



Fonte TBCA C0022C Valor 100 g



Limão

Energia	47
Proteínas	0,94
Carboidratos	11,1
Fibras	1,18
Ferro	0,18
Vitamina C	38,2

Fonte TBCA C0017C Valor 100 g



Laranja

Energia	45
Proteínas	0,90
Carboidratos	10,8
Fibras	2,02
Ferro	0,12
Vitamina C	★ 47,3

Fonte TBCA C0048C Valor 100 g



Manga

Energia	52
Proteínas	0,86
Carboidratos	12,8
Fibras	2,07
Ferro	0,08
Vitamina C	7,94

Fonte TBCA C0023C Valor 100 g



Maçã

Energia	★ 64
Proteínas	0,29
Carboidratos	15,7
Fibras	2,07
Ferro	0,07
Vitamina C	1,95

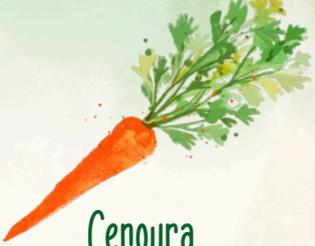
Fonte TBCA C0014B Valor 100 g



Berinjela

Energia	18
Proteínas	1,01
Carboidratos	4,57
Fibras	2,69
Ferro	0,24
Vitamina C	3,01

Fonte TBCA C0020B Valor 100 g



Cenoura

Energia	31
Proteínas	1,12
Carboidratos	7,55
Fibras	★ 2,98
Ferro	0,47
Vitamina C	5,12

Fonte TBCA C0001B Valor 100 g



Abóbora

Energia	22
Proteínas	1,05
Carboidratos	5,03
Fibras	2,02
Ferro	0,22
Vitamina C	4,58

Fonte TBCA C0006C Valor 100 g



Banana

Energia	1,09
Proteínas	★ 1,27
Carboidratos	★ 26,7
Fibras	2,24
Ferro	0,32
Vitamina C	11,2

Fonte TBCA C0027C Valor 100 g



Melancia

Energia	29
Proteínas	0,70
Carboidratos	6,52
Fibras	0,13
Ferro	0,18
Vitamina C	4,94



Fonte TBCA C0001C Valor 100 g



Abacate

Energia	★ 76
Proteínas	1,15
Carboidratos	5,84
Fibras	★ 4,03
Ferro	0,17
Vitamina C	7,32

Fonte TBCA C0055C Valor 100 g



Carambola

Energia	47
Proteínas	0,87
Carboidratos	11,5
Fibras	2,03
Ferro	0,20
Vitamina C	★ 60,9

Fonte TBCA C0045C Valor 100 g



Mamão

Energia	47
Proteínas	0,82
Carboidratos	11,6
Fibras	1,81
Ferro	0,23
Vitamina C	★ 78,5

Fonte TBCA C0016B Valor 100 g



Brócolis

Energia	37
Proteínas	★ 4,14
Carboidratos	4,99
Fibras	3,04
Ferro	0,77
Vitamina C	43,3

Fonte TBCA C0013B Valor 100 g



Batata

Energia	72
Proteínas	2,04
Carboidratos	★ 16,5
Fibras	1,32
Ferro	0,41
Vitamina C	35,4

Fonte TBCA C0081B Valor 100 g



Rúcula

Energia	17
Proteínas	2,48
Carboidratos	2,72
Fibras	2,43
Ferro	★ 1,02
Vitamina C	57,8

Fonte TBCA C0009B Valor 100 g



Alface

Energia	9
Proteínas	1,08
Carboidratos	1,79
Fibras	1,87
Ferro	0,75
Vitamina C	18,5

Fonte TBCA C0015B Valor 100 g



Beterraba

Energia	46
Proteínas	1,95
Carboidratos	11,1
Fibras	3,37
Ferro	0,32
Vitamina C	3,12

Fonte TBCA C0018B Valor 100 g



Cebola

Energia	41
Proteínas	1,76
Carboidratos	9,21
Fibras	2,04
Ferro	0,21
Vitamina C	4,87



Fonte TBCA C0029C Valor 100 g



Morango

Energia	30
Proteínas	0,82
Carboidratos	6,54
Fibras	1,67
Ferro	0,28
Vitamina C	★ 69,8

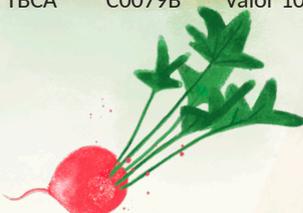
Fonte TBCA C0038B Valor 100 g



Pimentão

Energia	24
Proteínas	1,04
Carboidratos	5,47
Fibras	1,59
Ferro	0,33
Vitamina C	★ 158

Fonte TBCA C0079B Valor 100 g



Rabanete

Energia	14
Proteínas	1,13
Carboidratos	3,00
Fibras	1,81
Ferro	0,35
Vitamina C	9,59

Fonte TBCA C0035C Valor 100 g



Uva

Energia	50
Proteínas	0,54
Carboidratos	12,1
Fibras	0,89
Ferro	0,16
Vitamina C	1,77

Fonte TBCA C0002C Valor 100 g



Abacaxi

Energia	50
Proteínas	0,68
Carboidratos	11,6
Fibras	1,12
Ferro	0,47
Vitamina C	33,1

Fonte TBCA C0056C Valor 100 g



Figo

Energia	43
Proteínas	0,97
Carboidratos	10,2
Fibras	1,79
Ferro	0,20
Vitamina C	0,79

Fonte TBCA C0176A Valor 100 g



Milho

Energia	★★ 129
Proteínas	★ 6,16
Carboidratos	★ 26,7
Fibras	3,66
Ferro	0,80
Vitamina C	1,7

Fonte TBCA C0030B Valor 100 g



Pepino

Energia	10
Proteínas	0,70
Carboidratos	2,23
Fibras	1,04
Ferro	0,23
Vitamina C	4,99

Fonte TBCA C0035B Valor 100 g



Tomate

Energia	18
Proteínas	1,04
Carboidratos	3,82
Fibras	1,60
Ferro	0,30
Vitamina C	15,5



Fonte TBCA C0004C Valor 100 g



Acerola

Energia	30
Proteínas	0,71
Carboidratos	6,89
Fibras	1,75
Ferro	0,2
Vitamina C	★ ★ 1505

Fonte TBCA C0053B Valor 100 g



Mandioca/Aipim

Energia	★ 120
Proteínas	0,64
Carboidratos	★ 29,8
Fibras	1,77
Ferro	0,07
Vitamina C	11,0

Fonte TBCA C0003C Valor 100 g



Açaí

Energia	68
Proteínas	0,90
Carboidratos	7,66
Fibras	★ 5,89
Ferro	0,59
Vitamina C	42,0

Regras

As cartas são embaralhadas e distribuídas. Cada jogador forma um monte em suas mãos de tal modo que posso ver apenas a carta de cima.

Começa o jogo quem estiver à esquerda do jogador que distribui as cartas. O jogador que começa escolhe uma das características da sua carta de cima e lê em voz alta. Depois os jogadores leem, cada um na sua vez, o valor que está na sua carta de cima. Ganha aquele jogador que tiver o maior valor, O vencedor da rodada recebe as cartas dos outros jogadores, coloca-as atrás do seu monte de cartas e escolhe uma característica que está na carta seguinte.

Empate: se dois ou mais jogadores possuírem cartas com o mesmo valor, os demais deixam suas cartas na mesa, e a vitória é decidida entre os que empataram. Para isso, quem escolheu inicialmente, elege outra característica da próxima carta. Ganha todas as cartas da rodada quem tiver o valor mais alto.

Super trunfo: (Estrela Dupla) A carta é embaralhada com as demais. Suas informações superam as características de todas as cartas. Mas cuidado! Ela perde apenas se um dos jogadores tiver a carta do Alface!

Vencedor: Vence o jogador que ficar com todas as cartas do baralho.