

Tabela de calorias: legumes e verduras (PDF)

Calorias, proteína, carboidratos e gordura de 29 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)
Abóbora	100 g	26	26	1	6.5	0.1
Abóbora butternut	100 g	40	40	0.9	10.5	0.1
Abobrinha	1 unidade média (196 g)	33	17	1.2	3.1	0.3
Abobrinha amarela	100 g	19	19	1	3.9	0.3
Alface americana	100 g	14	14	0.9	3	0.1
Alface verde	100 g	15	15	1.4	2.9	0.2
Alho	1 dente (3 g)	4	149	6.4	33.1	0.5
Batata	1 batata média (173 g)	161	93	2.5	21.2	0.1
Batata frita	100 g	158	158	2.8	25.6	5.5
Batata russet	1 batata grande (3" a 4-1/4" de diâmetro) (299 g)	284	95	2.6	21.4	0.1
Batata-doce	1 unidade média (2" de diâmetro, 5" de comprimento, crua) (114 g)	103	90	2	20.7	0.2
Berinjela	100 g	25	25	1	5.9	0.2
Beterraba	1 beterraba (2" de diâmetro) (82 g)	35	43	1.6	9.6	0.2
Brócolis	100 g	34	34	2.8	6.6	0.4
Brócolis cozido	100 g	35	35	2.4	7.2	0.4
Cebola	1 unidade média (2-1/2" de diâmetro) (110 g)	44	40	1.1	9.3	0.1
Cenoura	1 unidade média (61 g)	25	41	0.9	9.6	0.2
Cogumelo portobello	1 pedaço inteiro (84 g)	18	22	2.1	3.9	0.4
Couve	100 g	32	32	3	5.4	0.6
Couve-flor	100 g	25	25	1.9	5	0.3
Ervilha	100 g	81	81	5.4	14.5	0.4
Espinafre	100 g	23	23	2.9	3.6	0.4
Milho cozido	1 espiga média (6-3/4" a 7-1/2" de comprimento) (103 g)	99	96	3.4	21	1.5
Milho verde	100 g	86	86	3.3	18.7	1.4
Pepino	100 g	15	15	0.7	3.6	0.1
Quiabo	100 g	33	33	1.9	7.5	0.2
Repolho	100 g	25	25	1.3	5.8	0.1
Tomate	1 unidade média inteira (2-3/5" de diâmetro) (123 g)	22	18	0.9	3.9	0.2
Vagem	100 g	31	31	1.8	7	0.2

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/vegetables/>