

Tabela de calorias: frango (PDF)

Calorias, proteína, carboidratos e gordura de 10 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)
Coxa de frango	1 coxa com pele (rendimento de 1 lb de frango pronto para cozinhar) (105 g)	201	191	23.4	0	10.2
Frango assado	100 g	239	239	27.3	0	13.6
Frango cozido	100 g	190	190	28.9	0	7.4
Frango enlatado	100 g	165	165	21.8	0	8
Frango frito	100 g	289	289	22.5	9.4	17.4
Frango moído	100 g	189	189	23.3	0	10.9
Moela de frango	100 g	154	154	30.4	0	2.7
Pé de frango	100 g	215	215	19.4	0.2	14.6
Peito de frango	100 g	165	165	31	0	3.6
Sobrecoxa de frango	1 coxa sem pele (116 g)	208	179	24.8	0	8.2

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/chicken/>