

Tabela de calorias: balas e chocolates (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)
Creme de avelã	15 g	81	539	5.4	62.4	29.7
Gotas de chocolate	1 porção (14.5 g)	70	480	4.2	63.9	30
Marshmallow	1 tamanho regular (7.2 g)	23	318	1.8	81.3	0.2

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/candy-and-chocolate/>