

Tabela de calorias: raízes e tubérculos (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)
Batata	1 batata média (173 g)	161	93	2.5	21.2	0.1
Batata frita	100 g	158	158	2.8	25.6	5.5
Batata russet	1 batata grande (3" a 4-1/4" de diâmetro) (299 g)	284	95	2.6	21.4	0.1
Batata-doce	1 unidade média (2" de diâmetro, 5" de comprimento, crua) (114 g)	103	90	2	20.7	0.2
Beterraba	1 beterraba (2" de diâmetro) (82 g)	35	43	1.6	9.6	0.2
Cenoura	1 unidade média (61 g)	25	41	0.9	9.6	0.2

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/root-vegetables/>