

Tabela de calorias: vegetais crucíferos (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)
Brócolis	100 g	34	34	2.8	6.6	0.4
Brócolis cozido	100 g	35	35	2.4	7.2	0.4
Couve-flor	100 g	25	25	1.9	5	0.3
Repolho	100 g	25	25	1.3	5.8	0.1

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/cruciferous-vegetables/>