

Tabela de calorias: pães, pãezinhos e tortilhas (PDF)

Calorias, proteína, carboidratos e gordura de 4 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)
Pão de forma	1 fatia (29 g)	77	266	8.9	49.4	3.3
Pão francês	1 pão (38 g)	105	277	8.6	50.2	4.3
Pão integral	1 fatia (32 g)	81	252	12.5	42.7	3.5
Torrada	1 fatia (22 g)	64	290	9	54.5	4

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/breads-and-rolls/>