

Tabela de calorias: chips, biscoitos salgados e pipoca (PDF)

Calorias, proteína, carboidratos e gordura de 5 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)
Batata chips	30 g	160	532	6.4	53.8	34
Biscoito cream cracker	5 biscoitos (14.9 g)	62	418	9.5	74.1	8.6
Biscoito de arroz	1 biscoito (9 g)	35	387	8.2	81.5	2.8
Pipoca	30 g	116	387	12.9	77.8	4.5
Pipoca doce	30 g	129	431	3.8	79.1	12.8

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/chips-crackers-and-popcorn/>