

Tabela de calorias: sobremesas (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)
Arroz doce	100 g	108	108	3.2	18.4	2.2
Pudim	100 g	145	145	4.5	22.8	4
Sorvete de baunilha	100 g	207	207	3.5	23.6	11

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/desserts/>