

Tabela de calorias: bolos, biscoitos e doces de confeitaria (PDF)

Calorias, proteína, carboidratos e gordura de 3 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)
Bolo de chocolate	1 fatia (1/12 do bolo) (138 g)	537	389	3.5	52.8	20.1
Brownie	1 quadrado, grande (2-3/4" x 7/8") (56 g)	227	405	4.8	63.9	16.3
Panqueca	1 panqueca (6" de diâmetro) (77 g)	175	227	6.4	28.3	9.7

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/cakes-cookies-and-pastries/>