

Tabela de calorias: frios e embutidos (PDF)

Calorias, proteína, carboidratos e gordura de 8 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)
Chorizo	1 linguiça (4" de comprimento) (60 g)	178	296	13.6	3.8	25.1
Linguiça	1 linguiça (87 g)	282	324	18.4	1.9	26.4
Linguiça de frango	1 linguiça (84 g)	181	216	13.6	8.1	14.3
Linguiça de peru	1 porção (57 g)	112	196	23.9	0	10.4
Mortadela	30 g	93	311	16.4	3.1	25.4
Pepperoni	1 oz, cerca de 15 fatias (28 g)	141	504	19.3	1.2	46.3
Salame	3 fatias (3-1/8" de diâmetro x 1/16" de espessura) (30 g)	122	407	22.6	1.6	33.7
Salsicha	1 porção (1 salsicha) (52 g)	145	278	9.8	4.9	24.3

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/deli-meats-and-sausages/>