

	Umidade (%)	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carboidrato (g)	Fibra Alimentar (g)
Banana Terra	64	128	1	0,4	0	34	1,5
Banana Maça	75	87	2	0,3	0	22	2,6
Banana Nanica	74	92	1	0,4	0	24	1,9
Banana Ouro	68	112	1	0,3	0	29	2,0
Banana Prata	72	98	1	0,4	0	26	2,0
Manga Tommy Atkins	86	51	1	0,2	0	13	2,1
Manga Palmer	81	65	0,5	0,2	0	17	2

**\*Composição de alimentos por 100 gramas**

**Fontes:**

USDA National Nutrient Database for Standard Reference

Tabela nutricional da Unicamp (Universidade Estadual de Campinas)