

Tabela de calorias: ovos (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)
Clara de ovo	1 unidade grande (33 g)	17	52	10.9	0.7	0.2
Ovo	1 unidade grande (50 g)	78	155	12.6	1.1	10.6
Ovo de codorna	1 ovo (9 g)	14	158	13.1	0.4	11.1
Ovo frito	1 unidade grande (46 g)	90	196	13.6	0.8	14.8
Ovo mexido	1 unidade grande (61 g)	91	149	10	1.6	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/eggs/>