

Tabela de calorias: peixes (PDF)

Calorias, proteína, carboidratos e gordura de 6 alimentos, por porção e por 100 g.

Atualizado: outubro de 2026

Alimento	Por porção		Por 100 g			
	Porção	Calorias	Calorias	Proteína (g)	Carboidratos (g)	Gordura (g)
Atum albacora	100 g	130	130	29.2	0	0.6
Atum em lata	1 lata (165 g)	191	116	25.5	0	0.8
Mahi-mahi	1 filé (159 g)	173	109	23.7	0	0.9
Salmão do Atlântico	100 g	206	206	22.1	0	12.4
Sardinha	100 g	208	208	24.6	0	11.5
Tilápia	1 filé (87 g)	111	128	26.2	0	2.7

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy e FNDDS (domínio público). Os valores por 100 g são do USDA; os valores por porção são calculados pelo peso. Tabelas interativas e rótulos nutricionais: <https://nutritionfactlabel.com/pt/nutrition-database/fish/>