

Tabela de calorias: pratos prontos, pratos principais e acompanhamentos (PDF)

Calorias, proteína, carboidratos e gordura de 1 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)
Lasanha	100 g	124	124	6.6	14.4	4.4

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/meals-and-entrees/>