

Tabela de calorias: sementes (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)
Gergelim	1 colher de sopa (9 g)	52	573	17.7	23.5	49.7
Linhaça	1 colher de sopa, inteira (10.3 g)	55	534	18.3	28.9	42.2
Semente de girassol	30 g	175	582	19.3	24.1	49.8
Sementes de chia	15 g	73	486	16.5	42.1	30.7

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/seeds/>