

Composição Nutricional das Sobremesas

	Sobremesa	Peso edível (g)	Peso bruto (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Calorias
Fruta	Banana	94	160	0	0	12	47
	Laranja e afins	110	160	1	0	10	46
	Maçã	136	160	0	0	17	68
	Melo	94	160	1	0	4	19
	Morango	154	160	1	1	8	42
	Pêra	125	160	0	0	15	62
	Pêssego	122	160	1	0	10	46
	Salada de frutas	dose	dose	1	0	17	71
	Uva	131	160	0	1	24	105
	logurte	125	125	5	2	12	83
Doce	Gelatina de ananás	dose	dose	2	0	16	69
	Gelatina de pêssego	dose	dose	2	0	18	79
	Leite Creme	90,0	90,0	5	6	18	147
	Pudim	90,0	90,0	3	3	16	101

Nota:

Os valores de fruta apresentados são estimativas para uma peça de fruta (ou correspondente) de tamanho médio e podem ter variações naturais.

Os valores dos doces são estimativas de uma dose média.