

Tabela da Quantidade de Carboidratos Dos Principais Alimentos Senhor Tanquinho



Quantidades de Carboidratos dos Principais
Alimentos - Frutas, Verduras, Legumes,
Bebidas, Adoçantes, Laticínios E Muito Mais



Senhor
Tanquinho

Açúcares, Adoçantes e Especiarias

Alimento (Quantidade)	Carboidratos	Fibras	Carbs Líquidos	Proteínas	Gorduras
Açúcar Branco (1/2 Xicara - 100g)	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0
Açúcar de Coco (1/2 Xicara - 100g)	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0
Açúcar Demerara (1/2 Xicara - 100g)	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0
Açúcar Mascavo (1/2 Xicara - 100g)	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0
Cacau Em Pó (3/4 Xicara - 100g)	54.3	33.2	21.1	19.6	13.7
Canela (1 1/4 Xicaras - 100g)	79.9	54.3	25.6	3.9	3.2
Eritritol (26 Sachês (10 g) - 100g)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Mel (1/3 Xicara - 100g)	84.0	0.0	84.0	0.0	0.0
Stevia (125 Sachês (0.8 g) - 100g)	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0
Sucralose (100 Sachês (1 g) - 100g)	90.0	0.0	90.0	0.0	0.0
Xilitol (26 Sachês (10 g) - 100g)	70.8	0.0	70.8	0.0	0.0



Bebidas

Alimento (Quantidade)	Carboidratos	Fibras	Carbs Líquidos	Proteínas	Gorduras
Água de Coco (1/2 Xicara - 100g)	5.3	0.1	5.2	0.0	0.0
Cerveja (pilsen) (1/2 Xicara - 100g)	3.3	0.0	3.3	0.6	0.0
Refrigerante (1/2 Xicara - 100g)	10.0	0.0	10.0	0.0	0.0
Refrigerante Diet (1/2 Xicara - 100g)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Suco Natural de Laranja (1/2 Xicara - 100g)	10.6	1.0	9.6	0.7	0.1
Vinho seco (1/2 Xicara - 100g)	0.3	0.0	3.0	0.0	0.0



Senhor
Tanquinho

Farinhas, Cereais e Pães

Alimento (Quantidade)	Carboidratos	Fibras	Carbs Líquidos	Proteínas	Gorduras
Aveia (1 1/4 Xícaras - 100g)	66.6	9.1	57.5	13.9	8.5
Pão Integral (4 Fatias - 100g)	49.9	6.9	43.1	9.4	3.7
Pipoca (12 Xícaras - 100g)	70.3	14.3	56.0	9.9	15.9
Polvilho (3/4 Xicara - 100g)	86.8	0.2	86.5	0.4	0.0
Farinha de Amêndoas (1 Xicara - 100g)	21.0	11.0	10.0	21.0	50.0
Farinha de Amendoim (6 Colheres de sopa - 100g)	13.5	11.3	2.2	28.0	47.3
Farinha de Coco (10 Colheres de sopa - 100g)	59.0	38.0	21.0	18.0	15.0
Farinha de Linhaça (14 Colheres de sopa - 100g)	20.0	4.5	15.5	17.8	51.1
Farinha de Trigo (1 Xicara - 100g)	72.0	3.2	68.8	10.0	1.4
Tapioca (1/2 Xicara - 100g)	63.6	0.0	63.6	0.1	10.9



Senhor
Tanquinho

Laticínios

Alimento (Quantidade)	Carboidratos	Fibras	Carbs Líquidos	Proteínas	Gorduras
Catupiry (3 Colheres de Sopa - 100g)	0.0	0.0	0.0	10.0	23.3
Cream Cheese (3 Colheres de Sopa - 100g)	6.7	0.0	6.7	6.7	30.0
Creme de Leite (1/2 Xícara - 100g)	4.5	0.0	4.5	1.5	22.5
Iogurte Integral (1/2 Pote - 100g)	6.0	0.0	6.0	4.0	3.0
Kefir (1/2 Xícara - 100g)	6.0	0.0	6.0	5.5	5.0
Leite (1/2 Xícara - 100g)	5.3	0.0	5.3	3.2	3.3
Leite de Coco (1/2 Xícara - 100g)	2.2	0.7	1.5	1.0	18.4
Manteiga (1/2 Xícara - 100g)	0.0	0.0	0.0	0.4	86.0
Queijo Cheddar (3/4 Xícara - 100g)	1.3	0.0	1.3	24.9	33.1
Queijo Coalho (3 Fatias - 100g)	1.5	0.0	1.5	23.6	28.3
Queijo Muçarela (6 Fatias - 100g)	3.0	0.0	3.0	22.6	25.2
Queijo Polenghi (5 Unidades - 100g)	3.3	0.0	3.3	13.0	12.0
Queijo Prato (6 Fatias - 100g)	1.9	0.0	1.9	22.7	29.1
Queijo Provolone (4 Fatias - 100g)	2.1	0.0	2.1	25.6	26.6
Requeijão (1/2 Xícara - 100g)	2.4	0.0	2.4	9.6	23.4
Ricota (1/2 Xícara - 100g)	3.8	0.0	3.8	12.6	8.1



Oleaginosas, Leguminosas e Sementes

Alimento (Quantidade)	Carboidratos	Fibras	Carbs Líquidos	Proteínas	Gorduras
Amêndoas (3/4 Xicara - 100g)	29.5	11.6	17.9	18.6	47.3
Amendoim (3/4 Xicara - 100g)	20.3	8.0	12.3	27.2	43.9
Avelãs (3/4 Xicara - 100g)	16.7	9.7	7.0	15.0	60.8
Castanha De Caju (3/4 Xicara - 100g)	29.1	3.7	25.5	18.5	46.3
Castanha do Pará (20 Unidades - 100g)	15.1	7.9	7.1	14.5	63.5
Chia (1/2 Xicara - 100g)	43.8	37.7	6.1	15.6	30.8
Feijão (1/2 Xicara - 100g)	58.8	21.8	36.9	21.3	1.2
Grão de Bico (1/2 Xicara - 100g)	57.9	12.4	45.5	21.2	5.4
Lentilha (1/2 Xicara - 100g)	62.0	16.9	45.1	23.2	0.8
Linhaça (3/4 Xicara - 100g)	43.3	33.5	9.8	14.1	32.3
Macadâmias (3/4 Xicara - 100g)	14.2	8.6	5.6	7.9	75.8
Noz da Índia (1 Xicara - 100g)	12.5	6.3	6.3	62.5	12.5
Nozes (1 Xicara - 100g)	18.4	7.2	11.1	14.0	59.4
Pasta de Amendoim (1/3 Xicara - 100g)	17.0	7.0	10.0	29.0	55.0
Pecã (1 Xicara - 100g)	14.0	9.6	4.4	9.2	72.0
Pistache (3/4 Xicara - 100g)	27.7	10.3	17.4	21.3	46.0
Sementes de Abóbora (3/4 Xicara - 100g)	6.7	3.3	3.4	10.0	23.3
Sementes de Girassol (3/4 Xicara - 100g)	18.8	10.5	8.3	22.8	48.6



Frutas

Alimento (Quantidade)	Carboidratos	Fibras	Carbs Líquidos	Proteínas	Gorduras
Abacate (1/2 Unidade - 100g)	6.3	6.0	0.3	1.2	8.4
Abacaxi (1 Fatia - 100g)	12.3	1.0	11.3	0.9	0.1
Acerola (1 Xícara - 100g)	8.0	1.5	6.5	0.9	0.2
Ameixa (1 1/2 Unidades - 100g)	13.9	2.4	11.4	0.8	0.0
Amora (3/4 Xícara - 100g)	10.2	5.3	4.9	1.4	0.5
Banana (1 Unidade - 100g)	23.8	1.9	21.9	1.4	0.1
Caju (1 Unidade - 100g)	10.3	1.7	8.6	1.0	0.3
Caqui (1/2 Unidade - 100g)	19.3	6.5	12.8	0.4	0.1
Cereja Fresca (3/4 Xícara - 100g)	16.0	2.1	13.9	1.1	0.2
Coco Ralado (1 Xícara - 100g)	10.4	5.4	5.0	3.7	42.0
Framboesa (1 Xícara - 100g)	11.9	6.5	5.4	1.2	0.7
Frutas Vermelhas (Polpa) (1 Unidade - 100g)	8.0	1.5	6.5	1.0	0.6
Goiaba (2 Unidades - 100g)	13.0	6.2	6.8	1.1	0.4
Goji Berry (3/4 Xícara - 100g)	21.0	8.0	13.0	11.0	1.0
Jabuticaba (1/2 Xícara - 100g)	15.3	2.3	13.0	0.6	0.1
Kiwi (1 1/2 Unidades - 100g)	11.5	2.7	8.8	1.3	0.6
Laranja (1/2 Unidade Grande - 100g)	11.5	1.1	10.3	1.0	0.1
Limão (1 Unidade Grande - 100g)	11.1	1.2	9.9	0.9	0.1
Maçã (1/2 Grande - 100g)	15.2	1.3	13.8	0.3	0.0
Mamão (1/3 Unidade - 100g)	11.6	1.8	9.7	0.8	0.1



Manga (1/2 Unidade - 100g)	19.4	1.6	17.7	0.4	0.2
Maracujá (6 Unidades - 100g)	12.3	1.1	11.1	2.0	2.1
Melancia (1/2 Fatia - 100g)	8.1	0.1	8.0	0.9	0.0
Melão (1/4 Unidade Pequena - 100g)	7.5	0.3	7.3	0.7	0.0
Morango (3/4 Xícara - 100g)	6.8	1.7	5.1	0.9	0.3
Nectarina (3/4 Unidade - 100g)	10.6	1.7	8.9	1.1	0.3
Pêra (1/2 Unidade Grande - 100g)	14.0	3.0	11.0	0.6	0.1
Pêssego (1 Unidade Média - 100g)	9.3	1.4	7.9	0.8	0.0
Tangerina (1 Grande - 100g)	9.6	0.9	8.7	0.8	0.1
Uva (25 Unidades - 100g)	13.6	0.9	12.7	0.7	0.2



Verduras e Legumes

Alimento (Quantidade)	Carboidratos	Fibras	Carbs Líquidos	Proteínas	Gorduras
Abóbora (1 Xícara - 100g)	8.4	2.2	6.2	1.7	0.5
Abobrinha (1 Xícara - 100g)	4.3	1.4	2.9	1.1	0.1
Acelga (2 Folhas - 100g)	4.6	1.1	3.5	1.4	0.1
Aipo (2 Talos Grandes - 100g)	4.3	1.0	3.3	0.8	0.1
Alface Crespa (7 Folhas Grandes - 100g)	1.7	1.8	0.0	1.3	0.2
Alho (3/4 Xícara - 100g)	23.9	4.3	19.6	7.0	0.2
Araruta (3/4 Xícara - 100g)	86.0	0.0	86.0	2.0	0.0
Batata Doce (1 Unidade Média - 100g)	28.2	2.6	25.6	1.3	0.1
Batata Inglesa (1 Unidade Pequena - 100g)	14.7	1.2	13.5	1.8	0.0
Berinjela (1 Xícara - 100g)	4.4	2.9	1.6	1.2	0.1
Beterraba (1/2 Unidade - 100g)	11.1	3.4	7.7	1.9	0.1
Brócolis (1 Xícara - 100g)	4.0	2.9	1.1	3.6	0.3
Cará (3/4 Xícara - 100g)	23.0	7.3	15.7	2.3	0.1
Cebola (1 Unidade Média - 100g)	8.9	2.2	6.7	1.7	0.1
Cenoura (2 Unidades Pequenas - 100g)	7.7	2.2	3.2	1.3	0.2
Chuchu (1/2 Unidade - 100g)	4.1	1.3	2.9	0.7	0.1
Couve (3/4 Xícara - 100g)	4.3	3.1	1.2	2.9	0.5



Couve-flor (1 Xícara - 100g)	4.5	2.4	2.2	1.9	0.2
Ervilha (3/4 Xícara - 100g)	14.2	9.7	4.5	7.5	0.5
Escarola (4 Xícaras - 100g)	3.4	3.1	0.3	1.3	0.2
Espinafre (3 Xícaras - 100g)	2.6	2.1	0.5	2.0	0.2
Gengibre (45 Fatias - 100g)	17.8	2.0	15.8	1.8	0.8
Inhame (3/4 Xícara - 100g)	23.2	1.7	21.6	2.1	0.2
Maca Peruana (1 1/4 Xícaras - 100g)	63.0	13.0	50.0	10.0	0.0
Mandioca (Aipim, Macaxeira) (1/4 Unidade - 100g)	36.2	1.9	34.3	1.1	0.3
Mandioquinha (Batata Baroa) (3/4 Xícara - 100g)	24.0	2.1	21.9	1.0	0.2
Nabo (1 Unidade Média - 100g)	4.1	2.6	1.5	1.2	0.1
Pepino (1/3 de Unidade - 100g)	2.0	1.1	0.9	0.9	0.0
Pimentão (1 Xícara - 100g)	5.5	1.6	3.9	1.0	0.1
Quiabo (1 Xícara - 100g)	6.4	4.6	1.8	1.9	0.3
Rabanete (1 Xícara - 100g)	2.7	2.2	0.5	1.4	0.1
Repolho Branco (3 Folhas Grandes - 100g)	3.9	1.9	2.0	0.9	0.1
Rúcula (4 Xícaras - 100g)	2.2	1.7	0.5	1.8	0.1
Tomate (1 Unidade Média - 100g)	3.1	1.2	2.0	1.1	0.2
Vagem (2 Xícaras - 100g)	5.3	2.4	3.0	1.8	0.2
Yacon (3/4 Xícara - 100g)	11.6	4.8	6.8	0.8	0.1

