

Tabela de calorias: abóboras e abobrinhas (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)
Abóbora	100 g	26	26	1	6.5	0.1
Abóbora butternut	100 g	40	40	0.9	10.5	0.1
Abobrinha	1 unidade média (196 g)	33	17	1.2	3.1	0.3
Abobrinha amarela	100 g	19	19	1	3.9	0.3

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/squash-and-pumpkin/>