|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **(Por 100g)** | **Calorias(kcal)** | **Lípidos (FAT)**  **(g)** | **Hidratos de carbono (CHO) (g)** | **Amido (STARCH)**  **(g)** | **Sal (NACL)**  **(mg)** | **Fibra alimentar (FIBT)(g)** | **Proteína (PROT)**  **(g)** |
| Donut | 400 | 21,7 | 43 | 28,4 | 580 | 3 | 6,6 |
| Banana | 104 | 0,4 | 21,8 | 2,2 | 15 | 3,1 | 1,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Batata frita caseira (em palitos) | 227 | 10,8 | 27,6 | 25,9 | 35 | 2,4 | 3,7 |
| Batata frita, de pacote (em rodelas) | 543 | 38,1 | 39 | 38,4 | 1200 | 10,7 | 5,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Croissant | 416 | 23,5 | 42,2 | 41,6 | 1100 | 2,6 | 7,6 |
| Pão de trigo integral | 232 | 3 | 39,9 | 37,7 | 1250 | 7,4 | 7,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bolo de chocolate | 463 | 26,4 | 47 | 20,2 | 1080 | 3,8 | 7,4 |
| Pão de trigo integral | 232 | 3 | 39,9 | 37,7 | 1250 | 7,4 | 7,6 |
| Creme para barrar de cacau e avelãs (8 marcas) | 544 | 33,3 | 54,7 | 1,3 | 120 | 1,2 | 5,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hambúrguer de porco, frito, sem molho | 264 | 17,1 | 0 | 0 | 580 | 0 | 27,5 |
| Molho de tomate, "ketchup" | 119 | 0,3 | 26,9 | 1,1 | 3800 | 1,1 | 1,7 |
| Pão de forma, de trigo enriquecido | 284 | 2,7 | 54,5 | 52,5 | 1000 | 3,2 | 8,7 |
| Queijo flamengo 45% gordura | 316 | 23,4 | 0,2 | 0 | 2120 | 0 | 26 |
| Alface crua | 15 | 0,2 | 0,8 | 0 | 7,5 | 1,3 | 1,8 |
| Maionese caseira, com ovo e azeite | 657 | 71,2 | 0 | 0 | 300 | 0 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hambúrguer de peru, frito | 56 | 0,7 | 3 | 0 | 1140 | 1,4 | 8,8 |
| Pão de trigo integral com sementes de sésamo | 256 | 4 | 43,2 | 40,9 | 140 | 8,2 | 7,7 |
| Alface crua | 15 | 0,2 | 0,8 | 0 | 7,5 | 1,3 | 1,8 |
| Tomate cru | 22 | 0,3 | 3,5 | 0 | 32 | 1,3 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Gelado caseiro com bolachas e natas | 358 | 21,2 | 36,5 | 8,3 | 220 | 0,6 | 5,1 |
| Gelatina preparada com laranja e sumo de laranja | 84 | 0,1 | 17,4 | 0 | 9,5 | 0,7 | 2,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Iogurte açucarado batido meio gordo | 91 | 2,1 | 13,1 | 0 | 200 | 0 | 4,7 |
| Flocos de milho tipo "Corn Flakes" | 374 | 1,1 | 81,1 | 74,9 | 1750 | 3,9 | 7,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Iogurte açucarado batido gordo com cereais e fruta | 113 | 3,2 | 15,8 | 0 | 120 | 0,8 | 4,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |