

Tabela de calorias: leite e creme de leite (PDF)

Calorias, proteína, carboidratos e gordura de 6 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)
Creme de leite	100 g	195	195	3	3.7	19.1
Creme de leite fresco	1 colher de sopa (15 g)	51	340	2.8	2.8	36.1
Half and half	1 colher de sopa (15 g)	20	131	3.1	4.3	11.5
Leite condensado	20 g	64	321	7.9	54.4	8.7
Leite em pó	100 g	358	358	35.1	52.2	0.7
Leite integral	1 copo de 200 ml (203 g)	124	61	3.2	4.8	3.3

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/milk-and-cream/>