# Tabela Brasileira de Composição de Alimentos

TACO

Apoio à Impressão:




Realização:







Financiamento:




Agência Nacional de
**Vigilância Sanitária**

Ministério do
**Desenvolvimento Social**
**e Combate à Fome**

Ministério da
**Saúde**



Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA
Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP

# Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO
## 4ª edição revisada e ampliada

Campinas – SP
2011

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS – UNICAMP**

Reitor: Fernando Ferreira Costa
Vice-Reitor: Edgar Salvadori de Decca
Coordenadora COCEN: Ítala M. Loffredo D'Ottaviano

**NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO – NEPA**

**Conselho Superior**

Titulares:

Antônio de Azevedo Barros Filho (FCM)
Dag Mendonça Lima (NEPA)
Elisabete Salay (FEA)
Emma Siliprandi (NEPA)
Lúcia Kurdian Maranha (VERIS FACULDADES)
Maria Helena Salgado Bagnato (FE)
Peter Sussner (IMECC)
Rafael Augustus de Oliveira (FEAGRI)
Semíramis Martins Álvares Domene (UNIFESP)

Suplentes:

Emanuel Pimentel Barbosa (IMECC)
João Domingos Biagi (FEAGRI)
Marina Vieira da Silva (ESALQ/USP)
Mário Roberto Maróstica Júnior (FEA)
Rosalía Matera de Angelis Alves (FCM)

Coordenador: Walter Belik
Coordenadora Associada: Gláucia Maria Pastore

**Projeto Gráfico:** Marcos Rogério Pereira
**Apoio Impressão:** Projeto Global de Cooperação Técnica para a Formação em Economia e Políticas Agrárias e Desenvolvimento Rural – FODEPAL
**Tiragem:** 300 exemplares; disponível em http://www.unicamp.br/nepa
**Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO** é uma publicação do NEPA. É permitida a reprodução total ou parcial do material, desde que seja citada a fonte.

©2011. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA
Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP
É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.
Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO
Tiragem: 300 exemplares

Elaboração, distribuição e informações.
Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP
Av. Albert Einstein, 291
Cidade Universitária "Zeferino Vaz". CEP: 13083-852, Campinas – SP
Tel.: (19) 3521 4022 / 3521 2177; Fax: (19) 3521 7320
e-mail: taco@unicamp.br
homepage: www.unicamp.br/nepa/taco

Elaborado por:

Dag Mendonça Lima – (NEPA/UNICAMP – Fases I a V)
Renata Maria Padovani – (NEPA/UNICAMP – Fases I a V)
Delia B. Rodriguez-Amaya – (NEPA/UNICAMP – Fases II a V)
Jaime Amaya Farfán (NEPA/UNICAMP – Fases III a V)
Carlos Tavares Nonato (IMECC/UNICAMP – Fase V)
Marcelo Tavares de Lima (IMECC/UNICAMP – Fase V)

Elisabete Salay – (NEPA/UNICAMP – Fases III e IV)
Fernando Antonio Basile Colugnati – (NEPA/UNICAMP – Fases I a IV)
Maria Antonia Martins Galeazzi – (NEPA/UNICAMP - Fases I e II)

Apoio Técnico e Administrativo:

Ana Beatriz Gama Celesque dos Santos – (NEPA/UNICAMP – Fases III a V)
Fernando Izaías – (NEPA/UNICAMP – Fases II a IV)
Mariam Stenger – (NEPA/UNICAMP – Fases II a IV)

Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*

Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA
www.unicamp.br/nepa

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA
BIBLIOTECA DA FEA – UNICAMP

Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA – UNICAMP.- 4. ed. rev. e ampl.. -- Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011.
161 p.

Inclui referências.

Nepa – Núcleo de Estudos e pesquisas em Alimentação.

1. Composição – Alimentos – Tabelas. 2. Alimentos – Brasil. I. Universidade Estadual de Campinas.Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. III. Título.

CDD-641.10981

Impressão:

Gráfica: BookEditora Fone: (19) 32123901 e-mail: sandra@bookeditora.x-br.com

A impressão desse material foi financiada com recursos do Projeto FODEPAL através da Cátedra de Segurança Alimentar da UNICAMP.

O Projeto Global de Cooperação Técnica para a Formação em Economia e Políticas Agrárias e Desenvolvimento Rural – FODEPAL é promovido pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura – FAO, a Fundação Centro de Educação a Distância para o Desenvolvimento Econômico e Tecnológico – CEDDET e a Universidade Politécnica de Madri – UPM graças ao patrocínio da Agência Espanhola de Cooperação Internacional para o Desenvolvimento – AECID.

# Índice


INTRODUÇÃO 7

PROJETO TACO 7

PLANO DE AMOSTRAGEM 10

Produtos Industrializados 10

Carnes e Pescados 11

Frutas, Legumes, Verduras e Tubérculos 12

Homogeneização das Amostras 12

Protocolos de Preparação 13

METODOLOGIA ANALÍTICA 13

BANCO DE DADOS 16

Nomes Científicos 18

BIBLIOGRAFIA 102

APÊNDICES 104

Apêndice 1: Estudo Interlaboratorial Cooperativo 104

Apêndice 2. Protocolos padronizados para os alimentos preparados 106

ÍNDICE REMISSIVO 156


# Índice de Quadros


Quadro 1. Relação dos laboratórios responsáveis pelas análises na Fase II. 9

Quadro 2. Relação dos laboratórios responsáveis pelas análises nas Fases III e IV. 9

Quadro 3. Relação dos laboratórios responsáveis pelas análises na Fase V. 10

Quadro 4. Representantes regionais das 5 regiões geopolíticas brasileiras. 10

Quadro 5. Nomes sistemáticos e comuns dos ácidos graxos. 16

Quadro 6. *Tagnames* segundo INFOODS e USDA. 17

Quadro 7. Nomes científicos dos alimentos contemplados na Tabela. 19

Quadro 8. Relação dos laboratórios que participaram em um ou mais Estudos Interlaboratoriais Cooperativos. 105

# Índice de Tabelas

**Tabela 1: Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol** **25**
Cereais e derivados **26**
Verduras, hortaliças e derivados **30**
Frutas e derivados **36**
Gorduras e óleos **42**
Pescados e frutos do mar **42**
Carnes e derivados **46**
Leite e derivados **54**
Bebidas (alcoólicas e não alcoólicas) **56**
Ovos e derivados **56**
Produtos açucarados **56**
Miscelâneas **58**
Outros alimentos industrializados **58**
Alimentos preparados **60**
Leguminosas e derivados **62**
Nozes e sementes **64**
**Tabela 2: Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos** **67**
Cereais e derivados **68**
Verduras, hortaliças e derivados **70**
Frutos e derivados **74**
Gorduras e óleos **76**
Pescados e frutos do mar **76**
Carnes e derivados **80**
Leite e derivados **88**
Ovos e derivados **88**
Produtos açucarados **90**
Miscelâneas **90**
Outros alimentos industrializados **90**
Alimentos preparados **90**
Leguminosas e derivados **92**
Nozes e sementes **94**
**Tabela 3: Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Aminoácidos** **99**

## INTRODUÇÃO

O conhecimento da composição dos alimentos consumidos no Brasil é fundamental para se alcançar a segurança alimentar e nutricional. As informações de uma tabela de composição de alimentos são pilares básicos para a educação nutricional, o controle da qualidade dos alimentos e a avaliação da ingestão de nutrientes de indivíduos ou populações. Por meio delas, autoridades de saúde pública podem estabelecer metas nutricionais e guias alimentares que levem a uma dieta mais saudável. Ao mesmo tempo em que fornecem subsídios aos epidemiologistas que estudam a relação entre a dieta e os riscos de doenças ou a profissionais para a prática clínica, estes dados podem orientar a produção agrícola e as indústrias de alimentos no desenvolvimento de novos produtos e apoiar políticas de proteção ao meio ambiente e de biodiversidade. São necessárias também para a rotulagem nutricional, a fim de auxiliar consumidores na escolha dos alimentos. Adicionalmente, em um mercado altamente globalizado e competitivo, dados sobre a composição de alimentos servem para promover a comercialização nacional e internacional de alimentos.

O conhecimento da composição de alimentos consumidos nas diferentes regiões do Brasil é um elemento básico para ações de orientação nutricional baseadas em princípios de desenvolvimento local e diversificação da alimentação, em contraposição à massificação de uma dieta monótona e desequilibrada.

Para evitar decisões ou conclusões equivocadas, as tabelas precisam ser confiáveis, atualizadas e mais completas possíveis, baseadas em análises originais conduzidas de acordo com plano de amostragem representativo e métodos validados, a fim de fornecer informações que verdadeiramente representem a composição dos alimentos do país.

O projeto TACO (Tabela Brasileira de Composição de Alimentos) tem como objetivo gerar dados sobre a composição dos principais alimentos consumidos no Brasil, baseado em um plano de amostragem que garanta valores representativos, com análises realizadas por laboratórios com capacidade analítica comprovada através de estudos interlaboratoriais, a fim de assegurar a confiabilidade dos resultados.

Os avanços nas metodologias analíticas, o melhoramento genético tradicional ou moderno de vegetais e animais, as mudanças de hábito da população e os constantes lançamentos de novos produtos no mercado fazem com que a construção de um banco de dados seja um processo dinâmico e contínuo. As tabelas devem ser sempre ampliadas, tanto em número de alimentos quanto de nutrientes, e atualizadas à luz dos conhecimentos mais recentes. Lançada em 2004, a primeira versão da tabela elaborada por meio do Projeto TACO, pelo Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP é constituída de 198 alimentos (1). A segunda versão da tabela TACO é constituída de 495 alimentos (2). Esta terceira versão totaliza 597 alimentos.

## PROJETO TACO

O projeto TACO foi concebido para ser desenvolvido em fases, levando-se em consideração as necessidades metodológicas e a diversificada gama de alimentos brasileiros.

O projeto, coordenado pelo NEPA/UNICAMP, é uma iniciativa para oferecer dados de um expressivo número de nutrientes em alimentos nacionais e regionais obtidos por meio de amostragem representativa e análises realizadas somente por laboratórios com competência analítica comprovada por estudos interlaboratoriais, segundo critérios internacionais (Apêndice 1).

As fases I e II consistiram de atividades preparatórias para a geração dos dados composicionais como: (a) realização de *Workshops* para discutir as estratégias de execução; (b) realização dos I e II Estudo Interlaboratorial Cooperativo; (c) elaboração do plano de amostragem; (d) indicação dos representantes regionais das 5 regiões geopolíticas brasileiras para a realização da amostragem; (e) definição e priorização dos alimentos a serem analisados; (f) identificação das marcas comerciais mais consumidas dos alimentos que seriam analisados. A coleta e análise de alimentos iniciaram-se na Fase II.

Fase I

Com financiamento do Ministério da Saúde, a Fase I (10/1996 a 09/1998) foi conduzido pelos seguintes pesquisadores:

Profa. Dra. Maria Antonia Martins Galeazzi – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação - NEPA/UNICAMP

Profa. Dra. Semíramis Martins Álvares Domene – Faculdade de Nutrição – Pontifícia Universidade Católica/PUC-Campinas.

Prof. Dr. José Augusto de Aguiar Carrazedo Taddei – Escola Paulista de Medicina – EPM/UNIFESP.

Profa. Dra. Lílian Cuppari – Fundação Oswaldo Ramos - FOR - Universidade Federal de São Paulo/UNIFESP.

Prof. Dr. Franco Maria Lajolo – Faculdade de Ciências Farmacêuticas – FCF/USP.

Profa. Dra. Myrian Thereza Serra Martins – Departamento de Ciência Tecnologia de Alimentos e Nutrição Básica – UFMT.

Dag Mendonça Lima – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Fernando Antonio Basile Colugnati – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Renata Maria Padovani – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Fase II

A segunda fase do projeto TACO (12/1999 a 07/2001), também com financiamento do Ministério da Saúde, contou com a seguinte equipe de pesquisadores:

Profa. Dra. Maria Antonia Martins Galeazzi (Executora) – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Prof. Dra. Hilary Castle de Menezes (Executora Substituta) – Faculdade de Engenharia de Alimentos – FEA/UNICAMP.

Profa. Dra. Delia B. Rodriguez-Amaya (Coordenadora Científica) – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Dag Mendonça Lima (Pesquisador )– Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Fernando Antonio Basile Colugnati (Estatístico) – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Renata Maria Padovani (Pesquisadora) – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Foram analisados 198 alimentos, pelos laboratórios apresentados no Quadro 1:

**Quadro 1. Relação dos laboratórios responsáveis pelas análises na Fase II.**

| Laboratório | Estado |
|---|---|
| Instituto de Tecnologia de Alimentos – ITAL | SP |
| Embrapa Agroindústria de Alimentos | RJ |

Fases III e IV

As fases III e IV do projeto TACO (12/2003 a 12/2006) contemplaram a análise de 297 alimentos, com financiamento do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome – MDS e do Ministério da Saúde. A equipe de pesquisadores foi constituída por:

Profa. Dra. Elisabete Salay (Executora) – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Profa. Dra. Delia B. Rodriguez-Amaya (Coordenadora Científica) – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Dag Mendonça Lima (Pesquisador)– Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Fernando Antonio Basile Colugnati (Estatístico) – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP, Escola Paulista de Medicina – EPM/UNIFESP.

Renata Maria Padovani (Pesquisadora) – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

As análises dos alimentos foram realizadas pelos laboratórios apresentados no Quadro 2:

**Quadro 2. Relação dos laboratórios responsáveis pelas análises nas Fases III e IV.**

| Laboratório | Estado |
|---|---|
| Instituto de Tecnologia de Alimentos – ITAL | SP |
| Embrapa Agroindústria de Alimentos | RJ |
| Instituto Adolfo Lutz – IAL | SP |
| Laboratório de Lípides – FCF/USP | SP |
| Laboratório de Análise de Alimentos – DCA/FEA/UNICAMP | SP |
| Centro de Pesquisa e Processamento de Alimentos – CEPPA | PR |

Fase V

A fase V (11/2005 a 09/2008) contou com recursos da Financiadora de Estudos e Projetos – FINEP, do Ministério da Ciência e Tecnologia – MCT, para a análise de 102 alimentos. Paralelamente, o Ministério da Saúde disponibilizou recursos para o preenchimento de lacunas da Tabela. Desta forma, os analitos em alimentos analisados na Fase II que não apresentaram resultados satisfatórios, foram adquiridos para nova determinação. A equipe foi composta pelos seguintes pesquisadores:

Prof. Dr. Jaime Amaya Farfán (Executor) – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP e Depto de Alimentos e Nutrição – FEA/UNICAMP.

Profa. Dra. Delia B. Rodriguez-Amaya (Coordenadora Científica) – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP e Depto de Ciência de Alimentos – FEA/UNICAMP.

Dag Mendonça Lima (Pesquisador) – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Renata Maria Padovani (Pesquisadora) – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Carlos Tavares Nonato (Estatístico) – Instituto de Matemática, Estatística e Computação Científica – IMECC/UNICAMP.

Marcelo Tavares de Lima (Estatístico) – Instituto de Matemática, Estatística e Computação Científica – IMECC/UNICAMP.

Nesta fase, os alimentos foram analisados pelos laboratórios apresentados no Quadro 3:

**Quadro 3. Relação dos laboratórios responsáveis pelas análises na Fase V.**

| Laboratório | Estado |
|---|---|
| Instituto de Tecnologia de Alimentos – ITAL | SP |
| Instituto Adolfo Lutz – IAL | SP |
| Laboratório de Lípides – FCF/USP | SP |
| Laboratório de Estudos em Carotenóides – DCA/FEA/UNICAMP | SP |
| Laboratório de Fontes Protéicas – DEPAN/FEA/UNICAMP | SP |

## PLANO DE AMOSTRAGEM

### Produtos Industrializados

A coleta de amostras de alimentos industrializados (3) foi realizada em 9 cidades das 5 regiões geopolíticas do país (Norte, Nordeste, Sul, Sudeste e Centro-Oeste). As amostras foram compostas pelas principais marcas comerciais dos produtos (mínimo de 3 e máximo de 5 para cada produto) e foram coletadas em super/hipermercados, que são responsáveis por cerca de 85% do total de compras de alimentos no país. Duas unidades de cada marca e de cada produto foram tomadas em cada local de coleta.

A amostragem foi realizada nas cidades: Região Norte – Manaus (AM) e Belém (PA); Região Nordeste – Recife (PE) e Salvador (BA); Região Centro-Oeste – Cuiabá (MT); Região Sudeste – Rio de Janeiro (RJ) e Campinas (SP); Região Sul – Curitiba (PR) e Porto Alegre (RS).

Os representantes das 5 regiões geopolíticas (Quadro 4) foram designados para identificar e comprar as marcas comerciais mais consumidas nas respectivas regiões.

**Quadro 4. Representantes regionais das 5 regiões geopolíticas brasileiras.**

| Região Geopolítica | Responsável Regional | Instituição |
|---|---|---|
| | Dra. Lúcia K. O. Yuyama | Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia – INPA |
| Norte | Jaime Paiva Lopes Aguiar | Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia – INPA |
| | Dr. Francisco das Chagas Alves do Nascimento | Universidade Federal do Pará – UFPA |
| Nordeste | Dr. Ivaldo Nidio Sitonio Trigueiro | Universidade Federal da Bahia – UFBA (Fases III e IV) |
| | Dra. Nonete Barbosa Guerra | Universidade Federal de Pernambuco – UFPE |
| Centro-Oeste | Dra. Myrian Thereza Serra Martins | Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT |
| Sudeste | Dra. Rosemar Antoniassi | Embrapa Agroindústria de Alimentos |
| | Equipe Técnica do Projeto TACO | Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP |
| | Dr. Ivan Domingos C. Santos | Universidade Federal do Paraná – UFPR (Fases III e IV) |
| Sul | Mônica de Caldas Rosa dos Anjos | Universidade Federal do Paraná – UFPR |
| | Dra. Maurem Ramos | Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFGRS (Fases III e IV) |
| | Ângela Rita Pfingstag | Fundação de Ciência e Tecnologia – CIENTEC |

**Carnes e Pescados**

As amostras de carne bovina foram adquiridas junto a um frigorífico localizado na cidade de Lins-SP, que recebe gado de corte das maiores regiões criadoras do Brasil: Sudeste, Sul e Centro-Oeste.

A seleção das unidades amostrais de carne bovina levou em consideração a maturidade (número de dentes incisivos permanentes), a categoria de sexo (macho, macho castrado e fêmea) e a tipificação de gordura externa.

Foram selecionados ao acaso 12 carcaças de bovinos da raça *Nelore* que preenchiam as seguintes características: 4 dentes (maturidade equivalente a aproximadamente 30 meses), macho castrado, gordura mediana (4 a 6mm de gordura) com peso entre 16 e 19 arrobas (240 a 285kg). Tal especificação está de acordo com o padrão de consumo para o mercado interno brasileiro. O esquema de amostragem seguiu a orientação do Prof. Dr. Pedro Eduardo de Felício – Faculdade de Engenharia de Alimentos – FEA/UNICAMP.

As carcaças foram divididas em dois grupos de seis. No primeiro grupo, cada carcaça foi dividida em duas metades, sendo que uma dessas metades foi destinada à análise dos cortes *in natura* com gordura externa e a outra metade, à análise sem gordura externa aparente (fisicamente separável). A escolha dos cortes foi feita de acordo com os cortes comerciais brasileiros (4).

No segundo grupo, as carcaças foram submetidas ao mesmo procedimento de obtenção dos cortes empregado no grupo anterior. Cada corte, com e sem gordura externa, foi preparado na sua forma comumente utilizada pela população brasileira (cozido, assado ou grelhado).

As amostras de carne de frango foram coletadas diretamente dos maiores estabelecimentos de auto-serviço da cidade de Campinas-SP. As quantidades coletadas foram determinadas segundo o padrão de coleta recomendado pelo Centro de Tecnologia de Carnes do Instituto de Tecnologia de Alimentos CTC/ITAL. Para cada corte, foram adquiridos 6kg de pelo menos três marcas comerciais diferentes, totalizando 18kg, sendo analisados posteriormente com pele e sem pele. Para a análise do frango inteiro, foram adquiridas 3 unidades de frango para cada uma das 3 marcas avícolas. Da mesma forma, cada unidade foi analisada com e sem pele.

As amostras de frango caipira foram adquiridas diretamente de produtores agrícolas da região de Campinas – SP. As quantidades coletadas foram determinadas segundo o padrão de coleta recomendado pelo Centro de Tecnologia de Carnes do Instituto de Tecnologia de Alimentos CTC/ITAL.

Foram selecionadas ao acaso 36 carcaças de frango caipira. As carcaças foram divididas em dois grupos de dezoito. O primeiro grupo foi destinado à análise do frango cozido com pele e, o segundo, à análise do frango cozido sem pele.

As amostras de carne suína foram adquiridas junto a um frigorífico localizado na cidade de Rio do Sul – SC. A seleção das unidades amostrais de carne suína levou em consideração a idade no abate e a porcentagem de carne magra.

Foram selecionadas ao acaso 20 carcaças de suínos que preenchiam as seguintes características: 50 a 55% de carne magra, idade no abate de 4 meses e meio, 50% machos e 50% fêmeas, raça *Large white* e *Landrace* e peso médio entre 75 e 80kg. Tal especificação está de acordo com o padrão de consumo para o mercado interno brasileiro.

As carcaças foram divididas em dois grupos de dez. O primeiro grupo foi destinado à análise dos cortes *in natura*. A escolha dos cortes contemplou os cortes comerciais brasileiros.

No segundo grupo, as carcaças foram submetidas ao mesmo procedimento de obtenção dos cortes empregados no grupo anterior. Cada corte, foi preparado na sua forma comumente utilizada pela população brasileira (assado e grelhado).

**Frutas, Legumes, Verduras e Tubérculos**

A coleta destes produtos foi feita pela equipe do projeto na Central de Abastecimento de Campinas S.A. (CEASA – Campinas). A CEASA – Campinas comercializa cerca de 50.000 toneladas de produtos hortifrutigranjeiros, provenientes das principais regiões produtoras do país.

Como ponto de coleta, foram considerados apenas os fornecedores com maior volume e condições legais de venda, totalizando 5 empresas. Em cada uma das empresas, a menor unidade comercial disponível (3 – 20kg) era coletada aleatoriamente para cada alimento.

Na falta de determinado produto (sazonalidade da produção) destes produtores, o mesmo foi coletado na Central de Abastecimento Geral de São Paulo – CEAGESP, no Mercado Municipal da Cidade de São Paulo ou, ainda, em super/hipermercados.

**Ovos**

Os ovos foram adquiridos na Central de Abastecimento de Campinas S.A. (CEASA – Campinas). O volume de ovos diponíveis na CEASA Campinas é de 100 caixas ao dia, sendo que cada caixa contém 30 dúzias de ovos.

Foram adquiridas 20 caixas, que foram montadas ao longo da semana com ovos retirados aleatoriamente de caixas recebidas das granjas. De cada uma das 20 caixas de 30 dúzias, foram novamente retirados ovos aleatoriamente, formando 3 novas caixas de 30 dúzias de ovos cada.

Essas 3 caixas (total de 1080 ovos) foram encaminhadas ao ITAL, que montou os kits para serem reencaminhadas aos laboratórios.

**Homogeneização das Amostras**

Todos os alimentos coletados foram homogeneizados, segundo protocolo adequado para cada matriz, no Instituto de Tecnologia de Alimentos – ITAL, Campinas – SP.

Para os produtos industrializados, as unidades de cada alimento, coletadas nas cinco regiões, foram homogeneizadas e acondicionadas em latas com dimensões de 73 x 82mm de folhas de flandres (chapa de aço estanhada) e revestidas com verniz epóxi-fenólico.

Para carne bovina, os mesmos cortes provenientes das diferentes carcaças, separadas em carnes com ou sem gordura, foram reunidas e homogeneizadas.

Para cada corte de frango (com e sem pele), as três marcas foram homogeneizadas. Para o frango inteiro, as unidades das três marcas foram homogeneizadas.

Para frango caipira, as carcaças foram separadas (com e sem pele), sofreram processo de cozimento e, posteriormente, foram homogeneizadas.

Para peixe, 6 unidades foram homogeneizadas como peixe inteiro e 2kg como filé.

Para carne suína, os mesmos cortes provenientes das diferentes carcaças, foram juntados e homogeneizados.

Após homogeneização, para cada alimento, 3 amostras compostas de 100 a 200g foram enviadas aos laboratórios para as análises.

**Protocolos de Preparação**

Todos os alimentos preparados tiveram seus protocolos padronizados (ingredientes, quantidades, medidas usuais de consumo e técnicas dietéticas) pela Dra. Sonia Tucunduva Philippi, do Departamento de Nutrição – Faculdade de Saúde Pública, da USP e estão apresentados no Apêndice 2.

**METODOLOGIA ANALÍTICA**

As análises foram realizadas por laboratórios selecionados pelo seu desempenho satisfatório nos Estudos Interlaboratoriais Cooperativos, considerando-se ainda o custo das análises, o transporte das amostras e a capacidade operacional.

**Composição Centesimal**. A composição centesimal incluiu a determinação do teor de umidade, proteínas, lipídeos totais, carboidratos totais, fibra alimentar total e cinzas.

*Umidade*. O teor de umidade foi determinado pelo método de secagem em estufa com circulação de ar ou à vácuo, dependendo do produto, de acordo com métodos oficiais da Association of Official Analytical Chemists (AOAC) (5) e métodos analíticos do Instituto Adolfo Lutz (IAL) (6).

*Proteína.* Os valores para proteína foram calculados a partir dos teores de nitrogênio total, usando os fatores de conversão recomendado por Jones (7). O fator geral de 6,25 foi usado para calcular as proteínas nos itens que não possuíam um fator de conversão específico. Para chocolate e café, foram empregados os fatores de conversão do United States Department of Agriculture (USDA) (8), que foram ajustados para nitrogênio não protéico. O nitrogênio total foi determinado pelo método Kjeldahl, segundo AOAC (5), IAL (6) e American Association of Cereal Chemists (AACC) (9).

*Lipídios totais*. Os lipídios totais foram determinados pelo método de extração Soxhlet segundo AOAC (5) e IAL (6), precedido por hidrólise ácida quando necessária.

*Cinzas*. O teor de cinzas foi determinado por incineração em mufla, de acordo com a AOAC (5) e IAL (6).

*Carboidratos*. O teor de carboidratos foi calculado pela diferença entre 100 e a soma das porcentagens de água, proteína, lipídeos totais, cinzas e álcool (quando presente). Os valores de carboidratos incluem a fibra alimentar total.

*Fibra alimentar total.* O teor de fibra alimentar total foi determinado pelo método enzimático gravimétrico da AOAC (5) e Proscky *et al.* (10).

*Cálculo da Energia.* A energia alimentar é expressa em kilocalorias (kcal) e kilojoules (kJ). Uma kcal equivale a 4,184kJ. O cálculo do valor energético de cada alimento considerou o calor de combustão e a disgestibilidade, a partir dos teores em proteínas, lipídios e glicídios, de acordo com o sistema Atwater, utilizando os coeficientes específicos (11, 12) . Para o álcool, considerou-se 6,93 kcal/g.

**Minerais.** Os minerais contemplados na tabela são: cálcio, ferro, magnésio, manganês, fósforo, sódio, potássio, cobre e zinco. Os teores de minerais foram determinados por espectrometria de emissão atômica com fonte de plasma indutivamente acoplado – ICP-OES, segundo AOAC (5), com mineralização por via seca ou úmida, de acordo com a amostra.

**Vitaminas.** As vitaminas incluídas na tabela são: retinol, niacina, vitamina $B_1$ (tiamina), vitamina $B_2$ (riboflavina), vitamina $B_6$ (piridoxina) e vitamina C total.

*Retinol*. O retinol foi determinado por cromatografia líquida de alta eficiência (CLAE) com detecção por fluorescência, segundo Mans e Philipp (13) e Zahar e Smith (14).

*Niacina (PP).* A niacina foi determinada por extração segundo AOAC (5) e quantificação por CLAE, utilizando detector de arranjo de diodos, de acordo com Lam *et al.* (15).

*Vitamina $B_1$, $B_2$*. As vitaminas $B_1$ e $B_2$ foram extraídas segundo AOAC (5) e quantificadas por CLAE com detector de fluorescência, sendo que a tiamina sofreu derivação pós coluna a tiocromo, segundo Van de Weerdhof *et al.* (16) e ainda pelo método de Albala-Hurtado *et al.* (17).

*Vitamina $B_6$*. A vitamina $B_6$ foi extraída pelo método AOAC (5) e quantificada por CLAE com detector de fluorescência, de acordo com Gregory & Kirk (18) e ainda pelo método de Albala-Hurtado *et al.* (17).

*Vitamina C total*. A vitamina C foi determinada por CLAE com detector de fluorescência, com oxidação do ácido ascórbico a desidroascórbico e posterior derivação com *o*-fenilenodiamina, segundo Dodson *et al.* (19). Foi também utilizada CLAE com detecção por UV e coluna de exclusão iônica segundo Ashoor *et al.* (20).

*Aminoácidos.* O método para determinação dos aminoácidos totais consistiu na derivatização com fenilisotiocianato (PITC) do produto da hidrólise ácida, seguida de análise da mistura por cromatografia líquida de alta eficiência (CLAE). As proteínas constituintes dos produtos alimentícios são hidrolisadas a 110ºC, com ácido clorídrico 6 N, durante 24 horas. Os aminoácidos liberados na hidrólise ácida são reagidos com PITC, segundo Hagen *et al*. (21), separados por CLAE em fase reversa, utilizando coluna LUNA C18 (100Å, 5µm 250x4,6mm; cód. 00G-4252-EQ), e quantificados por detector UV em 254 nm. A quantificação foi feita por calibração interna multinível, utilizando o ácido α-aminobutírico (AAAB) como padrão interno, como descrito por White et al. (22) Para o cálculo do teor de cada aminoácido, o valor de peso molecular de cada aminoácido foi tomado na forma condensada, ou seja, o peso molecular completo do aminoácido, diminuído em 18 u.a.m. (a massa de uma molécula de água), de forma a considerar o aminoácido como se estivesse na sua forma protéica. As amostras foram homogeneizadas, liofilizadas e quarteadas. As análises foram efetuadas em triplicata.

*Carotenóides.* Para a análise dos carotenóides, os extratos foram obtidos segundo a sua natureza, dividindo-se em três grupos, a saber: 1) aqueles que foram submetidos à extração padrão (23, 24), 2) os que requeriam hidratação prévia (24), e 3) os que requeriam saponificação (23, 24). O primeiro grupo compreendeu: frutas, como kiwi e bananas; legumes e verduras cruas, como rúcula, alface roxa, alho poró, quiabo e processados como: polpa de abacaxi, legumes a vapor, tucupi com pimenta, goiabada cascão. Os do segundo grupo foram: lentilha crua e cereal de milho com açúcar. Já os do terceiro grupo foram: frutas como limão cravo, manga Palmer, tucumã, jamelão e processados como pupunha cozida, abobrinha refogada, abóbora, quibebe, salpicão

de frango, legumes com maionese, catalonha refogada, yakisoba com legumes, polpa de pitanga congelada, tacacá, cuxá, doce de banana, maniçoba. Resumidamente, os carotenóides foram extraídos com acetona e transferidos para éter de petróleo e éter etílico 1:1 por partição. O extrato etéreo foi concentrado em evaporador rotatório (T ≤ 35° C) e seco com nitrogênio. Imediatamente antes da injeção no cormatógrado, o extrato seco foi redissolvido em acetona grau cromatográfico e filtrado em filtro PTFE 0,22 m.

Foi utilizado um cromatógrafo Waters-Alliance, modelo 2690, controlado por um software Millenium, versão 2010, com coluna monomérica C18, Spherisorb ODS2, 3 μm, 4,6 x 150 mm. A eluição foi por gradiente côncavo, com a fase móvel composta de acetonitrila (contendo 0,05% de trietilamina), metanol e acetato de etila nas proporções 95:0:5 aumentando para 60:20:20 em 20 minutos. O tempo de reequilíbrio da coluna foi de 15 minutos e o fluxo foi de 0,5 ml/min.

Os carotenóides foram identificados utilizando em conjunto o tempo de retenção, espectros de absorção na região visível, considerando tanto os comprimentos de onda de absorção máxima (λmáx) quanto a estrutura espectral fina (expressa em % III/II), co-cromatografia com padrões, e por reações químicas específicas. A quantificação foi realizada por padronização externa, através de curvas de calibração construídas com cinco pontos.

A Tabela também inclui dados retirados do livro Fontes Brasileiras de Carotenóides: Tabela Brasileira de Composição de Carotenóides em Alimentos (25), para a qual um plano de amostragem representativo e métodos validados foram utilizados.

Cálculo de RAE (Equivalente de Atividade de Retinol):

1 RAE = 1 μg de retinol + 1/12 μg de *trans* beta-caroteno + 1/24 μg de *cis* beta-caroteno + 1/24 μg de outros *trans* carotenóides pró-vitamínicos A + 1/48 de outros *cis* carotenóides pró-vitamínicos A (25, 26).

Cálculo de RE (Equivalente de Retinol):

1 RE = 1 μg de retinol + 1/6 μg de *trans* beta-caroteno + 1/12 μg de *cis* beta-caroteno + 1/12 μg de outros *trans* carotenóides pró-vitamínicos A + 1/24 de outros *cis* carotenóides pró-vitamínicos A.

**Composição em ácidos graxos.** O Quadro 5 apresenta os nomes sistemáticos e comuns de ácidos graxos. O método utilizado para a determinação de ácidos graxos foi a cromatografia gasosa com coluna capilar, segundo AOAC (5) e American Oil Chemists' Society (AOCS) (27). A preparação dos ésteres metílicos foi feita de acordo com Hartman & Lago (28). As porcentagens de ésteres metílicos de ácidos graxos assim determinadas foram convertidas em g de ácido graxo por 100g de alimento, utilizando os fatores de conversão apresentados por Holland *et al.* (29). As somas dos ácidos graxos saturados, monoinsaturados e polinsaturados incluem ácidos graxos não apresentados na tabela.

*Colesterol*. O teor de colesterol foi determinado por cromatografia gasosa segundo AOAC (5) e Schmarr *et al.* (30).

**Teor alcoólico.** O teor alcoólico foi determinado segundo IAL (6).

**Quadro 5. Nomes sistemáticos e comuns dos ácidos graxos.**

| Ácidos Graxos | Nome Sistemático | Nome Comum |
|---|---|---|
| *Ácidos graxos saturados* | | |
| 4:0 | Butanóico | Butírico |
| 6:0 | Hexanóico | Capróico |
| 8:0 | Octanóico | Caprílico |
| 10:0 | Decanóico | Cáprico |
| 12:0 | Dodecanóico | Láurico |
| 14:0 | Tetradecanóico | Mirístico |
| 16:0 | Hexadecanóico | Palmítico |
| 18:0 | Octadecanóico | Esteárico |
| 20:0 | Eicosanóico | Araquídico |
| 22:0 | Docosanóico | Behênico |
| 24:0 | Tetracosanóico | Lignocérico |
| *Ácidos graxos monoinsaturados* | | |
| 14:1 | Tetradecenoico | Miristoléico |
| 16:1 | Hexadecenóico | Palmitoléico |
| 18:1 | Octadecenóico | Oléico |
| 20:1 | Eicosenóico | Gadoléico |
| 22:1 | Docosenóico | Erúcico |
| 24:1 | Tetracosenóico | Nervônico |
| *Ácidos graxos polinsaturados* | | |
| 18:2 | Octadecadienóico | Linoléico |
| 18:3 | Octadecatrienóico | Linolênico |
| 18:4 | Octadecatetraenóico | Parinárico |
| 20:2 | Eicosadienóico | |
| 20:3 | Eicosatrienóico | |
| 20:4 | Eicosatetraenóico | Araquidônico |
| 20:5 | Eicosapentaenóico (EPA) | Timnodônico |
| 22:5 | Docosapentaenóico (DPA) | Clupanodônico |
| 22:6 | Docosahexaenóico (DHA) | |
| *Ácidos graxos trans* | | |
| 18:1 t | *Trans*-octadecenóico | Elaídico |
| 18:2 t | *Trans*-octadecadienóico | |

**BANCO DE DADOS**

Os itens alimentares, foram agrupados de acordo com a classificação dos grupos de alimentos da Red Latinoamericana de Composición de Alimentos (31), com exceção da inclusão do grupo Nozes e sementes de acordo com o USDA (8).

Os *tagnames* dos analitos, segundo The International Network of Food Data Systems (32) e USDA (8), são apresentados no Quadro 6.

**Quadro 6. *Tagnames* segundo INFOODS e USDA.**

| Nutriente | Unidade | INFOODS Tagname |
|---|---|---|
| *Composição Centesimal* | | |
| Proteína | g | <PROCNT> |
| Lipídeos totais | g | <FAT> |
| Carboidrato por diferença | g | <CHOCDF> |
| Cinzas | g | <ASH> |
| Energia | kcal | <ENERC> |
| Energia | kJ | <ENERC> |
| Umidade | g | <WATER> |
| Fibra, alimentar total | g | <FIBTG> |
| *Minerais* | | |
| Cálcio, Ca | mg | <CA> |
| Ferro, Fe | mg | <FE> |
| Magnésio, Mg | mg | <MG> |
| Fósforo, P | mg | <P> |
| Potássio, K | mg | <K> |
| Sódio, Na | mg | <NA> |
| Zinco, Zn | mg | <ZN> |
| Cobre, Cu | mg | <CU> |
| Manganês, Mn | mg | <MN> |
| *Vitaminas* | | |
| Retinol | µg | <RETOL> |
| RE (equivalente de retinol) [1] | µg | <VITA> |
| RAE (equivalente de atividade de retinol) [2] | µg | <VITA> |
| Vitamina C, ácido ascórbico | mg | <VITC> |
| Tiamina | mg | <THIA> |
| Riboflavina | mg | <RIFB> |
| Niacina | mg | <NIA> |
| Vitamina $B_6$ | mg | <VITB6A> |
| *Aminoácidos* [3] | | |
| Alanina | g | <ALA_G> |
| Arginina | g | <ARG_G> |
| Ácido Aspártico | g | <ASP_G> |
| Cistina | g | <CYS_G> |
| Ácido Glutâmico | g | <GLU_G> |
| Glicina | g | <GLY_G> |
| Histidina | g | <HIS_G> |
| Isoleucina | g | <ILE_G> |
| Leucina | g | <LEU_G> |
| Lisina | g | <LYS_G> |
| Metionina | g | <MET_G> |
| Fenilalanina | g | <PHE_G> |
| Prolina | g | <PRO_G> |
| Serina | g | <SER_G> |
| Treonina | g | <THR_G> |
| Triptofano | g | <TRP_G> |
| Tirosina | g | <TYR_G> |
| Valina | g | <VAL_G> |

continua

continuação

| Nutriente | Unidade | INFOODS Tagname |
|---|---|---|
| **Ácdios graxos** | | |
| Ácidos graxos saturados | g | <FASAT> |
| 4:0 | g | <F4D0> |
| 6:0 | g | <F6D0> |
| 8:0 | g | <F8D0> |
| 10:0 | g | <F10D0> |
| 12:0 | g | <F12D0> |
| 13:0 | g | <F13D0> |
| 14:0 | g | <F14D0> |
| 15:0 | g | <F15D0> |
| 16:0 | g | <F16D0> |
| 17:0 | g | <F17D0> |
| 18:0 | g | <F18D0> |
| 19:0 | g | <F19D0> |
| 20:0 | g | <F20D0> |
| 21:0 | g | <F21D0> |
| 22:0 | g | <F22D0> |
| 24:0 | g | <F24D0> |
| Ácidos graxos monoinsaturados | g | <FAMS> |
| 14:1 | g | <F14D1C> |
| 15:1 | g | <F15D1C> |
| 16:1 | g | <F16D1C> |
| 17:1 | g | <F17D1C> |
| 18:1 ω-9 | g | <F18D1CN9> |
| 20:1 | g | <F20D1C> |
| 22:1 | g | <F22D1C> |
| 24:1 | g | <F24D1C> |
| Ácidos graxos poliinsaturados | g | <FAPU> |
| 18:2 ω-6 | g | <F18D2CN6> |
| 18:3 ω-3 | g | <F18D3CN3> |
| 18:4 ω-3 | g | <F18D4N3> |
| 20:2 ω-6 | g | <F20D2CN6> |
| 20:3 | g | <F20D3> |
| 20:4 ω-6 | g | <F20D4N6> |
| 20:5 ω-3 | g | <F20D5N3> |
| 22:5 | g | <F22D5> |
| 22:6 ω-3 | g | <F22D6N3> |
| Ácidos graxos *trans* | g | <FATRN> |
| 18:1 t | g | <F18D1T> |
| 18:2 t | g | <F18D2TN6><br><F18D2TN9> |
| Colesterol | mg | <CHOLE> |

[1] RE (equivalente de retinol) = 1 μg de retinol + 1/6 μg de *trans* beta-caroteno + 1/12 μg de *cis* beta-caroteno + 1/12 μg de outros *trans* carotenóides pró-vitamínicos A + 1/24 de outros *cis* carotenóides pró-vitamínicos A.
[2] RAE (equivalente de atividade de retinol) = 1 μg de retinol + 1/12 μg de *trans* beta-caroteno + 1/24 μg de *cis* beta-caroteno + 1/24 μg de outros *trans* carotenóides pró-vitamínicos A + 1/48 de outros *cis* carotenóides pró-vitamínicos A (25, 26).
[3] Os tagnames dos aminoácidos seguiram o padrão do USDA (8).

**Nomes Científicos**

Os nomes científicos dos alimentos contidos nas tabelas encontram-se no Quadro 7.

**Quadro 7. Nomes científicos dos alimentos contemplados na Tabela.**

| Alimento | Nome Científico |
|---|---|
| **Cereais e derivados** | |
| Arroz | *Oryza sativa* L. |
| Milho | *Zea mays* L. |
| | |
| **Verduras, hortaliças e derivados** | |
| Abóbora, cabotian | *Cucurbita máxima X Cucurbita moschata* |
| Abóbora, menina brasileira | *Cucurbita moschata* |
| Abóbora, moranga var. Exposição | *Cucurbita máxima* |
| Abóbora, pescoço | *Cucurbita moschata* |
| Abobrinha, italiana | *Cucurbita pepo* L. |
| Abobrinha, paulista | *Cucurbita maxima* Duchesne |
| Acelga | *Beta orientalis* L. |
| Agrião | *Nasturtium officinale* |
| Aipo | *Apium graveolens* L. |
| Alface | *Lactuca sativa* L. |
| Alfavaca | *Ocimum basilicum* L. |
| Alho | *Allium sativum L.* |
| Alho-porró | *Allium ampeloprasum* L. var. porrum |
| Almeirão | *Cichorium intybus L.* |
| Batata, baroa | *Chaerophyllum bulbosum* |
| Batata, doce | *Ipomoea batatas* Lam. |
| Batata, inglesa | *Solanum tuberosum* L. |
| Berinjela | *Solanum melongena* L. |
| Beterraba | *Beta vulgaris* L. |
| Brócolis | *Brassica oleracea* var. itálica |
| Broto de Feijão | *Vigna radiata* (L.) R. Wilczek |
| Cará | *Dioscorea alata* L. |
| Caruru | *Amaranthus deflexus* L. |
| Catalonha | *Cichorium Intybus* L. |
| Cebola | *Allium cepa* L. |
| Cebolinha | *Allium fistulosum* |
| Cenoura | *Daucus carota* L. |
| Chicória | Cichorium endivia L. |
| Chuchu | *Sechium edule* |
| Coentro | *Coriandrum sativum L.* |
| Couve, manteiga | *Brassica oleracea* var. acephala |
| Couve-flor | *Brassica oleracea* var. botrytis L. |
| Cuxá | *Hibiscus sabdariffa* |
| Espinafre, Nova Zelândia | *Tetragonia expansa* |
| Inhame | *Colocasia esculenta* |
| Jiló | *Solanum gilo* |
| Jurubeba | *Solanum spp.* |
| Mandioca | *Manihot esculenta* Crantz |
| Manjericão | *Ocimum basilicum* |
| Maxixe | *Cucumis anguria* |

continua

continuação

| Alimento | *Nome Científico* |
|---|---|
| Mostarda, folha | *Brassica juncea* (L.) Czernj. & Coss. |
| Nabo | *Brassica rapa* |
| Pepino | *Cucumis sativus* L. |
| Pimentão | *Capsicum annuum* L. |
| Quiabo | *Hibiscus esculentus* L. |
| Rabanete | *Raphanus sativus* L. |
| Repolho | *Brassica oleracea* var. capitata |
| Rúcula | *Eruca sativa* L. |
| Salsa | *Petroselinum hortense* |
| Serralha | *Sonchus oleraceus* L. |
| Taioba | *Xanthosoma sagittifolium* Schott |
| Tomate, salada | *Lycopersicum esculentum* Mill. |
| Vagem | *Phaseolus vulgaris* |
| | |
| **Frutas e derivados** | |
| Abacate | *Persea americana* Mill |
| Abacaxi | *Arábic comosus* (L.) Merril |
| Abiu | *Lucuma caimito* (Ruiz & Pav.) Roem & Schult |
| Acerola | *Malpighia glabra* L. |
| Ameixa | *Prunus domestica* |
| Atemóia | *Annona atemoya* Mabb |
| Azeitona | *Olea europaea* L. |
| Banana, da terra | *Musa acuminata* Colla x *Musa balbisiana* Colla, Grupo AAB |
| Banana, figo | *Musa acuminata* Colla x *Musa balbisiana* Colla, Grupo ABB |
| Banana, maçã | *Musa acuminata* Colla x *Musa balbisiana* Colla, Grupo AAB |
| Banana, nanica | *Musa acuminata* Colla x *Musa balbisiana* Colla, Grupo AAA |
| Banana, ouro | *Musa acuminata* Colla, Grupo AA |
| Banana, pacova | *Musa acuminata* Colla x *Musa balbisiana* Colla, Grupo AAB |
| Banana, prata | *Musa acuminata* Colla x *Musa balbisiana* Colla, Grupo AAB |
| Cacau | *Theobroma arábi* L. |
| Cajá-Manga | *Spondias dulcis* Parkinson. |
| Caju | Anacardium occidentale L. |
| Caqui, chocolate | *Diospyros kaki* L. F. |
| Carambola | *Averrhoa carambola* L. |
| Ciriguela | *Spondias purpurea* L. |
| Cupuaçu | *Theobroma grandiflorum* (Willd. ex Sprengel) Schumann |
| Figo | *Ficus carica* L. |
| Fruta-pão | *Artocarpus altilis* (Parkinson) Fosberg |
| Goiaba | *Psidium guajava* L. |
| Graviola | *Annona muricata* L. |
| Jabuticaba | *Myrciaria cauliflora* Berg. |
| Jaca | *Artocarpus integrifolia* L. f. |
| Jambo | *Eugenia malaccensis* L. |
| Jamelão | *Syzygium cumini* Lamarck |

continua

continuação

| Alimento | *Nome Científico* |
|---|---|
| Kiwi | *Actinidia chinensis* |
| Laranja, var. Baía | *Citrus sinensis* |
| Laranja, var. da Terra | *Citrus aurantium* L. |
| Laranja, var. Lima | *Citrus sinensis* (L.) Osbeck |
| Laranja, var. Pêra | *Citrus sinensis* |
| Laranja, var. Valência | *Citrus sinensis* (L.) Osbeck |
| Limão, var. Cravo | *Citrus limoniaI* Osbeck |
| Limão, Galego | *Citrus aurantifolia* |
| Limão, Tahiti | *Citrus aurantifolia* Swing |
| Maçã, argentina | *Malus domestica* |
| Maçã, cv. Fuji | *Malus domestica* |
| Macaúba | *Acrocomia aculeata* (Jacq.) Lood. ex Mart. |
| Mamão | *Carica papaya* L. |
| Manga | *Mangifera indica* L. |
| Maracujá | *Passiflora edulis f. flavicarpa* |
| Melancia | *Citrullus vulgaris* Schrad. |
| Melão | *Cucumis melo* L. |
| Mexerica, var. Murcote | *Citrus reticulata Blanco x Citrus sinensis* (L.) Osbeck |
| Mexerica, var. Rio | *Citrus reticulata* |
| Morango | *Fragaria vesca* L. |
| Nêspera | *Eriobotrya japonica* Lindl. |
| Pequi | *Caryocar brasiliense* Camb. |
| Pêra | *Pyrus communis* L. |
| Pêssego, cv. Aurora | *Prunus persica* L. |
| Pinha | *Annona squamosa* L. |
| Pitanga | *Eugenia uniflora* L. |
| Romã | *Punica granatum* L. |
| Tamarindo | *Tamarindus indica* L. |
| Tangerina, var. Poncã | *Citrus reticulata* |
| Tucumã | *Astrocaryum vulgare* |
| Umbu | *Spondias tuberosa* Arruda ex Koster |
| Uva | *Vitis vinifera* L. |
| | |
| **Pescados e frutos do mar** | |
| Abadejo | *Genypterus blacodes* |
| Atum | *Thunnus thynnus* |
| Bacalhau | *Gadus morrhus* |
| Cação | *Carcharhinus spp.* |
| Camarão, Rio Grande | *Penaeus brasiliensis* |
| Camarão, Sete Barbas | *Xiphopenaeus kroyeri* |
| Caranguejo | *Ucides cordatus* L. |
| Corimba | *Prochilodus lineatus* |
| Corimbatá | *Prochilodus spp.* |
| Corvina de água doce | *Plagioscions squamossissimus* |
| Corvina do mar | *Micropogonias furnieri* |
| Corvina grande | *Micropogonias furnieri* |
| Dourada de água doce | *Brachyplatystoma flavicans* |

continua

conclusão

| Alimento | *Nome Científico* |
|---|---|
| Lambari | *Astyanax taeniatus* (Jenyns, 1842) |
| Manjuba | *Anchoviella lepidentostole* |
| Merluza | *Merlucius hubbsi* |
| Pescada | *Macrodon oncylodon* |
| Pescada, branca | *Cynoscion spp.* |
| Pescadinha | *Cynoscion striatus* |
| Pintado | *Pseudoplatistoma coruscans* |
| Porquinho | *Prochilodus spp*. |
| Salmão | *Salmo salar L.* |
| Sardinha | *Sardinella brasiliensis* |
| Tucunaré | *Cichla monoculus* Spix e Agassiz, 1831 |
| | |
| **Carnes e derivados** | |
| Bovina | *Bos taurus* |
| Frango | *Gallus gallus* |
| Suína | *Sus scrofa domesticus* L. |
| | |
| **Miscelâneas** | |
| Cana de açúcar | *Saccharum officinarum* L. |
| Café | *Coffea arábica* L. |
| | |
| **Leguminosas e derivados** | |
| Amendoim | *Arachis hypogaea* L. |
| Ervilha | *Pisum sativum* L. |
| Feijão | *Phaseolus vulgaris* L. |
| Feijão, fradinho ou feijão-de-corda | *Vigna unguiculata* (L.) Walp. |
| Grão-de-bico | *Cicer arietinum* L. |
| Guandu | *Cajanus cajan* L. |
| Lentilha | *Lens culinaris* |
| Tremoço | *Lupinus albus* L. |
| | |
| **Nozes e Sementes** | |
| Amêndoa | *Arábic amygdalu* var. Dulcis |
| Castanha-de-caju | *Anacardium occidentale* L. |
| Castanha-do-Brasil | *Bertholletia excelsa* H.B.K. |
| Coco | *Cocos nucifera* L. |
| Gergelim | *Sesamum indicum* L. |
| Linhaça | *Linum usitatissimum* L. |
| Pinhão | *Araucaria angustifolia* (Bertol.) Kuntze |
| Pupunha | *Bactris gasipaes* |
| Noz | *Carya illinoinensis* (Wangenh.) K. Koch. |

## TABELAS

Tabela 1: Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol 25

Tabela 2: Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos 67

Tabela 3: Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Aminoácidos 99

Tabela 1: Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Umidade (%) | Energia (kcal) | Energia (kJ) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Colesterol (mg) | Carbo-idrato (g) | Fibra Alimentar (g) | Cinzas (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Cereais e derivados** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Arroz, integral, cozido | 70,1 | 124 | 517 | 2,6 | 1,0 | NA | 25,8 | 2,7 | 0,5 | 5 | 59 |
| 2 | Arroz, integral, cru | 12,2 | 360 | 1505 | 7,3 | 1,9 | NA | 77,5 | 4,8 | 1,2 | 8 | 110 |
| 3 | Arroz, tipo 1, cozido | 69,1 | 128 | 537 | 2,5 | 0,2 | NA | 28,1 | 1,6 | 0,1 | 4 | 2 |
| 4 | Arroz, tipo 1, cru | 13,2 | 358 | 1497 | 7,2 | 0,3 | NA | 78,8 | 1,6 | 0,5 | 4 | 30 |
| 5 | Arroz, tipo 2, cozido | 68,7 | 130 | 544 | 2,6 | 0,4 | NA | 28,2 | 1,1 | 0,1 | 3 | 6 |
| 6 | Arroz, tipo 2, cru | 13,2 | 358 | 1498 | 7,2 | 0,3 | NA | 78,9 | 1,7 | 0,4 | 5 | 29 |
| 7 | Aveia, flocos, crua | 9,1 | 394 | 1648 | 13,9 | 8,5 | NA | 66,6 | 9,1 | 1,8 | 48 | 119 |
| 8 | Biscoito, doce, maisena | 3,2 | 443 | 1853 | 8,1 | 12,0 | NA | 75,2 | 2,1 | 1,5 | 54 | 37 |
| 9 | Biscoito, doce, recheado com chocolate | 2,2 | 472 | 1974 | 6,4 | 19,6 | Tr | 70,5 | 3,0 | 1,3 | 27 | 48 |
| 10 | Biscoito, doce, recheado com morango | 2,7 | 471 | 1971 | 5,7 | 19,6 | Tr | 71,0 | 1,5 | 1,0 | 36 | 27 |
| 11 | Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate | 1,2 | 502 | 2102 | 5,6 | 24,7 | Tr | 67,5 | 1,8 | 1,1 | 23 | 48 |
| 12 | Biscoito, doce, wafer, recheado de morango | 1,2 | 513 | 2148 | 4,5 | 26,4 | 1 | 67,4 | 0,8 | 0,6 | 14 | 19 |
| 13 | Biscoito, salgado, cream cracker | 4,1 | 432 | 1806 | 10,1 | 14,4 | NA | 68,7 | 2,5 | 2,7 | 20 | 40 |
| 14 | Bolo, mistura para | 1,0 | 419 | 1752 | 6,2 | 6,1 | Tr | 84,7 | 1,7 | 2,0 | 59 | 28 |
| 15 | Bolo, pronto, aipim | 34,1 | 324 | 1355 | 4,4 | 12,7 | 73 | 47,9 | 0,7 | 0,8 | 85 | 10 |
| 16 | Bolo, pronto, chocolate | 19,3 | 410 | 1715 | 6,2 | 18,5 | 77 | 54,7 | 1,4 | 1,3 | 75 | 28 |
| 17 | Bolo, pronto, coco | 29,3 | 333 | 1395 | 5,7 | 11,3 | 63 | 52,3 | 1,1 | 1,4 | 57 | 16 |
| 18 | Bolo, pronto, milho | 36,7 | 311 | 1303 | 4,8 | 12,4 | 82 | 45,1 | 0,7 | 1,0 | 83 | 10 |
| 19 | Canjica, branca, crua | 13,6 | 358 | 1496 | 7,2 | 1,0 | NA | 78,1 | 5,5 | 0,2 | 2 | 12 |
| 20 | Canjica, com leite integral | 72,5 | 112 | 471 | 2,4 | 1,2 | 1 | 23,6 | 1,2 | 0,3 | 43 | 6 |
| 21 | Cereais, milho, flocos, com sal | 9,3 | 370 | 1546 | 7,3 | 1,6 | NA | 80,8 | 5,3 | 1,0 | 2 | 20 |
| 22 | Cereais, milho, flocos, sem sal | 11,2 | 363 | 1520 | 6,9 | 1,2 | NA | 80,4 | 1,8 | 0,3 | 2 | 17 |
| 23 | Cereais, mingau, milho, infantil | 4,7 | 394 | 1650 | 6,4 | 1,1 | NA | 87,3 | 3,2 | 0,5 | 219 | 16 |
| 24 | Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia | 4,4 | 381 | 1595 | 8,9 | 2,1 | NA | 81,6 | 5,0 | 3,0 | 584 | 72 |
| 25 | Cereal matinal, milho | 5,5 | 365 | 1529 | 7,2 | 1,0 | NA | 83,8 | 4,1 | 2,5 | 143 | 11 |
| 26 | Cereal matinal, milho, açúcar | 4,3 | 377 | 1576 | 4,7 | 0,7 | NA | 88,8 | 2,1 | 1,5 | 56 | 8 |
| 27 | Creme de arroz, pó | 7,3 | 386 | 1615 | 7,0 | 1,2 | NA | 83,9 | 1,1 | 0,5 | 7 | 51 |
| 28 | Creme de milho, pó | 5,7 | 333 | 1393 | 4,8 | 1,6 | NA | 86,1 | 3,7 | 1,7 | 323 | 30 |
| 29 | Curau, milho verde | 81,6 | 78 | 328 | 2,4 | 1,6 | 5 | 13,9 | 0,5 | 0,5 | 53 | 16 |
| 30 | Curau, milho verde, mistura para | 3,9 | 402 | 1683 | 2,2 | 13,4 | NA | 79,8 | 2,5 | 0,7 | 31 | 9 |
| 31 | Farinha, de arroz, enriquecida | 12,7 | 363 | 1519 | 1,3 | 0,3 | NA | 85,5 | 0,6 | 0,2 | 1 | 4 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Manganês (mg) | Fósforo (mg) | Ferro (mg) | Sódio (mg) | Potássio (mg) | Cobre (mg) | Zinco (mg) | Retinol (µg) | RE (µg) | RAE (µg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Piridoxina (mg) | Niacina (mg) | Vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 0,63 | 106 | 0,3 | 1 | 75 | 0,02 | 0,7 | NA | | | 0,08 | Tr | 0,08 | Tr | |
| 2 | 2,99 | 251 | 0,9 | 2 | 173 | 0,07 | 1,4 | NA | | | 0,26 | Tr | 0,18 | 4,18 | |
| 3 | 0,30 | 18 | 0,1 | 1 | 15 | 0,02 | 0,5 | NA | | | Tr | Tr | Tr | Tr | |
| 4 | 1,03 | 104 | 0,7 | 1 | 62 | 0,11 | 1,2 | NA | | | 0,16 | Tr | 0,07 | 1,12 | |
| 5 | 0,37 | 22 | 0,1 | 2 | 20 | 0,04 | 0,5 | NA | | | Tr | Tr | Tr | Tr | |
| 6 | 0,83 | 82 | 0,6 | 1 | 57 | 0,05 | 1,3 | NA | | | 0,16 | Tr | 0,05 | 0,92 | |
| 7 | 1,89 | 153 | 4,4 | 5 | 336 | 0,44 | 2,6 | NA | | | 0,55 | 0,03 | Tr | 4,47 | 1,4 |
| 8 | 0,78 | 166 | 1,8 | 352 | 142 | 0,17 | 1,0 | NA | | | 1,01 | 0,42 | 0,23 | 3,91 | 6,2 |
| 9 | 0,59 | 139 | 2,3 | 239 | 232 | 0,27 | 1,0 | Tr | | | 0,32 | 0,39 | 0,46 | 2,52 | 3,5 |
| 10 | 0,66 | 138 | 1,5 | 230 | 113 | 0,13 | 0,7 | Tr | | | 0,90 | 0,42 | 0,21 | 1,50 | Tr |
| 11 | 0,44 | 124 | 2,4 | 137 | 240 | 0,26 | 0,9 | Tr | | | 0,37 | 0,03 | 0,30 | 1,12 | Tr |
| 12 | 0,28 | 73 | 1,1 | 120 | 75 | 0,08 | 0,5 | Tr | | | 0,36 | Tr | 0,94 | 0,37 | |
| 13 | 0,69 | 148 | 2,2 | 854 | 181 | 0,18 | 1,1 | NA | | | 0,71 | 0,13 | 0,17 | 7,14 | |
| 14 | 0,46 | 333 | 1,2 | 463 | 75 | 0,15 | 0,6 | NA | | | 0,18 | Tr | 1,50 | 1,52 | Tr |
| 15 | 0,11 | 122 | 0,5 | 111 | 135 | 0,05 | 0,4 | Tr | | | 0,13 | 0,07 | Tr | Tr | Tr |
| 16 | 0,38 | 197 | 2,1 | 283 | 212 | 0,05 | 0,7 | Tr | | | 0,13 | 0,09 | 0,05 | Tr | Tr |
| 17 | 0,40 | 303 | 0,8 | 190 | 143 | 0,09 | 0,7 | Tr | | | 0,15 | 0,06 | Tr | Tr | Tr |
| 18 | 0,11 | 128 | 0,7 | 134 | 118 | 0,04 | 0,4 | 57 | | | 0,11 | 0,05 | Tr | Tr | Tr |
| 19 | 0,09 | 48 | 0,3 | 1 | 93 | 0,05 | 0,4 | NA | | | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 20 | 0,02 | 41 | 0,1 | 28 | 70 | 0,03 | 0,3 | Tr | | | Tr | 0,04 | Tr | Tr | Tr |
| 21 | Tr | 91 | 0,5 | 272 | 69 | Tr | 0,6 | NA | | | 0,12 | Tr | 0,06 | Tr | Tr |
| 22 | Tr | 58 | 1,7 | 31 | 29 | 0,24 | 0,3 | NA | | | 0,05 | Tr | 0,04 | Tr | Tr |
| 23 | 0,11 | 169 | 3,0 | 399 | 82 | 0,04 | 0,4 | 21 | | | 3,72 | 0,47 | 5,08 | 24,16 | 109,4 |
| 24 | 2,28 | 515 | 12,6 | 1163 | 244 | 0,21 | 2,0 | Tr | | | 0,76 | 0,88 | 1,49 | 7,46 | 13,1 |
| 25 | 0,06 | 101 | 3,1 | 655 | 83 | 0,06 | 7,6 | NA | 31 | 15 | 0,76 | 1,02 | 2,25 | 11,04 | 17,3 |
| 26 | 0,13 | 43 | 3,9 | 405 | 52 | 0,04 | 8,5 | NA | 31 | 15 | 0,73 | 1,11 | 0,79 | 10,13 | 14,6 |
| 27 | 1,24 | 153 | 0,6 | 1 | 115 | 0,04 | 1,9 | NA | | | 0,22 | Tr | 0,05 | Tr | Tr |
| 28 | 0,20 | 303 | 4,3 | 594 | 166 | 0,04 | 0,8 | NA | | | 0,74 | Tr | 2,05 | Tr | 96,3 |
| 29 | 0,06 | 75 | 0,4 | 21 | 162 | 0,03 | 0,4 | 12 | 20[a] | 16[a] | 0,04 | 0,07 | Tr | Tr | Tr |
| 30 | 0,05 | 45 | 0,9 | 223 | 55 | 0,03 | 0,2 | NA | | | 0,13 | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 31 | 0,04 | 36 | 31,4 | 17 | 13 | Tr | 8,5 | NA | | | 3,23 | Tr | 3,47 | 24,42 | 173,6 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Umidade (%) | Energia (kcal) | Energia (kJ) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Colesterol (mg) | Carbo-idrato (g) | Fibra Alimentar (g) | Cinzas (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 32 | Farinha, de centeio, integral | 10,8 | 336 | 1405 | 12,5 | 1,8 | NA | 73,3 | 15,5 | 1,7 | 34 | 120 |
| 33 | Farinha, de milho, amarela | 11,8 | 351 | 1467 | 7,2 | 1,5 | NA | 79,1 | 5,5 | 0,5 | 1 | 31 |
| 34 | Farinha, de rosca | 9,8 | 371 | 1550 | 11,4 | 1,5 | NA | 75,8 | 4,8 | 1,6 | 35 | 57 |
| 35 | Farinha, de trigo | 13,0 | 360 | 1508 | 9,8 | 1,4 | NA | 75,1 | 2,3 | 0,8 | 18 | 31 |
| 36 | Farinha, láctea, de cereais | 2,7 | 415 | 1736 | 11,9 | 5,8 | 11 | 77,8 | 1,9 | 1,9 | 196 | 58 |
| 37 | Lasanha, massa fresca, cozida | 59,6 | 164 | 685 | 5,8 | 1,2 | NA | 32,5 | 1,6 | 0,9 | 10 | 4 |
| 38 | Lasanha, massa fresca, crua | 45,0 | 220 | 922 | 7,0 | 1,3 | NA | 45,1 | 1,6 | 1,6 | 17 | 13 |
| 39 | Macarrão, instantâneo | 6,0 | 436 | 1824 | 8,8 | 17,2 | NA | 62,4 | 5,6 | 5,6 | 18 | 19 |
| 40 | Macarrão, trigo, cru | 10,2 | 371 | 1553 | 10,0 | 1,3 | NA | 77,9 | 2,9 | 0,5 | 17 | 28 |
| 41 | Macarrão, trigo, cru, com ovos | 10,6 | 371 | 1550 | 10,3 | 2,0 | 18 | 76,6 | 2,3 | 0,5 | 19 | Tr |
| 42 | Milho, amido, cru | 12,2 | 361 | 1512 | 0,6 | Tr | NA | 87,1 | 0,7 | 0,1 | 1 | 3 |
| 43 | Milho, fubá, cru | 11,5 | 353 | 1479 | 7,2 | 1,9 | NA | 78,9 | 4,7 | 0,6 | 3 | 41 |
| 44 | Milho, verde, cru | 63,5 | 138 | 578 | 6,6 | 0,6 | NA | 28,6 | 3,9 | 0,7 | 2 | 33 |
| 45 | Milho, verde, enlatado, drenado | 76,2 | 98 | 408 | 3,2 | 2,4 | NA | 17,1 | 4,6 | 1,1 | 2 | 20 |
| 46 | Mingau tradicional, pó | 8,1 | 373 | 1562 | 0,6 | 0,4 | NA | 89,3 | 0,9 | 1,6 | 522 | 4 |
| 47 | Pamonha, barra para cozimento, pré-cozida | 61,3 | 171 | 716 | 2,6 | 4,8 | NA | 30,7 | 2,4 | 0,6 | 4 | 15 |
| 48 | Pão, aveia, forma | 19,9 | 343 | 1435 | 12,4 | 5,7 | Tr | 59,6 | 6,0 | 2,5 | 109 | 57 |
| 49 | Pão, de soja | 26,0 | 309 | 1292 | 11,3 | 3,6 | NA | 56,5 | 5,7 | 2,5 | 90 | 48 |
| 50 | Pão, glúten, forma | 40,7 | 253 | 1059 | 12,0 | 2,7 | NA | 44,1 | 2,5 | 0,5 | 156 | 24 |
| 51 | Pão, milho, forma | 30,4 | 292 | 1222 | 8,3 | 3,1 | 6 | 56,4 | 4,3 | 1,8 | 78 | 29 |
| 52 | Pão, trigo, forma, integral | 34,7 | 253 | 1059 | 9,4 | 3,7 | NA | 49,9 | 6,9 | 2,3 | 132 | 60 |
| 53 | Pão, trigo, francês | 28,5 | 300 | 1254 | 8,0 | 3,1 | NA | 58,6 | 2,3 | 1,8 | 16 | 25 |
| 54 | Pão, trigo, sovado | 25,8 | 311 | 1301 | 8,4 | 2,8 | 17 | 61,5 | 2,4 | 1,5 | 52 | 22 |
| 55 | Pastel, de carne, cru | 34,4 | 289 | 1208 | 10,7 | 8,8 | 18 | 42,0 | 1,0 | 4,1 | 17 | 18 |
| 56 | Pastel, de carne, frito | 22,9 | 388 | 1625 | 10,1 | 20,1 | 25 | 43,8 | 1,0 | 3,1 | 13 | 14 |
| 57 | Pastel, de queijo, cru | 31,3 | 308 | 1291 | 9,9 | 9,6 | 14 | 45,9 | 1,1 | 3,3 | 155 | 16 |
| 58 | Pastel, de queijo, frito | 17,5 | 422 | 1766 | 8,7 | 22,7 | 15 | 48,1 | 0,9 | 2,9 | 126 | 15 |
| 59 | Pastel, massa, crua | 27,1 | 310 | 1298 | 6,9 | 5,5 | NA | 57,4 | 1,4 | 3,2 | 13 | 14 |
| 60 | Pastel, massa, frita | 1,0 | 570 | 2384 | 6,0 | 40,9 | NA | 49,3 | 1,3 | 2,8 | 11 | 13 |
| 61 | Pipoca, com óleo de soja, sem sal | 2,8 | 448 | 1876 | 9,9 | 15,9 | NA | 70,3 | 14,3 | 1,0 | 3 | 91 |
| 62 | Polenta, pré-cozida | 72,7 | 103 | 430 | 2,3 | 0,3 | NA | 23,3 | 2,4 | 1,4 | 1 | 4 |
| 63 | Torrada, pão francês | 9,0 | 377 | 1579 | 10,5 | 3,3 | NA | 74,6 | 3,4 | 2,6 | 19 | 32 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Manganês (mg) | Fósforo (mg) | Ferro (mg) | Sódio (mg) | Potássio (mg) | Cobre (mg) | Zinco (mg) | Retinol (µg) | RE (µg) | RAE (µg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Piridoxina (mg) | Niacina (mg) | Vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 32 | 3,86 | 340 | 4,7 | 41 | 334 | 0,56 | 2,7 | NA | | | 0,29 | 0,03 | 0,08 | Tr | Tr |
| 33 | Tr | 84 | 2,3 | 45 | 58 | 0,27 | 0,6 | NA | 18[b] | 9[b] | 0,25 | Tr | 0,25 | Tr | Tr |
| 34 | 1,62 | 195 | 6,7 | 333 | 212 | 0,26 | 1,7 | NA | | | 0,25 | Tr | 0,09 | Tr | Tr |
| 35 | 0,46 | 115 | 1,0 | 1 | 151 | 0,15 | 0,8 | NA | | | 0,31 | Tr | Tr | 0,89 | Tr |
| 36 | 1,49 | 296 | 8,7 | 125 | 366 | 0,19 | 1,7 | 492 | | | 1,43 | 1,13 | 1,14 | 9,50 | 24,3 |
| 37 | 0,20 | 42 | 1,2 | 207 | 54 | 0,07 | 0,4 | NA | | | 0,04 | Tr | Tr | 3,96 | |
| 38 | 0,34 | 82 | 1,9 | 667 | 137 | 0,10 | 0,8 | NA | | | 0,08 | Tr | Tr | Tr | |
| 39 | 0,25 | 112 | 0,8 | 1516 | 148 | 0,10 | 0,5 | NA | | | 1,18 | 0,04 | 0,53 | 9,37 | Tr |
| 40 | 0,53 | 100 | 0,9 | 7 | 147 | 0,15 | 0,8 | NA | | | 0,18 | 0,02 | Tr | 3,57 | Tr |
| 41 | 0,40 | 118 | 0,9 | 15 | 134 | 0,14 | 0,8 | Tr | | | 0,11 | 0,05 | 0,03 | 4,37 | Tr |
| 42 | 0,02 | 13 | 0,1 | 8 | 9 | 0,02 | 0,1 | NA | | | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 43 | 0,34 | 108 | 0,9 | Tr | 168 | 0,08 | 1,1 | NA | 26[b] | 13[b] | 0,25 | Tr | Tr | 0,75 | Tr |
| 44 | 0,12 | 113 | 0,4 | 1 | 185 | 0,05 | 0,5 | NA | 32[b] | 16[b] | 0,30 | Tr | 0,04 | Tr | Tr |
| 45 | 0,09 | 61 | 0,6 | 260 | 162 | 0,05 | 0,5 | NA | 48[b] | 24[b] | Tr | 0,05 | Tr | 3,74 | 1,7 |
| 46 | Tr | 273 | 42,0 | 15 | Tr | Tr | 15,2 | 1533 | | | 3,41 | Tr | 3,11 | 19,39 | Tr |
| 47 | 0,12 | 55 | 0,4 | 132 | 125 | 0,03 | 0,4 | NA | | | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 48 | 1,08 | 182 | 4,7 | 606 | 210 | 0,14 | 1,7 | Tr | | | 0,09 | 0,03 | 0,08 | Tr | Tr |
| 49 | 0,57 | 153 | 3,3 | 663 | 296 | 0,16 | 1,5 | NA | | | 0,07 | 0,04 | 0,79 | Tr | Tr |
| 50 | 0,51 | 105 | 5,7 | 22 | 65 | 0,06 | 1,3 | NA | | | 0,04 | 0,03 | Tr | Tr | Tr |
| 51 | 0,37 | 110 | 3,0 | 507 | 89 | 0,10 | 0,8 | Tr | | | 0,08 | Tr | 0,08 | Tr | Tr |
| 52 | 1,62 | 193 | 3,0 | 506 | 163 | 0,15 | 1,6 | NA | | | 0,08 | 0,04 | 0,15 | Tr | Tr |
| 53 | 0,46 | 95 | 1,0 | 648 | 142 | 0,13 | 0,8 | 3 | | | 0,39 | 0,67 | 0,60 | 2,34 | |
| 54 | 0,31 | 101 | 2,3 | 431 | 91 | Tr | 2,7 | Tr | | | 0,08 | 0,04 | 0,15 | Tr | Tr |
| 55 | 0,34 | 117 | 2,0 | 1309 | 166 | 0,11 | 1,7 | Tr | | | 0,06 | 0,03 | Tr | 1,58 | Tr |
| 56 | 0,22 | 90 | 2,5 | 1040 | 156 | 0,12 | 1,2 | Tr | | | 0,06 | 0,05 | Tr | 1,83 | |
| 57 | 0,24 | 168 | 1,0 | 985 | 103 | 0,10 | 1,0 | Tr | | | 0,07 | 0,03 | Tr | Tr | Tr |
| 58 | 0,20 | 124 | 1,3 | 821 | 124 | 0,10 | 0,8 | 18 | 18 | 18 | 0,09 | 0,04 | Tr | Tr | Tr |
| 59 | 0,38 | 73 | 1,1 | 1344 | 167 | 0,11 | 0,6 | NA | | | 0,15 | Tr | Tr | Tr | |
| 60 | 0,36 | 62 | 1,4 | 1175 | 143 | 0,08 | 0,5 | NA | | | 0,16 | Tr | Tr | Tr | |
| 61 | 0,65 | 225 | 1,2 | 4 | 256 | 0,46 | 2,0 | NA | | | 0,03 | 0,03 | Tr | Tr | Tr |
| 62 | Tr | 17 | Tr | 442 | 100 | 0,04 | 0,1 | NA | | | 0,04 | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 63 | 0,55 | 114 | 1,2 | 829 | 189 | 0,16 | 0,9 | NA | | | 0,38 | Tr | Tr | Tr | Tr |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Umidade (%) | Energia (kcal) | Energia (kJ) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Colesterol (mg) | Carbo-idrato (g) | Fibra Alimentar (g) | Cinzas (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Verduras, hortaliças e derivados** | | | | | | | | | | | | |
| 64 | Abóbora, cabotian, cozida | 86,4 | 48 | 201 | 1,4 | 0,7 | NA | 10,8 | 2,5 | 0,7 | 8 | 9 |
| 65 | Abóbora, cabotian, crua | 88,5 | 39 | 161 | 1,7 | 0,5 | NA | 8,4 | 2,2 | 0,8 | 18 | 9 |
| 66 | Abóbora, menina brasileira, crua | 95,7 | 14 | 57 | 0,6 | Tr | NA | 3,3 | 1,2 | 0,4 | 9 | 4 |
| 67 | Abóbora, moranga, crua | 95,9 | 12 | 52 | 1,0 | 0,1 | NA | 2,7 | 1,7 | 0,4 | 3 | 2 |
| 68 | Abóbora, moranga, refogada | 92,5 | 29 | 121 | 0,4 | 0,8 | NA | 6,0 | 1,5 | 0,4 | 19 | 7 |
| 69 | Abobora, pescoço, crua | 92,5 | 24 | 102 | 0,7 | 0,1 | NA | 6,1 | 2,3 | 0,6 | 9 | 7 |
| 70 | Abobrinha, italiana, cozida | 95,3 | 15 | 63 | 1,1 | 0,2 | NA | 3,0 | 1,6 | 0,4 | 17 | 17 |
| 71 | Abobrinha, italiana, crua | 93,9 | 19 | 81 | 1,1 | 0,1 | NA | 4,3 | 1,4 | 0,6 | 15 | 20 |
| 72 | Abobrinha, italiana, refogada | 93,5 | 24 | 102 | 1,1 | 0,8 | NA | 4,2 | 1,4 | 0,4 | 21 | 13 |
| 73 | Abobrinha, paulista, crua | 90,9 | 31 | 129 | 0,6 | 0,1 | NA | 7,9 | 2,6 | 0,5 | 19 | 9 |
| 74 | Acelga, crua | 93,2 | 21 | 88 | 1,4 | 0,1 | NA | 4,6 | 1,1 | 0,6 | 43 | 10 |
| 75 | Agrião, cru | 93,9 | 17 | 69 | 2,7 | 0,2 | NA | 2,3 | 2,1 | 0,9 | 133 | 18 |
| 76 | Aipo, cru | 93,8 | 19 | 80 | 0,8 | 0,1 | NA | 4,3 | 1,0 | 1,1 | 65 | 9 |
| 77 | Alface, americana, crua | 97,2 | 9 | 37 | 0,6 | 0,1 | NA | 1,7 | 1,0 | 0,3 | 14 | 6 |
| 78 | Alface, crespa, crua | 96,1 | 11 | 45 | 1,3 | 0,2 | NA | 1,7 | 1,8 | 0,7 | 38 | 11 |
| 79 | Alface, lisa, crua | 95,0 | 14 | 58 | 1,7 | 0,1 | NA | 2,4 | 2,3 | 0,8 | 28 | 9 |
| 80 | Alface, roxa, crua | 95,7 | 13 | 53 | 0,9 | 0,2 | NA | 2,5 | 2,0 | 0,7 | 34 | 9 |
| 81 | Alfavaca, crua | 90,2 | 29 | 122 | 2,7 | 0,5 | NA | 5,2 | 4,1 | 1,4 | 258 | 84 |
| 82 | Alho, cru | 67,5 | 113 | 473 | 7,0 | 0,2 | NA | 23,9 | 4,3 | 1,3 | 14 | 21 |
| 83 | Alho-poró, cru | 91,0 | 32 | 132 | 1,4 | 0,1 | NA | 6,9 | 2,5 | 0,6 | 34 | 11 |
| 84 | Almeirão, cru | 93,7 | 18 | 75 | 1,8 | 0,2 | NA | 3,3 | 2,6 | 1,0 | 19 | 21 |
| 85 | Almeirão, refogado | 86,5 | 65 | 272 | 1,7 | 4,8 | NA | 5,7 | 3,4 | 1,2 | 63 | 17 |
| 86 | Batata, baroa, cozida | 79,3 | 80 | 335 | 0,9 | 0,2 | NA | 18,9 | 1,8 | 0,8 | 12 | 8 |
| 87 | Batata, baroa, crua | 73,7 | 101 | 423 | 1,0 | 0,2 | NA | 24,0 | 2,1 | 1,1 | 17 | 12 |
| 88 | Batata, doce, cozida | 80,4 | 77 | 321 | 0,6 | 0,1 | NA | 18,4 | 2,2 | 0,4 | 17 | 11 |
| 89 | Batata, doce, crua | 69,5 | 118 | 495 | 1,3 | 0,1 | NA | 28,2 | 2,6 | 0,9 | 21 | 17 |
| 90 | Batata, frita, tipo chips, industrializada | 2,7 | 543 | 2271 | 5,6 | 36,6 | NA | 51,2 | 2,5 | 3,9 | 12 | 24 |
| 91 | Batata, inglesa, cozida | 86,4 | 52 | 216 | 1,2 | Tr | NA | 11,9 | 1,3 | 0,5 | 4 | 5 |
| 92 | Batata, inglesa, crua | 82,9 | 64 | 269 | 1,8 | Tr | NA | 14,7 | 1,2 | 0,6 | 4 | 15 |
| 93 | Batata, inglesa, frita | 44,1 | 267 | 1118 | 5,0 | 13,1 | NA | 35,6 | 8,1 | 2,2 | 6 | 14 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Manganês (mg) | Fósforo (mg) | Ferro (mg) | Sódio (mg) | Potássio (mg) | Cobre (mg) | Zinco (mg) | Retinol (µg) | RE (µg) | RAE (µg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Piridoxina (mg) | Niacina (mg) | Vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 64 | 0,26 | 33 | 0,3 | 1 | 199 | 0,06 | 0,3 | NA | | | 0,08 | Tr | 0,07 | Tr | 7,5 |
| 65 | 0,11 | 26 | 0,4 | Tr | 351 | 0,06 | 0,3 | NA | 446[b] | 223[b] | Tr | Tr | 0,10 | Tr | 5,1 |
| 66 | 0,01 | 12 | 0,2 | Tr | 165 | 0,02 | Tr | NA | 1108[b] | 554[b] | 0,07 | Tr | 0,04 | Tr | 1,5 |
| 67 | 0,01 | 8 | Tr | Tr | 125 | 0,05 | 0,1 | NA | 278[b] | 139[b] | Tr | Tr | 0,06 | Tr | 9,6 |
| 68 | 0,02 | 12 | 0,1 | 3 | 183 | 0,04 | 0,1 | NA | 95 | 48 | 0,05 | Tr | 0,05 | Tr | 6,7 |
| 69 | 0,07 | 32 | 0,3 | 1 | 264 | 0,09 | 0,2 | NA | | | Tr | Tr | 0,06 | Tr | 2,1 |
| 70 | 0,11 | 22 | 0,2 | 1 | 126 | 0,01 | 0,3 | NA | | | 0,05 | Tr | 0,06 | Tr | 2,1 |
| 71 | 0,09 | 32 | 0,2 | Tr | 253 | 0,05 | 0,2 | NA | 41 | 20 | Tr | 0,06 | 0,03 | Tr | 6,9 |
| 72 | 0,14 | 32 | 0,4 | 2 | 194 | 0,02 | 0,3 | NA | 42 | 21 | 0,04 | Tr | Tr | Tr | 7,5 |
| 73 | 0,11 | 33 | 0,2 | 1 | 213 | 0,10 | 0,2 | NA | | | Tr | Tr | 0,03 | Tr | 17,5 |
| 74 | 0,11 | 40 | 0,3 | 1 | 240 | 0,10 | 0,3 | NA | | | 0,04 | Tr | 0,16 | Tr | 22,6 |
| 75 | 0,28 | 51 | 3,1 | 7 | 218 | 0,10 | 0,7 | NA | 458[b] | 229[b] | 0,11 | 0,23 | 0,09 | 1,19 | 60,1 |
| 76 | 0,18 | 28 | 0,7 | 10 | 274 | 0,31 | 0,1 | NA | 916[b] | 458[b] | Tr | Tr | 0,18 | Tr | 5,9 |
| 77 | 0,12 | 19 | 0,3 | 7 | 136 | 0,02 | 0,2 | NA | | | 0,03 | Tr | 0,04 | Tr | 11,0 |
| 78 | 0,20 | 26 | 0,4 | 3 | 267 | 0,03 | 0,3 | NA | 234[b] | 117[b] | 0,11 | 0,12 | Tr | 1,09 | 15,6 |
| 79 | 0,33 | 26 | 0,6 | 4 | 349 | 0,03 | 0,3 | NA | 368[b] | 184[b] | 0,09 | 0,08 | 0,07 | 0,75 | 21,4 |
| 80 | 0,12 | 51 | 2,5 | 7 | 308 | 0,04 | 0,2 | NA | 312 | 156 | Tr | Tr | Tr | Tr | 13,5 |
| 81 | 0,15 | 50 | 1,3 | 5 | 261 | 0,15 | 0,7 | NA | | | Tr | 0,12 | 0,56 | Tr | Tr |
| 82 | 0,24 | 149 | 0,8 | 5 | 535 | 0,15 | 0,8 | NA | | | 0,18 | Tr | 0,44 | Tr | * |
| 83 | 0,10 | 36 | 0,6 | 2 | 224 | 0,29 | 0,2 | NA | 16 | 8 | 0,06 | Tr | 0,08 | 0,34 | 14,1 |
| 84 | 0,17 | 40 | 0,7 | 2 | 369 | 0,10 | 0,3 | NA | 566[b] | 283[b] | 0,10 | 0,18 | Tr | 0,63 | 1,7 |
| 85 | 0,28 | 31 | 1,6 | 15 | 315 | 0,06 | 0,2 | NA | | | 0,03 | 0,06 | 0,05 | 4,03 | 1,5 |
| 86 | 0,22 | 29 | 0,4 | 2 | 258 | 0,15 | 0,4 | NA | | | 0,06 | Tr | Tr | 1,98 | 17,1 |
| 87 | 0,07 | 45 | 0,3 | Tr | 505 | 0,05 | 0,2 | NA | 25 | 12 | 0,05 | Tr | 0,12 | Tr | 7,6 |
| 88 | 0,14 | 15 | 0,2 | 3 | 148 | 0,06 | 0,1 | NA | | | 0,08 | Tr | 0,05 | 2,57 | 23,8 |
| 89 | 0,18 | 36 | 0,4 | 9 | 340 | 0,11 | 0,2 | NA | | | 0,06 | Tr | 0,10 | Tr | 16,5 |
| 90 | 0,23 | 96 | 0,7 | 607 | 1014 | 0,12 | 0,6 | NA | | | 0,20 | Tr | 0,13 | 2,61 | Tr |
| 91 | 0,07 | 24 | 0,2 | 2 | 161 | 0,06 | 0,2 | NA | | | 0,05 | Tr | 0,08 | Tr | 3,8 |
| 92 | 0,10 | 39 | 0,4 | Tr | 302 | 0,09 | 0,2 | NA | | | 0,10 | Tr | 0,15 | Tr | 31,1 |
| 93 | 0,15 | 70 | 0,4 | 2 | 489 | 0,10 | 0,4 | NA | | | 0,17 | Tr | 0,10 | 2,51 | 16,3 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Umidade (%) | Energia (kcal) | Energia (kJ) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Colesterol (mg) | Carbo-idrato (g) | Fibra Alimentar (g) | Cinzas (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 94 | Batata, inglesa, sauté | 83,1 | 68 | 284 | 1,3 | 0,9 | NA | 14,1 | 1,4 | 0,6 | 4 | 6 |
| 95 | Berinjela, cozida | 94,4 | 19 | 79 | 0,7 | 0,1 | NA | 4,5 | 2,5 | 0,3 | 11 | 9 |
| 96 | Berinjela, crua | 93,8 | 20 | 82 | 1,2 | 0,1 | NA | 4,4 | 2,9 | 0,4 | 9 | 13 |
| 97 | Beterraba, cozida | 90,6 | 32 | 135 | 1,3 | 0,1 | NA | 7,2 | 1,9 | 0,8 | 15 | 17 |
| 98 | Beterraba, crua | 86,0 | 49 | 204 | 1,9 | 0,1 | NA | 11,1 | 3,4 | 0,9 | 18 | 24 |
| 99 | Biscoito, polvilho doce | 5,4 | 438 | 1831 | 1,3 | 12,2 | 9 | 80,5 | 1,2 | 0,5 | 30 | 6 |
| 100 | Brócolis, cozido | 92,6 | 25 | 103 | 2,1 | 0,5 | NA | 4,4 | 3,4 | 0,4 | 51 | 15 |
| 101 | Brócolis, cru | 91,2 | 25 | 107 | 3,6 | 0,3 | NA | 4,0 | 2,9 | 0,8 | 86 | 30 |
| 102 | Cará, cozido | 78,9 | 78 | 325 | 1,5 | 0,1 | NA | 18,9 | 2,6 | 0,6 | 5 | 15 |
| 103 | Cará, cru | 73,7 | 96 | 400 | 2,3 | 0,1 | NA | 23,0 | 7,3 | 0,9 | 4 | 11 |
| 104 | Caruru, cru | 87,6 | 34 | 142 | 3,2 | 0,6 | NA | 6,0 | 4,5 | 2,6 | 455 | 197 |
| 105 | Catalonha, crua | 91,8 | 24 | 100 | 1,9 | 0,3 | NA | 4,8 | 2,0 | 1,3 | 57 | 17 |
| 106 | Catalonha, refogada | 87,4 | 63 | 265 | 2,0 | 4,8 | NA | 4,8 | 3,7 | 1,0 | 63 | 16 |
| 107 | Cebola, crua | 88,9 | 39 | 165 | 1,7 | 0,1 | NA | 8,9 | 2,2 | 0,4 | 14 | 12 |
| 108 | Cebolinha, crua | 93,9 | 20 | 82 | 1,9 | 0,4 | NA | 3,4 | 3,6 | 0,5 | 80 | 25 |
| 109 | Cenoura, cozida | 91,7 | 30 | 125 | 0,8 | 0,2 | NA | 6,7 | 2,6 | 0,6 | 26 | 14 |
| 110 | Cenoura, crua | 90,1 | 34 | 143 | 1,3 | 0,2 | NA | 7,7 | 3,2 | 0,9 | 23 | 11 |
| 111 | Chicória, crua | 95,1 | 14 | 58 | 1,1 | 0,1 | NA | 2,9 | 2,2 | 0,8 | 45 | 14 |
| 112 | Chuchu, cozido | 94,6 | 19 | 78 | 0,4 | Tr | NA | 4,8 | 1,0 | 0,2 | 8 | 7 |
| 113 | Chuchu, cru | 94,8 | 17 | 71 | 0,7 | 0,1 | NA | 4,1 | 1,3 | 0,3 | 12 | 7 |
| 114 | Coentro, folhas desidratadas | 10,6 | 309 | 1293 | 20,9 | 10,4 | NA | 48,0 | 37,3 | 10,2 | 784 | 393 |
| 115 | Couve, manteiga, crua | 90,9 | 27 | 113 | 2,9 | 0,5 | NA | 4,3 | 3,1 | 1,3 | 131 | 35 |
| 116 | Couve, manteiga, refogada | 81,5 | 90 | 378 | 1,7 | 6,6 | NA | 8,7 | 5,7 | 1,5 | 177 | 26 |
| 117 | Couve-flor, crua | 92,8 | 23 | 94 | 1,9 | 0,2 | NA | 4,5 | 2,4 | 0,6 | 18 | 12 |
| 118 | Couve-flor, cozida | 94,3 | 19 | 80 | 1,2 | 0,3 | NA | 3,9 | 2,1 | 0,3 | 16 | 5 |
| 119 | Espinafre,  Nova Zelândia, cru | 94,0 | 16 | 67 | 2,0 | 0,2 | NA | 2,6 | 2,1 | 1,2 | 98 | 82 |
| 120 | Espinafre, Nova Zelândia, refogado | 86,6 | 67 | 281 | 2,7 | 5,4 | NA | 4,2 | 2,5 | 1,0 | 112 | 123 |
| 121 | Farinha, de mandioca, crua | 9,4 | 361 | 1510 | 1,6 | 0,3 | NA | 87,9 | 6,4 | 0,9 | 65 | 37 |
| 122 | Farinha, de mandioca, torrada | 8,3 | 365 | 1528 | 1,2 | 0,3 | NA | 89,2 | 6,5 | 1,0 | 76 | 40 |
| 123 | Farinha, de puba | 9,8 | 360 | 1507 | 1,6 | 0,5 | NA | 87,3 | 4,2 | 0,8 | 41 | 27 |
| 124 | Fécula, de mandioca | 17,8 | 331 | 1384 | 0,5 | 0,3 | NA | 81,1 | 0,6 | 0,3 | 12 | 3 |
| 125 | Feijão, broto, cru | 87,5 | 39 | 162 | 4,2 | 0,1 | NA | 7,8 | 2,0 | 0,5 | 14 | 25 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Manganês (mg) | Fósforo (mg) | Ferro (mg) | Sódio (mg) | Potássio (mg) | Cobre (mg) | Zinco (mg) | Retinol (µg) | RE (µg) | RAE (µg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Piridoxina (mg) | Niacina (mg) | Vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 94 | 0,08 | 32 | 0,3 | 8 | 199 | 0,05 | 0,2 | NA | | | 0,07 | Tr | 0,09 | 1,38 | Tr |
| 95 | 0,11 | 15 | 0,2 | 1 | 105 | 0,04 | 0,1 | NA | | | 0,04 | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 96 | 0,10 | 20 | 0,2 | Tr | 205 | 0,06 | 0,1 | NA | 24[b] | 12[b] | 0,04 | 0,05 | Tr | Tr | 3,0 |
| 97 | 0,19 | 30 | 0,2 | 23 | 245 | 0,04 | 0,4 | NA | | | 0,09 | Tr | Tr | Tr | 1,2 |
| 98 | 1,23 | 19 | 0,3 | 10 | 375 | 0,08 | 0,5 | NA | | | 0,04 | Tr | 0,04 | Tr | 3,1 |
| 99 | 0,08 | 23 | 1,8 | 98 | 54 | 0,04 | 0,1 | Tr | | | Tr | 0,03 | 0,07 | Tr | Tr |
| 100 | 0,12 | 33 | 0,5 | 2 | 119 | 0,08 | 0,2 | NA | | | 0,04 | 0,03 | Tr | Tr | 42,0 |
| 101 | 0,26 | 78 | 0,6 | 3 | 322 | 0,06 | 0,5 | NA | 279 | 140 | 0,12 | 0,18 | 0,08 | 1,39 | 34,3 |
| 102 | 0,02 | 28 | 0,3 | 1 | 203 | 0,11 | 0,2 | NA | | | 0,12 | Tr | 0,12 | Tr | Tr |
| 103 | 0,01 | 35 | 0,2 | Tr | 212 | 0,06 | 0,2 | NA | | | 0,11 | Tr | 0,02 | Tr | 8,8 |
| 104 | 0,89 | 77 | 4,5 | 14 | 279 | 0,37 | 6,0 | NA | 1906[b] | 953[b] | Tr | 0,10 | 0,11 | Tr | 5,4 |
| 105 | 0,34 | 32 | 3,1 | 9 | 412 | 0,27 | 0,5 | NA | | | Tr | 0,03 | 0,36 | 1,54 | 7,3 |
| 106 | 0,64 | 35 | 1,2 | 25 | 452 | 0,18 | 0,4 | NA | 850 | 425 | 0,04 | Tr | 0,03 | 0,60 | Tr |
| 107 | 0,13 | 38 | 0,2 | 1 | 176 | 0,05 | 0,2 | NA | | | 0,04 | Tr | 0,14 | Tr | 4,7 |
| 108 | 0,13 | 27 | 0,6 | 2 | 206 | 0,04 | 0,3 | NA | 134 | 67 | 0,03 | 0,04 | 0,08 | Tr | 31,8 |
| 109 | 0,05 | 27 | 0,1 | 8 | 176 | 0,02 | 0,2 | NA | 612[b] | 306[b] | 0,07 | Tr | 0,06 | 2,68 | Tr |
| 110 | 0,05 | 28 | 0,2 | 3 | 315 | 0,05 | 0,2 | NA | 1326[b] | 663[b] | Tr | Tr | 0,05 | Tr | 5,1 |
| 111 | 0,13 | 13 | 0,5 | 14 | 425 | 0,04 | 0,1 | NA | | | 0,03 | 0,10 | Tr | 0,68 | 6,5 |
| 112 | 0,07 | 13 | 0,1 | 2 | 54 | Tr | 0,1 | NA | | | 0,03 | Tr | Tr | Tr | 5,6 |
| 113 | 0,08 | 18 | 0,2 | Tr | 126 | 0,03 | 0,1 | NA | | | Tr | Tr | Tr | Tr | 10,6 |
| 114 | 10,48 | 388 | 81,4 | 18 | 3223 | 4,09 | 4,7 | NA | | | 0,10 | 0,11 | 0,09 | Tr | 40,8 |
| 115 | 1,02 | 49 | 0,5 | 6 | 403 | 0,06 | 0,4 | NA | 496[b] | 248[b] | 0,20 | 0,31 | 0,06 | 2,29 | 96,7 |
| 116 | 0,12 | 33 | 0,5 | 11 | 315 | 0,02 | 0,2 | NA | 384[b] | 192[b] | Tr | 0,05 | 0,07 | Tr | 76,9 |
| 117 | 0,16 | 57 | 0,5 | 3 | 256 | 0,03 | 0,3 | NA | 2 | 1 | 0,03 | 0,09 | 0,10 | Tr | 36,1 |
| 118 | 0,10 | 25 | 0,1 | 2 | 80 | Tr | 0,3 | NA | | | 0,04 | Tr | Tr | Tr | 23,7 |
| 119 | 0,71 | 25 | 0,4 | 17 | 336 | 0,06 | 0,3 | NA | 484[b] | 242[b] | 0,10 | 0,21 | 0,06 | Tr | 2,4 |
| 120 | 0,61 | 34 | 0,6 | 47 | 149 | 0,04 | 0,6 | NA | 624 | 312 | 0,08 | 0,13 | 0,13 | Tr | 5,3 |
| 121 | Tr | 42 | 1,1 | 1 | 340 | 0,08 | 0,4 | NA | | | 0,14 | Tr | 0,04 | Tr | Tr |
| 122 | 0,37 | 39 | 1,2 | 10 | 328 | Tr | 0,4 | NA | | | Tr | Tr | 0,81 | Tr | Tr |
| 123 | 0,16 | 33 | 1,4 | 4 | 338 | 0,07 | 0,3 | NA | | | 0,09 | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 124 | Tr | 60 | 0,1 | 2 | 48 | Tr | Tr | NA | | | 0,03 | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 125 | 0,19 | 75 | 0,8 | 2 | 189 | 0,17 | 0,6 | NA | | | Tr | 0,04 | 0,15 | Tr | 12,0 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Umidade (%) | Energia (kcal) | Energia (kJ) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Colesterol (mg) | Carbo-idrato (g) | Fibra Alimentar (g) | Cinzas (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 126 | Inhame, cru | 73,3 | 97 | 405 | 2,1 | 0,2 | NA | 23,2 | 1,7 | 1,2 | 12 | 29 |
| 127 | Jiló, cru | 91,6 | 27 | 114 | 1,4 | 0,2 | NA | 6,2 | 4,8 | 0,6 | 20 | 21 |
| 128 | Jurubeba, crua | 66,6 | 126 | 526 | 4,4 | 3,9 | NA | 23,1 | 23,9 | 2,0 | 151 | 65 |
| 129 | Mandioca, cozida | 68,7 | 125 | 524 | 0,6 | 0,3 | NA | 30,1 | 1,6 | 0,4 | 19 | 27 |
| 130 | Mandioca, crua | 61,8 | 151 | 634 | 1,1 | 0,3 | NA | 36,2 | 1,9 | 0,6 | 15 | 44 |
| 131 | Mandioca, farofa, temperada | 6,4 | 406 | 1697 | 2,1 | 9,1 | NA | 80,3 | 7,8 | 2,1 | 66 | 34 |
| 132 | Mandioca, frita | 36,6 | 300 | 1255 | 1,4 | 11,2 | NA | 50,3 | 1,9 | 0,6 | 23 | 95 |
| 133 | Manjericão, cru | 93,0 | 21 | 88 | 2,0 | 0,4 | NA | 3,6 | 3,3 | 1,0 | 211 | 58 |
| 134 | Maxixe, cru | 95,1 | 14 | 58 | 1,4 | 0,1 | NA | 2,7 | 2,2 | 0,7 | 21 | 10 |
| 135 | Mostarda, folha, crua | 93,4 | 18 | 76 | 2,1 | 0,2 | NA | 3,2 | 1,9 | 1,1 | 68 | 16 |
| 136 | Nhoque, batata, cozido | 55,0 | 181 | 756 | 5,9 | 1,9 | 15 | 36,8 | 1,8 | 0,5 | 11 | 18 |
| 137 | Nabo, cru | 93,8 | 18 | 76 | 1,2 | 0,1 | NA | 4,1 | 2,6 | 0,8 | 42 | 15 |
| 138 | Palmito, juçara, em conserva | 91,4 | 23 | 97 | 1,8 | 0,4 | NA | 4,3 | 3,2 | 2,1 | 58 | 34 |
| 139 | Palmito, pupunha, em conserva | 89,4 | 29 | 123 | 2,5 | 0,5 | NA | 5,5 | 2,6 | 2,1 | 32 | 25 |
| 140 | Pão, de queijo, assado | 33,7 | 363 | 1519 | 5,1 | 24,6 | 68 | 34,2 | 0,6 | 2,3 | 102 | 8 |
| 141 | Pão, de queijo, cru | 41,8 | 295 | 1232 | 3,6 | 14,0 | 63 | 38,5 | 1,0 | 2,0 | 88 | 7 |
| 142 | Pepino, cru | 96,8 | 10 | 40 | 0,9 | Tr | NA | 2,0 | 1,1 | 0,3 | 10 | 9 |
| 143 | Pimentão, amarelo, cru | 91,9 | 28 | 117 | 1,2 | 0,4 | NA | 6,0 | 1,9 | 0,5 | 10 | 11 |
| 144 | Pimentão, verde, cru | 93,5 | 21 | 89 | 1,1 | 0,2 | NA | 4,9 | 2,6 | 0,4 | 9 | 8 |
| 145 | Pimentão, vermelho, cru | 92,9 | 23 | 97 | 1,0 | 0,1 | NA | 5,5 | 1,6 | 0,4 | 6 | 11 |
| 146 | Polvilho, doce | 12,6 | 351 | 1470 | 0,4 | Tr | NA | 86,8 | 0,2 | 0,2 | 27 | 4 |
| 147 | Quiabo, cru | 90,6 | 30 | 125 | 1,9 | 0,3 | NA | 6,4 | 4,6 | 0,8 | 112 | 50 |
| 148 | Rabanete, cru | 95,1 | 14 | 57 | 1,4 | 0,1 | NA | 2,7 | 2,2 | 0,7 | 21 | 10 |
| 149 | Repolho, branco, cru | 94,7 | 17 | 72 | 0,9 | 0,1 | NA | 3,9 | 1,9 | 0,4 | 35 | 9 |
| 150 | Repolho, roxo, cru | 90,1 | 31 | 129 | 1,9 | 0,1 | NA | 7,2 | 2,0 | 0,7 | 44 | 18 |
| 151 | Repolho, roxo, refogado | 88,7 | 42 | 175 | 1,8 | 1,2 | NA | 7,6 | 1,8 | 0,7 | 43 | 17 |
| 152 | Rúcula, crua | 94,8 | 13 | 55 | 1,8 | 0,1 | NA | 2,2 | 1,7 | 1,1 | 117 | 18 |
| 153 | Salsa, crua | 88,7 | 33 | 140 | 3,3 | 0,6 | NA | 5,7 | 1,9 | 1,8 | 179 | 21 |
| 154 | Seleta de legumes, enlatada | 82,1 | 57 | 237 | 3,4 | 0,4 | NA | 12,7 | 3,1 | 1,4 | 16 | 16 |
| 155 | Serralha, crua | 90,2 | 30 | 127 | 2,7 | 0,7 | NA | 4,9 | 3,5 | 1,4 | 126 | 30 |
| 156 | Taioba, crua | 89,2 | 34 | 143 | 2,9 | 0,9 | NA | 5,4 | 4,5 | 1,5 | 141 | 38 |
| 157 | Tomate, com semente, cru | 95,1 | 15 | 64 | 1,1 | 0,2 | NA | 3,1 | 1,2 | 0,5 | 7 | 11 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Manganês (mg) | Fósforo (mg) | Ferro (mg) | Sódio (mg) | Potássio (mg) | Cobre (mg) | Zinco (mg) | Retinol (µg) | RE (µg) | RAE (µg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Piridoxina (mg) | Niacina (mg) | Vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 126 | 0,15 | 65 | 0,4 | Tr | 568 | 0,17 | 0,3 | NA | | | 0,08 | Tr | 0,11 | Tr | 5,6 |
| 127 | 0,14 | 29 | 0,3 | Tr | 213 | 0,07 | 0,1 | NA | 13 | 6 | 0,07 | 0,04 | Tr | Tr | 6,8 |
| 128 | 0,52 | 155 | 0,9 | 1 | 619 | 1,16 | 0,6 | NA | | | 0,13 | 0,02 | 0,20 | Tr | 13,8 |
| 129 | 0,06 | 22 | 0,1 | 1 | 100 | 0,01 | 0,2 | NA | | | 0,06 | Tr | 0,03 | Tr | 11,1 |
| 130 | 0,05 | 29 | 0,3 | 2 | 208 | 0,07 | 0,2 | NA | | | Tr | Tr | 0,04 | Tr | 16,5 |
| 131 | 0,29 | 45 | 1,4 | 575 | 201 | Tr | 0,2 | NA | | | 0,10 | Tr | 0,15 | Tr | Tr |
| 132 | 0,18 | 57 | 0,3 | 9 | 176 | 0,12 | 0,4 | NA | | | 0,05 | Tr | 0,04 | Tr | Tr |
| 133 | 0,17 | 40 | 1,0 | 4 | 252 | 0,16 | 0,5 | NA | 1035 | 517 | 0,06 | 0,21 | 0,06 | 0,90 | 2,3 |
| 134 | 0,07 | 25 | 0,4 | 11 | 328 | 0,02 | 0,2 | NA | 6 | 3 | 0,06 | 0,02 | 0,04 | Tr | 9,6 |
| 135 | 0,14 | 58 | 1,1 | 3 | 364 | 0,05 | 0,3 | NA | | | 0,05 | 0,04 | 0,05 | Tr | 38,6 |
| 136 | 0,30 | 68 | 1,6 | 7 | 164 | 0,10 | 0,5 | 15 | | | 0,08 | Tr | 0,04 | Tr | Tr |
| 137 | 4,42 | 17 | 0,2 | 2 | 280 | 0,02 | 0,2 | NA | | | 0,07 | Tr | 0,03 | Tr | 9,6 |
| 138 | 10,82 | 40 | 0,3 | 514 | 244 | 0,23 | 0,7 | NA | | | 0,06 | 0,04 | Tr | Tr | 2,0 |
| 139 | 0,14 | 55 | 0,2 | 563 | 206 | 0,08 | 0,4 | NA | | | 0,03 | Tr | Tr | Tr | 8,7 |
| 140 | 0,03 | 94 | 0,3 | 773 | 93 | 0,01 | 0,6 | 61 | | | 0,04 | 0,10 | 0,04 | Tr | |
| 141 | Tr | 79 | 0,3 | 405 | 58 | Tr | 0,4 | 48 | | | Tr | 0,08 | Tr | Tr | |
| 142 | 0,08 | 12 | 0,1 | Tr | 154 | 0,04 | 0,1 | NA | 4 | 2 | Tr | 0,03 | Tr | Tr | 5,0 |
| 143 | 0,08 | 22 | 0,4 | Tr | 221 | 0,04 | 0,2 | NA | 40[b] | 20[b] | 0,04 | 0,03 | 0,06 | Tr | 201,4 |
| 144 | 0,14 | 17 | 0,4 | Tr | 174 | 0,07 | 0,1 | NA | 46[b] | 23[b] | Tr | Tr | Tr | Tr | 100,2 |
| 145 | 0,06 | 20 | 0,3 | Tr | 211 | 0,04 | 0,2 | NA | 96[b] | 48[b] | 0,05 | 0,06 | 0,02 | Tr | 158,2 |
| 146 | 0,09 | 8 | 0,5 | 2 | 38 | Tr | Tr | NA | | | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 147 | 0,46 | 56 | 0,4 | 1 | 249 | 0,17 | 0,6 | NA | 49 | 25 | 0,10 | Tr | 0,03 | Tr | 5,6 |
| 148 | 0,07 | 25 | 0,4 | 11 | 328 | 0,02 | 0,2 | NA | | | 0,06 | 0,02 | 0,04 | Tr | 9,6 |
| 149 | 0,13 | 14 | 0,2 | 4 | 150 | 0,02 | 0,2 | NA | 6[b] | 3[b] | Tr | 0,03 | 0,06 | Tr | 18,7 |
| 150 | 0,25 | 58 | 0,5 | 2 | 328 | 0,90 | 0,3 | NA | | | 0,07 | Tr | 0,09 | Tr | 43,2 |
| 151 | 0,26 | 59 | 0,5 | 3 | 321 | 0,02 | 0,3 | NA | | | 0,07 | Tr | 0,07 | 0,63 | 40,5 |
| 152 | 0,24 | 25 | 0,9 | 9 | 233 | 0,04 | 0,2 | NA | 533 | 266 | 0,04 | Tr | Tr | 0,35 | 46,3 |
| 153 | 1,88 | 49 | 3,2 | 2 | 711 | 0,20 | 1,3 | NA | 1743 | 872 | 0,12 | 0,15 | 0,47 | 0,72 | 51,7 |
| 154 | 0,13 | 49 | 1,1 | 398 | 122 | 0,08 | 0,5 | NA | 244 | 122 | 0,03 | Tr | Tr | 3,72 | Tr |
| 155 | 0,23 | 48 | 1,3 | 19 | 265 | 0,20 | 1,3 | NA | 1134[b] | 567[b] | Tr | 0,11 | 0,08 | Tr | 1,5 |
| 156 | 0,66 | 53 | 1,9 | 1 | 290 | 0,16 | 0,6 | NA | 1160[b] | 580[b] | Tr | 0,10 | 0,10 | Tr | 17,9 |
| 157 | 0,07 | 20 | 0,2 | 1 | 222 | 0,04 | 0,1 | NA | 54[b] | 27[b] | 0,12 | Tr | 0,02 | Tr | 21,2 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Umidade (%) | Energia (kcal) | Energia (kJ) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Colesterol (mg) | Carbo-idrato (g) | Fibra Alimentar (g) | Cinzas (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 158 | Tomate, extrato | 79,7 | 61 | 255 | 2,4 | 0,2 | NA | 15,0 | 2,8 | 2,8 | 29 | 29 |
| 159 | Tomate, molho industrializado | 88,1 | 38 | 161 | 1,4 | 0,9 | NA | 7,7 | 3,1 | 1,9 | 12 | 17 |
| 160 | Tomate, purê | 90,8 | 28 | 117 | 1,4 | Tr | NA | 6,9 | 1,0 | 1,0 | 13 | 15 |
| 161 | Tomate, salada | 93,6 | 21 | 86 | 0,8 | Tr | NA | 5,1 | 2,3 | 0,4 | 7 | 10 |
| 162 | Vagem, crua | 92,2 | 25 | 104 | 1,8 | 0,2 | NA | 5,3 | 2,4 | 0,5 | 41 | 18 |
| **Frutas e derivados** | | | | | | | | | | | | |
| 163 | Abacate, cru | 83,8 | 96 | 402 | 1,2 | 8,4 | NA | 6,0 | 6,3 | 0,5 | 8 | 15 |
| 164 | Abacaxi, cru | 86,3 | 48 | 202 | 0,9 | 0,1 | NA | 12,3 | 1,0 | 0,4 | 22 | 18 |
| 165 | Abacaxi, polpa, congelada | 91,3 | 31 | 128 | 0,5 | 0,1 | NA | 7,8 | 0,3 | 0,3 | 14 | 10 |
| 166 | Abiu, cru | 83,1 | 62 | 261 | 0,8 | 0,7 | NA | 14,9 | 1,7 | 0,4 | 6 | 9 |
| 167 | Açaí, polpa, com xarope de guaraná e glucose | 73,9 | 110 | 461 | 0,7 | 3,7 | NA | 21,5 | 1,7 | 0,3 | 22 | 13 |
| 168 | Açaí, polpa, congelada | 88,7 | 58 | 243 | 0,8 | 3,9 | NA | 6,2 | 2,6 | 0,3 | 35 | 17 |
| 169 | Acerola, crua | 90,5 | 33 | 140 | 0,9 | 0,2 | NA | 8,0 | 1,5 | 0,4 | 13 | 13 |
| 170 | Acerola, polpa, congelada | 93,6 | 22 | 92 | 0,6 | Tr | NA | 5,5 | 0,7 | 0,3 | 8 | 9 |
| 171 | Ameixa, calda, enlatada | 52,2 | 183 | 765 | 0,4 | Tr | NA | 46,9 | 0,5 | 0,5 | 13 | 10 |
| 172 | Ameixa, crua | 84,8 | 53 | 220 | 0,8 | Tr | NA | 13,9 | 2,4 | 0,6 | 6 | 5 |
| 173 | Ameixa, em calda, enlatada, drenada | 50,3 | 177 | 742 | 1,0 | 0,3 | NA | 47,7 | 4,5 | 0,7 | 39 | 14 |
| 174 | Atemóia, crua | 72,7 | 97 | 406 | 1,0 | 0,3 | NA | 25,3 | 2,1 | 0,7 | 23 | 25 |
| 175 | Banana, da terra, crua | 63,9 | 128 | 536 | 1,4 | 0,2 | NA | 33,7 | 1,5 | 0,8 | 4 | 24 |
| 176 | Banana, doce em barra | 21,1 | 280 | 1172 | 2,2 | 0,1 | NA | 75,7 | 3,8 | 1,0 | 12 | 49 |
| 177 | Banana, figo, crua | 70,1 | 105 | 440 | 1,1 | 0,1 | NA | 27,8 | 2,8 | 0,8 | 6 | 30 |
| 178 | Banana, maçã, crua | 75,2 | 87 | 363 | 1,8 | 0,1 | NA | 22,3 | 2,6 | 0,6 | 3 | 24 |
| 179 | Banana, nanica, crua | 73,8 | 92 | 383 | 1,4 | 0,1 | NA | 23,8 | 1,9 | 0,8 | 3 | 28 |
| 180 | Banana, ouro, crua | 68,2 | 112 | 470 | 1,5 | 0,2 | NA | 29,3 | 2,0 | 0,8 | 3 | 28 |
| 181 | Banana, pacova, crua | 77,7 | 78 | 326 | 1,2 | 0,1 | NA | 20,3 | 2,0 | 0,7 | 5 | 30 |
| 182 | Banana, prata, crua | 71,9 | 98 | 411 | 1,3 | 0,1 | NA | 26,0 | 2,0 | 0,8 | 8 | 26 |
| 183 | Cacau, cru | 79,2 | 74 | 311 | 1,0 | 0,1 | NA | 19,4 | 2,2 | 0,3 | 12 | 25 |
| 184 | Cajá-Manga, cru | 86,9 | 46 | 191 | 1,3 | Tr | NA | 11,4 | 2,6 | 0,4 | 13 | 11 |
| 185 | Cajá, polpa, congelada | 92,4 | 26 | 110 | 0,6 | 0,2 | NA | 6,4 | 1,4 | 0,4 | 9 | 7 |
| 186 | Caju, cru | 88,1 | 43 | 180 | 1,0 | 0,3 | NA | 10,3 | 1,7 | 0,3 | 1 | 10 |
| 187 | Caju, polpa, congelada | 89,8 | 37 | 153 | 0,5 | 0,2 | NA | 9,4 | 0,8 | 0,2 | 1 | 7 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Manganês (mg) | Fósforo (mg) | Ferro (mg) | Sódio (mg) | Potássio (mg) | Cobre (mg) | Zinco (mg) | Retinol (µg) | RE (µg) | RAE (µg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Piridoxina (mg) | Niacina (mg) | Vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 158 | 0,18 | 47 | 2,1 | 498 | 680 | 0,20 | 0,4 | NA | 166[b] | 83[b] | Tr | Tr | 0,11 | 2,42 | 18,0 |
| 159 | 0,08 | 27 | 1,6 | 418 | 388 | 0,08 | 0,1 | NA | 76[b] | 38[b] | Tr | Tr | 0,06 | Tr | 2,7 |
| 160 | | 30 | 1,3 | 104 | 308 | 0,09 | 0,3 | NA | 90[b] | 45[b] | Tr | Tr | 0,07 | 1,18 | 5,4 |
| 161 | 0,04 | 23 | 0,3 | 5 | 161 | 0,07 | 0,2 | NA | | | 0,06 | 0,04 | 0,05 | Tr | 12,8 |
| 162 | 0,50 | 28 | 0,4 | Tr | 208 | 0,06 | 0,3 | NA | 32 | 16 | Tr | 0,08 | Tr | Tr | 1,2 |
| 163 | 0,17 | 22 | 0,2 | Tr | 206 | 0,15 | 0,2 | NA | | | Tr | 0,04 | Tr | Tr | 8,7 |
| 164 | 1,62 | 13 | 0,3 | Tr | 131 | 0,11 | 0,1 | NA | | | 0,17 | 0,02 | Tr | Tr | 34,6 |
| 165 | 1,02 | 8 | 0,4 | 1 | 107 | 0,04 | 0,1 | NA | 2 | 1 | 0,05 | Tr | Tr | Tr | 1,2 |
| 166 | 0,08 | 20 | 0,2 | Tr | 128 | 0,09 | 0,1 | NA | | | Tr | 0,04 | 0,05 | Tr | 10,3 |
| 167 | 3,29 | 11 | 0,3 | 15 | 75 | 0,14 | 0,2 | NA | | | Tr | Tr | 0,07 | Tr | 10,3 |
| 168 | 6,16 | 16 | 0,4 | 5 | 124 | 0,18 | 0,3 | NA | | | Tr | 0,04 | 0,07 | Tr | Tr |
| 169 | 0,07 | 9 | 0,2 | Tr | 165 | 0,07 | 0,1 | NA | 247[b] | 124[b] | Tr | 0,04 | Tr | 1,38 | 941,4 |
| 170 | 0,03 | 13 | 0,2 | 1 | 112 | 0,04 | 0,1 | NA | 192[b] | 96[b] | Tr | 0,10 | Tr | Tr | 623,2 |
| 171 | 0,10 | 21 | 2,2 | 3 | 221 | 0,03 | 0,1 | NA | | | Tr | 0,23 | 0,37 | Tr | 4,3 |
| 172 | 0,03 | 14 | 0,1 | Tr | 134 | 0,06 | 0,1 | NA | 27 | 14 | 0,07 | Tr | 0,03 | Tr | 7,6 |
| 173 | 0,20 | 26 | 2,7 | 3 | 263 | 0,16 | 0,2 | NA | | | Tr | 0,22 | 0,08 | Tr | 5,2 |
| 174 | 0,16 | 23 | 0,2 | 1 | 300 | 0,17 | 0,2 | NA | | | 0,09 | 0,07 | 0,07 | 1,58 | 10,1 |
| 175 | 0,16 | 26 | 0,3 | Tr | 328 | 0,05 | 0,2 | NA | 239 | 119 | 0,03 | 0,02 | 0,14 | Tr | 15,7 |
| 176 | 0,84 | 37 | 0,6 | 10 | 518 | 0,16 | 0,3 | NA | 27 | 14 | 0,03 | Tr | 0,06 | 1,41 | Tr |
| 177 | 0,21 | 16 | 0,2 | Tr | 387 | 0,06 | 0,1 | NA | | | 0,09 | Tr | 0,03 | Tr | 17,5 |
| 178 | 0,60 | 29 | 0,2 | Tr | 264 | 0,11 | 0,1 | NA | 6 | 3 | Tr | Tr | 0,14 | Tr | 10,5 |
| 179 | 0,14 | 27 | 0,3 | Tr | 376 | 0,10 | 0,2 | NA | 14 | 7 | Tr | 0,02 | 0,14 | Tr | 5,9 |
| 180 | 0,09 | 22 | 0,3 | Tr | 355 | 0,08 | 0,3 | NA | 50 | 25 | Tr | Tr | 0,14 | Tr | 7,6 |
| 181 | 0,41 | 20 | 0,4 | 1 | 267 | 0,06 | 0,1 | NA | | | 0,05 | 0,03 | 0,17 | Tr | Tr |
| 182 | 0,42 | 22 | 0,4 | Tr | 358 | 0,05 | 0,1 | NA | 32 | 16 | Tr | 0,02 | 0,10 | Tr | 21,6 |
| 183 | 0,04 | 9 | 0,3 | 1 | 72 | 0,15 | 0,6 | NA | | | 0,25 | Tr | 0,04 | Tr | 13,6 |
| 184 | 0,05 | 24 | 0,2 | 1 | 119 | 0,02 | 0,2 | NA | | | 0,11 | Tr | 0,05 | Tr | 26,7 |
| 185 | 0,07 | 26 | 0,3 | 7 | 148 | 0,10 | 0,1 | NA | 106[b] | 53[b] | 0,04 | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 186 | 0,12 | 16 | 0,2 | 3 | 124 | 0,07 | 0,1 | NA | 15[b] | 7[b] | Tr | Tr | Tr | Tr | 219,3 |
| 187 | 0,05 | 10 | 0,1 | 4 | 88 | 0,07 | 0,1 | NA | 22[b] | 11[b] | Tr | 0,02 | Tr | 2,25 | 119,7 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Umidade (%) | Energia (kcal) | Energia (kJ) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Colesterol (mg) | Carbo-idrato (g) | Fibra Alimentar (g) | Cinzas (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 188 | Caju, suco concentrado, envasado | 88,4 | 45 | 189 | 0,4 | 0,2 | NA | 10,7 | 0,6 | 0,3 | 1 | 8 |
| 189 | Caqui, chocolate, cru | 79,7 | 71 | 299 | 0,4 | 0,1 | NA | 19,3 | 6,5 | 0,5 | 18 | 9 |
| 190 | Carambola, crua | 87,1 | 46 | 191 | 0,9 | 0,2 | NA | 11,5 | 2,0 | 0,4 | 5 | 7 |
| 191 | Ciriguela, crua | 78,7 | 76 | 316 | 1,4 | 0,4 | NA | 18,9 | 3,9 | 0,7 | 27 | 18 |
| 192 | Cupuaçu, cru | 86,2 | 49 | 207 | 1,2 | 1,0 | NA | 10,4 | 3,1 | 1,2 | 13 | 18 |
| 193 | Cupuaçu, polpa, congelada | 86,6 | 49 | 204 | 0,8 | 0,6 | NA | 11,4 | 1,6 | 0,6 | 5 | 14 |
| 194 | Figo, cru | 88,2 | 41 | 173 | 1,0 | 0,2 | NA | 10,2 | 1,8 | 0,4 | 27 | 11 |
| 195 | Figo, enlatado, em calda | 48,8 | 184 | 771 | 0,6 | 0,2 | NA | 50,3 | 2,0 | 0,2 | 33 | 7 |
| 196 | Fruta-pão, crua | 80,9 | 67 | 281 | 1,1 | 0,2 | NA | 17,2 | 5,5 | 0,7 | 34 | 24 |
| 197 | Goiaba, branca, com casca, crua | 85,7 | 52 | 216 | 0,9 | 0,5 | NA | 12,4 | 6,3 | 0,5 | 5 | 7 |
| 198 | Goiaba, doce em pasta | 24,8 | 269 | 1125 | 0,6 | 0,0 | NA | 74,1 | 3,7 | 0,5 | 10 | 6 |
| 199 | Goiaba, doce, cascão | 20,3 | 286 | 1195 | 0,4 | 0,1 | NA | 78,7 | 4,4 | 0,5 | 15 | 10 |
| 200 | Goiaba, vermelha, com casca, crua | 85,0 | 54 | 227 | 1,1 | 0,4 | NA | 13,0 | 6,2 | 0,5 | 4 | 7 |
| 201 | Graviola, crua | 82,2 | 62 | 258 | 0,8 | 0,2 | NA | 15,8 | 1,9 | 1,0 | 40 | 23 |
| 202 | Graviola, polpa, congelada | 89,2 | 38 | 160 | 0,6 | 0,1 | NA | 9,8 | 1,2 | 0,4 | 6 | 10 |
| 203 | Jabuticaba, crua | 83,6 | 58 | 243 | 0,6 | 0,1 | NA | 15,3 | 2,3 | 0,4 | 8 | 18 |
| 204 | Jaca, crua | 75,1 | 88 | 368 | 1,4 | 0,3 | NA | 22,5 | 2,4 | 0,8 | 11 | 40 |
| 205 | Jambo, cru | 92,1 | 27 | 113 | 0,9 | 0,1 | NA | 6,5 | 5,1 | 0,5 | 14 | 14 |
| 206 | Jamelão, cru | 87,7 | 41 | 172 | 0,5 | 0,1 | NA | 10,6 | 1,8 | 1,0 | 3 | 2 |
| 207 | Kiwi, cru | 85,9 | 51 | 214 | 1,3 | 0,6 | NA | 11,5 | 2,7 | 0,7 | 24 | 11 |
| 208 | Laranja, baía, crua | 87,1 | 45 | 190 | 1,0 | 0,1 | NA | 11,5 | 1,1 | 0,4 | 35 | 9 |
| 209 | Laranja, baía, suco | 90,2 | 37 | 153 | 0,7 | Tr | NA | 8,7 | Tr | 0,4 | 6 | 8 |
| 210 | Laranja, da terra, crua | 85,4 | 51 | 215 | 1,1 | 0,2 | NA | 12,9 | 4,0 | 0,5 | 51 | 14 |
| 211 | Laranja, da terra, suco | 89,2 | 41 | 171 | 0,7 | 0,1 | NA | 9,6 | 1,0 | 0,4 | 13 | 10 |
| 212 | Laranja, lima, crua | 87,0 | 46 | 191 | 1,1 | 0,1 | NA | 11,5 | 1,8 | 0,4 | 31 | 10 |
| 213 | Laranja, lima, suco | 89,7 | 39 | 165 | 0,7 | 0,1 | NA | 9,2 | 0,4 | 0,3 | 8 | 11 |
| 214 | Laranja, pêra, crua | 89,6 | 37 | 154 | 1,0 | 0,1 | NA | 8,9 | 0,8 | 0,3 | 22 | 9 |
| 215 | Laranja, pêra, suco | 91,3 | 33 | 137 | 0,7 | 0,1 | NA | 7,6 | Tr | 0,3 | 7 | 8 |
| 216 | Laranja, valência, crua | 86,9 | 46 | 193 | 0,8 | 0,2 | NA | 11,7 | 1,7 | 0,4 | 34 | 14 |
| 217 | Laranja, valência, suco | 90,5 | 36 | 151 | 0,5 | 0,1 | NA | 8,6 | 0,4 | 0,3 | 9 | 10 |
| 218 | Limão, cravo, suco | 94,2 | 14 | 59 | 0,3 | Tr | NA | 5,2 | Tr | 0,2 | 10 | 9 |
| 219 | Limão, galego, suco | 91,8 | 22 | 93 | 0,6 | 0,1 | NA | 7,3 | Tr | 0,3 | 5 | 6 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Manganês (mg) | Fósforo (mg) | Ferro (mg) | Sódio (mg) | Potássio (mg) | Cobre (mg) | Zinco (mg) | Retinol (µg) | RE (µg) | RAE (µg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Piridoxina (mg) | Niacina (mg) | Vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 188 | 0,06 | 11 | 0,1 | 45 | 107 | 0,04 | 0,1 | NA | 10[b] | 5[b] | Tr | 0,03 | Tr | Tr | 138,7 |
| 189 | 0,39 | 18 | 0,1 | 2 | 164 | Tr | 0,2 | NA | | | Tr | Tr | 0,03 | Tr | 29,6 |
| 190 | 0,13 | 11 | 0,2 | 4 | 133 | 0,08 | 0,2 | NA | | | 0,12 | Tr | Tr | Tr | 60,9 |
| 191 | 0,06 | 49 | 0,4 | 2 | 248 | 0,12 | 0,5 | NA | | | 0,14 | Tr | Tr | Tr | 27,0 |
| 192 | 0,07 | 21 | 0,5 | 3 | 331 | 0,07 | 0,3 | NA | | | 0,37 | 0,04 | 0,07 | 4,34 | 24,5 |
| 193 | 0,17 | 14 | 0,3 | 1 | 291 | 0,14 | 0,2 | NA | | | 0,07 | 0,07 | 0,05 | Tr | 10,5 |
| 194 | 0,06 | 15 | 0,2 | Tr | 174 | 0,13 | 0,1 | NA | | | 0,05 | Tr | Tr | Tr | 0,8 |
| 195 | 0,16 | 6 | 0,5 | 7 | 39 | 0,25 | 0,1 | NA | | | Tr | Tr | Tr | Tr | 5,2 |
| 196 | 0,04 | 27 | 0,2 | 1 | 188 | 0,07 | 0,1 | NA | | | 0,03 | Tr | Tr | Tr | 9,9 |
| 197 | 0,07 | 16 | 0,2 | Tr | 220 | 0,04 | 0,2 | NA | | | Tr | Tr | 0,03 | Tr | 99,2 |
| 198 | 0,11 | 54 | 0,4 | 4 | 165 | 0,06 | 0,1 | NA | 136 | 68 | 0,07 | Tr | Tr | Tr | 23,1 |
| 199 | 0,16 | 28 | 0,4 | 11 | 251 | 0,08 | 0,1 | NA | 50 | 25 | Tr | Tr | Tr | 1,41 | 34,3 |
| 200 | 0,09 | 15 | 0,2 | Tr | 198 | 0,04 | 0,1 | NA | 38[b] | 19[b] | Tr | Tr | 0,03 | Tr | 80,6 |
| 201 | 0,08 | 19 | 0,2 | 4 | 250 | 0,04 | 0,1 | NA | | | 0,17 | 0,12 | 0,03 | Tr | 19,1 |
| 202 | 0,06 | 17 | 0,1 | 3 | 170 | 0,06 | 0,1 | NA | | | Tr | 0,09 | Tr | Tr | 10,5 |
| 203 | 0,30 | 15 | 0,1 | Tr | 130 | 0,07 | 0,3 | NA | | | 0,06 | Tr | Tr | Tr | 16,2 |
| 204 | 0,48 | 14 | 0,4 | 2 | 234 | 0,09 | 0,2 | NA | | | 0,10 | 0,04 | 0,05 | Tr | 14,8 |
| 205 | 0,05 | 18 | 0,1 | 22 | 135 | 0,02 | 0,1 | NA | | | 0,08 | Tr | Tr | 1,18 | 3,8 |
| 206 | Tr | 4 | 0,0 | 1 | 394 | 0,03 | 0,0 | NA | 8 | 4 | 0,17 | Tr | 0,12 | Tr | 27,1 |
| 207 | 0,05 | 33 | 0,3 | Tr | 269 | 0,15 | 0,1 | NA | 5 | 3 | Tr | Tr | 0,06 | Tr | 70,8 |
| 208 | 0,04 | 24 | 0,1 | Tr | 174 | 0,04 | 0,1 | NA | 4 | 2 | 0,06 | 0,02 | Tr | Tr | 56,9 |
| 209 | 0,02 | 22 | 0,1 | Tr | 173 | 0,02 | Tr | NA | 4 | 2 | 0,03 | Tr | 0,02 | Tr | 94,5 |
| 210 | 0,04 | 20 | 0,1 | 1 | 173 | 0,04 | 0,2 | NA | | | 0,07 | 0,09 | 0,03 | Tr | 34,7 |
| 211 | 0,02 | 15 | 0,1 | Tr | 145 | 0,02 | 0,1 | NA | 4 | 2 | 0,04 | Tr | 0,04 | Tr | 44,3 |
| 212 | 0,05 | 15 | 0,1 | 1 | 130 | 0,03 | 0,1 | NA | | | 0,09 | 0,05 | 0,04 | Tr | 43,5 |
| 213 | 0,02 | 16 | Tr | Tr | 129 | 0,02 | 0,0 | NA | | | 0,10 | 0,03 | 0,04 | Tr | 41,3 |
| 214 | 0,05 | 23 | 0,1 | Tr | 163 | 0,03 | 0,1 | NA | 1 | 0 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | Tr | 53,7 |
| 215 | 0,03 | 14 | Tr | Tr | 149 | 0,01 | Tr | NA | 1 | 1 | Tr | Tr | Tr | Tr | 73,3 |
| 216 | 0,06 | 20 | 0,1 | 1 | 158 | 0,04 | 0,1 | NA | | | 0,07 | 0,04 | 0,03 | Tr | 47,8 |
| 217 | 0,03 | 17 | Tr | Tr | 143 | 0,02 | Tr | NA | 2[b] | 1[b] | * | * | 0,03 | Tr | * |
| 218 | 0,03 | 11 | 0,1 | Tr | 120 | 0,03 | | NA | 31 | 16 | Tr | Tr | Tr | Tr | 32,8 |
| 219 | 0,01 | 13 | 0,1 | Tr | 113 | 0,02 | 0,1 | NA | | | Tr | Tr | 0,03 | Tr | 34,5 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Umidade (%) | Energia (kcal) | Energia (kJ) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Colesterol (mg) | Carbo-idrato (g) | Fibra Alimentar (g) | Cinzas (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 220 | Limão, tahiti, cru | 87,4 | 32 | 133 | 0,9 | 0,1 | NA | 11,1 | 1,2 | 0,4 | 51 | 10 |
| 221 | Maçã, Argentina, com casca, crua | 82,6 | 63 | 262 | 0,2 | 0,2 | NA | 16,6 | 2,0 | 0,3 | 3 | 5 |
| 222 | Maçã, Fuji, com casca, crua | 84,3 | 56 | 232 | 0,3 | Tr | NA | 15,2 | 1,3 | 0,2 | 2 | 2 |
| 223 | Macaúba, crua | 41,5 | 404 | 1692 | 2,1 | 40,7 | NA | 13,9 | 13,4 | 1,8 | 67 | 66 |
| 224 | Mamão, doce em calda, drenado | 45,5 | 196 | 819 | 0,2 | 0,1 | NA | 54,0 | 1,3 | 0,2 | 20 | 6 |
| 225 | Mamão, Formosa, cru | 86,9 | 45 | 190 | 0,8 | 0,1 | NA | 11,6 | 1,8 | 0,6 | 25 | 17 |
| 226 | Mamão, Papaia, cru | 88,6 | 40 | 168 | 0,5 | 0,1 | NA | 10,4 | 1,0 | 0,4 | 22 | 22 |
| 227 | Mamão verde, doce em calda, drenado | 41,9 | 209 | 876 | 0,3 | 0,1 | NA | 57,6 | 1,2 | 0,1 | 12 | 5 |
| 228 | Manga, Haden, crua | 82,3 | 64 | 266 | 0,4 | 0,3 | NA | 16,7 | 1,6 | 0,4 | 12 | 8 |
| 229 | Manga, Palmer, crua | 79,7 | 72 | 303 | 0,4 | 0,2 | NA | 19,4 | 1,6 | 0,3 | 12 | 9 |
| 230 | Manga, polpa, congelada | 86,5 | 48 | 202 | 0,4 | 0,2 | NA | 12,5 | 1,1 | 0,4 | 7 | 9 |
| 231 | Manga, Tommy Atkins, crua | 85,8 | 51 | 212 | 0,9 | 0,2 | NA | 12,8 | 2,1 | 0,3 | 8 | 7 |
| 232 | Maracujá, cru | 82,9 | 68 | 286 | 2,0 | 2,1 | NA | 12,3 | 1,1 | 0,8 | 5 | 28 |
| 233 | Maracujá, polpa, congelada | 88,9 | 39 | 162 | 0,8 | 0,2 | NA | 9,6 | 0,5 | 0,5 | 5 | 10 |
| 234 | Maracujá, suco concentrado, envasado | 88,9 | 42 | 176 | 0,8 | 0,2 | NA | 9,6 | 0,4 | 0,5 | 4 | 4 |
| 235 | Melancia, crua | 90,7 | 33 | 136 | 0,9 | Tr | NA | 8,1 | 0,1 | 0,3 | 8 | 10 |
| 236 | Melão, cru | 91,3 | 29 | 123 | 0,7 | Tr | NA | 7,5 | 0,3 | 0,5 | 3 | 6 |
| 237 | Mexerica, Murcote, crua | 83,7 | 58 | 241 | 0,9 | 0,1 | NA | 14,9 | 3,1 | 0,5 | 33 | 12 |
| 238 | Mexerica, Rio, crua | 89,6 | 37 | 154 | 0,7 | 0,1 | NA | 9,3 | 2,7 | 0,3 | 17 | 8 |
| 239 | Morango, cru | 91,5 | 30 | 126 | 0,9 | 0,3 | NA | 6,8 | 1,7 | 0,5 | 11 | 10 |
| 240 | Nêspera, crua | 87,8 | 43 | 178 | 0,3 | Tr | NA | 11,5 | 3,0 | 0,4 | 20 | 10 |
| 241 | Pequi, cru | 65,9 | 205 | 858 | 2,3 | 18,0 | NA | 13,0 | 19,0 | 0,8 | 32 | 30 |
| 242 | Pêra, Park, crua | 83,2 | 61 | 254 | 0,2 | 0,2 | NA | 16,1 | 3,0 | 0,3 | 9 | 6 |
| 243 | Pêra, Williams, crua | 85,0 | 53 | 223 | 0,6 | 0,1 | NA | 14,0 | 3,0 | 0,3 | 8 | 6 |
| 244 | Pêssego, Aurora, cru | 89,3 | 36 | 152 | 0,8 | Tr | NA | 9,3 | 1,4 | 0,5 | 3 | 4 |
| 245 | Pêssego, enlatado, em calda | 82,2 | 63 | 264 | 0,7 | Tr | NA | 16,9 | 1,0 | 0,2 | 4 | 4 |
| 246 | Pinha, crua | 75,0 | 88 | 370 | 1,5 | 0,3 | NA | 22,4 | 3,4 | 0,7 | 21 | 31 |
| 247 | Pitanga, crua | 88,3 | 41 | 173 | 0,9 | 0,2 | NA | 10,2 | 3,2 | 0,4 | 18 | 12 |
| 248 | Pitanga, polpa, congelada | 94,6 | 19 | 80 | 0,3 | 0,1 | NA | 4,8 | 0,7 | 0,3 | 8 | 6 |
| 249 | Romã, crua | 84,0 | 56 | 233 | 0,4 | Tr | NA | 15,1 | 0,4 | 0,5 | 5 | 13 |
| 250 | Tamarindo, cru | 22,0 | 276 | 1154 | 3,2 | 0,5 | NA | 72,5 | 6,4 | 1,9 | 37 | 59 |
| 251 | Tangerina, Poncã, crua | 89,2 | 38 | 158 | 0,8 | 0,1 | NA | 9,6 | 0,9 | 0,3 | 13 | 8 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Manganês (mg) | Fósforo (mg) | Ferro (mg) | Sódio (mg) | Potássio (mg) | Cobre (mg) | Zinco (mg) | Retinol (µg) | RE (µg) | RAE (µg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Piridoxina (mg) | Niacina (mg) | Vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 220 | 0,07 | 24 | 0,2 | 1 | 128 | 0,06 | 0,2 | NA | | | 0,30 | 0,04 | Tr | Tr | 38,2 |
| 221 | 0,01 | 11 | 0,1 | 1 | 117 | 0,03 | Tr | NA | | | 0,05 | Tr | Tr | Tr | 1,5 |
| 222 | 0,03 | 9 | 0,1 | Tr | 75 | 0,06 | Tr | NA | 4 | 2 | Tr | Tr | 0,03 | Tr | 2,4 |
| 223 | 0,08 | 44 | 0,8 | 1 | 306 | 0,35 | 0,7 | NA | 1020 | 510 | 0,11 | 0,11 | 0,03 | Tr | 13,4 |
| 224 | 0,02 | 4 | 0,1 | 3 | 68 | 0,02 | 0,1 | NA | | | 0,03 | Tr | Tr | Tr | 3,9 |
| 225 | 0,04 | 11 | 0,2 | 3 | 222 | 1,36 | 0,1 | NA | 148[b] | 74[b] | 0,03 | 0,03 | Tr | Tr | 78,5 |
| 226 | 0,01 | 11 | 0,2 | 2 | 126 | 0,02 | 0,1 | NA | 118[b] | 59[b] | 0,03 | 0,04 | Tr | 1,03 | 82,2 |
| 227 | 0,04 | 3 | 0,2 | 5 | 9 | 0,02 | 0,0 | NA | | | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 228 | 0,17 | 9 | 0,1 | 1 | 148 | 0,10 | 0,1 | NA | 162[b] | 81[b] | 0,02 | 0,06 | 0,05 | Tr | 17,4 |
| 229 | 0,05 | 14 | 0,1 | 2 | 157 | 0,09 | 0,1 | NA | 787 | 393 | 0,09 | 0,03 | Tr | Tr | 65,5 |
| 230 | 0,12 | 9 | 0,1 | 7 | 131 | 0,06 | 0,1 | NA | | | Tr | 0,07 | 0,03 | Tr | 24,9 |
| 231 | 0,34 | 14 | 0,1 | Tr | 138 | 0,06 | 0,1 | NA | 118 | 59 | Tr | 0,04 | 0,03 | Tr | 7,9 |
| 232 | 0,12 | 51 | 0,6 | 2 | 338 | 0,19 | 0,4 | NA | 114[b] | 57[b] | Tr | 0,05 | 0,05 | Tr | 19,8 |
| 233 | 0,07 | 15 | 0,3 | 8 | 228 | 0,05 | 0,2 | NA | | | Tr | 0,09 | 0,06 | Tr | 7,3 |
| 234 | 0,07 | 14 | 0,3 | 22 | 201 | 0,05 | 0,1 | NA | | | Tr | 0,08 | 0,05 | 1,92 | 13,7 |
| 235 | 0,14 | 12 | 0,2 | Tr | 104 | 0,04 | 0,1 | NA | 61[b] | 31[b] | Tr | Tr | Tr | Tr | 6,1 |
| 236 | 0,05 | 10 | 0,2 | 11 | 216 | 0,04 | 0,1 | NA | 2[b] | 1[b] | Tr | Tr | 0,02 | Tr | 8,7 |
| 237 | 0,05 | 19 | 0,1 | 1 | 159 | 0,06 | 0,1 | NA | | | 0,08 | 0,07 | 0,05 | Tr | 21,8 |
| 238 | 0,05 | 14 | 0,1 | 2 | 125 | 0,07 | 0,2 | NA | | | 0,03 | Tr | Tr | Tr | 112,0 |
| 239 | 0,33 | 22 | 0,3 | Tr | 184 | 0,06 | 0,2 | NA | | | Tr | 0,03 | 0,03 | Tr | 63,6 |
| 240 | 0,07 | 10 | 0,1 | Tr | 113 | 0,12 | 0,1 | NA | 170[b] | 85[b] | Tr | Tr | Tr | Tr | 3,2 |
| 241 | 0,64 | 34 | 0,3 | Tr | 298 | 0,21 | 1,0 | NA | 60[b] | 30[b] | 0,17 | 0,48 | 0,06 | 2,57 | 8,3 |
| 242 | 0,04 | 12 | 0,3 | 1 | 102 | 0,08 | 0,1 | NA | | | 0,06 | Tr | Tr | Tr | 2,4 |
| 243 | 0,04 | 12 | 0,1 | Tr | 116 | 0,07 | 0,1 | NA | | | Tr | Tr | Tr | Tr | 2,8 |
| 244 | 0,05 | 15 | 0,2 | Tr | 124 | 0,02 | 0,1 | NA | | | 0,05 | Tr | Tr | Tr | 3,3 |
| 245 | 0,03 | 9 | 0,6 | 3 | 95 | 0,04 | 0,1 | NA | 48 | 24 | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 246 | 0,15 | 34 | 0,2 | 1 | 283 | 0,11 | 0,2 | NA | | | 0,12 | 0,04 | 0,09 | Tr | 35,9 |
| 247 | 0,36 | 13 | 0,4 | 2 | 113 | 0,08 | 0,4 | NA | 154[b] | 77[b] | 0,03 | 0,10 | Tr | Tr | 24,9 |
| 248 | 0,05 | 12 | 0,4 | 5 | 87 | 0,06 | 0,1 | NA | 146 | 73 | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 249 | 0,13 | 40 | 0,3 | 1 | 485 | 0,19 | 0,7 | NA | | | 0,12 | 0,17 | 0,05 | Tr | 8,1 |
| 250 | 0,34 | 55 | 0,6 | 0 | 723 | 0,29 | 0,7 | NA | | | 0,31 | Tr | 0,10 | Tr | 7,2 |
| 251 | 0,04 | 12 | 0,1 | Tr | 131 | 0,03 | Tr | NA | 47 | 24 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | Tr | 48,8 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Umidade (%) | Energia (kcal) | Energia (kJ) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Colesterol (mg) | Carbo-idrato (g) | Fibra Alimentar (g) | Cinzas (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 252 | Tangerina, Poncã, suco | 90,4 | 36 | 151 | 0,5 | Tr | NA | 8,8 | Tr | 0,3 | 4 | 6 |
| 253 | Tucumã, cru | 51,3 | 262 | 1096 | 2,1 | 19,1 | NA | 26,5 | 12,7 | 1,1 | 46 | 121 |
| 254 | Umbu, cru | 89,3 | 37 | 155 | 0,8 | Tr | NA | 9,4 | 2,0 | 0,5 | 12 | 11 |
| 255 | Umbu, polpa, congelada | 90,2 | 34 | 142 | 0,5 | 0,1 | NA | 8,8 | 1,3 | 0,4 | 11 | 8 |
| 256 | Uva, Itália, crua | 85,0 | 53 | 221 | 0,7 | 0,2 | NA | 13,6 | 0,9 | 0,6 | 7 | 5 |
| 257 | Uva, Rubi, crua | 86,1 | 49 | 205 | 0,6 | 0,2 | NA | 12,7 | 0,9 | 0,5 | 8 | 6 |
| 258 | Uva, suco concentrado, envasado | 85,1 | 58 | 241 | Tr | Tr | NA | 14,7 | 0,2 | 0,2 | 9 | 7 |
| **Gorduras e óleos** | | | | | | | | | | | | |
| 259 | Azeite, de dendê | NA | 884 | 3699 | NA | 100,0 | NA | NA | NA | | | |
| 260 | Azeite, de oliva, extra virgem | NA | 884 | 3699 | NA | 100,0 | NA | NA | NA | | | |
| 261 | Manteiga, com sal | 15,8 | 726 | 3037 | 0,4 | 82,4 | 201 | 0,1 | NA | 1,4 | 9 | 1 |
| 262 | Manteiga, sem sal | 13,6 | 758 | 3170 | 0,4 | 86,0 | 214 | 0,0 | NA | 0,1 | 4 | 1 |
| 263 | Margarina, com óleo hidrogenado, com sal (65% de lipídeos) | 32,2 | 596 | 2494 | Tr | 67,4 | NA | 0,0 | NA | 1,9 | 6 | 1 |
| 264 | Margarina, com óleo hidrogenado, sem sal (80% de lipídeos) | 19,6 | 723 | 3023 | Tr | 81,7 | NA | 0,0 | NA | 0,2 | 3 | 1 |
| 265 | Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos) | 32,0 | 594 | 2487 | Tr | 67,2 | NA | 0,0 | NA | 1,2 | 5 | 1 |
| 266 | Margarina, com óleo interesterificado, sem sal (65% de lipídeos) | 33,4 | 593 | 2482 | Tr | 67,1 | NA | 0,0 | NA | 0,1 | 5 | 1 |
| 267 | Óleo, de babaçu | NA | 884 | 3699 | NA | 100,0 | NA | NA | NA | | | |
| 268 | Óleo, de canola | NA | 884 | 3699 | NA | 100,0 | NA | NA | NA | | | |
| 269 | Óleo, de girassol | NA | 884 | 3699 | NA | 100,0 | NA | NA | NA | | | |
| 270 | Óleo, de milho | NA | 884 | 3699 | NA | 100,0 | NA | NA | NA | | | |
| 271 | Óleo, de pequi | NA | 884 | 3699 | NA | 100,0 | NA | NA | NA | | | |
| 272 | Óleo, de soja | NA | 884 | 3699 | NA | 100,0 | NA | NA | NA | | | |
| **Pescados e frutos do mar** | | | | | | | | | | | | |
| 273 | Abadejo, filé, congelado, assado | 74,3 | 112 | 467 | 23,5 | 1,2 | 103 | 0,0 | NA | 1,6 | 23 | 20 |
| 274 | Abadejo, filé, congelado,cozido | 79,7 | 91 | 381 | 19,3 | 0,9 | 87 | 0,0 | NA | 0,9 | 17 | 16 |
| 275 | Abadejo, filé, congelado, cru | 86,4 | 59 | 247 | 13,1 | 0,4 | 31 | 0,0 | NA | 0,6 | 10 | 14 |
| 276 | Abadejo, filé, congelado, grelhado | 71,0 | 130 | 542 | 27,6 | 1,3 | 136 | 0,0 | NA | 1,6 | 20 | 22 |
| 277 | Atum, conserva em óleo | 64,5 | 166 | 694 | 26,2 | 6,0 | 53 | 0,0 | NA | 1,5 | 7 | 29 |
| 278 | Atum, fresco, cru | 73,1 | 118 | 492 | 25,7 | 0,9 | 48 | 0,0 | NA | 1,3 | 7 | 32 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Manganês (mg) | Fósforo (mg) | Ferro (mg) | Sódio (mg) | Potássio (mg) | Cobre (mg) | Zinco (mg) | Retinol (µg) | RE (µg) | RAE (µg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Piridoxina (mg) | Niacina (mg) | Vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 252 | 0,02 | 9 | Tr | Tr | 119 | 0,02 | Tr | NA | 51 | 26 | 0,06 | Tr | 0,03 | Tr | 41,8 |
| 253 | 0,55 | 53 | 0,6 | 4 | 401 | 0,39 | 0,9 | NA | 2363 | 1181 | 0,04 | Tr | 0,11 | Tr | 18,0 |
| 254 | 0,03 | 13 | 0,1 | Tr | 152 | 0,04 | 0,4 | NA | | | 0,05 | 0,06 | 0,03 | Tr | 24,1 |
| 255 | 0,05 | 13 | 0,2 | 6 | 154 | 0,04 | 0,1 | NA | | | Tr | 0,06 | Tr | Tr | 4,0 |
| 256 | 0,13 | 12 | 0,1 | Tr | 162 | 0,11 | Tr | NA | 5 | 3 | Tr | Tr | 0,03 | Tr | 3,3 |
| 257 | 0,07 | 23 | 0,2 | 8 | 159 | 0,05 | Tr | NA | | | 0,02 | 0,02 | Tr | Tr | 1,9 |
| 258 | 0,20 | 10 | 0,1 | 10 | 54 | 0,13 | 0,1 | NA | | | 0,07 | 0,02 | 0,05 | Tr | 21,0 |
| 259 | | | | | | | | NA | | | | | | | |
| 260 | | | | | | | | NA | | | | | | | |
| 261 | Tr | 28 | 0,2 | 579 | 15 | Tr | Tr | 924 | | | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 262 | Tr | 7 | Tr | 4 | 5 | 0,04 | Tr | 1013 | | | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 263 | Tr | 7 | 0,1 | 894 | 21 | Tr | Tr | 462 | | | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 264 | Tr | 4 | 0,1 | 78 | 2 | Tr | Tr | 534 | | | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 265 | Tr | 6 | Tr | 561 | 15 | Tr | Tr | 385 | | | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 266 | Tr | 7 | 0,1 | 33 | 5 | Tr | Tr | 245 | | | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 267 | | | | | | | | NA | | | | | | | |
| 268 | | | | | | | | NA | | | | | | | |
| 269 | | | | | | | | NA | | | | | | | |
| 270 | | | | | | | | NA | | | | | | | |
| 271 | | | | | | | | NA | | | | | | | |
| 272 | | | | | | | | NA | | | | | | | |
| 273 | Tr | 338 | 0,5 | 334 | 156 | 0,03 | 0,5 | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,44 | |
| 274 | Tr | 351 | 0,3 | 189 | 146 | 0,03 | 0,4 | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | |
| 275 | 0,01 | 91 | 0,1 | 79 | 148 | 0,14 | 0,4 | Tr | Tr | Tr | 0,04 | Tr | Tr | 4,60 | |
| 276 | Tr | 581 | 0,3 | 305 | 279 | Tr | 0,4 | 6 | 6 | 6 | 0,03 | Tr | Tr | 0,44 | |
| 277 | Tr | 211 | 1,2 | 362 | 280 | 0,04 | 0,6 | Tr | Tr | Tr | 0,15 | 0,03 | Tr | 3,17 | |
| 278 | Tr | 254 | 1,3 | 30 | 308 | 0,09 | 0,4 | 20 | 20 | 20 | Tr | 0,04 | Tr | 5,94 | |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Umidade (%) | Energia (kcal) | Energia (kJ) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Colesterol (mg) | Carbo-idrato (g) | Fibra Alimentar (g) | Cinzas (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 279 | Bacalhau, salgado, cru | 47,9 | 136 | 569 | 29,0 | 1,3 | 139 | 0,0 | NA | 22,5 | 157 | 49 |
| 280 | Bacalhau, salgado, refogado | 65,9 | 140 | 584 | 24,0 | 3,6 | 112 | 1,2 | * | 5,3 | 59 | 15 |
| 281 | Cação, posta, com farinha de trigo, frita | 60,6 | 208 | 872 | 25,0 | 10,0 | 75 | 3,1 | 0,5 | 1,4 | 30 | 26 |
| 282 | Cação, posta, cozida | 75,9 | 116 | 485 | 25,6 | 0,7 | 83 | 0,0 | NA | 1,2 | 10 | 21 |
| 283 | Cação, posta, crua | 81,4 | 83 | 349 | 17,9 | 0,8 | 36 | 0,0 | NA | 1,2 | 9 | 19 |
| 284 | Camarão, Rio Grande, grande, cozido | 78,7 | 90 | 377 | 19,0 | 1,0 | 241 | 0,0 | NA | 1,7 | 90 | 19 |
| 285 | Camarão, Rio Grande, grande, cru | 89,1 | 47 | 197 | 10,0 | 0,5 | 124 | 0,0 | NA | 0,8 | 51 | 27 |
| 286 | Camarão, Sete Barbas, sem cabeça, com casca, frito | 61,0 | 231 | 968 | 18,4 | 15,6 | 283 | 2,9 | NA | 2,1 | 960 | 74 |
| 287 | Caranguejo, cozido | 77,0 | 83 | 346 | 18,5 | 0,4 | 85 | 0,0 | NA | 3,5 | 357 | 52 |
| 288 | Corimba, cru | 75,6 | 128 | 536 | 17,4 | 6,0 | 40 | 0,0 | NA | 1,0 | 40 | 23 |
| 289 | Corimbatá, assado | 59,9 | 261 | 1094 | 19,9 | 19,6 | 80 | 0,0 | NA | 1,0 | 22 | 24 |
| 290 | Corimbatá, cozido | 64,6 | 239 | 999 | 20,1 | 16,9 | 75 | 0,0 | NA | 0,8 | 65 | 23 |
| 291 | Corvina de água doce, crua | 79,2 | 101 | 423 | 18,9 | 2,2 | 73 | 0,0 | NA | 1,0 | 39 | 25 |
| 292 | Corvina do mar, crua | 79,4 | 94 | 392 | 18,6 | 1,6 | 67 | 0,0 | NA | 1,1 | * | 24 |
| 293 | Corvina grande, assada | 69,0 | 147 | 613 | 26,8 | 3,6 | 117 | 0,0 | NA | 1,3 | 60 | 24 |
| 294 | Corvina grande, cozida | 73,6 | 100 | 419 | 23,4 | 2,6 | 123 | 0,0 | NA | 0,9 | 69 | 22 |
| 295 | Dourada de água doce, fresca | 76,2 | 131 | 549 | 18,8 | 5,6 | 52 | 0,0 | NA | 1,1 | 12 | 26 |
| 296 | Lambari, congelado, cru | 71,9 | 131 | 547 | 16,8 | 6,5 | 159 | 0,0 | NA | 3,6 | 1181 | 45 |
| 297 | Lambari, congelado, frito | 40,1 | 327 | 1368 | 28,4 | 22,8 | 246 | 0,0 | NA | 6,2 | 1881 | 66 |
| 298 | Lambari, fresco, cru | 72,2 | 152 | 634 | 15,7 | 9,4 | 144 | 0,0 | NA | 2,2 | 590 | 32 |
| 299 | Manjuba, com farinha de trigo, frita | 41,3 | 344 | 1437 | 23,5 | 22,6 | 282 | 10,2 | 0,4 | 2,4 | 763 | 47 |
| 300 | Manjuba, frita | 40,7 | 349 | 1462 | 30,1 | 24,5 | 270 | 0,0 | NA | 4,2 | 575 | 32 |
| 301 | Merluza, filé, assado | 70,7 | 122 | 510 | 26,6 | 0,9 | 91 | 0,0 | NA | 1,2 | 36 | 20 |
| 302 | Merluza, filé, cru | 82,1 | 89 | 373 | 16,6 | 2,0 | 57 | 0,0 | NA | 1,1 | 20 | 27 |
| 303 | Merluza, filé, frito | 63,5 | 192 | 802 | 26,9 | 8,5 | 109 | 0,0 | NA | 1,5 | 36 | 38 |
| 304 | Pescada, branca, crua | 79,6 | 111 | 464 | 16,3 | 4,6 | 51 | 0,0 | NA | 0,9 | 16 | 19 |
| 305 | Pescada, branca, frita | 57,0 | 223 | 933 | 27,4 | 11,8 | 165 | 0,0 | NA | 3,2 | 378 | 30 |
| 306 | Pescada, filé, com farinha de trigo, frito | 53,2 | 283 | 1186 | 21,4 | 19,1 | 73 | 5,0 | Tr | 1,2 | 26 | 28 |
| 307 | Pescada, filé, cru | 79,5 | 107 | 449 | 16,7 | 4,0 | 65 | 0,0 | NA | 0,9 | 14 | 23 |
| 308 | Pescada, filé, frito | 66,8 | 154 | 645 | 28,6 | 3,6 | 81 | 0,0 | NA | 1,7 | 10 | 21 |
| 309 | Pescada, filé, molho escabeche | 74,5 | 142 | 594 | 11,8 | 8,0 | 43 | 5,0 | 0,8 | 0,7 | 20 | 18 |
| 310 | Pescadinha, crua | 80,6 | 76 | 320 | 15,5 | 1,1 | 84 | 0,0 | NA | 2,0 | 332 | 34 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Manganês (mg) | Fósforo (mg) | Ferro (mg) | Sódio (mg) | Potássio (mg) | Cobre (mg) | Zinco (mg) | Retinol (µg) | RE (µg) | RAE (µg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Piridoxina (mg) | Niacina (mg) | Vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 279 | 0,03 | 186 | 0,9 | 13585 | 434 | 0,09 | 0,7 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,21 | Tr | * | |
| 280 | Tr | 51 | 0,2 | 1256 | 50 | 0,04 | 0,6 | Tr | Tr | Tr | 0,03 | 0,05 | Tr | 5,17 | Tr |
| 281 | 0,06 | 462 | 1,0 | 160 | 420 | Tr | 0,6 | 17 | 17 | 17 | Tr | Tr | Tr | 0,77 | |
| 282 | Tr | 204 | 0,3 | 115 | 249 | 0,03 | 0,6 | 12 | 12 | 12 | Tr | 0,04 | Tr | 9,77 | |
| 283 | 0,04 | 181 | 0,2 | 176 | 299 | 0,13 | 0,3 | 6 | 6 | 6 | 0,04 | Tr | Tr | 1,31 | |
| 284 | 0,06 | 266 | 1,3 | 367 | 102 | 0,17 | 1,2 | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | 1,07 | |
| 285 | 0,04 | 234 | 0,7 | 201 | 72 | 0,11 | 0,7 | 20 | 20 | 20 | Tr | Tr | Tr | Tr | |
| 286 | 0,38 | 337 | 2,4 | 99 | 107 | 0,19 | 1,1 | Tr | Tr | Tr | 0,05 | Tr | Tr | 0,35 | |
| 287 | 0,07 | 154 | 2,9 | 360 | 186 | 0,72 | 5,7 | Tr | Tr | Tr | 0,04 | 0,31 | Tr | 4,17 | Tr |
| 288 | 0,02 | 190 | 0,5 | 47 | 317 | 0,03 | 0,4 | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | 1,87 | |
| 289 | 0,01 | 221 | 1,0 | 40 | 326 | 0,03 | 0,7 | Tr | Tr | Tr | 0,13 | 0,06 | Tr | 2,70 | |
| 290 | 0,02 | 185 | 0,6 | 37 | 254 | 0,05 | 1,0 | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | 2,09 | |
| 291 | 0,02 | 154 | 0,3 | 45 | 293 | 0,02 | 0,4 | 8 | 8 | 8 | Tr | 0,08 | Tr | * | |
| 292 | 0,01 | 183 | 0,4 | 68 | 339 | 0,03 | 0,4 | 65 | 65 | 65 | 0,12 | 0,05 | Tr | 2,62 | |
| 293 | 0,03 | 176 | 0,5 | 85 | 291 | 0,02 | 0,7 | Tr | Tr | Tr | 0,11 | 0,10 | Tr | 4,23 | |
| 294 | 0,02 | 164 | 0,6 | 68 | 194 | 0,03 | 0,7 | 6 | 6 | 6 | Tr | 0,03 | Tr | 0,77 | |
| 295 | 0,01 | 189 | 0,2 | 40 | 393 | 0,02 | 0,5 | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | 3,70 | |
| 296 | 0,28 | 696 | 0,9 | 48 | 244 | 0,09 | 3,3 | 4 | 4 | 4 | 0,05 | Tr | Tr | 3,30 | |
| 297 | 0,34 | 1067 | 0,8 | 65 | 331 | 0,31 | 5,6 | 9 | 9 | 9 | 0,25 | 0,03 | 0,04 | 8,93 | |
| 298 | 0,41 | 441 | 0,6 | 41 | 207 | 0,05 | 2,4 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,03 | 0,07 | 1,86 | |
| 299 | 0,36 | 578 | 3,0 | 37 | 319 | 0,15 | 3,8 | 30 | 30 | 30 | 0,05 | 0,07 | Tr | 0,79 | |
| 300 | 0,21 | 735 | 0,9 | 41 | 318 | 0,14 | 3,2 | 12 | 12 | 12 | 0,03 | 0,03 | Tr | 7,27 | |
| 301 | 0,03 | 273 | 0,4 | 120 | 364 | 0,03 | 0,9 | Tr | Tr | Tr | 0,05 | Tr | Tr | 7,97 | |
| 302 | 0,01 | 185 | 0,2 | 80 | 340 | Tr | 0,3 | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | 1,34 | |
| 303 | 0,02 | 279 | 0,4 | 90 | 447 | 0,03 | 0,6 | Tr | Tr | Tr | 0,05 | Tr | Tr | 0,77 | |
| 304 | 0,01 | 136 | 0,2 | 76 | 261 | Tr | 0,3 | 3 | 3 | 3 | Tr | 0,04 | Tr | 0,60 | |
| 305 | 0,06 | 504 | 0,5 | 107 | 355 | 0,08 | 1,1 | 39 | 39 | 39 | 0,08 | 0,11 | Tr | 8,07 | |
| 306 | 0,07 | 216 | 0,9 | 91 | 216 | 0,03 | 0,4 | 18 | 18 | 18 | Tr | 0,03 | Tr | 0,60 | |
| 307 | 0,01 | 141 | 0,2 | 77 | 253 | Tr | 0,3 | 48 | 48 | 48 | Tr | 0,05 | Tr | 3,10 | |
| 308 | Tr | 204 | 0,3 | 115 | 249 | 0,03 | 0,6 | 4 | 4 | 4 | 0,14 | Tr | Tr | 8,87 | |
| 309 | 0,08 | 105 | 1,5 | 51 | 208 | 0,36 | 0,3 | 19 | | | Tr | 0,03 | Tr | 1,10 | 6,9 |
| 310 | 0,07 | 327 | 0,5 | 120 | 304 | 0,10 | 0,6 | Tr | Tr | Tr | 0,08 | Tr | Tr | 6,60 | |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Umidade (%) | Energia (kcal) | Energia (kJ) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Colesterol (mg) | Carbo-idrato (g) | Fibra Alimentar (g) | Cinzas (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 311 | Pintado, assado | 57,0 | 192 | 801 | 36,5 | 4,0 | 126 | 0,0 | NA | 2,0 | 114 | 42 |
| 312 | Pintado, cru | 80,3 | 91 | 381 | 18,6 | 1,3 | 50 | 0,0 | NA | 1,1 | 12 | 24 |
| 313 | Pintado, grelhado | 65,5 | 152 | 637 | 30,8 | 2,3 | 99 | 0,0 | NA | 1,6 | 69 | 27 |
| 314 | Porquinho, cru | 79,2 | 93 | 389 | 20,5 | 0,6 | 49 | 0,0 | NA | 1,3 | 26 | 24 |
| 315 | Salmão, filé, com pele, fresco, grelhado | 60,9 | 229 | 957 | 23,9 | 14,0 | 85 | 0,0 | NA | 1,3 | 29 | 28 |
| 316 | Salmão, sem pele, fresco, cru | 69,0 | 170 | 710 | 19,3 | 9,7 | 53 | 0,0 | NA | 1,2 | 9 | 27 |
| 317 | Salmão, sem pele, fresco, grelhado | 58,1 | 243 | 1015 | 26,1 | 14,5 | 73 | 0,0 | NA | 1,6 | 15 | 38 |
| 318 | Sardinha, assada | 60,1 | 164 | 688 | 32,2 | 3,0 | 109 | 0,0 | NA | 4,4 | 438 | 51 |
| 319 | Sardinha, conserva em óleo | 55,1 | 285 | 1192 | 15,9 | 24,0 | 73 | 0,0 | NA | 2,9 | 550 | 35 |
| 320 | Sardinha, frita | 48,5 | 257 | 1075 | 33,4 | 12,7 | 103 | 0,0 | NA | 4,3 | 482 | 39 |
| 321 | Sardinha, inteira, crua | 76,6 | 114 | 477 | 21,1 | 2,7 | 61 | 0,0 | NA | 1,6 | 167 | 29 |
| 322 | Tucunaré, filé, congelado, cru | 79,9 | 88 | 367 | 18,0 | 1,2 | 47 | 0,0 | NA | 1,0 | 19 | 26 |
| **Carnes e derivados** | | | | | | | | | | | | |
| 323 | Apresuntado | 73,7 | 129 | 539 | 13,5 | 6,7 | 38 | 2,9 | NA | 3,3 | 23 | 15 |
| 324 | Caldo de carne, tablete | 2,9 | 241 | 1007 | 7,8 | 16,6 | Tr | 15,1 | 0,6 | 57,6 | 129 | 22 |
| 325 | Caldo de galinha, tablete | 3,4 | 251 | 1052 | 6,3 | 20,4 | 2 | 10,6 | 11,8 | 59,3 | 16 | 13 |
| 326 | Carne, bovina, acém, moído, cozido | 61,6 | 212 | 889 | 26,7 | 10,9 | 103 | 0,0 | NA | 0,8 | 4 | 17 |
| 327 | Carne, bovina, acém, moído, cru | 72,7 | 137 | 571 | 19,4 | 5,9 | 58 | 0,0 | NA | 0,9 | 3 | 14 |
| 328 | Carne, bovina, acém, sem gordura, cozido | 60,4 | 215 | 898 | 27,3 | 10,9 | 107 | 0,0 | NA | 0,8 | 7 | 14 |
| 329 | Carne, bovina, acém, sem gordura, cru | 71,5 | 144 | 603 | 20,8 | 6,1 | 53 | 0,0 | NA | 1,0 | 5 | 13 |
| 330 | Carne, bovina, almôndegas, cruas | 64,3 | 189 | 792 | 12,3 | 11,2 | 34 | 9,8 | * | 2,4 | 22 | 24 |
| 331 | Carne, bovina, almôndegas, fritas | 48,1 | 272 | 1137 | 18,2 | 15,8 | 36 | 14,3 | * | 3,7 | 27 | 48 |
| 332 | Carne, bovina, bucho, cozido | 74,1 | 133 | 557 | 21,6 | 4,5 | 245 | 0,0 | NA | 0,3 | 13 | 7 |
| 333 | Carne, bovina, bucho, cru | 75,0 | 137 | 574 | 20,5 | 5,5 | 145 | 0,0 | NA | 0,4 | 9 | 6 |
| 334 | Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, crua | 64,8 | 217 | 908 | 19,2 | 15,0 | 63 | 0,0 | NA | 0,9 | 6 | 17 |
| 335 | Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, grelhada | 47,9 | 312 | 1304 | 30,7 | 20,0 | 120 | 0,0 | NA | 1,1 | 7 | 18 |
| 336 | Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, crua | 73,0 | 131 | 548 | 21,5 | 4,3 | 58 | 0,0 | NA | 1,0 | 6 | 20 |
| 337 | Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, grelhada | 53,7 | 239 | 1002 | 35,1 | 10,0 | 80 | 0,0 | NA | 1,3 | 9 | 26 |
| 338 | Carne, bovina, charque, cozido | 45,8 | 263 | 1099 | 36,4 | 11,9 | 113 | 0,0 | NA | 3,6 | 15 | 13 |
| 339 | Carne, bovina, charque, cru | 44,5 | 249 | 1041 | 22,7 | 16,8 | 81 | 0,0 | NA | 14,5 | 15 | 13 |
| 340 | Carne, bovina, contra-filé, à milanesa | 42,2 | 352 | 1471 | 20,6 | 24,0 | 99 | 12,2 | 0,4 | 1,1 | 15 | 27 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Manganês (mg) | Fósforo (mg) | Ferro (mg) | Sódio (mg) | Potássio (mg) | Cobre (mg) | Zinco (mg) | Retinol (µg) | RE (µg) | RAE (µg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Piridoxina (mg) | Niacina (mg) | Vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 311 | 0,08 | 332 | 0,8 | 81 | 527 | 0,04 | 2,1 | 7 | 7 | 7 | 0,03 | Tr | Tr | 6,63 | |
| 312 | 0,01 | 174 | 0,2 | 43 | 294 | 0,03 | 0,4 | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | 4,95 | |
| 313 | 0,03 | 237 | 0,5 | 53 | 360 | 0,04 | 0,8 | 5 | 5 | 5 | 0,03 | Tr | Tr | 2,87 | |
| 314 | 0,05 | 207 | 0,4 | 67 | 313 | 0,04 | 0,7 | 5 | 5 | 5 | Tr | Tr | Tr | 1,19 | |
| 315 | 0,02 | 300 | 0,5 | 85 | 384 | 0,04 | 0,6 | Tr | Tr | Tr | 0,13 | 0,06 | Tr | 5,35 | |
| 316 | Tr | 259 | 0,2 | 64 | 376 | 0,02 | 0,3 | Tr | Tr | Tr | 0,20 | 0,03 | Tr | 3,21 | |
| 317 | 0,01 | 352 | 0,4 | 96 | 518 | 0,04 | 0,5 | Tr | Tr | Tr | 0,23 | 0,03 | Tr | 6,30 | |
| 318 | 0,24 | 578 | 1,3 | 74 | 574 | 0,14 | 1,8 | Tr | Tr | Tr | 0,06 | Tr | Tr | 5,83 | |
| 319 | 0,11 | 496 | 3,5 | 666 | 367 | 0,03 | 1,6 | Tr | Tr | Tr | 0,42 | 0,04 | Tr | 6,55 | |
| 320 | 0,25 | 629 | 1,1 | 60 | 460 | 0,14 | 1,6 | Tr | Tr | Tr | 0,06 | Tr | Tr | 7,10 | |
| 321 | 0,10 | 294 | 1,3 | 60 | 312 | 0,13 | 1,3 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,07 | Tr | 7,70 | |
| 322 | 0,01 | 168 | 0,3 | 57 | 288 | 0,10 | 0,4 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,05 | Tr | 0,90 | |
| 323 | 0,04 | 225 | 0,9 | 943 | 270 | 0,03 | 1,6 | Tr | | | 0,62 | 0,04 | Tr | 0,70 | Tr |
| 324 | 0,02 | 123 | Tr | 22180 | 218 | Tr | Tr | Tr | | | 0,70 | 0,07 | 0,27 | Tr | |
| 325 | 0,13 | 48 | 0,7 | 22300 | 68 | Tr | 0,3 | Tr | | | 0,05 | 0,04 | Tr | * | |
| 326 | 0,01 | 164 | 2,7 | 52 | 256 | 0,06 | 8,1 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,32 | Tr | 1,76 | |
| 327 | Tr | 158 | 1,8 | 49 | 237 | 0,08 | 6,3 | 2 | 2 | 2 | 0,15 | 0,21 | 0,03 | 4,33 | |
| 328 | Tr | 164 | 2,4 | 56 | 254 | 0,07 | 8,0 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,04 | 0,07 | 1,63 | |
| 329 | Tr | 144 | 1,5 | 50 | 234 | 0,04 | 5,2 | 2 | 2 | 2 | 0,12 | 0,12 | Tr | 2,33 | |
| 330 | 0,17 | 145 | 1,6 | 621 | 328 | 0,15 | 2,3 | Tr | | | 0,11 | 0,04 | Tr | 2,20 | |
| 331 | 0,41 | 244 | 1,9 | 1030 | 536 | 0,19 | 2,6 | Tr | | | 0,13 | 0,07 | Tr | 6,60 | |
| 332 | 0,01 | 63 | 0,6 | 38 | 70 | 0,05 | 2,5 | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | 2,18 | |
| 333 | 0,01 | 61 | 0,5 | 45 | 85 | 0,06 | 2,1 | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | 2,13 | |
| 334 | 0,01 | 144 | 1,5 | 58 | 267 | 0,06 | 3,5 | 4 | 4 | 4 | 0,09 | 0,09 | 0,12 | 1,55 | |
| 335 | Tr | 214 | 2,6 | 81 | 323 | 0,13 | 6,2 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,06 | Tr | 1,74 | |
| 336 | Tr | 178 | 2,0 | 79 | 325 | 0,06 | 4,6 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,04 | Tr | 1,81 | |
| 337 | 0,01 | 287 | 2,8 | 83 | 385 | 0,12 | 7,6 | Tr | Tr | Tr | 0,03 | 0,08 | Tr | 1,86 | |
| 338 | 0,02 | 101 | 3,5 | 1443 | 90 | 0,07 | 6,1 | Tr | Tr | Tr | 0,05 | 0,07 | Tr | 1,50 | |
| 339 | Tr | 122 | 1,5 | 5875 | 236 | 0,03 | 3,9 | Tr | Tr | Tr | 0,12 | 0,07 | Tr | 1,63 | |
| 340 | 0,27 | 203 | 2,9 | 77 | 271 | 0,10 | 2,9 | 15 | | | 0,07 | 0,04 | Tr | 3,02 | |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Umidade (%) | Energia (kcal) | Energia (kJ) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Colesterol (mg) | Carbo-idrato (g) | Fibra Alimentar (g) | Cinzas (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 341 | Carne, bovina, contra-filé de costela, cru | 66,4 | 202 | 847 | 19,8 | 13,1 | 52 | 0,0 | NA | 1,0 | 3 | 14 |
| 342 | Carne, bovina, contra-filé de costela, grelhado | 52,2 | 275 | 1150 | 29,9 | 16,3 | 98 | 0,0 | NA | 1,2 | 4 | 24 |
| 343 | Carne, bovina, contra-filé, com gordura, cru | 65,7 | 206 | 861 | 21,2 | 12,8 | 73 | 0,0 | NA | 0,9 | 4 | 18 |
| 344 | Carne, bovina, contra-filé, com gordura, grelhado | 51,7 | 278 | 1163 | 32,4 | 15,5 | 144 | 0,0 | NA | 1,2 | 4 | 19 |
| 345 | Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, cru | 69,1 | 157 | 655 | 24,0 | 6,0 | 59 | 0,0 | NA | 1,0 | 4 | 21 |
| 346 | Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, grelhado | 57,5 | 194 | 810 | 35,9 | 4,5 | 102 | 0,0 | NA | 1,3 | 5 | 21 |
| 347 | Carne, bovina, costela, assada | 43,2 | 373 | 1561 | 28,8 | 27,7 | 95 | 0,0 | NA | 1,0 | 28 | 20 |
| 348 | Carne, bovina, costela, crua | 52,7 | 358 | 1497 | 16,7 | 31,8 | 44 | 0,0 | NA | 0,9 | * | 12 |
| 349 | Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cozido | 58,5 | 217 | 906 | 31,9 | 8,9 | 71 | 0,0 | NA | 0,9 | 4 | 14 |
| 350 | Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cru | 69,8 | 148 | 619 | 21,5 | 6,2 | 60 | 0,0 | NA | 1,1 | 3 | 21 |
| 351 | Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cozido | 58,0 | 219 | 915 | 32,4 | 8,9 | 84 | 0,0 | NA | 1,2 | 4 | 13 |
| 352 | Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru | 68,6 | 169 | 707 | 21,2 | 8,7 | 84 | 0,0 | NA | 1,0 | 3 | 21 |
| 353 | Carne, bovina, cupim, assado | 48,4 | 330 | 1381 | 28,6 | 23,0 | 91 | 0,0 | NA | 1,0 | 8 | 18 |
| 354 | Carne, bovina, cupim, cru | 64,8 | 221 | 926 | 19,5 | 15,3 | 51 | 0,0 | NA | 0,9 | 4 | 13 |
| 355 | Carne, bovina, fígado, cru | 71,3 | 141 | 590 | 20,7 | 5,4 | 393 | 1,1 | NA | 1,5 | 4 | 12 |
| 356 | Carne, bovina, fígado, grelhado | 55,0 | 225 | 942 | 29,9 | 9,0 | 601 | 4,2 | NA | 2,0 | 6 | 10 |
| 357 | Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, cru | 71,9 | 143 | 598 | 21,6 | 5,6 | 55 | 0,0 | NA | 1,1 | 3 | 21 |
| 358 | Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, grelhado | 57,0 | 220 | 919 | 32,8 | 8,8 | 103 | 0,0 | NA | 1,3 | 4 | 28 |
| 359 | Carne, bovina, flanco, sem gordura, cozido | 62,0 | 196 | 818 | 29,4 | 7,8 | 62 | 0,0 | NA | 0,9 | 4 | 14 |
| 360 | Carne, bovina, flanco, sem gordura, cru | 72,1 | 141 | 592 | 20,0 | 6,2 | 50 | 0,0 | NA | 1,0 | 3 | 18 |
| 361 | Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cozida | 49,7 | 338 | 1416 | 24,2 | 26,0 | 65 | 0,0 | NA | 0,7 | 3 | 14 |
| 362 | Carne, bovina, fraldinha, com gordura, crua | 65,4 | 221 | 924 | 17,6 | 16,1 | 54 | 0,0 | NA | 0,9 | 3 | 16 |
| 363 | Carne, bovina, lagarto, cozido | 57,6 | 222 | 931 | 32,9 | 9,1 | 56 | 0,0 | NA | 0,9 | 4 | 13 |
| 364 | Carne, bovina, lagarto, cru | 71,0 | 135 | 564 | 20,5 | 5,2 | 56 | 0,0 | NA | 1,1 | 3 | 20 |
| 365 | Carne, bovina, língua, cozida | 53,4 | 315 | 1318 | 21,4 | 24,8 | 105 | 0,0 | NA | 0,7 | 6 | 12 |
| 366 | Carne, bovina, língua, crua | 65,0 | 215 | 901 | 17,1 | 15,8 | 118 | 0,0 | NA | 0,8 | 5 | 15 |
| 367 | Carne, bovina, maminha, crua | 70,0 | 153 | 639 | 20,9 | 7,0 | 51 | 0,0 | NA | 1,0 | 3 | 16 |
| 368 | Carne, bovina, maminha, grelhada | 65,3 | 153 | 641 | 30,7 | 2,4 | 88 | 0,0 | NA | 1,4 | 4 | 21 |
| 369 | Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, cru | 69,5 | 163 | 681 | 21,6 | 7,8 | 60 | 0,0 | NA | 1,0 | 3 | 20 |
| 370 | Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, grelhado | 52,4 | 241 | 1010 | 31,9 | 11,6 | 92 | 0,0 | NA | 1,2 | 5 | 26 |
| 371 | Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozido | 62,8 | 194 | 811 | 31,2 | 6,7 | 56 | 0,0 | NA | 0,9 | 5 | 13 |
| 372 | Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru | 72,4 | 142 | 592 | 21,6 | 5,5 | 51 | 0,0 | NA | 1,0 | 4 | 17 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Manganês (mg) | Fósforo (mg) | Ferro (mg) | Sódio (mg) | Potássio (mg) | Cobre (mg) | Zinco (mg) | Retinol (µg) | RE (µg) | RAE (µg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Piridoxina (mg) | Niacina (mg) | Vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 341 | Tr | 164 | 1,6 | 39 | 245 | 0,04 | 4,4 | 3 | 3 | 3 | 0,14 | 0,08 | Tr | 2,68 | |
| 342 | 0,01 | 252 | 2,8 | 51 | 383 | 0,08 | 6,7 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,19 | 0,17 | 2,75 | |
| 343 | 0,01 | 164 | 1,3 | 44 | 285 | 0,04 | 2,8 | 4 | 4 | 4 | 0,11 | 0,08 | 0,03 | 3,79 | |
| 344 | Tr | 219 | 2,4 | 57 | 352 | 0,09 | 4,8 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,18 | 0,13 | 4,91 | |
| 345 | Tr | 184 | 1,7 | 53 | 335 | 0,05 | 3,2 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,20 | Tr | 4,64 | |
| 346 | Tr | 241 | 2,4 | 58 | 386 | 0,09 | 5,1 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,17 | 0,16 | 4,93 | |
| 347 | Tr | 179 | 2,2 | 92 | 270 | 0,08 | 5,5 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,08 | 0,35 | 0,56 | |
| 348 | Tr | 130 | 1,2 | 70 | 151 | Tr | 2,7 | 5 | 5 | 5 | 0,12 | 0,11 | Tr | 5,99 | |
| 349 | Tr | 189 | 1,7 | 41 | 252 | 0,07 | 5,0 | 2 | 2 | 2 | Tr | Tr | Tr | 3,26 | |
| 350 | Tr | 189 | 1,9 | 49 | 358 | 0,05 | 2,8 | 2 | 2 | 2 | 0,12 | 0,20 | Tr | 4,38 | |
| 351 | Tr | 183 | 2,6 | 44 | 239 | 0,11 | 4,7 | 2 | 2 | 2 | Tr | Tr | Tr | 4,09 | |
| 352 | Tr | 175 | 1,9 | 61 | 335 | 0,05 | 2,6 | 3 | 3 | 3 | 0,12 | 0,19 | Tr | 2,32 | |
| 353 | Tr | 212 | 2,7 | 72 | 321 | 0,08 | 5,3 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,08 | 0,14 | 2,16 | |
| 354 | Tr | 220 | 1,1 | 47 | 151 | 0,03 | 2,4 | 3 | 3 | 3 | 0,11 | 0,05 | 0,03 | 3,33 | |
| 355 | 0,26 | 334 | 5,6 | 76 | 265 | 9,01 | 3,5 | 7937 | 7937 | 7937 | 0,14 | 0,90 | Tr | 10,66 | |
| 356 | 0,22 | 420 | 5,8 | 82 | 309 | 12,58 | 4,0 | 14574 | 14574 | 14574 | 0,21 | 2,69 | Tr | 11,92 | |
| 357 | 0,01 | 193 | 1,9 | 49 | 322 | 0,08 | 2,8 | 4 | 4 | 4 | 0,12 | 0,10 | 0,04 | 1,78 | |
| 358 | 0,02 | 308 | 2,9 | 58 | 326 | 0,14 | 4,1 | Tr | Tr | Tr | 0,03 | 0,08 | 0,05 | 4,27 | |
| 359 | Tr | 181 | 2,8 | 42 | 249 | 0,07 | 5,6 | 2 | 2 | 2 | Tr | Tr | Tr | 2,32 | |
| 360 | Tr | 167 | 1,6 | 54 | 324 | 0,05 | 4,5 | 2 | 2 | 2 | 0,11 | 0,16 | Tr | 3,28 | |
| 361 | Tr | 161 | 2,0 | 39 | 207 | 0,07 | 6,5 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,05 | 0,07 | 1,61 | |
| 362 | 0,00 | 131 | 1,5 | 51 | 274 | 0,04 | 4,2 | 5 | 5 | 5 | 0,08 | 0,07 | 0,03 | 3,56 | |
| 363 | Tr | 167 | 1,9 | 48 | 254 | 0,05 | 7,0 | 3 | 3 | 3 | Tr | Tr | Tr | 2,55 | |
| 364 | Tr | 185 | 1,3 | 54 | 362 | 0,05 | 2,4 | 2 | 2 | 2 | 0,10 | 0,14 | 0,03 | 2,19 | |
| 365 | 0,01 | 136 | 2,1 | 59 | 175 | 0,08 | 4,1 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,08 | Tr | 1,83 | |
| 366 | 0,02 | 164 | 1,7 | 73 | 251 | 0,09 | 2,9 | Tr | Tr | Tr | 0,05 | 0,04 | Tr | 1,18 | |
| 367 | Tr | 181 | 1,1 | 37 | 274 | 0,03 | 3,5 | 3 | 3 | 3 | 0,12 | 0,08 | 0,03 | 4,27 | |
| 368 | Tr | 237 | 2,4 | 58 | 386 | 0,08 | 5,6 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,04 | 0,13 | 1,46 | |
| 369 | 0,01 | 165 | 2,0 | 43 | 299 | 0,06 | 3,0 | 4 | 4 | 4 | 0,12 | 0,07 | Tr | 3,59 | |
| 370 | 0,02 | 279 | 3,2 | 52 | 385 | 0,11 | 4,8 | Tr | Tr | Tr | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 4,66 | |
| 371 | Tr | 176 | 2,4 | 62 | 253 | 0,08 | 6,4 | 2 | 2 | 2 | Tr | Tr | Tr | 1,97 | |
| 372 | Tr | 162 | 1,9 | 66 | 296 | 0,05 | 3,7 | 2 | 2 | 2 | 0,09 | 0,19 | 0,04 | 2,79 | |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Umidade (%) | Energia (kcal) | Energia (kJ) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Colesterol (mg) | Carbo-idrato (g) | Fibra Alimentar (g) | Cinzas (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 373 | Carne, bovina, paleta, com gordura, crua | 70,6 | 159 | 664 | 21,4 | 7,5 | 58 | 0,0 | NA | 0,9 | 4 | 14 |
| 374 | Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida | 62,9 | 194 | 810 | 29,7 | 7,4 | 56 | 0,0 | NA | 0,8 | 6 | 18 |
| 375 | Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua | 72,1 | 141 | 590 | 21,0 | 5,7 | 42 | 0,0 | NA | 1,0 | 4 | 18 |
| 376 | Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru | 72,9 | 133 | 558 | 21,7 | 4,5 | 56 | 0,0 | NA | 1,0 | 3 | 20 |
| 377 | Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado | 55,2 | 219 | 917 | 35,9 | 7,3 | 126 | 0,0 | NA | 1,3 | 5 | 27 |
| 378 | Carne, bovina, peito, sem gordura, cozido | 51,2 | 338 | 1416 | 22,2 | 27,0 | 100 | 0,0 | NA | 0,7 | 4 | 14 |
| 379 | Carne, bovina, peito, sem gordura, cru | 61,5 | 259 | 1085 | 17,6 | 20,4 | 59 | 0,0 | NA | 0,9 | 4 | 15 |
| 380 | Carne, bovina, picanha, com gordura, crua | 65,6 | 213 | 891 | 18,8 | 14,7 | 60 | 0,0 | NA | 0,9 | 2 | 14 |
| 381 | Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada | 53,4 | 289 | 1208 | 26,4 | 19,5 | 92 | 0,0 | NA | 1,1 | 4 | 24 |
| 382 | Carne, bovina, picanha, sem gordura, crua | 72,4 | 134 | 559 | 21,3 | 4,7 | 75 | 0,0 | NA | 1,0 | 3 | 20 |
| 383 | Carne, bovina, picanha, sem gordura, grelhada | 54,6 | 238 | 998 | 31,9 | 11,3 | 100 | 0,0 | NA | 1,2 | 4 | 25 |
| 384 | Carne, bovina, seca, cozida | 47,2 | 313 | 1309 | 26,9 | 21,9 | 100 | 0,0 | NA | 4,7 | 13 | 12 |
| 385 | Carne, bovina, seca, crua | 39,2 | 313 | 1309 | 19,7 | 25,4 | 92 | 0,0 | NA | 15,3 | 14 | 12 |
| 386 | Coxinha de frango, frita | 42,2 | 283 | 1184 | 9,6 | 11,8 | 15 | 34,5 | 5,0 | 1,8 | 18 | 17 |
| 387 | Croquete, de carne, cru | 56,0 | 246 | 1028 | 12,0 | 15,6 | 30 | 13,9 |  | 2,5 | 15 | 24 |
| 388 | Croquete, de carne, frito | 39,2 | 347 | 1451 | 16,9 | 22,7 | 38 | 18,1 |  | 3,1 | 18 | 30 |
| 389 | Empada de frango, pré-cozida, assada | 28,2 | 358 | 1499 | 6,9 | 15,6 | 23 | 47,5 | 2,2 | 1,8 | 16 | 18 |
| 390 | Empada, de frango, pré-cozida | 32,0 | 377 | 1579 | 7,3 | 22,9 | 23 | 35,5 | 2,2 | 2,2 | 14 | 17 |
| 391 | Frango, asa, com pele, crua | 67,5 | 213 | 892 | 18,1 | 15,1 | 113 | 0,0 | NA | 0,7 | 11 | 23 |
| 392 | Frango, caipira, inteiro, com pele, cozido | 59,7 | 243 | 1016 | 23,9 | 15,6 | 110 | 0,0 | NA | 0,8 | 17 | 18 |
| 393 | Frango, caipira, inteiro, sem pele, cozido | 61,4 | 196 | 819 | 29,6 | 7,7 | 106 | 0,0 | NA | 1,1 | 66 | 23 |
| 394 | Frango, coração, cru | 69,1 | 222 | 927 | 12,6 | 18,6 | 159 | 0,0 | NA | 0,8 | 6 | 20 |
| 395 | Frango, coração, grelhado | 63,5 | 207 | 867 | 22,4 | 12,1 | 280 | 0,6 | NA | 1,3 | 8 | 20 |
| 396 | Frango, coxa, com pele, assada | 59,8 | 215 | 900 | 28,5 | 10,4 | 145 | 0,1 | NA | 1,3 | 8 | 14 |
| 397 | Frango, coxa, com pele, crua | 72,9 | 161 | 676 | 17,1 | 9,8 | 97 | 0,0 | NA | 0,8 | 8 | 26 |
| 398 | Frango, coxa, sem pele, cozida | 66,7 | 167 | 701 | 26,9 | 5,8 | 133 | 0,0 | NA | 0,9 | 12 | 11 |
| 399 | Frango, coxa, sem pele, crua | 76,4 | 120 | 502 | 17,8 | 4,9 | 91 | 0,0 | NA | 0,9 | 8 | 27 |
| 400 | Frango, fígado, cru | 77,8 | 106 | 446 | 17,6 | 3,5 | 341 | 0,0 | NA | 1,2 | 6 | 28 |
| 401 | Frango, filé, à milanesa | 54,9 | 221 | 924 | 28,5 | 7,8 | 84 | 7,5 | 1,1 | 1,3 | 9 | 35 |
| 402 | Frango, inteiro, com pele, cru | 66,5 | 226 | 947 | 16,4 | 17,3 | 85 | 0,0 | NA | 0,7 | 6 | 24 |
| 403 | Frango, inteiro, sem pele, assado | 63,2 | 187 | 784 | 28,0 | 7,5 | 111 | 0,0 | NA | 1,2 | 9 | 14 |
| 404 | Frango, inteiro, sem pele, cozido | 67,5 | 170 | 713 | 25,0 | 7,1 | 99 | 0,0 | NA | 0,9 | 8 | 12 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Manganês (mg) | Fósforo (mg) | Ferro (mg) | Sódio (mg) | Potássio (mg) | Cobre (mg) | Zinco (mg) | Retinol (µg) | RE (µg) | RAE (µg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Piridoxina (mg) | Niacina (mg) | Vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 373 | Tr | 158 | 1,8 | 65 | 250 | 0,08 | 3,7 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,04 | 0,02 | 0,91 | |
| 374 | Tr | 197 | 2,2 | 58 | 250 | 0,10 | 6,8 | Tr | Tr | Tr | 0,03 | 0,04 | Tr | 2,16 | |
| 375 | Tr | 163 | 1,9 | 66 | 319 | 0,05 | 3,3 | 3 | 3 | 3 | 0,13 | 0,21 | Tr | 2,67 | |
| 376 | 0,01 | 170 | 1,8 | 49 | 318 | 0,05 | 4,5 | 2 | 2 | 2 | 0,11 | 0,08 | Tr | 3,61 | |
| 377 | 0,02 | 289 | 3,0 | 60 | 421 | 0,12 | 8,1 | Tr | Tr | Tr | 0,04 | 0,03 | Tr | 3,01 | |
| 378 | Tr | 136 | 1,6 | 56 | 204 | 0,05 | 3,9 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,30 | Tr | 4,54 | |
| 379 | Tr | 124 | 1,3 | 64 | 241 | 0,06 | 2,6 | 4 | 4 | 4 | 0,11 | 0,07 | 0,03 | 3,91 | |
| 380 | Tr | 165 | 1,7 | 38 | 232 | 0,06 | 3,8 | 3 | 3 | 3 | 0,13 | 0,16 | Tr | 4,77 | |
| 381 | Tr | 246 | 3,2 | 60 | 355 | 0,14 | 5,5 | Tr | Tr | Tr | 0,03 | 0,06 | 0,13 | 1,60 | |
| 382 | Tr | 183 | 2,1 | 61 | 322 | 0,08 | 4,2 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,05 | Tr | 1,89 | |
| 383 | 0,02 | 282 | 3,6 | 61 | 377 | 0,17 | 6,7 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,08 | 0,03 | 1,82 | |
| 384 | 0,02 | 82 | 1,9 | 1943 | 86 | 0,03 | 7,7 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,06 | Tr | 2,32 | |
| 385 | 0,01 | 100 | 1,3 | 4440 | 190 | Tr | 3,7 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,07 | Tr | 2,83 | |
| 386 | 0,28 | 93 | 1,3 | 532 | 166 | 0,09 | 0,5 | Tr | | | 0,09 | Tr | Tr | 2,60 | Tr |
| 387 | 0,34 | 144 | 2,5 | 711 | 221 | 0,10 | 2,7 | Tr | | | 0,11 | 0,04 | Tr | 1,95 | Tr |
| 388 | 0,39 | 176 | 2,3 | 916 | 313 | 0,09 | 3,3 | Tr | | | 0,14 | 0,04 | Tr | 4,77 | Tr |
| 389 | 0,32 | 78 | 1,2 | 525 | 138 | 0,07 | 0,6 | Tr | | | 0,12 | Tr | Tr | Tr | |
| 390 | 0,25 | 78 | 0,7 | 771 | 156 | 0,09 | 0,5 | Tr | | | 0,11 | Tr | 0,03 | Tr | |
| 391 | 0,01 | 155 | 0,6 | 96 | 211 | 0,02 | 1,2 | 10 | 10 | 10 | 0,11 | 0,04 | Tr | 2,58 | |
| 392 | 0,01 | 162 | 1,7 | 56 | 210 | 0,08 | 1,7 | 16 | 16 | 16 | 0,03 | Tr | Tr | 6,33 | |
| 393 | 0,02 | 210 | 2,1 | 53 | 224 | 0,15 | 2,7 | 6 | 6 | 6 | 0,03 | 0,03 | Tr | 9,20 | |
| 394 | 0,05 | 193 | 4,1 | 95 | 220 | 0,20 | 2,0 | 9 | 9 | 9 | 0,23 | 0,35 | Tr | 3,39 | |
| 395 | 0,06 | 276 | 6,5 | 128 | 243 | 0,30 | 3,4 | Tr | Tr | Tr | 0,20 | 0,19 | Tr | 9,70 | |
| 396 | Tr | 251 | 1,2 | 95 | 318 | 0,05 | 2,6 | 6 | 6 | 6 | 0,05 | 0,05 | Tr | 10,40 | |
| 397 | 0,02 | 185 | 0,7 | 95 | 275 | 0,03 | 2,0 | 10 | 10 | 10 | 0,16 | 0,05 | Tr | 2,04 | |
| 398 | Tr | 187 | 0,8 | 64 | 191 | 0,03 | 2,8 | Tr | Tr | Tr | 0,07 | Tr | Tr | 8,20 | |
| 399 | 0,02 | 196 | 0,8 | 98 | 291 | 0,03 | 2,2 | 12 | 12 | 12 | 0,17 | 0,05 | Tr | 3,53 | |
| 400 | 0,35 | 344 | 9,5 | 82 | 281 | 0,26 | 3,7 | 3863 | 3863 | 3863 | 0,62 | 0,56 | Tr | 6,36 | |
| 401 | 0,06 | 249 | 1,1 | 122 | 408 | 0,05 | 0,8 | 7 | 7 | 7 | 0,05 | 0,04 | 0,52 | 11,07 | |
| 402 | 0,01 | 174 | 0,6 | 63 | 217 | 0,04 | 1,1 | 7 | 7 | 7 | 0,08 | 0,03 | Tr | 3,28 | |
| 403 | Tr | 233 | 0,6 | 70 | 283 | 0,03 | 1,6 | Tr | Tr | Tr | 0,09 | Tr | Tr | 11,20 | |
| 404 | Tr | 194 | 0,5 | 51 | 217 | 0,04 | 1,2 | Tr | Tr | Tr | 0,10 | Tr | Tr | 12,83 | |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Umidade (%) | Energia (kcal) | Energia (kJ) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Colesterol (mg) | Carbo-idrato (g) | Fibra Alimentar (g) | Cinzas (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 405 | Frango, inteiro, sem pele, cru | 74,9 | 129 | 540 | 20,6 | 4,6 | 78 | 0,0 | NA | 0,9 | 7 | 27 |
| 406 | Frango, peito, com pele, assado | 58,5 | 212 | 886 | 33,4 | 7,6 | 109 | 0,0 | NA | 1,5 | 8 | 18 |
| 407 | Frango, peito, com pele, cru | 71,9 | 149 | 625 | 20,8 | 6,7 | 80 | 0,0 | NA | 0,9 | 8 | 28 |
| 408 | Frango, peito, sem pele, cozido | 65,6 | 163 | 681 | 31,5 | 3,2 | 89 | 0,0 | NA | 1,0 | 6 | 14 |
| 409 | Frango, peito, sem pele, cru | 74,8 | 119 | 499 | 21,5 | 3,0 | 59 | 0,0 | NA | 1,0 | 7 | 31 |
| 410 | Frango, peito, sem pele, grelhado | 63,8 | 159 | 666 | 32,0 | 2,5 | 89 | 0,0 | NA | 1,4 | 5 | 18 |
| 411 | Frango, sobrecoxa, com pele, assada | 55,0 | 260 | 1086 | 28,7 | 15,2 | 158 | 0,0 | NA | 1,3 | 11 | 15 |
| 412 | Frango, sobrecoxa, com pele, crua | 63,6 | 255 | 1065 | 15,5 | 20,9 | 88 | 0,0 | NA | 0,8 | 7 | 22 |
| 413 | Frango, sobrecoxa, sem pele, assada | 55,6 | 233 | 974 | 29,2 | 12,0 | 145 | 0,0 | NA | 1,5 | 12 | 17 |
| 414 | Frango, sobrecoxa, sem pele, crua | 72,7 | 162 | 677 | 17,6 | 9,6 | 84 | 0,0 | NA | 0,9 | 6 | 26 |
| 415 | Hambúrguer, bovino, cru | 63,6 | 215 | 899 | 13,2 | 16,2 | 70 | 4,2 | * | 2,9 | 34 | 25 |
| 416 | Hambúrguer, bovino, frito | 52,5 | 258 | 1081 | 20,0 | 17,0 | 49 | 6,3 | * | 4,2 | 62 | 60 |
| 417 | Hambúrguer, bovino, grelhado | 59,2 | 210 | 878 | 13,2 | 12,4 | 59 | 11,3 | * | 3,9 | 56 | 48 |
| 418 | Lingüiça, frango, crua | 64,8 | 218 | 913 | 14,2 | 17,4 | 64 | 0,0 | NA | 3,3 | 11 | 19 |
| 419 | Lingüiça, frango, frita | 59,6 | 245 | 1027 | 18,3 | 18,5 | 76 | 0,0 | NA | 3,8 | 15 | 29 |
| 420 | Lingüiça, frango, grelhada | 58,6 | 244 | 1019 | 18,2 | 18,4 | 80 | 0,0 | NA | 3,8 | 14 | 21 |
| 421 | Lingüiça, porco, crua | 62,5 | 227 | 951 | 16,1 | 17,6 | 53 | 0,0 | NA | 3,2 | 6 | 14 |
| 422 | Lingüiça, porco, frita | 54,6 | 280 | 1170 | 20,5 | 21,3 | 75 | 0,0 | NA | 3,9 | 8 | 18 |
| 423 | Lingüiça, porco, grelhada | 50,5 | 296 | 1241 | 23,2 | 21,9 | 82 | 0,0 | NA | 4,0 | 8 | 19 |
| 424 | Mortadela | 56,4 | 269 | 1125 | 12,0 | 21,6 | 83 | 5,8 | NA | 4,1 | 67 | 19 |
| 425 | Peru, congelado, assado | 65,3 | 163 | 682 | 26,2 | 5,7 | 91 | 0,0 | NA | 2,2 | 14 | 12 |
| 426 | Peru, congelado, cru | 78,2 | 94 | 392 | 18,1 | 1,8 | 68 | 0,0 | NA | 2,5 | 10 | 19 |
| 427 | Porco, bisteca, crua | 67,7 | 164 | 687 | 21,5 | 8,0 | 56 | 0,0 | NA | 1,0 | 6 | 24 |
| 428 | Porco, bisteca, frita | 47,3 | 311 | 1302 | 33,7 | 18,5 | 126 | 0,0 | NA | 1,6 | 69 | 29 |
| 429 | Porco, bisteca, grelhada | 51,8 | 280 | 1172 | 28,9 | 17,4 | 82 | 0,0 | NA | 1,2 | 34 | 25 |
| 430 | Porco, costela, assada | 36,9 | 402 | 1683 | 30,2 | 30,3 | 113 | 0,0 | NA | 1,4 | 17 | 14 |
| 431 | Porco, costela, crua | 61,2 | 256 | 1069 | 18,0 | 19,8 | 69 | 0,0 | NA | 0,9 | 15 | 18 |
| 432 | Porco, lombo, assado | 56,6 | 210 | 880 | 35,7 | 6,4 | 103 | 0,0 | NA | 1,4 | 20 | 18 |
| 433 | Porco, lombo, cru | 67,7 | 176 | 735 | 22,6 | 8,8 | 55 | 0,0 | NA | 1,0 | 4 | 24 |
| 434 | Porco, orelha, salgada, crua | 59,7 | 258 | 1082 | 18,5 | 19,9 | 83 | 0,0 | NA | 2,0 | 5 | 2 |
| 435 | Porco, pernil, assado | 49,3 | 262 | 1097 | 32,1 | 13,9 | 110 | 0,0 | NA | 1,4 | 18 | 27 |
| 436 | Porco, pernil, cru | 67,1 | 186 | 778 | 20,1 | 11,1 | 59 | 0,0 | NA | 1,0 | 13 | 23 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Manganês (mg) | Fósforo (mg) | Ferro (mg) | Sódio (mg) | Potássio (mg) | Cobre (mg) | Zinco (mg) | Retinol (µg) | RE (µg) | RAE (µg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Piridoxina (mg) | Niacina (mg) | Vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 405 | 0,01 | 190 | 0,5 | 73 | 238 | 0,03 | 1,2 | 4 | 4 | 4 | 0,12 | 0,03 | Tr | 3,28 | |
| 406 | 0,01 | 297 | 0,5 | 56 | 380 | 0,01 | 1,0 | 6 | 6 | 6 | 0,12 | Tr | Tr | 15,80 | |
| 407 | 0,01 | 213 | 0,4 | 62 | 252 | 0,05 | 0,6 | 4 | 4 | 4 | 0,09 | Tr | Tr | 2,58 | |
| 408 | Tr | 224 | 0,3 | 36 | 231 | 0,02 | 0,9 | Tr | Tr | Tr | 0,10 | Tr | Tr | 7,60 | |
| 409 | 0,01 | 222 | 0,4 | 56 | 267 | 0,03 | 0,7 | 2 | 2 | 2 | 0,10 | Tr | Tr | 5,86 | |
| 410 | Tr | 295 | 0,3 | 50 | 387 | 0,02 | 0,8 | Tr | Tr | Tr | 0,11 | Tr | Tr | 24,83 | |
| 411 | Tr | 252 | 1,2 | 96 | 323 | 0,06 | 2,2 | 8 | 8 | 8 | 0,10 | 0,05 | Tr | 11,20 | |
| 412 | 0,01 | 154 | 0,7 | 68 | 190 | 0,05 | 1,3 | 7 | 7 | 7 | 0,09 | 0,06 | Tr | 3,40 | |
| 413 | Tr | 281 | 1,2 | 106 | 382 | 0,07 | 2,2 | 11 | 11 | 11 | 0,10 | 0,05 | Tr | 10,20 | |
| 414 | 0,02 | 187 | 0,9 | 80 | 241 | 0,06 | 1,7 | 4 | 4 | 4 | 0,12 | 0,06 | Tr | 4,06 | |
| 415 | 0,36 | 141 | 1,9 | 869 | 383 | 0,16 | 1,7 | Tr | | | 0,06 | 0,08 | 0,04 | 3,53 | |
| 416 | 0,52 | 324 | 3,0 | 1252 | 660 | 0,17 | 3,2 | Tr | | | 0,13 | 0,06 | Tr | 2,73 | |
| 417 | 0,40 | 263 | 2,6 | 1090 | 538 | 0,18 | 3,0 | Tr | | | 0,18 | 0,06 | Tr | 5,77 | |
| 418 | 0,05 | 182 | 0,5 | 1126 | 280 | 0,05 | 0,7 | Tr | | | 0,11 | 0,05 | Tr | 4,60 | |
| 419 | 0,10 | 262 | 0,8 | 1374 | 364 | 0,04 | 1,2 | Tr | | | 0,11 | 0,05 | Tr | 5,67 | |
| 420 | 0,10 | 228 | 0,7 | 1351 | 356 | 0,09 | 1,0 | Tr | | | 0,12 | 0,04 | Tr | 5,97 | |
| 421 | 0,01 | 157 | 0,4 | 1176 | 316 | 0,04 | 1,4 | Tr | | | 0,49 | 0,05 | Tr | 2,60 | |
| 422 | 0,01 | 211 | 0,9 | 1432 | 409 | 0,06 | 3,1 | Tr | | | 0,41 | 0,07 | Tr | 5,83 | |
| 423 | 0,01 | 210 | 1,0 | 1456 | 427 | 0,07 | 3,5 | Tr | | | 0,40 | 0,07 | Tr | 6,60 | |
| 424 | 0,11 | 216 | 1,5 | 1212 | 247 | 0,08 | 1,0 | 25 | | | 0,14 | 0,06 | Tr | 3,00 | |
| 425 | 0,02 | 197 | 0,6 | 628 | 175 | 0,03 | 1,2 | Tr | Tr | Tr | 0,06 | Tr | Tr | 6,23 | |
| 426 | Tr | 217 | 0,9 | 711 | 281 | 0,36 | 1,4 | Tr | Tr | Tr | 0,06 | Tr | Tr | 4,23 | |
| 427 | Tr | 195 | 0,5 | 54 | 335 | 0,07 | 1,4 | Tr | Tr | Tr | 0,90 | Tr | Tr | 2,65 | |
| 428 | 0,01 | 290 | 0,8 | 63 | 404 | 0,07 | 2,2 | 10 | 10 | 10 | 0,34 | Tr | Tr | 3,25 | |
| 429 | Tr | 229 | 0,9 | 51 | 366 | 0,06 | 2,3 | Tr | Tr | Tr | 0,77 | 0,14 | 0,03 | 1,92 | |
| 430 | Tr | 201 | 1,0 | 63 | 246 | 0,07 | 3,1 | Tr | Tr | Tr | 0,71 | 0,05 | Tr | 10,63 | |
| 431 | Tr | 159 | 0,9 | 88 | 248 | 0,05 | 2,3 | Tr | Tr | Tr | 0,62 | Tr | Tr | 8,27 | |
| 432 | Tr | 238 | 0,5 | 39 | 311 | 0,03 | 1,8 | Tr | Tr | Tr | 0,75 | 0,07 | 0,11 | 12,43 | |
| 433 | Tr | 195 | 0,5 | 53 | 334 | 0,01 | 0,9 | Tr | Tr | Tr | 0,95 | Tr | Tr | 13,83 | |
| 434 | 0,01 | 31 | 1,4 | 616 | 228 | 0,23 | 0,6 | Tr | Tr | Tr | 0,07 | 0,03 | Tr | Tr | |
| 435 | 0,01 | 247 | 1,3 | 62 | 395 | 0,09 | 3,3 | Tr | Tr | Tr | 0,77 | 0,09 | Tr | 6,57 | |
| 436 | Tr | 192 | 0,9 | 102 | 256 | 0,16 | 1,7 | Tr | Tr | Tr | 1,06 | 0,06 | Tr | 5,67 | |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Umidade (%) | Energia (kcal) | Energia (kJ) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Colesterol (mg) | Carbo-idrato (g) | Fibra Alimentar (g) | Cinzas (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 437 | Porco, rabo, salgado, cru | 43,8 | 377 | 1579 | 15,6 | 34,5 | 89 | 0,0 | NA | 3,5 | 22 | 4 |
| 438 | Presunto, com capa de gordura | 73,9 | 128 | 535 | 14,4 | 6,8 | 40 | 1,4 | NA | 3,5 | 12 | 17 |
| 439 | Presunto, sem capa de gordura | 77,2 | 94 | 392 | 14,3 | 2,7 | 36 | 2,1 | NA | 3,7 | 23 | 18 |
| 440 | Quibe, assado | 69,0 | 136 | 570 | 14,6 | 2,7 | 34 | 12,9 | 1,9 | 0,9 | 16 | 36 |
| 441 | Quibe, cru | 74,5 | 109 | 458 | 12,4 | 1,7 | 27 | 10,8 | 1,6 | 0,7 | 12 | 26 |
| 442 | Quibe, frito | 54,0 | 254 | 1062 | 14,9 | 15,8 | 38 | 12,3 |  | 3,0 | 22 | 39 |
| 443 | Salame | 34,7 | 398 | 1665 | 25,8 | 30,6 | 85 | 2,9 | NA | 5,9 | 87 | 30 |
| 444 | Toucinho, cru | 27,6 | 593 | 2479 | 11,5 | 60,3 | 73 | 0,0 | NA | 0,3 | 2 | 4 |
| 445 | Toucinho, frito | 6,3 | 697 | 2914 | 27,3 | 64,3 | 89 | 0,0 | NA | 0,7 | 9 | 9 |
| **Leite e derivados** | | | | | | | | | | | | |
| 446 | Bebida láctea, pêssego | 87,7 | 55 | 231 | 2,1 | 1,9 | 5 | 7,6 | 0,3 | 0,7 | 89 | 9 |
| 447 | Creme de Leite | 70,9 | 221 | 927 | 1,5 | 22,5 | 66 | 4,5 | NA | 0,6 | 83 | 8 |
| 448 | Iogurte, natural | 90,0 | 51 | 215 | 4,1 | 3,0 | 14 | 1,9 | NA | 0,9 | 143 | 11 |
| 449 | Iogurte, natural, desnatado | 89,2 | 41 | 174 | 3,8 | 0,3 | 3 | 5,8 | NA | 0,9 | 157 | 12 |
| 450 | Iogurte, sabor abacaxi | * | * | * | * | * | 6 | * | * | * | * | * |
| 451 | Iogurte, sabor morango | 84,6 | 70 | 291 | 2,7 | 2,3 | 7 | 9,7 | 0,2 | 0,6 | 101 | 8 |
| 452 | Iogurte, sabor pêssego | 85,1 | 68 | 284 | 2,5 | 2,3 | 8 | 9,4 | 0,7 | 0,6 | 95 | 8 |
| 453 | Leite, condensado | 27,0 | 313 | 1308 | 7,7 | 6,7 | 28 | 57,0 | NA | 1,6 | 246 | 22 |
| 454 | Leite, de cabra | 87,1 | 66 | 278 | 3,1 | 3,8 | 14 | 5,2 | NA | 0,9 | 112 | 10 |
| 455 | Leite, de vaca, achocolatado | 80,9 | 83 | 347 | 2,1 | 2,2 | 6 | 14,2 | 0,6 | 0,7 | 70 | 13 |
| 456 | Leite, de vaca, desnatado, pó | 3,1 | 362 | 1513 | 34,7 | 0,9 | 25 | 53,0 | NA | 8,2 | 1363 | 109 |
| 457 | Leite, de vaca, desnatado, UHT | * | * | * | * | * | 4 | * | NA | 0,8 | 134 | 10 |
| 458 | Leite, de vaca, integral | * | * | * | * | * | 10 | * | NA | 0,8 | 123 | 10 |
| 459 | Leite, de vaca, integral, pó | 2,7 | 497 | 2078 | 25,4 | 26,9 | 85 | 39,2 | NA | 5,8 | 890 | 77 |
| 460 | Leite, fermentado | 81,9 | 70 | 291 | 1,9 | 0,1 | 2 | 15,7 | NA | 0,5 | 72 | 6 |
| 461 | Queijo, minas, frescal | 56,1 | 264 | 1106 | 17,4 | 20,2 | 62 | 3,2 | NA | 3,0 | 579 | 7 |
| 462 | Queijo, minas, meia cura | 47,1 | 321 | 1342 | 21,2 | 24,6 | 76 | 3,6 | NA | 3,5 | 696 | 27 |
| 463 | Queijo, mozarela | 45,3 | 330 | 1380 | 22,6 | 25,2 | 80 | 3,0 | NA | 3,8 | 875 | 24 |
| 464 | Queijo, parmesão | 21,2 | 453 | 1895 | 35,6 | 33,5 | 106 | 1,7 | NA | 8,0 | 992 | 33 |
| 465 | Queijo, pasteurizado | 54,4 | 303 | 1268 | 9,4 | 27,4 | 82 | 5,7 | NA | 3,1 | 323 | 16 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Manganês (mg) | Fósforo (mg) | Ferro (mg) | Sódio (mg) | Potássio (mg) | Cobre (mg) | Zinco (mg) | Retinol (µg) | RE (µg) | RAE (µg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Piridoxina (mg) | Niacina (mg) | Vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 437 | 0,01 | 42 | 0,6 | 1158 | 24 | 0,05 | 1,4 | Tr | Tr | Tr | 0,20 | 0,06 | Tr | 1,43 | |
| 438 | 0,04 | 274 | 0,7 | 1021 | 295 | 0,04 | 1,3 | Tr | | | 0,62 | 0,03 | Tr | 3,78 | |
| 439 | 0,04 | 244 | 0,8 | 1039 | 307 | 0,04 | 1,5 | Tr | | | 0,50 | 0,03 | Tr | 4,00 | |
| 440 | 0,76 | 174 | 2,2 | 40 | 288 | 0,51 | 4,1 | Tr | | | 0,04 | 0,04 | Tr | 1,81 | Tr |
| 441 | 0,39 | 126 | 1,7 | 39 | 242 | 0,13 | 2,8 | Tr | | | 0,09 | 0,03 | Tr | 1,20 | Tr |
| 442 | 0,72 | 166 | 2,0 | 836 | 322 | 0,16 | 2,8 | Tr | | | 0,12 | 0,10 | Tr | 1,50 | Tr |
| 443 | 0,03 | 354 | 1,3 | 1574 | 548 | 0,05 | 3,2 | Tr | | | 0,88 | 0,23 | Tr | 12,49 | |
| 444 | Tr | 35 | 0,4 | 50 | 58 | 0,11 | 0,2 | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | 5,10 | |
| 445 | 0,01 | 95 | 0,9 | 125 | 171 | 0,10 | 0,8 | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | 5,03 | |
| 446 | Tr | 63 | Tr | 46 | 62 | 0,02 | 0,2 | Tr | | | 0,03 | 0,14 | Tr | 0,33 | 2,1 |
| 447 | 0,01 | 118 | 0,3 | 52 | 119 | 0,02 | 0,3 | 128 | | | Tr | 0,10 | Tr | 0,00 | Tr |
| 448 | Tr | 119 | Tr | 52 | 71 | 0,02 | 0,4 | 23 | | | 0,04 | 0,22 | Tr | Tr | 0,9 |
| 449 | Tr | 110 | Tr | 60 | 182 | Tr | 0,5 | * | | | Tr | 0,22 | Tr | Tr | 0,3 |
| 450 | * | * | * | * | * | * | * | * | | | * | * | * | * | |
| 451 | Tr | 73 | Tr | 38 | 52 | 0,02 | 0,3 | 27 | | | 0,03 | 0,12 | 0,02 | Tr | Tr |
| 452 | Tr | 66 | 0,1 | 37 | 52 | 0,02 | 0,3 | 21 | | | 0,02 | 0,10 | Tr | 0,38 | Tr |
| 453 | Tr | 187 | 0,1 | 94 | 329 | 0,03 | 0,9 | 53 | | | 0,06 | 0,33 | 0,57 | Tr | 2,1 |
| 454 | Tr | 113 | 0,1 | 74 | 140 | 0,04 | 0,4 | 35 | | | Tr | 0,14 | Tr | Tr | Tr |
| 455 | 0,05 | 71 | 0,5 | 72 | 155 | 0,04 | 0,3 | 39 | | | 0,07 | 0,29 | 0,14 | 1,23 | 3,3 |
| 456 | Tr | 1673 | 0,9 | 432 | 1556 | 0,16 | 3,8 | 299 | | | 0,32 | 1,20 | Tr | 0,81 | |
| 457 | Tr | 85 | Tr | 51 | 140 | 0,02 | 0,4 | Tr | | | 0,04 | 0,26 | Tr | 1,49 | Tr |
| 458 | Tr | 82 | Tr | 64 | 133 | 0,02 | 0,4 | 21 | | | 0,04 | 0,24 | Tr | 1,52 | Tr |
| 459 | Tr | 1242 | 0,5 | 323 | 1132 | 0,11 | 2,7 | 361 | | | 0,24 | 1,03 | Tr | Tr | * |
| 460 | 0,02 | 63 | Tr | 33 | 94 | 0,01 | 0,3 | Tr | | | 0,08 | 0,11 | Tr | Tr | 0,5 |
| 461 | 0,02 | 123 | 0,9 | 31 | 105 | Tr | 0,3 | 161 | | | Tr | 0,25 | Tr | Tr | Tr |
| 462 | 0,02 | 403 | 0,2 | 501 | 120 | 0,07 | 2,7 | 111 | | | 0,03 | 0,32 | Tr | Tr | |
| 463 | 0,03 | 470 | 0,3 | 581 | 62 | 0,08 | 3,5 | 109 | | | Tr | 0,20 | Tr | Tr | |
| 464 | 0,05 | 745 | 0,5 | 1844 | 96 | 0,17 | 4,4 | 66 | | | Tr | 0,44 | 0,23 | Tr | Tr |
| 465 | 0,01 | 578 | 0,3 | 780 | 194 | 0,05 | 1,3 | 57 | | | Tr | 0,20 | Tr | Tr | Tr |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Umidade (%) | Energia (kcal) | Energia (kJ) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Colesterol (mg) | Carbo-idrato (g) | Fibra Alimentar (g) | Cinzas (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 466 | Queijo, petit suisse, morango | 72,2 | 121 | 507 | 5,8 | 2,8 | 12 | 18,5 | NA | 0,7 | 731 | 27 |
| 467 | Queijo, prato | 42,4 | 360 | 1506 | 22,7 | 29,1 | 91 | 1,9 | NA | 3,9 | 940 | 28 |
| 468 | Queijo, requeijão, cremoso | 62,5 | 257 | 1074 | 9,6 | 23,4 | 74 | 2,4 | NA | 2,0 | 259 | 12 |
| 469 | Queijo, ricota | 73,6 | 140 | 585 | 12,6 | 8,1 | 49 | 3,8 | NA | 1,9 | 253 | 12 |
| **Bebidas (alcoólicas e não alcoólicas)** | | | | | | | | | | | | |
| 470 | Bebida isotônica, sabores variados | 93,5 | 26 | 107 | 0,0 | 0,0 | NA | 6,4 | NA | 0,1 | 1 | Tr |
| 471 | Café, infusão 10% | 97,4 | 9 | 38 | 0,7 | 0,1 | NA | 1,5 | NA | 0,4 | 3 | 10 |
| 472 | Cana, aguardente [1] | | 216 | 902 | | | NA | | NA | | Tr | Tr |
| 473 | Cana, caldo de | 81,7 | 65 | 273 | Tr | Tr | NA | 18,2 | 0,1 | 0,1 | 9 | 12 |
| 474 | Cerveja, pilsen [2] | 92,4 | 41 | 170 | 0,6 | Tr | NA | 3,3 | NA | 0,1 | 5 | 7 |
| 475 | Chá, erva-doce, infusão 5% | 99,6 | 1 | 6 | 0,0 | 0,0 | NA | 0,4 | NA | 0,0 | 2 | 1 |
| 476 | Chá, mate, infusão 5% | 99,3 | 3 | 11 | 0,0 | 0,1 | NA | 0,6 | NA | 0,0 | 1 | 2 |
| 477 | Chá, preto, infusão 5% | 99,4 | 2 | 9 | 0,0 | 0,0 | NA | 0,6 | NA | 0,0 | 0 | 1 |
| 478 | Coco, água de | 94,3 | 22 | 90 | 0,0 | 0,0 | NA | 5,3 | 0,1 | 0,5 | 19 | 5 |
| 479 | Refrigerante, tipo água tônica | 92,0 | 31 | 129 | 0,0 | 0,0 | NA | 8,0 | NA | 0,0 | 1 | Tr |
| 480 | Refrigerante, tipo cola | 91,3 | 34 | 140 | 0,0 | 0,0 | NA | 8,7 | NA | 0,1 | 1 | Tr |
| 481 | Refrigerante, tipo guaraná | 90,0 | 39 | 162 | 0,0 | 0,0 | NA | 10,0 | NA | 0,0 | 1 | Tr |
| 482 | Refrigerante, tipo laranja | 88,2 | 46 | 191 | 0,0 | 0,0 | NA | 11,8 | NA | 0,0 | 2 | 1 |
| 483 | Refrigerante, tipo limão | 89,7 | 40 | 166 | 0,0 | 0,0 | NA | 10,3 | NA | 0,0 | 2 | 1 |
| **Ovos e derivados** | | | | | | | | | | | | |
| 484 | Omelete, de queijo | 60,5 | 268 | 1121 | 15,6 | 22,0 | 384 | 0,4 | NA | 1,5 | 166 | 14 |
| 485 | Ovo, de codorna, inteiro, cru | 71,7 | 177 | 740 | 13,7 | 12,7 | 568 | 0,8 | NA | 1,2 | 79 | 11 |
| 486 | Ovo, de galinha, clara, cozida/10minutos | 85,2 | 59 | 249 | 13,4 | 0,1 | NA | 0,0 | NA | 0,7 | 6 | 11 |
| 487 | Ovo, de galinha, gema, cozida/10minutos | 50,0 | 353 | 1476 | 15,9 | 30,8 | 1272 | 1,6 | NA | 1,7 | 114 | 9 |
| 488 | Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10minutos | 75,8 | 146 | 610 | 13,3 | 9,5 | 397 | 0,6 | NA | 0,8 | 49 | 11 |
| 489 | Ovo, de galinha, inteiro, cru | 75,6 | 143 | 599 | 13,0 | 8,9 | 356 | 1,6 | NA | 0,8 | 42 | 13 |
| 490 | Ovo, de galinha, inteiro, frito | 63,5 | 240 | 1005 | 15,6 | 18,6 | 516 | 1,2 | NA | 1,1 | 73 | 16 |
| **Produtos açucarados** | | | | | | | | | | | | |
| 491 | Achocolatado, pó | 1,1 | 401 | 1678 | 4,2 | 2,2 | Tr | 91,2 | 3,9 | 1,4 | 44 | 77 |
| 492 | Açúcar, cristal | 0,1 | 387 | 1619 | 0,3 | Tr | NA | 99,6 | NA | Tr | 8 | 1 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Manganês (mg) | Fósforo (mg) | Ferro (mg) | Sódio (mg) | Potássio (mg) | Cobre (mg) | Zinco (mg) | Retinol (µg) | RE (µg) | RAE (µg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Piridoxina (mg) | Niacina (mg) | Vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 466 | 0,02 | 448 | 0,1 | 412 | 121 | 0,01 | 2,7 | 273 | | | 0,22 | 0,27 | 0,21 | 2,68 | Tr |
| 467 | 0,03 | 461 | 0,3 | 580 | 73 | 0,10 | 3,5 | 123 | | | Tr | 0,22 | Tr | Tr | |
| 468 | 0,02 | 448 | 0,1 | 558 | 93 | 0,05 | 1,3 | 195 | | | Tr | 0,19 | Tr | Tr | Tr |
| 469 | Tr | 162 | 0,1 | 283 | 112 | Tr | 0,5 | 53 | | | Tr | 0,15 | Tr | Tr | Tr |
| 470 | Tr | 9 | 0,7 | 44 | 13 | Tr | Tr | NA | | | | | | | |
| 471 | 0,04 | 9 | Tr | 1 | 156 | 0,01 | Tr | NA | | | | | | | |
| 472 | Tr | Tr | Tr | 3 | Tr | 0,06 | Tr | NA | | | Tr | Tr | Tr | Tr | |
| 473 | 0,21 | 5 | 0,8 | Tr | 18 | 0,01 | 0,1 | NA | | | Tr | Tr | 0,03 | Tr | 2,8 |
| 474 | 0,01 | 19 | Tr | 4 | 29 | Tr | Tr | NA | | | Tr | Tr | 0,14 | 2,92 | Tr |
| 475 | 0,01 | 1 | Tr | 1 | 10 | 0,01 | Tr | NA | | | 1,23 | 0,23 | | | |
| 476 | 0,27 | Tr | Tr | Tr | 5 | Tr | Tr | NA | | | 0,89 | Tr | | | |
| 477 | 0,09 | 2 | Tr | Tr | 13 | Tr | Tr | NA | | | 3,11 | 0,48 | | | |
| 478 | 0,25 | 4 | Tr | 2 | 162 | Tr | Tr | NA | | | 0,01 | Tr | Tr | Tr | 2,4 |
| 479 | Tr | 0 | Tr | 8 | 2 | Tr | Tr | NA | | | | | | | |
| 480 | Tr | 17 | Tr | 7 | 1 | Tr | Tr | NA | | | | | | | |
| 481 | Tr | Tr | Tr | 9 | 1 | Tr | Tr | NA | | | | | | | |
| 482 | Tr | 1 | Tr | 9 | 16 | Tr | Tr | NA | | | | | | | |
| 483 | Tr | Tr | Tr | 9 | 4 | Tr | Tr | NA | | | | | | | |
| 484 | 0,03 | 314 | 1,4 | 216 | 127 | 0,03 | 1,4 | 59 | | | 0,03 | 0,24 | Tr | Tr | Tr |
| 485 | Tr | 279 | 3,3 | 129 | 79 | 0,04 | 2,1 | 305 | | | 0,11 | 0,12 | Tr | 0,97 | |
| 486 | Tr | 15 | 0,1 | 181 | 146 | 0,03 | Tr | NA | | | Tr | 0,08 | Tr | Tr | |
| 487 | 0,06 | 386 | 2,9 | 45 | 87 | Tr | 2,9 | 148 | | | 0,18 | 0,22 | Tr | Tr | |
| 488 | 0,02 | 184 | 1,5 | 146 | 139 | 0,04 | 1,2 | 32 | | | 0,08 | 0,30 | Tr | Tr | |
| 489 | Tr | 164 | 1,6 | 168 | 150 | 0,06 | 1,1 | 79 | | | 0,07 | 0,58 | Tr | 0,75 | |
| 490 | 0,03 | 422 | 2,1 | 166 | 184 | 0,04 | 1,5 | 94 | | | 0,06 | 0,32 | Tr | Tr | Tr |
| 491 | 0,55 | 200 | 5,4 | 65 | 496 | 0,56 | 1,0 | 796 | | | 1,38 | 1,02 | 1,52 | 4,99 | Tr |
| 492 | | Tr | 0,2 | Tr | 3 | Tr | Tr | NA | | | | | | | |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Umidade (%) | Energia (kcal) | Energia (kJ) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Colesterol (mg) | Carbo-idrato (g) | Fibra Alimentar (g) | Cinzas (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 493 | Açúcar, mascavo | 3,3 | 369 | 1542 | 0,8 | 0,1 | NA | 94,5 | NA | 1,4 | 127 | 80 |
| 494 | Açúcar, refinado | 0,1 | 387 | 1617 | 0,3 | Tr | NA | 99,5 | NA | Tr | 4 | 1 |
| 495 | Chocolate, ao leite | 1,3 | 540 | 2258 | 7,2 | 30,3 | 17 | 59,6 | 2,2 | 1,7 | 191 | 57 |
| 496 | Chocolate, ao leite, com castanha do Pará | 1,2 | 559 | 2338 | 7,4 | 34,2 | 16 | 55,4 | 2,5 | 1,8 | 171 | 80 |
| 497 | Chocolate, ao leite, dietético | 1,7 | 557 | 2330 | 6,9 | 33,8 | 13 | 56,3 | 2,8 | 1,3 | 188 | 67 |
| 498 | Chocolate, meio amargo | 1,0 | 475 | 1987 | 4,9 | 29,9 | 2 | 62,4 | 4,9 | 1,8 | 45 | 107 |
| 499 | Cocada branca | 3,4 | 449 | 1878 | 1,1 | 13,6 | NA | 81,4 | 3,6 | 0,5 | 7 | 17 |
| 500 | Doce, de abóbora, cremoso | 43,9 | 199 | 832 | 0,9 | 0,2 | NA | 54,6 | 2,3 | 0,4 | 13 | 6 |
| 501 | Doce, de leite, cremoso | 27,5 | 306 | 1282 | 5,5 | 6,0 | 20 | 59,5 | NA | 1,5 | 195 | 16 |
| 502 | Geléia, mocotó, natural | 73,5 | 106 | 444 | 2,1 | 0,1 | Tr | 24,2 | NA | 0,1 | 4 | 1 |
| 503 | Glicose de milho | 20,4 | 292 | 1222 | 0,0 | 0,0 | NA | 79,4 | NA | 0,2 | 6 | 2 |
| 504 | Maria mole | 21,6 | 301 | 1260 | 3,8 | 0,2 | NA | 73,6 | 0,7 | 0,9 | 13 | 7 |
| 505 | Maria mole, coco queimado | 20,7 | 307 | 1283 | 3,9 | 0,1 | NA | 75,1 | 0,6 | 0,2 | 19 | 6 |
| 506 | Marmelada | 28,5 | 257 | 1076 | 0,4 | 0,1 | NA | 70,8 | 4,1 | 0,2 | 11 | 6 |
| 507 | Mel, de abelha | 15,8 | 309 | 1294 | 0,0 | 0,0 | NA | 84,0 | NA | 0,1 | 10 | 6 |
| 508 | Melado | 22,1 | 297 | 1241 | 0,0 | 0,0 | NA | 76,6 | NA | 1,3 | 102 | 115 |
| 509 | Quindim | 23,9 | 411 | 1721 | 4,7 | 24,4 | 271 | 46,3 | 3,2 | 0,6 | 37 | 15 |
| 510 | Rapadura | 7,1 | 352 | 1473 | 1,0 | 0,1 | NA | 90,8 | NA | 1,1 | 30 | 47 |
| **Miscelâneas** | | | | | | | | | | | | |
| 511 | Café, pó, torrado | 2,9 | 419 | 1752 | 14,7 | 11,9 | NA | 65,8 | 51,2 | 4,7 | 107 | 165 |
| 512 | Capuccino, pó | 2,6 | 417 | 1746 | 11,3 | 8,6 | 29 | 73,6 | 2,4 | 3,8 | 467 | 71 |
| 513 | Fermento em pó, químico | 7,1 | 90 | 375 | 0,5 | 0,1 | NA | 43,9 | NA | 48,5 | | |
| 514 | Fermento, biológico, levedura, tablete | 71,9 | 90 | 376 | 17,0 | 1,5 | NA | 7,7 | 4,2 | 1,9 | 18 | 38 |
| 515 | Gelatina, sabores variados, pó | 1,2 | 380 | 1591 | 8,9 | Tr | NA | 89,2 | NA | 0,6 | 27 | 2 |
| 516 | Sal, dietético | 0,6 | NA | NA | NA | NA | NA | NA | NA | 99,4 | | |
| 517 | Sal, grosso | 0,4 | NA | NA | NA | NA | NA | NA | NA | | | |
| 518 | Shoyu | 70,6 | 61 | 255 | 3,3 | 0,3 | NA | 11,6 | NA | 14,1 | 15 | 24 |
| 519 | Tempero a base de sal | 7,7 | 21 | 89 | 2,7 | 0,3 | NA | 2,1 | 0,6 | 87,3 | | |
| **Outros alimentos industrializados** | | | | | | | | | | | | |
| 520 | Azeitona, preta, conserva | 68,5 | 194 | 812 | 1,2 | 20,3 | NA | 5,5 | 4,6 | 4,5 | 59 | 5 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Manganês (mg) | Fósforo (mg) | Ferro (mg) | Sódio (mg) | Potássio (mg) | Cobre (mg) | Zinco (mg) | Retinol (µg) | RE (µg) | RAE (µg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Piridoxina (mg) | Niacina (mg) | Vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 493 | 2,03 | 38 | 8,3 | 25 | 522 | 0,17 | 0,5 | NA | | | Tr | 0,03 | Tr | Tr | Tr |
| 494 | | Tr | 0,1 | 12 | 6 | Tr | Tr | NA | | | | | | | |
| 495 | 0,30 | 212 | 1,6 | 77 | 355 | 0,31 | 1,1 | Tr | | | 0,05 | 0,22 | 0,59 | 0,63 | Tr |
| 496 | 0,36 | 303 | 1,5 | 64 | 431 | 0,45 | 1,3 | 36 | | | 0,04 | 0,24 | Tr | 1,37 | 1,4 |
| 497 | 0,41 | 276 | 3,3 | 85 | 458 | 0,43 | 1,1 | 7 | | | 0,31 | 0,25 | Tr | 0,79 | 2,0 |
| 498 | 0,83 | 220 | 3,6 | 9 | 432 | 0,77 | 1,5 | Tr | | | 0,20 | 0,04 | Tr | 1,06 | 2,1 |
| 499 | 0,36 | 396 | 1,2 | 29 | 183 | 0,20 | 0,4 | NA | | | Tr | Tr | 0,16 | 0,47 | Tr |
| 500 | 0,01 | 14 | 0,9 | Tr | 137 | Tr | Tr | NA | | | 0,08 | Tr | 0,04 | Tr | 0,1 |
| 501 | 0,01 | 141 | 0,1 | 120 | 259 | 0,02 | 0,5 | 36 | 36 | 36 | 0,05 | 0,26 | Tr | Tr | Tr |
| 502 | Tr | Tr | 0,1 | 43 | 2 | Tr | Tr | Tr | | | 0,19 | Tr | 0,22 | Tr | Tr |
| 503 | Tr | 5 | 0,1 | 59 | 5 | Tr | Tr | NA | | | | | | | |
| 504 | 0,06 | 4 | 0,4 | 15 | 24 | 0,20 | 0,1 | NA | | | 0,04 | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 505 | 0,09 | 5 | 0,5 | 14 | 36 | 0,03 | 0,1 | NA | | | 0,04 | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 506 | 0,06 | 20 | 0,7 | 11 | 83 | 0,09 | 0,1 | NA | | | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 507 | 0,38 | 4 | 0,3 | 6 | 99 | Tr | 0,2 | NA | | | 0,11 | Tr | Tr | Tr | 0,7 |
| 508 | 2,62 | 74 | 5,4 | 4 | 395 | 0,84 | 0,3 | NA | | | Tr | 0,05 | 0,20 | Tr | Tr |
| 509 | 0,25 | 168 | 1,4 | 27 | 111 | 0,10 | 1,1 | 76 | | | Tr | 0,04 | 0,04 | 1,14 | Tr |
| 510 | 1,66 | 21 | 4,4 | 22 | 459 | 0,17 | 0,6 | NA | | | Tr | Tr | 0,04 | Tr | Tr |
| 511 | 2,58 | 169 | 8,1 | 1 | 1609 | 1,30 | 0,5 | NA | | | Tr | Tr | Tr | 11,89 | Tr |
| 512 | 0,17 | 358 | 2,3 | 382 | 886 | Tr | 1,1 | 52 | | | Tr | 1,41 | Tr | Tr | Tr |
| 513 | | | | 10052 | | | | NA | | | | | | | |
| 514 | 0,20 | 419 | 2,6 | 40 | 576 | 0,29 | 11,0 | NA | | | 0,30 | 0,36 | Tr | Tr | Tr |
| 515 | 0,03 | 2 | 0,3 | 235 | 7 | Tr | Tr | NA | | | Tr | Tr | Tr | Tr | 40,0 |
| 516 | | | | 23432 | 20468 | | | NA | | | | | | | |
| 517 | | | | 39943 | | | | NA | | | | | | | |
| 518 | 0,07 | 47 | 0,5 | 5024 | 165 | Tr | 0,2 | NA | | | 0,83 | 0,06 | 0,15 | 2,10 | Tr |
| 519 | | | | 32560 | | | | NA | | | | | | | |
| 520 | 0,06 | 16 | 5,5 | 1567 | 79 | 0,25 | 0,3 | NA | | | Tr | Tr | 0,04 | Tr | Tr |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Umidade (%) | Energia (kcal) | Energia (kJ) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Colesterol (mg) | Carbo-idrato (g) | Fibra Alimentar (g) | Cinzas (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 521 | Azeitona, verde, conserva | 76,3 | 137 | 573 | 0,9 | 14,2 | NA | 4,1 | 3,8 | 4,5 | 46 | 4 |
| 522 | Chantilly, spray, com gordura vegetal | 55,1 | 315 | 1318 | 0,5 | 27,3 | Tr | 16,9 | NA | 0,2 | 2 | 1 |
| 523 | Leite, de coco | 78,0 | 166 | 695 | 1,0 | 18,4 | NA | 2,2 | 0,7 | 0,4 | 6 | 17 |
| 524 | Maionese, tradicional com ovos | 58,4 | 302 | 1264 | 0,6 | 30,5 | 42 | 7,9 | NA | 2,6 | 3 | 1 |
| **Alimentos preparados** | | | | | | | | | | | | |
| 525 | Acarajé | 50,5 | 289 | 1210 | 8,3 | 19,9 | 25 | 19,1 | 9,4 | 2,1 | 124 | 51 |
| 526 | Arroz carreteiro | 68,0 | 154 | 643 | 10,8 | 7,1 | 36 | 11,6 | 1,5 | 2,4 | 13 | 9 |
| 527 | Baião de dois, arroz e feijão-de-corda | 69,1 | 136 | 568 | 6,2 | 3,2 | 4 | 20,4 | 5,1 | 1,1 | 33 | 19 |
| 528 | Barreado | 71,2 | 165 | 690 | 18,3 | 9,5 | 60 | 0,2 | 0,1 | 0,8 | 15 | 21 |
| 529 | Bife à cavalo, com contra filé | 54,2 | 291 | 1219 | 23,7 | 21,1 | 257 | 0,0 | NA | 1,1 | 26 | 19 |
| 530 | Bolinho de arroz | 41,5 | 274 | 1144 | 8,0 | 8,3 | 70 | 41,7 | 2,7 | 0,5 | 24 | 13 |
| 531 | Camarão à baiana | 82,0 | 101 | 422 | 7,9 | 6,0 | 117 | 3,2 | 0,4 | 0,9 | 43 | 15 |
| 532 | Charuto, de repolho | 81,5 | 78 | 327 | 6,8 | 1,1 | 21 | 10,1 | 1,5 | 0,4 | 23 | 13 |
| 533 | Cuscuz, de milho, cozido com sal | 71,1 | 113 | 475 | 2,2 | 0,7 | NA | 25,3 | 2,1 | 0,7 | 2 | 3 |
| 534 | Cuscuz, paulista | 68,9 | 142 | 595 | 2,6 | 4,6 | 15 | 22,5 | 2,4 | 1,3 | 14 | 5 |
| 535 | Cuxá, molho | 81,0 | 80 | 335 | 5,6 | 3,6 | 58 | 5,7 | 3,0 | 4,0 | 105 | 34 |
| 536 | Dobradinha | 75,3 | 125 | 521 | 19,8 | 4,4 | 144 | 0,0 | NA | 0,3 | 11 | 8 |
| 537 | Estrogonofe de carne | 70,1 | 173 | 724 | 15,0 | 10,8 | 66 | 3,0 | | 1,1 | 28 | 22 |
| 538 | Estrogonofe de frango | 70,9 | 157 | 656 | 17,6 | 8,0 | 80 | 2,6 | | 1,0 | 26 | 25 |
| 539 | Feijão tropeiro mineiro | 61,7 | 152 | 634 | 10,2 | 6,8 | 68 | 19,6 | 3,6 | 1,8 | 41 | 36 |
| 540 | Feijoada | 71,8 | 117 | 489 | 8,7 | 6,5 | 22 | 11,6 | 5,1 | 1,4 | 32 | 32 |
| 541 | Frango, com açafrão | 79,5 | 113 | 472 | 9,7 | 6,2 | 50 | 4,1 | 0,2 | 0,5 | 13 | 16 |
| 542 | Macarrão, molho bolognesa | 71,4 | 120 | 500 | 4,9 | 0,9 | 7 | 22,5 | 0,8 | 0,2 | 11 | 10 |
| 543 | Maniçoba | 76,4 | 134 | 562 | 10,0 | 8,7 | 43 | 3,4 | 2,2 | 1,5 | 66 | 24 |
| 544 | Quibebe | 81,1 | 86 | 361 | 8,6 | 2,7 | NA | 6,6 | 1,7 | 1,0 | 8 | 10 |
| 545 | Salada, de legumes, com maionese | 82,0 | 96 | 402 | 1,1 | 7,0 | 7 | 8,9 | 2,2 | 0,9 | 12 | 9 |
| 546 | Salada, de legumes, cozida no vapor | 90,0 | 35 | 148 | 2,0 | 0,3 | NA | 7,1 | 2,5 | 0,6 | 33 | 19 |
| 547 | Salpicão, de frango | 72,5 | 148 | 619 | 13,9 | 7,8 | 53 | 4,6 | 0,4 | 1,1 | 9 | 13 |
| 548 | Sarapatel | 75,0 | 123 | 515 | 18,5 | 4,4 | 315 | 1,1 | | 1,1 | 12 | 13 |
| 549 | Tabule | 85,8 | 57 | 240 | 2,0 | 1,2 | NA | 10,6 | 2,1 | 0,4 | 19 | 18 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Manganês (mg) | Fósforo (mg) | Ferro (mg) | Sódio (mg) | Potássio (mg) | Cobre (mg) | Zinco (mg) | Retinol (µg) | RE (µg) | RAE (µg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Piridoxina (mg) | Niacina (mg) | Vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 521 | 0,03 | 5 | 0,2 | 1347 | 20 | 0,14 | 0,1 | NA | | | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 522 | Tr | 16 | Tr | 110 | 5 | 0,01 | 0,1 | Tr | | | 0,07 | Tr | Tr | Tr | |
| 523 | 0,24 | 26 | 0,5 | 44 | 144 | 0,16 | 0,3 | NA | | | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 524 | Tr | 14 | 0,1 | 787 | 16 | Tr | 0,1 | 8 | | | Tr | 0,05 | Tr | Tr | Tr |
| 525 | 0,59 | 142 | 1,9 | 305 | 354 | 0,23 | 1,2 | Tr | | | 0,06 | Tr | Tr | Tr | |
| 526 | 0,18 | 48 | 1,0 | 1622 | 87 | 0,08 | 2,7 | Tr | | | 0,03 | Tr | 0,07 | 1,60 | |
| 527 | 0,27 | 72 | 0,6 | 93 | 157 | 0,08 | 0,6 | Tr | | | 0,04 | Tr | 0,04 | Tr | Tr |
| 528 | 0,05 | 169 | 2,4 | 48 | 295 | 0,17 | 4,8 | Tr | | | 0,03 | 0,04 | Tr | 2,09 | Tr |
| 529 | 0,02 | 216 | 2,1 | 83 | 272 | 0,06 | 3,2 | 37 | | | 0,05 | 0,10 | Tr | 2,92 | |
| 530 | 0,42 | 87 | 2,1 | 59 | 96 | 0,13 | 0,9 | Tr | | | 0,08 | 0,05 | Tr | Tr | Tr |
| 531 | 0,11 | 244 | 1,4 | 85 | 139 | 0,07 | 0,5 | Tr | | | Tr | Tr | Tr | 0,31 | 4,1 |
| 532 | 0,22 | 68 | 0,9 | 12 | 184 | 1,45 | 1,8 | Tr | | | 0,03 | Tr | Tr | 0,32 | 4,8 |
| 533 | 0,02 | 23 | 0,2 | 248 | 11 | Tr | 0,2 | Tr | | | Tr | Tr | 0,06 | Tr | Tr |
| 534 | 0,06 | 26 | 0,3 | 236 | 53 | 0,05 | 0,2 | Tr | | | Tr | Tr | Tr | 0,93 | Tr |
| 535 | 0,23 | 111 | 0,9 | 1344 | 124 | 0,17 | 0,6 | Tr | 33 | 16 | 0,04 | Tr | 0,03 | 1,10 | 10,3 |
| 536 | 0,11 | 57 | 1,0 | 29 | 58 | 0,06 | 2,7 | Tr | | | Tr | Tr | Tr | 4,27 | |
| 537 | 0,03 | 186 | 2,7 | 123 | 322 | 0,14 | 2,0 | 28 | | | 0,06 | 0,05 | Tr | 3,25 | Tr |
| 538 | 0,03 | 195 | 1,5 | 99 | 307 | 0,12 | 0,6 | 28 | | | 0,07 | 0,04 | 0,03 | 3,37 | Tr |
| 539 | 0,38 | 199 | 2,2 | 365 | 349 | 0,22 | 1,4 | 9 | | | Tr | Tr | Tr | 1,44 | Tr |
| 540 | 0,24 | 105 | 1,3 | 278 | 303 | 0,15 | 0,8 | Tr | | | 0,08 | 0,03 | Tr | 0,93 | Tr |
| 541 | 0,09 | 167 | 0,8 | 29 | 256 | 0,02 | 0,5 | 8 | | | 0,03 | Tr | Tr | 1,64 | 5,3 |
| 542 | 0,22 | 54 | 1,4 | 9 | 84 | 0,09 | 0,8 | Tr | | | 0,04 | Tr | Tr | 1,44 | Tr |
| 543 | 0,60 | 55 | 3,2 | 407 | 148 | 0,16 | 2,0 | Tr | 222 | 111 | 0,04 | 0,07 | 0,05 | 2,58 | Tr |
| 544 | 0,05 | 43 | 0,8 | 247 | 153 | 0,61 | 1,6 | Tr | 105 | 52 | Tr | 0,03 | 0,04 | | Tr |
| 545 | 0,10 | 22 | 0,2 | 228 | 141 | 0,04 | 0,2 | Tr | 283 | 141 | 0,04 | Tr | 0,04 | Tr | Tr |
| 546 | 0,24 | 45 | 0,4 | 3 | 244 | 0,17 | 0,3 | NA | 510 | 255 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | Tr | 29,4 |
| 547 | 0,03 | 103 | 0,3 | 248 | 149 | 0,08 | 0,4 | Tr | 15 | 7 | 0,05 | Tr | Tr | 1,48 | 9,3 |
| 548 | 0,10 | 164 | 7,2 | 216 | 199 | 1,48 | 1,8 | 1464 | | | Tr | 0,11 | Tr | 3,84 | Tr |
| 549 | 0,37 | 35 | 0,6 | 1 | 188 | 0,12 | 0,6 | NA | | | 0,03 | Tr | Tr | 0,60 | 16,2 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Umidade (%) | Energia (kcal) | Energia (kJ) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Colesterol (mg) | Carbo-idrato (g) | Fibra Alimentar (g) | Cinzas (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 550 | Tacacá | 85,2 | 47 | 196 | 7,0 | 0,4 | 71 | 3,4 | 0,2 | 4,1 | 45 | 30 |
| 551 | Tapioca, com manteiga | 24,9 | 348 | 1455 | 0,1 | 10,9 | 31 | 63,6 | Tr | 0,5 | 30 | 3 |
| 552 | Tucupi, com pimenta-de-cheiro | 91,9 | 27 | 114 | 2,1 | 0,3 | NA | 4,7 | 0,2 | 1,0 | 28 | 42 |
| 553 | Vaca atolada | 75,0 | 145 | 606 | 5,1 | 9,3 | 19 | 10,1 | 2,3 | 0,5 | 63 | 16 |
| 554 | Vatapá | 58,4 | 255 | 1066 | 6,0 | 23,2 | 44 | 9,7 | 1,7 | 2,7 | 47 | 39 |
| 555 | Virado à paulista | 48,6 | 307 | 1284 | 10,2 | 25,6 | 66 | 14,1 | 2,2 | 1,5 | 41 | 22 |
| 556 | Yakisoba | 69,4 | 113 | 472 | 7,5 | 2,6 | NA | 18,3 | 1,1 | 2,2 | 14 | 13 |
| **Leguminosas e derivados** | | | | | | | | | | | | |
| 557 | Amendoim, grão, cru | 6,4 | 544 | 2276 | 27,2 | 43,9 | NA | 20,3 | 8,0 | 2,2 | Tr | 171 |
| 558 | Amendoim, torrado, salgado | 1,7 | 606 | 2535 | 22,5 | 54,0 | NA | 18,7 | 7,8 | 3,2 | 39 | 159 |
| 559 | Ervilha, em vagem | 76,8 | 88 | 367 | 7,5 | 0,5 | NA | 14,2 | 9,7 | 1,0 | 24 | 42 |
| 560 | Ervilha, enlatada, drenada | 80,1 | 74 | 309 | 4,6 | 0,4 | NA | 13,4 | 5,1 | 1,4 | 22 | 23 |
| 561 | Feijão, carioca, cozido | 80,4 | 76 | 320 | 4,8 | 0,5 | NA | 13,6 | 8,5 | 0,7 | 27 | 42 |
| 562 | Feijão, carioca, cru | 14,0 | 329 | 1377 | 20,0 | 1,3 | NA | 61,2 | 18,4 | 3,5 | 123 | 210 |
| 563 | Feijão, fradinho, cozido | 80,0 | 78 | 326 | 5,1 | 0,6 | NA | 13,5 | 7,5 | 0,8 | 17 | 38 |
| 564 | Feijão, fradinho, cru | 12,7 | 339 | 1419 | 20,2 | 2,4 | NA | 61,2 | 23,6 | 3,5 | 78 | 178 |
| 565 | Feijão, jalo, cozido | 75,8 | 93 | 388 | 6,1 | 0,5 | NA | 16,5 | 13,9 | 1,0 | 29 | 44 |
| 566 | Feijão, jalo, cru | 13,5 | 328 | 1372 | 20,1 | 0,9 | NA | 61,5 | 30,3 | 3,9 | 98 | 170 |
| 567 | Feijão, preto, cozido | 80,2 | 77 | 322 | 4,5 | 0,5 | NA | 14,0 | 8,4 | 0,8 | 29 | 40 |
| 568 | Feijão, preto, cru | 14,9 | 324 | 1354 | 21,3 | 1,2 | NA | 58,8 | 21,8 | 3,8 | 111 | 188 |
| 569 | Feijão, rajado, cozido | 77,9 | 85 | 354 | 5,5 | 0,4 | NA | 15,3 | 9,3 | 0,9 | 29 | 42 |
| 570 | Feijão, rajado, cru | 15,0 | 326 | 1363 | 17,3 | 1,2 | NA | 62,9 | 24,0 | 3,7 | 111 | 170 |
| 571 | Feijão, rosinha, cozido | 82,6 | 68 | 284 | 4,5 | 0,5 | NA | 11,8 | 4,8 | 0,6 | 19 | 43 |
| 572 | Feijão, rosinha, cru | 12,0 | 337 | 1410 | 20,9 | 1,3 | NA | 62,2 | 20,6 | 3,6 | 68 | 184 |
| 573 | Feijão, roxo, cozido | 80,0 | 77 | 322 | 5,7 | 0,5 | NA | 12,9 | 11,5 | 0,8 | 23 | 34 |
| 574 | Feijão, roxo, cru | 12,6 | 331 | 1387 | 22,2 | 1,2 | NA | 60,0 | 33,8 | 4,0 | 120 | 162 |
| 575 | Grão-de-bico, cru | 12,3 | 355 | 1484 | 21,2 | 5,4 | NA | 57,9 | 12,4 | 3,2 | 114 | 146 |
| 576 | Guandu, cru | 11,4 | 344 | 1440 | 19,0 | 2,1 | NA | 64,0 | 21,3 | 3,5 | 129 | 166 |
| 577 | Lentilha, cozida | 76,3 | 93 | 388 | 6,3 | 0,5 | NA | 16,3 | 7,9 | 0,6 | 16 | 22 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Manganês (mg) | Fósforo (mg) | Ferro (mg) | Sódio (mg) | Potássio (mg) | Cobre (mg) | Zinco (mg) | Retinol (µg) | RE (µg) | RAE (µg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Piridoxina (mg) | Niacina (mg) | Vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 550 | 0,12 | 89 | 0,9 | 1349 | 240 | 0,22 | 0,8 | Tr | 35 | 18 | 0,05 | Tr | Tr | | Tr |
| 551 | 0,06 | 8 | 0,2 | 158 | 19 | 0,01 | 0,0 | 75 | | | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 552 | 0,52 | 31 | 1,1 | 5 | 391 | 0,12 | 0,9 | NA | 51 | 25 | Tr | Tr | 0,05 | Tr | 46,4 |
| 553 | 0,04 | 72 | 0,7 | 26 | 220 | 0,12 | 1,2 | Tr | | | Tr | Tr | Tr | 0,77 | Tr |
| 554 | 0,48 | 108 | 1,4 | 880 | 209 | 0,28 | 0,9 | Tr | | | Tr | Tr | Tr | 1,80 | Tr |
| 555 | 0,15 | 135 | 1,1 | 346 | 237 | 0,07 | 1,0 | 10 | | | 0,14 | 0,05 | Tr | 2,60 | Tr |
| 556 | 0,15 | 83 | 0,6 | 794 | 159 | 0,06 | 0,7 | NA | 62 | 31 | 0,16 | Tr | Tr | 2,09 | Tr |
| 557 | 1,96 | 407 | 2,5 | Tr | 580 | 0,78 | 3,2 | NA | | | 0,10 | 0,03 | 0,76 | 10,18 | Tr |
| 558 | 1,70 | 261 | 1,3 | 376 | 496 | 0,68 | 2,1 | NA | | | 0,08 | Tr | 0,21 | 7,47 | Tr |
| 559 | 0,40 | 152 | 1,4 | Tr | 311 | 0,20 | 1,2 | NA | | | 0,27 | 0,07 | 0,06 | 1,16 | 12,4 |
| 560 | 0,46 | 79 | 1,4 | 372 | 147 | 0,14 | 0,9 | NA | 9 | 5 | 0,07 | 0,03 | Tr | Tr | |
| 561 | 0,28 | 87 | 1,3 | 2 | 255 | 0,19 | 0,7 | NA | | | 0,04 | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 562 | 1,02 | 385 | 8,0 | Tr | 1352 | 0,79 | 2,9 | NA | | | 0,17 | Tr | 0,65 | 4,02 | |
| 563 | 0,53 | 85 | 1,1 | 1 | 253 | 0,10 | 1,1 | NA | | | 0,12 | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 564 | 1,43 | 355 | 5,1 | 10 | 1083 | 0,70 | 3,9 | NA | | | 0,14 | 0,03 | 0,26 | Tr | Tr |
| 565 | 0,32 | 121 | 1,9 | 1 | 348 | 0,24 | 1,0 | NA | | | 0,13 | Tr | 0,04 | Tr | Tr |
| 566 | 0,99 | 427 | 7,0 | 25 | 1276 | 0,95 | 3,0 | NA | | | 0,10 | Tr | 0,12 | Tr | Tr |
| 567 | 0,37 | 88 | 1,5 | 2 | 256 | 0,20 | 0,7 | NA | | | 0,06 | Tr | 0,03 | Tr | Tr |
| 568 | 1,32 | 471 | 6,5 | Tr | 1416 | 0,83 | 2,9 | NA | | | 0,12 | Tr | 0,59 | 4,60 | |
| 569 | 0,29 | 113 | 1,4 | 1 | 315 | 0,23 | 0,9 | NA | | | 0,09 | Tr | 0,04 | Tr | Tr |
| 570 | 1,17 | 335 | 18,6 | 14 | 1135 | 0,84 | 2,6 | NA | | | 0,07 | 0,03 | 0,07 | Tr | Tr |
| 571 | 0,46 | 90 | 1,2 | 2 | 241 | 0,09 | 1,3 | NA | | | Tr | Tr | Tr | 3,69 | Tr |
| 572 | 1,08 | 394 | 5,3 | 24 | 1109 | 0,60 | 4,0 | NA | | | 0,16 | 0,03 | Tr | 3,92 | Tr |
| 573 | 0,32 | 106 | 1,4 | 1 | 268 | 0,22 | 1,0 | NA | | | 0,15 | Tr | 0,03 | Tr | Tr |
| 574 | 1,34 | 394 | 6,9 | 10 | 1221 | 1,04 | 3,3 | NA | | | 0,26 | Tr | 0,08 | Tr | Tr |
| 575 | 3,16 | 342 | 5,4 | 5 | 1116 | 0,67 | 3,2 | NA | | | 0,52 | Tr | 0,75 | Tr | Tr |
| 576 | 1,02 | 269 | 1,9 | 2 | 1215 | 0,57 | 2,0 | NA | | | 1,06 | Tr | 0,07 | 2,69 | 1,5 |
| 577 | 0,29 | 104 | 1,5 | 1 | 220 | 0,17 | 1,1 | NA | | | 0,03 | Tr | Tr | Tr | Tr |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Umidade (%) | Energia (kcal) | Energia (kJ) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Colesterol (mg) | Carbo-idrato (g) | Fibra Alimentar (g) | Cinzas (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 578 | Lentilha, crua | 11,5 | 339 | 1419 | 23,2 | 0,8 | NA | 62,0 | 16,9 | 2,6 | 54 | 94 |
| 579 | Paçoca, amendoim | 1,8 | 487 | 2037 | 16,0 | 26,1 | NA | 52,4 | 7,3 | 3,8 | 22 | 101 |
| 580 | Pé-de-moleque, amendoim | 2,9 | 503 | 2105 | 13,2 | 28,0 | NA | 54,7 | 3,4 | 1,1 | 27 | 108 |
| 581 | Soja, farinha | 5,8 | 404 | 1690 | 36,0 | 14,6 | NA | 38,4 | 20,2 | 5,1 | 206 | 242 |
| 582 | Soja, extrato solúvel, natural, fluido | 91,3 | 39 | 164 | 2,4 | 1,6 | NA | 4,3 | 0,4 | 0,5 | 17 | 15 |
| 583 | Soja, extrato solúvel, pó | 4,5 | 459 | 1920 | 35,7 | 26,2 | NA | 28,5 | 7,3 | 5,2 | 359 | 216 |
| 584 | Soja, queijo (tofu) | 86,6 | 64 | 270 | 6,6 | 4,0 | NA | 2,1 | 0,8 | 0,7 | 81 | 38 |
| 585 | Tremoço, cru | 9,7 | 381 | 1595 | 33,6 | 10,3 | NA | 43,8 | 32,3 | 2,6 | 177 | 121 |
| 586 | Tremoço, em conserva | 67,7 | 121 | 505 | 11,1 | 3,8 | NA | 12,4 | 14,4 | 5,0 | 16 | 4 |
| **Nozes e sementes** | | | | | | | | | | | | |
| 587 | Amêndoa, torrada, salgada | 3,1 | 581 | 2430 | 18,6 | 47,3 | NA | 29,5 | 11,6 | 1,5 | 237 | 222 |
| 588 | Castanha-de-caju, torrada, salgada | 3,5 | 570 | 2386 | 18,5 | 46,3 | NA | 29,1 | 3,7 | 2,6 | 33 | 237 |
| 589 | Castanha-do-Brasil, crua | 3,5 | 643 | 2690 | 14,5 | 63,5 | NA | 15,1 | 7,9 | 3,4 | 146 | 365 |
| 590 | Coco, cru | 43,0 | 406 | 1701 | 3,7 | 42,0 | NA | 10,4 | 5,4 | 1,0 | 6 | 51 |
| 591 | Coco, verde, cru | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 592 | Farinha, de mesocarpo de babaçu, crua | 15,8 | 329 | 1376 | 1,4 | 0,2 | NA | 79,2 | 17,9 | 3,4 | 61 | 39 |
| 593 | Gergelim, semente | 3,9 | 584 | 2442 | 21,2 | 50,4 | NA | 21,6 | 11,9 | 2,9 | 825 | 361 |
| 594 | Linhaça, semente | 6,7 | 495 | 2072 | 14,1 | 32,3 | NA | 43,3 | 33,5 | 3,7 | 211 | 347 |
| 595 | Pinhão, cozido | 50,5 | 174 | 730 | 3,0 | 0,7 | NA | 43,9 | 15,6 | 1,8 | 16 | 53 |
| 596 | Pupunha, cozida | 54,5 | 219 | 914 | 2,5 | 12,8 | NA | 29,6 | 4,3 | 0,7 | 28 | 25 |
| 597 | Noz, crua | 6,2 | 620 | 2594 | 14,0 | 59,4 | NA | 18,4 | 7,2 | 2,1 | 105 | 153 |

## Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

| Número do Alimento | Manganês (mg) | Fósforo (mg) | Ferro (mg) | Sódio (mg) | Potássio (mg) | Cobre (mg) | Zinco (mg) | Retinol (µg) | RE (µg) | RAE (µg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Piridoxina (mg) | Niacina (mg) | Vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 578 | 1,08 | 368 | 7,0 | Tr | 887 | 0,83 | 3,5 | NA | | | 0,11 | Tr | 0,42 | 5,07 | |
| 579 | 1,06 | 198 | 1,1 | 167 | 348 | 0,38 | 1,6 | NA | | | Tr | Tr | 1,20 | Tr | Tr |
| 580 | 1,09 | 171 | 1,3 | 16 | 355 | 0,43 | 1,4 | NA | | | 0,04 | 0,03 | 0,11 | 5,94 | Tr |
| 581 | 2,87 | 539 | 13,1 | 6 | 1922 | 1,29 | 4,5 | NA | | | 0,20 | 0,04 | 0,03 | Tr | Tr |
| 582 | 0,15 | 53 | 0,4 | 57 | 121 | 0,08 | 0,3 | NA | | | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 583 | 2,68 | 647 | 7,0 | 83 | 1607 | 1,19 | 5,8 | NA | | | Tr | 0,11 | 0,35 | Tr | 9,2 |
| 584 | 0,33 | 130 | 1,4 | 1 | 182 | 0,18 | 0,9 | NA | | | 0,04 | Tr | 0,03 | Tr | Tr |
| 585 | * | 265 | 2,8 | 3 | 708 | 0,79 | 4,2 | NA | | | 0,24 | Tr | 0,07 | Tr | 25,0 |
| 586 | * | 40 | 0,3 | 1809 | 5 | 0,27 | 0,6 | NA | | | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 587 | 1,95 | 493 | 3,1 | 279 | 640 | 0,93 | 2,6 | NA | | | 0,29 | 0,16 | Tr | Tr | Tr |
| 588 | 1,59 | 594 | 5,2 | 125 | 671 | 1,92 | 4,7 | NA | | | 0,29 | 0,05 | 0,39 | Tr | Tr |
| 589 | 1,10 | 853 | 2,3 | 1 | 651 | 1,79 | 4,2 | NA | | | 0,30 | Tr | 0,44 | Tr | Tr |
| 590 | 1,00 | 118 | 1,8 | 15 | 354 | 0,45 | 0,9 | NA | | | Tr | Tr | 0,03 | Tr | 2,5 |
| 591 | * | * | * | * | * | * | * | NA | | | * | * | * | * | * |
| 592 | 0,38 | 26 | 18,3 | 12 | 362 | 0,22 | 0,3 | NA | | | Tr | Tr | Tr | 2,58 | Tr |
| 593 | 2,67 | 741 | 5,4 | 3 | 546 | 1,51 | 5,2 | NA | | | 0,94 | Tr | 0,13 | 5,92 | Tr |
| 594 | 2,81 | 615 | 4,7 | 9 | 869 | 1,09 | 4,4 | NA | | | 0,12 | Tr | 0,13 | Tr | Tr |
| 595 | 0,41 | 166 | 0,8 | 1 | 727 | 0,18 | 0,8 | NA | | | Tr | Tr | Tr | Tr | 27,7 |
| 596 | 0,13 | 49 | 0,5 | 1 | 303 | 0,28 | 0,3 | NA | 875 | 438 | Tr | 0,09 | 0,03 | Tr | 2,2 |
| 597 | 4,05 | 396 | 2,0 | 5 | 533 | 0,75 | 2,1 | NA | | | 0,38 | Tr | 0,13 | 1,08 | Tr |

***** as análises estão sendo reavaliadas

[†]Valores em branco nesta tabela: análises não solicitadas

[††]Teores alcoólicos (g/100g): [1] Cana, aguardente: 31,1 e [2] Cerveja, pilsen: 3,6.

[†††]**Abreviações:** g: grama; µg: micrograma; kcal: kilocaloria; kJ: kilojoule; mg:miligrama; NA: não aplicável; Tr: traço. Adotou-se traço nas seguintes situações: a)valores de nutrientes arredondados para números que caiam entre 0 e 0,5; b) valores de nutrientes arredondados para números com uma casa decimal que caiam entre 0 e 0,05; c) valores de nutrientes arredondados para números com duas casas decimais que caiam entre 0 e 0,005 e; d) valores abaixo dos limites de quantificação (33).

[††††]**Limites de Quantificação:** a) composição centesimal: 0,1g/100g; b) colesterol: 1mg/100g; c) Cu, Fe, Mn, e Zn: 0,001mg/100g; d) Ca, Na: 0,04mg/100g; e) K e P: 0,001mg/100g; f) Mg 0,015mg/100g; g) tiamina, riboflavina e piridoxina: 0,03mg/100g; h) niacina e vitamina C: 1mg/100g; i) retinol em produtos cárneos e outros: 3µg/100g e; j) retinol em lácteos: 20µg/100g.

[a] Valores correspondentes à somatória do resultado analítico do retinol mais o valor calculado com base no teor de carotenóides segundo o livro Fontes brasileiras de carotenóides: tabela brasileira de composição de carotenóides em alimentos (25).

[b] Valores retirados do livro Fontes brasileiras de carotenóides: tabela brasileira de composição de carotenóides em alimentos (25).

**Tabela 2: Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos**

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Sa-turados (g) | Mono-insaturados* (g) | Poli-insaturados* (g) | 12:0 (g) | 14:0 (g) | 16:0 (g) | 18:0 (g) | 20:0 (g) | 22:0 (g) | 24:0 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Cereais e derivados** | | | | | | | | | | | |
| 1 | Arroz, integral, cozido | 0,3 | 0,4 | 0,3 | | Tr | 0,25 | 0,02 | Tr | Tr | Tr |
| 2 | Arroz, integral, cru | 0,3 | 0,5 | 0,4 | | 0,01 | 0,24 | 0,02 | 0,01 | Tr | Tr |
| 3 | Arroz, tipo 1, cozido | 0,2 | Tr | Tr | | Tr | 0,16 | 0,01 | | | |
| 4 | Arroz, tipo 1, cru | 0,1 | 0,1 | 0,1 | Tr | Tr | 0,06 | 0,01 | Tr | Tr | Tr |
| 5 | Arroz, tipo 2, cozido | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | Tr | 0,12 | 0,02 | | | |
| 6 | Arroz, tipo 2, cru | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | Tr | 0,06 | 0,01 | Tr | Tr | Tr |
| 7 | Aveia, flocos, crua | 1,5 | 3,2 | 3,0 | | 0,02 | 1,37 | 0,14 | Tr | | 0,02 |
| 8 | Biscoito, doce, maisena | 3,9 | 3,7 | 2,2 | 0,03 | 0,07 | 2,76 | 0,94 | 0,03 | 0,02 | 0,01 |
| 9 | Biscoito, doce, recheado com chocolate | 6,2 | 6,6 | 1,7 | 0,19 | 0,13 | 3,11 | 2,55 | 0,07 | 0,07 | 0,02 |
| 10 | Biscoito, doce, recheado com morango | 6,1 | 6,5 | 1,7 | 0,07 | 0,07 | 3,35 | 2,41 | 0,06 | | |
| 11 | Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate | 6,5 | 8,1 | 1,9 | | 0,02 | 3,21 | 3,02 | 0,09 | 0,12 | 0,02 |
| 12 | Biscoito, doce, wafer, recheado de morango | 6,7 | 8,9 | 1,8 | | 0,03 | 3,32 | 3,10 | 0,10 | 0,10 | 0,03 |
| 13 | Biscoito, salgado, cream cracker | 4,4 | 4,6 | 2,9 | 0,01 | 0,07 | 2,99 | 1,24 | 0,04 | 0,03 | 0,01 |
| 14 | Bolo, mistura para | 2,1 | 1,9 | 0,8 | 0,01 | 0,03 | 1,03 | 0,97 | 0,02 | 0,02 | 0,01 |
| 15 | Bolo, pronto, aipim | 5,0 | 3,9 | 1,1 | 0,98 | 0,48 | 1,88 | 1,28 | 0,04 | 0,04 | 0,01 |
| 16 | Bolo, pronto, chocolate | 5,5 | 6,2 | 3,0 | | 0,06 | 2,97 | 2,33 | 0,07 | 0,06 | 0,02 |
| 17 | Bolo, pronto, coco | 4,9 | 3,0 | 1,8 | 1,00 | 0,48 | 1,82 | 1,24 | 0,03 | 0,03 | 0,01 |
| 18 | Bolo, pronto, milho | 4,5 | 3,9 | 1,5 | 0,79 | 0,37 | 1,79 | 1,19 | 0,04 | 0,05 | 0,01 |
| 19 | Canjica, branca, crua | 0,3 | 0,2 | 0,4 | | | 0,27 | 0,03 | Tr | | Tr |
| 20 | Canjica, com leite integral | 0,6 | 0,4 | 0,1 | 0,01 | 0,08 | 0,37 | 0,15 | Tr | | |
| 21 | Cereais, milho, flocos, com sal | 0,5 | 0,6 | 0,9 | | Tr | 0,39 | 0,05 | 0,01 | Tr | 0,01 |
| 22 | Cereais, milho, flocos, sem sal | 0,3 | 0,3 | 0,6 | | Tr | 0,27 | 0,03 | 0,01 | Tr | Tr |
| 23 | Cereais, mingau, milho, infantil | 0,3 | 0,3 | 0,5 | | Tr | 0,26 | 0,03 | Tr | Tr | |
| 24 | Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia | 0,5 | 0,4 | 1,0 | | Tr | 0,43 | 0,03 | Tr | Tr | Tr |
| 25 | Cereal matinal, milho | 0,4 | 0,3 | 0,3 | | | 0,32 | 0,04 | Tr | Tr | Tr |
| 26 | Cereal matinal, milho, açúcar | 0,2 | 0,3 | 0,3 | | | 0,20 | 0,03 | Tr | Tr | Tr |
| 27 | Creme de arroz, pó | 0,4 | 0,3 | 0,4 | | 0,01 | 0,37 | 0,03 | Tr | | 0,01 |
| 28 | Creme de milho, pó | 0,3 | 0,5 | 0,8 | | | 0,29 | 0,04 | 0,01 | | Tr |
| 29 | Curau, milho verde | 0,8 | 0,5 | 0,2 | 0,01 | 0,11 | 0,48 | 0,19 | Tr | | |
| 30 | Curau, milho verde, mistura para | 3,0 | 4,9 | 1,4 | | 0,01 | 1,55 | 1,30 | 0,05 | 0,06 | 0,03 |
| 31 | Farinha, de arroz, enriquecida | 0,2 | 0,1 | 0,2 | Tr | Tr | 0,18 | 0,01 | Tr | Tr | Tr |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | 14:1 (g) | 16:1 (g) | 18:1 (g) | 20:1 (g) | 18:2 n-6 (g) | 18:3 n-3 (g) | 20:4 (g) | 20:5 (g) | 22:5 (g) | 22:6 (g) | 18:1t (g) | 18:2t (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | 0,36 | Tr | 0,31 | 0,01 | | | Tr | | | |
| 2 | | Tr | 0,45 | Tr | 0,38 | 0,02 | | | | | | |
| 3 | | | 0,04 | | 0,06 | | | | | | | |
| 4 | | | 0,06 | | 0,08 | Tr | | | | | | Tr |
| 5 | | Tr | 0,12 | Tr | 0,09 | Tr | | | | | | |
| 6 | | | 0,09 | Tr | 0,09 | Tr | | | | | | |
| 7 | | Tr | 3,10 | 0,05 | 2,95 | 0,06 | | | | | | |
| 8 | | 0,02 | 3,70 | 0,02 | 2,13 | 0,10 | | | | | 1,36 | 0,22 |
| 9 | | 0,02 | 6,55 | 0,04 | 1,68 | 0,06 | | | | | 3,84 | 0,37 |
| 10 | | 0,04 | 6,40 | 0,02 | 1,61 | 0,06 | | | | | 4,21 | 0,32 |
| 11 | 0,02 | 0,02 | 8,07 | 0,02 | 1,84 | 0,09 | | | | | 6,63 | 0,42 |
| 12 | | 0,03 | 8,83 | 0,03 | 1,77 | 0,08 | | | | | 7,24 | 0,56 |
| 13 | | 0,06 | 4,52 | 0,03 | 2,79 | 0,01 | | | | | 1,57 | 0,23 |
| 14 | | 0,01 | 1,88 | 0,01 | 0,78 | 0,03 | | | | | 0,93 | 0,15 |
| 15 | | 0,06 | 3,80 | 0,02 | 1,00 | 0,06 | 0,04 | | | | 1,99 | |
| 16 | | 0,06 | 6,15 | 0,04 | 2,83 | 0,04 | 0,02 | | | | 2,49 | 0,42 |
| 17 | | 0,05 | 2,92 | 0,03 | 1,69 | 0,06 | 0,02 | | | | 0,89 | 0,19 |
| 18 | | 0,06 | 3,79 | 0,03 | 1,34 | 0,08 | 0,04 | | | | 1,82 | 0,17 |
| 19 | | Tr | 0,24 | Tr | 0,38 | 0,01 | | | | | | |
| 20 | | 0,02 | 0,35 | | 0,15 | Tr | | | | | 0,02 | |
| 21 | | Tr | 0,60 | 0,01 | 0,89 | 0,03 | | | | | | |
| 22 | | Tr | 0,33 | Tr | 0,60 | 0,02 | | | | | | |
| 23 | | | 0,28 | Tr | 0,45 | 0,01 | | | | | Tr | Tr |
| 24 | | Tr | 0,34 | 0,02 | 0,93 | 0,06 | | | | | | 0,01 |
| 25 | | Tr | 0,32 | | 0,31 | Tr | | Tr | | | Tr | |
| 26 | | Tr | 0,29 | | 0,33 | Tr | | Tr | | | Tr | |
| 27 | | Tr | 0,31 | Tr | 0,43 | 0,01 | | | | | | |
| 28 | | Tr | 0,45 | Tr | 0,75 | 0,02 | | | | | | |
| 29 | Tr | 0,03 | 0,44 | | 0,17 | Tr | | | | | 0,04 | |
| 30 | | | 4,85 | 0,03 | 1,38 | 0,03 | | | | | 2,81 | 0,63 |
| 31 | | Tr | 0,08 | Tr | 0,17 | 0,01 | | | | | Tr | Tr |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Sa-turados (g) | Mono-insaturados (g) | Poli-insaturados (g) | 12:0 (g) | 14:0 (g) | 16:0 (g) | 18:0 (g) | 20:0 (g) | 22:0 (g) | 24:0 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 32 | Farinha, de centeio, integral | 0,3 | 0,3 | 0,8 | | Tr | 0,31 | 0,02 | Tr | Tr | |
| 33 | Farinha, de milho, amarela | 0,4 | 0,4 | 0,6 | Tr | Tr | 0,30 | 0,04 | 0,01 | | |
| 34 | Farinha, de rosca | 0,6 | 0,4 | 0,8 | 0,01 | 0,02 | 0,44 | 0,07 | Tr | | |
| 35 | Farinha, de trigo | 0,3 | 0,2 | 0,4 | | Tr | 0,30 | 0,01 | Tr | Tr | Tr |
| 36 | Farinha, láctea, de cereais | 3,3 | 1,4 | 0,6 | 0,12 | 0,50 | 1,73 | 0,58 | 0,01 | 0,01 | |
| 37 | Lasanha, massa fresca, cozida | 0,6 | 0,4 | 0,1 | | | 0,48 | 0,10 | | | |
| 38 | Lasanha, massa fresca, crua | 0,5 | 0,4 | 0,4 | | | 0,39 | 0,08 | | | |
| 41 | Macarrão, trigo, cru, com ovos | 0,5 | 0,4 | 0,8 | | | 0,46 | 0,07 | Tr | Tr | Tr |
| 43 | Milho, fubá, cru | 0,4 | 0,9 | 1,3 | | | 0,35 | 0,07 | 0,02 | Tr | Tr |
| 44 | Milho, verde, cru | 0,2 | 0,2 | 0,6 | | | 0,16 | 0,01 | Tr | Tr | Tr |
| 45 | Milho, verde, enlatado, drenado | 0,6 | 0,8 | 0,9 | | | 0,49 | 0,06 | 0,01 | | |
| 46 | Mingau tradicional, pó | 0,1 | Tr | 0,1 | Tr | | 0,12 | 0,01 | | | |
| 47 | Pamonha, barra para cozimento, pré-cozida | 0,5 | 0,7 | 1,4 | | 0,01 | 0,37 | 0,12 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 48 | Pão, aveia, forma | 1,1 | 1,0 | 1,6 | Tr | 0,01 | 0,62 | 0,40 | 0,01 | 0,01 | |
| 49 | Pão, de soja | 0,7 | 0,6 | 1,6 | | 0,01 | 0,52 | 0,16 | 0,01 | 0,01 | |
| 50 | Pão, glúten, forma | 0,5 | 0,6 | 0,7 | | Tr | 0,39 | 0,08 | 0,01 | 0,01 | |
| 51 | Pão, milho, forma | 0,6 | 0,6 | 1,0 | 0,01 | 0,01 | 0,47 | 0,11 | 0,01 | 0,01 | |
| 52 | Pão, trigo, forma, integral | 0,7 | 0,8 | 1,1 | Tr | 0,01 | 0,50 | 0,19 | 0,01 | 0,01 | |
| 53 | Pão, trigo, francês | 1,0 | 0,9 | 0,7 | Tr | 0,01 | 0,65 | 0,29 | 0,01 | 0,01 | |
| 54 | Pão, trigo, sovado | 0,8 | 0,7 | 0,7 | 0,01 | 0,01 | 0,66 | 0,14 | | | |
| 55 | Pastel, de carne, cru | 3,7 | 2,9 | 1,1 | 0,07 | 0,12 | 2,47 | 1,00 | 0,03 | 0,01 | 0,01 |
| 56 | Pastel, de carne, frito | 4,8 | 5,9 | 7,6 | | 0,12 | 2,73 | 1,70 | 0,06 | 0,10 | 0,04 |
| 59 | Pastel, massa, crua | 2,1 | 1,7 | 0,9 | 0,02 | 0,03 | 1,50 | 0,49 | 0,02 | 0,02 | 0,01 |
| 60 | Pastel, massa, frita | 6,9 | 10,1 | 21,2 | | 0,04 | 4,92 | 1,48 | 0,16 | 0,20 | 0,08 |
| 61 | Pipoca, com óleo de soja, sem sal | 2,4 | 3,7 | 9,2 | | | 1,77 | 0,46 | 0,05 | 0,06 | 0,03 |
| 63 | Torrada, pão francês | 0,9 | 0,8 | 1,0 | | 0,01 | 0,63 | 0,19 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| **Verduras, hortaliças e derivados** | | | | | | | | | | | |
| 64 | Abóbora, cabotian, cozida | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | Tr | 0,12 | 0,02 | Tr | | |
| 65 | Abóbora, cabotian, crua | 0,1 | 0,1 | 0,0 | | | 0,11 | 0,01 | | | |
| 68 | Abóbora, moranga, refogada | 0,1 | 0,2 | 0,4 | | | 0,09 | 0,03 | Tr | Tr | |
| 70 | Abobrinha, italiana, cozida | 0,1 | Tr | 0,1 | | | 0,05 | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 72 | Abobrinha, italiana, refogada | 0,1 | 0,2 | 0,5 | | | 0,10 | 0,03 | Tr | Tr | Tr |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | 14:1 (g) | 16:1 (g) | 18:1 (g) | 20:1 (g) | 18:2 n-6 (g) | 18:3 n-3 (g) | 20:4 (g) | 20:5 (g) | 22:5 (g) | 22:6 (g) | 18:1t (g) | 18:2t (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 32 | | Tr | 0,26 | 0,01 | 0,73 | | | | | | | Tr |
| 33 | | Tr | 0,38 | Tr | 0,63 | 0,02 | | | | | | |
| 34 | | 0,01 | 0,37 | 0,01 | 0,74 | 0,05 | | | | | 0,02 | 0,01 |
| 35 | | Tr | 0,13 | | 0,43 | 0,01 | | Tr | Tr | | | Tr |
| 36 | 0,03 | 0,11 | 1,20 | | 0,59 | 0,03 | | | | | 0,13 | 0,02 |
| 37 | | 0,02 | 0,40 | Tr | 0,10 | | | | | | | |
| 38 | | 0,01 | 0,39 | Tr | 0,38 | 0,01 | | | | | | |
| 41 | | Tr | 0,38 | Tr | 0,73 | 0,03 | | | | | | Tr |
| 43 | | Tr | 0,89 | Tr | 1,29 | 0,03 | | | Tr | | | |
| 44 | | Tr | 0,23 | Tr | 0,53 | 0,02 | | | | | | |
| 45 | | Tr | 0,78 | Tr | 0,88 | 0,03 | | | | | | |
| 46 | | | 0,05 | | 0,13 | 0,01 | | | | | | |
| 47 | | | 0,65 | 0,02 | 1,32 | 0,09 | | | | | 0,07 | 0,04 |
| 48 | | 0,01 | 0,94 | 0,02 | 1,06 | 0,59 | | | | | 0,11 | 0,01 |
| 49 | | 0,01 | 0,62 | 0,01 | 1,41 | 0,14 | | | | | 0,01 | |
| 50 | | 0,01 | 0,56 | 0,01 | 0,69 | 0,04 | | | | | 0,11 | 0,05 |
| 51 | | 0,01 | 0,62 | 0,01 | 0,98 | 0,03 | | | | | 0,07 | |
| 52 | | 0,02 | 0,74 | 0,01 | 0,98 | 0,08 | | | | | 0,21 | 0,07 |
| 53 | | Tr | 0,85 | 0,01 | 0,70 | 0,04 | | | | | 0,35 | 0,02 |
| 54 | | 0,02 | 0,62 | 0,01 | 0,68 | 0,04 | | | | | 0,06 | |
| 55 | 0,01 | 0,05 | 2,82 | 0,01 | 1,06 | 0,04 | | | | | 0,52 | 0,07 |
| 56 | | 0,08 | 5,74 | 0,04 | 6,97 | 0,59 | 0,02 | | | | 0,54 | 0,15 |
| 59 | | 0,01 | 1,66 | 0,01 | 0,91 | 0,03 | | | | | 0,47 | 0,05 |
| 60 | | Tr | 9,75 | 0,33 | 19,61 | 1,32 | | | | | | |
| 61 | | | 3,67 | 0,03 | 8,48 | 0,69 | | | | | | |
| 63 | | 0,01 | 0,76 | 0,01 | 0,99 | 0,05 | | | | | 0,38 | 0,07 |
| 64 | | Tr | 0,22 | Tr | 0,15 | 0,08 | | | | | | |
| 65 | | | 0,08 | | 0,04 | 0,01 | | | | | | |
| 68 | | | 0,19 | | 0,40 | 0,05 | | | | | | |
| 70 | | | Tr | | 0,03 | 0,03 | | | | | | |
| 72 | | | 0,18 | | 0,40 | 0,06 | | | | | | |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Sa-turados (g) | Mono-insaturados (g) | Poli-insaturados (g) | 12:0 (g) | 14:0 (g) | 16:0 (g) | 18:0 (g) | 20:0 (g) | 22:0 (g) | 24:0 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 81 | Alfavaca, crua | 0,1 | Tr | 0,2 | Tr | Tr | 0,11 | 0,02 | Tr | Tr | Tr |
| 85 | Almeirão, refogado | 0,8 | 1,1 | 2,6 | | | 0,53 | 0,19 | 0,02 | 0,02 | Tr |
| 90 | Batata, frita, tipo chips, industrializada | 12,9 | 11,9 | 4,0 | 0,10 | 0,25 | 10,98 | 1,30 | 0,11 | 0,02 | 0,02 |
| 93 | Batata, inglesa, frita | 2,1 | 3,4 | 6,6 | | 0,01 | 1,41 | 0,52 | 0,05 | 0,06 | 0,01 |
| 94 | Batata, inglesa, sauté | 0,3 | 0,2 | 0,4 | 0,02 | 0,01 | 0,19 | 0,07 | Tr | Tr | |
| 99 | Biscoito, polvilho doce | 2,4 | 4,3 | 0,6 | | 0,03 | 1,48 | 0,80 | 0,05 | 0,05 | 0,02 |
| 100 | Brócolis, cozido | 0,1 | Tr | 0,2 | | Tr | 0,08 | 0,01 | Tr | Tr | Tr |
| 101 | Brócolis, cru | 0,1 | 0,1 | 0,2 | | | 0,12 | 0,02 | Tr | | Tr |
| 104 | Caruru, cru | 0,1 | Tr | 0,3 | Tr | Tr | 0,13 | 0,01 | | Tr | Tr |
| 105 | Catalonha, crua | 0,1 | Tr | 0,1 | Tr | | 0,06 | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 106 | Catalonha, refogada | 0,7 | 1,1 | 3,0 | | | 0,51 | 0,15 | 0,02 | 0,02 | 0,01 |
| 109 | Cenoura, cozida | Tr | Tr | 0,1 | | | 0,03 | Tr | | | |
| 115 | Couve, manteiga, crua | 0,1 | Tr | 0,1 | | | 0,10 | 0,02 | | | |
| 116 | Couve, manteiga, refogada | 1,0 | 1,6 | 3,6 | | | 0,70 | 0,25 | 0,03 | 0,03 | 0,01 |
| 118 | Couve-flor, cozida | 0,1 | Tr | 0,1 | | | 0,06 | Tr | Tr | | |
| 120 | Espinafre, Nova Zelândia, refogado | 0,9 | 1,3 | 2,9 | | | 0,60 | 0,22 | 0,02 | 0,03 | 0,02 |
| 121 | Farinha, de mandioca, crua | 0,1 | 0,1 | Tr | Tr | Tr | 0,08 | 0,02 | Tr | Tr | Tr |
| 122 | Farinha, de mandioca, torrada | 0,1 | 0,1 | Tr | Tr | 0,03 | 0,09 | 0,01 | | | |
| 123 | Farinha, de puba | 0,2 | 0,2 | Tr | | | 0,20 | 0,02 | | | |
| 126 | Inhame, cru | 0,1 | Tr | 0,1 | | | 0,08 | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 127 | Jiló, cru | 0,1 | 0,1 | 0,2 | | | 0,05 | 0,02 | Tr | Tr | Tr |
| 128 | Jurubeba, crua | 0,5 | 0,5 | 2,1 | | | 0,29 | 0,13 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 129 | Mandioca, cozida | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | | 0,07 | Tr | | | |
| 130 | Mandioca, crua | 0,1 | 0,1 | Tr | | | 0,06 | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 131 | Mandioca, farofa, temperada | 1,9 | 2,4 | 2,5 | Tr | 0,03 | 1,26 | 0,54 | 0,03 | 0,02 | 0,01 |
| 132 | Mandioca, frita | 1,7 | 2,8 | 6,2 | | | 1,20 | 0,38 | 0,03 | 0,05 | 0,02 |
| 133 | Manjericão, cru | 0,1 | Tr | 0,3 | | | 0,11 | 0,02 | Tr | | |
| 136 | Nhoque, batata, cozido | 0,6 | 0,5 | 0,8 | 0,02 | 0,01 | 0,40 | 0,15 | Tr | Tr | Tr |
| 138 | Palmito, Juçara, em conserva | 0,1 | Tr | 0,1 | Tr | Tr | 0,07 | Tr | Tr | Tr | 0,01 |
| 141 | Pão, de queijo, cru | 3,4 | 3,0 | 4,1 | 0,08 | 0,29 | 2,00 | 0,74 | 0,03 | 0,03 | |
| 151 | Repolho, roxo, refogado | 0,2 | 0,3 | 0,7 | | | 0,15 | 0,04 | Tr | Tr | Tr |
| 153 | Salsa, crua | 0,1 | Tr | 0,2 | | | 0,08 | Tr | Tr | Tr | Tr |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | 14:1 (g) | 16:1 (g) | 18:1 (g) | 20:1 (g) | 18:2 n-6 (g) | 18:3 n-3 (g) | 20:4 (g) | 20:5 (g) | 22:5 (g) | 22:6 (g) | 18:1t (g) | 18:2t (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 81 | | 0,01 | 0,01 | | 0,04 | 0,16 | | | | | | |
| 85 | | Tr | 1,11 | 0,03 | 2,30 | 0,35 | | | | | | 0,04 |
| 90 | | 0,04 | 11,83 | 0,05 | 3,85 | 0,09 | | | | | 0,02 | 0,09 |
| 93 | | 0,01 | 3,31 | 0,06 | 6,29 | 0,30 | | | | | | 0,07 |
| 94 | | | 0,20 | | 0,33 | 0,03 | | | | | | |
| 99 | | | 4,25 | 0,01 | 0,56 | | | | | | 4,05 | 0,40 |
| 100 | Tr | 0,01 | 0,02 | | 0,06 | 0,10 | | | | | | Tr |
| 101 | | 0,02 | 0,04 | | 0,07 | 0,12 | | | | | | |
| 104 | | 0,02 | 0,03 | | 0,09 | 0,17 | | | | | | |
| 105 | | Tr | Tr | | 0,04 | 0,10 | | | | | | |
| 106 | | 0,01 | 1,04 | 0,02 | 2,48 | 0,48 | | | | | | 0,01 |
| 109 | | | Tr | | 0,12 | Tr | | | | | | |
| 115 | | 0,02 | 0,02 | | 0,05 | 0,08 | | | | | | |
| 116 | | | 1,52 | 0,04 | 3,16 | 0,38 | | | | | | |
| 118 | | Tr | 0,02 | | 0,06 | 0,06 | | | | | | |
| 120 | | Tr | 1,27 | 0,04 | 2,55 | 0,38 | | | | | | 0,04 |
| 121 | Tr | Tr | 0,08 | Tr | 0,03 | 0,01 | | | | | Tr | 0,10 |
| 122 | | | 0,08 | | 0,03 | 0,01 | | | | | | |
| 123 | | | 0,19 | | 0,04 | | | | | | | |
| 126 | | | 0,04 | | 0,08 | Tr | | | | | | |
| 127 | | Tr | 0,05 | | 0,20 | Tr | | | | | | |
| 128 | | 0,03 | 0,48 | Tr | 2,09 | 0,03 | | | | | | |
| 129 | | | 0,10 | | 0,05 | 0,01 | | | | | | |
| 130 | | Tr | 0,12 | Tr | 0,04 | Tr | | | | | Tr | |
| 131 | | 0,04 | 2,38 | 0,02 | 2,29 | 0,19 | | | | | 0,49 | 0,14 |
| 132 | | | 2,73 | 0,05 | 5,58 | 0,57 | | | | | | 0,04 |
| 133 | | 0,02 | 0,01 | | 0,05 | 0,21 | | | | | | |
| 136 | | 0,01 | 0,47 | Tr | 0,72 | 0,05 | Tr | | | | | |
| 138 | | | 0,03 | | 0,09 | 0,01 | | | | | | Tr |
| 141 | 0,03 | 0,08 | 2,92 | | 3,67 | 0,36 | | | | | 0,63 | 0,12 |
| 151 | | | 0,28 | Tr | 0,61 | 0,07 | | | | | | Tr |
| 153 | | Tr | 0,02 | | 0,11 | 0,09 | | | Tr | | | |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Sa-turados (g) | Mono-insaturados (g) | Poli-insaturados (g) | 12:0 (g) | 14:0 (g) | 16:0 (g) | 18:0 (g) | 20:0 (g) | 22:0 (g) | 24:0 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 154 | Seleta de legumes, enlatada | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | | 0,10 | 0,03 | Tr | Tr | Tr |
| 155 | Serralha, crua | 0,1 | 0,1 | 0,3 | Tr | Tr | 0,13 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | Tr |
| 156 | Taioba, crua | 0,2 | 0,1 | 0,4 | Tr | Tr | 0,18 | 0,04 | 0,02 | Tr | 0,01 |
| 159 | Tomate, molho industrializado | 0,1 | 0,1 | 0,2 | Tr | Tr | 0,06 | 0,02 | Tr | Tr | Tr |
| **Frutos e derivados** | | | | | | | | | | | |
| 163 | Abacate, cru | 2,3 | 4,3 | 1,4 | | 0,01 | 2,20 | 0,10 | 0,02 | | |
| 166 | Abiu, cru | 0,3 | 0,1 | 0,1 | | | 0,30 | 0,03 | | | |
| 167 | Açaí, polpa, com xarope de guaraná e glucose | 0,7 | 1,9 | 0,3 | | Tr | 0,58 | 0,07 | Tr | | |
| 168 | Açaí, polpa, congelada | 0,7 | 2,0 | 0,4 | | Tr | 0,66 | 0,07 | Tr | | |
| 173 | Ameixa, em calda, enlatada, drenada | 0,1 | Tr | 0,1 | | | 0,07 | 0,02 | 0,01 | | |
| 174 | Atemóia, crua | 0,1 | Tr | 0,1 | | | 0,09 | 0,03 | Tr | Tr | Tr |
| 191 | Ciriguela, crua | 0,2 | Tr | 0,1 | | 0,01 | 0,11 | 0,02 | | Tr | Tr |
| 192 | Cupuaçu, cru | 0,4 | 0,2 | 0,1 | | Tr | 0,37 | 0,04 | Tr | Tr | Tr |
| 193 | Cupuaçu, polpa, congelada | 0,3 | 0,1 | Tr | | Tr | 0,26 | 0,03 | Tr | Tr | Tr |
| 196 | Fruta-pão, crua | 0,1 | Tr | Tr | | | 0,08 | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 197 | Goiaba, branca, com casca, crua | 0,1 | Tr | 0,2 | | | 0,04 | 0,02 | Tr | | Tr |
| 200 | Goiaba, vermelha, com casca, crua | 0,1 | Tr | 0,3 | | | 0,04 | 0,02 | Tr | | Tr |
| 201 | Graviola, crua | Tr | 0,1 | Tr | | | 0,05 | Tr | | | |
| 204 | Jaca, crua | 0,1 | 0,1 | Tr | | | 0,09 | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 207 | Kiwi, cru | 0,1 | 0,1 | 0,3 | | | 0,04 | 0,02 | Tr | | |
| 221 | Maçã, Argentina, com casca, crua | 0,1 | Tr | Tr | | Tr | 0,04 | 0,02 | Tr | Tr | Tr |
| 223 | Macaúba, crua | 7,1 | 25,3 | 6,5 | | 0,04 | 6,01 | 0,97 | 0,05 | | |
| 228 | Manga, Haden, crua | 0,1 | 0,1 | Tr | Tr | Tr | 0,07 | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 230 | Manga, polpa, congelada | 0,1 | 0,1 | Tr | | 0,01 | 0,07 | Tr | | | |
| 231 | Manga, Tommy Atkins, crua | 0,1 | 0,1 | Tr | Tr | 0,03 | 0,05 | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 232 | Maracujá, cru | 0,2 | 0,3 | 0,9 | | | 0,17 | 0,05 | Tr | | |
| 242 | Pêra, Park, crua | 0,1 | Tr | 0,1 | | Tr | 0,05 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 246 | Pinha, crua | 0,1 | Tr | 0,1 | | | 0,08 | 0,01 | | Tr | Tr |
| 250 | Tamarindo, cru | 0,1 | 0,2 | Tr | | Tr | 0,09 | 0,01 | Tr | Tr | Tr |
| 253 | Tucumã, cru | 4,7 | 9,7 | 0,9 | | 0,02 | 3,18 | 1,19 | 0,25 | 0,02 | 0,02 |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | 14:1 (g) | 16:1 (g) | 18:1 (g) | 20:1 (g) | 18:2 n-6 (g) | 18:3 n-3 (g) | 20:4 (g) | 20:5 (g) | 22:5 (g) | 22:6 (g) | 18:1t (g) | 18:2t (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 154 | | | 0,22 | | 0,20 | 0,01 | | | | | Tr | Tr |
| 155 | | | 0,04 | | 0,07 | 0,26 | | | | | | |
| 156 | | 0,02 | 0,05 | | 0,12 | 0,25 | | | | | | |
| 159 | | Tr | 0,09 | Tr | 0,17 | 0,02 | | | | | Tr | Tr |
| 163 | | 0,20 | 4,12 | 0,02 | 1,29 | 0,08 | | | | | | |
| 166 | | | 0,11 | | 0,10 | 0,02 | | | | | | |
| 167 | | 0,07 | 1,88 | Tr | 0,30 | 0,02 | | | | | | |
| 168 | | 0,08 | 1,93 | | 0,35 | 0,02 | | | | | | |
| 173 | | | 0,03 | 0,01 | 0,07 | 0,01 | | | | | | |
| 174 | | | 0,01 | | 0,06 | 0,04 | | | | | | |
| 191 | | | 0,02 | | 0,07 | 0,03 | | | | | | |
| 192 | | 0,01 | 0,20 | | 0,03 | 0,09 | | | | | | |
| 193 | | Tr | 0,13 | Tr | 0,01 | 0,03 | | | | | Tr | |
| 196 | | | 0,02 | | 0,01 | 0,02 | | | | | | |
| 197 | | | 0,03 | | 0,23 | Tr | | | | | | |
| 200 | | | 0,04 | | 0,26 | Tr | | | | | | |
| 201 | | | 0,08 | | 0,01 | 0,02 | | | | | | |
| 204 | | Tr | 0,07 | | Tr | 0,02 | | | | | | |
| 207 | | Tr | 0,10 | | 0,06 | 0,29 | | | | | | |
| 221 | | Tr | 0,02 | | 0,04 | 0,01 | | | | | | |
| 223 | | 0,67 | 24,57 | 0,04 | 6,18 | 0,30 | | | | | | |
| 228 | | 0,04 | 0,05 | Tr | 0,02 | 0,02 | | | | | | |
| 230 | | 0,03 | 0,05 | | 0,01 | 0,02 | | | | | | |
| 231 | | 0,04 | 0,04 | Tr | Tr | 0,04 | | | | | Tr | |
| 232 | | Tr | 0,28 | | 0,92 | 0,02 | | | | | | |
| 242 | | Tr | 0,02 | Tr | 0,05 | 0,01 | | | | | | |
| 246 | | | 0,03 | | 0,08 | 0,04 | | | | | | |
| 250 | | Tr | 0,18 | Tr | 0,02 | 0,02 | | | | | Tr | |
| 253 | | | 9,62 | 0,06 | 0,30 | 0,58 | | | | | | |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Sa-turados (g) | Mono-insaturados (g) | Poli-insaturados (g) | 12:0 (g) | 14:0 (g) | 16:0 (g) | 18:0 (g) | 20:0 (g) | 22:0 (g) | 24:0 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Gorduras e óleos** | | | | | | | | | | | |
| 259 | Azeite, de dendê | 43,1 | 40,1 | 16,6 | 0,28 | 0,79 | 36,77 | 4,61 | 0,35 | 0,10 | 0,08 |
| 260 | Azeite, de oliva, extra virgem | 14,9 | 75,5 | 9,5 | | | 11,30 | 2,96 | 0,38 | 0,12 | 0,05 |
| 261 | Manteiga, com sal | 49,2 | 20,4 | 1,2 | 2,09 | 8,06 | 23,01 | 9,30 | 0,15 | | |
| 262 | Manteiga, sem sal | 51,5 | 21,9 | 1,5 | 2,11 | 7,96 | 23,87 | 9,64 | 0,14 | | |
| 263 | Margarina, com óleo hidrogenado, com sal (65% de lipídeos) | 14,9 | 18,2 | 21,4 | 0,06 | 0,11 | 8,29 | 5,75 | 0,23 | 0,28 | 0,09 |
| 265 | Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos) | 21,9 | 15,0 | 27,6 | 2,50 | 1,00 | 12,91 | 4,35 | 0,21 | 0,20 | 0,08 |
| 266 | Margarina, com óleo interesterificado, sem sal (65% de lipídeos) | 20,9 | 14,4 | 26,5 | 2,35 | 0,94 | 12,41 | 4,15 | 0,20 | 0,19 | 0,08 |
| 267 | Óleo, de babaçu | 50,9 | 18,6 | 30,2 | 25,03 | 7,92 | 9,46 | 3,14 | 0,17 | 0,21 | 0,07 |
| 268 | Óleo, de canola | 7,9 | 62,6 | 28,4 | | 0,06 | 4,59 | 2,21 | 0,57 | 0,30 | 0,15 |
| 269 | Óleo, de girassol | 10,8 | 25,4 | 62,6 | | 0,07 | 6,10 | 3,42 | 0,26 | 0,67 | 0,25 |
| 270 | Óleo, de milho | 15,2 | 33,4 | 50,9 | | | 12,12 | 2,18 | 0,49 | 0,18 | 0,19 |
| 271 | Óleo, de pequi | 39,9 | 55,8 | 4,2 | | 0,09 | 37,37 | 2,08 | 0,19 | 0,05 | 0,06 |
| 272 | Óleo, de soja | 15,2 | 23,3 | 60,0 | | 0,08 | 10,83 | 3,36 | 0,33 | 0,43 | 0,14 |
| **Pescados e frutos do mar** | | | | | | | | | | | |
| 273 | Abadejo, filé, congelado, assado | 0,6 | 0,3 | 0,1 | | 0,01 | 0,44 | 0,11 | | | |
| 274 | Abadejo, filé, congelado,cozido | 0,4 | 0,3 | 0,2 | | Tr | 0,29 | 0,08 | | | |
| 275 | Abadejo, filé, congelado, cru | 0,1 | Tr | 0,1 | Tr | Tr | 0,06 | 0,02 | | | |
| 276 | Abadejo, filé, congelado, grelhado | 0,6 | 0,3 | 0,6 | | 0,01 | 0,42 | 0,11 | | | |
| 277 | Atum, conserva em óleo | 1,0 | 1,3 | 3,2 | | 0,02 | 0,70 | 0,26 | 0,02 | 0,02 | |
| 278 | Atum, fresco, cru | 0,5 | 0,2 | Tr | | 0,01 | 0,27 | 0,17 | Tr | Tr | Tr |
| 279 | Bacalhau, salgado, cru | 0,6 | 0,3 | 0,2 | Tr | 0,03 | 0,43 | 0,14 | | Tr | Tr |
| 280 | Bacalhau, salgado, refogado | 0,9 | 1,1 | 1,2 | | 0,02 | 0,65 | 0,23 | 0,02 | 0,02 | Tr |
| 281 | Cação, posta, com farinha de trigo, frita | 1,5 | 2,2 | 5,2 | | 0,01 | 1,03 | 0,37 | 0,03 | 0,04 | 0,02 |
| 282 | Cação, posta, cozida | 0,2 | 0,1 | 0,2 | | | 0,07 | 0,12 | | | |
| 283 | Cação, posta, crua | 0,1 | 0,1 | 0,2 | Tr | Tr | 0,07 | 0,07 | | | |
| 284 | Camarão, Rio Grande, grande, cozido | 0,4 | 0,2 | 0,2 | | 0,01 | 0,23 | 0,14 | 0,01 | 0,01 | Tr |
| 285 | Camarão, Rio Grande, grande, cru | 0,1 | 0,1 | 0,2 | | Tr | 0,08 | 0,04 | Tr | | |
| 286 | Camarão, Sete Barbas, sem cabeça, com casca, frito | 2,5 | 3,6 | 8,8 | | | 1,69 | 0,59 | 0,05 | 0,08 | 0,03 |
| 287 | Caranguejo, cozido | 0,2 | 0,2 | Tr | | | 0,10 | 0,09 | 0,01 | 0,01 | |
| 288 | Corimba, cru | 2,5 | 2,3 | 0,3 | | 0,30 | 1,57 | 0,31 | 0,01 | 0,02 | |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | 14:1 (g) | 16:1 (g) | 18:1 (g) | 20:1 (g) | 18:2 n-6 (g) | 18:3 n-3 (g) | 20:4 (g) | 20:5 (g) | 22:5 (g) | 22:6 (g) | 18: (g) | 18:2t (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 259 | | 0,14 | 39,86 | 0,24 | 15,69 | 0,83 | | | | | | 0,14 |
| 260 | | 1,09 | 74,01 | 0,25 | 8,74 | 0,75 | | | | | | |
| 261 | 0,81 | 0,98 | 17,94 | 0,13 | 0,89 | 0,27 | | | | | 2,50 | 0,80 |
| 262 | 0,78 | 0,98 | 19,80 | 0,12 | 1,22 | 0,27 | | | | | 2,31 | 0,51 |
| 263 | | 0,05 | 17,87 | 0,28 | 19,48 | 1,74 | | | | | 8,69 | 1,30 |
| 265 | | 0,06 | 14,70 | 0,26 | 24,85 | 2,64 | | | | | 0,09 | 0,24 |
| 266 | | 0,05 | 14,07 | 0,25 | 23,79 | 2,58 | | | | | 0,12 | 0,20 |
| 267 | | | 18,51 | 0,25 | 27,17 | 2,86 | | | | | | 0,19 |
| 268 | | 0,20 | 61,14 | 1,11 | 20,87 | 6,78 | | | | | | 0,37 |
| 269 | | 0,08 | 25,15 | 0,18 | 62,22 | 0,39 | | | | | | 1,14 |
| 270 | | 0,12 | 33,04 | 0,23 | 49,94 | 0,96 | | | | | | 0,48 |
| 271 | | 0,83 | 54,73 | 0,14 | 3,74 | 0,51 | | | | | | |
| 272 | | 0,09 | 22,98 | 0,60 | 53,85 | 5,72 | | | | | | 0,50 |
| 273 | | 0,02 | 0,29 | 0,02 | 0,02 | Tr | Tr | 0,06 | Tr | 0,07 | Tr | |
| 274 | | 0,01 | 0,22 | 0,02 | 0,03 | | Tr | 0,06 | Tr | 0,08 | | |
| 275 | | Tr | 0,04 | Tr | Tr | | 0,01 | 0,01 | Tr | 0,08 | | |
| 276 | | 0,01 | 0,27 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | Tr | 0,10 | | 0,42 | | |
| 277 | | 0,02 | 1,27 | 0,02 | 2,68 | 0,29 | 0,03 | 0,03 | | 0,19 | | 0,04 |
| 278 | | 0,02 | 0,18 | Tr | 0,01 | 0,01 | Tr | Tr | | 0,01 | Tr | |
| 279 | | 0,03 | 0,28 | Tr | 0,02 | 0,08 | 0,03 | 0,02 | | 0,06 | Tr | |
| 280 | | 0,02 | 1,01 | 0,03 | 1,08 | 0,07 | Tr | 0,04 | | 0,04 | 0,03 | 0,01 |
| 281 | | 0,01 | 2,17 | 0,03 | 4,62 | 0,47 | 0,02 | 0,01 | 0,02 | 0,07 | | |
| 282 | | Tr | 0,08 | 0,01 | Tr | | 0,03 | 0,01 | 0,01 | 0,12 | | |
| 283 | | Tr | 0,06 | 0,01 | Tr | | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,10 | | |
| 284 | | 0,05 | 0,16 | 0,01 | 0,03 | Tr | 0,04 | 0,08 | 0,01 | 0,09 | 0,01 | |
| 285 | | 0,02 | 0,06 | Tr | 0,02 | Tr | 0,02 | 0,08 | 0,01 | | Tr | |
| 286 | | 0,05 | 3,54 | | 7,76 | 0,82 | 0,05 | 0,08 | | 0,10 | | |
| 287 | | 0,01 | 0,14 | | 0,03 | Tr | | | | | | |
| 288 | | 1,21 | 1,02 | 0,01 | 0,09 | 0,12 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 0,04 | |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Sa-turados (g) | Mono-insaturados (g) | Poli-insaturados (g) | 12:0 (g) | 14:0 (g) | 16:0 (g) | 18:0 (g) | 20:0 (g) | 22:0 (g) | 24:0 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 289 | Corimbatá, assado | 4,8 | 6,4 | 2,6 | | 0,51 | 3,25 | 0,83 | | | |
| 290 | Corimbatá, cozido | 4,5 | 6,5 | 2,3 | | 0,52 | 3,15 | 0,68 | | | |
| 291 | Corvina de água doce, crua | 1,2 | 0,7 | 0,1 | | 0,04 | 0,75 | 0,26 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 292 | Corvina do mar, crua | 0,7 | 0,5 | 0,1 | | 0,05 | 0,46 | 0,13 | 0,01 | Tr | 0,01 |
| 293 | Corvina grande, assada | 1,5 | 1,2 | 0,3 | | 0,12 | 0,99 | 0,32 | 0,02 | 0,01 | Tr |
| 294 | Corvina grande, cozida | 0,7 | 0,6 | 0,6 | | 0,06 | 0,49 | 0,17 | | | |
| 295 | Dourada de água doce, fresca | 3,0 | 1,4 | 0,4 | 0,01 | 0,19 | 1,85 | 0,66 | 0,03 | 0,05 | 0,04 |
| 296 | Lambari, congelado, cru | 2,0 | 2,2 | 1,2 | 0,02 | 0,16 | 1,24 | 0,47 | 0,02 | 0,04 | |
| 297 | Lambari, congelado, frito | 5,5 | 7,0 | 8,1 | | 0,22 | 3,40 | 1,39 | 0,09 | 0,12 | 0,04 |
| 298 | Lambari, fresco,cru | 3,4 | 3,3 | 1,1 | 0,03 | 0,15 | 2,11 | 0,88 | 0,04 | 0,03 | 0,04 |
| 299 | Manjuba, com farinha de trigo, frita | 5,5 | 5,4 | 10,4 | | 0,28 | 3,74 | 1,08 | 0,09 | 0,11 | 0,04 |
| 300 | Manjuba, frita | 5,3 | 6,0 | 11,7 | | 0,21 | 3,59 | 1,17 | 0,09 | 0,13 | 0,06 |
| 301 | Merluza, filé, assado | 0,2 | 0,1 | 0,3 | | | 0,12 | 0,06 | | | Tr |
| 302 | Merluza, filé, cru | 0,9 | 0,5 | 0,4 | | 0,17 | 0,59 | 0,08 | Tr | | 0,02 |
| 303 | Merluza, filé, frito | 1,4 | 2,1 | 4,3 | | 0,08 | 1,03 | 0,26 | | 0,03 | |
| 304 | Pescada, branca, crua | 0,8 | 2,4 | 0,9 | | 0,04 | 0,40 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,01 |
| 305 | Pescada, branca, frita | 2,3 | 3,2 | 5,2 | | 0,14 | 1,55 | 0,48 | 0,04 | 0,05 | 0,02 |
| 306 | Pescada, filé, com farinha de trigo, frito | 2,2 | 4,4 | 9,1 | | | 1,55 | 0,53 | 0,04 | 0,06 | |
| 307 | Pescada, filé, cru | 0,9 | 2,3 | 0,3 | | 0,05 | 0,47 | 0,24 | 0,02 | 0,01 | 0,01 |
| 308 | Pescada, filé, frito | 1,0 | 1,1 | 1,2 | | 0,06 | 0,64 | 0,23 | 0,02 | 0,01 | Tr |
| 309 | Pescada, filé, molho escabeche | 1,3 | 2,9 | 4,3 | | | 0,96 | 0,28 | 0,03 | 0,03 | |
| 310 | Pescadinha, crua | 0,3 | 0,2 | 0,4 | | 0,02 | 0,19 | 0,05 | | | Tr |
| 311 | Pintado, assado | 1,8 | 1,3 | 0,3 | Tr | 0,16 | 1,05 | 0,46 | 0,02 | 0,01 | |
| 312 | Pintado, cru | 0,6 | 0,4 | 0,1 | | 0,03 | 0,40 | 0,12 | Tr | Tr | Tr |
| 313 | Pintado, grelhado | 1,1 | 0,7 | 0,2 | Tr | 0,04 | 0,61 | 0,34 | 0,01 | 0,01 | |
| 314 | Porquinho, cru | 0,4 | 0,1 | Tr | Tr | 0,01 | 0,19 | 0,14 | Tr | Tr | Tr |
| 315 | Salmão, filé, com pele, fresco, grelhado | 3,1 | 4,4 | 7,0 | | 0,51 | 2,02 | 0,61 | | | |
| 316 | Salmão, sem pele, fresco, cru | 2,5 | 2,9 | 3,1 | 0,01 | 0,30 | 1,39 | 0,49 | 0,04 | 0,12 | 0,07 |
| 317 | Salmão, sem pele, fresco, grelhado | 3,6 | 4,1 | 5,0 | 0,01 | 0,42 | 2,00 | 0,73 | 0,05 | 0,17 | 0,10 |
| 318 | Sardinha, assada | 1,7 | 0,5 | 0,3 | | 0,16 | 1,07 | 0,36 | 0,03 | 0,02 | 0,01 |
| 319 | Sardinha, conserva em óleo | 4,1 | 5,5 | 11,9 | | 0,32 | 2,66 | 0,84 | 0,11 | 0,11 | 0,04 |
| 320 | Sardinha, frita | 2,6 | 3,1 | 6,1 | | 0,07 | 1,71 | 0,62 | 0,06 | 0,07 | 0,02 |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | 14:1 (g) | 16:1 (g) | 18:1 (g) | 20:1 (g) | 18:2 n-6 (g) | 18:3 n-3 (g) | 20:4 (g) | 20:5 (g) | 22:5 (g) | 22:6 (g) | 18:1t (g) | 18:2t (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 289 | | 2,91 | 3,22 | 0,26 | 0,43 | 0,17 | 0,16 | 0,84 | 0,33 | 0,26 | | |
| 290 | | 3,12 | 3,11 | 0,24 | 0,21 | 0,17 | 0,16 | 0,89 | 0,36 | 0,29 | | |
| 291 | | 0,18 | 0,49 | Tr | 0,04 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | Tr | Tr | 0,01 | |
| 292 | | 0,20 | 0,27 | 0,02 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | |
| 293 | 0,01 | 0,42 | 0,69 | 0,03 | 0,03 | | 0,04 | 0,05 | 0,04 | 0,05 | 0,02 | |
| 294 | | 0,23 | 0,33 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,09 | 0,17 | 0,10 | 0,20 | 0,01 | |
| 295 | | 0,29 | 1,05 | 0,07 | 0,14 | | 0,06 | 0,02 | 0,03 | 0,04 | 0,02 | |
| 296 | | 0,34 | 1,82 | 0,02 | 0,49 | 0,17 | 0,21 | 0,13 | 0,06 | 0,18 | 0,01 | |
| 297 | 0,04 | 0,02 | 6,72 | 0,11 | 6,43 | 0,78 | 0,34 | 0,03 | 0,08 | 0,23 | 0,04 | 0,06 |
| 298 | | 0,39 | 2,84 | 0,05 | 0,57 | | 0,12 | 0,10 | 0,05 | 0,12 | 0,08 | 0,02 |
| 299 | | 0,30 | 4,90 | 0,09 | 7,53 | 0,84 | 0,09 | 0,44 | 0,17 | 1,16 | | 0,04 |
| 300 | | 0,23 | 5,53 | 0,15 | 8,92 | 0,87 | 0,08 | 0,35 | 0,14 | 1,13 | | |
| 301 | | Tr | 0,10 | Tr | 0,02 | | 0,02 | 0,03 | Tr | 0,23 | | |
| 302 | | 0,15 | 0,35 | Tr | 0,03 | 0,05 | 0,02 | 0,03 | 0,02 | 0,11 | | |
| 303 | | 0,14 | 1,77 | 0,10 | 3,07 | 0,36 | | 0,19 | Tr | 0,60 | | |
| 304 | | 0,75 | 1,61 | Tr | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,18 | 0,13 | 0,43 | 0,01 | |
| 305 | | 0,16 | 2,78 | 0,19 | 4,21 | 0,41 | 0,02 | 0,01 | 0,03 | 0,45 | 0,01 | 0,06 |
| 306 | | 0,46 | 3,91 | 0,07 | 6,63 | 0,75 | 0,05 | 0,22 | 0,08 | 0,54 | | |
| 307 | | 0,77 | 1,51 | Tr | 0,03 | 0,04 | 0,02 | 0,06 | 0,04 | 0,13 | 0,01 | |
| 308 | | 0,10 | 0,98 | 0,04 | 0,87 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,12 | 0,02 | 0,01 |
| 309 | | 0,09 | 2,82 | 0,04 | 3,75 | 0,41 | | 0,03 | 0,02 | 0,10 | | |
| 310 | | 0,03 | 0,15 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,09 | 0,01 | 0,23 | | |
| 311 | 0,02 | 0,18 | 0,97 | 0,06 | 0,12 | 0,06 | 0,04 | 0,01 | | 0,02 | Tr | 0,01 |
| 312 | | 0,12 | 0,32 | Tr | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | Tr | |
| 313 | 0,01 | 0,09 | 0,50 | 0,03 | 0,09 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | Tr | Tr | Tr | Tr |
| 314 | | 0,01 | 0,11 | Tr | 0,02 | Tr | Tr | Tr | | Tr | Tr | |
| 315 | | 0,69 | 3,37 | 0,23 | 2,99 | 0,40 | 0,09 | 1,21 | 0,59 | 1,22 | | |
| 316 | | 0,36 | 2,26 | 0,19 | 1,73 | 0,03 | 0,04 | 0,43 | 0,22 | 0,46 | | |
| 317 | | 0,54 | 3,18 | 0,29 | 2,43 | 0,33 | 0,07 | 0,72 | 0,36 | 0,75 | 0,02 | |
| 318 | Tr | 0,11 | 0,33 | 0,02 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 0,05 | Tr | 0,18 | | |
| 319 | | 0,33 | 5,03 | 0,09 | 9,78 | 0,99 | 0,09 | 0,44 | 0,06 | 0,46 | | 0,07 |
| 320 | | 0,06 | 2,92 | 0,04 | 5,13 | 0,43 | 0,03 | 0,09 | 0,01 | 0,36 | | 0,09 |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Sa-turados (g) | Mono-insaturados (g) | Poli-insaturados (g) | 12:0 (g) | 14:0 (g) | 16:0 (g) | 18:0 (g) | 20:0 (g) | 22:0 (g) | 24:0 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 321 | Sardinha, inteira, crua | 1,7 | 0,5 | 0,2 | Tr | 0,21 | 1,00 | 0,27 | 0,02 | 0,01 | 0,01 |
| 322 | Tucunaré, filé, congelado, cru | 0,6 | 0,4 | 0,4 | Tr | 0,03 | 0,37 | 0,17 | 0,01 | 0,02 | Tr |
| **Carnes e derivados** | | | | | | | | | | | |
| 323 | Apresuntado | 1,9 | 2,6 | 1,1 | | 0,07 | 1,23 | 0,61 | | | |
| 324 | Caldo de carne, tablete | 7,8 | 2,5 | 0,1 | | 0,14 | 3,91 | 3,64 | 0,05 | 0,02 | |
| 325 | Caldo de galinha, tablete | 9,4 | 3,2 | 0,2 | 0,09 | 0,12 | 3,98 | 5,07 | 0,07 | 0,05 | 0,02 |
| 326 | Carne, bovina, acém, moído, cozido | 4,8 | 4,6 | 0,3 | | 0,27 | 2,50 | 1,83 | 0,01 | 0,01 | |
| 327 | Carne, bovina, acém, moído, cru | 2,7 | 2,4 | 0,1 | | 0,14 | 1,35 | 1,09 | 0,01 | 0,01 | |
| 328 | Carne, bovina, acém, sem gordura, cozido | 5,5 | 3,7 | 0,3 | 0,01 | 0,36 | 2,68 | 2,16 | 0,01 | 0,01 | |
| 329 | Carne, bovina, acém, sem gordura, cru | 2,8 | 2,3 | 0,2 | | 0,14 | 1,33 | 1,19 | 0,01 | | |
| 330 | Carne, bovina, almôndegas, cruas | 3,9 | 3,5 | 0,9 | 0,01 | 0,25 | 2,10 | 1,42 | 0,02 | 0,02 | |
| 331 | Carne, bovina, almôndegas, fritas | 4,2 | 5,0 | 5,5 | | 0,17 | 2,47 | 1,40 | 0,05 | 0,06 | 0,02 |
| 332 | Carne, bovina, bucho, cozido | 2,4 | 1,4 | 0,1 | | 0,11 | 1,08 | 1,10 | 0,01 | | 0,01 |
| 333 | Carne, bovina, bucho, cru | 3,3 | 1,4 | 0,1 | 0,01 | 0,07 | 1,52 | 1,49 | 0,01 | | 0,02 |
| 334 | Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, crua | 6,9 | 6,2 | 0,1 | 0,01 | 0,53 | 3,82 | 2,03 | 0,01 | | |
| 335 | Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, grelhada | 8,8 | 8,7 | 0,3 | | 0,53 | 4,93 | 2,82 | 0,02 | | |
| 336 | Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, crua | 1,9 | 1,9 | 0,1 | | 0,12 | 1,05 | 0,58 | Tr | Tr | Tr |
| 337 | Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, grelhada | 4,3 | 4,3 | 0,2 | 0,01 | 0,27 | 2,42 | 1,29 | 0,01 | 0,01 | |
| 338 | Carne, bovina, charque, cozido | 4,8 | 5,4 | 0,4 | | 0,31 | 2,61 | 1,73 | 0,01 | 0,02 | |
| 339 | Carne, bovina, charque, cru | 8,7 | 6,6 | 0,2 | | 0,80 | 4,45 | 3,14 | | | |
| 340 | Carne, bovina, contra-filé, à milanesa | 7,2 | 8,1 | 6,9 | | 0,33 | 4,21 | 2,35 | 0,05 | 0,06 | 0,02 |
| 341 | Carne, bovina, contra-filé de costela, cru | 6,7 | 4,6 | 0,1 | 0,01 | 0,40 | 3,15 | 2,85 | 0,02 | 0,01 | |
| 342 | Carne, bovina, contra-filé de costela, grelhado | 8,8 | 5,6 | 0,2 | 0,02 | 0,59 | 4,28 | 3,53 | 0,02 | | |
| 343 | Carne, bovina, contra-filé, com gordura, cru | 5,6 | 5,5 | 0,2 | 0,01 | 0,41 | 3,21 | 1,57 | 0,01 | 0,01 | |
| 344 | Carne, bovina, contra-filé, com gordura, grelhado | 7,4 | 6,3 | 0,2 | 0,01 | 0,50 | 4,24 | 2,24 | 0,01 | | |
| 345 | Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, cru | 2,7 | 2,6 | 0,1 | | 0,15 | 1,48 | 0,89 | 0,01 | | |
| 346 | Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, grelhado | 2,0 | 1,9 | 0,1 | | 0,09 | 1,12 | 0,68 | | | 0,01 |
| 347 | Carne, bovina, costela, assada | 11,8 | 12,1 | 0,3 | 0,03 | 0,89 | 6,32 | 3,76 | 0,03 | | |
| 348 | Carne, bovina, costela, crua | 14,9 | 12,7 | 0,3 | 0,03 | 1,11 | 7,76 | 5,15 | 0,03 | | |
| 349 | Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cozido | 3,5 | 4,1 | 0,2 | | 0,20 | 1,99 | 1,14 | 0,01 | 0,01 | |
| 350 | Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cru | 2,9 | 2,4 | 0,1 | | 0,21 | 1,66 | 0,98 | 0,01 | | |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | 14:1 (g) | 16:1 (g) | 18:1 (g) | 20:1 (g) | 18:2 n-6 (g) | 18:3 n-3 (g) | 20:4 (g) | 20:5 (g) | 22:5 (g) | 22:6 (g) | 18:1t (g) | 18:2t (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 321 | | 0,13 | 0,28 | 0,02 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,03 | Tr | 0,06 | Tr | |
| 322 | | 0,08 | 0,26 | 0,01 | 0,09 | 0,02 | 0,10 | | 0,02 | 0,12 | 0,01 | Tr |
| 323 | | 0,13 | 2,39 | 0,04 | 1,00 | 0,04 | | | | | | |
| 324 | | 0,03 | 2,47 | | 0,13 | | | | | | 5,32 | 0,10 |
| 325 | | 0,04 | 3,14 | | 0,25 | | | | | | 6,19 | 0,11 |
| 326 | | 0,33 | 4,17 | 0,03 | 0,22 | 0,02 | 0,02 | | | | 0,22 | 0,02 |
| 327 | | 0,18 | 2,22 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | 0,01 | | | | 0,10 | |
| 328 | | 0,33 | 3,32 | 0,04 | 0,22 | 0,03 | 0,01 | | | | 0,28 | 0,02 |
| 329 | | 0,16 | 2,12 | 0,01 | 0,14 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | | | 0,17 | 0,02 |
| 330 | | 0,29 | 3,22 | 0,02 | 0,81 | 0,09 | 0,02 | | | | 0,25 | 0,11 |
| 331 | 0,05 | 0,27 | 4,59 | 0,05 | 4,89 | 0,52 | 0,03 | | | | 0,17 | 0,05 |
| 332 | | 0,09 | 1,29 | | 0,07 | 0,01 | 0,01 | | | | 0,13 | 0,01 |
| 333 | | 0,14 | 1,26 | 0,01 | 0,09 | 0,01 | 0,01 | | | | 0,07 | 0,01 |
| 334 | | 0,73 | 5,33 | 0,01 | 0,14 | | 0,01 | | | | 0,28 | 0,03 |
| 335 | | 0,88 | 7,67 | 0,04 | 0,22 | | 0,04 | 0,02 | | | 0,28 | 0,02 |
| 336 | | 0,20 | 1,66 | 0,01 | 0,07 | Tr | 0,01 | | | | 0,06 | Tr |
| 337 | | 0,44 | 3,85 | | 0,16 | 0,04 | 0,04 | | | | 0,14 | 0,01 |
| 338 | 0,10 | 0,50 | 4,68 | 0,02 | 0,19 | 0,05 | 0,06 | 0,02 | 0,04 | | 0,32 | 0,08 |
| 339 | | 0,54 | 5,70 | | 0,16 | | | | | | 0,80 | |
| 340 | 0,09 | 0,45 | 7,36 | 0,03 | 6,22 | 0,61 | 0,05 | | 0,02 | | 0,36 | |
| 341 | | 0,35 | 4,21 | 0,02 | 0,13 | | | | | | 0,24 | 0,01 |
| 342 | | 0,47 | 5,06 | | 0,17 | 0,03 | 0,02 | | | | 0,23 | 0,02 |
| 343 | | 0,62 | 4,81 | 0,01 | 0,15 | 0,05 | 0,02 | | | | 0,17 | 0,02 |
| 344 | | 0,63 | 5,58 | | 0,14 | 0,03 | 0,01 | | | | 0,19 | 0,01 |
| 345 | | 0,22 | 2,32 | 0,01 | 0,09 | | 0,02 | 0,01 | | | 0,08 | 0,01 |
| 346 | | 0,16 | 1,75 | | 0,07 | 0,01 | 0,01 | | | | 0,04 | |
| 347 | | 1,17 | 10,64 | 0,08 | 0,13 | 0,15 | 0,03 | | | | 0,76 | 0,10 |
| 348 | | 1,31 | 11,05 | 0,12 | 0,15 | 0,12 | | | | | 0,76 | 0,15 |
| 349 | | 0,45 | 3,59 | 0,01 | 0,11 | 0,02 | 0,02 | | | | 0,16 | 0,08 |
| 350 | | 0,22 | 2,12 | | 0,05 | 0,01 | 0,01 | | | | 0,10 | 0,04 |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Sa-turados (g) | Mono-insaturados (g) | Poli-insaturados (g) | 12:0 (g) | 14:0 (g) | 16:0 (g) | 18:0 (g) | 20:0 (g) | 22:0 (g) | 24:0 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 351 | Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cozido | 4,3 | 3,4 | 0,2 | | 0,26 | 2,36 | 1,46 | 0,01 | | |
| 352 | Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru | 3,9 | 3,7 | 0,1 | | 0,29 | 2,34 | 1,06 | 0,01 | | |
| 353 | Carne, bovina, cupim, assado | 5,5 | 5,4 | 0,2 | 0,02 | 0,40 | 3,07 | 1,65 | 0,01 | 0,01 | |
| 354 | Carne, bovina, cupim, cru | 6,8 | 6,4 | 0,2 | 0,01 | 0,46 | 3,80 | 2,06 | 0,01 | 0,01 | |
| 355 | Carne, bovina, fígado, cru | 2,8 | 1,5 | 0,1 | Tr | 0,18 | 1,28 | 1,44 | 0,01 | 0,01 | Tr |
| 356 | Carne, bovina, fígado, grelhado | 4,7 | 2,2 | 1,1 | | 0,14 | 2,30 | 1,86 | 0,01 | 0,12 | 0,02 |
| 357 | Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, cru | 2,9 | 1,9 | 0,2 | | 0,17 | 1,44 | 1,16 | 0,01 | 0,01 | |
| 358 | Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, grelhado | 4,5 | 3,1 | 0,2 | | 0,25 | 2,21 | 1,76 | 0,01 | | 0,01 |
| 359 | Carne, bovina, flanco, sem gordura, cozido | 3,9 | 2,8 | 0,1 | | 0,27 | 2,07 | 1,40 | 0,01 | | |
| 360 | Carne, bovina, flanco, sem gordura, cru | 3,1 | 2,3 | 0,1 | | 0,19 | 1,65 | 1,13 | 0,01 | | |
| 361 | Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cozida | 12,1 | 10,4 | 0,5 | 0,02 | 0,95 | 6,35 | 3,98 | 0,02 | | |
| 362 | Carne, bovina, fraldinha, com gordura, crua | 7,3 | 6,5 | 0,3 | 0,01 | 0,59 | 3,77 | 2,39 | 0,01 | | |
| 363 | Carne, bovina, lagarto, cozido | 3,9 | 4,0 | 0,2 | | 0,22 | 2,22 | 1,25 | 0,01 | 0,02 | |
| 364 | Carne, bovina, lagarto, cru | 2,3 | 2,3 | 0,1 | | 0,14 | 1,36 | 0,66 | | Tr | |
| 365 | Carne, bovina, língua, cozida | 11,2 | 10,3 | 0,5 | | 0,68 | 5,54 | 4,20 | 0,02 | 0,02 | |
| 366 | Carne, bovina, língua, crua | 6,8 | 6,8 | 0,3 | 0,01 | 0,41 | 3,40 | 2,63 | 0,01 | | |
| 367 | Carne, bovina, maminha, crua | 3,1 | 3,1 | 0,1 | 0,01 | 0,21 | 1,71 | 0,93 | 0,01 | | |
| 368 | Carne, bovina, maminha, grelhada | 9,7 | 7,7 | 0,2 | 0,02 | 0,63 | 4,96 | 3,49 | 0,04 | 0,02 | |
| 369 | Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, cru | 3,4 | 3,3 | 0,1 | | 0,20 | 1,79 | 1,10 | 0,01 | 0,01 | |
| 370 | Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, grelhado | 5,1 | 4,9 | 0,3 | | 0,32 | 2,82 | 1,61 | 0,01 | 0,01 | |
| 371 | Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozido | 2,9 | 2,8 | 0,1 | | 0,13 | 1,64 | 0,99 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 372 | Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru | 2,2 | 2,6 | 0,1 | | 0,12 | 1,27 | 0,71 | 0,01 | 0,01 | |
| 373 | Carne, bovina, paleta, com gordura, crua | 3,5 | 2,9 | 0,2 | 0,01 | 0,19 | 1,72 | 1,38 | 0,01 | | |
| 374 | Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida | 3,4 | 3,0 | 0,2 | 0,01 | 0,18 | 1,68 | 1,31 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 375 | Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua | 2,7 | 2,1 | 0,1 | 0,01 | 0,15 | 1,33 | 1,11 | 0,01 | | |
| 376 | Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru | 2,0 | 1,9 | 0,2 | | 0,11 | 1,08 | 0,66 | | 0,01 | |
| 377 | Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado | 3,1 | 3,1 | 0,3 | 0,01 | 0,15 | 1,59 | 1,13 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 378 | Carne, bovina, peito, sem gordura, cozido | 11,7 | 11,5 | 0,4 | 0,02 | 0,86 | 6,10 | 4,08 | 0,02 | | |
| 379 | Carne, bovina, peito, sem gordura, cru | 8,2 | 9,2 | 0,5 | | 0,56 | 4,40 | 2,62 | 0,02 | | |
| 380 | Carne, bovina, picanha, com gordura, crua | 6,1 | 6,7 | 0,3 | | 0,42 | 3,46 | 1,83 | 0,01 | 0,01 | |
| 381 | Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada | 7,9 | 9,2 | 0,4 | | 0,59 | 4,59 | 2,15 | 0,02 | 0,02 | |
| 382 | Carne, bovina, picanha, sem gordura, crua | 2,0 | 2,1 | 0,1 | Tr | 0,15 | 1,18 | 0,61 | Tr | Tr | Tr |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | 14:1 (g) | 16:1 (g) | 18:1 (g) | 20:1 (g) | 18:2 n-6 (g) | 18:3 n-3 (g) | 20:4 (g) | 20:5 (g) | 22:5 (g) | 22:6 (g) | 18:1t (g) | 18:2t (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 351 | | 0,28 | 3,10 | 0,01 | 0,14 | 0,01 | 0,02 | | | | 0,15 | 0,05 |
| 352 | | 0,45 | 3,23 | | 0,08 | 0,01 | 0,01 | | | | 0,12 | 0,02 |
| 353 | | 0,61 | 4,71 | 0,02 | 0,16 | 0,03 | 0,02 | | | | 0,22 | 0,01 |
| 354 | | 0,71 | 5,56 | 0,04 | 0,15 | 0,06 | | | | | 0,30 | 0,03 |
| 355 | | 0,09 | 1,43 | 0,01 | 0,05 | Tr | Tr | | Tr | | 0,16 | 0,05 |
| 356 | | 0,23 | 1,89 | | 0,37 | 0,10 | 0,31 | 0,07 | 0,16 | 0,04 | 0,09 | 0,02 |
| 357 | | 0,15 | 1,69 | 0,01 | 0,11 | 0,02 | 0,03 | 0,01 | | | 0,10 | 0,01 |
| 358 | | 0,23 | 2,87 | | 0,16 | 0,02 | 0,02 | | | | 0,14 | 0,02 |
| 359 | | 0,28 | 2,49 | 0,01 | 0,08 | 0,01 | | | | | 0,16 | |
| 360 | | 0,18 | 2,09 | | 0,07 | 0,01 | 0,01 | | | | 0,11 | 0,02 |
| 361 | | 1,10 | 9,07 | 0,07 | 0,29 | 0,12 | 0,05 | | | | 0,50 | 0,05 |
| 362 | | 0,71 | 5,63 | 0,06 | 0,16 | 0,09 | 0,01 | | | | 0,43 | |
| 363 | | 0,42 | 3,54 | 0,01 | 0,12 | 0,02 | 0,01 | | | | 0,15 | 0,07 |
| 364 | | 0,25 | 1,98 | | 0,06 | 0,01 | Tr | | | | 0,08 | Tr |
| 365 | | 0,77 | 9,31 | | 0,43 | 0,09 | 0,02 | | | | 0,41 | 0,02 |
| 366 | | 0,48 | 6,11 | 0,06 | 0,26 | 0,04 | 0,01 | | 0,01 | | 0,29 | 0,01 |
| 367 | | 0,32 | 2,70 | 0,01 | 0,09 | 0,01 | 0,01 | | | | 0,08 | 0,01 |
| 368 | | 0,77 | 6,79 | 0,04 | 0,19 | 0,04 | 0,02 | | | | 0,42 | 0,06 |
| 369 | | 0,36 | 2,85 | 0,02 | | 0,04 | 0,03 | 0,01 | | | 0,16 | 0,01 |
| 370 | | 0,52 | 4,28 | 0,03 | 0,16 | 0,04 | 0,04 | 0,01 | | | 0,21 | 0,01 |
| 371 | | 0,26 | 2,48 | 0,01 | 0,09 | 0,03 | 0,01 | | | | 0,13 | 0,05 |
| 372 | | 0,21 | 2,35 | 0,01 | 0,07 | 0,01 | 0,01 | | | | 0,08 | 0,02 |
| 373 | | 0,24 | 2,60 | 0,02 | 0,12 | 0,01 | 0,01 | | | | 0,20 | 0,01 |
| 374 | | 0,23 | 2,69 | 0,02 | 0,16 | 0,01 | 0,01 | | | | 0,15 | 0,01 |
| 375 | | 0,16 | 1,90 | 0,01 | 0,11 | | 0,01 | | | | 0,15 | 0,03 |
| 376 | | 0,17 | 1,65 | 0,01 | 0,10 | 0,02 | 0,03 | | | | 0,07 | 0,01 |
| 377 | | 0,25 | 2,81 | 0,04 | 0,17 | 0,03 | 0,05 | 0,01 | 0,03 | | 0,11 | 0,01 |
| 378 | | 1,09 | 10,21 | 0,07 | 0,32 | 0,10 | 0,02 | | | | 0,67 | 0,05 |
| 379 | | 0,95 | 8,03 | 0,04 | 0,26 | 0,15 | 0,02 | | | | 0,54 | 0,04 |
| 380 | | 0,73 | 5,86 | 0,01 | 0,22 | 0,05 | 0,03 | | | | 0,22 | 0,03 |
| 381 | | 1,01 | 8,04 | 0,03 | 0,25 | 0,07 | 0,05 | 0,02 | | | 0,23 | 0,04 |
| 382 | | 0,22 | 1,83 | 0,01 | 0,08 | Tr | 0,01 | | | | 0,04 | Tr |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Sa-turados (g) | Mono-insaturados (g) | Poli-insaturados (g) | 12:0 (g) | 14:0 (g) | 16:0 (g) | 18:0 (g) | 20:0 (g) | 22:0 (g) | 24:0 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 383 | Carne, bovina, picanha, sem gordura, grelhada | 4,5 | 5,2 | 0,3 | 0,01 | 0,32 | 2,48 | 1,36 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 384 | Carne, bovina, seca, cozida | 10,5 | 8,3 | 0,4 | 0,03 | 0,68 | 5,11 | 4,42 | 0,04 | | |
| 385 | Carne, bovina, seca, crua | 8,7 | 7,5 | 0,3 | 0,02 | 0,70 | 4,45 | 3,05 | 0,03 | | |
| 386 | Coxinha de frango, frita | 2,6 | 3,4 | 4,7 | 0,01 | 0,03 | 1,76 | 0,65 | 0,05 | 0,06 | 0,02 |
| 388 | Croquete, de carne, frito | 5,1 | 7,4 | 11,5 | | 0,13 | 3,13 | 1,51 | 0,08 | 0,10 | 0,04 |
| 390 | Empada, de frango, pré-cozida | 5,4 | 5,2 | 1,4 | | 0,03 | 2,62 | 2,56 | 0,08 | 0,08 | 0,03 |
| 391 | Frango, asa, com pele, crua | 4,4 | 6,6 | 3,0 | | 0,09 | 3,36 | 0,93 | | 0,03 | |
| 392 | Frango, caipira, inteiro, com pele, cozido | 4,4 | 7,5 | 2,3 | | 0,09 | 3,23 | 1,00 | 0,01 | Tr | |
| 393 | Frango, caipira, inteiro, sem pele, cozido | 2,2 | 3,4 | 1,2 | | 0,04 | 1,57 | 0,59 | 0,01 | Tr | Tr |
| 394 | Frango, coração, cru | 4,9 | 6,3 | 3,4 | | 0,12 | 3,49 | 1,16 | 0,01 | 0,01 | |
| 395 | Frango, coração, grelhado | 3,5 | 4,3 | 1,6 | | 0,06 | 2,33 | 1,03 | 0,02 | 0,02 | 0,01 |
| 396 | Frango, coxa, com pele, assada | 3,1 | 3,8 | 2,2 | | 0,06 | 2,28 | 0,76 | 0,02 | Tr | |
| 397 | Frango, coxa, com pele, crua | 3,0 | 4,1 | 2,2 | | 0,05 | 2,24 | 0,68 | 0,01 | 0,02 | |
| 398 | Frango, coxa, sem pele, cozida | 2,0 | 2,1 | 1,1 | | 0,12 | 1,31 | 0,50 | 0,01 | Tr | |
| 399 | Frango, coxa, sem pele, crua | 1,6 | 2,1 | 0,8 | | 0,03 | 1,19 | 0,40 | Tr | 0,01 | |
| 400 | Frango, fígado, cru | 1,3 | 0,7 | 0,6 | Tr | 0,02 | 0,69 | 0,58 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 401 | Frango, filé, à milanesa | 1,6 | 2,4 | 3,3 | | 0,02 | 1,09 | 0,44 | 0,03 | 0,04 | 0,02 |
| 402 | Frango, inteiro, com pele, cru | 5,2 | 7,2 | 3,9 | | 0,11 | 3,94 | 1,01 | 0,02 | 0,03 | |
| 403 | Frango, inteiro, sem pele, assado | 2,1 | 2,6 | 1,8 | | 0,04 | 1,48 | 0,57 | 0,01 | Tr | Tr |
| 404 | Frango, inteiro, sem pele, cozido | 2,2 | 2,5 | 1,5 | | 0,04 | 1,58 | 0,55 | 0,01 | Tr | |
| 405 | Frango, inteiro, sem pele, cru | 1,4 | 1,9 | 1,0 | | 0,03 | 1,04 | 0,31 | Tr | 0,01 | |
| 406 | Frango, peito, com pele, assado | 2,2 | 2,7 | 1,8 | | 0,04 | 1,53 | 0,56 | 0,01 | Tr | Tr |
| 407 | Frango, peito, com pele, cru | 2,2 | 3,2 | 0,9 | | 0,06 | 1,66 | 0,46 | 0,01 | 0,01 | |
| 408 | Frango, peito, sem pele, cozido | 1,1 | 1,1 | 0,6 | | 0,02 | 0,74 | 0,33 | 0,01 | Tr | Tr |
| 409 | Frango, peito, sem pele, cru | 1,1 | 1,3 | Tr | | 0,03 | 0,79 | 0,25 | Tr | 0,01 | |
| 410 | Frango, peito, sem pele, grelhado | 0,9 | 0,9 | 0,3 | | 0,02 | 0,65 | 0,27 | Tr | Tr | Tr |
| 411 | Frango, sobrecoxa, com pele, assada | 4,2 | 5,4 | 3,9 | | 0,07 | 3,08 | 1,02 | 0,01 | Tr | |
| 412 | Frango, sobrecoxa, com pele, crua | 6,5 | 9,6 | 3,6 | | 0,12 | 4,96 | 1,31 | 0,02 | 0,02 | |
| 413 | Frango, sobrecoxa, sem pele, assada | 3,3 | 4,2 | 3,1 | | 0,06 | 2,41 | 0,82 | 0,01 | Tr | |
| 414 | Frango, sobrecoxa, sem pele, crua | 3,0 | 4,5 | 1,6 | | 0,06 | 2,30 | 0,61 | 0,01 | 0,02 | |
| 415 | Hambúrguer, bovino, cru | 5,7 | 5,8 | 0,8 | 0,02 | 0,39 | 3,06 | 1,97 | 0,02 | | |
| 416 | Hambúrguer, bovino, frito | 5,9 | 6,0 | 3,7 | | 0,29 | 3,18 | 2,19 | 0,03 | 0,03 | 0,02 |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | 14:1 (g) | 16:1 (g) | 18:1 (g) | 20:1 (g) | 18:2 n-6 (g) | 18:3 n-3 (g) | 20:4 (g) | 20:5 (g) | 22:5 (g) | 22:6 (g) | 18:1t (g) | 18:2t (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 383 | | 0,51 | 4,64 | | 0,22 | | 0,04 | | | | 0,11 | 0,02 |
| 384 | 0,12 | 0,59 | 7,52 | 0,03 | 0,24 | 0,08 | 0,05 | | 0,05 | | 0,71 | 0,22 |
| 385 | 0,18 | 0,40 | 6,76 | 0,04 | 0,18 | 0,10 | 0,03 | | 0,05 | | 0,59 | 0,07 |
| 386 | | 0,02 | 3,32 | 0,07 | 4,33 | 0,32 | 0,01 | | | | 0,45 | 0,13 |
| 388 | | 0,16 | 7,10 | 0,07 | 10,47 | 1,04 | | | | | 0,27 | |
| 390 | | 0,04 | 5,12 | 0,03 | 1,22 | 0,07 | | | | | 6,21 | 0,96 |
| 391 | | 0,80 | 5,75 | | 2,96 | 0,01 | 0,06 | | | | 0,03 | 0,01 |
| 392 | | 0,69 | 6,73 | 0,03 | 2,18 | 0,09 | Tr | | Tr | Tr | 0,03 | 0,01 |
| 393 | | 0,26 | 3,14 | 0,02 | 1,16 | 0,04 | Tr | | Tr | Tr | 0,01 | |
| 394 | | 0,66 | 5,56 | 0,06 | 3,15 | 0,13 | 0,09 | | | | 0,09 | |
| 395 | 0,01 | 0,37 | 0,08 | 0,04 | 1,41 | 0,04 | 0,08 | | 0,01 | | 0,08 | 0,02 |
| 396 | 0,01 | 0,38 | 3,35 | 0,02 | 2,11 | 0,09 | Tr | Tr | | | 0,12 | 0,02 |
| 397 | | 0,45 | 3,61 | 0,02 | 2,00 | 0,09 | 0,05 | | | | 0,04 | |
| 398 | 0,01 | 0,20 | 1,84 | 0,01 | 1,10 | 0,05 | Tr | Tr | | | | |
| 399 | | 0,24 | 1,82 | 0,01 | 0,80 | 0,02 | 0,03 | | | | 0,01 | |
| 400 | | 0,05 | 0,58 | 0,01 | 0,38 | 0,01 | 0,13 | | 0,03 | 0,02 | 0,01 | |
| 401 | | 0,05 | 2,24 | 0,03 | 3,01 | 0,23 | 0,04 | 0,02 | | | 0,02 | 0,02 |
| 402 | | 0,88 | 6,31 | 0,03 | 3,57 | 0,20 | 0,07 | | | | 0,07 | |
| 403 | 0,01 | 0,19 | 2,36 | 0,02 | 1,73 | 0,09 | Tr | Tr | | | 0,10 | 0,02 |
| 404 | 0,01 | 0,23 | 2,26 | 0,02 | 1,42 | 0,07 | Tr | Tr | | | 0,09 | 0,02 |
| 405 | | 0,23 | 1,63 | 0,01 | 0,92 | 0,04 | 0,05 | | | | 0,01 | |
| 406 | 0,01 | 0,22 | 2,45 | 0,02 | 1,70 | 0,10 | Tr | Tr | Tr | | 0,10 | 0,02 |
| 407 | | 0,44 | 2,75 | 0,03 | 0,80 | 0,03 | 0,03 | | | | 0,03 | |
| 408 | | 0,07 | 0,98 | 0,01 | 0,53 | 0,02 | Tr | Tr | | | 0,04 | 0,01 |
| 409 | | 0,16 | 1,16 | 0,01 | Tr | 0,01 | 0,02 | | | | 0,01 | |
| 410 | | 0,07 | 0,80 | 0,01 | 0,31 | 0,01 | Tr | Tr | | | 0,04 | Tr |
| 411 | 0,02 | 0,50 | 4,80 | 0,04 | 3,64 | 0,21 | Tr | Tr | | | 0,19 | 0,04 |
| 412 | | 1,13 | 8,44 | 0,02 | 3,41 | 0,12 | 0,08 | | | | 0,06 | |
| 413 | 0,01 | 0,42 | 3,76 | 0,03 | 2,86 | 0,17 | Tr | Tr | | | 0,14 | 0,04 |
| 414 | | 0,57 | 3,87 | 0,02 | 1,45 | 0,04 | 0,05 | | | | 0,03 | |
| 415 | 0,12 | 0,58 | 4,96 | 0,03 | 0,68 | 0,08 | 0,03 | | | 0,01 | 0,81 | 0,19 |
| 416 | 0,07 | 0,41 | 5,37 | 0,07 | 3,28 | 0,29 | 0,03 | | 0,02 | | 0,33 | 0,11 |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Sa-turados (g) | Mono-insaturados (g) | Poli-insaturados (g) | 12:0 (g) | 14:0 (g) | 16:0 (g) | 18:0 (g) | 20:0 (g) | 22:0 (g) | 24:0 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 417 | Hambúrguer, bovino, grelhado | 5,1 | 4,8 | 1,2 | | 0,26 | 2,72 | 2,01 | 0,02 | 0,01 | |
| 418 | Lingüiça, frango, crua | 5,2 | 7,3 | 3,5 | 0,01 | 0,16 | 3,59 | 1,35 | 0,02 | | |
| 419 | Lingüiça, frango, frita | 5,0 | 7,2 | 4,3 | | 0,14 | 3,46 | 1,33 | 0,03 | | |
| 420 | Lingüiça, frango, grelhada | 4,7 | 6,8 | 3,4 | | 0,14 | 3,26 | 1,26 | 0,02 | | |
| 421 | Lingüiça, porco, crua | 4,0 | 5,0 | 1,7 | 0,01 | 0,15 | 2,52 | 1,24 | 0,02 | | |
| 422 | Lingüiça, porco, frita | 6,5 | 8,2 | 2,7 | | 0,25 | 4,17 | 2,01 | 0,03 | | |
| 423 | Lingüiça, porco, grelhada | 7,0 | 8,7 | 2,6 | | 0,27 | 4,47 | 2,17 | 0,03 | | |
| 424 | Mortadela | 6,1 | 8,1 | 4,7 | | 0,17 | 4,15 | 1,74 | | | |
| 425 | Peru, congelado, assado | 1,6 | 1,2 | 1,4 | | 0,03 | 1,10 | 0,47 | 0,02 | Tr | Tr |
| 426 | Peru, congelado, cru | 0,4 | 0,4 | 0,7 | 0,01 | 0,01 | 0,26 | 0,14 | Tr | 0,01 | |
| 427 | Porco, bisteca, crua | 3,5 | 3,9 | 1,2 | 0,01 | 0,13 | 2,17 | 1,12 | 0,02 | | |
| 428 | Porco, bisteca, frita | 6,0 | 6,6 | 4,6 | 0,05 | 0,31 | 3,58 | 1,94 | 0,04 | 0,02 | 0,02 |
| 429 | Porco, bisteca, grelhada | 7,5 | 7,7 | 1,2 | 0,02 | 0,27 | 4,27 | 2,82 | 0,03 | | |
| 430 | Porco, costela, assada | 11,8 | 13,9 | 3,1 | | 0,34 | 7,10 | 4,16 | 0,06 | | |
| 431 | Porco, costela, crua | 7,4 | 8,3 | 2,3 | 0,02 | 0,28 | 4,59 | 2,42 | 0,03 | | |
| 432 | Porco, lombo, assado | 2,6 | 2,9 | 0,7 | | 0,08 | 1,54 | 0,97 | 0,01 | | |
| 433 | Porco, lombo, cru | 3,3 | 3,7 | 1,0 | 0,01 | 0,12 | 2,08 | 1,00 | 0,02 | | |
| 434 | Porco, orelha, salgada, crua | 7,3 | 11,2 | 2,8 | 0,02 | 0,33 | 4,99 | 1,84 | 0,03 | | |
| 435 | Porco, pernil, assado | 4,8 | 6,4 | 1,9 | | 0,15 | 2,96 | 1,59 | 0,03 | | |
| 436 | Porco, pernil, cru | 4,2 | 5,0 | 1,7 | 0,01 | 0,16 | 2,58 | 1,29 | 0,02 | 0,02 | |
| 437 | Porco, rabo, salgado, cru | 11,6 | 16,7 | 4,3 | | 0,37 | 7,37 | 3,58 | 0,07 | | |
| 438 | Presunto, com capa de gordura | 1,9 | 2,6 | 1,0 | | 0,06 | 1,22 | 0,63 | 0,01 | | |
| 439 | Presunto, sem capa de gordura | 0,9 | 1,1 | 0,5 | | 0,03 | 0,55 | 0,27 | | | |
| 440 | Quibe, assado | 1,2 | 0,9 | 0,3 | | 0,08 | 0,68 | 0,43 | | | |
| 441 | Quibe, cru | 0,7 | 0,7 | 0,3 | | 0,03 | 0,35 | 0,24 | | | |
| 442 | Quibe, frito | 4,6 | 5,0 | 5,0 | | 0,16 | 2,50 | 1,68 | 0,04 | 0,05 | 0,03 |
| 443 | Salame | 9,6 | 12,1 | 4,7 | | 0,34 | 5,78 | 3,09 | 0,05 | | |
| 444 | Toucinho, cru | 17,7 | 20,1 | 10,1 | 0,06 | 0,75 | 11,42 | 5,21 | 0,09 | | |
| 445 | Toucinho, frito | 20,0 | 26,2 | 14,6 | | 0,64 | 12,89 | 6,17 | 0,12 | 0,07 | |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | 14:1 (g) | 16:1 (g) | 18:1 (g) | 20:1 (g) | 18:2 n-6 (g) | 18:3 n-3 (g) | 20:4 (g) | 20:5 (g) | 22:5 (g) | 22:6 (g) | 18:1t (g) | 18:2t (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 417 | 0,05 | 0,42 | 4,25 | 0,02 | 1,08 | 0,10 | 0,04 | 0,02 | | | 0,30 | 0,06 |
| 418 | 0,01 | 0,52 | 6,70 | 0,08 | 3,08 | 0,17 | | | | | 0,04 | |
| 419 | | 0,45 | 6,60 | 0,10 | 3,85 | 0,25 | 0,09 | | | | 0,04 | |
| 420 | | 0,44 | 6,20 | 0,09 | 3,00 | 0,17 | 0,09 | | | | 0,04 | |
| 421 | | 0,25 | 4,66 | 0,08 | 1,48 | 0,05 | 0,06 | | | | 0,03 | |
| 422 | | 0,29 | 7,66 | 0,13 | 2,43 | 0,11 | 0,09 | | | | 0,03 | |
| 423 | | 0,44 | 8,07 | 0,13 | 2,35 | 0,10 | 0,10 | | | | 0,03 | |
| 424 | | 0,60 | 7,36 | 0,12 | 4,41 | 0,28 | | | | | | |
| 425 | | 0,11 | 1,60 | 0,01 | 1,41 | 0,03 | Tr | Tr | | | 0,02 | Tr |
| 426 | | 0,03 | 0,41 | Tr | 0,63 | 0,03 | 0,06 | | | | | |
| 427 | | 0,21 | 3,37 | 0,06 | 1,12 | 0,05 | 0,05 | | | | | |
| 428 | | 0,25 | 6,17 | 0,11 | 4,07 | 0,32 | 0,07 | | 0,02 | | 0,16 | 0,05 |
| 429 | | 0,31 | 7,14 | 0,13 | 1,03 | 0,03 | 0,03 | | | | 0,09 | |
| 430 | | 0,63 | 12,90 | 0,23 | 2,75 | 0,12 | 0,09 | | | | 0,06 | |
| 431 | | 0,45 | 7,64 | 0,12 | 2,11 | 0,09 | 0,08 | | | | | |
| 432 | | 0,11 | 2,63 | 0,16 | 0,55 | 0,07 | 0,02 | | | | 0,02 | |
| 433 | | 0,22 | 3,39 | 0,06 | 0,88 | 0,04 | 0,05 | | | | | |
| 434 | | 0,90 | 10,15 | 0,19 | 2,58 | 0,11 | 0,09 | | | | | |
| 435 | | 0,29 | 5,91 | 0,11 | 1,66 | 0,05 | 0,11 | | | | | |
| 436 | | 0,26 | 4,64 | 0,09 | 1,51 | 0,06 | 0,08 | | | | | |
| 437 | | 0,78 | 15,49 | 0,30 | 3,85 | 0,16 | 0,07 | | | | 0,07 | |
| 438 | | 0,13 | 2,39 | 0,05 | 0,87 | 0,04 | 0,04 | | | | 0,01 | |
| 439 | | 0,07 | 1,04 | 0,02 | 0,38 | 0,01 | 0,04 | | | | | |
| 440 | | 0,06 | 0,87 | | 0,25 | 0,02 | | | Tr | | 0,06 | |
| 441 | | 0,06 | 0,63 | 0,01 | 0,21 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | | 0,03 | |
| 442 | 0,03 | 0,17 | 4,75 | 0,05 | 4,55 | 0,41 | 0,03 | | | | 0,18 | 0,08 |
| 443 | | 0,55 | 11,21 | 0,23 | 4,23 | 0,19 | 0,03 | | | | 0,10 | |
| 444 | | 0,98 | 18,82 | 0,28 | 9,32 | 0,68 | 0,15 | | | | 0,21 | |
| 445 | | 1,02 | 24,55 | 0,45 | 12,93 | 0,86 | | | 0,06 | | 0,33 | 0,25 |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Sa-turados (g) | Mono-insaturados (g) | Poli-insaturados (g) | 12:0 (g) | 14:0 (g) | 16:0 (g) | 18:0 (g) | 20:0 (g) | 22:0 (g) | 24:0 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Leite e derivados** | | | | | | | | | | | |
| 446 | Bebida láctea, pêssego | 1,1 | 0,6 | Tr | 0,05 | 0,19 | 0,54 | 0,25 | Tr | Tr | |
| 447 | Creme de Leite | 11,8 | 5,1 | 0,5 | 0,49 | 1,91 | 5,58 | 2,38 | 0,04 | | |
| 448 | Iogurte, natural | 1,8 | 0,9 | 0,1 | 0,07 | 0,30 | 0,91 | 0,40 | 0,01 | Tr | Tr |
| 449 | Iogurte, natural, desnatado | 0,2 | 0,1 | | 0,01 | 0,03 | 0,10 | 0,05 | | | |
| 451 | Iogurte, sabor morango | 1,4 | 0,7 | 0,1 | 0,07 | 0,26 | 0,70 | 0,29 | Tr | | |
| 452 | Iogurte, sabor pêssego | 1,4 | 0,6 | 0,1 | 0,06 | 0,25 | 0,70 | 0,29 | Tr | Tr | |
| 453 | Leite, condensado | 4,2 | 1,7 | 0,2 | 0,17 | 0,73 | 2,10 | 0,82 | 0,01 | | |
| 454 | Leite, de cabra | 2,4 | 0,8 | 0,1 | 0,10 | 0,29 | 1,00 | 0,60 | 0,01 | Tr | |
| 455 | Leite, de vaca, achocolatado | 1,1 | 0,6 | 0,1 | 0,03 | 0,14 | 0,53 | 0,29 | 0,01 | Tr | Tr |
| 456 | Leite, de vaca, desnatado, pó | 0,6 | 0,2 | Tr | 0,02 | 0,09 | 0,29 | 0,12 | Tr | 0,01 | Tr |
| 458 | Leite, de vaca, integral | 1,4 | 0,7 | 0,1 | 0,06 | 0,25 | 0,71 | 0,29 | | | |
| 459 | Leite, de vaca, integral, pó | 16,3 | 7,1 | 0,5 | 0,58 | 2,62 | 8,11 | 3,48 | 0,05 | | 0,03 |
| 461 | Queijo, minas, frescal | 11,4 | 5,8 | 0,4 | 0,41 | 1,73 | 5,78 | 2,53 | 0,04 | 0,02 | 0,02 |
| 462 | Queijo, minas, meia cura | 13,2 | 5,6 | 0,3 | 0,55 | 2,13 | 6,15 | 2,59 | 0,05 | | |
| 463 | Queijo, mozarela | 14,2 | 6,0 | 0,5 | 0,61 | 2,37 | 6,66 | 3,02 | | | |
| 464 | Queijo, parmesão | 19,7 | 8,7 | 0,4 | 0,70 | 3,26 | 10,07 | 4,24 | 0,06 | 0,03 | 0,03 |
| 465 | Queijo, pasteurizado | 15,9 | 7,3 | 0,4 | 0,58 | 2,58 | 8,05 | 3,38 | 0,05 | | |
| 466 | Queijo, petit suisse, morango | 1,6 | 0,8 | Tr | 0,05 | 0,23 | 0,81 | 0,40 | 0,01 | | |
| 467 | Queijo, prato | 16,3 | 6,8 | 0,5 | 0,71 | 2,67 | 7,59 | 3,16 | | | |
| 468 | Queijo, requeijão, cremoso | 13,7 | 6,4 | 0,3 | 0,52 | 2,26 | 7,16 | 2,72 | 0,04 | 0,04 | 0,02 |
| 469 | Queijo, ricota | 4,5 | 2,4 | 0,2 | 0,15 | 0,66 | 2,28 | 1,06 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| **Ovos e derivados** | | | | | | | | | | | |
| 484 | Omelete, de queijo | 6,4 | 7,0 | 6,2 | 0,08 | 0,42 | 4,20 | 1,56 | 0,04 | 0,05 | 0,02 |
| 485 | Ovo, de codorna, inteiro, cru | 8,9 | 12,1 | 2,7 | Tr | 0,13 | 6,39 | 2,31 | 0,01 | 0,03 | |
| 487 | Ovo, de galinha, gema, cozida/10minutos | 9,2 | 12,1 | 4,0 | | 0,08 | 6,56 | 2,43 | | 0,03 | |
| 488 | Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10minutos | 2,9 | 3,8 | 1,1 | | 0,02 | 2,07 | 0,76 | | 0,01 | |
| 489 | Ovo, de galinha, inteiro, cru | 2,6 | 3,6 | 1,2 | | 0,02 | 1,87 | 0,69 | | 0,01 | 0,01 |
| 490 | Ovo, de galinha, inteiro, frito | 4,1 | 5,7 | 4,9 | | 0,03 | 2,95 | 1,05 | 0,02 | 0,03 | 0,02 |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | 14:1 (g) | 16:1 (g) | 18:1 (g) | 20:1 (g) | 18:2 n-6 (g) | 18:3 n-3 (g) | 20:4 (g) | 20:5 (g) | 22:5 (g) | 22:6 (g) | 18:1t (g) | 18:2t (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 446 | 0,01 | 0,02 | 0,53 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | Tr | | | | 0,06 | Tr |
| 447 | 0,18 | 0,36 | 4,50 | | 0,33 | 0,07 | | | | | 0,63 | |
| 448 | 0,02 | 0,04 | 0,83 | 0,01 | 0,06 | 0,03 | Tr | | Tr | Tr | | |
| 449 | | | 0,09 | | Tr | | | | | | 0,01 | |
| 451 | 0,01 | 0,03 | 0,62 | Tr | 0,05 | 0,02 | Tr | | Tr | Tr | | |
| 452 | 0,01 | 0,03 | 0,59 | Tr | 0,04 | 0,02 | Tr | | | | 0,06 | Tr |
| 453 | | 0,14 | 1,47 | 0,02 | 0,10 | 0,04 | | | | | 0,20 | 0,03 |
| 454 | | 0,03 | 0,79 | | 0,11 | 0,01 | 0,01 | | | | 0,10 | 0,02 |
| 455 | 0,01 | 0,03 | 0,56 | Tr | 0,11 | 0,01 | Tr | | | | 0,19 | 0,03 |
| 456 | 0,01 | 0,02 | 0,20 | | 0,03 | Tr | Tr | | | | 0,02 | Tr |
| 458 | 0,01 | 0,03 | 0,65 | | 0,04 | 0,02 | | | Tr | Tr | | |
| 459 | 0,15 | 0,56 | 6,25 | 0,05 | 0,41 | 0,10 | | | | | 0,84 | 0,10 |
| 461 | 0,16 | 0,39 | 5,14 | 0,04 | 0,28 | 0,06 | 0,02 | | | | 0,54 | 0,12 |
| 462 | 0,23 | 0,46 | 4,82 | | 0,24 | 0,10 | | | | | 0,99 | |
| 463 | 0,22 | 0,43 | 5,22 | | 0,31 | 0,08 | | | | | 0,86 | |
| 464 | 0,32 | 0,63 | 7,67 | 0,03 | 0,29 | 0,11 | 0,03 | | | | 1,01 | 0,16 |
| 465 | 0,23 | 0,49 | 6,45 | 0,05 | 0,33 | 0,08 | | | | | 0,85 | 0,18 |
| 466 | 0,02 | 0,05 | 0,76 | | 0,04 | 0,01 | | | | | 0,09 | |
| 467 | 0,27 | 0,51 | 5,91 | | 0,42 | 0,11 | | | | | 0,87 | |
| 468 | 0,24 | 0,50 | 5,54 | 0,04 | 0,24 | 0,07 | | | | | 0,55 | 0,11 |
| 469 | 0,06 | 0,15 | 2,16 | 0,02 | 0,14 | 0,02 | 0,01 | | | | 0,21 | 0,04 |
| 484 | 0,04 | 0,26 | 6,61 | 0,05 | 5,53 | 0,44 | 0,15 | | | 0,04 | 0,15 | |
| 485 | 0,03 | 1,07 | 11,01 | 0,03 | 2,20 | 0,10 | 0,44 | | | | 0,04 | 0,07 |
| 487 | | 0,67 | 11,29 | 0,07 | 3,25 | 0,05 | 0,44 | | | 0,10 | 0,05 | 0,03 |
| 488 | | 0,21 | 3,51 | 0,02 | 0,94 | 0,02 | 0,12 | | | 0,02 | 0,02 | |
| 489 | | 0,23 | 3,33 | 0,01 | 0,88 | 0,02 | 0,14 | | 0,05 | 0,04 | | |
| 490 | | 0,23 | 5,45 | 0,04 | 4,34 | 0,33 | 0,17 | | | 0,03 | 0,02 | |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Sa-turados (g) | Mono-insaturados (g) | Poli-insaturados (g) | 12:0 (g) | 14:0 (g) | 16:0 (g) | 18:0 (g) | 20:0 (g) | 22:0 (g) | 24:0 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Produtos açucarados** | | | | | | | | | | | |
| 491 | Achocolatado, pó | 1,1 | 0,6 | 0,3 | Tr | 0,02 | 0,51 | 0,55 | 0,02 | 0,01 | Tr |
| 495 | Chocolate, ao leite | 17,5 | 10,0 | 0,9 | 0,09 | 0,34 | 7,46 | 9,12 | 0,26 | 0,03 | |
| 496 | Chocolate, ao leite, com castanha do Pará | 14,1 | 9,3 | 3,2 | 0,10 | 0,33 | 6,24 | 6,73 | 0,20 | 0,04 | 0,02 |
| 497 | Chocolate, ao leite, dietético | 19,2 | 11,4 | 1,5 | 0,06 | 0,22 | 8,08 | 10,29 | 0,31 | 0,06 | 0,03 |
| 498 | Chocolate, meio amargo | 13,1 | 8,1 | 1,0 | 0,01 | 0,06 | 5,61 | 7,08 | 0,21 | 0,04 | 0,02 |
| 499 | Cocada branca | 8,4 | 0,4 | 0,1 | 4,56 | 1,56 | 0,61 | 0,20 | | | |
| 500 | Doce, de abóbora, cremoso | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,02 | Tr | Tr | | Tr |
| 501 | Doce, de leite, cremoso | 1,3 | 3,9 | 2,0 | | | 0,73 | 0,17 | 0,08 | 0,20 | 0,13 |
| 502 | Geléia, mocotó, natural | Tr | Tr | Tr | | | Tr | Tr | | | |
| 509 | Quindim | 11,3 | 4,8 | 4,7 | 4,10 | 1,60 | 2,97 | 1,47 | 0,04 | 0,04 | |
| **Miscelâneas** | | | | | | | | | | | |
| 511 | Café, pó, torrado | 5,3 | 1,1 | 4,9 | | 0,01 | 4,04 | 0,95 | 0,29 | 0,06 | |
| 512 | Capuccino, pó | 4,0 | 1,6 | 0,1 | 0,27 | 0,59 | 1,73 | 0,95 | 0,02 | 0,02 | |
| 518 | Shoyu | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | | Tr | |
| **Outros alimentos industrializados** | | | | | | | | | | | |
| 520 | Azeitona, preta, conserva | 3,5 | 11,0 | 3,0 | | | 2,87 | 0,47 | 0,08 | 0,02 | 0,01 |
| 521 | Azeitona, verde, conserva | 2,3 | 8,3 | 1,0 | | | 1,93 | 0,29 | 0,05 | 0,01 | 0,01 |
| 522 | Chantilly, spray, com gordura vegetal | 25,9 | 0,1 | 0,1 | 10,70 | 3,64 | 2,63 | 7,46 | 0,08 | | 0,03 |
| 523 | Leite, de coco | 15,6 | 0,9 | 0,2 | 8,25 | 2,99 | 1,33 | 0,51 | 0,01 | | |
| 524 | Maionese, tradicional com ovos | 4,1 | 6,4 | 15,4 | | 0,02 | 2,84 | 0,37 | 0,08 | 0,11 | 0,04 |
| **Alimentos preparados** | | | | | | | | | | | |
| 525 | Acarajé | 9,1 | 7,8 | 2,1 | 0,10 | 0,16 | 7,71 | 1,05 | 0,07 | 0,02 | |
| 526 | Arroz carreteiro | 3,2 | 3,0 | 0,2 | | 0,19 | 1,61 | 1,29 | 0,01 | | |
| 527 | Baião de dois, arroz e feijão-de-corda | 0,6 | 1,0 | 1,5 | | Tr | 0,42 | 0,13 | 0,01 | 0,01 | Tr |
| 528 | Barreado | 3,3 | 4,3 | 1,4 | | 0,12 | 2,05 | 1,11 | Tr | | |
| 529 | Bife à cavalo, com contra filé | 7,9 | 8,2 | 3,3 | | 0,38 | 4,59 | 2,63 | 0,03 | 0,03 | |
| 530 | Bolinho de arroz | 1,8 | 2,5 | 3,5 | | 0,02 | 1,26 | 0,44 | 0,02 | 0,03 | 0,02 |
| 531 | Camarão à baiana | 1,6 | 0,9 | 1,5 | 1,35 | 0,62 | 0,72 | 0,27 | 0,02 | 0,02 | |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | 14:1 (g) | 16:1 (g) | 18:1 (g) | 20:1 (g) | 18:2 n-6 (g) | 18:3 n-3 (g) | 20:4 (g) | 20:5 (g) | 22:5 (g) | 22:6 (g) | 18:1t (g) | 18:2t (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 491 | | 0,01 | 0,62 | | 0,29 | 0,03 | | | | | 0,01 | |
| 495 | | 0,14 | 9,75 | 0,06 | 0,91 | 0,03 | | | | | 0,17 | 0,10 |
| 496 | | 0,09 | 9,14 | | 3,09 | 0,07 | | | | | 0,20 | |
| 497 | | 0,10 | 11,32 | | 1,41 | 0,10 | | | | | 0,18 | |
| 498 | | 0,05 | 8,03 | 0,01 | 0,94 | 0,06 | | | | | 0,14 | |
| 499 | | | 0,36 | | 0,07 | | | | | | | |
| 500 | | | 0,02 | | 0,01 | 0,01 | | | | | | |
| 501 | | | 3,74 | 0,11 | 1,94 | 0,01 | | | | | | |
| 502 | | | Tr | | Tr | | | | | | | |
| 509 | | 0,16 | 4,55 | 0,04 | 4,19 | 0,35 | 0,11 | | | | 0,05 | |
| 511 | | 0,01 | 1,11 | 0,02 | 4,82 | 0,11 | | | | | | |
| 512 | 0,05 | 0,10 | 1,50 | | 0,11 | 0,04 | | | | | 0,55 | 0,04 |
| 518 | | | 0,01 | | 0,01 | Tr | | | | | | |
| 520 | | 0,29 | 10,57 | 0,04 | 2,77 | 0,19 | | | | | | |
| 521 | | 0,18 | 8,07 | 0,03 | 0,91 | 0,13 | | | | | | |
| 522 | | | 0,05 | Tr | 0,08 | | | | | | | |
| 523 | | | 0,92 | | 0,17 | | | | | | | |
| 524 | | 0,04 | 6,24 | 0,14 | 13,86 | 1,43 | | | | | | 0,17 |
| 525 | | | 7,81 | | 2,01 | 0,12 | | | | | | |
| 526 | 0,04 | 0,24 | 2,64 | 0,01 | 0,16 | 0,03 | 0,01 | | 0,01 | | 0,18 | 0,03 |
| 527 | | 0,02 | 0,95 | Tr | 1,36 | 0,13 | Tr | Tr | | Tr | | 0,01 |
| 528 | | 0,20 | 3,96 | 0,05 | 1,24 | 0,06 | 0,05 | Tr | 0,02 | | 0,06 | |
| 529 | 0,10 | 0,57 | 7,32 | 0,05 | 2,88 | 0,26 | 0,07 | | 0,02 | 0,02 | 0,40 | |
| 530 | | 0,05 | 2,39 | 0,05 | 3,22 | 0,24 | 0,04 | | Tr | Tr | Tr | 0,06 |
| 531 | | 0,01 | 0,89 | | 1,33 | 0,13 | 0,01 | 0,03 | | 0,03 | | |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Sa-turados (g) | Mono-insaturados (g) | Poli-insaturados (g) | 12:0 (g) | 14:0 (g) | 16:0 (g) | 18:0 (g) | 20:0 (g) | 22:0 (g) | 24:0 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 532 | Charuto, de repolho | 0,5 | 0,5 | 0,1 | | 0,02 | 0,24 | 0,20 | | | |
| 533 | Cuscuz, de milho, cozido com sal | 0,2 | 0,2 | 0,3 | | | 0,15 | 0,02 | Tr | | |
| 534 | Cuscuz, paulista | 1,8 | 1,8 | 0,8 | 0,03 | 0,15 | 1,12 | 0,41 | 0,01 | 0,02 | 0,01 |
| 535 | Cuxá, molho | 0,6 | 1,3 | 1,5 | | 0,00 | 0,37 | 0,18 | 0,02 | 0,01 | 0,00 |
| 536 | Dobradinha | 2,5 | 1,2 | 0,1 | Tr | 0,11 | 1,06 | 1,19 | 0,02 | 0,02 | 0,01 |
| 537 | Estrogonofe de carne | 5,3 | 3,3 | 0,9 | 0,12 | 0,65 | 2,81 | 1,57 | 0,02 | 0,02 | |
| 538 | Estrogonofe de frango | 3,7 | 2,2 | 1,0 | 0,12 | 0,54 | 2,09 | 0,93 | 0,02 | 0,01 | Tr |
| 539 | Feijão tropeiro mineiro | 2,2 | 2,9 | 1,5 | | 0,06 | 1,39 | 0,67 | | | |
| 540 | Feijoada | 1,9 | 2,6 | 1,6 | | 0,07 | 1,25 | 0,58 | | | |
| 541 | Frango, com açafrão | 1,6 | 2,5 | 1,8 | | 0,03 | 1,24 | 0,34 | Tr | Tr | |
| 542 | Macarrão, molho bolognesa | 0,3 | 0,3 | 0,3 | | Tr | 0,21 | 0,07 | Tr | Tr | |
| 543 | Maniçoba | 2,9 | 3,7 | 1,7 | | 0,08 | 1,73 | 1,01 | 0,02 | 0,01 | |
| 544 | Quibebe | 1,0 | 1,1 | 0,2 | | 0,08 | 0,61 | 0,32 | Tr | | Tr |
| 545 | Salada, de legumes, com maionese | 1,1 | 1,8 | 3,8 | | | 0,79 | 0,26 | 0,02 | 0,03 | Tr |
| 546 | Salada, de legumes, cozida no vapor | 0,1 | Tr | 0,2 | | | 0,05 | 0,01 | Tr | | |
| 547 | Salpicão, de frango | 1,3 | 2,1 | 4,0 | | Tr | 0,93 | 0,34 | 0,02 | 0,04 | 0,02 |
| 548 | Sarapatel | 1,4 | 1,1 | 0,7 | | 0,02 | 0,76 | 0,56 | 0,02 | 0,01 | 0,02 |
| 549 | Tabule | 0,2 | 0,8 | 0,2 | | | 0,18 | 0,03 | | | |
| 550 | Tacacá | 0,2 | 0,1 | Tr | | 0,00 | 0,10 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | |
| 551 | Tapioca, com manteiga | 6,0 | 3,0 | 0,2 | 0,25 | 1,08 | 3,38 | 1,38 | 0,02 | | |
| 552 | Tucupi, com pimenta-de-cheiro | 0,1 | 0,1 | Tr | | | 0,06 | Tr | | Tr | |
| 553 | Vaca atolada | 4,1 | 3,2 | 1,2 | | 0,29 | 2,10 | 1,57 | 0,02 | Tr | |
| 554 | Vatapá | 7,5 | 9,7 | 4,7 | 0,04 | 0,34 | 4,60 | 2,42 | 0,04 | | |
| 555 | Virado à paulista | 8,3 | 10,6 | 5,1 | 0,05 | 0,37 | 5,12 | 2,64 | 0,05 | | |
| 556 | Yakisoba | 0,6 | 0,9 | 1,0 | | Tr | 0,39 | 0,19 | Tr | | |
| **Leguminosas e derivados** | | | | | | | | | | | |
| 557 | Amendoim, grão, cru | 8,7 | 17,2 | 16,2 | | | 4,85 | 1,21 | 0,56 | 1,36 | 0,66 |
| 558 | Amendoim, torrado, salgado | 9,7 | 29,1 | 14,2 | | 0,04 | 5,28 | 1,28 | 0,63 | 1,52 | 0,94 |
| 559 | Ervilha, em vagem | Tr | 0,1 | 0,3 | | Tr | | 0,02 | Tr | Tr | 0,01 |
| 560 | Ervilha, enlatada, drenada | 0,1 | 0,1 | 0,2 | | Tr | 0,06 | 0,02 | Tr | Tr | Tr |
| 561 | Feijão, carioca, cozido | 0,1 | 0,1 | 0,3 | | | 0,11 | 0,02 | Tr | Tr | 0,01 |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | 14:1 (g) | 16:1 (g) | 18:1 (g) | 20:1 (g) | 18:2 n-6 (g) | 18:3 n-3 (g) | 20:4 (g) | 20:5 (g) | 22:5 (g) | 22:6 (g) | 18:1t (g) | 18:2t (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 532 | | 0,03 | 0,44 | | 0,08 | 0,02 | | | | | 0,03 | |
| 533 | | | 0,22 | | 0,26 | Tr | | | | | | |
| 534 | 0,01 | 0,07 | 1,64 | | 0,69 | 0,10 | Tr | | | | 0,04 | Tr |
| 535 | | 0,01 | 1,25 | 0,01 | 1,44 | 0,06 | Tr | 0,02 | | 0,02 | | 0,02 |
| 536 | Tr | 0,09 | 1,11 | Tr | 0,07 | 0,01 | 0,03 | | 0,02 | | 0,18 | 0,02 |
| 537 | 0,04 | 0,19 | 3,00 | 0,02 | 0,74 | 0,08 | 0,02 | | 0,01 | | 0,26 | 0,01 |
| 538 | 0,03 | 0,10 | 2,05 | 0,02 | 0,91 | 0,07 | 0,04 | | Tr | | 0,19 | 0,01 |
| 539 | | 0,13 | 2,69 | 0,04 | 1,25 | 0,19 | 0,05 | | | | | |
| 540 | | 0,13 | 2,41 | 0,04 | 1,35 | 0,18 | 0,02 | | | | | |
| 541 | Tr | 0,26 | 2,23 | 0,02 | 1,57 | 0,11 | 0,03 | | Tr | | 0,01 | |
| 542 | | 0,01 | 0,25 | Tr | 0,28 | 0,01 | | Tr | | | Tr | Tr |
| 543 | | 0,16 | 3,42 | 0,08 | 1,41 | 0,16 | 0,04 | | | | 0,04 | |
| 544 | 0,03 | 0,11 | 0,95 | Tr | 0,18 | 0,06 | Tr | Tr | Tr | | 0,06 | Tr |
| 545 | | Tr | 1,75 | 0,02 | 3,46 | 0,36 | | | | | | 0,01 |
| 546 | | Tr | 0,02 | | 0,07 | 0,08 | | | | | | |
| 547 | | 0,04 | 2,02 | 0,02 | 3,60 | 0,36 | 0,04 | | | | | 0,02 |
| 548 | | 0,03 | 1,04 | 0,01 | 0,61 | 0,03 | 0,04 | Tr | | | Tr | |
| 549 | | 0,01 | 0,82 | | 0,20 | 0,03 | | | | | | |
| 550 | | 0,01 | 0,12 | Tr | 0,03 | | | | | | | |
| 551 | 0,08 | 0,18 | 2,64 | 0,02 | 0,17 | 0,02 | | | | | 0,30 | 0,03 |
| 552 | | | 0,15 | Tr | 0,04 | Tr | | | | | | |
| 553 | 0,04 | 0,21 | 2,81 | 0,02 | 1,11 | 0,12 | | | | | 0,21 | |
| 554 | | 0,34 | 9,07 | 0,17 | 4,21 | 0,30 | 0,06 | | | | 0,15 | |
| 555 | | 0,44 | 9,85 | 0,19 | 4,57 | 0,32 | 0,07 | | | | 0,17 | |
| 556 | | 0,03 | 0,84 | Tr | 0,94 | 0,05 | | Tr | | | 0,01 | |
| 557 | | 0,03 | 16,67 | 0,45 | 16,17 | 0,04 | | | | | | |
| 558 | | | 28,15 | 0,79 | 14,18 | 0,06 | | | | | | |
| 559 | | Tr | 0,08 | Tr | 0,27 | 0,04 | | | | | | |
| 560 | | | 0,10 | Tr | 0,15 | 0,02 | | | | | | |
| 561 | | Tr | 0,08 | | 0,16 | 0,14 | | | | | | |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Sa-turados (g) | Mono-insaturados (g) | Poli-insaturados (g) | 12:0 (g) | 14:0 (g) | 16:0 (g) | 18:0 (g) | 20:0 (g) | 22:0 (g) | 24:0 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 562 | Feijão, carioca, cru | 0,2 | 0,1 | 0,9 | | | 0,14 | 0,03 | Tr | 0,01 | 0,01 |
| 563 | Feijão, fradinho, cozido | 0,2 | 0,1 | 0,3 | | Tr | 0,18 | 0,03 | 0,01 | 0,02 | 0,01 |
| 564 | Feijão, fradinho, cru | 0,7 | 0,2 | 0,9 | Tr | Tr | 0,50 | 0,08 | 0,02 | 0,04 | 0,03 |
| 565 | Feijão, jalo, cozido | 0,1 | 0,1 | 0,3 | | Tr | 0,10 | 0,01 | Tr | Tr | 0,01 |
| 566 | Feijão, jalo, cru | 0,3 | 0,2 | 0,6 | | Tr | 0,25 | 0,03 | Tr | 0,01 | 0,01 |
| 567 | Feijão, preto, cozido | 0,1 | 0,1 | 0,3 | | | 0,11 | 0,02 | Tr | 0,01 | 0,01 |
| 568 | Feijão, preto, cru | 0,2 | 0,1 | 0,8 | | Tr | 0,15 | 0,03 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 569 | Feijão, rajado, cozido | 0,1 | Tr | 0,2 | | Tr | 0,10 | 0,02 | Tr | Tr | Tr |
| 570 | Feijão, rajado, cru | 0,4 | 0,1 | 0,8 | | Tr | 0,30 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 571 | Feijão, rosinha, cozido | 0,2 | Tr | 0,2 | | Tr | 0,12 | 0,02 | 0,01 | 0,02 | 0,01 |
| 572 | Feijão, rosinha, cru | 0,6 | 0,1 | 0,7 | | Tr | 0,28 | 0,05 | 0,01 | 0,03 | 0,02 |
| 573 | Feijão, roxo, cozido | 0,1 | 0,1 | 0,3 | | Tr | 0,10 | 0,01 | Tr | Tr | Tr |
| 574 | Feijão, roxo, cru | 0,3 | 0,2 | 0,8 | | Tr | 0,27 | 0,03 | Tr | 0,01 | 0,01 |
| 575 | Grão-de-bico, cru | 0,9 | 1,4 | 2,8 | | 0,01 | 0,57 | 0,20 | 0,05 | 0,02 | 0,01 |
| 576 | Guandu, cru | 0,6 | 0,2 | 0,9 | | Tr | 0,44 | 0,08 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| 577 | Lentilha, cozida | 0,1 | 0,1 | 0,3 | | Tr | 0,08 | 0,01 | Tr | Tr | Tr |
| 578 | Lentilha, crua | 0,1 | 0,2 | 0,4 | | 0,01 | 0,10 | 0,01 | 0,01 | Tr | Tr |
| 579 | Paçoca, amendoim | 4,1 | 10,0 | 7,3 | | | 2,24 | 0,56 | 0,27 | 0,65 | 0,34 |
| 580 | Pé-de-moleque, amendoim | 5,1 | 14,4 | 8,3 | | | 2,70 | 0,64 | 0,35 | 0,84 | 0,51 |
| 582 | Soja, extrato solúvel, natural, fluido | 0,2 | 0,3 | 0,6 | | Tr | 0,12 | 0,05 | Tr | 0,01 | Tr |
| 583 | Soja, extrato solúvel, pó | 3,3 | 6,4 | 12,9 | | 0,02 | 2,53 | 0,57 | 0,06 | 0,09 | 0,03 |
| 584 | Soja, queijo (tofu) | 0,4 | 0,5 | 1,7 | | 0,01 | 0,27 | 0,10 | 0,01 | 0,01 | Tr |
| 585 | Tremoço, cru | 1,2 | 5,4 | 1,7 | | | 0,61 | 0,19 | 0,10 | 0,26 | 0,05 |
| 586 | Tremoço, em conserva | 0,4 | 1,9 | 0,6 | | | 0,20 | 0,06 | 0,03 | 0,09 | 0,02 |
| **Nozes e sementes** | | | | | | | | | | | |
| 587 | Amêndoa, torrada, salgada | 4,8 | 32,3 | 16,2 | | 0,04 | 3,91 | 0,77 | 0,04 | 0,02 | |
| 588 | Castanha-de-caju, torrada, salgada | 7,7 | 26,5 | 8,1 | | | 3,95 | 3,42 | 0,23 | 0,06 | 0,06 |
| 589 | Castanha-do-Brasil, crua | 15,3 | 27,4 | 21,0 | | 0,04 | 0,04 | 6,14 | 0,16 | 0,03 | |
| 590 | Coco, cru | 30,0 | 1,5 | 0,3 | 15,37 | 6,12 | 2,74 | 0,97 | | | |
| 591 | Coco, verde, cru | 3,1 | 1,1 | 0,3 | 1,24 | 0,80 | 0,77 | 0,14 | Tr | Tr | 0,01 |
| 593 | Gergelim, semente | 7,8 | 19,9 | 22,5 | | 0,03 | 4,86 | 2,58 | 0,26 | | 0,04 |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | 14:1 (g) | 16:1 (g) | 18:1 (g) | 20:1 (g) | 18:2 n-6 (g) | 18:3 n-3 (g) | 20:4 (g) | 20:5 (g) | 22:5 (g) | 22:6 (g) | 18:1t (g) | 18:2t (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 562 | | | 0,11 | | 0,40 | 0,49 | | | | | | |
| 563 | | Tr | 0,05 | Tr | 0,21 | 0,10 | | | | | | |
| 564 | | | 0,15 | 0,01 | 0,58 | 0,28 | | | | | | |
| 565 | | Tr | 0,06 | | 0,11 | 0,20 | | | | | | |
| 566 | | Tr | 0,15 | | 0,23 | 0,41 | | | | | | |
| 567 | | | 0,09 | | 0,16 | 0,11 | | | | | | |
| 568 | Tr | Tr | 0,13 | | 0,38 | 0,47 | | | | | | |
| 569 | | Tr | 0,03 | | 0,09 | 0,13 | | | | | | |
| 570 | | Tr | 0,14 | | 0,29 | 0,46 | | | | | | |
| 571 | | Tr | 0,04 | Tr | 0,16 | 0,07 | | | | | | |
| 572 | | | 0,09 | 0,01 | 0,33 | 0,14 | | | | | | |
| 573 | | Tr | 0,06 | Tr | 0,14 | 0,19 | | | | | | |
| 574 | | Tr | 0,16 | | 0,34 | 0,46 | | | | | | |
| 575 | | 0,01 | 1,42 | 0,02 | 2,71 | 0,13 | | | | | | |
| 576 | | Tr | 0,13 | Tr | 0,86 | 0,06 | | | | | Tr | |
| 577 | | Tr | 0,14 | Tr | 0,21 | 0,04 | | | | | | |
| 578 | Tr | Tr | 0,16 | 0,01 | 0,33 | 0,09 | | | | | | |
| 579 | | 0,01 | 9,73 | 0,26 | 7,25 | 0,02 | | | | | | |
| 580 | | 0,02 | 13,91 | 0,41 | 8,25 | | | | | | | |
| 582 | | Tr | 0,25 | 0,01 | 0,58 | 0,06 | | | | | | 0,01 |
| 583 | | 0,02 | 6,30 | 0,05 | 11,67 | 1,23 | | | | | | |
| 584 | | Tr | 0,51 | Tr | 1,48 | 0,20 | | | | | | |
| 585 | | 0,02 | 4,89 | 0,33 | 1,08 | 0,57 | | | | | | |
| 586 | | Tr | 1,82 | 0,12 | 0,40 | 0,22 | | | | | | |
| 587 | | 0,22 | 31,95 | 0,03 | 16,17 | 0,03 | | | | | 0,10 | 0,02 |
| 588 | | 0,13 | 26,27 | 0,08 | 8,00 | 0,08 | | | | | 0,11 | |
| 589 | | 0,18 | 27,14 | 0,04 | 20,97 | 0,04 | | | | | | |
| 590 | | | 1,47 | | 0,32 | | | | | | | |
| 591 | | Tr | 1,15 | Tr | 0,28 | | | | | | | |
| 593 | | 0,07 | 19,72 | 0,09 | 22,39 | 0,16 | | | | | | |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Sa-turados (g) | Mono-insaturados (g) | Poli-insaturados (g) | 12:0 (g) | 14:0 (g) | 16:0 (g) | 18:0 (g) | 20:0 (g) | 22:0 (g) | 24:0 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 594 | Linhaça, semente | 4,2 | 7,1 | 25,3 | | 0,03 | 2,49 | 1,62 | 0,06 | | 0,04 |
| 595 | Pinhão, cozido | 0,3 | 0,1 | 0,2 | | | 0,18 | 0,04 | 0,03 | 0,02 | |
| 596 | Pupunha, cozida | 3,1 | 6,8 | 0,4 | | | 2,77 | 0,26 | 0,03 | | |
| 597 | Noz, crua | 5,6 | 8,7 | 44,1 | | | 4,26 | 1,34 | | | |

## Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

| Número do Alimento | 14:1 (g) | 16:1 (g) | 18:1 (g) | 20:1 (g) | 18:2 n-6 (g) | 18:3 n-3 (g) | 20:4 (g) | 20:5 (g) | 22:5 (g) | 22:6 (g) | 18:1t (g) | 18:2t (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 594 | | 0,03 | 7,06 | 0,04 | 5,42 | 19,81 | | | | | | |
| 595 | | | 0,09 | | 0,22 | | | | | | | |
| 596 | | 0,32 | 6,45 | 0,01 | 0,28 | 0,08 | | | | | | |
| 597 | | | 8,66 | 0,09 | 35,30 | 8,82 | | | | | | |

*Não inclui os ácidos graxos *trans*

ǂ**Abreviações:** g: gramas; Tr: traço. Adotou-se traço nas seguintes situações: a) valores de nutrientes arredondados para números com uma casa decimal que caiam entre 0 e 0,05; b) valores de nutrientes arredondados para números com duas casas decimais que caiam entre 0 e 0,005 e; c) valores abaixo dos limites de quantificação (29).

ǂǂ**Limites de Quantificação:** Ácidos graxos: 0,01g/100g

**Tabela 3: Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Aminoácidos**

## Tabela 3. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Aminoácidos

| Número do Alimento | Descrição dos alimentos | Triptofano (g) | Treonina (g) | Isoleucina (g) | Leucina (g) | Lisina (g) | Metionina (g) | Cistina (g) | Fenilalanina (g) | Tirosina (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 56 | Pastel, de carne, frito | 0,12 | 0,30 | 0,41 | 0,81 | 0,39 | 0,19 | 0,07 | 0,50 | 0,36 |
| 80 | Alface, roxa, crua | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,06 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 0,04 |
| 83 | Alho-poró, cru | 0,01 | 0,03 | 0,04 | 0,07 | 0,08 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | 0,06 |
| 123 | Farinha, de puba | 0,00 | 0,01 | 0,03 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 |
| 147 | Quiabo, cru | 0,01 | 0,05 | 0,04 | 0,08 | 0,07 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | 0,03 |
| 151 | Repolho, roxo, refogado | 0,01 | 0,03 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | 0,04 |
| 176 | Banana, doce em barra | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,01 |
| 185 | Cajá, polpa, congelada | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,04 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,02 |
| 224 | Mamão, doce em calda, drenado | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,02 |
| 227 | Mamão verde, doce em calda, drenado | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 |
| 229 | Manga, Palmer, crua | 0,02 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,01 |
| 248 | Pitanga, polpa, congelada | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,01 |
| 323 | Apresuntado | 0,16 | 0,67 | 0,74 | 1,16 | 1,26 | 0,45 | 0,24 | 0,69 | 0,59 |
| 424 | Mortadela | 0,14 | 0,57 | 0,61 | 0,94 | 1,05 | 0,39 | 0,30 | 0,59 | 0,52 |
| 438 | Presunto, com capa de gordura | 0,11 | 0,73 | 0,71 | 1,17 | 1,35 | 0,47 | 0,23 | 0,67 | 0,58 |
| 439 | Presunto, sem capa de gordura | 0,15 | 0,71 | 0,69 | 1,15 | 1,28 | 0,48 | 0,22 | 0,63 | 0,55 |
| 441 | Quibe, cru | 0,02 | 0,35 | 0,40 | 0,78 | 0,93 | 0,23 | 0,04 | 0,46 | 0,45 |
| 443 | Salame | 0,28 | 1,22 | 1,21 | 2,02 | 0,07 | 0,79 | 0,35 | 1,08 | 0,97 |
| 463 | Queijo, mozarela | 0,38 | 1,05 | 1,39 | 2,38 | 2,06 | 0,85 | 0,36 | 1,27 | 1,61 |
| 467 | Queijo, prato | 0,48 | 1,01 | 1,21 | 2,19 | 1,94 | 0,82 | 0,36 | 1,13 | 1,43 |
| 468 | Maria mole | 0,00 | 0,03 | 0,05 | 0,10 | 0,10 | 0,02 | 0,02 | 0,06 | 0,02 |
| 501 | Doce, de leite, cremoso | 0,03 | 0,23 | 0,28 | 0,56 | 0,34 | 0,12 | 0,02 | 0,23 | 0,21 |
| 506 | Marmelada | 0,20 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 |
| 509 | Quindim | 0,07 | 0,21 | 0,23 | 0,42 | 0,33 | 0,10 | 0,03 | 0,20 | 0,16 |
| 510 | Rapadura | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,03 |
| 580 | Pé-de-moleque, amendoim | 0,07 | 0,34 | 0,50 | 0,97 | 0,48 | 0,14 | 0,09 | 0,75 | 0,54 |

## Tabela 3. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Aminoácidos

| Número do Alimento | Valina (g) | Arginina (g) | Histidina (g) | Alanina (g) | Ácido Aspártico (g) | Ácido Glutâmico (g) | Glicina (g) | Prolina (g) | Serina (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 56 | 0,50 | 0,41 | 0,18 | 0,31 | 0,54 | 3,37 | 0,30 | 1,18 | 0,47 |
| 80 | 0,04 | 0,06 | 0,02 | 0,05 | 0,05 | 0,11 | 0,04 | 0,03 | 0,03 |
| 83 | 0,05 | 0,08 | 0,02 | 0,06 | 0,05 | 0,18 | 0,05 | 0,03 | 0,04 |
| 123 | 0,02 | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 0,09 | 0,32 | 0,01 | 0,06 | 0,01 |
| 147 | 0,06 | 0,11 | 0,02 | 0,07 | 0,27 | 0,33 | 0,05 | 0,04 | 0,06 |
| 151 | 0,07 | 0,07 | 0,04 | 0,10 | 0,17 | 0,53 | 0,06 | 0,08 | 0,08 |
| 176 | 0,03 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| 185 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 0,06 | 0,07 | 0,08 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| 224 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| 227 | 0,01 | 0,02 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,03 |
| 229 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| 248 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 323 | 0,79 | 1,19 | 0,77 | 0,86 | 1,36 | 2,54 | 0,76 | 0,67 | 0,64 |
| 424 | 0,66 | 1,08 | 0,48 | 0,88 | 1,18 | 2,16 | 1,00 | 0,74 | 0,60 |
| 438 | 0,74 | 1,22 | 0,91 | 0,90 | 1,41 | 2,39 | 0,81 | 0,70 | 0,68 |
| 439 | 0,72 | 1,20 | 0,89 | 0,88 | 1,37 | 2,36 | 0,73 | 0,65 | 0,68 |
| 441 | 0,48 | 0,85 | 0,50 | 0,65 | 1,00 | 2,16 | 0,51 | 0,47 | 0,45 |
| 443 | 1,30 | 1,96 | 1,30 | 1,61 | 2,34 | 4,24 | 1,55 | 1,38 | 1,15 |
| 463 | 1,77 | 1,13 | 0,86 | 0,79 | 1,76 | 5,91 | 0,55 | 2,76 | 1,50 |
| 467 | 1,47 | 1,14 | 0,84 | 0,81 | 1,66 | 5,33 | 0,56 | 2,76 | 1,54 |
| 468 | 0,07 | 0,33 | 0,03 | 0,41 | 0,23 | 0,44 | 0,99 | 0,58 | 0,09 |
| 501 | 0,34 | 0,18 | 0,07 | 0,22 | 0,44 | 1,28 | 0,09 | 0,57 | 0,28 |
| 506 | 0,01 | 0,02 | 0,04 | 0,01 | 0,05 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,04 |
| 509 | 0,26 | 0,48 | 0,06 | 0,31 | 0,36 | 0,75 | 0,16 | 0,22 | 0,36 |
| 510 | 0,01 | 0,03 | 0,06 | 0,00 | 0,16 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 0,05 |
| 580 | 0,58 | 1,87 | 0,25 | 0,63 | 1,80 | 3,09 | 0,91 | 0,62 | 0,69 |

**BIBLIOGRAFIA**


1. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. Universidade Estadual de Campinas. Tabela brasileira de composição de alimentos: versão 1. Campinas: Gráfica e Editora Flamboyant, 2004. 44 p.

2. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. Universidade Estadual de Campinas. Tabela brasileira de composição de alimentos: versão 2. Campinas: Fórmula Editora, 2006. 113 p.

3. Galeazzi MAM, Lima DM, Colugnati FAB, Padovani,RM, Rodriguez-Amaya DB. Sampling plan for the Brazilian TACO project. J Food Comp Anal 2002; 15 (4): 499-505.

4. Brasil. Ministério da Agricultura. Secretaria Nacional de Defesa Agropecuária. Secretaria de Inspeção de Produto Animal. Padronização de cortes de carne bovina. Brasília, DF: 1990. 98p.

5. Association of Official Analytical Chemists. Official methods of analysis of AOAC international. 17a ed . Gaithersburg: AOAC International; 2000.

6. Instituto Adolfo Lutz. Normas analíticas do Instituto Adolfo Lutz: métodos químicos e físicos para análise de alimentos. Vol 1. 3ed. São Paulo: IAL; 1985. 533 p.

7. Jones DB. Factors for converting percentages of nitrogen in foods and feeds into percentages of protein. U.S. Dept Agric Cir 1941; circ 183. [citado dez 11 2009] Disponível em: http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/Classics/index.html.

8. United States Department of Agriculture. Agricultural Research Service, USDA Nutrient Data Laboratory. 2008. Composition of foods: raw, processed, prepared. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 21. [citado dez 11 2009]. Disponível em http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/SR21/sr21_doc.pdf.

9. American Association of Cereal Chemists. Aproved Methods of the American Association of Cereal Chemists. Vol 1 e 2. 9a ed. Saint Paul: AACC; 1995.

10. Proscky L, Asp GN, Furda I, Devries J W, Schweizer TF, Harland BF. Determination of total dietary fiber in foods, food products and total diets: Interlaboratorial study. J Assoc Off Anal Chem, 1984; 67 (6): 1044-1052.

11. Merrill AL., Watt BK. Energy Value of Foods: Basis and Derivation, Revised. U.S. Dept Agric 1973. Agriculture Handbook 74. [citado dez 11 2009]. Disponível em http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/Classics/index.html.

12. Food and Agricultural Organization (FAO). Food energy - methods of analysis and conversion factors. Food and Nutrition Paper 77. Report of a workshop. Rome, 2002. [citado dez 21 2009]. Disponível em ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/006/y5022e/y5022e00.pdf.

13. Mans U, Philipp K. Determination of vitamin A in complete feeds, premixes and concentrates with HPLC. In: Keller, HE. Analytical Methods for Vitamins and Carotenoids in Feed. Basle:Roche; 1988. p.5-7.

14. Zahar M, Smith DE. Vitamin A quantification in fluid dairy products: rapid method for vitamin A extraction for high performance liquid chromatography. J Dairy Sci, 1990; 73:3402-3407.

15. Lam FL, Holcomb IJ, Fusari SA. Liquid chromatographic assay of ascorbic acid, niacinamide, pyridoxine, thiamine and riboflavin in multivitamin-mineral preparations. J Assoc Off Anal Chem, 1984; 67 (5):1007-1011.

16. Van de Weerdhof T, Wiersun ML, Reissenweber H. Application of liquid cromatography in food analysis. J Chrom, 1973; 83:455-460.

17. Albala-Hurtado S, Veciana-Nogués T, Izquierdo-Pulido M, Mariné-Font A. Determination of water-soluble vitamins in infant milk by high-performance liquid chromatography. J Chrom A, 1997; 778 (1/2):247-253.

18. Gregory JF, Kirk JR. Assessment of storage effects on vitamin B6 stability and bioavailability in dehydrated food systems. J Food Sci, 1978; 43:1801-1809.

19. Dodson KY, Young ER, Soliman AGM. Determination of total vitamin C in various food matrixes by liquid chromatography and fluorescence detection. J AOAC Int., 1992; 75:887-891.

20. Ashoor SH, Monte WC, Welty J. Liquid chromatographic determination of ascorbic acid in foods. J Assoc Off Anal Chem, 1984; 67 (1):78-80.

21. Hagen SR, Frost B, Augustin, J. Precolumn phenylisothiocyanate derivatization and liquid-chromatography of amino-acids in food. J Assoc Off Anal Chem, 1989; 72(6): 912-916.

22. White JA, Hart RJ, Fry JC. An Evaluation of the Waters Pico-Tag System for the Amino-Acid-Analysis of Food Materials. J Autom Chem, 1986; 8 (4): 170-177.

23. Rodriguez-Amaya DB. A guide to carotenoid analysis in foods. Washington: International Life Sciences Institute, ILSI Press, 1999.

24. Kimura M, Rodriguez-Amaya DB. Screening and HPLC methods for carotenoids in sweet potato, cassava and maize for plant breeding trials. Food Chem, 2002; 78:389-398.

25. Rodriguez-Amaya DB, Kimura M, Amaya-Farfan J. Fontes brasileiras de carotenóides: tabela brasileira de composição de carotenóides em alimentos. Brasília:MMA/SBF, 2008. 100 p.

26. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc. Washington, DC. National Academy Press, 2001. 800p.

27. American Oil Chemists' Society. Official methods and recommended practices of the AOCS. 5a.ed. Champaign: AOCS; 1998.

28. Hartman L, Lago RCA. Rapid preparation of fatty acid methyl esters from lipids. Lab Practice, 1973; 22:475-476.

29. Holland B, Welch AA, Unwin ID, Buss DH, Paul AA, Southgate DAT. McCance and Widdowson's: the composition of foods. 5a. ed. Cambridge: The Royal Society of Chemistry, 1997.

30. Schmarr H, Gross HB, Shibamoto T. Analysis of polar cholesterol oxidation products: evaluation of a new method involving transesterification, solid phase extraction and gas chromatography. J Agric Food Chem, 1996; 44:12-517.

31. Latinfoods [homepage]. Tabla de Composición de Alimentos de América Latina, 2002. [citado dez 11 2009]. Disponível em http://www.fao.org/Regional/LAmerica/bases/alimento/grupo.htm.

32. INFOODS [homepage]. Tagnames for Food Components, 2003. [citado dez 11 2009]. Disponível em http://www.fao.org/infoods/tagnames_en.stm.

33. Greenfield H, Southgate DAT. Food composition data: production, management and use. Rome: FAO Publisching Management Service, 2003.

**APÊNDICES**

## Apêndice 1: Estudo Interlaboratorial Cooperativo

A avaliação da capacidade analítica dos laboratórios foi realizada por meio de Ensaios Interlaboratoriais Colaborativos (EIC).

Até a fase atual, quatro EIC foram conduzidos, nos anos de 2000, 2002, 2004 e 2006, sempre seguindo os mesmos padrões e critérios de avaliação. Foram utilizados materiais de referência certificados, procedentes do National Institute of Standards and Techonology (NIST) e Bureau of Certified References of the European Comission (BCR).

O critério básico adotado para avaliar o desempenho dos laboratórios foi o Z-escore da média das determinações para um determinado componente, calculado como:

$$Z_{escore} = \frac{\bar{y} - V_{cert}}{\sigma}$$

Onde:

$\bar{y}$ = média das determinações realizadas pelo laboratório

$V_{cert}$ = valor certificado informado pelo fornecedor

σ = incerteza expandida (NIST)

Resultados com Z-escore maiores que 3 ou menores que -3 foram considerados analiticamente inadequados para os propósitos da tabela.

Os laboratórios que participaram em pelo menos um dos EIC são apresentados no Quadro 8. Detalhes sobre os ensaios bem como os resultados estão apresentados em forma de relatórios, disponíveis na página eletrônica do projeto ou por solicitação à equipe técnica.

**Quadro 8. Relação dos laboratórios que participaram em um ou mais Estudos Interlaboratoriais Cooperativos.**

| Laboratório | Estado |
|---|---|
| Biologia Celular – Universidade de Brasília – UNB | DF |
| Centro de Pesquisa e Processamento de Alimentos – CEPPA | PR |
| Embrapa Agroindústria de Alimentos | RJ |
| Fundação de Ciência e Tecnologia – CIENTEC | RS |
| Fundação Ezequiel Dias – FUNED | MG |
| Instituto Adolfo Luz – IAL | SP |
| Instituto de Pesquisas Energéticas e Nucleares – IPEN | SP |
| Instituto de Tecnologia de Alimentos – ITAL | SP |
| Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia – INPA | AM |
| Laboratório de Óleos e Gorduras – UNICAMP | SP |
| Laboratório de Análise de Alimentos – DCA/FEA/UNICAMP | SP |
| Universidade de São Paulo – USP | SP |
| Universidade Federal de Bahia – UFBA | BA |
| Universidade Federal de Pernambuco – UFPE | PE |
| Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC | SC |
| Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP | SP |
| Universidade Federal de Viçosa – UFV | MG |
| Universidade Federal do Mato Grosso – UFMT | MT |
| Universidade Federal do Paraná – UFPR | PR |
| Universidade Federal Fluminense – UFF | RJ |

**Apêndice 2. Protocolos padronizados para os alimentos preparados**

Dra. Sonia Tucunduva Philippi – Departamento de Nutrição – FSP/USP

**Abreviações**

g gramas
mL mililitro
L litro
kg quilograma

**Abadejo, filé, congelado, assado**

Procedimentos:
1. Pesar 8 kg de filé de badejo congelado.
2. Colocar os peixes em um recipiente e deixar descongelar em geladeira por aproximadamente 8 horas.
3. Lavar e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1 kg.
4. Temperar os filés de badejo com o caldo de 1 limão (25g).
5. Aquecer o forno.
5. Em uma assadeira antiaderente, colocar 1 kg de filé.
6. Assar em forno quente por aproximadamente 40 minutos, ou até atingir a cor dourada.
7. Deixar esfriar.

**Abadejo, filé, congelado, cozido**

Procedimentos:
1. Pesar 8 kg de filé de badejo congelado.
2. Colocar os peixes em um recipiente e deixar descongelar em geladeira por aproximadamente 8 horas.
3. Lavar e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1 kg.
4. Em uma panela grande, colocar 1 kg de badejo e cobrir com água (aproximadamente 1 litro). Levar ao fogo médio e cozinhar por aproximadamente 40 minutos, ou até que o peixe esteja macio.
5. Retirar o peixe da água de cocção.
6. Deixar esfriar.
7. Repetir a operação para cada quilo de badejo congelado.

**Abadejo, filé, congelado, grelhado**

Procedimentos:
1. Pesar 8 kg de filé de badejo congelado.
2. Colocar os peixes em um recipiente e deixar descongelar em geladeira por aproximadamente 8 horas.
3. Lavar e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1 kg.
4. Temperar os filés de badejo com o caldo de 1 limão (25g).
5. Aquecer a grelha.
6. Grelhar os filés por aproximadamente 20 minutos. Virar do outro lado e deixar grelhar por mais 20 minutos, ou até que o peixe esteja macio.
7. Deixar esfriar.

**Abóbora, cabotian, cozida**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de abóbora cabotian.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Cortar em pedaços grandes. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 1kg em uma panela, levar ao fogo médio para cozinhar com 2 litros de água, por cerca de 20 minutos ou até que a abóbora esteja macia. Mexa sempre e vagarosamente.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.

**Abóbora, moranga, refogada**

Procedimentos:

1. Pesar 8 kg de abóbora moranga.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Descascar e cortar em cubos de 3x3 cm.
3. Separar em amostras de 1 kg.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
5. Em uma panela antiaderente, aquecer 2 colheres de sopa de óleo (16mL) em fogo médio. Refogar uma cebola picada (110g) e um dente de alho picado (2g) até ficarem dourados. Adicionar 1 kg de abóbora e refogar por aproximadamente 5 minutos. Mexer vagarosamente. Acrescentar 1 litro de água e deixar cozinhar por 15 minutos. Se formar muita água, escorrer um pouco, pois é importante que os pedaços fiquem inteiros, sem desmanchar.
6. Desligar o fogo. Deixar com a panela tampada por mais 5 minutos.
7. Repetir a operação para cada quilo de abóbora.

**Abobrinha, italiana, cozida**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de abobrinha Italiana.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Cortar em pedaços grandes. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 1kg em uma panela, levar ao fogo médio para cozinhar com 2 litros de água, por cerca de 15 minutos ou até que a abobrinha esteja macia. Mexa sempre e vagarosamente.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.

**Abobrinha, italiana, refogada**

Procedimentos:

1. Pesar 8 kg de abobrinha italiana.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Cortar em cubos de 1x1 cm.
3. Separar em amostras de 1 kg.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.

5. Em uma panela antiaderente, aquecer 2 colheres de sopa de óleo (16mL) em fogo médio Refogar uma cebola picada (110g) e um dente de alho picado (2g), até ficarem dourados. Adicionar 1 kg de abobrinha e refogar por aproximadamente 5 minutos. Mexer vagarosamente. Deixar cozinhar por mais 5 minutos.
6. Deixar esfriar.
7. Repetir a operação para cada quilo de abobrinha.

**Acarajé**

Procedimentos:
*Massa:*
1. Pesar 3kg de feijão fradinho e 5 cebolas picadas (850g).
2. Colocar o feijão em 6 litros de água fria e deixar de remolho por 12 horas.
3. Esfregar os feijões entre as mãos para soltar as cascas.
4. Bater o feijão e a cebola no liquidificador (se necessário acrescentar um pouco de água).
5. Separar em amostras de 1kg.
6. Aquecer 500mL de azeite de dendê em uma panela de 30cm de diâmetro.
7. Fritar em óleo quente. Colocar 6 acarajés de cada vez, às colheradas, deixando fritar bem um lado (5 minutos) e virar somente uma vez. Quando estiverem dourados estarão prontos (aproximadamente 10 minutos). Retirar e deixar escorrer em papel absorvente.
8. Trocar o azeite de dendê a cada 4 frituras, mantendo o nível de 500mL.
Molho:
1. Pesar 1kg de camarão seco sem casca, 6 cebolas picadas (1kg), 12 pimentas malaguetas picadas (120g), 3 xícaras de chá de azeite de dendê (510mL).
2. Refogar os cebolas no azeite de dendê, juntar as pimentas e os camarões. Mexer por 15 minutos. Retirar do fogo e deixe esfriar.

- Cortar cada acarajé ao meio e rechear com 1 colher de sopa (20g) do molho.

Observação: A proporção da unidade é: 1 acarajé frito = 40g e 1 colher de sopa de recheio = 20g, portanto, o peso de cada unidade é 60g.

**Almeirão, refogado**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de almeirão.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Picar. Separar em amostras de 1kg.
3. Aquecer em fogo médio 5 colheres de sopa de óleo (40mL), 1 cebola (110g) e um dente de alho picado (2g) em uma panela anti-aderente. Colocar 1kg de almeirão e deixar refogar por aproximadamente 15 minutos mexendo sempre, até que o volume reduza até 1/3 do volume inicial.
4. Deixar esfriar.

**Arroz carreteiro**

Procedimentos:

1. Pesar 3kg de charque, 750g de arroz tipo I, 3 cebolas picadas (300g), 3 tomates picados (330g), 3 xícaras de chá de salsinha picadas (171g).
2. Dessalgar. Deixar o charque de remolho na geladeira por 12 horas, trocando a água a cada 3 horas.
3. Desprezar a água. Cortar o charque em cubos de 3x3cm.
4. Colocar o charque em uma panela com 3 litros de água e levar ao fogo médio por aproximadamente 40 minutos ou, até que a carne esteja macia.
5. Acrescentar a cebola à carne e refogar por 5 minutos. Acrescentar o arroz e fritar por mais 5 minutos. Juntar o tomate e se necessário, mais 1,5 litros de água.
6. Cozinhar por aproximadamente 40 minutos ou até que o arroz esteja cozido.
7. Deixar esfriar.

**Arroz, integral, cozido**

Procedimentos:

1. Pesar 2kg de arroz integral.
2. Retirar as sujidades dos 2kg de arroz integral. Lavar bem os grãos.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Para cada quilograma de arroz integral, medir 3 litros de água.
5. Colocar a água para ferver, acrescentar o arroz integral e tampar a panela.
6. Cozinhar em fogo brando, por aproximadamente 2 horas. Acrescentar água se necessário, até que os grãos estejam cozidos.

**Arroz, tipo 1, cozido**

Procedimentos:

1. Pesar 2kg de arroz tipo 1.
2. Retirar as sujidades dos 2kg de arroz tipo I. Lavar bem os grãos.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Para cada quilograma de arroz tipo 1, medir 2 litros de água.
5. Colocar a água para ferver e acrescentar o arroz tipo I.
6. Cozinhar em fogo médio, por aproximadamente 40 minutos. Acrescentar água se necessário, até que os grãos estejam cozidos.

**Arroz, tipo 2, cozido**

Procedimentos:

1. Pesar 2kg de arroz tipo II.
2. Retirar as sujidades dos 2kg de arroz tipo 2. Lavar bem os grãos.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Para cada quilograma de arroz tipo II, medir 2 litros de água.
5. Colocar a água para ferver e acrescentar o arroz tipo 2.
6. Cozinhar em fogo médio, por aproximadamente 40 minutos. Acrescentar água se necessário, até que os grãos estejam cozidos.

**Bacalhau, salgado, refogado**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de bacalhau salgado.
2. Deixar de remolho em uma bacia na geladeira por 12 horas, trocando a água a cada 3 horas.
3. Desprezar a água.
4. Separar em amostras de 1kg.
5. Colocar 1kg em uma panela com 3 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 45 minutos, mexendo sempre e vagarosamente.
6. Desprezar a água novamente.
7. Cortar em cubos de 2 X 2cm.
8. Aquecer em fogo médio 5 colheres de sopa de óleo (40mL), 1 cebola (110g) e um dente de alho picados (2g) em uma panela anti-aderente. Colocar 1kg de bacalhau e deixar refogar por cerca de 20 minutos, mexendo sempre.
9. Deixar esfriar.

**Baião de dois, arroz e feijão-de-corda**

Procedimentos:

1. Pesar 2kg de feijão de corda, 2kg de arroz branco tipo I, 250g de toucinho em cubos, 4 cebolas (400g), 25 dentes de alho (50g), 1 colher de sopa de sal refinado (35g), coentro fresco picado (50g), 3 xícaras de chá de queijo coalho picado (300g), 10 litros de água.
2. Colocar o toucinho em uma panela, acrescentar a cebola, o alho, o sal e o feijão de corda e levar ao fogo médio para cozinhar com toda a água por cerca de 40 minutos ou até que o feijão esteja macio, mexendo sempre e vagarosamente.
3. Acrescentar o arroz e mexer bem. Cozinhar por mais 20 minutos ou até que o arroz esteja cozido. Acrescentar o queijo coalho. Mexer delicadamente. Manter a panela com a tampa.
4. Deixar esfriar.

**Barreado**

Procedimentos:

1. Pesar 4,5 kg de patinho. Cortar em cubos de aproximadamente 4x4 cm.
2. Pesar 500g de toucinho fresco. Cortar em cubos de aproximadamente 2x2 cm.
3. Pesar 1 cebola picada (110g), 1 maço de folhas de louro (50g), 1 maço de manjerona (50g) e 1 colher de chá de pimenta-do-reino (2,4g). Misturar todos os temperos em um recipiente. Reservar.
4. Forrar o fundo de uma panela de barro de capacidade para 5 litros com o toucinho em cubos. Colocar os pedaços de carne em cima do toucinho e espalhar os temperos (item 3) uniformemente sobre a carne.
5. Acrescentar aproximadamente 5 litros de água fervente, de modo a cobrir todos os ingredientes. Tampar a panela, vedando com o lacre de farinha de mandioca e de trigo. Deixar cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 6 horas, ou até que a carne esteja macia. Se necessário, adicionar mais água fervente.
6. Deixar esfriar.

*Lacre:*

1. Misturar, em um recipiente, 200g de farinha de trigo e 500g de farinha de mandioca.
2. Adicionar água lentamente, até que se forme uma massa homogênea e bem consistente (barreio). Modelar uma tira grossa e grande com a massa. Contornar a panela com a tira, cobrindo o vão entre a tampa e o corpo da panela. Pressionar levemente a massa com os dedos e colocar a tampa da panela sobre a tira, pressionando para vedar completamente toda a região.

**Batata, baroa, cozida**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de batata baroa.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 1kg em uma panela com 2 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 20 minutos ou até que a batata baroa esteja macia. Mexa sempre e vagarosamente.
5. Desprezar a água.
6. Descascar as batatas baroas.
7. Deixar esfriar.

**Batata, doce, cozida**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de batata doce.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento
4. Colocar 1kg em uma panela com 2 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 20 minutos ou até que a batata doce esteja macia. Mexa sempre e vagarosamente.
5. Desprezar a água.
6. Descascar as batatas doces.
7. Deixar esfriar.

**Batata, inglesa, cozida**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de batata inglesa.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 1kg em uma panela sem tampa com 2 litros de água levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 20 minutos ou até que a batata esteja macia. Mexa sempre e vagarosamente.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.
7. Descascar as batatas.

**Batata, inglesa, frita**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de batata.
2. Lavar bem. Descascar e cortar em palitos. Manter as batatas cortadas em água fria até o momento da fritura. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Enxugar as batatas antes da fritura.
5. Aquecer 500mL de óleo em uma panela de 30 centímetros em fogo médio. Colocar 1kg de batatas na panela por cerca de 20 minutos, mexendo vagarosamente até ficarem douradas.
6. Retirar e colocar em papel absorvente.
7. Deixar esfriar.

**Batata, inglesa, sauté**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de batata inglesa, 6 colheres de sopa de margarina (60g) e 6 colheres de sopa de salsinha (48g).
2. Lavar bem as batatas e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Colocar 1kg de batata em uma panela sem tampa com 2 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 20 minutos ou até que as batatas estejam macias.
4. Desprezar a água.
5. Deixar esfriar.
6. Descascar as batatas e cortá-las em 4 partes. Reservar.
7. Em uma frigideira de 30cm de diâmetro aquecer 1 colher de sopa (10g) de margarina.
8. Acrescentar as batatas e refogar.
9. Acrescentar 1 colher de sopa de salsinha (8g) ao final da preparação.
10. Deixar esfriar.

**Berinjela, cozida**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de berinjela.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Cortar em pedaços médios.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
5. Colocar 1kg em uma panela sem tampa com 2 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 15 minutos, ou até que a berinjela esteja macia. Mexa sempre e vagarosamente.
6. Desprezar a água.
7. Deixar esfriar.

**Beterraba, cozida**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de beterraba.

2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 1kg em uma panela sem tampa com 2 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 30 minutos, ou até que a beterraba esteja macia. Mexa sempre e vagarosamente.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.
7. Descascar as beterrabas.

**Bife à cavalo, com contra filé**

Procedimentos:
1. Pesar 5 kg de bife de contra-filé. Selecionar 1 dúzia de ovos (600g).
2. Separar em amostras de 1 bife (100g).
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4 Lavar bem os ovos. Enxugar cuidadosamente.
5. Em uma frigideira antiaderente, aquecer 1 colher de chá e óleo (2,5mL) em fogo médio. Colocar 1 bife de contra-filé. Deixar fritar de um lado por aproximadamente 5 minutos. Virar o bife do outro lado e deixar fritar por mais 5 minutos, ou até o bife atingir a cor dourada. Reservar.
6. Em outra frigideira antiaderente, aquecer 1 xícara de chá de óleo (167 mL) em fogo alto. Abaixar a chama e colocar 1 ovo (50g). Deixar fritar em fogo médio, por aproximadamente 2 minutos. A clara deve ficar branca.
7. Colocar o ovo frito sobre o bife.
8. Deixar esfriar.
9. Repetir a operação para cada bife de contra-filé, que deverá estar acompanhado pelo ovo frito.

**Bolinho de arroz**

Procedimentos:
1. Pesar 2,5kg de arroz cozido (vide protocolo 26 do 1º lote), 1,6kg de farinha de trigo, 20 ovos, 1,5 xícara de chá de salsinha picada (90g).
2. Misturar todos os ingredientes mexendo sempre e vagarosamente, até formar uma massa homogênea.
3. Aquecer 500mL de óleo em fogo médio em uma panela anti-aderente.
4. Com o auxílio de uma colher de sopa, fazer bolinhos e colocar no óleo cuidadosamente. Fritar bem um lado por aproximadamente 5 minutos e virar somente uma vez. Quando estiver dourado estará pronto.
5. Retirar e colocar em papel absorvente.
6. Deixar esfriar.

**Brócolis, cozido**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de brócolis.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Retirar a pele dos talos; separar as flores e os talos limpos.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.

5. Colocar 1kg em uma panela sem tampa com 2 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 20 minutos, ou até que os talos estejam macios.
6. Desprezar a água.
7. Deixar esfriar.

**Cação, posta, com farinha de trigo, frita**

Procedimentos:
1. Pesar 8 kg de cação em postas.
2. Lavar e escorrer a água. Separar em amostras de 1 kg.
3. Temperar as postas de cação com o caldo de 1 limão (25g).
4. Empanar um quilo de cação, com 1 xícara de farinha de trigo (100g). Cada posta de cação deve ficar toda enfarinhada. Se necessário usar mais farinha de trigo, mas retirar o excesso antes de fritar.
5. Em uma panela com 30 centímetros de diâmetro, aquecer 5 xícaras de chá de óleo (840mL) em fogo médio. Quando o óleo estiver bem quente, ir colocando as postas de cação aos poucos até completar 1 kg. Manter a chama alta. Deixar fritar de um lado por 5 minutos. Virar do outro lado e deixar fritar por mais 5 minutos, até o peixe atingir a cor dourada.
6. Retirar e colocar em papel absorvente.
7. Deixar esfriar.
8. Repetir a operação para cada quilo de cação.

Observação: O cação deve ser frito imediatamente após ter sido passado na farinha de trigo.

**Cação, posta, cozida**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de cação em posta.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 1kg em uma panela em 0,5 litro de água para cozinhar por cerca de 20 minutos mexendo cuidadosamente.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.

**Café, infusão 10%**

Procedimentos:
1. Pesar 400g de pó de café.
2. Esquentar 4 litros de água, sem deixar ferver. Desligar o fogo.
3. Colocar o pó de café no filtro. Acrescentar a água quente.
4. Deixar esfriar.

**Camarão à baiana**

Procedimentos:

1. Pesar 7 kg de camarão grande limpo.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1 kg.
3. Temperar os camarões com o caldo de 1 limão (25g)
4. Em uma panela com 30 centímetros de diâmetro, aquecer 3 colheres de sopa de óleo (24 mL) em fogo médio. Adicionar uma cebola cortada em tiras (110g) e um dente de alho picado (2g). Refogar a cebola e o alho até ficarem dourados. Acrescentar 500g de tomate sem pele e sem semente e deixar cozinhar por aproximadamente 20 minutos, até formar um molho espesso.
5. Adicionar ao molho 1 pimenta dedo-de-moça (5g), 1 colher de sopa de azeite de dendê (13 mL) e 1 kg de camarão. Deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos. Adicionar 200 mL de leite de coco e ferver por mais 2 minutos, mexendo cuidadosamente
6. Deixar esfriar.
7. Repetir a operação para cada quilo de camarão.

**Camarão, Rio Grande, grande, cozido**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de camarão Rio Grande grande.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 1kg em uma panela sem tampa, levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 20 minutos, mexendo sempre vigorosamente. O camarão muda de cor quando está cozido. Evitar adicionar água.
5. Deixar esfriar.

**Camarão, Sete Barbas, sem cabeça, com casca, frito**

Procedimentos:

1. Pesar 8 kg de camarão pequeno com casca.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1 kg.
3. Temperar 1 kg de camarão com o caldo de 1 limão (25g)
4. Em uma panela com 30 centímetros de diâmetro, aquecer 5 xícaras de chá de óleo (840mL) em fogo médio. Quando o óleo estiver bem quente, ir colocando os camarões aos poucos. Manter a chama alta. Fritar os camarões por 5 minutos, ou até atingirem a cor dourada.
5. Retirar e colocar em papel absorvente.
6. Deixar esfriar.
7. Repetir a operação para cada quilo de camarão.

**Canjica, com leite integral**

Procedimentos:

1. Pesar 1 kg de canjica de milho branco.

2. Deixar a canjica de molho de um dia para o outro em 3 litros de água. Colocar a canjica em uma panela de pressão, com a mesma água em que ficou de molho. Completar com 2 litros de água. Deixar cozinhar por aproximadamente 40 minutos, ou até que o grão da canjica esteja macio.
3. Acrescentar 2 litros de leite integral, 3 xícaras de chá de açúcar (410g), 4 cravos-da-índia e 4 ramos de canela em pau. Deixar cozinhar em fogo baixo, com a panela destampada, mexendo sempre, até que o grão esteja macio e o caldo engrosse. Se necessário, acrescentar mais leite.
4. Deixar esfriar.

**Cará, cozido**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de cará.
2. Descascar os carás.
3. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
5. Colocar 1kg em uma panela sem tampa com 2 litros de água levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 30 minutos ou até que o cará esteja macio.
6. Desprezar a água.
7. Deixar esfriar.

**Caranguejo, cozido**

Procedimentos:
1. Pesar 24 unidades de caranguejo de 250g cada.
2. Lavar bem e escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 1kg (4 unidades) em uma panela com 3 litros de água. Levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 30 minutos, mexendo sempre e vagarosamente.
5. Deixar esfriar.
6. Retirar a carne.

**Carne, bovina, almôndegas, fritas**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de almôndegas.
2. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
3. Aquecer 500mL de óleo em uma frigideira de 30cm de diâmetro.
4. Fritar em óleo quente. Colocar 6 almôndegas de cada vez, por aproximadamente 15 minutos. Retirar e deixar escorrer em papel absorvente.
5. Repor o óleo sempre que necessário, para manter o nível de 500mL.

**Carne, bovina, charque, cozido**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de charque.
2. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
3. Colocar para cada quilograma de carne, 3 litros de água fria e levar ao fogo. Quando levantar fervura, deixar por mais 10 minutos. Escorrer a água e repetir o processo.
4. Colocar para cada quilograma de carne, 3 litros de água. Deixar cozinhar em fogo médio por aproximadamente 3 horas. Acrescentar água, se necessário, para completar a cocção até que a carne esteja macia.
5. Retirar do fogo e deixar esfriar.

Observação: Em panela de pressão, cozinhar por aproximadamente 2 horas ou até que a carne esteja macia.

**Carne, bovina, contra-filé, à milanesa**

Procedimentos:

1. Pesar 5 kg de bife de contra-filé, 1 dúzia de ovos (600g) e 20 colheres de sopa de farinha de rosca torrada (320g).
2. Separar os bifes em amostras de 1 kg.
3. Para empanar cada amostra:

a) 2 ovos inteiros levemente batidos.

b) 4 colheres de sopa de farinha de rosca torrada (64g).

c) Passar cada bife na farinha de rosca, no ovo e novamente na farinha de rosca. Os bifes devem ficar todos enfarinhados. Se necessário usar mais farinha de rosca, mas retirar o excesso antes de fritar.

4. Em uma panela antiaderente, aquecer 1 xícara de chá de óleo (167mL) em fogo médio. Quando o óleo estiver bem quente, colocar os bifes, um de cada vez, no máximo 4 bifes. Manter a chama alta. Deixar fritar de um lado por aproximadamente 5 minutos. Virar o bife e deixar fritar por mais 5 minutos, ou até os bifes atingirem a cor dourada.
5. Retirar e colocar em papel absorvente.
6. Deixar esfriar.
7. Repetir a operação para cada quilo de bife de contra-filé, fritando sempre 4 bifes de cada vez.

**Carne, bovina, seca, cozida**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de carne seca.
2. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
3. Deixar de molho por 12 horas.
4. Desprezar a água.
5. Cortar a carne em cubos de aproximadamente 3cm x 3cm.
6. Colocar para cada kg de carne, 3 litros de água. Deixar cozinhar em fogo médio por aproximadamente 3 horas. Acrescentar água, se necessário, para completar a cocção até que a carne esteja macia.
7. Retirar do fogo e deixar esfriar.

Observação: Em panela de pressão, cozinhar por aproximadamente 2 horas ou até que a carne esteja macia.

**Catalonha, refogada**

Procedimentos:

1. Pesar 6 kg de catalonha.
2. Lavar e deixar escorrer a água. Picar em tiras bem fininhas.
3. Separar em amostras de 1 kg.
4. Aquecer, em uma panela antiaderente, 5 colheres de sopa de óleo (40mL) em fogo médio. Refogar uma cebola picada (110g) e um dente de alho picado (2g) até ficarem dourados. Adicionar 1 kg de catalonha e refogar por aproximadamente 10 minutos, mexendo sempre, até que a catalonha esteja macia. A catalonha deve reduzir aproximadamente até 1/3 do volume inicial.
5. Deixar esfriar.
6. Repetir a operação para cada quilo de catalonha.

**Cenoura, cozida**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de cenoura.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 1kg em uma panela sem tampa com 2 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 30 minutos ou até que a cenoura esteja macia.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.
7. Descascar as cenouras delicadamente.

**Chá, erva-doce, infusão 5%**

Procedimentos:

1. Pesar 20 gramas de chá; ou 20 saches de erva doce.
2. Esquentar 4 litros de água, sem deixar ferver.
3. Desligar o fogo. Acrescentar a erva doce e tampar a panela.
4. Deixe descansar por 15 minutos.
5. Coar o chá.
6. Deixar esfriar.

**Chá, mate, infusão 5%**

Procedimentos:

1. Pesar 20g ou 20 saches de chá mate.
2. Esquentar 4 litros de água, sem deixar ferver.
3. Desligar o fogo. Acrescentar o mate e tampar a panela.

4. Deixe descansar por 15 minutos.
5. Coar o chá.
6. Deixar esfriar.

**Chá, preto, infusão 5%**

Procedimentos:
1. Pesar 20g ou 20 saches de chá preto.
2. Esquentar 4 litros de água, sem deixar ferver.
3. Desligar o fogo. Acrescentar o chá preto e tampar a panela.
4. Deixe descansar por 15 minutos.
5. Coar o chá.
6. Deixar esfriar.

**Charuto, de repolho**

Procedimentos:
1. Pesar 3 unidades de repolho (1 unidade = 1800g).
2. Lavar bem o repolho. Separar as folhas e retirar os cabos. Se as folhas forem grandes, dividir ao meio.
3. Em uma tigela, colocar 500g de alcatra moída, 1 xícara de arroz cru (160g), 1 cebola picada (110g), 2 dentes de alho amassados (4g). Acrescentar meia xícara de água. Misturar bem.
4. Aquecer 2L de água até fervura, e cozinhar por 1 minutos as folhas do repolho até ficarem moles. Reservar
5. Em uma superfície lisa, abrir as folhas de repolho e colocar 1 colher de sopa da mistura de arroz e carne (20g). Enrolar as folhas de repolho recheadas como um rocambole.
6. Forrar o fundo de uma panela grande com algumas folhas de repolho. Acomodar os charutos um ao lado do outro, formando camadas. Despejar água fervente lentamente sobre os charutos até cobri-los completamente.
7. Cobrir as camadas de charutos com um utensílio, tipo um prato, fazendo peso para que as folhas não se abram durante a cocção. Tampar a panela e deixar cozinhar em fogo brando por aproximadamente 30 minutos, sem mexer.
8. Deixar esfriar
9. Repetir a operação para cada unidade de repolho.

**Chuchu, cozido**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de chuchu.
2. Descascar os chuchus e cortar em pedaços de 2 X 2cm.
3. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
5. Colocar 1kg em uma panela sem tampa com 2 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 30 minutos ou até que o chuchu esteja macio.
6. Desprezar a água.

7. Deixar esfriar.

**Corimbatá, assado**

Procedimentos:
1. Pesar 4 unidades de corimbatá com 2 kg cada.
2. Tirar as escamas, barbatanas e as vísceras, a cabeça e o rabo.
3. Lavar bem e escorrer a água. Separar em amostras limpas com 2 kg cada.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
5. Aquecer o forno.
6. Em uma assadeira antiaderente, colocar 1 unidade de corimbatá (2 kg). Cobrir com papel alumínio.
7. Assar em forno quente por aproximadamente 40 minutos. Retirar o papel e deixar por mais 10 minutos, ou até o peixe atingir a cor dourada.
8. Deixar esfriar.
9. Repetir a operação para cada unidade de corimbatá.

**Corimbatá, cozido**

Procedimentos:
1. Pesar 6 kg de corimbatá em postas.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1 kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Em uma panela grande, colocar 1 kg de corimbatá e cobrir com água (aproximadamente 2 litros). Levar ao fogo médio e cozinhar por aproximadamente 40 minutos, ou até que o peixe fique macio.
5. Retirar o peixe da água de cocção.
6. Deixar esfriar.
7. Repetir a operação para cada quilo de corimbatá em postas.

**Corvina grande, assada**

Procedimentos:
1. Pesar 4 unidades de aproximadamente 1,5kg de corvina.
2. Tirar as escamas, barbatanas e as vísceras, a cabeça e o rabo.
3. Lavar bem e escorrer a água. Separar em amostras de 1,5kg.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
5. Colocar 1,5kg de peixe em uma assadeira anti-aderente e assar em forno quente por 20 minutos. Virar e assar por mais 20 minutos. Quando estiver dourado, estará pronto.
6. Deixar esfriar.

**Corvina grande, cozida**

Procedimentos:
1. Pesar 6 kg de corvina em postas.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1 kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.

4. Em uma panela grande, colocar 1 kg de corvina em postas e cobrir com água (aproximadamente 2 litros). Levar ao fogo médio e cozinhar por aproximadamente 40 minutos, ou até que o peixe fique macio.
5. Retirar o peixe da água de cocção.
6. Deixar esfriar.
7. Repetir a operação para cada quilo de corvina em postas.

**Couve, manteiga, refogada**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de couve.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Picar. Separar em amostras de 1kg.
3. Aquecer em fogo médio 5 colheres de sopa de óleo (40mL), 1 cebola (110g) e um dente de alho picado (2g) em uma panela anti-aderente. Colocar 1kg de couve e deixar refogar por aproximadamente 15 minutos mexendo sempre, até que o volume reduza até 1/3 do volume inicial.
4. Deixar esfriar.

**Couve-flor, cozida**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de couve-flor.
2. Retirar as folhas e separar em pequenos galhos.
3. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
5. Colocar 1kg em uma panela sem tampa com 2 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 20 minutos ou até que a couve-flor esteja macia.
6. Desprezar a água.
7. Deixar esfriar.

**Coxinha de frango, frita**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de coxinha.
2. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Aqueça 500mL de óleo em uma panela de 30cm de diâmetro.
5. Fritar em óleo quente. Colocar 6 coxinhas de cada vez, deixando fritar bem um lado (5 minutos) e virar somente uma vez. Quando as coxinhas estiverem douradas estarão prontas (aproximadamente 10 minutos). Retirar e deixar escorrer em papel absorvente.
6. Trocar o óleo a cada 4 frituras, mantendo o nível de 500mL.

**Croquete, de carne, frito**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de croquete congelado.
2. Separar em amostras de 1kg.

3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Aqueça 500mL de óleo em uma panela de 30cm de diâmetro.
5. Fritar em óleo quente. Colocar 6 croquetes de cada vez, deixando fritar bem um lado (5 minutos) e virar somente uma vez. Quando os croquetes estiverem dourados estarão prontos (aproximadamente 10 minutos). Retirar e deixar escorrer em papel absorvente.
6. Trocar o óleo a cada 4 frituras, mantendo o nível de 500mL.

**Curau, milho verde**

Procedimentos:
1. Pesar 23 espigas de milho (4,2 kg), 390g de leite em pó integral, 3 xícaras de açúcar refinado (410g) e 4 colheres de sopa de amido de milho (64g).
2. Retirar a palha e os cabelos da espiga de milho. Lavar e deixar escorrer a água.
3. Apoiar a espiga (com a base para baixo) em uma superfície plana e retirar os grãos de milho, bem rente à espiga, com o auxílio de uma faca.
4. Separar os grãos de milho em amostras de 500g.
5. Colocar 500g de grão de milho no liquidificador e adicionar 1 litro de água. Bater por aproximadamente 5 minutos.
6. Passar o milho liquidificado em uma peneira grossa, espremendo bem para obter o caldo. Descartar o bagaço. Coar novamente o caldo em uma peneira fina e descartar o bagaço. Reservar.
7. Repetir a operação para cada amostra de grãos de milho.
8. Separar o caldo coado em amostras de 900 mL.
9. Diluir 10 colheres de leite em pó integral (130g) em 900 mL de caldo coado. Bater no liquidificador por aproximadamente 1 minuto. Reservar.
10. Repetir a operação para cada amostra de caldo coado.
11. Na última amostra de 900 mL utilizada para diluir o leite, acrescentar as 4 colheres de sopa de amido de milho (64g). Bater no liquidificador por 1 minuto.
12. Colocar, em uma panela grande, todo o caldo de milho reservado, o açúcar e os caldos com leite em pó e com amido de milho. Misturar. Deixar cozinhar em fogo baixo, mexendo sempre, até que o curau comece a engrossar e adquira uma consistência cremosa (aproximadamente 1 hora de cocção).
13. Colocar o curau em um recipiente. Deixar esfriar.

**Cuscuz, de milho, cozido com sal**

Procedimentos:
1. Pesar 2,5kg de farinha de milho floculada (amarela), 1,5 colher de sopa de sal (60g) e 2,5 litros de água.
2. Colocar o fubá e a água numa panela e deixar por 10 minutos.
3. Levar ao fogo médio com o sal por 30 minutos mexendo sempre e vagarosamente até que apareça o fundo da panela ou a massa se desprenda.
4. Deixar esfriar.

**Cuscuz, paulista**

Procedimentos:

1. Pesar 2kg de farinha de milho, 1,8kg de farinha de mandioca, 1,5 xícara de chá de óleo (250g), 1 xícara de chá de azeitonas verdes (130g), 6 ovos cozidos cortados em rodelas, 5 tomates picados (530g), 2 latas de sardinha em conserva picada e sem o óleo, 2 latas de ervilha em conserva sem a água, 2 xícaras de chá de salsinha fresca picada (120g), 5 litros de água.
2. Colocar o óleo, as azeitonas, os tomates, as sardinhas, a ervilha e o sal em uma panela e deixe refogar por 10 minutos. Acrescente a água aos poucos. Coloque os ovos e a salsinha. Junte lentamente a farinha de milho e a farinha de mandioca, mexendo sempre até que apareça o fundo da panela ou a massa se desprenda.
3. Deixar esfriar.

**Cuxá, molho**

2 xícaras de (chá) de ervas frescas (salsinha (1/3), coentro (1/3), cebolinha (1/3)) picadas
4 tomates médios bem maduros, sem peles e sem sementes
750 gramas de quiabos pequenos bem novos
1 colher de (chá) de pimenta vermelha amassada
9 colheres de (sopa) de azeite de oliva
1 e ½ quilos de camarões pequenos e limpos
4 colheres de (sopa) de suco de limão
1 maço médio de azedinha ou vinagreira
300 gramas de camarão seco limpo (salgado)
1 xícara de (chá) de farinha de mandioca
1 xícara de (chá) de gergelim torrado
1 cebola grande ralada
4 dentes de alho amassados
2 colheres de (sopa) de vinagre

Procedimentos:

Tempere os camarões com o suco de limão. Lave a azedinha e coloque-a em uma panela com 1 e ½ litro de água. Leve ao fogo e cozinhe por 10 minutos, ou até os talos da azedinha ficarem macios. Retire do fogo, esprema bem para retirar o excesso de líquido. Reserve a água. Coloque a azedinha em uma tábua e bata com uma faca até obter uma pasta. Bata no processador os camarões secos, a farinha de mandioca e o gergelim, até obter uma farofa. Amasse a polpa dos tomates com um garfo e reserve. Lave e limpe os quiabos e seque com toalha de papel. Espalhe-os sobre toalha de papel para secar bem, trocando o papel se necessário. Aqueça numa panela o azeite de oliva restante e refogue a cebola e o alho. Junte o camarão (sem o líquido do tempero) e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 20 minutos, ou até o camarão ficar frito e o refogado bem seco. Adicione o tomate, as ervas e deixe por mais 10 minutos. Junte 1 litro de água fervente, o quiabo e o vinagre e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 35 minutos, ou até o quiabo quase desmanchar. Em seguida, adicione a farofa, a azedinha, a pimenta vermelha e 1 xícara de (chá) do líquido de cozimento da azedinha. Cozinhe, sem parar de mexer, por mais 5 minutos, ou até o caldo engrossar.

**Dobradinha**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de dobradinha.
2. Cortar em pedaços de 3 x 3cm.
3. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
5. Colocar 1kg em uma panela com 2,5 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 60 minutos.
6. Desprezar a água.
7. Deixar esfriar.

**Empada de frango, pré-cozida, assada**

Procedimentos:

1. Pré aquecer o forno à uma temperatura de 180ºC por 15 minutos.
2. Pesar 6kg de empadas.
3. Disponha as empadas individualmente em uma assadeira de alumínio, levemente untada com óleo.
4. Diminuir a temperatura do forno e colocar para assar, por aproximadamente 30 minutos, ou até que as empadas estejam douradas.
5. Retirar e deixar esfriar.

**Espinafre, Nova Zelândia, refogado**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de espinafre.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Retirar os talos e picar. Separar em amostras de 1kg.
3. Aquecer em fogo médio 5 colheres de sopa de óleo (40mL), 1 cebola (110g) e um dente de alho picado (2g) em uma panela anti-aderente. Colocar 1kg de espinafre e deixar refogar por aproximadamente 15 minutos mexendo sempre, até que o volume reduza até 1/3 do inicial.
4. Deixar esfriar.

**Estrogonofe de carne**

Procedimentos:

1. Pesar 2,5 kg de filé mignon.
2. Cortar a carne em tiras de aproximadamente 4 x 1 cm.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Pesar 3 cebolas picadas (330g), 600g de cogumelo paris in natura e 3 latas de creme de leite (25% de gordura) (960g).
5. Lavar e cozinhar os cogumelos por 10 minutos. Picar. Reservar.

6. Aquecer, em uma panela com aproximadamente 30 cm de diâmetro, 6 colheres de sopa de óleo (48 mL) em fogo médio. Refogar a cebola por 2 minutos. Adicionar a carne cortada e deixar fritar até atingir a cor dourada.
7. Adicionar 1 xícara de chá de catchup (209g) e 3 colheres de sobremesa de mostarda (44g). Acrescentar os cogumelos e deixar cozinhar até que a carne fique macia, mexendo sempre. Se necessário, adicionar pequena quantidade de água.
8. Retirar do fogo. Acrescentar o creme de leite e mexer.
9. Deixar esfriar.

**Estrogonofe de frango**

Procedimentos:
1. Pesar 2,5 kg de peito de frango desossado e sem pele.
2. Lavar o peito de frango e deixar escorrer a água. Cortar em tiras de aproximadamente 4 x 1 cm.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Pesar 3 cebolas picadas (330g), 600g de cogumelo paris in natura e 3 latas de creme de leite (25% de gordura) (960g).
5. Lavar e cozinhar os cogumelos por 10 minutos. Picar. Reservar.
6. Aquecer, em uma panela com aproximadamente 30 cm de diâmetro, 6 colheres de sopa de óleo (48 mL) em fogo médio. Refogar a cebola por 2 minutos. Adicionar o peito de frango cortado e deixar fritar até atingir a cor dourada.
7. Adicionar 1 xícara de chá de catchup (209g) e 3 colheres de sobremesa de mostarda (44g). Acrescentar os cogumelos e deixar cozinhar até que o frango fique macio, mexendo sempre. Se necessário, adicionar pequena quantidade de água.
8. Retirar do fogo. Acrescentar o creme de leite e mexer.
9. Deixar esfriar.

**Feijão, carioca, cozido**

Procedimentos:
1. Pesar 3kg de feijão.
2. Retirar as sujidades dos 3kg de feijão. Lavar bem os grãos.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento
4. Colocar o feijão em 6 litros de água fria e deixar de remolho por 12 horas.
5. Descartar a água. Dividir em 6 amostras.
6. Colocar cada amostra para cozinhar em 3 litros de água fria.
7. Cozinhar em fogo médio em panela destampada por aproximadamente 2 horas ou até que o grão esteja macio, mas sem romper a casca.
8. Deixar esfriar.

Observações: em panela de pressão, no item 6, cozinhar em fogo médio por aproximadamente 60 minutos. Verificar se o grão está macio, mas sem rompimento da casca. Deixar ferver por mais aproximadamente 30 minutos com a tampa aberta.

O ideal seria que a amostra ao final tivesse 50% grão e 50% caldo.

**Feijão, fradinho, cozido**

Procedimentos:
1. Pesar 3kg de feijão.
2. Retirar as sujidades dos 3kg de feijão. Lavar bem os grãos.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar o feijão em 6 litros de água fria e deixar de remolho por 12 horas.
5. Descartar a água. Dividir em 6 amostras.
6. Colocar cada amostra para cozinhar em 3 litros de água fria.
7. Cozinhar em fogo médio em panela destampada por aproximadamente 2 horas ou até que o grão esteja macio, mas sem romper a casca.
8. Deixar esfriar.

Observação: o ideal seria que a amostra ao final tivesse 50% grão e 50% caldo.

Opção para panela de pressão: item 6: Cozinhar em fogo médio por aproximadamente 60 minutos. Verificar se o grão está macio, mas sem rompimento da casca. Deixar ferver por mais aproximadamente 30 minutos com a tampa aberta.

**Feijão, jalo, cozido**

Procedimentos:
1. Pesar 3kg de feijão.
2. Retirar as sujidades dos 3kg de feijão. Lavar bem os grãos.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento
4. Colocar o feijão em 6 litros de água fria e deixar de remolho por 12 horas.
5. Descartar a água. Dividir em 6 amostras.
6. Colocar cada amostra para cozinhar em 3 litros de água fria.
7. Cozinhar em fogo médio em panela destampada por aproximadamente 2 horas ou até que o grão esteja macio, mas sem romper a casca.
8. Deixar esfriar.

Observação: o ideal seria que a amostra ao final tivesse 50% grão e 50% caldo.

Opção para panela de pressão: item 6: Cozinhar em fogo médio por aproximadamente 60 minutos. Verificar se o grão está macio, mas sem rompimento da casca. Deixar ferver por mais aproximadamente 30 minutos com a tampa aberta.

**Feijão, preto, cozido**

Procedimentos:
1. Pesar 3kg de feijão.

2. Retirar as sujidades dos 3kg de feijão. Lavar bem os grãos.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar o feijão em 6 litros de água fria e deixar de remolho por 12 horas.
5. Descartar a água. Dividir em 6 amostras.
6. Colocar cada amostra para cozinhar em 3 litros de água fria.
7. Cozinhar em fogo médio em panela destampada por aproximadamente 2 horas ou até que o grão esteja macio, mas sem romper a casca.
8. Deixar esfriar.

Observações: em panela de pressão, no item 6, cozinhar em fogo médio por aproximadamente 60 minutos. Verificar se o grão está macio, mas sem rompimento da casca. Deixar ferver por mais aproximadamente 30 minutos com a tampa aberta.
O ideal seria que a amostra ao final tivesse 50% grão e 50% caldo.

**Feijão, rajado, cozido**

Procedimentos:
1. Pesar 3kg de feijão.
2. Retirar as sujidades dos 3kg de feijão. Lavar bem os grãos.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar o feijão em 6 litros de água fria e deixar de remolho por 12 horas.
5. Descartar a água. Dividir em 6 amostras.
6. Colocar cada amostra para cozinhar em 3 litros de água fria.
7. Cozinhar em fogo médio em panela destampada por aproximadamente 2 horas ou até que o grão esteja macio, mas sem romper a casca.
8. Deixar esfriar.

Observação: o ideal seria que a amostra ao final tivesse 50% grão e 50% caldo.

Opção para panela de pressão: item 6: Cozinhar em fogo médio por aproximadamente 60 minutos. Verificar se o grão está macio, mas sem rompimento da casca. Deixar ferver por mais aproximadamente 30 minutos com a tampa aberta.

**Feijão, rosinha, cozido**

Procedimentos:
1. Pesar 3kg de feijão.
2. Retirar as sujidades dos 3kg de feijão. Lavar bem os grãos.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento
4. Colocar o feijão em 6 litros de água fria e deixar de remolho por 12 horas.
5. Descartar a água. Dividir em 6 amostras.
6. Colocar cada amostra para cozinhar em 3 litros de água fria.
7. Cozinhar em fogo médio em panela destampada por aproximadamente 2 horas ou até que o grão esteja macio, mas sem romper a casca.
8. Deixar esfriar.

Observações: em panela de pressão, no item 6, cozinhar em fogo médio por aproximadamente 60 minutos. Verificar se o grão está macio, mas sem rompimento da casca. Deixar ferver por mais aproximadamente 30 minutos com a tampa aberta.
O ideal seria que a amostra ao final tivesse 50% grão e 50% caldo.

**Feijão, roxo, cozido**

Procedimentos:
1. Pesar 3kg de feijão.
2. Retirar as sujidades dos 3kg de feijão. Lavar bem os grãos.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar o feijão em 6 litros de água fria e deixar de remolho por 12 horas.
5. Descartar a água. Dividir em 6 amostras.
6. Colocar cada amostra para cozinhar em 3 litros de água fria.
7. Cozinhar em fogo médio em panela destampada por aproximadamente 2 horas ou até que o grão esteja macio, mas sem romper a casca.
8. Deixar esfriar.

Observação: o ideal seria que a amostra ao final tivesse 50% grão e 50% caldo.

Opção para panela de pressão: item 6: Cozinhar em fogo médio por aproximadamente 60 minutos. Verificar se o grão está macio, mas sem rompimento da casca. Deixar ferver por mais aproximadamente 30 minutos com a tampa aberta.

**Feijão tropeiro mineiro**

Procedimentos:
1. Pesar 2 kg de feijão roxo limpo.
2. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
3. Colocar o feijão em 4 litros de água fria e deixar de remolho por 12 horas.
4. Descartar a água. Dividir em 2 amostras de 1 kg.
5. Colocar cada amostra para cozinhar em 6 litros de água fria.
6. Em uma panela destampada, cozinhar o feijão, em fogo médio, por aproximadamente 2 horas ou até que o grão esteja macio, mas sem romper a casca.

Opção para panela de pressão:

item 6: Colocar cada amostra para cozinhar em 4 litros de água.Cozinhar em fogo médio por aproximadamente 60 minutos. Verificar se o grão está macio, mas sem rompimento da casca. Deixar ferver por mais aproximadamente 30 minutos com a tampa aberta.
7. Deixar esfriar.
8. Reservar.
9. Pesar 1 kg do feijão roxo cozido, 500g de farinha de mandioca crua, 8 ovos cozidos picados (400g), 1 cebola picada (110g), 500g de bacon defumado e 1 kg de lingüiça de porco.

10. Em uma panela de 30 cm de diâmetro, aquecer ½ colher de sopa de óleo (4 mL) em fogo médio. Abaixar a chama e colocar o bacon. Deixar fritar, em fogo baixo, por aproximadamente 15 minutos. Aumentar a chama e fritar por mais 2 minutos, ou até o bacon atingir a cor dourada.
11. Reservar.
12. Em uma panela de 30 cm de diâmetro, aquecer 1 xícara de chá de óleo (167 mL) em fogo médio. Quando o óleo estiver bem quente, colocar a lingüiça aos poucos. Manter a chama alta. Deixar fritar de um lado por 10 minutos. Virar do outro lado e deixar fritar por mais 5 minutos, ou até a lingüiça atingir a cor dourada.
13. Cortar a lingüiça em rodelas finas. Reservar.
14. Em uma panela de 30 cm de diâmetro, aquecer 1 colher de sopa de óleo (8 mL) em fogo médio. Refogar a cebola por aproximadamente 2 minutos, ou até atingir a cor dourada. Adicionar o feijão e deixar ferver por 10 minutos, mexendo sempre.
15. Acrescentar a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sempre. Desligar o fogo e acrescentar o bacon, a lingüiça e por último os ovos cozidos picados.
16. Deixar esfriar.
17. Repetir a operação para cada quilo de feijão roxo cozido.

**Feijoada**

Procedimentos:
*Feijão:*
1. Pesar 3 kg de feijão preto limpo.
2. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
3. Colocar o feijão em 6 litros de água fria e deixar de remolho por 12 horas.
4. Descartar a água.
5. Colocar o feijão para cozinhar em 9 litros de água fria.
6. Cozinhar em fogo médio em panela destampada por aproximadamente 2 horas ou até que o grão esteja macio, mas sem romper a casca.
7. Reservar.

*Carnes:*
1. Pesar 300g de orelha de porco em pedaços, 300g de rabo de porco picado em pedaços de aproximadamente 10 cm, 300g de pé de porco, 300g de costelinha de porco salgada cortada seguindo as ripas, 150g de lombo de porco em pedaços de aproximadamente 10 cm, 300g de paio fatiado em rodelas, 450g de lingüiça portuguesa fatiada em rodelas, 100g de carne seca em pedaços de aproximadamente 10 cm.
2. Não adicionar nenhum ingrediente aos alimentos.
3. Em um recipiente, cobrir as carnes com água e deixar de molho na geladeira, para dessalgar, por 12 horas, trocando a água a cada 3 horas.
4. Desprezar a água.
5. Lavar as carnes em água corrente.
6. Colocar a carne seca em uma panela de pressão com 1 litro de água. Cozinhar por aproximadamente 40 minutos ou até que a carne esteja macia.
7. Colocar a costela, o lombo, o pé, o rabo e a orelha em uma panela de pressão com 3,5 litros de água. Cozinhar por aproximadamente 20 minutos ou até que as carnes estejam macias.

8. Aquecer 300 mL de água em uma panela com aproximadamente 30 cm de diâmetro. Cozinhar a lingüiça portuguesa e o paio por aproximadamente 15 minutos, ou até que estejam macias.
9. Desprezar a água de cocção das carnes (itens 6,7 e 8). Reservar.

*Preparo:*
1. Pesar 6 cebolas picadas (660g), 1 cabeça de alho (20g) e 750g *bacon* defumado cortado em tiras.
2. Aquecer, em uma panela grande, 1 xícara de chá de óleo (167 mL) em fogo médio. Fritar o bacon até atingir a cor dourada. Acrescentar a cebola picada, o alho e refogar.
3. Acrescentar o feijão e as carnes. Deixar ferver até que o caldo do feijão engrosse.
4. Deixar esfriar.

**Frango, caipira, inteiro, com pele, cozido**

Procedimentos:
1. Pesar 6 frangos com aproximadamente 1kg cada.
2. Lavar bem e deixar escorrer. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Cozinhar em fogo médio, cada quilograma de frango em 3 litros de água, por aproximadamente 45 minutos.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.

**Frango, caipira, inteiro, sem pele, cozido**

Procedimentos:
1. Pesar 6 frangos com aproximadamente 1kg cada.
2. Lavar bem, deixar escorrer e retirar a pele. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Cozinhar em fogo médio, cada quilograma de frango em 3 litros de água, por aproximadamente 45 minutos.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.

**Frango, com açafrão**

Procedimentos:
1. Pesar 7 kg de frango em pedaços (coxa, sobrecoxa, peito, asa)
2. Lavar bem e deixar escorrer. Separar em amostras de 1 kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Em uma panela antiaderente, aquecer em fogo médio 3 colheres de sopa de óleo (24 mL). Colocar o frango na panela e deixar dourar por cerca de 15 minutos. Adicionar ao frango 1 cebola picada (110g) e 1 tomate picado (110g). Refogar.
5. Adicionar 1 colher de sobremesa de açafrão em pó (10g). Acrescentar 1 litro de água, 1 cenoura picada em rodelas (82g) e 2 batatas picadas em rodelas (225g). Deixar cozinhar por aproximadamente 20 minutos, ou até que as cenouras e as batatas estejam macias. Deixar esfriar.

6. Repetir a operação para cada quilo de frango em pedaços.

**Frango, coração, grelhado**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de coração.
2. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
3. Aquecer a grelha.
4. Colocar 500 gramas por vez. Mexer com o garfo e deixar dourar (cerca de 10 minutos). A gordura aparente no coração desaparece com o aquecimento.
5. Retirar e deixar esfriar.

**Frango, coxa, com pele, assada**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de coxa de frango com pele.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar as coxas em uma assadeira anti-aderente.
5. Assar em forno quente por aproximadamente 40 minutos, virar e deixar mais 20 minutos.
6. Deixar esfriar.

**Frango, coxa, sem pele, cozida**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de coxa de frango com pele.
2. Lavar bem, deixar escorrer a água e retirar a pele. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Cozinhar cada quilograma de coxa de frango em 3 litros de água por aproximadamente 45 minutos.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.

**Frango, filé, à milanesa**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de filé de frango, 1 dúzia de ovos e 24 colheres de sopa de farinha de rosca torrada (384g).
2. Lavar bem os filés de frango e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Para empanar cada amostra:

a) 2 ovos inteiros levemente batidos.

b) 4 colheres de sopa de farinha de rosca torrada (16g).

c) Passar cada filé no ovo e posteriormente na farinha de rosca.

4. Fritar 4 filés em 1 xícara de chá de óleo (170g) quente numa panela anti-aderente. Deixar fritar bem um lado e virar apenas uma vez. Quando o frango estiver dourado estará pronto. Retirar e colocar em papel absorvente.
5. Deixar esfriar.

**Frango, inteiro, sem pele, assado**

Procedimentos:

1. Pesar 6 frangos com aproximadamente 1kg cada.
2. Limpar e lavar bem os frangos, e retirar a pele cuidadosamente.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento. Separar em 6 amostras.
4. Colocar o frango numa assadeira anti-aderente com o peito para baixo.
5. Assar em forno quente por aproximadamente 40 minutos. Virar e assar por mais 20 minutos. Quando estiver dourado, estará pronto.
6. Deixar esfriar.

Observações:

1. Dependendo do tamanho da amostra e intensidade do forno, deve-se verificar se a carne está realmente assada no tempo recomendado.

**Frango, inteiro, sem pele, cozido**

Procedimentos:

1. Pesar 6 frangos com aproximadamente 1kg cada.
2. Lavar bem, deixar escorrer e retirar a pele. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Cozinhar em fogo médio, cada quilograma de frango em 3 litros de água, por aproximadamente 45 minutos.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.

**Frango, peito, com pele, assado**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de peito de frango com pele.
2. Lavar bem e escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar os peitos em uma assadeira anti-aderente.
5. Assar em forno quente por aproximadamente 40 minutos. Virar somente uma vez. Quando estiver dourando, estará pronto (aproximadamente 20 minutos).
6. Deixar esfriar.

**Frango, peito, sem pele, cozido**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de peito de frango com pele.
2. Lavar bem, escorrer a água e retirar a pele. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.

4. Cozinhar cada quilograma de peito de frango em 3 litros de água por aproximadamente 45 minutos.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.

**Frango, peito, sem pele, grelhado**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de peito de frango com pele.
2. Lavar bem, escorrer a água e retirar a pele. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Aquecer a grelha.
5. Colocar os peitos, deixando grelhar bem um lado (aproximadamente 20 minutos) e virar somente uma vez (aproximadamente 20 minutos). Quando o peito estiver dourado, estará pronto (tempo total aproximado 45 minutos).
6. Retirar e deixar esfriar.

**Frango, sobrecoxa, com pele, assada**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de sobrecoxas de frango com pele.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar as sobrecoxas em uma assadeira anti-aderente.
5. Assar em forno quente por aproximadamente 40 minutos, virar e deixar mais 20 minutos, ou até que as sobrecoxas estejam douradas.
6. Deixar esfriar.

**Frango, sobrecoxa, sem pele, assada**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de sobrecoxas de frango com pele.
2. Lavar bem, deixar escorrer a água e retirar a pele. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar as sobrecoxas em uma assadeira anti-aderente.
5. Assar em forno quente por aproximadamente 40 minutos, virar e deixar mais 20 minutos, ou até que as sobrecoxas estejam douradas.
6. Deixar esfriar.

**Hambúrguer, bovino, frito**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de hambúrguer.
2. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.

3. Colocar em uma frigideira tipo “teflon” para aquecer com 1 colher de sobremesa de óleo de soja (6mL).
4. Colocar 2 hambúrgueres por vez. Deixar fritar bem um lado e virar somente uma vez. Quando o hambúrguer estiver dourado, estará pronto (aproximadamente 10 minutos).
5. Retirar e colocar sobre papel absorvente.
6. Deixar esfriar.

**Hambúrguer, bovino, grelhado**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de hambúrguer.
2. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
3. Aquecer a grelha.
4. Colocar 1 hambúrguer de cada vez. Deixar grelhar bem um lado e virar somente uma vez. Quando o hambúrguer estiver dourado, estará pronto (aproximadamente 10 minutos).
5. Retirar e deixar esfriar.

**Lambari, congelado, frito**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de filés de lambaris congelados e deixar descongelar em geladeira até que esteja descongelado (aproximadamente 4 horas).
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Aquecer 2 colheres de sobremesa de óleo de soja (12mL) em uma frigideira anti-aderente.
5. Colocar 4 filés de lambari por vez. Deixar fritar bem um lado e virar somente uma vez. Quando o peixe estiver dourado estará pronto (aproximadamente 10 minutos). Retirar e colocar sobre papel absorvente.
6. Deixar esfriar.

**Lasanha, massa fresca, cozida**

Procedimentos:
1. Pesar 3kg de massa para lasanha. Separar em 3 amostras de 1kg cada.
2. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
3. Ferver 5 litros de água em uma panela grande. Cozinhar 1kg da massa por aproximadamente 20 minutos ou até ficar “al dente”.
4. Escorrer a água, retirar e deixar esfriar.

**Lentilha, cozida**

Procedimentos:
1. Pesar 6 kg de lentilha. Separar em 6 amostras de 1 kg cada.
2. Retirar as sujidades dos 6 kg de lentilha. Lavar bem os grãos.
3. Colocar cada amostra de lentilha em 5 litros de água fria e deixar de remolho por 12 horas.
4. Descartar a água.

5. Colocar cada amostra para cozinhar em 4 litros de água fria.
6. Cozinhar em fogo médio em panela destampada por aproximadamente 2 horas ou até que o grão esteja macio, mas sem romper a casca.
7. Deixar esfriar.
8. Acondicionar a amostra das diversas preparações de forma aleatória.
9. Repetir as operações para cada amostra separadamente

**Lingüiça, frango, frita**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de lingüiça de frango. Separar amostras de 1kg cada.
2. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
3. Colocar em uma frigideira tipo “teflon” para aquecer com 2 colheres de sopa de óleo de soja (16mL).
4. Colocar os gomos de lingüiça individualmente. Deixar fritar em fogo forte por 5 minutos. Reduza a chama ao mínimo, e deixe fritar por mais 10 minutos, mexendo-as 2 ou 3 vezes durante o processo.
5. Retirar e colocar sobre papel absorvente.
6. Deixar esfriar.

Observação: o óleo deve ser suficiente para fritar cerca de 6 lingüiças por vez. Se necessário lavar a frigideira ou acrescentar novamente 6mL e repetir a operação.

**Lingüiça, frango, grelhada**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de lingüiça de frango. Separar amostras de 1kg cada.
2. Aquecer a grelha.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar os gomos de lingüiça individualmente. Deixar grelhar virando-as 2 ou 3 vezes durante o processo, até dourar (aproximadamente 20 minutos).
5. Retirar e deixar esfriar.

**Lingüiça, porco, frita**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de lingüiça de porco. Separar amostras de 1kg cada.
2. Colocar em uma frigideira tipo “teflon” para aquecer com 2 colheres de sopa de óleo de soja (16mL).
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar os gomos de lingüiça, individualmente. Deixar fritar em fogo forte por 5 minutos. Reduza a chama ao mínimo, e deixe fritar por mais 10 minutos, mexendo-as 2 ou 3 vezes durante o processo.
5. Retirar e colocar sobre papel absorvente.
6. Deixar esfriar.

Observação: o óleo deve ser suficiente para fritar cerca de 6 lingüiças por vez. Se necessário lavar a frigideira ou acrescentar novamente 6mL e repetir a operação.

**Lingüiça, porco, grelhada**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de lingüiça de porco. Separar amostras de 1kg cada.
2. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
3. Aquecer a grelha.
4. Colocar os gomos de lingüiça, individualmente. Deixar grelhar virando-as 2 ou 3 vezes durante o processo, até dourar. (aproximadamente 20 minutos)
5. Retirar e deixar esfriar.

**Macarrão, molho bolognesa**

Procedimentos:

*Macarrão*

1. Pesar 2 kg de massa de macarrão tipo espaguete. Separar em amostras de 1 kg.
2. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
3. Aquecer, em uma panela grande, 5 litros de água até a fervura. Quando a água estiver fervente, colocar aos poucos o 1 kg de massa de macarrão. Deixar o macarrão cozinhar por aproximadamente 8 minutos ou até ficar “al dente”, mexendo sempre, para a massa não grudar.
4. Escorrer a água e deixar esfriar. Reservar.

*Molho*

1. Pesar 1 kg de tomates sem pele e sem sementes, 500g de carne de patinho moída, 2 cebolas picadas (220g) e 3 dentes de alho (6g).
2. No liquidificador, bater os tomates. Reservar.
3. Aquecer 2 colheres de sopa de óleo (16 mL) em fogo médio, em uma panela grande. Refogar as cebolas picadas e o alho por aproximadamente 2 minutos, ou até atingirem a cor dourada. Acrescentar a carne moída. Deixar cozinhar até que seque a água que desprenderá da carne. Deixar a carne dourar.
4. Adicionar os tomates batidos. Deixar cozinhar em fogo baixo até o molho ficar encorpado.
5. Deixar esfriar.
6. Colocar o macarrão em um recipiente e cobrir com o molho.
7. Repetir a operação para cada quilo de massa de macarrão.

**Mandioca, cozida**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de mandioca.
2. Descascar as mandiocas e cortar em pedaços de 5 x 8cm.
3. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
5. Colocar 1kg em uma panela sem tampa com 2 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 40 minutos ou até que a mandioca esteja macia.
6. Desprezar a água.
7. Deixar esfriar.

**Mandioca, frita**

*1ª fase: Cocção*

Procedimentos:
1. Pesar 9 kg de mandioca.
2. Descascar as mandiocas. Lavar bem. Separar em amostras de 1 kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 1 kg em uma panela sem tampa com 2 litros de água. Levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 40 minutos ou até que a mandioca esteja macia.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.
7. Repetir a operação para cada quilo de mandioca.

*2ª fase: Fritura*

Procedimentos:
1. Pesar 8 kg de mandioca cozida.
2. Cortar em palitos de 2x4 cm. Separar em amostras de 1 kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Em uma panela com 30 centímetros de diâmetro, aquecer 500 mL de óleo em fogo médio. Colocar 1 kg de mandioca na panela e deixar fritar de um lado por 10 minutos. Virar do outro lado e deixar fritar por mais 5 minutos, até atingir a cor dourada.
5. Retirar e colocar em papel absorvente.
6. Deixar esfriar.
7. Repetir a operação para cada quilo de mandioca.

**Maniçoba**

Procedimentos:
1. Pesar 3 kg de maniva (folha da mandioca-brava).
2. Lavar as folhas em água corrente, retirando os talos. Moer as folhas em um processador.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.

Primeiro dia:

4. Cozinhar as folhas de maniva com água suficiente em fogo baixo, sempre acrescentando água para não deixar secar e mexendo de vez em quando para que não grude na panela.

Segundo dia:

5. Acrescente 300g de toucinho defumado em cubos de aproximadamente 2x2cm.
6. Continuar cozinhando em fogo baixo, sempre acrescentando água para não deixar secar e mexendo de vez em quando para que não grude na panela.
7. Concomitantemente, pesar:

500g de carne seca, cortada em cubos de aproximadamente 2x2cm;
250g de lombo de porco cortado em cubos de aproximadamente 2x2cm
150g de orelha de porco cortado em pedaços;
150g de rabo de porco cortado em pedaços;
250g de costela de porco salgada cortada em pedaços;

8. Cobrir as carnes com água em um recipiente. Deixar de molho na geladeira por 3 horas, trocando a água e deixando de molho por mais 3 horas;
9. Escaldar as carnes em uma panela grande com água, fervendo por aproximadamente 5 minutos.

Terceiro dia:

10. Pesar:

500g de bucho cortado em cubos de aproximadamente 2x2cm; lavar bem com água e limão. Refogar com 30mL de óleo de soja e 10g de alho espremido e 75g de salsinha e 75g de cebolinha verde. Refogar durante 20 minutos.

250g de chouriço cortado em rodelas;
250g de linguiça portuguesa cortada em rodelas;
250g de paio cortado em rodelas;

12. Acrescentar todos os cortes de carne preparados anteriormente ao caldo de maniva.
13. Deixar ferver em fogo baixo por aproximadamente 12 horas, ou até que as carnes fiquem bem macias. Se necessário, adicionar mais água.
14. Desligar o fogo. Reservar.

Quarto dia:

15. Coloque os condimentos: 5 dentes de alho espremidos (10g) e 1 pimenta-de-cheiro picada e deixe ferver por mais 6 horas, tendo sempre o cuidado de mexer de vez em quando.
16. Deixar esfriar.

OBS: geralmente cozinhamos a maniçoba durante o dia todo e paramos pela noite. È necessário sempre mexer o prato durante as etapas de cozimento para não grudar. Sempre que necessário adicionar mais água

**Manjuba, frita**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de manjuba.
2. Lavar bem e escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 5 xícaras de chá (840mL) de óleo para cada quilograma de manjuba e deixar aquecer.

5. Colocar 1kg de manjuba no óleo quente. Deixar fritar bem um lado e virar apenas uma vez. Quando o peixe estiver dourado estará pronto. Retirar e colocar em papel absorvente.
6. Deixar esfriar.

**Manjuba, com farinha de trigo, frita**

Procedimentos:
1. Pesar 8 kg de manjuba limpa.
2. Lavar bem e escorrer a água. Separar em amostras de 1 kg.
3. Temperar as manjubas com 1 colher de sobremesa de sal (21g) e caldo de 1 limão (25g).
4. Empanar um quilo de manjuba, com 1 xícara de farinha de trigo (100g). A manjuba deve ficar toda enfarinhada. Se necessário usar mais farinha de trigo, mas retirar o excesso antes de fritar.
5. Em uma panela com 30 centímetros de diâmetro, aquecer 5 xícaras de chá de óleo (840mL) em fogo médio. Quando o óleo estiver bem quente, ir colocando as manjubas aos poucos até completar 1 kg. Manter a chama alta. Deixar fritar de um lado por 5 minutos. Virar do outro lado e deixar fritar por mais 5 minutos, até o peixe atingir a cor dourada.
6. Retirar e colocar em papel absorvente.
7. Deixar esfriar.
8. Repetir a operação para cada quilo de manjuba.

Observação: A manjuba deve ser frita imediatamente após ter sido passada na farinha de trigo.

**Merluza, filé, assado**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de filé de merluza.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar os filés em uma assadeira anti-aderente.
5. Assar em forno quente por aproximadamente 20 minutos. Virar os filés e assar por mais 20 minutos ou até ficarem dourados.
6. Deixar esfriar.

**Merluza, filé, frito**

Procedimentos:
1. Pesar 6 kg de filé de merluza.
2. Lavar bem e escorrer a água. Separar em amostras de 1 kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Em uma panela com 30 centímetros de diâmetro, aquecer 5 xícaras de chá de óleo (840mL) em fogo médio. Quando o óleo estiver bem quente, ir colocando os filés de merluza aos poucos até completar 1 kg. Manter a chama alta. Deixar fritar de um lado por 5 minutos. Virar do outro lado e deixar fritar por mais 5 minutos, até o peixe atingir a cor dourada.
5. Deixar esfriar.

6. Repetir a operação para cada quilo de filé de merluza.

**Nhoque, batata, cozido**

Procedimentos:

1. Pesar 6 kg de batata.
2. Cozinhar 1 kg de batata com água suficiente para cobri-las, por aproximadamente 20 minutos, ou até que estejam macias. Observar para não romper a casca. Escorrer a água. Descascar e espremer as batatas ainda quentes. Deixar esfriar.
3. Em um recipiente colocar a batata espremida, 2 colheres de sopa de margarina com sal (40g) e 2 ovos levemente batidos. Acrescentar aos poucos 1 kg de farinha de trigo e misturar com as mãos suavemente, até que a massa desgrude das mãos. Sobre uma superfície lisa e enfarinhada, colocar pequenas porções da massa e enrolar em cordão, polvilhando sempre farinha nas mãos e na superfície. Cortar a massa com auxílio de uma faca, em formato de nhoque (espessura de aproximadamente 1 cm). Manter os nhoques cortados, em superfície com farinha, para evitar que grudem.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
5. Ferver 5 litros de água em uma panela grande. Com a água em ebulição, colocar aos poucos, cerca de 1/4 dos nhoques. Assim que começarem a subir, retirar cuidadosamente da panela com uma peneira. Na mesma água, ir acrescentando os demais.
6. Deixar esfriar.
7. Repetir a operação para cada quilo de batata.

**Omelete, de queijo**

Procedimentos:

1. Selecionar 9 dúzias de ovos. (108 ovos = 5400g)
2. Separar em amostras de 20 unidades cada (1000g).
3. Lavar bem os ovos. Enxugar cuidadosamente.
4. Abrir os ovos, um a um, em um recipiente, e transferi-los para uma tigela (gema e clara).
5. Bater ligeiramente os ovos com um garfo até formar uma espuma.
6. Em uma frigideira antiaderente, aquecer 1 xícara de chá de óleo (167 mL) em fogo médio. Despejar os ovos cobrindo toda a superfície. Acrescentar 2 xícaras de queijo parmesão ralado (180g), vagarosamente. Deixar fritar de um lado até dourar. Virar cuidadosamente as bordas da omelete para o centro, para fritar do outro lado.
7. Quando a omelete estiver totalmente frita, retirar e colocar sobre papel absorvente.
8. Deixar esfriar.
9. Repetir a operação para cada amostra de 20 unidades de ovos.

**Ovo, de galinha, clara, cozida/10minutos**

Procedimentos:

1. Selecionar 9 dúzias de ovos.
2. Medir 3 litros de água fria e colocar os 12 ovos na panela vagarosamente. Os ovos devem ficar imersos na água.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Após entrar em ebulição, marcar 10 minutos e desligar. Deixar esfriar.
5. Retirar a casca e separar as claras.

**Ovo, de galinha, gema, cozida/10minutos**

Procedimentos:

1. Selecionar 12 dúzias de ovos.
2. Medir 3 litros de água fria e colocar os 12 ovos na panela vagarosamente. Os ovos devem ficar imersos na água.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Após entrar em ebulição, marcar 10 minutos e desligar. Deixar esfriar.
5. Retirar a casca. Separar as gemas.

**Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10minutos**

Procedimentos:

1. Selecionar 6 dúzias de ovos.
2. Medir 3 litros de água fria e colocar vagarosamente os 12 ovos na panela. Os ovos devem ficar imersos na água.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Após entrar em ebulição, marcar 10 minutos e desligar. Deixar esfriar.
5. Retirar a casca.

**Ovo, de galinha, inteiro, frito**

Procedimentos:

1. Selecionar 9 dúzias de ovos (5400g).
2. Lavar bem os ovos. Enxugar cuidadosamente.
3. Separar em amostras de uma unidade de ovo.
4. Em um recipiente, abrir 1 ovo (50g), com cuidado para manter a gema inteira
5. Em uma frigideira antiaderente pequena, aquecer 1 xícara de chá de óleo (167 mL) em fogo alto. Abaixar a chama e colocar o ovo (50g). Deixar fritar em fogo médio. Com a ajuda de uma escumadeira, colocar óleo aos poucos por cima do ovo, para fritar por igual.
6. Quando o ovo estiver totalmente frito, retirar e colocar sobre papel absorvente.
7. Repetir a operação para cada unidade de ovo.

**Pão, de queijo, assado**

Procedimentos:

1. Pré-aquecer o forno à temperatura de 180ºC por 15 minutos.
2. Pesar 6kg de pão de queijo.
3. Disponha cada unidade em uma assadeira alumínio com um espaço de 2cm entre um pão de queijo e outro.
4. Coloque para assar em temperatura baixa, por aproximadamente 30 minutos, ou até que os pães estejam ligeiramente dourados.
5. Retirar e deixar esfriar.

**Pastel, massa, frita**

Procedimentos:

1. Pesar 12 rolos (500g cada) ou 6kg de massa de pastel.
2. Abrir a massa e cortar em retângulos de 10cm x 15cm.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Aqueça 500mL de óleo em uma frigideira de 30cm de diâmetro.
5. Fritar em óleo quente. Colocar 4 retângulos de cada vez, deixando fritar bem um lado e virar somente uma vez. Quando as massas estiverem douradas estarão prontas (aproximadamente 3 minutos). Retirar e deixar escorrer em papel absorvente.
6. Repor o óleo sempre que necessário, para manter o nível de 500mL.

**Peru, congelado, assado**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de peru congelado e deixar descongelar em uma bacia em geladeira até que esteja descongelado (aproximadamente 6 horas).
2. Limpar e lavar bem o peru.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento. Separar em 6 amostras de 1kg.
4. Colocar o peru com o peito para baixo em uma assadeira anti-aderente e assar em forno quente por 60 minutos. Virar somente uma vez. Quando o peru estiver dourado, estará pronto (aproximadamente 60 minutos).
5. Deixar esfriar.

Observação: Dependendo do tamanho da amostra e intensidade do forno, deve-se verificar se a carne está realmente assada no tempo recomendado.

**Pescada, branca, frita**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de pescada branca.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 5 xícaras de chá (840mL) de óleo para cada quilograma de pescada branca e deixar aquecer.

5. Colocar 1kg de pescada branca no óleo quente. Deixar fritar bem um lado e virar apenas uma vez. Quando o peixe estiver dourado estará pronto. Retirar e colocar em papel absorvente.
6. Deixar esfriar.

**Pescada, filé, com farinha de trigo, frito**

Procedimentos:
1. Pesar 6 kg de filé de pescada.
2. Lavar bem e escorrer a água. Separar em amostras de 1 kg.
3. Empanar um quilo de filé de pescada, com 1 xícara de farinha de trigo (100g). O filé de pescada deve ficar todo enfarinhado. Se necessário usar mais farinha de trigo, mas retirar o excesso antes de fritar.
4. Em uma panela com 30 centímetros de diâmetro, aquecer 5 xícaras de chá de óleo (840mL) em fogo médio. Quando o óleo estiver bem quente, ir colocando os filés de pescada aos poucos até completar 1 kg. Manter a chama alta. Deixar fritar de um lado por 5 minutos. Virar do outro lado e deixar fritar por mais 5 minutos, ou até o peixe atingir a cor dourada.
5. Retirar e colocar em papel absorvente.
6. Deixar esfriar.
7. Repetir a operação para cada quilo de filé de pescada.
OBS: O filé de pescada deve ser frito imediatamente após ter sido passado na farinha de trigo.

**Pescada, filé, frito**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de filé de pescada.
2. Lavar bem e escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar uma frigideira anti-aderente para aquecer com 2 colheres de sobremesa de óleo de soja (12mL).
5. Colocar 4 filés de pescada por vez. Deixar fritar bem um lado e virar somente uma vez. Quando o peixe estiver dourado estará pronto (aproximadamente 10 minutos). Retirar e colocar sobre papel absorvente.
6. Deixar esfriar.

**Pescada, filé, molho escabeche**

Procedimentos:
1. Pesar 3 kg de filé de pescada.
2. Lavar bem e escorrer a água. Separar em amostras de 1 kg.
3. Empanar um quilo de filé de pescada, com 1 xícara de farinha de trigo (100g). O filé de pescada deve ficar todo enfarinhado. Se necessário usar mais farinha de trigo, mas retirar o excesso antes de fritar.
4. Em uma panela com 30 centímetros de diâmetro, aquecer 5 xícaras de chá de óleo (840mL) em fogo médio. Quando o óleo estiver bem quente, ir colocando os filés de pescada aos poucos até completar 1 kg. Manter a chama alta. Deixar fritar de um lado por 5 minutos. Virar do outro lado e deixar fritar por mais 5 minutos, ou até o peixe atingir a cor dourada.
5. Retirar e colocar em papel absorvente. Reservar.

6. Pesar 3 cebolas cortadas em rodelas (330g), 1 pimentão verde cortado em tiras (84g), 1 pimentão vermelho cortado em tiras (84g) e 3 tomates sem peles e sem sementes picados (280g).
7. Em uma panela com 30 cm de diâmetro, aquecer 3 colheres de sopa de azeite (24 mL) em fogo médio. Refogar a cebola e os pimentões, até que a cebola fique dourada e os pimentões estejam macios. Acrescentar os tomates picados, 1 xícara de chá de vinagre de vinho branco (190 mL) e 1 folha de louro. Deixar ferver por 5 minutos.
8. Em um recipiente colocar uma camada de molho. Em seguida, colocar uma camada de filés de pescada fritos e novamente uma camada de molho, alternando. Terminar com uma camada de molho. Os filés devem ficar completamente cobertos pelo molho.
9. Deixe esfriar.
10. Repetir a operação para cada quilo de filé de pescada.

**Pipoca**

Procedimentos:
1. Pesar 3,3 kg de milho para pipoca. Separar em amostras de 380g.
2. Aquecer, em uma panela alta, 8 colheres de sopa de óleo (64 mL) em fogo médio. Acrescentar 380g de milho para pipoca, de modo que todos os grãos fiquem em contato com a panela.
3. Tampar a panela. Segurar a tampa e fazer movimentos circulares com a panela sobre fogo médio, para que as pipocas não queimem. Repetir o movimento regularmente, até os grãos estourarem por completo, ou quando o barulho de estouro cessar.
4. Deixar esfriar.

**Pintado, assado**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de pintado.
2. Tirar as escamas, barbatanas e as vísceras, a cabeça e o rabo.
3. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
5. Colocar 1kg de pintado em uma assadeira anti-aderente e assar em forno quente por 30 minutos. Virar e assar por mais 20 minutos. Quando estiver dourado, estará pronto.
6. Deixar esfriar.

**Pintado, grelhado**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de pintado.
2. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Aquecer a grelha.
5. Colocar os pintados, deixando grelhar bem um lado (aproximadamente 20 minutos) e virar somente uma vez. Quando o pintado estiver dourado estará pronto (tempo total aproximadamente 40 minutos).
6. Deixar esfriar.

**Pinhão, cozido**

Procedimentos:

1. Pesar 6 kg de pinhão.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1 kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento
4. Colocar 1 kg em uma panela sem tampa com 2 L de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 2 horas ou até que os pinhões estejam macios.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.
7. Retirar as cascas.
8. Acondicionar as amostras das diversas preparações de forma aleatória.
9. Repetir as operações para cada amostra separadamente.
10. Separar 14 amostras com 200 gramas cada.

**Porco, bisteca, frita**

Procedimentos:

1. Pesar 5 kg de bisteca de porco.
2. Separar em amostras de 1 kg
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Em uma frigideira antiaderente, aquecer 1 xícara de chá de óleo (167 mL) em fogo médio. Colocar 5 bistecas por vez. Deixar fritar de um lado por 5 minutos. Virar do outro lado e deixar fritar por mais 5 minutos, ou até as bistecas atingirem a cor dourada.
5. Retirar e colocar sobre papel absorvente.
6. Deixar esfriar.
7. Repetir a operação para cada quilo de bisteca de porco, fritando sempre 5 bistecas de cada vez.

**Porco, bisteca, grelhada**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de bisteca de porco.
2. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Aquecer a grelha.
5. Colocar as bistecas, deixando grelhar bem um lado e virar somente uma vez. Quando a bisteca estiver dourada estará pronta (aproximadamente 15 minutos).
6. Deixar esfriar.

**Porco, costela, assada**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de costela de porco.
2. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.

4. Colocar 1kg de costela na assadeira anti-aderente. Assar em forno quente por 40 minutos. Virar somente uma vez. Quando estiver dourado estará pronto (aproximadamente 20 minutos).
5. Deixar esfriar.

**Porco, lombo, assado**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de lombo de porco.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 1kg de lombo de porco em uma assadeira anti-aderente. Assar em forno quente por aproximadamente 40 minutos. Virar e assar por mais 20 minutos. Quando estiver dourado, estará pronto.
5. Deixar esfriar.

**Porco, pernil, assado**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de pernil de porco.
2. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 1kg de pernil em uma assadeira anti-aderente. Assar por 60 minutos. Virar somente uma vez e assar por mais aproximadamente 60 minutos. Quando o pernil estiver dourado, estará pronto.
5. Deixar esfriar.

Observação: Dependendo do tamanho da amostra e intensidade do forno, deve-se verificar se a carne está realmente assada no tempo recomendado.

**Pupunha, cozida**

Procedimentos:
1. Pesar 3kg de pupunha.
2. Lavar bem os frutos.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Dividir em amostras de 1Kg.
6. Colocar cada amostra para cozinhar em 3 litros de água.
7. Cozinhar em fogo médio em panela destampada por aproximadamente 30 – 60 minutos, ou até que os frutos estejam macios (cozinhar com o talo; ao balançá-lo, se os frutos se desprenderem, o cozimento estará completo).
8. Deixar esfriar.

Observação: em panela de pressão, no item 7, cozinhar em fogo médio por aproximadamente 60 minutos. Verificar se o fruto está macio.

**Quibe, assado**

Procedimentos:

1. Pesar 6 xícaras de chá de trigo para quibe (900g).
2. Colocar o trigo em 6 litros de água e deixar de molho, para hidratar, por aproximadamente 2 horas, ou até que o trigo fique macio e hidratado.
3. Escorrer a água. Espremer bem o trigo até que todo o excesso de água seja retirado. Reservar o trigo.
4. Pesar 3 kg de patinho moído (2 vezes).
5. Colocar a carne moída em um recipiente grande e acrescentar 6 cebolas picadas (660g), ½ maço de cebolinha picada (75g), ½ maço de hortelã picado (50g) e 1 colher de café de pimenta-do-reino (1g) e 1 colher de café de canela em pó (1g). Misturar. Adicionar o trigo escorrido e amassar a mistura com as mãos, até obter uma massa macia.
6. Colocar a massa de carne em uma assadeira antiaderente. Apertar e alisar com as mãos, de modo que a massa fique uniforme em toda a assadeira. Riscar em losangos com a ponta da faca e colocar 2 colheres de sopa de manteiga (40g) espalhada nos quadradinhos. Levar ao forno pré-aquecido.
7. Assar em forno médio por 40 minutos.
8. Deixar esfriar.

**Quibe, cru**

Procedimentos:

1. Pesar 8 xícaras de chá de trigo para quibe (1200g).
2. Colocar o trigo para quibe em 8 litros de água e deixar de molho, para hidratar, por aproximadamente 2 horas, ou até que o trigo fique macio e hidratado.
3. Escorrer a água. Espremer bem o trigo até que todo o excesso de água seja retirado. Reservar o trigo.
4. Pesar 4 kg de patinho moído (2 vezes).
5. Colocar o patinho moído em um recipiente grande e acrescentar 8 cebolas picadas (880g), ½ maço de hortelã picado (50g), ½ maço de cebolinha picado (75g), 1 colher de café de pimenta-do-reino (1g) e 1 colher de café de canela em pó (1g). Misturar. Adicionar o trigo escorrido e amassar a mistura com as mãos, até obter uma massa macia.
6. Colocar a massa de carne em um recipiente. Apertar e alisar com as mãos, de modo que a massa fique espalhada uniformemente.

**Quibe, frito**

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de quibe congelado.
2. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Aqueça 500mL de óleo em uma panela de 30cm de diâmetro.
5. Fritar em óleo quente. Colocar 6 quibes de cada vez, deixando fritar bem um lado (5 minutos) e virar somente uma vez. Quando os quibes estiverem dourados estarão prontos (aproximadamente 10 minutos). Retirar e deixar escorrer em papel absorvente.
6. Trocar o óleo a cada 4 frituras, mantendo o nível de 500mL.

**Quibebe**

Procedimentos:

1. Pesar 4 kg de abóbora kabotian.
2. Lavar bem e enxugar. Descascar e cortar em cubos de 3x3 cm. Separar em amostras de 1 kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Em uma panela grande, colocar 1 kg de abóbora e adicionar 1 litro de água. Deixar cozinhar, em fogo médio, por aproximadamente 20 minutos, ou até a abóbora ficar macia. Mexer sempre e vagarosamente. Se necessário, adicionar mais água.
5. Desprezar a água. Reservar.
6. Pesar 3 kg de carne seca.
7. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
8. Deixar a carne seca de molho por 12 horas.
9. Desprezar a água.
10. Cortar a carne em cubos de 3 x 3cm.
11. Aquecer 1 litro de água até fervura, para cada quilo de carne. Colocar a carne e esperar ferver. Deixar por 5 minutos.
12. Desprezar a água e reservar.
13. Em uma panela grande, aquecer 3 colheres de sopa de óleo (24 mL), em fogo médio. Acrescentar 2 cebolas picadas (220g) e deixar refogar por aproximadamente 2 minutos, ou até a cebola atingir a cor dourada. Colocar a carne seca na panela. Adicionar água fervente suficiente para cobrir a carne. Cozinhar por 1 hora e 30 minutos, ou até a carne ficar macia.
14. Adicionar a abóbora cozida e misturar. Deixar cozinhar por mais 20 minutos, até que fique um caldo bem grosso.
15. Deixar esfriar.

**Repolho, roxo, refogado**

Procedimentos:

1. Pesar 8 kg de repolho roxo.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar as folhas, retirar cabos e talos. Reunir as folhas enroladas e picar em tiras bem fininhas.
3. Separar em amostras de 1 kg.
4. Em uma panela antiaderente, aquecer 5 colheres de sopa de óleo (40mL) em fogo médio Refogar uma cebola picada (110g), um dente de alho picado (2g) e 1 colher de sobremesa de sal (21g), até ficarem dourados. Adicionar 1 kg de repolho roxo e refogar por aproximadamente 10 minutos, mexendo sempre, até que o repolho fique macio. O repolho deve reduzir aproximadamente até a metade do volume inicial.
5. Deixar esfriar.
6. Repetir a operação para cada quilo de repolho roxo.

**Salada, de legumes, com maionese**

Procedimentos:

1. Pesar 2 kg de batata, 1 kg de cenoura e 500g de vagem tipo manteiga.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água.
3. Descascar os legumes e cortar em pedaços de aproximadamente 1 cm.

4. Não adicionar nenhum ingrediente aos alimentos.
5. Em uma panela sem tampa, colocar os 2 kg de batata picada e adicionar 2 litros de água. Deixar cozinhar, em fogo médio, por aproximadamente 20 minutos, ou até que a batata fique macia.
6. Desprezar a água. Reservar.
7. Em uma panela sem tampa, colocar os 1 kg de cenoura picada e adicionar 2 litros de água. Deixar cozinhar, em fogo médio, por aproximadamente 30 minutos, ou até que a cenoura fique macia.
8. Desprezar a água. Reservar.
9. Retirar as extremidades da vagem e os fios de ambos os lados.
10. Em uma panela sem tampa, colocar 500g de vagem picada e adicionar 1 litro de água. Deixar cozinhar, em fogo médio, por aproximadamente 15 minutos, ou até que a vagem fique macia.
10. Desprezar a água. Reservar.
12. Em uma bacia, colocar a batata, a cenoura e a vagem cozidas. Adicionar 3 cebolas picadas (330g).Misturar. Acrescentar 1,5 kg de maionese tradicional industrializada e misturar novamente.

**Salada, de legumes, cozida no vapor**

Procedimentos:
1. Pesar 1 kg de couve-flor (só as flores), 1 kg de cenoura, 1 kg de brócolis (só as flores), 1 kg de batata e 1 kg de vagem tipo manteiga
2. Lavar bem e deixar escorrer.
3. Descascar as cenouras e cortar em cubos de aproximadamente 1 cm.
4. Descascar as batatas e cortar em cubos de aproximadamente 1 cm.
5. Retirar as extremidades da vagem, os fios de ambos os lados e cortar em pedaços de aproximadamente 1 cm.
6. Não adicionar nenhum ingrediente aos alimentos.
7. Em uma panela para cozimento a vapor, colocar a cenoura por aproximadamente 30 minutos, ou até que fique macia. Colocar separadamente os demais alimentos: a couve-flor (20 minutos), os brócolis (20 minutos), as batatas (20 minutos) e a vagem (15 minutos), ou até que fiquem macios.
8. Retirar do vapor e deixar esfriar. Após a cocção, em separado, juntar todos os alimentos em um único recipiente.

**Salmão, filé, com pele, fresco, grelhado**

Procedimentos:
1. Pesar 6 kg de filé de salmão com pele.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1 kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Aquecer a grelha.
5. Grelhar os filés por aproximadamente 10 minutos. Virar do outro lado e deixar grelhar por mais 10 minutos, ou até que o peixe esteja macio.
6. Deixar esfriar.

**Salmão, sem pele, fresco, grelhado**

Procedimentos:

1. Pesar 6 kg de filé de salmão sem pele.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1 kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Aquecer a grelha.
5. Grelhar os filés por aproximadamente 10 minutos. Virar do outro lado e deixar grelhar por mais 10 minutos, ou até que o peixe esteja macio.
6. Deixar esfriar

**Salpicão, de frango**

Procedimentos:

1. Pesar 4 kg de peito de frango desossado e sem pele.
2. Lavar bem, escorrer a água. Separar em amostras de 1 kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Em uma panela, colocar 1 kg de frango. Adicionar 2 litros de água. Deixar cozinhar por aproximadamente 45 minutos.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar. Desfiar o frango cozido com as mãos, em pedaços pequenos. Reservar.
7. Lavar 3 ramos de salsão (120g), 1 pimentão verde (84g) e 1 pimentão vermelho (84g). Deixar escorrer a água.
8. Cortar em tiras bem finas o salsão e os pimentões. Reservar.
9. Em uma tigela, colocar o frango desfiado, 1 cebola picada (110g), 1 maçã picada (150g), o salsão e os pimentões em tiras.
10. Adicionar 50g de passas e 500g de maionese tradicional industrializada. Misturar bem.
11. Repetir a operação para cada quilo de peito de frango.

**Sarapatel**

Procedimentos:

1. Pesar 2 kg de miúdos de porco (coração, fígado, rim, bucho e tripas).
2. Separar em amostras de 1 kg.
3. Cortar os miúdos em pedaços.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
5. Pesar 500 g de sangue de porco. Cozinhar em água fervente até que fique firme.
6. Aquecer, em uma panela grande, 2 litros de água até a fervura. Adicionar 1 xícara de chá de suco de limão (164 g). Acrescentar os miúdos e deixar ferver por aproximadamente 5 minutos. Reservar.
7. Aquecer, em uma panela grande, 2 colheres de sopa de óleo (16 mL) em fogo médio. Acrescentar 1 cebola picada (110g) e 3 dentes de alho amassados (6g). Refogar a cebola e o alho até ficarem dourados.
8. Adicionar ½ pimentão cortado em tiras (42g) e 3 tomates picados (330g). Refogar por aproximadamente mais 5 minutos.

9. Acrescentar os miúdos picados e deixar cozinhar por aproximadamente 2 horas, ou até que fiquem macios. Adicionar pequenas quantidades de água fervente, sempre que necessário.
10. Adicionar aos miúdos os 500 g de sangue já coagulado e deixar cozinhar até encorpar.
11. Deixar esfriar.
12. Repetir a operação para cada quilo de miúdos.

Cozimento do sangue:

a) O sangue de porco pode ser encontrado já cozido e sólido, ou ainda líquido, em saquinhos de plástico. Se estiver líquido, cozinhe os saquinhos em água fervendo até que fiquem firme.
b) Corte em cubinhos.
c) Reserve.

**Sardinha, assada**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de sardinha.
2. Tirar as escamas, barbatanas e as vísceras, a cabeça e o rabo.
3. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
5. Colocar 1kg de sardinha em uma assadeira anti-aderente e assar em forno quente por 30 minutos. Virar e assar por mais 20 minutos. Quando estiver dourado, estará pronto.
6. Deixar esfriar.

**Sardinha, frita**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de sardinha.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 5 xícaras de chá (840mL) de óleo para cada quilograma de sardinha e deixar aquecer.
5. Colocar 1kg de sardinha no óleo quente. Deixar fritar bem um lado e virar apenas uma vez. Quando o peixe estiver dourado estará pronto. Retirar e colocar em papel absorvente.
6. Deixar esfriar.

**Tabule**

Procedimentos:
1. Pesar 5 xícaras de chá de trigo para quibe (750g).
2. Colocar o trigo para quibe em 5 litros de água e deixar de molho, para hidratar, por aproximadamente 2 horas, ou até que o trigo fique macio.
3. Escorrer a água. Espremer bem o trigo até que todo o excesso de água seja retirado. Reservar o trigo.
4. Pesar 5 pepinos tipo caipira (1,5 kg). Lavar e cortar em cubos de aproximadamente 1x1 cm.

5. Misturar ao trigo o pepino cortado, 5 cebolas picadas (550g), 1,5 kg de tomates picados, 4 maços de salsinha picada (280g) e 3 maços de hortelã picada (300g).
6. Acrescentar ½ xícara de chá de azeite de oliva (84 mL) e 1 xícara de chá de suco de limão (164g). Misturar todos os ingredientes.

**Tacacá**

Procedimentos:
1. Separar 2 maços de jambu (400g), 2 kg de camarão salgado seco, 2 litros de tucupi, 2 dentes de alho espremidos (4g), 4 pimentas-de-cheiro, 5 folhas de chicória (50g) e ½ xícara de goma de mandioca (50g).
2. Colocar o jambu em uma panela grande e cobrir com água. Deixar cozinhar até que o jambu fique tenro. Desprezar a água e reservar.
3. Lavar os camarões e deixar escorrer a água.
4. Aquecer, em uma panela com 30 cm de diâmetro, 8 xícaras de água em fogo médio. Colocar os camarões na panela e deixar ferver por aproximadamente 3 minutos.
5. Escorrer os camarões. Retirar as cabeças e as cascas. Reservar.
6. Colocar, em uma panela grande com tampa, o tucupi, o alho, as pimentas e as folhas de chicória. Deixar ferver, abaixar o fogo e tampar a panela. Cozinhar por aproximadamente 30 minutos. Reservar.
7. Colocar, em outra panela, 1 litro de água. Acrescentar a goma de mandioca. Cozinhar até formar um mingau, mexendo sempre para evitar formar grumos. Reservar.
8. Servir em uma cumbuca 1 concha do caldo de tucupi, um pouco do mingau de goma, algumas folhas de jambu e os camarões.

**Tapioca, com manteiga**

Procedimentos:
1. Pesar 7 kg de polvilho doce.
2. Em uma tigela grande, colocar 1 kg de polvilho e cobrir com água até 2 cm acima do polvilho.Colocar o restante em recipientes separados com 1 kg de polvilho cada.
3. Deixar o polvilho de molho, em recipientes cobertos, por 12h na geladeira.
4. Espremer a massa em um pano de algodão, até retirar todo o excesso de água. Esfarelar com as mãos e passar por uma peneira. Adicionar ½ colher de café de sal (1,5g) e misturar.
5. Aquecer uma frigideira antiaderente. Quando estiver bem quente, espalhar o polvilho ainda úmido, pressionando-o sobre o fundo da frigideira, em quantidade suficiente para cobrir o fundo. (como uma panqueca).
6. Quando o polvilho desgrudar do fundo da frigideira, virar a massa por mais 1 minuto.
7. Passar 1 colher de chá de manteiga com sal (6g) em cada tapioca.

**Toucinho, frito**

Procedimentos:
1. Pesar 6kg toucinho.
2. Cortar em tiras de 1 x 3cm. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Aqueça 1 litro de óleo em uma panela para cada kg de toucinho.

5. Fritar em óleo bem quente. Mexer sem parar para não grudar no fundo da panela. Quando estiver dourado, retirar os toucinhos e deixar escorrer em papel absorvente.
6. Deixar esfriar.

**Tucupi, com pimenta-de-cheiro**

Procedimentos:
1. Pesar 6 kg de mandioca sem casca. Lavar.
2. Separar em duas amostras de 3 kg cada.
3. Em um recipiente, deixar a mandioca de molho em 2 litros de água por 6 horas.
4. Ralar a mandioca e passar em uma peneira, espremendo bem para escorrer a água.
5. Deixar a água que escorreu descansar por 10 horas para decantar a goma. Reservar a água.
6. Colocar, em uma panela, a água reservada e acrescentar 2 dentes de alho amassados (4g). Deixar ferver por aproximadamente 1 hora e 30 minutos.
7. Acrescentar 4 pimentas-de-cheiro picadas.
8. Deixar esfriar.
9. Repetir a operação para cada amostra de mandioca.

Observação: A goma e o tucupi podem ser utilizados no protocolo do Tacacá.

**Vaca atolada**

Procedimentos:

Mandioca cozida:
1. Pesar 4 kg de mandioca.
2. Descascar as mandiocas. Lavar bem e deixar escorrer a água. Cortar em pedaços de 2 x 4 cm.
3. Separar em amostras de 1 kg.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
5. Colocar 1 kg de mandioca em uma panela sem tampa com 2 litros de água. Levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 40 minutos ou até que a mandioca esteja macia.
6. Desprezar a água e reservar.

Preparo:
1. Pesar 3 kg de costela bovina em pedaços.
2. Separar em amostras de 1 kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Pesar 2 cebolas médias picadas (220g), 4 dentes de alho amassados (8g), 500g de tomate sem semente picado e 1 kg de mandioca cozida em pedaços.
5. Em uma panela de pressão grande, aquecer ½ xícara de chá de óleo (84 mL) em fogo médio. Colocar a costela em pedaços e deixar fritar por aproximadamente 10 minutos.
6. Acrescentar o alho e as cebolas. Deixar refogar por aproximadamente 2 minutos, ou até atingirem a cor dourada. Acrescentar o tomate picado sem pele. Adicionar água fervente suficiente para cobrir as costelas. Deixar cozinhar por 50 minutos na pressão, em fogo médio, ou até a carne ficar macia.
7. Acrescentar a mandioca e cozinhar sem pressão por mais 25 minutos, ou até que a mandioca fique cremosa. Se necessário, adicionar mais água.
8. Deixar esfriar.

**Vatapá**

Procedimentos:

1. Pesar 2 Kg de camarão seco, salgado e limpo.
2. Limpar os camarões, tirando a calda e a cabeça. Lavar e deixar escorrer a água.
3. Aquecer, em uma panela com 30 cm de diâmetro, 4 xícaras de água em fogo médio. Colocar os camarões na panela e deixar ferver por aproximadamente 3 minutos
4. Separar os camarões em duas amostras de 250g cada.
5. Separar 2 litros de leite de coco, 150g de amendoim torrado, 150g de castanha de caju torrada, 4 tomates picados (440g), 2 cebolas picadas (220g), 2 xícaras de azeite de dendê (340 mL), 3 xícaras de farinha de trigo (300g) e 1/3 de gengibre ralado (44g).
6. Bater, no liquidificador, o amendoim, a castanha de caju e 350g de camarão. Reservar.
7. Dissolver a farinha de trigo em ½ litro de leite de coco frio. Reservar.
8. Aquecer, em uma panela grande, 2 colheres de sopa de óleo (16 mL) em fogo médio. Refogar as cebolas até atingirem a cor dourada. Acrescentar o tomate picado e misturar.
9. Adicionar o restante do leite de coco (1,5 litros). Aquecer. Colocar o amendoim, a castanha, os camarões batidos no liquidificador e a farinha dissolvida no leite de coco, mexendo sempre, para evitar grumos.
10. Acrescentar o azeite de dendê e os 350g de camarões inteiros. Continuar mexendo vagarosamente, até engrossar.
11. Deixar esfriar.

**Virado à paulista**

Procedimentos:

1. Pesar 500g de feijão carioquinha cozido (junto com a água de cocção), 2 cebolas picadas (220g), 2 dentes de alho picados (4g), 500g de farinha de milho (flocos), 3 unidades de lingüiça de porco (150g), 3 unidades de paio (600g), 1 kg de toucinho, 500g de bacon em tiras, 1 maço de couve-manteiga cortada em tiras, 50 mL de caldo de feijão e 4 ovos cozidos e picados (200g).

Procedimento para o cozimento do feijão:

a) Pesar 500g de feijão carioquinha limpo.
b) Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
c) Colocar o feijão em 1 litro de água fria e deixar de remolho por 12 horas.
d) Descartar a água.
e) Colocar o feijão para cozinhar em 3 litros de água fria.
f) Em uma panela destampada, cozinhar o feijão, em fogo médio, por aproximadamente 2 horas ou até que o grão esteja macio, mas sem romper a casca.
g) Deixar esfriar.
h) Reservar.

Opção para panela de pressão: item f: Colocar o feijão para cozinhar em 2 litros de água.Cozinhar em fogo médio por aproximadamente 60 minutos. Verificar se o grão está macio, mas sem rompimento da casca. Deixar ferver por mais aproximadamente 30 minutos com a tampa aberta.

2. Colocar os paios e as lingüiças em uma panela com água fervente. Ferver por 15 minutos. Deixar esfriar e cortar em rodelas.
3. Aquecer, em uma panela funda, ½ xícara de chá de óleo (84 mL) em fogo médio. Fritar a lingüiça de porco, o paio, o toucinho e o bacon, até atingirem a cor dourada. Reservar.
4. Lavar a couve e deixar escorrer a água Cortar em tiras bem fininhas.
5. Refogar, na mesma panela, a couve por aproximadamente 3 minutos, até que fique macia. Adicionar a cebola, o alho, a lingüiça de porco, o paio, o toucinho e o bacon reservados.
6. Acrescentar o feijão junto com a água de cocção. Deixar ferver por cerca de 10 minutos, ou até que a mistura fique úmida. Acrescentar a farinha de milho aos poucos, mexendo sempre, até que a mistura fique firme e úmida. Acrescentar os ovos cozidos picados.
7. Deixar esfriar.

**Yakisoba**

Procedimentos:
1. Pesar 250g de filé mignon (limpo) cortado em tiras e 250g de filé de peito de frango (sem pele) cortado em tiras.
2. Aquecer, em uma panela antiaderente, 3 colheres de óleo de soja (24 mL) em fogo médio. Refogar as tiras de carne e frango, até que fiquem macias. Reservar.
3. Separar 1 cenoura (80g), 10 unidades de vagem (100g), 3 ramos de couve-flor (75g) e 4 folhas de acelga (80g).
4. Lavar a cenoura. Cortar em tiras fininhas.
5. Lavar a vagem. Retirar as extremidades e cortar em tiras fininhas.
6. Lavar a couve-flor. Separar em flores pequenas.
7. Lavar a acelga. Cortar as folhas com os dedos.
8. Aquecer, em uma panela antiaderente, 3 colheres de sopa de óleo de gergelim (24 mL) em fogo médio. Refogar todos os legumes e verduras. Adicionar 500 mL de caldo de frango. Deixar cozinhar até que fiquem macios. Reservar.
9. Dissolver 3 colheres de sopa de amido de milho (50g) em 250 mL de molho de soja (shoyu). Reservar.
10. Aquecer, em uma panela com 30 cm de diâmetro, 1 litro de água. Colocar 500g de macarrão instantâneo e deixar cozinhar por aproximadamente por 3 minutos. Escorrer e reservar.
11. Aquecer, em uma panela antiaderente grande 3 colheres de sopa de óleo de gergelim (24 mL) em fogo médio. Fritar o macarrão cozido por aproximadamente 2 minutos. Acrescentar a carne, o frango e os legumes e verduras. Misturar. Acrescentar o molho de soja e mexer por aproximadamente 5 minutos, até engrossar.
12. Deixar esfriar.

Observação: Caldo de frango - Em 2 litros de água ferver, em fogo baixo, durante 60 minutos, 500g de peito de frango com pele. Coar. Reservar. Utilizar 500 mL do caldo.

**ÍNDICE REMISSIVO**

## A


Abacate, cru, 36, 74
Abacaxi, cru, 36
Abacaxi, polpa, congelada, 36
Abadejo, filé, congelado, assado, 42, 76, 106
Abadejo, filé, congelado, cru, 42, 76
Abadejo, filé, congelado, grelhado, 42, 76, 106
Abadejo, filé, congelado,cozido, 42, 76
Abiu, cru, 36, 74
Abóbora, cabotian, cozida, 30, 70, 107
Abóbora, cabotian, crua, 30, 70
Abóbora, menina brasileira, crua, 30
Abóbora, moranga, crua, 30
Abóbora, moranga, refogada, 30, 70, 107
Abobrinha, italiana, cozida, 30, 70, 107
Abobrinha, italiana, crua, 30
Abobrinha, italiana, refogada, 30, 70, 107
Abobrinha, paulista, crua, 30
Abobrinha, pescoço, crua, 30
Açaí, polpa, com xarope de guaraná e glucose, 36, 74
Açaí, polpa, congelada, 36, 74
Acarajé, 60, 90, 108
Acelga, crua, 30
Acerola, crua, 36
Acerola, polpa, congelada, 36
Achocolatado, pó, 56, 90
Açúcar, cristal, 56
Açúcar, mascavo, 58
Açúcar, refinado, 58
Agrião, cru, 30
Aipo, cru, 30
Alface, americana, crua, 30
Alface, crespa, crua, 30
Alface, lisa, crua, 30
Alface, roxa, crua, 30, 100
Alfavaca, crua, 30, 72
Alho, cru, 30
Alho-poró, cru, 30, 100
Almeirão, cru, 30
Almeirão, refogado, 30, 72, 108
Ameixa, calda, enlatada, 36
Ameixa, crua, 36
Ameixa, em calda, enlatada, drenada, 36, 74
Amêndoa, torrada, salgada, 64, 94
Amendoim, grão, cru, 62, 92
Amendoim, torrado, salgado, 62, 92
Apresuntado, 46, 80, 100
Arroz carreteiro, 60, 90, 109
Arroz, integral, cozido, 26, 68, 109
Arroz, integral, cru, 26, 68
Arroz, tipo 1, cozido, 26, 68, 109
Arroz, tipo 1, cru, 26, 68
Arroz, tipo 2, cozido, 26, 68, 109
Arroz, tipo 2, cru, 26, 68
as análises estão sendo reavaliadas, 65
Atemóia, crua, 36, 74
Atum, conserva em óleo, 42, 76
Atum, fresco, cru, 42, 76
Aveia, flocos, crua, 26, 68
Azeite, de dendê, 42, 76
Azeite, de oliva, extra virgem, 42, 76
Azeitona, preta, conserva, 58, 90
Azeitona, verde, conserva, 60, 90


## B


Bacalhau, salgado, cru, 44, 76
Bacalhau, salgado, refogado, 44, 76, 110
Baião de dois, arroz e feijão-de-corda, 60, 90, 110
Banana, da terra, crua, 36
Banana, doce em barra, 36, 100
Banana, figo, crua, 36
Banana, maçã, crua, 36
Banana, nanica, crua, 36
Banana, ouro, crua, 36
Banana, pacova, crua, 36
Banana, prata, crua, 36
Barreado, 60, 90, 110
Batata, baroa, cozida, 30, 111
Batata, baroa, crua, 30
Batata, doce, cozida, 30, 111
Batata, doce, crua, 30
Batata, frita, tipo chips, industrializada, 30, 72
Batata, inglesa, cozida, 30, 111
Batata, inglesa, crua, 30
Batata, inglesa, frita, 30, 72, 112
Batata, inglesa, sauté, 32, 72, 112
Bebida isotônica, sabores variados, 56
Bebida láctea, pêssego, 54, 88
Berinjela, cozida, 32, 112
Berinjela, crua, 32
Beterraba, cozida, 32, 112
Beterraba, crua, 32
Bife à cavalo, com contra filé, 60, 90, 113
Biscoito, doce, maisena, 26, 68
Biscoito, doce, recheado com chocolate, 26, 68
Biscoito, doce, recheado com morango, 26, 68
Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate, 26, 68
Biscoito, doce, wafer, recheado de morango, 26, 68
Biscoito, polvilho doce, 32, 72
Biscoito, salgado, cream cracker, 26, 68
Bolinho de arroz, 60, 90, 113
Bolo, mistura para, 26, 68
Bolo, pronto, aipim, 26, 68
Bolo, pronto, chocolate, 26, 68
Bolo, pronto, coco, 26, 68
Bolo, pronto, milho, 26, 68
Brócolis, cozido, 32, 72, 113
Brócolis, cru, 32, 72

## C


Cação, posta, com farinha de trigo, frita, 44, 76, 114
Cação, posta, cozida, 44, 76, 114
Cação, posta, crua, 44, 76
Cacau, cru, 36
Café, infusão 10%, 56, 114
Café, pó, torrado, 58, 90
Cajá, polpa, congelada, 36, 100
Cajá-Manga, cru, 36
Caju, cru, 36
Caju, polpa, congelada, 36
Caju, suco concentrado, envasado, 38
Caldo de carne, tablete, 46, 80
Caldo de galinha, tablete, 46, 80
Camarão à baiana, 60, 90, 115
Camarão, Rio Grande, grande, cozido, 44, 76, 115
Camarão, Rio Grande, grande, cru, 44, 76
Camarão, Sete Barbas, sem cabeça, com casca, frito, 44, 76, 115
Cana, aguardente [1], 56
Cana, caldo de, 56
Canjica, branca, crua, 26, 68
Canjica, com leite integral, 26, 68, 115
Capuccino, pó, 58, 90
Caqui, chocolate, cru, 38
Cará, cozido, 32, 116
Cará, cru, 32
Carambola, crua, 38
Caranguejo, cozido, 44, 76, 116
Carne, bovina, acém, moído, cozido, 46, 80
Carne, bovina, acém, moído, cru, 46, 80
Carne, bovina, acém, sem gordura, cozido, 46, 80
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru, 46, 80
Carne, bovina, almôndegas, cruas, 46, 80
Carne, bovina, almôndegas, fritas, 46, 80, 116
Carne, bovina, bucho, cozido, 46, 80
Carne, bovina, bucho, cru, 46, 80
Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, crua, 46, 80
Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, grelhada, 46, 80
Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, crua, 46, 80
Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, grelhada, 46, 80
Carne, bovina, charque, cozido, 46, 80, 117
Carne, bovina, charque, cru, 46, 80
Carne, bovina, contra-filé de costela, cru, 48, 80
Carne, bovina, contra-filé de costela, grelhado, 48, 80
Carne, bovina, contra-filé, à milanesa, 46, 80, 117
Carne, bovina, contra-filé, com gordura, cru, 48, 80
Carne, bovina, contra-filé, com gordura, grelhado, 48, 80
Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, cru, 48, 80
Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, grelhado, 48, 80
Carne, bovina, costela, assada, 48, 80
Carne, bovina, costela, crua, 48, 80
Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cozido, 48, 80
Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cru, 48, 80
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cozido, 48, 82
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru, 48, 82
Carne, bovina, cupim, assado, 48, 82
Carne, bovina, cupim, cru, 48, 82
Carne, bovina, fígado, cru, 48, 82
Carne, bovina, fígado, grelhado, 48, 82
Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, cru, 48, 82
Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, grelhado, 48, 82
Carne, bovina, flanco, sem gordura, cozido, 48, 82
Carne, bovina, flanco, sem gordura, cru, 48, 82
Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cozida, 48, 82
Carne, bovina, fraldinha, com gordura, crua, 48, 82
Carne, bovina, lagarto, cozido, 48, 82
Carne, bovina, lagarto, cru, 48, 82
Carne, bovina, língua, cozida, 48, 82
Carne, bovina, língua, crua, 48, 82
Carne, bovina, maminha, crua, 48, 82
Carne, bovina, maminha, grelhada, 48, 82
Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, cru, 48, 82
Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, grelhado, 48, 82
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozido, 48, 82
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru, 48, 82
Carne, bovina, paleta, com gordura, crua, 50, 82
Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida, 50, 82
Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua, 50, 82
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru, 50, 82
Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado, 50, 82
Carne, bovina, peito, sem gordura, cozido, 50, 82
Carne, bovina, peito, sem gordura, cru, 50, 82
Carne, bovina, picanha, com gordura, crua, 50, 82
Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada, 50, 82
Carne, bovina, picanha, sem gordura, crua, 50, 82
Carne, bovina, picanha, sem gordura, grelhada, 50, 84
Carne, bovina, seca, cozida, 50, 84, 117
Carne, bovina, seca, crua, 50, 84
Caruru, cru, 32, 72
Castanha-de-caju, torrada, salgada, 64, 94
Castanha-do-Brasil, crua, 64, 94
Catalonha, crua, 32, 72
Catalonha, refogada, 32, 72, 118
Cebola, crua, 32
Cebolinha, crua, 32

Cenoura, cozida, 32, 72, 118
Cenoura, crua, 32
Cereais, milho, flocos, com sal, 26, 68
Cereais, milho, flocos, sem sal, 26, 68
Cereais, mingau, milho, infantil, 26, 68
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia, 26, 68
Cereal matinal, milho, 26, 68
Cereal matinal, milho, açúcar, 26, 68
Cerveja, pilsen [2], 56

## Ch

Chá, erva-doce, infusão 5%, 56, 118
Chá, mate, infusão 5%, 56, 118
Chá, preto, infusão 5%, 56, 119
Chantilly, spray, com gordura vegetal, 60, 90
Charuto, de repolho, 60, 92, 119
Chicória, crua, 32
Chocolate, ao leite, 58, 90
Chocolate, ao leite, com castanha do Pará, 58, 90
Chocolate, ao leite, dietético, 58, 90
Chocolate, meio amargo, 58, 90
Chuchu, cozido, 32, 119
Chuchu, cru, 32

## C

Ciriguela, crua, 38, 74
Cocada branca, 58, 90
Coco, verde, cru, 64
Coco, água de, 56
Coco, cru, 64, 94
Coentro, folhas desidratadas, 32
Corimba, cru, 44, 76
Corimbatá, assado, 44, 78, 120
Corimbatá, cozido, 44, 78, 120
Corvina de água doce, crua, 44, 78
Corvina do mar, crua, 44, 78
Corvina grande, assada, 44, 78, 120
Corvina grande, cozida, 44, 78, 120
Couve, manteiga, crua, 32, 72
Couve, manteiga, refogada, 32, 72, 121
Couve-flor, cozida, 32, 72, 121
Couve-flor, crua, 32
Coxinha de frango, frita, 50, 84, 121
Creme de arroz, pó, 26, 68
Creme de Leite, 54, 88
Creme de milho, pó, 26, 68
Croquete, de carne, cru, 50
Croquete, de carne, frito, 50, 84, 121
Cupuaçu, cru, 38, 74
Cupuaçu, polpa, congelada, 38, 74
Curau, milho verde, 26, 68, 122
Curau, milho verde, mistura para, 26, 68
Cuscuz, de milho, cozido com sal, 60, 92, 122
Cuscuz, paulista, 60, 92, 123
Cuxá, molho, 60, 92, 123

## D

Dobradinha, 60, 92, 124
Doce, de abóbora, cremoso, 58, 90
Doce, de leite, cremoso, 58, 90, 100
Dourada de água doce, fresca, 44, 78

## E

Empada de frango, pré-cozida, assada, 50, 124
Empada, de frango, pré-cozida, 50, 84
Ervilha, em vagem, 62, 92
Ervilha, enlatada, drenada, 62, 92
Espinafre, Nova Zelândia, refogado, 32, 72, 124
Estrogonofe de carne, 60, 92, 124
Estrogonofe de frango, 60, 92, 125

## F

Farinha, de arroz, enriquecida, 26, 68
Farinha, de centeio, integral, 28, 70
Farinha, de mandioca, crua, 32, 72
Farinha, de mandioca, torrada, 32, 72
Farinha, de mesocarpo de babaçu, crua, 64
Farinha, de milho, amarela, 28, 70
Farinha, de puba, 32, 72, 100
Farinha, de rosca, 28, 70
Farinha, de trigo, 28, 70
Farinha, láctea, de cereais, 28, 70
Fécula, de mandioca, 32
Feijão tropeiro mineiro, 60, 92, 128
Feijão, broto, cru, 32
Feijão, carioca, cozido, 62, 92, 125
Feijão, carioca, cru, 62, 94
Feijão, fradinho, cozido, 62, 94, 126
Feijão, fradinho, cru, 62, 94
Feijão, jalo, cozido, 62, 94, 126
Feijão, jalo, cru, 62, 94
Feijão, preto, cozido, 62, 94, 126
Feijão, preto, cru, 62, 94
Feijão, rajado, cozido, 62, 94, 127
Feijão, rajado, cru, 62, 94
Feijão, rosinha, cozido, 62, 94, 127
Feijão, rosinha, cru, 62, 94
Feijão, roxo, cozido, 62, 94, 128
Feijão, roxo, cru, 62, 94
Feijoada, 60, 92, 129
Fermento em pó, químico, 58
Fermento, biológico, levedura, tablete, 58
Figo, cru, 38
Figo, enlatado, em calda, 38
Frango, asa, com pele, crua, 50, 84
Frango, caipira, inteiro, com pele, cozido, 50, 84, 130
Frango, caipira, inteiro, sem pele, cozido, 50, 84, 130
Frango, com açafrão, 60, 92, 130
Frango, coração, cru, 50, 84
Frango, coração, grelhado, 50, 84, 131
Frango, coxa, com pele, assada, 50, 84, 131
Frango, coxa, com pele, crua, 50, 84
Frango, coxa, sem pele, cozida, 50, 84, 131
Frango, coxa, sem pele, crua, 50, 84
Frango, fígado, cru, 50, 84
Frango, filé, à milanesa, 50, 84, 131
Frango, inteiro, com pele, cru, 50, 84

Frango, inteiro, sem pele, assado, 50, 84, 132
Frango, inteiro, sem pele, cozido, 50, 84, 132
Frango, inteiro, sem pele, cru, 52, 84
Frango, peito, com pele, assado, 52, 84, 132
Frango, peito, com pele, cru, 52, 84
Frango, peito, sem pele, cozido, 52, 84, 132
Frango, peito, sem pele, cru, 52, 84
Frango, peito, sem pele, grelhado, 52, 84, 133
Frango, sobrecoxa, com pele, assada, 52, 84, 133
Frango, sobrecoxa, com pele, crua, 52, 84
Frango, sobrecoxa, sem pele, assada, 52, 84, 133
Frango, sobrecoxa, sem pele, crua, 52, 84
Fruta-pão, crua, 38, 74

## G

Gelatina, sabores variados, pó, 58
Geléia, mocotó, natural, 58, 90
Gergelim, semente, 64, 94
Glicose de milho, 58
Goiaba, branca, com casca, crua, 38, 74
Goiaba, doce em pasta, 38
Goiaba, doce, cascão, 38
Goiaba, vermelha, com casca, crua, 38, 74
Grão-de-bico, cru, 62, 94
Graviola, crua, 38, 74
Graviola, polpa, congelada, 38
Guandu, cru, 62, 94

## H

Hambúrguer, bovino, cru, 52, 84
Hambúrguer, bovino, frito, 52, 84, 133
Hambúrguer, bovino, grelhado, 52, 86, 134

## I

Inhame, cru, 34, 72
Iogurte, natural, 54, 88
Iogurte, natural, desnatado, 54, 88
Iogurte, sabor abacaxi, 54
Iogurte, sabor morango, 54, 88
Iogurte, sabor pêssego, 54, 88

## J

Jabuticaba, crua, 38
Jaca, crua, 38, 74
Jambo, cru, 38
Jamelão, cru, 38
Jiló, cru, 34, 72
Jurubeba, crua, 34, 72

## K

Kiwi, cru, 38, 74

## L

Lambari, congelado, cru, 44, 78
Lambari, congelado, frito, 44, 78, 134
Lambari, fresco, cru, 44
Laranja, baía, crua, 38
Laranja, baía, suco, 38
Laranja, da terra, crua, 38
Laranja, da terra, suco, 38
Laranja, lima, crua, 38
Laranja, lima, suco, 38
Laranja, pêra, crua, 38
Laranja, pêra, suco, 38
Laranja, valência, crua, 38
Laranja, valência, suco, 38
Lasanha, massa fresca, cozida, 28, 70, 134
Lasanha, massa fresca, crua, 28, 70
Leite, condensado, 54, 88
Leite, de cabra, 54, 88
Leite, de coco, 60, 90
Leite, de vaca, achocolatado, 54, 88
Leite, de vaca, desnatado, pó, 54, 88
Leite, de vaca, desnatado, UHT, 54
Leite, de vaca, integral, 54, 88
Leite, de vaca, integral, pó, 54, 88
Leite, fermentado, 54
Lentilha, cozida, 62, 94, 134
Lentilha, crua, 64, 94
Limão, cravo, suco, 38
Limão, galego, suco, 38
Limão, tahiti, cru, 40
Lingüiça, frango, crua, 52, 86
Lingüiça, frango, frita, 52, 86, 135
Lingüiça, frango, grelhada, 52, 86, 135
Lingüiça, porco, crua, 52, 86
Lingüiça, porco, frita, 52, 86, 135
Lingüiça, porco, grelhada, 52, 86, 136
Linhaça, semente, 64, 96

## M

Maçã, Argentina, com casca, crua, 40, 74
Maçã, Fuji, com casca, crua, 40
Macarrão, instantâneo, 28
Macarrão, molho bolognesa, 60, 92, 136
Macarrão, trigo, cru, 28, 70
Macarrão, trigo, cru, com ovos, 28, 70
Macaúba, crua, 40, 74
Maionese, tradicional com ovos, 60, 90
Mamão verde, doce em calda, drenado, 40, 100
Mamão, doce em calda, drenado, 40, 100
Mamão, Formosa, cru, 40
Mamão, Papaia, cru, 40
Mandioca, cozida, 34, 72, 136
Mandioca, crua, 34, 72
Mandioca, farofa, temperada, 34, 72
Mandioca, frita, 34, 72, 137
Manga, Haden, crua, 40, 74
Manga, Palmer, crua, 40, 100
Manga, polpa, congelada, 40, 74
Manga, Tommy Atkins, crua, 40, 74
Maniçoba, 60, 92, 137
Manjericão, cru, 34, 72
Manjuba, com farinha de trigo, frita, 44, 78, 139
Manjuba, frita, 44, 78, 138
Manteiga, com sal, 42, 76
Manteiga, sem sal, 42, 76

Maracujá, cru, 40, 74
Maracujá, polpa, congelada, 40
Maracujá, suco concentrado, envasado, 40
Margarina, com óleo hidrogenado, com sal (65% de lipídeos), 42, 76
Margarina, com óleo hidrogenado, sem sal (80% de lipídeos), 42
Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos), 42, 76
Margarina, com óleo interesterificado, sem sal (65% de lipídeos), 42, 76
Maria mole, 58, 100
Maria mole, coco queimado, 58
Marmelada, 58, 100
Maxixe, cru, 34
Mel, de abelha, 58
Melado, 58
Melancia, crua, 40
Melão, cru, 40
Merluza, filé, assado, 44, 78, 139
Merluza, filé, cru, 44, 78
Merluza, filé, frito, 44, 78, 139
Mexerica, Murcote, crua, 40
Mexerica, Rio, crua, 40
Milho, amido, cru, 28
Milho, fubá, cru, 28, 70
Milho, verde, cru, 28, 70
Milho, verde, enlatado, drenado, 28, 70
Mingau tradicional, pó, 28, 70
Morango, cru, 40
Mortadela, 52, 86, 100
Mostarda, folha, crua, 34

## N

Nabo, cru, 34
Nêspera, crua, 40
Nhoque, batata, cozido, 34, 72, 140
Noz, crua, 64, 96

## O

Óleo, de babaçu, 42, 76
Óleo, de canola, 42, 76
Óleo, de girassol, 42, 76
Óleo, de milho, 42, 76
Óleo, de pequi, 42, 76
Óleo, de soja, 42, 76
Omelete, de queijo, 56, 88, 140
Ovo, de codorna, inteiro, cru, 56, 88
Ovo, de galinha, clara, cozida/10minutos, 56, 141
Ovo, de galinha, gema, cozida/10minutos, 56, 88, 141
Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10minutos, 56, 88, 141
Ovo, de galinha, inteiro, cru, 56, 88
Ovo, de galinha, inteiro, frito, 56, 88, 141

## P

Paçoca, amendoim, 64, 94
Palmito, juçara, em conserva, 34
Palmito, pupunha, em conserva, 34
Pamonha, barra para cozimento, pré-cozida, 28, 70
Pão, aveia, forma, 28, 70
Pão, de queijo, assado, 34, 142
Pão, de queijo, cru, 34, 72
Pão, de soja, 28, 70
Pão, glúten, forma, 28, 70
Pão, milho, forma, 28, 70
Pão, trigo, forma, integral, 28, 70
Pão, trigo, francês, 28, 70
Pão, trigo, sovado, 28, 70
Pastel, de carne, cru, 28, 70
Pastel, de carne, frito, 28, 70, 100
Pastel, de queijo, cru, 28
Pastel, de queijo, frito, 28
Pastel, massa, crua, 28, 70
Pastel, massa, frita, 28, 70, 142
Pé-de-moleque, amendoim, 64, 94, 100
Pepino, cru, 34
Pequi, cru, 40
Pêra, Park, crua, 40, 74
Pêra, Williams, crua, 40
Peru, congelado, assado, 52, 86, 142
Peru, congelado, cru, 52, 86
Pescada, branca, crua, 44, 78
Pescada, branca, frita, 44, 78, 142
Pescada, filé, com farinha de trigo, frito, 44, 78, 143
Pescada, filé, cru, 44, 78
Pescada, filé, frito, 44, 78, 143
Pescada, filé, molho escabeche, 44, 78, 143
Pescadinha, crua, 44, 78
Pêssego, Aurora, cru, 40
Pêssego, enlatado, em calda, 40
Pimentão, amarelo, cru, 34
Pimentão, verde, cru, 34
Pimentão, vermelho, cru, 34
Pinha, crua, 40, 74
Pinhão, cozido, 64, 96, 145
Pintado, assado, 46, 78, 144
Pintado, cru, 46, 78
Pintado, grelhado, 46, 78, 144
Pipoca, com óleo de soja, sem sal, 28, 70
Pitanga, crua, 40
Pitanga, polpa, congelada, 40, 100
Polenta, pré-cozida, 28
Polvilho, doce, 34
Porco, bisteca, crua, 52, 86
Porco, bisteca, frita, 52, 86, 145
Porco, bisteca, grelhada, 52, 86, 145
Porco, costela, assada, 52, 86, 145
Porco, costela, crua, 52, 86
Porco, lombo, assado, 52, 86, 146
Porco, lombo, cru, 52, 86
Porco, orelha, salgada, crua, 52, 86
Porco, pernil, assado, 52, 86, 146
Porco, pernil, cru, 52, 86
Porco, rabo, salgado, cru, 54, 86
Porquinho, cru, 46, 78
Presunto, com capa de gordura, 54, 86, 100
Presunto, sem capa de gordura, 54, 86, 100
Pupunha, cozida, 64, 96, 146

## Q


Queijo, minas, frescal, 54, 88
Queijo, minas, meia cura, 54, 88
Queijo, mozarela, 54, 88, 100
Queijo, parmesão, 54, 88
Queijo, pasteurizado, 54, 88
Queijo, petit suisse, morango, 56, 88
Queijo, prato, 56, 88, 100
Queijo, requeijão, cremoso, 56, 88
Queijo, ricota, 56, 88
Quiabo, cru, 34, 100
Quibe, assado, 54, 86, 147
Quibe, cru, 54, 86, 100, 147
Quibe, frito, 54, 86, 147
Quibebe, 60, 92, 148
Quindim, 58, 90, 100


## R


Rabanete, cru, 34
Rapadura, 58, 100
Refrigerante, tipo água tônica, 56
Refrigerante, tipo cola, 56
Refrigerante, tipo guaraná, 56
Refrigerante, tipo laranja, 56
Refrigerante, tipo limão, 56
Repolho, branco, cru, 34
Repolho, roxo, cru, 34
Repolho, roxo, refogado, 34, 72, 100, 148
Romã, crua, 40
Rúcula, crua, 34


## S


Sal, dietético, 58
Sal, grosso, 58
Salada, de legumes, com maionese, 60, 92, 148
Salada, de legumes, cozida no vapor, 60, 92, 149
Salame, 54, 86, 100
Salmão, filé, com pele, fresco, grelhado, 46, 78
Salmão, sem pele, fresco, cru, 46, 78
Salmão, sem pele, fresco, grelhado, 46, 78, 150
Salpicão, de frango, 60, 92, 150
Salsa, crua, 34, 72
Sarapatel, 60, 92, 150
Sardinha, assada, 46, 78, 151
Sardinha, conserva em óleo, 46, 78
Sardinha, frita, 46, 78, 151
Sardinha, inteira, crua, 46, 80
Seleta de legumes, enlatada, 34, 74
Serralha, crua, 34, 74
Shoyu, 58, 90
Soja, extrato solúvel, natural, fluido, 64, 94
Soja, extrato solúvel, pó, 64, 94
Soja, farinha, 64
Soja, queijo (tofu), 64, 94


## T


Tabule, 60, 92, 151
Tacacá, 62, 92, 152, 153
Taioba, crua, 34, 74
Tamarindo, cru, 40, 74
Tangerina, Poncã, crua, 40
Tangerina, Poncã, suco, 42
Tapioca, com manteiga, 62, 92, 152
Tempero a base de sal, 58
Tomate, com semente, cru, 34
Tomate, extrato, 36
Tomate, molho industrializado, 36, 74
Tomate, purê, 36
Tomate, salada, 20, 36
Torrada, pão francês, 28, 70
Toucinho, cru, 54, 86
Toucinho, frito, 54, 86, 152
Tremoço, cru, 64, 94
Tremoço, em conserva, 64, 94
Tucumã, cru, 42, 74
Tucunaré, filé, congelado, cru, 46, 80
Tucupi, com pimenta-de-cheiro, 62, 92, 153


## U


Umbu, cru, 42
Umbu, polpa, congelada, 42
Uva, Itália, crua, 42
Uva, Rubi, crua, 42
Uva, suco concentrado, envasado, 42


## V


Vaca atolada, 62, 92, 153
Vagem, crua, 36
Vatapá, 62, 92, 154
Virado à paulista, 62, 92, 154


## Y


Yakisoba, 62, 92, 155