

Em uma dieta de 2.500 calorias podemos consumir 80g de gordura, 300mg de colesterol e 2400mg de sódio. Lembrando que estamos generalizando, pois para cada indivíduo essas necessidades se modificam podendo ser um pouco mais ou menos...

Já pensou quanto de gordura você consome? Preste mais atenção então ao teor de gordura e sódio das carnes que você utiliza. Essas informações abaixo são baseadas em 100g da carne crua. A depender do modo de preparo: frituras, assados e grelhados esses valores se modificam. Fique atento!

PEIXES	Calorias	Gorduras	Colesterol	Sódio
Badejo, cru	59	0,4	31	79
Bacalhau	136	1,3	139	13585
Cação	83	0,8	36	176
Pescada	117	4	35	77
Merluza	89	2	57	80
Corvina	94	1,6	67	68
Sardinha	114	2,6	60	60



FRANGO	Calorias	Gorduras	Colesterol	Sódio
Frango, peito, com pele, cru	149	6,7	80	62
Frango, peito, sem pele, cru	119	3	59	56
Frango, sobrecoxa, com pele, crua	255	20,9	88	68
Frango, sobrecoxa, sem pele, crua	162	9,6	84	80

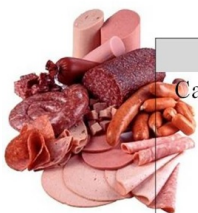
BOI	Calorias	Gorduras	Colesterol	Sódio
Carne bovina, <b>coxão-duro</b> , sem gordura, cru	148	6,2	60	49
Carne bovina, <b>coxão-mole</b> , sem gordura, cru	169	8,7	84	61
Carne bovina, <b>lagarto</b> , cru	135	5,2	56	54
Carne bovina, <b>músculo</b> , sem gordura, cru	142	5,5	51	66
Carne bovina, <b>patinho</b> , sem gordura, cru	133	4,5	56	49
Carne bovina, <b>contra filé com gordura</b> , crua	217	15	63	58
Carne bovina, <b>fraldinha</b> , com gordura, crua	221	16,1	54	51
Carne bovina, <b>costela</b> , crua	358	31,8	44	70
Carne bovina, <b>cupim</b> , cru	221	15,3	51	47
Carne bovina, <b>picanha</b> , com gordura, crua	213	14,7	60	38
Carne bovina, <b>peito</b> , sem gordura, cru	259	20,4	59	64
Carne bovina, <b>charque</b> , cru	249	16,8	81	5875



PORCO	Calorias	Gorduras	Colesterol	Sódio
Porco, bisteca, crua	164	8	56	54
Porco, costela, crua	256	19,8	69	88
Toucinho, cru	593	60,3	73	50
Porco, lombo, cru	176	8,8	55	53
Porco, pernil cru	186	11,1	59	102



dreamstime.com



EMBUTIDOS	Calorias	Gorduras	Colesterol	Sódio
Carne bovina, almôndegas, crua	189	11,2	34	621
Hambúrguer bovino, cru	215	16,2	70	869
Lingüiça, frango, crua	218	17,4	64	1126
Mortadela	269	21,6	83	1212
Lingüiça porco, crua	227	17,6	53	1176
Presunto, sem capa de gordura	94	2,7	36	1039



Perceba que é importante fazer algumas trocas no dia-a-dia, escolhendo alimentos mais saudáveis. Sua saúde agradece!

Juliana Pinheiro  
Nutricionista  
CRN2651