

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos

TACO

Apoio à Impressão:



Realização:

núcleo de estudos e pesquisas em alimentação

nepa



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 Maranhã (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. <i>Tag names</i> 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 Lípidos – 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 Lípidos – 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
Norte	Dra. Lúcia K. O. Yuyama	Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia – INPA
	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 Sítonio 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
Sul	Dr. Ivan Domingos C. Santos	Universidade Federal do Paraná – UFPR (Fases III e IV)
	Mônica de Caldas Rosa dos Anjos	Universidade Federal do Paraná – UFPR
	Dra. Maurem Ramos	Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS (Fases III e IV)
	Ângela Rita Pflingstag	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 disponíveis 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 Prosky *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 digestibilidade, 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 B₁ (tiamina), vitamina B₂ (riboflavina), vitamina B₆ (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 B₁, B₂. As vitaminas B₁ e B₂ 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 B₆. A vitamina B₆ 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 110°C, 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 ($T \leq 35^{\circ}\text{C}$) e seco com nitrogênio. Imediatamente antes da injeção no cromatógrafo, 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 Millennium, 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 ($\lambda_{\text{máx}}$) 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.

Cholesterol. 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
<i>Ácidos graxos saturados</i>		
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	Estearico
20:0	Eicosanóico	Araquídico
22:0	Docosanóico	Behênico
24:0	Tetracosanóico	Lignocérico
<i>Ácidos graxos monoinsaturados</i>		
14:1	Tetradecenóico	Miristoléico
16:1	Hexadecenóico	Palmitoléico
18:1	Octadecenóico	Oléico
20:1	Eicosenóico	Gadoléico
22:1	Docosenóico	Erúico
24:1	Tetracosenóico	Nervônico
<i>Ácidos graxos polinsaturados</i>		
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)	
<i>Ácidos graxos trans</i>		
18:1 t	<i>Trans</i> -octadecenóico	Elaídico
18:2 t	<i>Trans</i> -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
<i>Composição Centesimal</i>		
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>
<i>Minerais</i>		
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>
<i>Vitaminas</i>		
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>
<i>Aminoácidos ³</i>		
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
Ácidos 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 <i>trans</i>	g	<FATRN>
18:1 t	g	<F18D1T>
18:2 t	g	<F18D2TN6>
		<F18D2TN9>
Colesterol	mg	<CHOLE>

¹ RE (equivalente de retinol) = 1 μ g de retinol + 1/6 μ g de *trans* beta-caroteno + 1/12 μ g de *cis* beta-caroteno + 1/12 μ g de outros *trans* carotenóides pró-vitamínicos A + 1/24 de outros *cis* carotenóides pró-vitamínicos A.

² RAE (equivalente de atividade de retinol) = 1 μ g de retinol + 1/12 μ g de *trans* beta-caroteno + 1/24 μ g de *cis* beta-caroteno + 1/24 μ g 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	<i>Oryza sativa</i> L.
Milho	<i>Zea mays</i> L.
Verduras, hortaliças e derivados	
Abóbora, cabotian	<i>Cucurbita máxima X Cucurbita moschata</i>
Abóbora, menina brasileira	<i>Cucurbita moschata</i>
Abóbora, moranga var. Exposição	<i>Cucurbita máxima</i>
Abóbora, pescoço	<i>Cucurbita moschata</i>
Abobrinha, italiana	<i>Cucurbita pepo</i> L.
Abobrinha, paulista	<i>Cucurbita maxima</i> Duchesne
Acelga	<i>Beta orientalis</i> L.
Agrião	<i>Nasturtium officinale</i>
Aipo	<i>Apium graveolens</i> L.
Alface	<i>Lactuca sativa</i> L.
Alfavaca	<i>Ocimum basilicum</i> L.
Alho	<i>Allium sativum</i> L.
Alho-porró	<i>Allium ampeloprasum</i> L. var. porrum
Almeirão	<i>Cichorium intybus</i> L.
Batata, baroa	<i>Chaerophyllum bulbosum</i>
Batata, doce	<i>Ipomoea batatas</i> Lam.
Batata, inglesa	<i>Solanum tuberosum</i> L.
Berinjela	<i>Solanum melongena</i> L.
Beterraba	<i>Beta vulgaris</i> L.
Brócolis	<i>Brassica oleracea</i> var. itálica
Broto de Feijão	<i>Vigna radiata</i> (L.) R. Wilczek
Cará	<i>Dioscorea alata</i> L.
Caruru	<i>Amaranthus deflexus</i> L.
Catalonha	<i>Cichorium Intybus</i> L.
Cebola	<i>Allium cepa</i> L.
Cebolinha	<i>Allium fistulosum</i>
Cenoura	<i>Daucus carota</i> L.
Chicória	<i>Cichorium endivia</i> L.
Chuchu	<i>Sechium edule</i>
Coentro	<i>Coriandrum sativum</i> L.
Couve, manteiga	<i>Brassica oleracea</i> var. acephala
Couve-flor	<i>Brassica oleracea</i> var. botrytis L.
Cuxá	<i>Hibiscus sabdariffa</i>
Espinafre, Nova Zelândia	<i>Tetragonia expansa</i>
Inhame	<i>Colocasia esculenta</i>
Jiló	<i>Solanum gilo</i>
Jurubeba	<i>Solanum spp.</i>
Mandioca	<i>Manihot esculenta</i> Crantz
Manjericão	<i>Ocimum basilicum</i>
Maxixe	<i>Cucumis anguria</i>

continua

continuação

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

continua

continuação

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

continua

conclusão

Alimento	Nome Científico
Lambari	<i>Astyanax taeniatus</i> (Jenyns, 1842)
Manjuba	<i>Anchoviella lepidentostole</i>
Merluza	<i>Merluccius hubbsi</i>
Pescada	<i>Macrodon oncyodon</i>
Pescada, branca	<i>Cynoscion</i> spp.
Pescadinha	<i>Cynoscion striatus</i>
Pintado	<i>Pseudoplatistoma coruscans</i>
Porquinho	<i>Prochilodus</i> spp.
Salmão	<i>Salmo salar</i> L.
Sardinha	<i>Sardinella brasiliensis</i>
Tucunaré	<i>Cichla monoculus</i> Spix e Agassiz, 1831
Carnes e derivados	
Bovina	<i>Bos taurus</i>
Frango	<i>Gallus gallus</i>
Suína	<i>Sus scrofa domesticus</i> L.
Miscelâneas	
Cana de açúcar	<i>Saccharum officinarum</i> L.
Café	<i>Coffea arábica</i> L.
Leguminosas e derivados	
Amendoim	<i>Arachis hypogaea</i> L.
Ervilha	<i>Pisum sativum</i> L.
Feijão	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
Feijão, fradinho ou feijão-de-corda	<i>Vigna unguiculata</i> (L.) Walp.
Grão-de-bico	<i>Cicer arietinum</i> L.
Guandu	<i>Cajanus cajan</i> L.
Lentilha	<i>Lens culinaris</i>
Tremoço	<i>Lupinus albus</i> L.
Nozes e Sementes	
Amêndoa	<i>Arábica amygdalu</i> var. <i>Dulcis</i>
Castanha-de-caju	<i>Anacardium occidentale</i> L.
Castanha-do-Brasil	<i>Bertholletia excelsa</i> H.B.K.
Coco	<i>Cocos nucifera</i> L.
Gergelim	<i>Sesamum indicum</i> L.
Linhaça	<i>Linum usitatissimum</i> L.
Pinhão	<i>Araucaria angustifolia</i> (Bertol.) Kuntze
Pupunha	<i>Bactris gasipaes</i>
Noz	<i>Carya illinoensis</i> (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		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
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		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
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		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
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	Abóbora, 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		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
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		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
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		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
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		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
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	Jaboticaba, 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		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
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		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
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		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
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		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
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	Apresentado	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		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
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, flanko, sem gordura, cozido	62,0	196	818	29,4	7,8	62	0,0	NA	0,9	4	14
360	Carne, bovina, flanko, 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		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
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		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
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		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
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	logurte, natural	90,0	51	215	4,1	3,0	14	1,9	NA	0,9	143	11
449	logurte, natural, desnatado	89,2	41	174	3,8	0,3	3	5,8	NA	0,9	157	12
450	logurte, sabor abacaxi	*	*	*	*	*	6	*	*	*	*	*
451	logurte, sabor morango	84,6	70	291	2,7	2,3	7	9,7	0,2	0,6	101	8
452	logurte, 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, mozzarella	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		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
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		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
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		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
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	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		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
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.

^aValores 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).

^bValores 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	Saturados (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	Saturados (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-	Mono-	Poli-	12:0	14:0	16:0	18:0	20:0	22:0	24:0
		turados	insaturados	insaturados	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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	Saturados (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	Saturados (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)	18:1t (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-	Mono-	Poli-	12:0	14:0	16:0	18:0	20:0	22:0	24:0
		turados	insaturados	insaturados	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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	Saturados (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	Apresentado	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-	Mono-	Poli-	12:0	14:0	16:0	18:0	20:0	22:0	24:0
		turados (g)	insaturados (g)	insaturados (g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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, flanko, sem gordura, cozido	3,9	2,8	0,1		0,27	2,07	1,40	0,01		
360	Carne, bovina, flanko, 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-	Mono-	Poli-	12:0	14:0	16:0	18:0	20:0	22:0	24:0
		turados	insaturados	insaturados	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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	Saturados (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	Saturados (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	Crema de Leite	11,8	5,1	0,5	0,49	1,91	5,58	2,38	0,04		
448	logurte, natural	1,8	0,9	0,1	0,07	0,30	0,91	0,40	0,01	Tr	Tr
449	logurte, natural, desnatado	0,2	0,1		0,01	0,03	0,10	0,05			
451	logurte, sabor morango	1,4	0,7	0,1	0,07	0,26	0,70	0,29	Tr		
452	logurte, 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, mozzarella	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	Saturados (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	Saturados (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	Saturados (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	Saturados (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*

†**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).

****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	Apresentado	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, mozzarella	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. Approved Methods of the American Association of Cereal Chemists. Vol 1 e 2. 9a ed. Saint Paul: AACC; 1995.
10. Prosky 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 chromatography 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 Publishing Management Service, 2003.

APÊNDICES

Apêndice 1: Estudo Interlaboratorial Cooperativo

A avaliação da capacidade analítica dos laboratórios foi realizada por meio de Ensaio 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 Technology (NIST) e Bureau of Certified References of the European Commission (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:

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

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 molho 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 molho 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 bifés 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 bifés 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 bifés, um de cada vez, no máximo 4 bifés. 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 bifés 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 bifés 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 rodela, 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 salsa 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 salsa. 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 (salsa (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 180°C 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 molho 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 molho 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 molho 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 molho 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 molho 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 molho 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 molho 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 rodela 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 molho 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 rodela, 450g de lingüiça portuguesa fatiada em rodela, 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 rodela (82g) e 2 batatas picadas em rodela (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 molho 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. É 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 vagorosamente. 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 vagorosamente. 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 vagorosamente 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 180°C 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 vagorosamente. 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 salsa (120g), 1 pimentão verde (84g) e 1 pimentão vermelho (84g). Deixar escorrer a água.
8. Cortar em tiras bem finas o salsa e os pimentões. Reservar.
9. Em uma tigela, colocar o frango desfiado, 1 cebola picada (110g), 1 maçã picada (150g), o salsa 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 cumбуca 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 molho 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 rodela.
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
Apresentado, 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
Baão 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

- Caçãõ, posta, com farinha de trigo, frita, 44, 76, 114
- Caçãõ, posta, cozida, 44, 76, 114
- Caçãõ, 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, aguardente¹, 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, flanko, sem gordura, cozido, 48, 82
- Carne, bovina, flanko, 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, cru, 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, pilsen², 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, cru, 52, 84
Frango, sobrecoxa, sem pele, assada, 52, 84,
133
Frango, sobrecoxa, sem pele, cru, 52, 84
Fruta-pão, cru, 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, cru, 38, 74
Goiaba, doce em pasta, 38
Goiaba, doce, cascão, 38
Goiaba, vermelha, com casca, cru, 38, 74
Grão-de-bico, cru, 62, 94
Graviola, cru, 38, 74
Graviola, polpa, congelada, 38
Guandu, cru, 62, 94

H

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

I

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

J

Jabuticaba, cru, 38
Jaca, cru, 38, 74
Jambo, cru, 38
Jamelão, cru, 38
Jiló, cru, 34, 72
Jurubeba, cru, 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, cru, 38
Laranja, baía, suco, 38
Laranja, da terra, cru, 38
Laranja, da terra, suco, 38
Laranja, lima, cru, 38
Laranja, lima, suco, 38
Laranja, pêra, cru, 38
Laranja, pêra, suco, 38
Laranja, valência, cru, 38
Laranja, valência, suco, 38
Lasanha, massa fresca, cozida, 28, 70, 134
Lasanha, massa fresca, cru, 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, cru, 64, 94
Limão, cravo, suco, 38
Limão, galego, suco, 38
Limão, tahiti, cru, 40
Lingüiça, frango, cru, 52, 86
Lingüiça, frango, frita, 52, 86, 135
Lingüiça, frango, grelhada, 52, 86, 135
Lingüiça, porco, cru, 52, 86
Lingüiça, porco, frita, 52, 86, 135
Lingüiça, porco, grelhada, 52, 86, 136
Linhaça, semente, 64, 96

M

Maçã, Argentina, com casca, cru, 40, 74
Maçã, Fuji, com casca, cru, 40
Macarrão, instantâneo, 28
Macarrão, molho bolognesa, 60, 92, 136
Macarrão, trigo, cru, 28, 70
Macarrão, trigo, cru, com ovos, 28, 70
Macaúba, cru, 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, cru, 34, 72
Mandioca, farofa, temperada, 34, 72
Mandioca, frita, 34, 72, 137
Manga, Haden, cru, 40, 74
Manga, Palmer, cru, 40, 100
Manga, polpa, congelada, 40, 74
Manga, Tommy Atkins, cru, 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
Nêspira, 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/10 minutos, 56, 141
Ovo, de galinha, gema, cozida/10 minutos, 56, 88, 141
Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10 minutos, 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, mozzarella, 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
Tucupí, 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