

Qualidade nutricional das

proteínas vegetais

Cozido em 100g

Tipos de feijões:



Feijão carioca

PTN: 4,80g
CHO: 13,60g
Kcal: 76kcal



Feijão fradinho

PTN: 5,10g
CHO: 13,50g
Kcal: 78kcal



Feijão preto

PTN: 4,50g
CHO: 14,00g
Kcal: 77kcal



Feijão rosinha

PTN: 4,50g
CHO: 11,80g
Kcal: 68kcal



Feijão roxo

PTN: 5,70g
CHO: 12,90g
Kcal: 77kcal



Feijão jalo

PTN: 6,10g
CHO: 16,50g
Kcal: 93kcal



Feijão rajado

PTN: 5,50g
CHO: 15,30g
Kcal: 85kcal



Cozido em 100g



Feijão vermelho

PTN: 8,67g
CHO: 20,40g
Kcal: 106kcal



Feijão branco

PTN: 9,39g
CHO: 24,30g
Kcal: 152kcal



Lentilha

PTN: 7,26g
CHO: 19,50g
Kcal: 98kcal



Ervilha

PTN: 6,62g
CHO: 18,10g
Kcal: 93kcal



Grão de bico

PTN: 7,53g
CHO: 20,80g
Kcal: 115kcal



Aveia

PTN: 1,93g
CHO: 8,95g
Kcal: 48kcal



Soja - tofu

PTN: 6,55g
CHO: 2,13g
Kcal: 69kcal



Soja - texturizada

PTN: 23,20g
CHO: 21,80g
Kcal: 185kcal



Milho

PTN: 3,40g
CHO: 18,40g
Kcal: 97kcal

Cru em 100g



Amendoim

PTN: 25,4g
CHO: 14,50g
Kcal: 589kcal

REFERÊNCIA: TABELA TACO E TBCA
QUANTIDADE: 100G DOS ALIMENTOS