

Tabela de calorias: folhas verdes (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)
Alface americana	100 g	14	14	0.9	3	0.1
Alface verde	100 g	15	15	1.4	2.9	0.2
Couve	100 g	32	32	3	5.4	0.6
Espinafre	100 g	23	23	2.9	3.6	0.4

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (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/leafy-greens/>