ml	1 copo	0
Half & Half	60 ml	4 colheres de sopa	70
Hamburgão assado	150 g	1 prato	350
Hamburguer Bovino (Hamburger)	56 g	1 unidade	126
Hambúrguer de Proteína Vegetal assado - Sadia (Hamburger)	80 g	1 unidade	188
Hamburguer de soja (Hamburger)	80 g	1 unidade	60
Hamburguer de vaca e frango - Sadia (Hamburger)	54 g	1 unidade	77
Hellmanns 3 em 1 (mostarda, maionese e ketchup)	22 g	1 colher de sopa	21
Hellmanns molho tártaro	20 g	1 colher de sopa	24
Homus - Habibs	240 g	1 unidade	360
Icegurt	48 g	1 unidade	47
logurte Active	100 g	1 copo	99
logurte activia líquido aveia - Danone	180 g	1 copo	152
logurte Activia Morango	100 g	1 pote	106
logurte Ameixa e Cereais - Act Latte	180 g	1 copo	173
logurte Batavo Camadas	170 g	1 unidade	172
logurte Batavo Grãos de Linhaça	170 g	1 copo	172
logurte Batavo maça com banana	200 ml	1 copo	164
logurte Batavo Pedacos	200 g	1 copo	203
logurte Bi-Camada Morango - Nestlé	150 g	1 embalagem	163
logurte com cenoura, laranja e mel	170 g	1 copo	160
logurte com polpa de ameixa light 0% gorduras - Piá	150 g	1 pote	80
logurte com polpa de morango	120 g	1 unidade	84
logurte com polpa de pêssego	120 g	1 unidade	82
logurte com Soja Cremoso Sabor Frutas Vermelhas Naturis - Batavo	100 g	1 unidade	91
logurte com Soja Cremoso Sabor Pêssego Naturis BATAVO	100 g	1 unidade	91
logurte Corpus light 0% - ameixa	170 g	1 frasco	59
logurte Danone de coco - bandeja	100 g	1 copo	90
logurte de aveia Densia	100 g	1 pote	42
logurte de côco	180 g	1 copo	137
logurte de Côco Frimesa	200 g	1 copo	171
logurte de morango Brasfrut	100 ml	1 unidade	90
logurte de morango Danone	180 g	1 copo	164
logurte de morango desnatado light Frimesa	165 g	1 unidade	76
logurte desnatado com polpa de mamão pense light Batavo	170 g	1 unidade	43
logurte desnatado com polpa de morango - Taeq	200 ml	1 copo	70
logurte desnatado granola e frutas secas Itambé	180 g	1 pote	108
logurte Desnatado Light Lective Batido - Leco	200 g	1 copo	65
logurte desnatado Molico (com adoçante)	160 g	1 unidade	65
logurte de Soja	100 g	1 copo	91
logurte Elege Ligth morango	200 g	1 copo	103
logurte essence pedaços kiwi	150 g	1 pote	159
logurte grego com abacaxi - Nestlé	130 g	1 unidade	119
logurte Grego Nestlé com Morangos	130 g	1 copo	118
logurte integral com mel	200 g	1 copo	220
logurte Integral com polpa de Ameixa Vigor	200 g	1 pote	232
logurte Integral Festival das Frutas Paulista	100 g	1 pote	86
logurte integral Nestlé com suco de laranja cenoura e mel Nestlé	170 g	1 unidade	173
logurte Itambé Frutambé	130 g	1 pote	122
logurte light mamão Molico	170 g	1 pote	53
logurte Light Morango com Chocolate Molico Tentação NESTLÉ	100 g	1 unidade	53
logurte Light Morango Plena Pia	150 ml	1 copo	75
logurte líquido magro adagio	192 g	1 garrafa	66
logurte líquido Santa Clara	200 ml	1 copo	162
logurte mimosa	125 g	1 iogurte	113
logurte Mimos de Morango Magro	125 g	1 copo	47
logurte mix vigor sucrilhos	150 g	1 copo	197
logurte Natural	200 g	1 copo	102
logurte natural batido com leite	200 g	1 copo	154
logurte Natural Bifidus	100 ml	1 copo	79
logurte Natural Integral - Nestlé	170 g	1 unidade	126
logurte Natural Light Molico NESTLÉ	180 g	1 unidade	76
logurte Nestlé Bi camada Frutas Vermelhas	150 g	1 copo	171
logurte Ninho Banana e maçã	200 ml	1 copo	137
logurte Orgânico Taeq	180 g	1 copo	134

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
logurte parcialmente desnatado com polpa de frutas vermelhas - Isis	200 g	1 copo	193
logurte parcialmente desnatado com polpa de morango - Qualita	180 g	1 pote	180
logurte Pense Light Batavo (mamão, maçã e banana)	200 ml	1 copo	51
logurte Real Coco	90 ml	1 copo	96
logurte Sabor Morango	180 g	1 embalagem	126
logurte Sabor Pêssego	180 g	1 embalagem	122
logurte Semi Desnatado com Cereal e Polpa de frutas	200 ml	1 copo	171
logurte (yogurte) líquido magro Adagio com polpa de morango	175 ml	1 embalagem	63
logurt Molico Desnatado com Adoçante	160 ml	1 copo	65
lorgurte de maracujá vigor	200 g	1 copo	134
IORGURTE INTEGRAL COM CENOURA	170 g	1 copo	173
lorgute Batavo Pense Zero	90 g	1 pote	38
lorgute com granola e mel	170 g	1 copo	168
lorgute Elege	90 g	1 pote	88
lorgute Laranja Cenoura e Mel	180 g	1 copo	201
lorgute Natural integral Nestlé	170 g	1 pote	126
lorgute Neston 3 cereais	180 g	1 copo	157
lorgute Paulista Danone	100 ml	1 copo	83
lorgute Vaidosa	25 g	1 copo americano	68
Itambito	80 g	1 unidade	62
Itubaína Retrô	355 ml	1 garrafa	88
Kafta	100 g	1 porção	117
Kafta na Bandeja - Habibs	250 g	1 unidade	300
Kapo Abacaxi	200 ml	1 copo	88
Kapo Chocolate	200 ml	1 copo	184
Kapo Laranja	200 ml	1 copo	87
Kapo Maracujá	200 ml	1 copo	93
Kapo Morango	200 ml	1 copo	103
Kapo Uva	200 ml	1 copo	106
Kellogs Cereais Special K - Chocolate	40 g	1 porção	162
Kibe (quibe) assado	50 g	1 porção	90
Kibe (quibe) cru	200 g	1 unidade	300
Kibe (quibe) de forno	150 g	1 unidade	200
Kibe (quibe) de soja - Goshen	40 g	2,5 unidades	127
Kibe (quibe) vegetariano com espinafre e ricota Mr Veggy	115 g	1 unidade	314
Kinder (barrinha)	6 g	1 barrinha	70
Kit Kat Nestlé	23 g	1/2 tablete	116
Lagarto cozido / assado / grelhado	120 g	1 filé	266
Lasanha bolonhesa de proteína de soja light (lasanha)	175 g	1 fatia	173
Lasanha de abobrinha (lasanha)	110 g	1 porção	58
Lasanha de Bacalhau (lasanha)	100 g	1 porção	167
Lasanha de beringela (lasanha)	190 g	1 pedaço	160
Lasanha de brócolis e cogumelos com semente de girassol - TAEQ (lasanha)	350 g	1 unidade	276
Lasanha de chester (lasanha)	325 g	1 porção	490
Lasanha de frango com ricota light - Sentir Bem (lasanha)	150 g	1/2 unidade	276
Lasanha de frango (lasanha)	190 g	1 pedaço	360
Lasanha de peito de peru com molho de espinafre - TAEQ (lasanha)	350 g	1 unidade	287
Lasanha (lasanha) integral peito de peru e brócolis Sadia	325 g	meia unidade	300
Lasanha tipo bolonhesa de proteína de soja - TAEQ (lasanha)	350 g	1 unidade	346
Latte Macchiato Dolce gusto - Nescafé	25 g	1 unidade	89
Leite Ades shake morango	200 ml	1 copo	11
Leite com Toddy Light	200 ml	1 copo	108
Leite condensado	15 g	1 colher de sopa	62
Leite condensado de soja soymilke	15 g	1 colher de sopa	50
Leite de amêndoa	180 ml	1 copo	60
Leite de arroz com avelã- Finestra	200 ml	1 copo	160
Leite de arroz com cálcio- Finestra	200 ml	1 copo	126
Leite de arroz com ômega 3	200 ml	1 copo	128
Leite de arroz Tradicional- Finestra	200 ml	1 copo	120
Leite de Cabra	250 ml	1 copo	165
Leite de coco	15 g	1 colher de sopa	24
Leite de coco light - TAEQ	15 g	1 colher de sopa	19
Leite de Soja Batavo Naturis (Original)	200 ml	1 copo	78
Leite de soja em pó	26 g	2 colheres de sopa	115
Leite de soja sabor morango	200 ml	1 copo	116
Leite em pó integral	15 g	1 colher de sopa	74
Leite Fermentado	80 g	1 unidade	56
Leite Fermentado Adoçado Activia DANONE	80 g	1 unidade	67
Leite Fermentado Adoçado Original Actimel DANONE	100 ml	1 unidade	80
LEITE FERMENTADO BOB ESPONJA ELEGÉ	160 ml	1 copo	118

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Leite fermentado Chamyto Nestlé	120 g	1 frasco	66
Leite Fermentado com Polpa de Frutas Actimel DANONE	100 g	1 unidade	79
Leite Fermentado com Polpa de Morango Actimel DANONE	100 g	1 unidade	79
Leite fermentado com polpa de morango DENZIA - DANONE	100 ml	1 copo	42
Leite Fermentado Danoninho	75 g	1 unidade	51
Leite Fermentado Desnatado Adoçado Chamyto Big NESTLÉ	120 g	1 unidade	88
Leite Fermentado Desnatado Adoçado Chamyto NESTLÉ	75 g	1 unidade	41
Leite Fermentado Desnatado Adoçado YAKULT	80 g	1 unidade	59
Leite integral	180 g	1 xícara	109
Leite integral com café sem açúcar	180 ml	1 xícara	79
Leite meio gordo	250 ml	1 copo	114
Leite Ninho caixa longa vida	200 ml	1 copo	120
Leite semidesnatado	180 ml	1 xícara	90
Leite semidesnatado baixo teor de lactose	200 ml	1 copo	95
Leite zero lactose - Piracanjuba	200 ml	1 copo	82
Lentilha com carne e legumes	200 g	1 prato	260
Limonada Del valle - limão e nada	300 ml	1 copo	163
Língua bovina cozido / assado / grelhado	50 g	1 pedaço	157
Linguado - Peixe	120 g	1 filé	140
Linguíça de Frango	60 g	1 unidade	146
Linguíça fina mista defumada excelcior	67 g	1 unidade	126
Linguíça (Lingüiça) de porco cozido / assado / grelhado	60 g	1 unidade	177
Lombo Agridoce - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	152
Lombo de boi	100 g	1 filé	290
Lombo defumado (frios) - Perdigão	10 g	1 fatia	15
Lombo defumado Sadia Speciale	10 g	1 fatia	13
Lombo suíno com gordura cozido / assado / grelhado	100 g	1 pedaço	248
Lombo suíno cozido / assado / grelhado	100 g	1 fatia	209
Lula à dorê	40 g	2 colheres de sopa	70
Maçã Caramelada - China in box	100 g	1 unidade	195
Macarrão a bolonhesa	110 g	1 escumadeira	214
Macarrão alho e óleo	110 g	1 escumadeira	321
Macarrão ao Sugo	110 g	1 colher de servir	200
Macarrão cozido	110 g	1 colher de servir	155
Macarrão de arroz Delizia	80 g	1 xícara	282
Macarrão de milho Delizia	80 g	1 xícara	276
Macarrão grano saraceno	100 g	1 xícara	484
Macarrão gravata - Taeq	80 g	1 prato de sobremesa	289
Macarrão Instantâneo Caseirito Funghi - Mãe Terra	77 g	1 pacote	250
Macarrão Instantâneo Caseirito Italiano - Mãe Terra	77 g	1 pacote	250
Macarrão Instantâneo Caseirito Legumes - Mãe Terra	77 g	1 pacote	250
Macarrão instantâneo light Nissin Lamem	100 g	1 porção	261
Macarrão instantâneo / Miojo	85 g	1 unidade	370
Macarrao intantâneo talharin	100 g	1 pacote	481
Macarrão Japones para Somen	80 g	1 prato raso	276
Macarrão meu menu - Perdigão	350 g	1 medida	442
Macarrão Oriental (feito de arroz)	100 g	1 porção	259
Magic toast light - Marilan	24 g	7 unidades	86
Magic Toast Light Marilan	24 g	7 biscoitos	86
Maionese	12 g	1 colher de sopa	40
Maionese 0% Colesterol Helmann's	12 g	1 colher de sopa	16
Maionese Atum - Liza	15 g	1 colher de sopa	26
Maionese caseira	12 g	1 colher de sopa	76
Maionese Ceres salsa, alho e cebola	12 g	1 colher de sopa	27
Maionese deleite	12 g	1 colher de sopa	27
Maionese de peixe (com batata,cenoura, tomate e pimentão)	25 g	1 colher de sopa	57
Maionese light - Arisco	12 g	1 colher de sopa	20
Maionese light - Hellmans	12 g	1 colher de sopa	29
Mais Vita Soja Laranja	200 ml	1 copo	79
Malto dextrina	30 g	3 colheres de sopa	120
Maminha cozido / assado / grelhado - bife	100 g	1 filé	153
Mandioca (aipim/macaxeira) Gratinada	50 g	1 pedaço	64
MANDIOCA CHIPS (LAJAS)	40 g	1 porção	127
Mandolate Caseiro - DaColônia	25 g	1 unidade	130
Mandolate Colonial - DaColônia	25 g	1 unidade	130
Manhattan - Wraps	0 g	1 unidade	229
Manjar branco sem calda	150 g	1 fatia	108
Manjuba frita - peixe	25 g	1 unidade	88
Manteiga light	10 g	1 colher de sopa	43
Margarina Amélia com sal	10 g	1 colher de sopa	72

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Margarina Becel original	10 g	1 colher de sopa	32
Margarina com sal	8 g	1 colher de chá	47
Margarina Delícia light zero gordura	15 g	1 colher de sopa	30
Margarina Delícia Supreme com sal	10 g	1 colher de sopa	74
Margarina light - Doriana	15 g	1 colher de sopa	34
Margarina light - Qualy	8 g	1 colher de chá	25
Margarina sem sal	8 g	1 colher de chá	57
Maria Mole	50 g	1 unidade	187
Marmelada	60 g	1 fatia	149
Marrakesh - Wraps	0 g	1 unidade	245
Marrom Glacê	60 g	1 fatia	149
Marshmallows	15 g	2 unidades	48
Massa caseira instantânea e integral (Caseirito)	70 g	1 prato de sopa	250
Massa de lasanha fresca cozida (lasanha)	60 g	2 unidades	98
Massa de pizza	70 g	1 fatia	124
Massa para pastelão de forno Romena	30 g	1 porção	82
Massa para pastel Romena	30 g	2 unidades	86
Mate diet	300 ml	1 copo	6
Max Cookie - Bauducco	19 g	2 unidades	50
Maxi goiabinha integral (Bauducco)	25 g	1 unidade	90
McSalad Shaker - Mc Donalds	150 g	1 porção	23
Medalhão de lombo com bacon (assado/grelhado)	250 g	1 porção	525
Mel de agave	10 g	1 colher de café	34
Mid Sugar	3 g	1 stick	12
Mingau de Maizena	100 g	1 prato de sobremesa	259
Mingau de milho	200 ml	1 prato	160
Mini barra de cereal Trio morango com chocolate	9 g	1 unidade	35
Mini bolo chocolate - Pullman	40 g	1 unidade	128
Mini chocotone - Sabor sem glúten	40 g	1 fatia	177
Mini Hamburguer de legumes (Hamburger)	32 g	1 unidade	50
Mini Panettone (Panetone) - Sabor sem glútem	40 g	1 fatia	177
Mini pão de queijo aberto recheado com peito de peru e requeijão	20 g	1 unidade	97
Mini Queijo Saint Paulin - Babybel	22 g	1 unidade	68
Mini sanduiche	50 g	1 unidade	150
Mini tabletes sortidos de chocolate (Chocolate ao leite com aveia) - Taeq	9 g	1 unidade	36
Mini tabletes sortidos de chocolate (Chocolate ao leite com flocos de arroz) - Taeq	9 g	1 unidade	36
Mini tabletes sortidos de chocolate (Chocolate ao leite com uva passa) - Taeq	9 g	1 unidade	32
Mini tabletes sortidos de chocolate (Chocolate ao leite) - Taeq	9 g	1 unidade	36
Mini Tender Sadia	50 g	2 fatias	130
Mini torradas Slim Tost Integral	28 g	1 unidade	84
Miojo light - Nissin	75 g	1 porção	261
Mistura para bolo de banana sem açúcar e sem glúten - Glúten Zero	60 g	1 fatia	175
Mistura para bolo de coco - Nordeste	40 g	2 fatias	147
Mistura para bolo de coco sem açúcar e sem glúten - Glúten Zero	20 g	1 fatia	187
Mistura para bolo de maçã, damasco e nozes sem açúcar e sem glúten - Glúten Zero	60 g	1 fatia	160
Mistura para pão básico sem açúcar e sem glúten - Glúten Zero	60 g	1 fatia	131
Mix de fibras	40 g	3/4 xícara de chá	159
Mix de granola com cereais	40 g	3/4 de xícara de chá	156
Mix vigor granola light	150 g	1 copo	127
Moela de frango	100 g	1 porção	80
Molho à bolonhesa	22 g	1 colher de sopa	19
Molho à Bolonhesa - Maggi	35 g	1 colher de sopa	10
Molho Agridoce - Mc Donalds	0 g	1 porção	45
Molho agridoce - Uncle Bens	25 g	2 colheres de sopa	23
Molho Barbecue - Mc Donalds	0 g	1 porção	46
Molho bolonhesa - Superbom	100 g	4 colheres de sopa	40
Molho branco	35 g	1 colher de sopa	45
Molho Branco - Maggi	35 g	1 colher de sopa	22
Molho Ceasar - Mc Donalds	0 g	1 porção	68
Molho de alho	10 g	1 colher de chá	5
Molho de cebola agridoce - subway	21 g	1 porção	34
Molho de pimenta	5 g	1 colher	5
Molho de salada parmesão - Masterfoods	30 g	1 colher de sopa	30
Molho de tomate clássico industrializado	60 g	3 colheres de sopa	23
Molho de Tomate Mamma D'oro	60 g	3 colheres de sopa	39
Molho Hot Mustard - Mc Donalds	0 g	1 porção	52
Molho inglês	15 ml	1 colher de sopa	5
Molho Madeira	40 g	2 colheres de sopa	34
Molho Madeira - Maggi	9 g	4 colheres de chá	28
Molho para Salada Hellmanns - Rose, Italiano, Caseiro e Parmesão	15 g	1 colher de sopa	27

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Molho para salada Rosé Light	13 g	1 colher	21
Molho pesto	20 g	1 colher de sopa	80
Molho Pronto light Quero	15 g	1 colher de sopa	30
Molho Pronto Salsaretti Ricota	60 g	3 colheres	60
Molho Vinagrete	20 g	1 colher de sopa	20
Morangote	13 g	1 unidade	56
Mortadela	15 g	1 fatia	47
Mortadela bolonha	30 g	1 porção	96
Mortadela de frango light - Seara	40 g	2 fatias	72
Mortadela Italiana Sadia Speciale	15 g	1 fatia	38
Mousse de gelatina diet	100 g	1 taça	90
Mucilon multicereais	21 g	3 colheres de sopa	78
Muffin de bluberry	40 g	1 unidade	130
Muffin Sabor Banana orgânico - SUAVIPAN	40 g	1 unidade	123
Muffin Sabor Chocolate orgânico - SUAVIPAN	40 g	1 unidade	129
Muffin Sabor Laranja orgânico - SUAVIPAN	40 g	1 unidade	129
Mungunzá	200 ml	1 copo	202
Músculo sem gordura	30 g	1 pedaço	58
Mussarela de búfala	30 g	3 unidades (bolinhas)	110
Mussarela trancinha Porto Alegre	39 g	1 fatia	166
Musse de chocolate (mousse)	20 g	1 colher de sopa	44
Musse de maracujá (mousse)	20 g	1 colher de sopa	39
Muzzarela	15 g	1 fatia	47
Native Cookie Organico	40 g	1 porção	168
Nature Valley chocolate com aveia	21 g	1 barrinha	88
Nectar de amora preta	200 ml	1 copo	110
Néctar de banana	200 ml	1 copo	142
Néctar de limão - Del Valle Mais	200 ml	1 copo	110
Nectar de maçã - Maguary	200 ml	1 copo	99
Nectar de morango - Viapaxbio	200 ml	1 copo	88
Nectar de uva tinta- Viapaxbio	200 ml	1 copo	154
Néctar light sabor laranja - Maguary	200 ml	1 copo	41
Néctar light sabor maracujá - Maguary	200 ml	1 copo	25
Néctar light sabor uva - Maguary	200 ml	1 copo	62
Néctar misto de açaí e guaraná - Sufresh	254 ml	1 copo	96
Neston Barra de Cereais Banana, Aveia e Mel	25 g	1 unidade	96
Neston Barra de Cereais Coco Tostado	25 g	1 unidade	105
Neston Barra de Cereais Light Castanha de Cajú com Chocolate	25 g	1 unidade	84
Neston Barra de Cereais Morango com logurte	25 g	1 unidade	100
Neston Barra Light Banana com Chocolate	25 g	1 unidade	83
Neston Barra Light Frutas Vermelhas com Chocolate	25 g	1 unidade	85
Neston com vitaminas	185 g	1 pote	186
Neston Fast - Nestlé	300 ml	1 unidade	269
Neston Vitamina Banana, Pêra e Melão - Nestlé	25 g	2 colheres de sopa	93
Neston Vitamina Frutas Vermelhas - Nestlé	25 g	2 colheres de sopa	93
Neston Vitamina Maçã, Banana e Mamão - Nestlé	25 g	2 colheres de sopa	93
Neston Vitamina Morango, Pêra e Banana - Nestlé	25 g	2 colheres de sopa	93
Nesvita Actifibras Ameixa light líquido - NESTLÉ	170 g	1 unidade	55
Nesvita Morango Light - NESTLÉ	100 g	1 unidade	38
Nhoque de arroz (instantâneo) Casarão	100 g	1 xícara	165
Nhoque de batata com molho de tomate	50 g	2 colheres de sopa	92
Nhoque instantâneo de milho Casarão	100 g	1 xícara	165
Nutry sabor morango com chantilly	20 g	1 barra	69
Óleo de babaçu	8 g	1 colher de sopa	70
Óleo de canola	8 g	1 colher de sopa	70
Óleo de coco	10 g	1 colher de sopa	135
Óleo de gergelim	13 ml	1 colher de sopa	107
Óleo de girassol - Viapaxbio	15 ml	1 colher de sopa	135
Óleo de linhaça	10 g	1 colher de sopa	80
Óleo de macadâmia Pazze	13 ml	1 colher de sopa	150
Óleo de milho	8 g	1 colher de sopa	70
Óleo de peixe com ômega 3 em cápsulas	2 g	2 cápsulas	18
Óleo de pequi / piqui	8 g	1 colher de sopa	70
Óleo de soja	8 g	1 colher de sopa	70
Omelete com cebola, tomate, milho, ervilha, presunto e queijo (1 ovo)	90 g	1 unidade	130
Omelete com presunto e queijo (1 ovo)	85 g	1 unidade	130
Ovinhos de amendoim - Elma Chips	25 g	1/2 xícara	116
Ovo frito	50 g	1 unidade	148
Ovomaltine	30 g	3 colheres de sopa	115
Paçoca com aveia diet - Flormel	20 g	1 unidade	100

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Paçoca de amendoim	30 g	1 unidade	146
Paçoca de soja diet	23 g	1 unidade	90
Paçoquita airon	20 g	1 unidade	79
Paçoquita diet Santa Helena	25 g	1 unidade	115
Pães do Mundo Bagel Gergelim - Wickbold	40 g	1 unidade	121
Palito de uva - Vida Boa	40 g	3 unidades	140
Pamonha	160 g	1 unidade	280
Panettone (Panetone) - Bauducco	45 g	1 fatia	157
Panettone (Panetone) com gotas de chocolate Diet - SUAVIPAN	45 g	1 fatia	145
Panettone (Panetone) de frutas Diet - SUAVIPAN	45 g	1 fatia	138
Panettone (Panetone) de frutas light - Village	80 gr	1 fatia	202
Panqueca de carne moída	80 g	1 unidade	130
Panqueca de frango	80 g	1 unidade	268
Panqueca de ricota com tomate seco	100 g	1 unidade	67
Panqueca massa	30 g	1 unidade	67
Pão árabe	80 g	1 fatia	215
Pão árabe TAYYBE	33 g	1 pão	60
Pão australiano (Aussie Bread)	50 g	1 fatia	186
Pão bisnaga com queijo prato e manteiga	150 g	1 unidade	253
Pão Branco 15cm - Subway	90 g	1 baguete	219
Pão Branco 30cm - Subway	180 g	1 baguete	438
Pão Branco Gergelim 15cm - Subway	90 g	1 baguete	249
Pão Branco Gergelim 30cm - Subway	180 g	1 baguete	498
Pão Branco Parmesão e Orégano 15cm - Subway	90 g	1 baguete	257
Pão Branco Parmesão e Orégano 30cm - Subway	180 g	1 baguete	513
Pão Canela e Passas Nutrella	50 g	2,5 fatias	128
Pão carcaça	30 g	1 fatia	62
Pão caseiro	50 g	1 fatia	196
Pão ciabatta (ciabata)	60 g	1 fatia	142
Pão com Ervas Light WICKBOLD	50 g	2 fatias	118
Pão com grãos de chia, girassol e aveia Vittale	50 g	2 fatias	125
Pão com soja sem glúten	35 g	1 fatia	80
Pão de aipim sem glúten - Bem nutrir	30 g	1 fatia	80
Pão de alho	50 g	1 unidade	187
Pão de aveia	50 g	1 fatia	150
Pão de aveia sem açúcar light - Paniccia	50 g	2 fatias	108
Pão de Batata	50 g	1 unidade	121
Pão de batata com requeijão	50 g	1 unidade	193
Pão de batata doce sem glúten - Bem nutrir	30 g	1 fatia	78
Pão de Batata - Frango e Requeijão	100 g	1 unidade	309
Pão de Batata - Requeijão	100 g	1 unidade	386
Pão de cachorro quente	100 g	1 unidade	286
Pão de canela com ameixa	64 g	1 fatia	64
Pão de cenoura sem glúten - Bem Nutrir	30 g	1 fatia	75
Pão de Centeio	25 g	1 fatia	89
Pão de Coco - Panco	50 g	1 fatia	164
Pão de forma	50 g	2 fatias	126
Pão de forma 7 grãos Seven Boys	50 g	2 fatias	139
Pão de forma light 12 grãos - Pullman	50 g	2 fatias	119
Pão de forma light de fibras e cereais - Dia	25 g	1 fatia	60
Pão de forma light de iorgute seven boys	50 g	2 1/2 fatias	104
Pão de Forma Light - NUTRELLA	50 g	2 fatias	105
Pão de forma light - Seven Boys	50 g	2 fatias	119
Pão de forma light wickbold	50 g	2,5 fatias	119
Pão de forma Plus Vita light 100% granola	67 g	2 unidades	221
Pão de forma pullmann tradicional	50 g	2 fatias	125
Pão de forma sem glúten, lactose, açúcar e ovo	50 g	1 1/2 fatia	66
Pão de forma - Seven Boys	45 g	2 fatias	121
Pão de Forma Wickbold Light Aveia	70 g	1 fatia	59
Pão de forma Wickbold tradicional	50 g	2 fatias	127
Pão de Girassol e Castanha WICKBOLD	50 g	1 unidade	146
Pão de glúten	50 g	2 fatias	126
Pão de Iogurte Tipo NAAN Indiano	50 g	1 unidade	151
Pão de leite	30 g	1 fatia	92
Pão de linhaça light Wickbold	50 g	2 fatias	118
Pão de linho light Nobrepan	50 g	2 fatias	86
Pão de linho - Taauge	25 g	1 fatia	70
Pão de mandioquinha	30 g	1 fatia	62
Pão de mel (recheado)	50 g	1 unidade	280
Pão de Mel simples (sem recheio)	25 g	2 unidades	62

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Pão de Milho - Panco	50 g	1 fatia	149
Pão de ovos	30 g	1 unidade	80
Pão de parmesão	30 g	1 unidade	81
Pão de queijo - CASA DO PAO DE QUEIJO	60 g	1 unidade	154
Pão de queijo - Mini (mini pao de queijo) - CASA DO PAO DE QUEIJO	20 g	1 unidade	39
Pão de queijo Sadia	50 g	2 unidades	136
Pão de sanduíche (manteiga) - Seven Boys	25 g	2 fatias	70
Pão doce	30 g	1 unidade	40
Pão especial para lanche - Casa vitória	30 g	1 unidade	140
Pão francês de centeio com fibras	50 g	1 unidade	112
Pão Francês / Pão de Sal	50 g	1 unidade	150
Pão francês sem miolo	30 g	1 unidade	75
Pão grãos - 0% gordura e 0% colesterol - GAVOLLI	40 g	2 fatias	119
Pão Italianinho Provolone Zaffari	50 g	1 unidade	140
Pão Italiano	50 g	1 unidade	135
Pão Italiano com Azeitonas Verdes e Tomilho	50 g	1 unidade	125
Pão Japones - Huang Guiyao	70 g	1 unidade	250
Pão light 7 grãos Pullman	25 g	1 fatia	51
Pão light 9 grãos - Q pão	50 g	2 fatias	81
Pão light de fibras e cereais Dia	25 g	1 fatia	60
Pão multigrãos light	50 g	1 fatia	54
Pao musli	50 g	2 fatias	100
Pão na chapa	60 g	1 unidade	230
Pão para Hot Dog Nosso Pão WICKBOLD	50 g	1 unidade	133
Pão pita torrado	28 g	1 unidade	130
Pão Plus Vita Light 7 Grãos	50 g	2 fatias	103
Pão Premium Light Panco logurte	50 g	2 1/2 fatias	111
Pão preto lght benevitta	50 g	1 fatia	48
Pão Preto Vital Schwarzbrot	23 g	1 fatia	60
Pão sem glúten batata salsa - Aminna	35 g	1 fatia	77
Pão sem glúten quinua	25 g	1 fatia	67
Pão SevenBoys Fofinho	40 g	1 unidade	123
Pão SevenBoys Leve	50 g	2 fatias	96
Pão sírio (Pita)	58 g	1 unidade	159
Pão sírio Pita 9 grãos	35 g	1 unidade	89
Pão sovado	50 g	1 fatia	155
Pão Vital para Hot Dog	50 g	1 unidade	123
Papinha de cenoura e carne	95 g	1 prato de sobremesa	85
Papinha de frutas sortidas	120 g	1 pote	76
Papinha Nestlé banana com aveia	120 g	1 pote pequeno	73
Papinha Nestlé banana e maçã	120 g	1 pote pequeno	64
Papinha Nestlé de maracuja	120 g	1 pote pequeno	60
Papinha Nestlé frutas tropicais	120 g	1 pote pequeno	62
Papinha Nestlé manga com pêra	120 g	1 pote pequeno	72
Pasta 4 Queijos - Maggi	180 g	1 unidade	652
Pasta Carbonara - Maggi	180 g	1 unidade	656
Pasta Champignon e Ervas Finas - Maggi	180 g	1 unidade	648
Pasta com brócolis Good Light - Maggi	90 g	1 xícara	318
Pasta com legumes e azeite de oliva Good Light - Maggi	90 g	1 xícara	314
Pasta de amendoim	30 g	1 colher	90
Pastel de forno Mr Veggy	80 g	1 unidade	180
Pastel integral de legumes	50 g	1 unidade	56
Pastilha sabor hortelã - Garoto	17 g	1 tubo	79
Pastilha Tic Tac	0,5 g	1 unidade	2
Pastilha Valda Friends	1 g	1 pastilha	1
Patê caseiro de cenoura, pimentão, presunto e queijo	40 g	1 colher de sopa	25
Pate de atum com maionese e creme de leite	80 g	4 colheres	202
Patê de atum de Pimenta - Coqueiro	20 g	1 colher de sopa	46
Patê de atum light Gomes da Costa	10 g	1 colher de chá	12
Patê de fígado bovino	20 g	1 porção	36
Patê de Frango	40 g	1 colher	17
Patê de peru light - Excelsior	10 g	1 colher de chá	13
Patê de ricota	20 g	1 colher de sopa	47
Patê de ricota com atum light	30 g	2 colheres de sopa	34
Patê de ricota com azeitona preta	45 g	1 colher de sopa cheia	95
Patê de sardinha com maionese	22 g	1 colher de sopa	37
Patinho sem gordura cozido / assado / grelhado	120 g	1 filé	262
Pé de moça	20 g	1 unidade	276
Pé de moleque	10 g	1 unidade	100
Pé-de-moleque diet - Flormel	25 g	1 unidade	115

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Peito bovino sem gordura cozido / assado / grelhado	120 g	1 filé	405
Peito de frango com pele cozido / assado / grelhado	120 g	1 filé	254
Peixe ao Molho Apimentado- China in box	100 g	1 prato de sobremesa	170
Peixe carpa frito	100 g	1 filé	130
Peixe com Legumes - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	153
Penne - Taeq	80 g	1 prato de sobremesa	273
Penne ao molho tomate	50 g	1 colher de servir	100
Peperoni	8 g	4 fatias	64
Pernil suíno cozido / assado / grelhado	50 g	1 fatia	131
Peru assado	30 g	1 fatia	48
Pescoço de peru	100 g	1 unidade	185
Pêssego em calda	120 g	2 unidades	72
Pêssego em calda light - Taeq	140 g	3 pedaços	31
Picadinho de carne	100 g	3 colheres de sopa	153
Picadinho de carne com frutas	35 g	1 colher de sopa	58
Picadinho de Carne com Legumes	35 g	1 colher de sopa	45
Pickles misto em conserva	15 g	1 colher de sopa	1
Picles	20 g	1 colher de sopa	3
Picolé de Brigadeiro Kibon	52 g	1 picolé	135
Picolé de frutas	80 g	1 unidade	97
Picolé de Milho Verde Diêlo	50 g	1 unidade	100
Picolé de morango	70 g	1 unidade	66
Picole Frutare abacaxi - Kibon	59 g	1 picolé	64
Picolé Frutare Morango - Kibon	59 g	1 picolé	109
Picolé Frutos do Brasil (Lichia)	65 g	1 unidade	72
Picolé la fruta Kibon de coco	50 g	1 unidade	94
Pimentão recheado com cane moída	100 g	1 porção	120
Pipoca Bokus	10 g	1 porção	97
Pipoca doce assada	50 g	1 xícara de chá	94
Pipoca Doce Cristal	25 g	1 1/2 xícara	100
Pipoca Doce Industrializada	20 g	1 pacote	77
Pipoca para microondas manteiga	100 g	1 pacote	430
Pipoca sabor manteiga	15 g	1 xícara	66
Pipoca sabor queijo	15 g	1 xícara	54
Pipoca Salgada com Manteiga	75 g	1 pacote	337
Pipoca Yoki feita na panela com óleo de soja	25 g	1 xícara	98
Pirão de peixe	20 g	1 colher de sopa	36
Pit Stop Light Marilan	24 g	6 unidades	104
Pizza 7 grãos integral com linhaça Wickbold	40 g	1 fatia	115
Pizza crock light - pizza de frigideira	25,5 g	1 unidade	62
Pizza de atum	120 g	1 fatia	153
Pizza de banana	140 g	1 fatia	248
Pizza de calabresa	120 g	1 fatia	227
Pizza de catupiry	120 g	1 fatia	229
Pizza de escarola	120 g	1 fatia	140
Pizza de mussarela de búfala, tomate seco e rúcula	120 g	1 fatia	219
Polenta com molho de carne	50 g	2 colheres de sopa	30
Polenta na chapa	20 g	1 fatia	25
Polenta pronta	40 g	2 colheres de sopa	41
Polpa de tomate - Olé	15 g	1 colher de sopa	6
Polvilho doce	30 g	2 colheres de sopa	105
Ponta de agulha - carne bovina	100 g	1 filé	226
POPS Chocosoy	40 g	1 pacote	205
Prato Primavera - Habibs	435 g	1 unidade	460
Prato Verão - Habibs	330 g	1 unidade	420
Preferida do chef salad creations	350 g	5 xicaras	396
Preparado de creme caramel - Mességué	25 g	1 porção	92
Preparado de mousse de chocolate - Mességué	25 g	1 porção	92
Presunto Defumado Sadia Speciale	20 g	2 fatias	70
Presunto de peru light - Sadia	12 g	1 fatia	13
Presunto Light	13 g	1 fatia	10
Presunto magro	10 g	1 fatia	25
Presunto Royale Sadia Speciale	20 g	1 fatia	32
Presunto suíno	15 g	1 fatia	18
Proteinbar Exceed	40 g	1 unidade	156
Pro Whey Protein	20 g	2 colheres de sopa	80
Pudim baunilha zero - Royal	50 g	3 colheres de sopa	147
Pudim chocolate zero	100 g	1 pedaço	78
Pudim de chocolate	100 g	1 unidade	118
Pudim de côco	100 g	1 porção	129

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Pudim de leite condensado	130 g	1 fatia	234
Pudim de queijo	80 g	1 porção	117
Pudim diet de côco - Dr Oetker	6 g	1 colher de sopa	20
Pudim Taeq coco	6 g	1 colher de sopa	20
Purê de batata com leite e margarina	90 g	2 colheres de sopa	95
Purê de mandioquinha	100 g	1 colher	125
Quaker Minis	30 g	1 unidade	138
Queijo branco	30 g	1 fatia	79
Queijo Brie	30 g	1 fatia	100
Queijo Cammembert	45 g	1 fatia	135
Queijo Catupiry	25 g	1 colher de sopa	66
Queijo coalho	30 g	1 fatia	87
Queijo cremoso light	30 g	1 colher de sopa	55
Queijo de cabra	30 g	1 fatia	135
Queijo do Reino	30 g	2 fatias	96
Queijo Edam light	20 g	2 fatias	90
Queijo Emental - Polenghi	45 g	1 fatia	139
Queijo estepe	30 g	1 fatia	100
Queijo Flamengo Barra	25 g	2 fatias	132
Queijo fresco	30 g	1 pedaço	80
Queijo Gorgonzola	25 g	1 fatia	99
Queijo Gouda	45 g	1 fatia	160
Queijo Gruyere	30 g	1 fatia	113
Queijo minas frescal	30 g	1 fatia	79
Queijo minas frescal Crioulo	50 g	1 fatia	163
Queijo Minas Frescal Sanbios	30 g	1 fatia	74
Queijo minas padrão	30 g	1 fatia	117
Queijo Monterey Jack	28 g	2 fatias	120
Queijo mozzarella (muçarela, mussarela)	20 g	1 fatia	60
Queijo mussarela (bola) - Tipo Italiana Balkis	100 g	1 bola	210
Queijo mussarela light	20 g	1 fatia	53
Queijo Parmesão	10 g	1 colher de sopa	45
Queijo petit suisse morango	45 g	1 unidade	54
Queijo prato	15 g	1 fatia	52
Queijo prato Danby light	30 g	1 fatia	76
Queijo processado - Polenguinho	20 g	1 unidade	56
Queijo processado - Polenguinho Light	20 g	1 unidade	38
Queijo Provolone	45 g	1 fatia	158
Queijo Quark	25 g	1/2 colher de sopa	49
Queijo ralado	20 g	1 colher de sopa	73
Queijo ralado vigor	10 g	1 colher de sopa	43
Queijo ricota	50 g	1 fatia	70
Queijo ricota light Santa Clara	30 g	1 fatia	39
Queijo Roquefort	45 g	1 fatia	166
Queijo suíço	30 g	1 fatia	112
Quentão	200 ml	1 copo	590
Quiche de alho poró	80 g	1 unidade	185
Rabanada assada	20 g	1 unidade	130
Ravioli	100 g	1 prato	298
Redubio shake diet	200 ml	1 copo	106
Refrigerante coca cola/guaraná light/sprite/pepsi zero	240 ml	1 copo	1
Requeijão Cremoso	30 g	1 colher de sopa	79
Requeijão Cremoso - Aviação	30 g	2 colheres de sopa	112
Requeijão Cremoso Light	50 g	2 colheres de sopa	91
Requeijão Cremoso Light - Aviação	30 g	1 colher de sopa	76
Requeijão Cremoso Light - Batavo	30 g	1 colher de sopa	48
Requeijão Cremoso Light - Canto de Minas	30 g	1 colher de sopa	48
Requeijão Cremoso Light com fibras - Catupiry	30 g	1 colher de sopa	52
Requeijão Cremoso Light - Coopatos	6 g	1/2 colher de sopa	28
Requeijão Cremoso Light - Crioulo	30 g	1 colher de sopa	65
Requeijão Cremoso Light - Danúbio	30 g	1 colher de sopa	52
Requeijão Cremoso Light - Elegê	30 g	1 colher de sopa	48
Requeijão Cremoso Light - Nestlé	30 g	1 colher de sopa	91
Requeijão Cremoso Light - Nilza	30 g	1 colher de sopa	90
Requeijão Cremoso Light - Paulista	30 g	1 colher de sopa	71
Requeijão Cremoso Light - Poços de Calda	30 g	1 colher de sopa	65
Requeijão Cremoso Light - Polenghi	30 g	1 colher de sopa	41
Requeijão cremoso light - Tirolez	30 g	1 colher de sopa	85
Requeijão Cremoso Light - Vigor	30 g	1 colher de sopa	54
Requeijão Cremoso - Paulista	30 g	1 colher de sopa	71

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Requeijão Cremoso - Polenghi	30 g	1 colher de sopa	76
Requeijão Cremoso - Vigor	30 g	1 colher	80
Requeijão Orgânico Light - Naturallis	30 g	1 colher de sopa	59
Ripped Fast - Universal	2 g	2 cápsulas	9
Risoles de carne (tamanho lanchonete)	70 g	1 unidade	290
Risoles de catupiry (tamanho lanchonete)	70 g	1 unidade	273
Risoles de frango (tamanho lanchonete)	70 g	1 unidade	230
Risoto caseiro	50 g	2 colheres de sopa	80
Risoto da china - China in box	20 g	1 colher de sopa	34
Risoto de Frango	20 g	1 colher de sopa	36
Risoto de rúcula e tomate seco	55 g	2 colheres de sopa	95
Rocambole de carne moída	100 g	1 fatia	297
Rolinho wafer Minueto chocolate - 100 calorias - PARATI	25 g	1 pacotinho	100
Rosbife - frios	15 g	1 fatia	25
Rosquinha sabor Chocolate Light zero adição de açúcar - SUAVIPAN	35 g	1 pacote	106
Rosquinha sabor Coco Light zero adição de açúcar - SUAVIPAN	35 g	1 pacote	117
Rosquinhas integrais light de castanha do pará - Jasmine	30 g	7 unidades	120
Rosquinhas integrais light de coco	30 g	1 porção	115
Rosquinhas Integrais Maçã e Banana	30 g	6 unidades	123
Sagu com vinho tinto	60 g	2 colheres de sopa	88
Salada Caesar - Wraps	0 g	1 unidade	191
Salada Camarão - China in box	100 g	1 unidade	127
Salada caprese	200 g	1 porção	342
Salada de batata com ovos cozidos	60 g	2 colher de sopa	200
Salada de cenoura com clara de ovo	100 g	4 colheres de sopa	30
Salada de legumes com maionese (batata, cenoura e vagem)	76 g	2 colheres de sopa	73
Salada de macarrão (macarronese)	50 g	1 colher de sopa	90
Salada de maionese	25 g	1 colher de sopa	24
Salada de repolho com abacaxi, uva passa e maionese	25 g	1 colher de sopa	30
Salada Especial - China in box	100 g	1 porção	70
Salada Frango - China in box	100 g	1 unidade	147
Salada Oriental - Wraps	200 g	1 unidade	204
Salada Verde - Wraps	0 g	1 unidade	204
Salame	5 g	2 fatias	25
Salgadinho de soja-goodsoy	25 g	1 saquinho	95
Salmão com molho de alcaparras	100 g	1 filé	186
Salpicão de Frango	20 g	1 colher	104
Sal refinado	1 g	1 sachê	1
Sal refinado light	1 g	1 sachê	1
Salsicha vegetal - Superbom	40 g	1 unidade	60
Sanafit Shake	30 g	2 porções	100
Sanduíche BMT - Subway	300 g	1 unidade	450
Sanduíche Club light - CASA DO PÃO DE QUEIJO	100 g	1 unidade	342
Sanduíche de cottage com peito de peru e damasco	100 g	1 unidade	195
Sanduíche de frango, ricota e azeitonas	160 g	1 unidade	492
Sanduíche de peito de frango - Subway	150 g	1 unidade	346
Sanduíche integral (alface, tomate, cenoura, pepino, maionese hellmans 0% colesterol, presunto e queijo)	150 g	1 unidade	120
Sanduíche natural (alface, tomate, presunto, pão frances, queijo, pepino, maionese)	150 g	1 unidade	250
Sanduíche natural de atum	120 g	1 unidade	295
Sanduíche natural de frango	120 g	1 unidade	285
Sanduíche Subway de peito de frango 15 cm (só com rúcula e tomate seco)	240 g	1 unidade	315
Sanduíche Subway Frango Teriaki	240 g	1 unidade	380
Sardinha com ervas finas light - Coqueiro	60 g	3 colheres de sopa	84
Sardinha com molho de tomate - Coqueiro	60 g	3 colheres de sopa	81
Sardinha em óleo de soja - Coqueiro	60 g	3 colheres de sopa	108
Sardinha Escabeche	40 g	1 unidade	134
Sardinha fresca	40 g	1 unidade	65
Schweppes Citrus	200 ml	1 copo	93
Schweppes Citrus Light	200 ml	1 copo	2
Schweppes Tônica	200 ml	1 copo	74
Schweppes Tônica Light	200 ml	1 copo	2
Seleta de legumes enlatada	40 g	2 colheres de sopa	22
Shake bio redux	30 g	3 colheres de sopa	205
Shake chocolate forever c/ água	25 g	1 colher	90
Shake chocolate Forever c/ água	25 g	1 dose	90
Shake de chocolate Ades 0% Lactose e colesterol	200 ml	1 copo	115
Shake de chocolate Nutrilatina	300 ml	1 copo	125
Shake de morango Ades 0% Lactose e colesterol	200 ml	1copo	110
Shake Diet Dyn - banana	30 g	2 colheres de sopa	82
Shake Diet Dyn batido com leite desnatado	250 ml	1 1/2 copo	139

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Shake Diet Linea	200 ml	1 copo	200
Shake Diet Way	20 g	1 medida	208
Shake Fitlife Racco	200 ml	1 copo	270
Shake Forever Chocolate com leite	300 ml	1 copo	200
Shake light regulax fibras sabor ameixa	100 ml	1 copo pequeno	60
Shake light regulax fibras sabor chocolate	200 ml	1 copo	63
Shake light regulax fibras sabor morango	200 g	1 copo	60
Shake Morango Batavo	185 ml	1 copo	208
Shake New Diet	58 g	5 colheres de sopa	200
Shake RVL Monavie	200 ml	1 copo	203
Shake (Sheik) - Herbalife	250 ml	1 copo	250
Shake Trio (chocolate)	200 ml	1 copo	79
Smoothies Cuba - Wraps	350 ml	1 unidade	125
Smoothies Hawai - Wraps	350 ml	1 unidade	217
Smoothies Martinica - Wraps	350 ml	1 unidade	264
Smoothies Paquetá - Wraps	350 g	1 unidade	132
Smoothies Sardenha - Wraps	350 ml	1 unidade	285
Smoothies Toddy Frozen Light - Wraps	350 ml	1 unidade	424
Snack de chocolate Schar- sem glúten	35 g	1 unidade	187
Snack de soja sabor ervas finas sem glúten - Goodsoy	25 g	1 xícara	95
Snack de soja sabor Legumes ao queijo (Good Soy)	25 g	1 pacote	98
Snack de soja sabor queijo sem glúten - Goodsoy	25 g	1 xícara	95
Snack de trigo tipo biscoito sabor presunto parma - Eqlibri	40 g	1 xícara	105
Snack eQlibri (Equilibri)	25 g	1 xícara	102
Snacks integrais VITAO	25 g	1 xícara	104
Sobrecoxa de Frango Assada	65 g	1 unidade	154
Sobrecoxa de Frango Cozida com Molho de Tomate	65 g	1 unidade	131
Sobremesa com Frutas Amarelas Parfait BATAVO	130 g	1 unidade	143
Sobremesa com Frutas Vermelhas Parfait BATAVO	130 g	1 unidade	143
Sobremesa Cremosa com Pedacos de Abacaxi Fruitier BATAVO	100 g	1 unidade	84
Sobremesa Cremosa com Pedacos de Frutas Amarelas Fruitier BATAVO	100 g	1 unidade	88
Sobremesa Cremosa com Pedacos de Pêssego e Damasco Fruitier BATAVO	100 g	1 unidade	76
Sobremesa Cremosa Infantil com Vitaminas Fruitier BATAVO	100 g	1 unidade	82
Sobremesa de Soja Batavo Naturis Chocolate	100 g	1 unidade	137
Sobremesa de Soja sabor Chocolate Naturis - Batavo	100 g	1 unidade	130
Sobremesa láctea chocolate light Batavo	90 g	1 pote	50
Sobremesa Light Aerada de Queijo com Ameixa - Danúbio	65 g	1 unidade	87
Sobremesa Light Aerada de Queijo com Damasco - Danúbio	65 g	1 unidade	87
Sobremesa Light Aerada de Queijo com Frutas Vermelhas - Danúbio	65 g	1 unidade	82
Sobremesa Light Aerada de Queijo com Goiaba Romeu & Julieta - Danúbio	65 g	1 unidade	82
Sofyl Baunilha - Yakult	110 g	1 unidade	90
Sofyl Maçã - Yakult	110 g	1 unidade	90
Sofyl Morango- Yakult	110 g	1 unidade	90
Sofyl Uva Verde - Yakult	110 g	1 unidade	90
Soja à Grega	25 g	1 colher de sopa	21
Soja Crocante Natural sem sal	20 g	1 porção	10
Sopa caseira de capelletti	70 g	1 prato	145
Sopa Creme de Batata com Carne - Quick	19 g	1 unidade	71
Sopa Creme de Ervilha	130 g	1 concha	61
Sopa cremosa Vono espinafre com queijo	200 ml	1 prato	79
Sopa de abóbora com carne	100 g	1 prato de sopa	140
Sopa de aveia com galinha - Ferla	20 g	2 colheres de sopa	60
Sopa de aveia com legumes - Ferla	20 g	2 colheres de sopa	60
Sopa de Batata com Bacon Fresh Food	225 g	1 prato	153
Sopa de brocole Safeway	340 g	1 prato de sopa	270
Sopa de carne Good Light - Maggi	14 g	1 unidade	44
Sopa de Creme de Galinha (Enlatado, Condensado)	250 g	1 xícara	223
Sopa de ervilha com bacon	100 ml	1 prato	180
Sopa de legumes	200 ml	1 prato fundo	150
Sopa de legumes, carne e macarrão	130 g	1 concha	86
Sopa de legumes com carne e macarrão	130 g	1 concha	86
Sopa de legumes com macarrão	130 g	1 concha	43
Sopa de mandioquinha com cenoura Good Light - Maggi	14 g	1 sachê	35
Sopa Fria - Wraps	0 g	1 unidade	110
Sopa instantânea 4 queijos - Herbalife	28 g	1 porção	91
Sopa instantânea de caldo de feijão com bacon Qualitá	17 g	1 pacote	54
Sopa Instantânea Meu Instante Maggi	20 g	1 sache	84
Sopa instantanea - Qualitá	17 g	1 envelope	64
Sopa macarrão integral com frango	200 ml	1 concha	250
Sopa Mandioquinha com Calabresa Fresh Food	225 g	1 prato	165

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Sopa Mista Intergral - Natural Life	50 g	1 xícara	17
Sopa Natural Madá Abóbora c Espinafre	17 g	1 pacote	59
Sopa Natural Madá Legumes	17 g	1 pacote	58
Sopa Natural Madá Mandioquinha c Brócolis	17 g	1 pacote	58
Sopa Vono abóbora com carne	20 g	1 envelope	77
Sopa Vono batata com carne	22 g	1 envelope	94
Sopa vono batata com cenoura	22 g	1 envelope	90
Sopa Vono caldinho de feijão	20 g	1 porção	70
Sopa Vono Champignon	19 g	1 pacote	74
Sopa Vono com queijo e mini macarrão	25 g	1 porção	100
sopa vono frango ao toque de tomate	20 g	1 envelope	78
Sopa Vono Milho com frango	22 g	1 envelope	90
Sopa vono queijo com tomate e manjeriço	22 g	1 envelope	96
Sopa Vono Queijo com Torradinhas	22 g	1 pacote	94
Sopa Vono tomate com macarrão	25 g	1 envelope	90
Sorbet de Manga à base de água - Haagen Dazs	45 g	2 colheres de sopa	61
Sorvete de creme light KIBON	60 g	1 bola	75
Sorvete de morango diet	50 g	1 bola	50
Sorvete de palito de limão	50 g	1 picolé	63
Sorvete Frutas Silvestres - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	136
Sorvete Fruttare - Goiaba	72 g	1 unidade	115
Sorvete Heaven chocolate zero - Nestlé	60 g	1 bola	64
Sorvete Heaven Morango com Chocolate - Nestlé	60 g	1 bola	124
Sorvete La Fruta Nestlé 0% de gordura - abacaxi e hortelã	60 g	1 bola	74
Sorvete Light de Baunilha com Calda de Maracujá TAEQ	60 g	1 unidade	76
Sorvete Light de Chocolate com Pedaços de Chocolate TAEQ	70 g	1 unidade	105
Sorvete light de chocolate - La Basque	60 g	1 unidade	60
Sorvete light de coco - La Basque	60 g	1 unidade	77
Sorvete light de creme - La Basque	60 g	1 unidade	57
Sorvete Light de Creme TAEQ	60 g	1 unidade	73
Sorvete Napolitano light Sorvelândia	60 g	1 bola	70
Sorvete - Rochinha	55 g	1 picolé	90
Sorvete Yogo frutas vermelhas	50 g	1 bola	37
Soy Natus	200 ml	1 copo	114
Soyplex: Alimento a base de soja - sabor banana	30 g	2 colheres de sopa	132
Soyplex: Alimento a base de soja - sabor chocolate	30 g	2 colheres de sopa	132
Soyplex: Alimento a base de soja - sabor morango	30 g	2 colheres de sopa	132
Spagueti bolonhesa	150 g	1 prato	350
Strogonoff de Atum - Coqueiro	60 g	3 colheres de sopa	73
Strogonoff de frango light	25 g	1 colher de sopa	152
Submarino pequeno - Casa do pão de queijo	75 ml	1 unidade	165
Suco açaí e banana adoçado - amazoo	200 ml	1 caixinha	166
Suco cranberry e kiwi - Ceres	200 ml	1 copo	96
Suco de abacaxi Maguary	50 ml	5 colheres de sopa	22
Suco de Cacau	200 ml	1 copo	48
Suco de cajá	100 ml	1 copo	46
Suco de Cajú light (néctar light) - Del Valle Mais	200 ml	1 copo	25
Suco de Caju (néctar) - Del Valle	200 ml	1 copo	96
Suco de frutas cítricas - Tampico	15 g	1,5 colher de sopa	26
Suco de Frutas Vermelhas (néctar) - Del Valle	200 ml	1 copo	80
Suco de goiaba caseiro	200 ml	1 copo	56
Suco de Goiaba light (néctar light) - Del Valle Mais	200 ml	1 copo	25
Suco de Goiaba (néctar) - Del Valle Mais	200 ml	1 copo	104
Suco de Laranja Caseira light (néctar light) - Del Valle Mais	200 ml	1 copo	40
Suco de Laranja Caseira (néctar) - Del Valle Mais	200 ml	1 copo	108
Suco de Laranja (néctar) - Del Valle Mais	200 ml	1 copo	110
Suco de laranja pronto caseiro Sufresh	200 ml	1 copo	79
Suco de laranja - Spres	300 ml	1 garrafinha	141
Suco de Lichia - Ceres	200 ml	1 copo	100
Suco de limao Limao & Nada	200 ml	1 copo	109
Suco de Limão natural com adoçante (Limonada com adoçante)	250 ml	1 copo	15
Suco de maçã natural sem açúcar	200 ml	1 copo	90
Suco de Maçã - Yakult	200 ml	1 unidade	80
Suco de manga da própria fruta natural	240 ml	1 copo	56
Suco de Manga light (néctar light) - Del Valle Mais	200 ml	1 copo	33
Suco de Manga (néctar) - Del Valle Mais	200 ml	1 copo	116
Suco de Maracujá (néctar) - Del Valle Mais	200 ml	1 copo	101
Suco de morango com leite	200 ml	1 copo	241
Suco de Pêssego light (néctar light) - Del Valle Mais	200 ml	1 copo	32
Suco de Pêssego (néctar) - Del Valle Mais	200 ml	1 copo	111

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Suco de pêssego Suvalan	200 ml	1 copo	100
Suco de pinha	200 ml	1 copo	54
Suco de soja abacaxi Soy	200 ml	1 copo	97
Suco de soja Ades de maçã	200 ml	1 copo	71
Suco de soja Ades de manga	200 ml	1 copo	63
Suco de soja Ades laranja	200 ml	1 copo	63
Suco de Soja Ades Limão com Chá Verde	200 ml	1 copo	61
Suco de Soja Ades Morango	200 ml	1 copo	55
Suco de soja Ades sabor abacaxi	200 ml	1 copo	71
Suco de soja Ades sabor maçã	200 ml	1 copo	67
Suco de soja Ades sabor uva	200 ml	1 copo	71
Suco de soja com maçã - Shefa	200 ml	1 copo	51
Suco de soja Mais Vita sabor abacaxi	200 ml	1 copo	79
Suco de soja Mais Vita sabor manga	200 ml	1 copo	83
Suco de soja Mupy de morango	200 ml	1 copo	111
Suco de soja Sufresh - laranja	200 ml	1 copo	65
Suco de soja Sufresh - morango	200 ml	1 copo	60
Suco de soja Sufresh - uva	200 ml	1 copo	58
Suco de uva integral - Qualitá	200 ml	1 copo	114
Suco de Uva Integral - Superbom	250 ml	1 copo	124
Suco de uva integral - Uva Só	200 ml	1 copo	78
Suco de uva light Del Valle	200 ml	1 copo	39
Suco de Uva light (néctar light) - Del Valle Mais	200 ml	1 copo	34
Suco de Uva (néctar) - Del Valle Mais	200 ml	1 unidade	116
Suco de uva sulivam	200 ml	1 copo	130
Suco em Pó	200 ml	1 copo	6
Suco em pó - Clight	200 ml	1 copo	2
Suco em pó de limão, maracujá, laranja	5 g	1 colher de chá	16
Suco em pó La Fruta zero açúcar - Nestlé	200 ml	1 copo	7
Suco em pó zero açúcar - Apti	200 ml	1 copo	6
Suco em pó zero açúcar - Yoki	250 ml	1 copo	4
Suco energético (xarope de guaraná, mel de abelha, própolis, amendoim, castanha de caju, catuaba, açaí, pó de guaraná)	250 ml	1 copo	280
Suco Néctar Light SÚFRESH Sabor Uva	200 g	1 unidade	30
Suco Néctar Sufresh Goiaba	200 ml	1 copo	97
Suco Soy abacaxi sem lactose-colesterol-gordura trans	150 ml	1 copo	63
Suco Sufresh de Pera	200 ml	1 copo	84
Suco tangerina - Trink	7 g	1 colher	26
Suco Tang Sabores	200 ml	1 copo	21
Suco tropical de maracujá Native	200 ml	1 copo	100
Suflê de Aspargos	55 g	1 colher de sopa	98
Suflê de Espinafre	55 g	1 colher de sopa	33
Suplemento BCCA CARB UP Gel Açaí	35 g	1 sachê	80
Suspiro	10 g	1 unidade	51
Sustagem	45 g	3 colheres de sopa	174
Sustare	30 g	2 colheres de sopa	109
Tablete de Chocolate amargo Cacau Show 70%	5 g	1 unidade	35
Tabule - Habibs	250 g	1 unidade	250
Tacos mexicanos	300 g	1 unidade	550
Taffman -EX - Yakult	110 ml	1 unidade	44
Taffman-E - Yakult	110 ml	1 unidade	70
Taioba	100 ml	1 copo	40
Talharim - Taeq	80 g	1 prato de sobremesa	289
Tang laranja	200 ml	1 copo	21
Tapioca com carne de sol	120 g	1 unidade	174
Tapioca com frango e catupiry	120 g	1 unidade	190
Tapioca com margarina light	50 g	1 unidade	70
Tapioca com queijo e coco ralado	100 g	1 unidade	430
Tapioca Seca	60 g	1 unidade	205
Tapioca - Yoki	40 g	1 xícara de café	105
Temaki Atum - Gendai	150 g	1 unidade	157
Temaki California - Gendai	150 g	1 unidade	113
Temaki Camarão - Gendai	150 g	1 unidade	190
Temaki Ceviche de Peixe Branco - Gendai	150 g	1 unidade	171
Temaki Ceviche Polvo - Gendai	150 g	1 unidade	136
Temaki Especial - Gendai	150 g	1 unidade	189
Temaki Frango - Gendai	150 g	1 unidade	217
Temaki Kani - Gendai	150 g	1 unidade	107
Temaki Ovas - Gendai	150 g	1 unidade	103
Temaki Polvo c/ Kani - Gendai	150 g	1 unidade	138
Temaki Polvo c/ Tarê - Gendai	150 g	1 unidade	130

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Temaki Salmão Empanado - Gendai	150 g	1 unidade	183
Temaki Salmão - Gendai	150 g	1 unidade	189
Temaki Salmão Picante - Gendai	150 g	1 unidade	225
Temaki San Diego - Gendai	150 g	1 unidade	195
Temaki Shimeji - Gendai	150 g	1 unidade	191
Temaki Skin - Gendai	150 g	1 unidade	132
Tiras de Carnes com Legumes, Purê de Batata e Arroz - TAEQ	300 g	1 unidade	330
Toddy	20 g	2 colheres	80
Toddynho light	200 ml	1 caixinha	92
Torrada árabe hamussa Tata Chafia	35 g	12 pedaços	104
Torrada de alho	30 g	10 unidades	150
Torrada de pão francês	20 g	4 unidades	75
Torrada integral - Bauducco	10 g	1 unidade	35
Torrada light sem açúcar - Bauducco	50 g	1 unidade	37
Torrada Salgada Bauducco	30 g	3 unidades	105
Torrão de gergelin e Amendoin	5 g	1 unidade	24
Torta de abóbora	30 g	1 unidade	64
Torta de banana light	100 g	1 fatia	93
Torta de bolacha	100 g	4 colheres de sopa	100
Torta de cebola	60 g	1 pedaço	112
Torta de frango	100 g	1 fatia	197
Torta de legumes	120 g	1 fatia	280
Torta de Peito de Peru Defumado com Creme de Queijo Sadia	125 g	1 fatia	414
Torta de ricota	100 g	1 fatia	219
Torta de salsicha light, tomate, milho e ervilha	120 g	1 fatia	162
Torta Integral Caseira de Tomate, Orégano, Cebola, Presunto e Queijo	125 g	1 fatia	80
Tortei (massa recheada com moranga)	100 g	1 prato	190
Tortelli de zuca e nozes - Taeq	100 g	1 xícara	100
Tortellini tricolore com tomate e espinafre - Taeq	80 g	1 prato de sobremesa	289
Tostine Maçã e Canela	30 g	5 unidades	133
Trigo para kibe (quibe) - Viapaxbio	25 g	1 colher de sopa	68
Tubetes - sabor baunilha - BARION	25 g	1 pacotinho	80
Vatapá	50 g	2 colheres de sopa	62
Vinho branco	150 ml	1 taça	102
Vinho do porto	50 ml	1/4 copo	74
Vinho quente	100 ml	1 copo	120
Vinho rose	150 ml	1 taça	106
Vinho tinto	150 ml	1 taça	108
Virado à Paulista	25 g	1 colher de sopa	61
Virado de cenoura	25 g	1 colher	50
Vitambé (qualquer sabor)	180 g	1 unidade	175
Vitamina abacate, banana e maçã sem açúcar e leite	200 ml	1 copo	160
Vitamina de abacate s/açúcar	90 g	2 colheres de sopa	100
Vitamina de banana	200 ml	1 copo	330
Vitela Assada	100 g	1 filé	160
Vono de tomate com macarrão	25 g	1 envelope	90
Waffle	25 g	1 unidade	73
Waffle Light Integral - Forno Minas	37 g	1 unidade	99
Wrap Carne - Gaulês	0 g	1 unidade	229
Wrap Carne - Italiano	0 g	1 unidade	234
Wrap Carne - Mexicano	0 g	1 unidade	234
Wrap Carne - Mineirinho	0 g	1 unidade	214
Wrap Carne - Paulistano	0 g	1 unidade	256
Wrap Carne - Texano	0 g	1 unidade	204
Wrap Crispy Bacon - Mc Donalds	0 g	1 unidade	595
Wrap Crispy Lemon - Mc Donalds	0 g	1 porção	338
Wrap Crispy Maionese - Mc Donalds	0 g	1 porção	372
Wrap Frango - Cigano	0 g	1 unidade	221
Wrap Frango - Mandarin	0 g	1 unidade	234
Wrap Frango - Mexicano de Frango	0 g	1 unidade	236
Wrap Frango - Yankee	0 g	1 unidade	240
Wrap Peixe - Oriental	0 g	1 unidade	175
Wrap Peixe - Peruano	0 g	1 unidade	215
Wrap Peixe - Vietnamita	0 g	1 unidade	152
Wrap Peixe - Viking	0 g	1 unidade	193
Wrap Vegetariano - Genovês	0 g	1 unidade	190
Wrap Vegetariano - Romano	0 g	1 unidade	247
Wrap Vegetariano - Toscano	0 g	1 unidade	223
Xarope de açaí Mawê	210 g	1 copo	79
Xarope de Groselha	15 g	1 colher de sopa	37

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Xarope de guaraná Mawê	210 ml	1 copo	74
Xinxim de Galinha	100 g	1 porção	297
Xis Salada	150 g	1 unidade	474
Yakisoba clássico	80 g	1 xícara	135
Yakisoba clássico - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	169
Yakisoba de Camarão - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	148
Yakisoba de Carne - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	162
Yakisoba de Frango - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	178
Yakisoba Especial - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	177
Yakissoba Sadia	600 g	1 unidade	762
Yakult 40	80 g	1 unidade	59
Yakult (leite fermentado)	80 g	1 unidade	51
Yodel Abacaxi - Yakult	210 ml	1 unidade	100
Yodel Morango - Yakult	210 ml	1 unidade	100
Abacate batido com limão e açúcar	90 g	2 colheres de sopa	164
Abacaxi assado com canela e açúcar	75 g	1 fatia	55
Abacaxi desidratado com açúcar	30 g	1 pacote	70
Abará	50 g	1 unidade	450
Acarajé	200 g	1 unidade	578
Achocolatado líquido sabor chocolate (Toddyinho, Nesquik, Nescau prontinho, Choco Leco)	200 ml	1 unidade	190
Açúcar baunilhado orgânico Valeso	5 g	1 unidade	5
Açúcar cristal	19 g	1 colher de sopa	73
Açúcar light	15 g	1 colher de sopa	60
Açúcar refinado	20 g	1 colher de sopa	77
Açúcar União light	3 g	1 sachê	12
Aguardente	50 ml	1 dose	115
Apipim frito	100 g	1 porção	352
Alcatra suína	100 g	1 pedaço	43
Alfajor Havana - Tradicional	100 g	1 unidade	375
Alfajor Turma da Mônica - Chocolate	40 g	1 unidade	175
Almôndega bovina frita	50 g	1 unidade	136
Almôndegas de frango sadia	80 g	3 unidades	145
Amaciante de carne	5 g	1 colher de chá	6
Ambrosia	200 g	1 porção	417
Amendocrem	20 g	1 colher de sopa	122
Amendoim doce caramelizado	25 g	1 porção	116
Arroz Carreteiro - Maggi	75 g	6 colheres de sopa	259
Arroz doce	32 g	1 colher de sopa	59
Arroz paraense	25 g	1 colher de sopa	150
Azeite de Dendê	8 g	1 colher de sopa	72
Azeitona Fatiada	20 g	1 colher de sopa	27
Bacalhau á brás	100 g	1 prato	159
Bacalhau com batatas cebola e azeite de oliva	100 g	1 prato	145
Bacalhau com natas	100 g	1 prato	608
Bacalhau gratinado	30 g	1 colher	90
Bacon	15 g	1 fatia	83
Bacon defumado em cubos SADIA	15 g	2 unidades	46
Baconzitos - Elma Chips	10 g	1 xícara de chá	50
Baião de dois com arroz e feijão verde com queijo	30 g	1 colher	75
Bala Butter Toffees/Toffes (qualquer sabor)	6,5 g	1 bala	32
Bala Butter Toffes Chocolate	20 g	3 unidades	91
Bala de Brigadeiro - Amor aos pedaços	40 g	2 unidades	132
Bala de côco	5 g	1 unidade	20
Bala de doce de leite - Mumuzita	7 g	1 unidade	27
Bala de goma	100 g	1 pacote	357
Bala de Ovos - Amor aos pedaços	40 g	2 unidades	141
Bala Dimbinho sabores	5 g	1 unidade	18
Bala Jujuba	5 g	1 unidade	5
Bala Maça Verde	20 g	1 bala	20
Balas Fini - de gelatina	100 g	1 pacote	345
Bala Yogurte 100 morango	5 g	1 unidade	19
Banana Caramelada - China in box	100 g	1 unidade	245
Bananada com açúcar Tachão	30 g	1 unidade	100
Bananada com chocolate - Tachão	25 g	1 unidade	90
Bananada cremosa Frutabella	30 g	1 unidade	113
Bananada Frutabella zero açúcar	30 g	1 unidade	75
Bananada sem açúcar Tachão	30 g	1 unidade	80
Banana da terra frita	200 g	1 unidade	630
Banana flambada com sorvete	200 g	1 porção	565
Banana nanica frita	100 g	1 porção	308

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Banana split	400 g	1 unidade	1058
Banha de porco	20 g	1 colher de sopa	180
BARRA DE CEREAL NATURALE MOR. C CHOCOLATE	25 g	1 barra	88
Barra Ritter nuns com cobertura branca	20g	1 barra	86
Batata chips	50 g	1 pacote	271
Batata crisps original	28 g	14 unidades	157
Batata crisps Stacks	25 g	13 unidades	126
Batata frita	65 g	1 escumadeira	173
Batata frita grande - Mc Donalds	115 g	1 porção	412
Batata frita média - Mc Donalds	95 g	1 porção	288
Batata frita pequena - Mc Donalds	70 g	1 porção	206
Batata Frita Sensações Peito de Peru	25 g	1 pacote	138
Batata palha	15 g	1 colher de sopa	93
Batata Pringles	25 g	1 porção	129
Batata recheada com requeijão	100 g	1 unidade	288
Batata ruffles	25 g	1 e 1/2 xícara de chá	141
Batata smile/sorriso - Pizza Hut	1 porção	8 unidades	354
Batida de frutas c/ vodca ou cachaça	100 ml	1 copo	180
Batidinha de frutas	30 ml	1 dose	70
Bauru completo - sanduíche	325 g	1 unidade	488
Bauru simples - sanduíche	100 g	1 unidade	243
Beirute de frios - CASA DO PÃO DE QUEIJO	180 g	1 unidade	459
Beirute de peru - CASA DO PÃO DE QUEIJO	180 g	1 unidade	487
Beirute de rosbife - CASA DO PÃO DE QUEIJO	180 g	1 unidade	482
Beirute de rosbife - sanduíche	345 g	1 unidade	778
Beirute - Habibs	400 g	1 unidade	930
Beringela / berinjela à milanesa	10 g	1 rodela	36
Beringela / berinjela à parmegiana	50 g	2 fatias	72
Beringela frita	100 g	1 porção	218
Bibs Burguer	130 g	1 unidade	310
Bibs Burguer Cheese	240 g	1 unidade	353
Bibs Burguer Salada	210 g	1 unidade	560
Bibs Chicken Salada	205 g	1 unidade	440
Bib's Dog	105 g	1 unidade	246
Bife à milanesa	160 g	1 unidade	580
Big Big de Morango	30 g	1 balinha	110
Big Bobs carne - Bobs	208 g	1 unidade	535
Big Bobs frango - Bobs	208 g	1 unidade	621
Big cascão de Ovomaltine Bob's	130 g	1 unidade	291
Big Mac - Mc Donalds	250 g	1 unidade	504
Big Tasty - Mc Donalds	250 g	1 unidade	843
Biju	5,7 g	1 unidade	28
Birinight Ice	275 ml	1 copo	184
Bis Avelã - Lacta	30 g	4 unidades	154
Bis Chocolate ao Leite - Lacta	30 g	4 unidades	140
Bis Chocolate Branco - Lacta	30 g	4 unidades	141
Biscoito Adams Folhado Açucarado	30 g	9 unidades	130
Biscoito amori tortinha festa	12 g	2 unidades	59
Biscoito Bon Gouter Provolone	25 g	1 xícara	112
Biscoito caseiro com açúcar	10 g	2 unidades	70
Biscoito Coberto com Chocolate o leite - Passatempo	30 g	3 unidades	141
Biscoito Doce Naga	30 g	6 unidades	128
Biscoito hot cracker presunto	25 g	4 biscoitos	111
Biscoito Hot Cracker Queijo	25 g	4 biscoitos	111
Biscoito Maxi Bauducco chocolate	30 g	1 unidade	99
Biscoito recheado chocolate Piraquê	30 g	2 unidades	143
Biscoito recheado doce de leite Bono	30 g	3 unidades	138
Biscoito (rosquinha) chocolate	30 g	5 unidades	124
Biscoito sabor chocolate - Passatempo Junior - Nestlé	30 g	5 biscoitos	135
Biscoito sabor leite - Danix	30 g	5 unidades	140
Biscoito Tuc's sabor queijo	30 g	12 biscoitos	131
Biscoito wafer recheado de chocolate	15 g	2 unidades	75
Bisteca de boi (assada/na chapa)	100 g	1 unidade	272
Bisteca Sem Tempero Sadia	100 g	1 unidade	190
BK Chicken Crispy (Burger King) 162 g	162 g	1 unidade	513
Bobó de camarão	100 g	2 colheres de sopa	165
Bolacha (biscoito) Walkers	30 g	2 unidades	148
Bolacha Bono (mini torta) chocolate	40 g	5 bolachas	144
Bolacha caseira	10 g	1 unidade	41
Bolacha de mel	30 g	1,5 biscoito	118

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Bolacha rosquinha de Coco	30 g	1 porção	130
Bola Nevada - Amor aos pedaços	40 g	2 unidades	139
Bolinha de queijo de festa	20 g	1 unidade	53
Bolinha de queijo frita	10 g	1 unidade	10
Bolinha de queijo - Sadia	40 g	1 e 1/2 unidade	108
Bolinho de arroz frito	40 g	1 unidade	108
Bolinho de bacalhau	30 g	1 bolinho	159
Bolinho de carne moída com recheio de queijo (frito)	40 g	1 unidade	140
Bolinho de chocolate renata	40 g	1 unidade	160
Bolinho de Chuva	30 g	2 unidades	81
Bolinho de macaxeira (frito)	50 g	1 unidade	116
Bolo África - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	194
Bolo Baba de Moça - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	184
Bolo Bem Casado - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	195
Bolo Brigadeiro - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	211
Bolo Bruna - Amor aos Pedacos	60 g	1 unidade	191
BOLO CASEIRO DE NATA	70 g	1 pedaço	95
Bolo Cocadinha - Amor aos Pedacos	60 g	1 unidade	188
Bolo de banana caseiro	50 g	1 fatia	128
Bolo de rolo	20 g	1 fatia fina	75
Bolo Floresta Negra - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	169
Bolo Inglês com nozes (diet)	60 g	1 fatia	192
Bolo Mousse - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	185
Bolo Mousse Branco - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	198
Bolo nega maluca	120 g	um pedaço	315
Bolo Prestígio	95 g	1 fatia	338
Bolo Sonho de Coco - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	182
Bomba de chocolate	100 g	1 unidade	156
Bombom alpino	13 g	1 unidade	70
Bombom Amandita	8 g	2 unidades	43
Bombom Amor Carioca	20 g	1 unidade	107
Bombom cacau show brigadeiro	13 g	1 unidade	49
Bombom cacau show cereja ao licor	25 g	1 unidade	106
Bombom cacau show creme de avelã	13 g	1 unidade	51
Bombom Cacau Show Trufa	13 g	1 unidade	64
Bombom crocante	13 g	1 unidade	62
Bombom de morango	30 g	1 unidade	138
Bombom Ferrero Rocher	25 g	2 unidades	145
Bombom Galak	10 g	1 unidade	50
Bombom garoto Amendoim	16 g	1 unidade	68
Bombom It coco	15 g	1 unidade	67
Bombom Lancy Lacta	22 g	1 unidade	115
Bombom - Lindt	25 g	2 unidades	155
Bombom milk mel	15 g	1 unidade	68
Bombom Mundy Avelã	13 g	1 unidade	68
Bombom Nougat	16 g	1 unidade	79
Bombom Opereta	16 g	1 unidade	90
Bombom Ouro Branco - Lacta	21 g	1 unidade	111
Bombom Raffaello Ferrero	5 g	1 unidade	31
Bombom recheado com banana	14 g	1 unidade	56
Bombom Sensação nestlé	11 g	1 unidade	50
Bombom Sonho de Valsa Branco - Lacta	21 g	1 unidade	114
Bombom Sonho de Valsa - Lacta	21 g	1 unidade	113
Bombom Sonho de Valsa Trufa - Lacta	21 g	1 unidade	111
Bombom Suflair	13 g	1 unidade	68
Bombons de chocolate cm avelã - D. Jimena	22 g	2 unidades	118
Bombons de chocolate recheio de mousse - D. Jimena	22 g	2 unidades	106
Bombons sem açúcar Dona Jimena	22 g	2 unidades	116
Brigadeirão	130 g	1 fatia	388
Brigadeiro - Amor aos pedaços	40 g	2 unidades	103
Brigadeiro Branco - Amor aos pedaços	40 g	2 unidades	102
Brigadeiro Branco Caramelado com Castanha - Amor aos pedaços	40 g	1 unidade	163
Brigadeiro Caramelado com Nozes - Amor aos pedaços	40 g	1 unidade	127
Brigadeiro de Colher - Amor aos pedaços	35 g	2 unidades	123
Brigadeiro (tamanho festa)	30 g	2 unidades	98
Brocolis a milanesa	50 g	1 porção	120
Brownie	60 g	1 unidade	63
Buchada de bode	150 g	1 concha	193
Cachaça	50 ml	1 dose	120
Cachorro quente completo	200 g	1 unidade	830

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Cachorro quente simples	150 g	1 unidade	330
Café com Açúcar	50 ml	1 xícara de café	19
Café com chantilly grande	150 ml	1 unidade	41
Caipirinha de limão com açúcar	200 ml	1 dose	436
Caipirinha de limão com adoçante ou sem açúcar	200 ml	1 copo	370
Cajuína	200 ml	1 copo	90
Cake chocolate	90 g	1 unidade	300
Calda de Chocolate	50 g	1 concha	277
Caldo de Carne / Galinha / Legumes - Knorr	9 g	1 unidade	11
Caldo de Galinha em pó Maggi Good light	8 g	1 unidade	12
Calzone de frango	200 g	1 pedaço	530
Camafeu - Amor aos pedaços	40 g	2 unidades	145
Camarão ao molho de catupiry	100 g	1 prato	500
Camarão empanado - China in box	100 g	3 unidades	293
Camarão frito	100 g	1 porção	225
Campari	30 ml	1 dose	43
Caneloni presunto queijo	70 g	1 unidade	280
Canjão - Maggi	25 g	2 colheres de sopa	90
Canjica (leite integral, canela e açúcar)	50 g	2 colheres de sopa	52
Capa de contra-filé com gordura	130 g	1 filé	406
Capelete / Cappelletti de Calabresa - Sadia	20 g	1 colher de sopa	59
Capeletti de 3 queijos	150 g	1 prato	244
Carne seca / charque / carne de sol	36 g	2 colheres de sopa	158
Carolina assada com recheio de doce de leite e coberta com chocolate	40 g	1 unidade	118
Carte Dor Creme Crocante - Kibon	60 g	1 bola	122
Carte Dor Creme de Coco com Abacaxi - Kibon	60 g	1 bola	120
Carte Dor Creme Trufa - Kibon	60 g	1 bola	126
Carte Dor Pavê Chocolate - Kibon	60 g	1 bola	113
Carte Dor Torta de Morango - Kibon	60 g	1 bola	120
Caruru	25 g	1 colher de sopa	54
Casadinha de camarão	20 g	1 porção	40
Casadinho	100 g	1 unidade	383
Casquinha de Baunilha Bob´s	75 g	1 casquinha	230
Casquinha de baunilha - sorvete MC DONALDS	80 g	1 unidade	196
Casquinha de Chocolate Bob's	75 g	1 casquinha	240
Casquinha de chocolate - sorvete MC DONALDS	80 g	1 unidade	193
Casquinha Mista Bob´s	75 g	1 casquinha	235
Casquinha mista - sorvete MC DONALDS	80 g	1 unidade	194
Cebola empanada (onion rings)	20 g	4 unidades	63
Cebolitos - Elma Chips	25 g	1 porção	125
Cereal Moça Flakes Nestlé	30 g	3/4 xícara	113
Cereal Nescau Nestlé	30 g	1 porção	116
Chandelle com Pedacos de Chocolate NESTLÉ	75 g	1 unidade	172
Chandelle de Chocolate ao Leite NESTLÉ	110 g	1 unidade	152
Chandelle de Chocolate Branco NESTLÉ	110 g	1 unidade	156
Chandelle de Papaya com Cassis NESTLÉ	110 g	1 unidade	150
Chandelle Duo Chocolate NESTLÉ	75 g	1 unidade	151
Chantilly	15 g	1 colher de sopa	44
Cheddar McMelt - Mc Donalds	0 g	1 unidade	507
Cheeseburger Duplo Sem Bacon Burger King	68 g	1 unidade	400
Cheeseburger - Mc Donalds	0 g	1 unidade	310
Cheetos - Salgadinho	30 g	1 pacote pequeno	150
Chicken Classic Crispy - Mc Donalds	0 g	1 unidade	490
Chicken Classic Grill - Mc Donalds	0 g	1 unidade	425
Chicken Club Crispy - Mc Donalds	0 g	1 unidade	610
Chicken Club Grill - Mc Donalds	0 g	1 unidade	545
Chicken Lemon Crispy - Mc Donalds	0 g	1 unidade	454
Chicken Lemon Grill - Mc Donalds	0 g	1 unidade	389
Chicle de Bola Bupaloo	5 g	1 unidade	16
Chiclete com açúcar bola	30 g	1 porção	33
China Imperial - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	188
Chococino Dolce gusto - Nescafé	34 g	1 unidade	148
Chocolate Alpino - Nestlé	25 g	4 pedaços	132
Chocolate ao leite	30 g	1 unidade	162
Chocolate ao Leite Batom (Batom) - GAROTO	16 g	1 unidade	86
Chocolate ao Leite com Amêndoa e Uva Passa Talento GAROTO	30 g	1 pedaço	160
Chocolate ao Leite com Amendoim Shot - LACTA	25 g	1 pedaço	138
Chocolate ao Leite com Avelã Talento GAROTO	25 g	1 pedaço	137
Chocolate ao leite com castanha de caju - Garoto	25 g	3 quadradinhos	136
Chocolate ao Leite com Castanha do Pará	30 g	1 barra	158

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Chocolate ao Leite com Castanha do Pará Talento GAROTO	25 g	1 pedaço	137
Chocolate ao leite com sabor Café/Laranja/Cacau/Ao Leite/Meio Amargo- Cacau Show	25 g	1 unidade	131
Chocolate ao Leite Light - TAEQ	60 g	1 barra	242
Chocolate ao Leite Milka - LACTA	25 g	1 pedaço	131
Chocolate ao leite Suflair - Nestlé	25 g	4 barras	132
Chocolate Branco Baton (Batom) - GAROTO	16 g	1 unidade	89
Chocolate Branco Galak - Nestlé	25 g	1 pedaço	138
Chocolate branco - Garoto	20 g	1 barra	110
Chocolate Branco Laka - Lacta	15 g	1 pedaço	137
Chocolate branco Toblerone	100 g	1 barra	534
Chocolate Charge - NESTLÉ	40 g	1 unidade	187
Chocolate Chokito - NESTLÉ	32 g	1 unidade	140
Chocolate Chumbinho - Copenhagen	25 g	2 colheres de sopa	121
Chocolate Classic ao Leite com cookies - Nestlé	25 g	3 pedaços	128
Chocolate Classic ao Leite com recheio cremoso de avelã - Nestlé	25 g	2 pedaços	139
Chocolate Classic ao Leite e cajú - Nestlé	25 g	3 pedaços	136
Chocolate Classic ao Leite - Nestlé	25 g	3 pedaços	134
Chocolate Classic branco com cookies - Nestlé	25 g	3 pedaços	130
Chocolate Classic branco com recheio cremoso de frutas vermelhas - Nestlé	25 g	2 pedaços	140
Chocolate Classic branco - Nestlé	25 g	3 pedaços	138
Chocolate Classic Dark com Recheio Cremoso de Chocolate ao Leite - Nestlé	25 g	2 pedaços	139
Chocolate Classic Duo - Nestlé	25 g	3 pedaços	136
Chocolate Classic Zero - Nestlé	25 g	1 pedaço	107
Chocolate com macadâmia	15 g	1 pedaço	170
Chocolate com passas bibs	50 g	1 pacote	212
Chocolate com Recheio de Caramelo Twix	16 g	1 unidade	75
Chocolate com Soja Sollys	25 g	1 unidade	136
Chocolate crocante - Garoto	25 g	3 quadrados	135
Chocolate Crunch - Nestlé	25 g	4 pedaços	129
Chocolate Diamante Negro - Lacta	25 g	1 pedaço	129
Chocolate Diplomata - Nestlé	25 g	4 pedaços	131
Chocolate grande	150 ml	1 unidade	156
Chocolate Kinder Ovo - Ferrero	20 g	1 unidade	114
Chocolate Copenhagen Mini Tabletes Sortidos	25 g	2 unidades	143
Chocolate Lacta Bubbly	23 g	1 unidade	120
Chocolate Lindt Dark 70% cocoa	100 g	1 barra	544
Chocolate Lindt Lindor ao leite com recheio cremoso	25 g	1 bombom	153
Chocolate Língua-de-gato - Copenhagen	25 g	4 unidades	144
Chocolate Lollo	28 g	1 unidade	129
Chocolate Moça recheado - Nestlé	38 g	1 barra	188
Chocolate Nhá benta - Copenhagen	40 g	1 unidade	128
Chocolate pequeno Especialidades	20 g	1 unidade	58
Chocolate Prestígio recheado - Nestlé	33 g	1 barra	154
Chocolate preto toberone	6 g	1 pedaço	30
Chocolate quente	50 ml	1 xícara	288
Chocolate Sensação recheado - Nestlé	38 g	1 barra	176
Chocolate Serenata de amor - Garoto	20 g	1 bombom	103
Chocolate Snickers	52 g	1 unidade	480
Chocolate tartaruguita	19 g	1 unidade	93
Chocolate Toffee - Arcor	7 g	1 unidade	32
Chocolife	30 g	1 unidade	128
Chocomac Chocolate ao Leite - Mc Donalds	100 g	1 unidade	222
Chocomac Chocolate Branco - Mc Donalds	105 g	1 unidade	244
Choco Milk	200 ml	1 garrafa	124
Chocosoy Crispies	23 g	1 barra	124
Chocosoy Dark	40 g	1 barra	194
Chocosoy Dark Mix	25 g	1 barra	120
Chocosoy Pops Zero	40 g	1 pacote	174
Chocotone nestlé	120 g	1 fatia	110
Chocottone - Bauducco	45 g	1 fatia	199
Choc Sticks extra dark 64%	25 g	1 pedaço	119
Chouriço de sangue cru de boi	100 g	1 porção	328
Chuleta	100 g	1 unidade	151
Chuleta bovina frita	100 g	1 unidade	247
Churros com doce de leite	100 g	1 unidade	322
Clusters amêndoas	100 g	1 porção	408
Cobertura Chocolate com Leite - Nestlé	50 g	1 pedaço	272
Cocada	70 g	1 unidade	259
Cocada ao leite - Flormel	25 g	1 unidade	98
Cocada cremosa	10 g	1/2 colher de sopa	60

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Cocada de forno	100 g	1 prato de sobremesa	756
Cocadinha de Colher- Amor aos pedaços	35 g	2 unidades	112
Confeti	25 g	1 porção	114
Contra filé com gordura	120 g	1 filé	333
Cookies de Chocolate Chocooky - Nabisco	30 g	2 unidades	149
Cookies de coco com chocolate NUTRY	35 g	1 pacote	160
Cornetto Choc Mix -Kibon	83 g	1 unidade	265
Corn Flakes / sucrilhos - Kelloggs	50 g	1 1/4 xícara	110
Cosmopolitan - Drink	75 ml	1 taça	261
Costela bovina	40 g	1 unidade	149
Costela com Osso Sadia	100 g	1 unidade	284
Costela sem Tempero Sadia	100 g	1 unidade	284
Costela suína	25 g	1 unidade	100
Costela suina Temperada Sadia	100 g	2 unidades	284
Costelinha de porco frita	50 g	1 unidade	200
Couve flor à milanesa	90 g	1 ramo	137
Coxinha	50 g	1 unidade	141
Coxinha da asa do frango	100 g	2 unidades	171
Coxinha de festa	20 g	1 unidade	55
Coxinha de frango Sabor sem glúten	30 g	1 unidade	112
Cracker de Manteiga Triunfo	30 g	6 unidades	140
Creamy cookie chocolate e avelã - Bauducco	30 g	2,5 unidades	129
Crème brûlée	25 g	1 colher de sopa	76
Creme de Cenoura e Abóbora KNORR Laranja	130 ml	1 concha	79
Creme de Ervilha e Espinafre KNORR Verde	130 ml	1 concha	65
Creme de Milho e Abóbora KNORR Amarelo	130 ml	1 concha	70
Creme de palmito	250 g	1 prato	124
Creme de Tomate e Pimentão KNORR Vermelho	130 ml	1 concha	69
Creme Vegetal Becel Manteiga	10 g	1 colher de chá	32
Crepe de camarão com molho de queijo	200 g	1 unidade	380
Crepe Funghi Sabor Saúde	200 g	1 unidade	415
Crepe suzette	100 g	1 unidade	159
Croissant - Chocolate	100 g	1 unidade	416
Croissant Chocolate Zaffari	50 g	1 unidade	167
Croissant folhado (tipo francês)	60 g	1 unidade	247
Croissant - Frango com Requeijão	80 g	1 unidade	283
Croissant mini chocolate	100 g	6 mini croissant	450
Croissant - Presunto e Queijo	100 g	1 unidade	406
Croissant - Queijo	80 g	1 unidade	328
Croissant - Requeijão	100 g	1 unidade	367
Croissant sem recheio	40 g	1 unidade	170
Croquete de carne	20 g	1 unidade	54
Cuca de banana	50 g	1 fatia	199
Cuca de Coco	65 g	1 fatia	100
Cuca recheada sabor prestígio	60 g	1 fatia	175
Cueca Virada	15 g	1 unidade	158
Cupcake de chocolate	100 g	1 unidade	164
Cupim	150 g	2 fatias	375
Cup Noodles Nissin Carne	64 g	1 copo	284
Cup Noodles (qualquer sabor)	68 g	1 copo	276
Danette brigadeiro DANONE	110 g	1 unidade	178
Danette chocolate ao leite DANONE	110 g	1 unidade	178
Danette chocolate branco DANONE	110 g	1 unidade	178
Danette doce de leite DANONE	110 g	1 unidade	158
Danette sabor amêndoas DANONE	110 g	1 unidade	157
Danette sabor leite condensado DANONE	110 g	1 unidade	158
Danette sabor nozes DANONE	110 g	1 unidade	157
Danette toffee DANONE	110 g	1 unidade	165
Date Coconut Rolls	33 g	1 rolo	90
Doce de banana	20 g	1 colher	46
Doce de buriti com abacaxi	40 g	1 colher	114
Doce de Figo caseiro (figada)	25 g	1 colher de sopa	40
Doce de goiaba caseiro	150 g	1 porção	412
Doce de leite - Aviação	32 g	1 colher de sopa	110
Doce de leite em tablete	30 g	1 pedaço	75
Doce de leite lloy	20 g	1 colher de sopa	61
Doce de leite - Itambé	20 g	1 colher de sopa	65
Doce de leite - Mumu	20 g	1 colher de sopa	64
Doce de Leite (Ponto de Corte)	20 g	1 colher de sopa	85
Doce de mamão	30 g	1 porção	100

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Docigomas - Docile	20 g	5 unidades	66
Docinho de festa de leite ninho	40 g	1 unidade	46
Doguinho assado	40 g	1 unidade	232
Dois Amores - Amor aos pedaços	40 g	2 unidades	154
Dois Amores de Colher - Amor aos pedaços	35 g	2 unidades	122
Donuts Bavarian	75 g	1 unidade	209
Doritos Cool Ranch	25 g	1 porção	142
Doritos Dippas	12 g	2 colheres de sopa	65
Doritos nacho	25 g	1 porção	125
Double Cheedar Carne - Bobs	350 g	1 unidade	444
Double Habibs	275 g	1 unidade	745
Drumet de frango	100 g	3 unidades	44
Eggnog	200 ml	1 copo	270
Empada de camarão (tamanho lanchonete)	110 g	1 unidade	240
Empada de frango com catupiry (tamanho lanchonete)	110 g	1 unidade	240
Empada de palmito (tamanho lanchonete)	100 g	1 unidade	240
Empada de queijo (tamanho lanchonete)	110 g	1 unidade	140
Empadão caseiro de frango com tomate, milho, orégano e queijo	100 g	1 porção	200
Empadão de carne	80 g	1 porção	267
Empadão de frango	100 g	1 fatia	359
Empadinha de festa	40 g	1 unidade	70
Empanada de carne	120 g	1 unidade	240
Empanada de espinafre	115 g	1 unidade	237
Empanado de frango	120 g	1 unidade	90
Enroladinho de presunto e queijo (joelho) (tamanho lanchonete)	100 g	1 unidade	348
Enroladinho de queijo	100 g	1 unidade	241
Enroladinho de salsicha	27 g	1 unidade	79
Esfiha de queijo fechada	80 g	1 unidade	241
Esfiha (esfirra) Folhada de Peperone com Cheddar - habibs	60 g	1 unidade	290
Esfiha (esfirra) Folhada Mussarela, Manjericão e Tomate Seco - habibs	60 g	1 unidade	260
Espaguete à carbonara	100 g	1 prato	450
Estrogonofe / Strogonoff de carne bovina	25 g	2 colheres de sopa	145
Fandangos - Elma Chips	25 g	1 porção	115
Farinheira	100 g	1 prato	498
Farofa de bacon caseira	50 g	2 colheres	159
Farofa Pronta - Yoki	25 g	2 colheres de sopa	101
Feijoada completa	225 g	1 concha	387
Fettuccine Alfredo	200 g	1 prato	450
Fiambre Peru forno a lenha	30 g	1 porção	26
Filé à parmegiana	120 g	1 filé	350
Filé de frango à milanesa	120 g	1 filé	265
Filé de Frango ao Creme de Espinafre e Arroz com Açafrão da Terra - TAEQ	300 g	1 unidade	486
Filé de frango à parmegiana	120 g	1 filé	280
Filé de peixe frito	100 g	1 unidade	200
Flan sabor baunilha com calda de caramelo - Nestlé	110 g	1 unidade	128
Flan sabor baunilha com calda de morango - Nestlé	110 g	1 unidade	127
Fogazzas de Calabresa - Habibs	70 g	1 unidade	220
Fogazzas de Mussarela - Habibs	70 g	1 unidade	239
Fogazzas de Queijo Cremily - habibs	70 g	1 unidade	220
Folhado - Frango com Requeijão	100 g	1 unidade	454
Folhado - Pizza	100 g	1 unidade	581
Folhado - Presunto e Queijo	100 g	1 unidade	617
Fondue de chocolate	15 g	1 colher de sopa	84
Fondue de queijo	15 g	1 colher de sopa	60
Fraldinha com Gordura	100 g	1 filé	338
Frango à passarinho	80 g	2 pedaços	200
Frango à Passarinho - China in box	100 g	3 unidades	622
Frango empanado	100 g	1 porção	364
Frango Empanado - China in box	100 g	3 unidades	360
Frango frito	180 g	1 filé de peito	145
Frapé Cappuccino / capuccino - Habibs	240 ml	1 unidade	398
Frutare de Lichia - Kibon	61 g	1 unidade	48
Frutas cristalizadas	30 g	1 colher de sopa	83
Geléia de goiaba	20 g	1 colher de sopa	46
Gemada com Leite	180 ml	1 xícara	204
Gemada sem Leite	180 ml	1 xícara	663
Gim	30 ml	1 dose	60
Goiabinha	30 g	3 unidades	112
Gordura Vegetal Hidrogenada	20 g	1 colher de sopa	177
Gran Verano - McDonalds	200 g	1 sanduíche	464

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Guaraviton	500 ml	1 garrafa	180
Guioza frito - China in box	100 g	2 unidades	453
Hamburguer de frango (Hamburger)	100 g	1 unidade	120
Hamburguer de soja empanado - SojaMania (Hamburger)	65 g	1 unidade	115
Hamburguer McDonalds (Hamburger)	120 g	1 unidade	257
Hershey's paçoca	35 g	1 unidade	186
Hot Filadélfia / Filadélfia Roll	50 g	1 porção (5 unidades)	90
Hot pocket - Sadia	145 g	1 unidade	364
logurte grego Nestlé	100 g	1 unidade	113
logurte grego tradicional Vigor	100 g	1 copo	151
Itambynho	200 g	1 potinho	168
Keep Cooler	355 ml	1 copo	198
Kibe (quibe) frito	85 g	1 unidade	190
Kit kat - Nestlé	21 g	1 unidade	105
Lajotinha Copenhagen	50 g	1 unidade	128
Lanche de carne louca	80 g	1 sanduíche pequeno	120
Lasanha 4 queijos (lasanha)	325 g	1 prato	496
Lasanha à bolonhesa com molho branco (lasanha)	325 g	1 pedaço grande	343
Lasanha ao molho sugo com presunto e queijo (lasanha)	190 g	1 pedaço	351
Lasanha (lasanha)	400 g	1 prato de sopa	500
Lasanha Parisiense Seara	150 g	1/4 do pacote	208
Leitão assado	85 g	1 porção	190
Leite com chocolate e açúcar	200 ml	1 copo	183
Leite condensado light (leite condensado desnatado)	15 g	1 colher de sopa	41
Leite de vaca integral com Nescau	200 ml	1 copo	194
Leite de vaca integral com Ovomaltine	200 ml	1 copo	230
Leite Toffee Arcor	7 g	1 unidade	32
Licor Cointreau	50 ml	1 taça pequena	100
Língua de Gato Light - Copenhagen	25 g	4 unidades	108
Lingüiça calabresa	100 g	1 unidade	497
Lingüiça defumada fina	60 g	1 porção	180
Lingüiça toscana	100 g	1 porção	255
Lombo Frito - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	569
Malassada	40 g	1 unidade	90
Mandioca/macaxeira frita	100 g	1 pires	352
Maniçoba - prato típico do Pará	100 g	1 porção	576
Manjar branco com ameixa em calda	130 g	1 fatia	204
Manteiga de Amendoim (MagicTime - Peanut Butter)	35 g	1 colher de sopa	35
Martini	50 ml	1 copo pequeno	78
Massa de pastel frita	70 g	1 unidade	412
Maxi Goiabinha BAUDUCCO	30 g	1 unidade	90
McChicken - Mc Donalds	0 g	1 unidade	454
McColosso Caramelo - Mc Donalds	0 g	1 unidade	283
McColosso Chocolate - Mc Donalds	0 g	1 unidade	283
McFish - Mc Donalds	0 g	1 unidade	373
McFlurry M&M com cobertura de morango - McDonalds	0 g	1 unidade	445
McNífico Bacon - Mc Donalds	0 g	1 unidade	625
McNuggets - Mc Donalds	0 g	2 unidades	78
Mc Shake Chocolate (300ml) - Mc Donalds	300 ml	1 unidade	251
Mc Shake Chocolate (500ml) - Mc Donalds	500 ml	1 unidade	413
Mc Shake Morango (300ml) - Mc Donalds	300 ml	1 unidade	219
Mc Shake Morango (500ml) - Mc Donalds	500 ml	1 unidade	410
Mil folhas	100 g	1 pedaço	117
Milk shake crocante de Ovomaltine	300 ml	1 unidade	361
Milk Sheik - McDonalds	333 g	1 copo médio	423
Mingau de cremogema (com açúcar e leite integral)	280 g	1 prato	272
Mini Bombom Serenata de Amor	14 g	1 unidade	74
Mini Chicabon - KIBON	60 g	9 bombons	231
Mini Kalzone brócolis	180 g	1 unidade	378
Mini kibe (quibe) coalhada seca - Habibs	49 g	1 unidade	102
Mini kibe (quibe) homus - Habibs	49 g	1 unidade	100
Mini kibe (quibe) queijo cremily - Habibs	49 g	1 unidade	107
Mini Laka - chocolate branco	17,5 g	1 un.	94
Missô	18 g	1 colher de sopa	37
Misto Frio	85 g	1 unidade	209
Misto Quente	85 g	1 unidade	245
M&M's	45 g	1 embalagem	228
Molho Blue Cheese	20 g	1 colher de sopa	47
Molho branco - Fungini	20 g	1 colher de sopa	13
Molho Caipira - Mc Donalds	0 g	1 porção	50

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Molho Shoyu Tradicional	15 ml	1 colher de sopa	11
Molho tarê	15 gr	1 colher de sopa	25
Moqueca de peixe	100 g	1 concha	325
Mousse de gelatina	100 g	1 taça	90
Mousse de limão	100 g	1 taça	452
Mousse de morango	100 g	1 taça	414
Mr Pretzels	100 g	1 unidade	346
Natas	100 g	1 pires	337
Nescau	200 ml	1 copo	193
Nescau em pó	10g	1 colher de sopa	37
Nescau Fast - Nestlé	300 ml	1 unidade	210
Nestlé Gold chocolate	30 g	1 xícara	112
Nhoque frito com molho alfredo	40 g	1 colher grande	200
Nuggets de frango assado	26 g	1 unidade	63
Nuggets de frango frito	26 g	1 nugget	75
Nuggets de legumes	10 g	6 unidades	150
NUTELLA Creme de Avelã	30 g	1 colher de sopa	160
Olho de sogra	15 g	1 unidade	61
Paella	27 g	1 colher de sopa	114
Paio	100 g	1 porção	314
Palha Italiana	70 g	1 unidade	200
Palitinhos - Elma Chips	25 g	28 unidades	98
Palito salgado de queijo Ellen	100 g	1 porção	210
Panettone (Panetone) com gotas de chocolate - FESTTONE	80 g	2 e 1/2 fatias em média	288
Panettone (Panetone) de Trufa Tradicional - Cacau Show	80 g	1 fatia	307
Panettone (Panetone) Visconti	80 g	1 fatia	270
Panini açúcar e canela - CASA DO PÃO DE QUEIJO	60 g	1 unidade	253
Panini manteiga - CASA DO PÃO DE QUEIJO	60 g	1 unidade	227
Panini mussarela com orégano e pasta de tomate seco - CASA DO PÃO DE QUEIJO	60 g	1 unidade	198
Panini Polenguinho - CASA DO PÃO DE QUEIJO	60 g	1 unidade	210
Panini presunto e queijo - CASA DO PÃO DE QUEIJO	60 g	1 unidade	197
Panini provolone com orégano - CASA DO PÃO DE QUEIJO	60 g	1 unidade	189
Panini queijo branco - CASA DO PÃO DE QUEIJO	60 g	1 unidade	192
Panini salame - CASA DO PÃO DE QUEIJO	60 g	1 unidade	221
Panino al latte com crema al cioccolato	50 g	1 unidade	200
Panqueca integral de doce de leite	70 g	1 panqueca	100
Pão com Linguiça	50 g	1 unidade	310
Pão de Batata - Calabresa com Requeijão	100 g	1 unidade	348
Pão de Batata - Presunto e Queijo	100 g	1 unidade	348
Pão de hamburguer (Hamburger)	80 g	1 unidade	188
Pão de hamburguer sem miolo (Hamburger)	80 g	1 unidade	140
Pão de mel (Pan)	30 g	2 unidades	112
Pão de queijo com recheio de cheddar- CASA DO PÃO DE QUEIJO	60 g	1 unidade	211
Pão de queijo com recheio de doce de leite - CASA DO PÃO DE QUEIJO	60 g	1 unidade	194
Pão de queijo com recheio de polenguinho - CASA DO PAO DE QUEIJO	60 g	1 unidade	194
Pão de queijo com recheio de requeijão - CASA DO PÃO DE QUEIJO	50 g	1 unidade	191
Pão de queijo com recheio de requeijão com azeitona - CASA DO PÃO DE QUEIJO	60 g	1 unidade	179
Pão de queijo com recheio de requeijão light - CASA DO PÃO DE QUEIJO	60 g	1 unidade	179
Pão de Queijo congelado - TAEQ	50 g	3 unidades	115
Pão de queijo mini - CASA DO PÃO DE QUEIJO	20 g	3 unidades	117
Pão doce ou careca	90 g	1 unidade	133
Pão folhado com recheio de banana - CASA DO PÃO DE QUEIJO	110 g	1 unidade	157
Pão folhado com recheio de calabresa - CASA DO PÃO DE QUEIJO	110 g	1 unidade	346
Pão folhado com recheio de frango com catupiry - CASA DO PÃO DE QUEIJO	110 g	1 unidade	310
Pão folhado com recheio de maçã - CASA DO PÃO DE QUEIJO	110 g	1 unidade	162
Pão folhado com recheio de palmito - CASA DO PÃO DE QUEIJO	110 g	1 unidade	311
Pão folhado com recheio de peru e queijo - CASA DO PÃO DE QUEIJO	110 g	1 unidade	313
Pão folhado com recheio de presunto e queijo - CASA DO PÃO DE QUEIJO	110 g	1 unidade	311
Pão folhado doce de leite - CASA DO PÃO DE QUEIJO	110 g	1 unidade	193
Pasta ao Molho de Tomate e Bacon - Maggi	180 g	1 unidade	648
Pasta sabor iogurte com frango e ervas Good Light - Maggi	90 g	1 xícara	320
Pastel de Belém - Habibs	100 g	1 unidade	150
Pastel de calabresa com queijo	100 g	1 unidade	242
Pastel de camarão	65 g	1 unidade	302
Pastel de carne	100 g	1 unidade	330
Pastel de carne assado	25 g	1 unidade	116
Pastel de Carne - Habibs	70 g	1 unidade	230
Pastel de forno - Carne	100 g	1 unidade	310
Pastel de forno - Dois Queijos	100 g	1 unidade	381
Pastel de forno - Frango com Requeijão	100 g	1 unidade	320

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Pastel de forno - Palmito	100 g	1 unidade	279
Pastel de Frango com Catupiry	60 g	1 pastel	240
Pastel de pizza	100 g	1 unidade	276
Pastel de queijo	100 g	1 unidade	291
Pastel de Queijo - Habibs	40 g	1 unidade	225
Pastel especial	300 g	1 unidade	800
Pastel frito de palmito com catupiry	100 g	1 unidade	340
Pastilhas de chocolate ao leite Mini Cop Light - Copenhagen	25 g	6 unidades	108
Patê Chinois	100 g	1 porção	325
Patê de ervas finas	10 g	1 colher de chá	21
Pate de peito de peru defumado sadia	10 g	1 colher de cha	22
Patê de presunto	10 g	1 colher de chá	17
Pavê	20 g	1 colher de sopa	260
Pavê de amendoim	110 g	1 pedaço	357
Peito de frango crocante KFC	80 g	1 unidade	353
Peixe à milanesa	100 g	1 filé	266
Peixe Empanado - China in box	100 g	1 prato de sobremesa	252
Pertences para Feijoada Sadia	100 g	1 xícara	296
Pescada Frita	120 g	1 filé	261
Peta	30 g	16 unidades	220
Petit gateau (calda + sorvete de creme)	50 g	1 unidade	510
Picolé Brigadeiro Frosty	60 g	1 unidade	155
Picolé de amendoim	45 g	1 unidade	80
Picolé de limão - slup	55 g	1 unidade	52
Picolé Frutare Caseiro Kibon Banana	71 g	1 unidade	123
Picolé La Fruta goiaba caseiro	25 g	1 unidade	115
Picolé leite condensado	51 g	1 unidade	102
Picolé Magnum creme c/ chocolate	65 g	1 unidade	187
Picolé Melona	70 g	1 picolé	105
Picolé Moça Nestlé	59 g	1 unidade	95
Picolé Premium Cappuccino / Capuccino - Creme Mel	67 g	1 picolé	143
Piña colada	200 ml	1 copo	280
Pingo de Ouro Elma Chips	25 g	1/2 xíc chá	129
Pipoca Beija Flor sem glúten e sem colesterol	45 g	1 porção	145
Pipoca doce de milho clac	25 g	1 xícara	95
Pipoca doce Magitlec	25 g	1 xícara	87
Pipoca nhac - sabor pimenta mexicana	50 g	1 copo	222
Pirulito big big - Arcor	15 g	1 unidade	50
Pit Stop - original	27 g	6 unidades	122
Pit stop recheado -sabor misto quente	26 g	1 pacote	127
Pit stop recheado - sabor provolone	28 g	1 unidade	141
Pizza california (mussarela, presunto, abacaxi, pêsego, figo e ameixa em calda)	120 g	1 fatia	308
Pizza crock original - pizza de frigideira	25,5 g	1 unidade	83
Pizza de atum com mussarela	140 g	1 fatia	325
Pizza de Bacon com Mussarela	140 g	1 fatia	325
Pizza de bacon, mussarela, tomate e ovos	140 g	1 fatia	357
Pizza de chocolate	140 g	1 fatia	260
Pizza de Frango com Requeijão	150 g	1 fatia	432
Pizza de mussarela	120 g	1 fatia	230
Pizza de palmito com mussarela	120 g	1 fatia	274
Pizza de pão de forma	100 g	1 prato de sobremesa	289
Pizza de peito de peru com catupiry	120 g	1 fatia	271
Pizza de peperoni	180 g	1 fatia	270
Pizza de strogonoff de carne	140 g	1 fatia	313
Pizza Frango com catupiry	120 g	1 fatia	354
Pizza Palmito com mussarela	120 g	1 fatia	274
Pizza Portuguesa	120 g	1 fatia	316
Pizza quatro queijos	150 g	1 fatia	432
Pizza Quatro Queijos	120 g	1 fatia	382
Polenguinho - Sabor Gorgonzola	30 g	1 unidade	83
Polenta doce	100 g	1 xícara	250
Polenta frita	80 g	2 fatias	150
Porco a Pururuca	50 g	1 porção	278
Premium Salad Crispy - Mc Donalds	0 g	1 porção	289
Premium Salad Grill - Mc Donalds	0 g	1 porção	224
Premium Salad - Mc Donalds	0 g	1 porção	103
Preparado de sorvete chocolate - Mességué	40 g	1 porção	156
Preparado de sorvete morango - Mességué	40 g	1 porção	146
Pudim de pão	100 g	1 prato	255
Quarterão - Mc Donalds	0 g	1 unidade	558

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Quebra queixo	100 g	1 unidade	291
Queijadinha	40 g	1 unidade	137
Queijo Cheddar	45 g	1 fatia	181
Queijo Fundido	45 g	1 fatia	145
Queijo pasteurizado	20 g	1 unidade	60
Queijo quente do chefe McDonalds	125 g	1 unidade	234
Quiche de Queijo Sadia	113 g	1 fatia	357
Quindim	35 g	1 unidade	95
Rabada	100 g	1 unidade	389
Rabanada frita	20 g	1 unidade	223
Rapadura	50 g	1 pedaço	84
Refrigerante coca cola/guaraná/fanta/sprite/pepsi	240 ml	1 copo	98
Risoles de palmito (tamanho lanchonete)	70 g	1 unidade	222
Risoles de queijo (tamanho festa)	35 g	1 unidade média	149
Risoto de bacalhau	100 g	2 colheres de servir	237
Risoto de camarão	25 g	1 colher de sopa	54
Risoto de Champignon e Funghi - Maggi	150 g	1 unidade	536
Risoto Italiano	300 g	1 prato	300
Rocambole de chocolate - Cepan	50 g	1 fatia	143
Rocambole de frango com recheio calabresa	30 g	30 fatia	64
Rocambole de sardinha com verdura	100 g	1 fatia	270
Rolinho de Banana com chocolate - China in box	100 g	1 unidade	408
Rolinho de queijo - China in box	100 g	1 unidade	267
Rolinho Primavera - China in box	100 g	1 unidade	180
Rolinho Romeu e Julieta - China in box	100 g	1 unidade	303
Roll Cake Bauducco	38 g	1 unidade	153
Roll intense ana maria	30 g	1 unidade	110
Rondele de mussarela de bufála	80 g	1 unidade	144
Rondeli presunto e queijo	80 g	1 rondeli	210
Rondelli de ricota e espinafre light - Taeq	100 g	1 xícara	133
Rosca amanteigada	40 g	1 unidade	140
Rosca doce	50 g	1 fatia	300
Rosquinha de chocolate	30 g	8 biscoitos	140
Rosquinha de polvilho	45 g	3 unidades	140
Rosquinha de polvilho natural	90 g	1 porção	120
Rosquinhas de coco	30 g	6 unidades	129
Rum	50 ml	1 cálice	110
Salada Dakota America	175 g	1 prato	507
Salada de frango Bob's	154 g	1 unidade	356
Salada de frutas com açúcar	150 g	1 taça	329
Salcicha Perdigão	30 g	1 unidade	150
Salgadinho com pimenta torcida	25 g	1 xícara	129
Salgadinho de queijo caseiro	18 g	1 unidade	85
Salgadinho Ebicen Sabor Camarão	25 g	1/2 xícara	98
Salgadinho Fofura - cebola	25 g	1 porção	117
Salgadinho sensações Elma Chips	25 g	1,5 xícara	136
Salgadinho Torcida sabor bacon	25 g	1 porção	109
Salgadinho Troféu sabor queijo	25 g	1 xícara de chá	141
Salgado de presunto e queijo	20 g	1 unidade	120
Salsicha	50 g	1 unidade	160
Salsicha de Frango	50 g	1 unidade	128
Salsicha de frango light	50 g	1 unidade	91
Salsicha de Peru	50 g	1 unidade	113
Salsicha em lata (carioca)	50 g	1 unidade	88
Salsicha Hot Dog Sadia	50 g	1 unidade	146
Salsichao alemao vitela	120 g	1 unidade	340
Sanduíche americano	150 g	1 unidade	290
Sanduíche de calabresa	150 g	1 unidade	379
Sanduíche de filé de frango com queijo - CASA DO PÃO DE QUEIJO	100 g	1 unidade	391
Sanduíche de hamburguer (Hamburger)	125 g	1 unidade	381
Sanduíche de peito de peru (Bob's)	161 g	1 unidade	278
Sanduíche de Pernil	120 g	1 unidade	240
Sanduíche italiano ciabatta - CASA DO PÃO DE QUEIJO	100 g	1 unidade	409
Sanduíche misto baguete - CASA DO PÃO DE QUEIJO	100 g	1 unidade	367
Saquê	30 ml	1 cálice	41
Sarapatel	130 g	1 concha	262
Sardela	25 g	1 colher de sopa	29
Sequinhos Doce Panco	30 g	12 unidades	134
Sfogle Nero laranja 70%	25 g	1 unidade	131
Smirnoff Ice	275 ml	1 long neck	240

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Sonho com creme	85 g	1 unidade	573
Sopa canja de galinha QUALIMAX	130 g	1 concha	71
Sopa de Batata com Croutons VONO	170 ml	1 xícara de chá	93
Sopa de beterraba com iogurte - Taeq	20 g	4 colheres de sopa	64
Sopa de Beterraba com Iogurte TAEQ	170 g	1 xícara de chá	64
Sopa de Caldinho de Cebola com Croutons VONO	170 ml	1 xícara de chá	53
Sopa de Carne Curry com Macarrão VONO	170 ml	1 xícara de chá	91
Sopa de Carne, Tomate e Cebola VONO	170 ml	1 xícara de chá	80
Sopa de galinha com macarrão - Taeq	20 g	4 colheres de sopa	62
Sopa de galinha Good Light - Maggi	14 g	1 sachê	43
Sopa de legumes Good Light - Maggi	14 g	1 sachê	42
Sopa de Mandioquinha, Cebola e Salsa VONO	170 ml	1 xícara de chá	79
Sopa de Milho com Croutons VONO	170 ml	1 xícara de chá	81
Sopa de milho com ervas - Taeq	20 g	4 unidades	71
Sopa de Peito Frango com Requeijão VONO	170 ml	1 xícara de chá	83
Sopa frango cebolinha - Quick	19 g	1 sachê	75
Sopa instantânea taeq -carne	13 g	1 xícara de chá	33
Sopa Maggi Meu Instante Caldinho de feijão com Bacon	25 g	1 colher de sopa	94
Sopão Carne - Maggi	25 g	2 colheres de sopa	83
Sopão Costela - Maggi	25 g	1 colher de sopa	85
Sopão Costela Maggi - Maggi	25 g	1 colher de sopa	90
Sopão de Feijão - Maggi	26 g	2 colheres de sopa	90
Sopão Galinha Caipira com Legumes - Maggi	25 g	2 colheres de sopa	85
Sopão Galinha com Azeite - Maggi	25 g	2 colheres de sopa	88
Sopão Galinha - Maggi	25 g	2 colheres de sopa	86
Sorvete Chocolate KIBON	80 g	1 unidade	172
Sorvete Cocadinha - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	190
Sorvete Crocante - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	177
Sorvete de abacaxi Nestlé	60 g	1 bola	111
Sorvete de Baunilha com Calda de Caramelo e Pedacos de Brownie - Haagen Dazs	45 g	2 colheres de sopa	161
Sorvete de Baunilha com Caramelo e Nozes Pecan Caramelizadas - Haagen Dazs	45 g	2 colheres de sopa	120
Sorvete de Baunilha - Haagen Dazs	45 g	2 colheres de sopa	149
Sorvete de Brigadeiro - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	190
Sorvete de Cheesecake de Morango com Biscoito de Nozes Pecan em Pedacos - Haagen Dazs	45 g	2 colheres de sopa	120
Sorvete de chocolate italiano Diletto	50 g	1 unidade	91
Sorvete de Chocolate Preto Belga com Pedacos de Chocolate - Haagen Dazs	45 g	2 colheres de sopa	140
Sorvete de Creme com Pedacos de Cookies de Chocolate - Haagen Dazs	45 g	2 colheres de sopa	128
Sorvete de Doce de Leite - Haagen Dazs	45 g	2 colheres de sopa	120
Sorvete de limao cremoso Quality	40 g	1 bola	62
Sorvete de macadâmia La Basque	60 g	1 bola	160
Sorvete de massa Brigadeiro KIBON	60 g	1 bola	126
Sorvete de massa Creme KIBON	80 g	1 bola	160
Sorvete de massa Napolitano KIBON	60 g	1 bola	102
Sorvete de menta com flocos	80 g	1 bola	152
Sorvete de morango e nata - Resfreskata	75 g	1 bola	105
Sorvete de Morango - Haagen Dazs	45 g	2 colheres de sopa	110
Sorvete de Napolitano Molico NESTLÉ	60 g	1 bola	60
Sorvete de pistache	60 g	1 bola	146
Sorvete de tapioca e coco	60 g	1 bola	107
Sorvete de Tiramisu - Haagen Dazs	45 g	2 colheres de sopa	130
Sorvete Floresta Negra - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	170
Sorvete Gelícia	120 g	1 taça	141
Sorvete Heaven Chocolate Suíço - Nestlé	60 g	1 bola	157
Sorvete Heaven Creme com Frutas Vermelhas - Nestlé	60 g	1 bola	128
Sorvete Heaven Creme com Morangos e Doce de Leite - Nestlé	60 g	1 bola	124
Sorvete Heaven Unik - Nestlé	90 g	1 unidade	257
Sorvete iogurte com limão Diletto	50 g	1 unidade	63
Sorvete Kimyto	60 g	1 bola	121
Sorvete Mini Eskibon - KIBON	60 g	9 bombons	226
Sorvete Misto Sorvelândia	60g	1 bola	109
Sorvete Negresto Nestlé	60 g	1 bola	121
Sorvete Pão de Mel - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	149
Sorvete Pavê de Nozes - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	151
Sorvete pote Kibon flocos	60 g	1 bola	117
Sorvete sabor Baunilha com Macadâmia Crocante - Haagen Dazs	45 g	2 colheres de sopa	130
Sorvete soft baunilha com chocolate	200 ml	1 copo	312
Sorvete Sonho de Coco - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	166
Sorvete Sufilé de Chocolate - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	173
Sorvete torta alemã - Resfreskata	75 g	1 bola	96
Sorvete Trufão - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	149

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Sorvete Zecas Fantasia	105 g	1 potinho	78
Steak de Frango - Sadia	120 g	1 unidade	325
Steakhouse Burger - Burger King	320 g	1 sanduíche	936
Stikadinho	25 g	1 unidade	64
Stiksy Elma Chips	4 g	1 palito	15
Submarino grande - Casa do pão de queijo	150 ml	1 unidade	324
Suco acerola natural com açúcar	200 ml	1 copo	75
Suco Camp Morango	200 ml	1 copo	96
Suco de abacaxi com açúcar	250 ml	1 copo	137
Suco de Abacaxi com Hortelã e Açúcar	250 ml	1 copo	116
Suco de cajú natural c/ açúcar	200 ml	1 copo	120
Suco de Laranja com Acerola e Açúcar	250 ml	1 copo	98
Suco de laranja com cenoura natural e açúcar	250 ml	1 copo	128
Suco de Limão natural com açúcar (Limonada com açúcar)	250 ml	1 copo	364
Suco de maçã natural com açúcar	200 ml	1 copo	125
Suco de maracujá com açúcar	250 ml	1 copo	70
Suco de melancia com açúcar	250 ml	1 copo	85
Suco de Melancia natural com açúcar	250 ml	1 copo	85
Suco de melão com açúcar	250 ml	1 copo	104
Suco de Morango Kapo	200 ml	1 copo	103
Suco de uva envelope	200 ml	um copo	25
Suco em pó Gula fruts abacaxi	200 ml	1 copo	33
Suco em pó Gula fruts abacaxi com hortelã	200 ml	1 copo	25
Suco em pó Gula Fruts Açaí	200 ml	1 copo	25
Suco Skinka	450 ml	1 unidade	97
Suco Vitaminado (laranja, limão, cenoura, tomate, mamão e açúcar)	200 ml	1 copo	135
Sucrilho Sabor Chocolate	30 g	1 porção	109
Suflê de Alho Poró	100 g	1 colher de servir	241
Suflê de Queijo	55 g	1 colher de sopa	98
Sundae Caramelo - Mc Donalds	0 g	1 unidade	306
Sundae Chocolate - Mc Donalds	0 g	1 porção	299
Sundae Morango - Mc Donalds	0 g	1 unidade	286
Tekitos sabor queijo e orégano	130 g	7,5 unidades	347
Tempero a base de sal	6 g	1 colher de chá	1
Tempurá de legumes	100 g	1 prato	119
Tender Fiesta Sadia	100 g	2 fatias	105
Tender Grill Burguer King	260 g	1 unidade	404
Tender Semi Desossado Sadia	100 g	2 fatias	235
Tequila	100 ml	1 copo pequeno	220
Tilápia frita	100 g	1 filé	282
Toblerone	25 g	1 triângulo	132
Top Sundae Caramelo - Mc Donalds	0 g	1 unidade	489
Top Sundae Chocolate - Mc Donalds	0 g	1 unidade	482
Top Sundae Morango - Mc Donalds	0 g	1 unidade	469
Torresmo	100 g	1 porção	457
Torrone	25 g	1 barra	102
Torta alemã	100 g	1 fatia	350
Torta brigadeiro	100 g	1 fatia	278
Torta Cheesecake com Calda de Frutas - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	150
Torta de abacaxi	90 g	1 fatia	196
Torta de banana assada	100 g	1 fatia	464
Torta de banana - Mc Donald's	79 g	1 unidade	228
Torta de logurte de Frango Sadia	125 g	1 fatia	310
Torta de logurte de Palmito com Catupiry® Sadia	125 g	1 fatia	317
Torta de limão	85 g	1 fatia	289
Torta de maçã	150 g	1 pedaço	411
Torta de Maçã Mc Donalds	80 g	1 unidade	237
Torta de morango	100 g	1 fatia	211
Torta de morango com chocolate	100 g	1 fatia	252
Torta de Palmito Sadia	125 g	1 fatia	392
Torta de sardinha	80 g	1 unidade	249
Torta fria frango e maionese	125 g	1 fatia	298
Torta holandesa	50 g	1 fatia	418
Torta Mousse de Chocolate - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	186
Torta Mousse de Limão - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	190
Torta Mousse de Maracujá - Amor aos pedaços	60 g	1 unidade	150
Toucinho frito	20 g	1 fatia	139
Trakinas chocolate	12 g	4 biscoitos	64
Trakinas mini chocolate	3 g	1 biscoito	16
Trakinas mini morango	3 g	1 biscoito	16

Alimento	Gramas	Medida caseira	Calorias
Trident Total - Melancia	3 g	2 unidades	5
Trio zero castanha com chocolate	20 g	1 barra	76
Trufa Cacau Show Cereja	30 g	1 unidade	120
Trufa Cacau Show Panettone (Panetone)	30 g	1 unidade	145
Trufa Cacau Show Puro Cacau	30 g	1 unidade	150
Trufa Cacau Show Tradicional	30 g	1 unidade	120
Trufa de chocolate	40 g	1 unidade	187
Tutu de feijão	30 g	1 colher de sopa	110
Uva passa coberta com chocolate meio amargo Bib's	50 g	1 porção	204
Vitamina de abacate c/ açúcar	200 ml	1 copo	340
Vitamina de frutas com leite integral e açúcar	200 ml	1 copo	133
Vodka	30 ml	1 cálice	72
Wafer de chocolate - Isabela	30 g	4 unidades	150
Wafer Maxi Bauducco chocolate	30 g	2 unidades	156
Wafer recheado sabor chocolate ao leite - Hershey's	6 g	1 unidade	29
Wafer Recheado Sabor Chocolate Branco - Galak	30 g	2 Biscoitos	163
Wake Melita	250 ml	1 copo	185
Whisky / Uísque	50 ml	1 dose	125
Whopper com queijo Burger King	314 g	1 unidade	757
Wrap Grill Lemon - Mc Donalds	0 g	1 porção	306
Wrap Grill Maionese - Mc Donalds	0 g	1 porção	340
X picanha salada - América	250 g	1 unidade	860
X-tudo	400 g	1 unidade	780
Yakibifum - China in Box	100 g	1 prato de sobremesa	170