

TAMANHO DAS PORÇÕES DAS FRUTAS

FRUTA	MEDIDA	CALORIAS
Abacate	4 c. sopa (100g)	168
Abacaxi	1 fatia(80g)	50
Abóbora-moranga	1 porção (100g)	19
Acerola	Unidade	3
Ameixa amarela	Unidade (25g)	23
Ameixa seca	Unidade (10g)	20
Ameixa vermelha	Unidade (25g)	13
Ameixa-preta fresca	Unidade (85g)	36
Amêndoas	10 unidades (100g)	640
Amêndoas doces	10 unidades (100g)	617
Amêndoas torradas c/ sal	10 unidades (100g)	600
Amora silvestre	1/2 copo (100g)	61
Avelã	10 unidades (100g)	633
Banana-da-terra	1/2 unidade (100g)	105
Banana-da-terra frita	1/2 unidade (100g)	315
Banana-maça	Unidade (60g)	69
Banana-maçã frita	Unidade (100g)	315
Banana-marmelo	1/2 unidade (100g)	105
Banana-marmelo frita	1/2 unidade (100g)	315
Banana-nanica (ou d'água)	1/2 unidade (100g)	95
Banana-nanica (ou d'água) frita	1/2 unidade (100g)	290
Banana-nanica à milanesa	1/2 unidade (100g)	308
Banana-ouro	2 unidades (100g)	159
Banana-ouro frita	2 unidades (100g)	476
Banana-prata crua	Unidade (100g)	89
Banana-prata frita	Unidade (100g)	294
Cajá-manga	Unidade (100g)	46
Caju	Unidade (100g)	37
Cana-de-açúcar	1 gomo (100g)	64
Caqui chocolate	Unidade (100g)	74
Caqui japonês	Unidade (100g)	86
Caqui paulista	Unidade (100g)	63

Carambola	Unidade (130g)	37
Castanha de caju picada	1 xíc. chá (150g)	835
Castanha de caju torrada	1 xíc. chá (150g)	914
Castanha de pequi crua	1 xíc. chá (100g)	89
Castanha européia assada	1 xíc. chá (100g)	340
Castanha européia cozida	1 xíc. chá (100g)	306
Castanha européia crua	1 xíc. chá (100g)	287
Castanha-do-pará	1 xíc. chá (100g)	1049
Cereja	10 unidades (100g)	97
Coco ralado fresco	1 c. sopa (20g)	50
Cupuaçu	100g	72
Damasco fresco	Unidade (35g)	19
Damasco seco	Unidade (25g)	26
Figo amarelo	Unidade (100g)	56
Figo maduro	Unidade (50g)	68
Figo seco	Unidade (30g)	60
Figo vermelho	Unidade (100g)	40
Framboesa	1 c. sopa (20g)	12
Fruta-do-conde (pinha)	Unidade (200g)	200
Frutas cristalizadas	1 c. sopa (20g)	62
Frutas tropicais Otter	1 porção (100g)	68
Goiaba branca	Unidade (100g)	58
Goiaba vermelha	Unidade (100g)	43
Grapefruit	Unidade (200g)	94
Graviola	Unidade (100g)	60
Groselha	1 c. sopa (10g)	4
Guabiroba	Unidade (100g)	64
Guaraná	100g	69
Jabuticaba	15 unidades (100g)	94
Jaca	1 gomo (10g)	9
Jatobá	Unidade	115
Kiwi	Unidade	46
Laranja	Unidade	46
Laranja-china	Unidade	42
Laranja-da-baía	Unidade	42
Laranja-da-terra	Unidade	18
Laranja-pêra	Unidade	43
Laranja-seleta	Unidade	53

Laranjinha-japonesa	5 unidades (100g)	48
Lima	2 unidades (100g)	51
Lima-da-pérsia	Unidade (100g)	32
Limão	Unidade	12
Limão verde	3 unidades (100g)	28
Limão-caiena	3 unidades (100g)	27
Limão-doce	3 unidades (100g)	37
Maçã seca	1 xíc. chá (150g)	94
Maçã verde	Unidade (100g)	61
Maçã vermelha	Unidade (100g)	64
Macadâmia	1/2 xíc. chá (30g)	210
Melancia	1 fatia média (140g)	60
Mamão maduro	1 fatia (100g)	37
Mamão papaia	Unidade	89
Manga	Unidade (350g)	229
Manga-espada	Unidade (150g)	109
Manga-rosa	Unidade (250g)	176
Maracujá comum (polpa)	Unidade (50g)	28
Maracujá doce (polpa)	Unidade (35g)	39
Marmelo	Unidade (100g)	63
Melão	1 fatia média (160g)	60
Morango	12 unidades (100g)	39
Nectarina	Unidade (100g)	64
Nêspera	Unidade (150g)	66
Nozes	Unidade (10g)	71
Nozes pecan	1/2 xíc. chá (50g)	200
Passa de ameixa	1 xíc. chá (150g)	438
Passa de maçã	1 xíc. chá (150g)	440
Pequi	Unidade (50g)	40
Pêra crua	Unidade (100g)	64
Pêra seca	1 xíc. chá (150g)	144
Pêssego	Unidade (150g)	63
Pitanga	10 unidades (100g)	47
Romã	Unidade (100g)	62
Sementes de abóbora torradas	2 c. sopa (30g)	130
Sementes de gergelim secas	1 c. sopa (10g)	59
Sementes de pimentão	1 c. sopa (15g)	67
Sementes de castanha do Maranhão	1 c. sopa (15g)	80

Tâmara ao natural	5 unidades (100g)	178
Tâmara seca	1 xíc. chá (150g)	474
Tamarindo (polpa)	1/2 xíc. chá (100g)	232
Tangerina	Unidade (100g)	50
Uva branca nacional	15 bagos (100g)	76
Uva passa	1 c. sopa (20g)	60
Uva tipo americano	15 bagos (100g)	78