

FICHA DE PORÇÕES GRATUITA

Proteína por porção, em um olhar.

Uma ficha para imprimir com a fórmula de porções, três exemplos de produtos dos EUA e uma lista de compras.

A fórmula de porções

Proteína na sua porção = proteína declarada × peso da sua porção ÷ peso da porção declarada.

Use gramas para os dois pesos. Exemplo: 20 g por 100 g × 50 g ÷ 100 g = 10 g de proteína. É um cálculo, não uma recomendação de porção.

Os exemplos da ficha

Fonte do fabricante	<u>Nacho Cheese Chips</u>	<u>Cookie Dough Bar</u>	<u>Chocolate Chip Cookie</u>
Porção declarada	1 pacote · 32 g	1 barra · 60 g	1 cookie · 59 g
Proteína	18 g	21 g	15 g
Energia	150 kcal	190 kcal	240 kcal

Exemplos dos EUA · conferidos em 8 de setembro de 2026. Estes exemplos usam os rótulos do fabricante para os EUA, conferidos em 8 de setembro de 2026. Não são um ranking, teste de sabor ou recomendação. Receitas, tamanhos e preços variam por país; a referência é a sua própria embalagem.

Lista de compras

☐ Encontre o tamanho da porção e as porções por pacote.

☐ Ajuste os valores à quantidade que você pretende comer.

☐ Leia a proteína junto com os outros nutrientes.

☐ Confira ingredientes e alergênicos na sua embalagem.

☐ Compare custo por porção, sabor e praticidade.

Salve no celular ou imprima em A4. Esta edição sobre rótulos de snacks não é um banco de dados completo de alimentos.

[Ler o guia completo de snacks](#)

[FDA: serving sizes](#) · [Ficha de porções gratuita](#)