

LISTA COMPLETA DE FRUTAS

1	Abacate	44	Cambuci	87	Jambo amarelo	130	Mexerica
2	Avocadoe	45	Camu-camu	88	Jambo branco	131	Mexerica Rio
3	Abacaxi	46	Caqui chocolate	89	Jambo rosa	132	Morango
4	Abiu	47	Caqui japonês	90	Jambolão / Baga de freira / Guapê / Jalão / Azeitona /	133	Murcote
					Jamelão		
5	Abricó	48	Caqui paulista	91	Jatobáá	134	Mutamba
6	Acerola	49	Carambola	92	Jenipapo	135	Muruci
7	Achachairu	50	Caraguata	93	Juá	136	Natanjila
8	Açaí	51	Cardo branco	94	Juá de queimada	137	Nectarina
9	Ameixa	52	Carnaúba	95	Jujuba chinesa	138	Nêspera
10	Ameixa seca	53	Castanha do pará	96	Jurubeba	139	Pequi
11	Amêndoa	54	Castanha portuguesa	97	Kinkan	140	Pêra Park
12	Ameixa da caatinga	55	Cereja fresca	98	Kiwi	141	Pêra Williams
13	Amora silvestre	56	Cherimóia	99	Laranja baía - crua	142	Pêssego
14	Araçá	57	Ciriguela (Seriguela)	100	Laranja da terra - crua	143	Pinha
15	Atemóia	58	Cidra	101	Laranja lima	144	Pinhão
16	Avelã	59	Coco fresco	102	Laranja pêra	145	Piquiá
17	Babaçu	60	Coco babaçu	103	Laranja valência	146	Pitanga
18	Bacaba	61	Cupuaçu	104	Lichia	147	Pitomba
19	Bacupari	62	Cubiu	105	Licuri	148	Pupunha
20	Bacuri	63	Cutite	106	Limão galego	149	Romã
21	Banana d'água	64	Damasco	107	Limão siciliano	150	Sapoti
22	Banana da terra	65	Dendê	108	Limão tahiti	151	Sapota
23	Banana figo	66	Figo da índia amarelo	109	Macadâmia	152	Sapucaia
24	Banana prata	67	Figo da índia vermelho	110	Maçã argentina	153	Tâmara
25	Banana Maçã	68	Framboesa fresca	111	Maçã Fuji	154	Tâmara natural
26	Banana Nanica	69	Feijoa	112	Maçaranduba	155	Tamarindo
27	Banana Ouro	70	Figo	113	Macaúba	156	Tamarilu
28	Banana Pacova	71	Fruta-pão	114	Mamão formosa	157	Tangerina Poncã
29	Banana Passa	72	Gabiroba	115	Mamão papaia	158	Taperebá / Cajá-mirim
30	Baru	73	Goiaba branca	116	Manga haden	159	Toranja

31	Biriba	74	Goiaba vermelha	117	Manga tommy	160	Tucumã
32	Blueberry / Mirtilo	75	Grapefruit rosa	118	Manga - coquinho	161	Umbu
33	Buriti	76	Graviola	119	Manga - espada	162	Umari
34	Cambucá	77	Groselha vermelha	120	Manga bourbon	163	Uva branca
35	Cacau	78	Grumixama	121	Mangaba	164	Uva itália
36	Café	79	Guajirú	122	Mandacarú	165	Uva japonesa
37	Caimito branco	80	Guaraná	123	Mangostin	166	Uva niagara
38	Cajá	81	Guariroba	124	Maracujá	167	Uva rubi
39	Cajá vermelho	82	Ingá	125	Marmelo	168	Uva passa
40	Cajá-manga	83	Jabuticaba	126	Melancia	169	Uvalha
41	Caju	84	Jabuticaba branca	127	Melancia branca	170	Uxi
42	Calabura	85	Jaca	128	Melancia amarela	171	Veludo
43	Camapu	86	Jambo	129	Melão	172	Xixa

LISTA COMPLETA DE FRUTAS - COM KCAL (composição por 100g)

1	Abacate - 83,3	44	Cambuci	87	Jambo amarelo	130	Mexerica - 83,7
2	Avocado - 176,88	45	Camu-camu	88	Jambo branco - 50	131	Mexerica Rio - 89,6
3	Abacaxi - 86,3	46	Caqui chocolate - 79,7	89	Jambo rosa	132	Morango - 91,5
4	Abiu - 83,1	47	Caqui japonês - 86,7	90	Jambolão / Baga de freira - 66,6	133	Murcote
5	Abriçó - 47	48	Caqui paulista - 62,1	91	Jatobá - 115	134	Mutamba
6	Acerola - 90,5	49	Carambola - 87,1	92	Jenipapo - 81,7	135	Muruci
7	Achachairu	50	Caraguata	93	Juá - 79	136	Natanjila
8	Açaí - 247	51	Cardo branco - 49,7	94	Juá de queimada	137	Nectarina - 49
9	Ameixa - 84,8	52	Carnaúba	95	Jujuba chinesa - 54,8	138	Nêspera - 87,8
10	Ameixa seca - 186	53	Castanha do pará - 683	96	Jurubeba - 41	139	Pequi - 65,9
11	Amêndoa - 647	54	Castanha portuguesa - 194	97	Kinkan	140	Pêra Park - 83,2
12	Ameixa da caatinga	55	Cereja fresca - 72	98	Kiwi - 85,9	141	Pêra Williams - 85
13	Amora silvestre - 56,2	56	Cherimóia - 118,3	99	Laranja baía - crua - 87,1	142	Pêssego - 89,3
14	Araçá - 37,8	57	Ciriguela (Seriguela) - 78,7	100	Laranja da terra - crua - 85,4	143	Pinha - 75
15	Atemóia - 72,7	58	Cidra - 40	101	Laranja lima - 87	144	Pinhão - 170,5
16	Avelã - 679	59	Coco fresco - 354	102	Laranja pêra - 89,6	145	Piquiá
17	Babaçu - 334,3	60	Coco babaçu - 313	103	Laranja valência - 86,9	146	Pitanga - 46,7
18	Bacaba - 212,6	61	Cupuaçu - 86,2	104	Lichia - 65	147	Pitomba - 34
19	Bacupari	62	Cubiu	105	Licuri	148	Pupunha - 170,5

20	Bacuri - 125	63	Cutite	106	Limão galego - 91,8	149	Romã - 68
21	Banana d'água - 97	64	Damasco - 48	107	Limão siciliano - 24,5	150	Sapoti - 97,2
22	Banana da terra - 63,9	65	Dendê - 238,4	108	Limão tahiti - 87,4	151	Sapota - 77,8
23	Banana figo - 70,1	66	Figo da índia amarelo - 55,3	109	Macadâmia - 147	152	Sapucaia - 15
24	Banana prata - 71,9	67	Figo da índia vermelho - 39,5	110	Maçã argentina - 82,6	153	Tâmara - 316
25	Banana Maçã - 75,2	68	Framboesa fresca - 49	111	Maçã Fuji - 84,3	154	Tâmara natural - 177,6
26	Banana Nanica - 73,8	69	Feijoa	112	Maçaranduba	155	Tamarindo - 239
27	Banana Ouro - 68,2	70	Figo - 88,2	113	Macaúba - 41,5	156	Tamarilu
28	Banana Pacova - 77,7	71	Fruta-pão - 80,9	114	Mamão formosa - 86,9	157	Tangerina Poncã - 61
29	Banana Passa - 152	72	Gabirola - 64	115	Mamão papaia - 88,6	158	Taperebá / Cajá-mirim - 70
30	Baru	73	Goiaba branca - 85,7	116	Manga haden - 82,3	159	Toranja - 39
31	Biriba	74	Goiaba vermelha - 85	117	Manga tommy - 85,8	160	Tucumã - 247
32	Blueberry / Mirtilo - 56	75	Grapefruit rosa - 30	118	Manga - coquinho	161	Umbu - 44
33	Buriti - 114,9	76	Graviola - 82,2	119	Manga - espada - 72,3	162	Umari
34	Cambucá - 66	77	Groselha vermelha - 56	120	Manga bourbon	163	Uva branca - 116
35	Cacau - 79,2	78	Grumixama - 58,7	121	Mangaba - 43	164	Uva itália - 53
36	Café - 233,5	79	Guajirú - 54	122	Mandacarú	165	Uva japonesa - 78
37	Gabirola - 64	80	Guaraná - 68,4	123	Mangostin	166	Uva niagara - 120
38	Guarirola - 64	81	Guarirola - 64	124	Maracujá - 82,9	167	Uva rubi - 49
39	Cajá vermelho - 88,6	82	Ingá - 60	125	Marmelo - 63	168	Uva passa - 300
40	Cajá-manga - 86,9	83	Jabuticaba - 83,6	126	Melancia - 90,7	169	Uvalha - 34
41	Caju - 88,1	84	Jabuticaba branca	127	Melancia branca	170	Uxi - 284
42	Calabura - 79,6	85	Jaca - 75,1	128	Melancia amarela	171	Veludo
43	Camapu	86	Jambo - 92,1	129	Melão - 91,3	172	Xixa

LISTA COMPLETA DE FRUTAS - EM ORDEM DECRESCENTE DE KCAL (composição por 100g)

1	Sapucaia - 15	44	Banana Ouro - 68,2	87	Laranja valência - 86,9	130	Uva passa - 300
2	Limão siciliano - 24,5	45	Guaraná - 68,4	88	Mamão formosa - 86,9	131	Coco babaçu - 313
3	Grapefruit rosa - 30	46	Taperebá / Cajá-mirim - 70	89	Laranja lima - 87	132	Tâmara - 316
4	Pitomba - 34	47	Banana figo - 70,1	90	Carambola - 87,1	133	Babaçu - 334,3
5	Uvalha - 34	48	Banana prata - 71,9	91	Laranja baía - crua - 87,1	134	Coco fresco - 354
6	Araçá - 37,8	49	Cereja fresca - 72	92	Limão tahiti - 87,4	135	Amêndoa - 647
7	Toranja - 39	50	Manga - espada - 72,3	93	Nêspera - 87,8	136	Avelã - 679
8	Figo da índia vermelho - 39,5	51	Atemóia - 72,7	94	Caju - 88,1	137	Castanha do pará - 683

9	Cidra - 40	52	Banana Nanica - 73,8	95	Figo - 88,2		
10	Jurubeba - 41	53	Pinha - 75	96	Cajá vermelho - 88,6		
11	Macaúba - 41,5	54	Jaca - 75,1	97	Mamão papaia - 88,6		
12	Mangaba - 43	55	Banana Maçã - 75,2	98	Pêssego - 89,3		
13	Umbu - 44	56	Banana Pacova - 77,7	99	Laranja pêra - 89,6		
14	Pitanga - 46,7	57	Sapota - 77,8	100	Mexerica Rio - 89,6		
15	Abriçó - 47	58	Uva japonesa - 78	101	Acerola - 90,5		
16	Damasco - 48	59	Ciriguela (Seriguela) - 78,7	102	Melancia - 90,7		
17	Framboesa fresca - 49	60	Juá - 79	103	Melão - 91,3		
18	Nectarina - 49	61	Cacau - 79,2	104	Morango - 91,5		
19	Uva rubi - 49	62	Calabura - 79,6	105	Limão galego - 91,8		
20	Cardo branco - 49,7	63	Caqui chocolate - 79,7	106	Jambo - 92,1		
21	Cajá - 50	64	Fruta-pão - 80,9	107	Banana d'água - 97		
22	Jambo branco - 50	65	Jenipapo - 81,7	108	Sapoti - 97,2		
23	Uva Itália - 53	66	Graviola - 82,2	109	Buriti - 114,9		
24	Guajirú - 54	67	Manga haden - 82,3	110	Jatobá - 115		
25	Jujuba chinesa - 54,8	68	Maçã argentina - 82,6	111	Uva branca - 116		
26	Figo da Índia amarelo - 55,3	69	Maracujá - 82,9	112	Cherimóia - 118,3		
27	Caimito branco - 55,4	70	Abiu - 83,1	113	Uva niagara - 120		
28	Blueberry / Mirtilo - 56	71	Pêra Park - 83,2	114	Bacuri - 125		
29	Groselha vermelha - 56	72	Abacate - 83,3	115	Macadâmia - 147		
30	Amora silvestre - 56,2	73	Jabuticaba - 83,6	116	Banana Passa - 152		
31	Grumixama - 58,7	74	Mexerica - 83,7	117	Pinhão - 170,5		
32	Ingá - 60	75	Maçã Fuji - 84,3	118	Pupunha - 170,5		
33	Tangerina Poncã - 61	76	Ameixa - 84,8	119	Avocado - 176,88		
34	Caqui paulista - 62,1	77	Goiaba vermelha - 85	120	Tâmara natural - 177,6		
35	Marmelo - 63	78	Pêra Williams - 85	121	Ameixa seca - 186		
36	Banana da terra - 63,9	79	Laranja da terra - crua - 85,4	122	Castanha portuguesa - 194		
37	Gabiroba - 64	80	Goiaba branca - 85,7	123	Bacaba - 212,6		
38	Guariroba - 64	81	Manga tommy - 85,8	124	Café - 233,5		
39	Lichia - 65	82	Kiwi - 85,9	125	Dendê - 238,4		
40	Pequi - 65,9	83	Cupuaçu - 86,2	126	Tamarindo - 239		
41	Cambucá - 66	84	Abacaxi - 86,3	127	Açaí - 247		

42	Jambolão / Baga de freira - 66,6	85	Caqui japonês - 86,7	128	Tucumã - 247		
43	Romã - 68	86	Cajá-manga - 86,9	129	Uxi - 284		