

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

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO
Versão 2

Campinas – SP
2006

©2006. 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) 3788 4022 / 3788 2177
Fax: (19) 3788 7320
e-mail: taco@unicamp.br
homepage: www.unicamp.br/nepa/taco

Elaborado por:

Dag Mendonça Lima – (NEPA/UNICAMP)
Fernando Antonio Basile Colugnati – (NEPA/UNICAMP)
Renata Maria Padovani – (NEPA/UNICAMP)
Delia B. Rodriguez-Amaya – (NEPA/UNICAMP)
Elisabete Salay – (NEPA/UNICAMP)
Maria Antonia Martins Galeazzi – (NEPA/UNICAMP Fase I e II – 198 alimentos)

Apoio Técnico e Administrativo:
Mariam Stenger – (NEPA/UNICAMP)
Ana Beatriz Gama Celesque dos Santos – (NEPA/UNICAMP)
Fernando Izaías – (NEPA/UNICAMP)

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

T113	Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA-UNICAMP.- Versão II. -- Campinas: NEPA-UNICAMP, 2006. 105p.
	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. II. Título.
	CDD – 641.10981

Impressão:
Gráfica e Editora Flamboyant Ltda
Rua Dr. João Quirino do Nascimento, 493. 13091-516, Campinas – SP
Fone/Fax: (19) 3252-6835 e-mail: flamboyant@dglnet.com.br

Índice

INTRODUÇÃO	5
PROJETO TACO	5
PLANO DE AMOSTRAGEM	8
Produtos Industrializados	8
Carnes e Pescados	8
Frutas, Legumes, Verduras e Tubérculos	9
Homogeneização das Amostras	10
Protocolos de Preparação	10
METODOLOGIA ANALÍTICA	10
BANCO DE DADOS	13
NOMES CIENTÍFICOS	15
BIBLIOGRAFIA	21
ANEXO 1	
ESTUDO INTERLABORATORIAL COOPERATIVO	23
ANEXO 2	
PROTOCOLOS PADRONIZADOS PARA OS ALIMENTOS PREPARADOS	25

Índice de Quadros

QUADRO 1. RELAÇÃO DOS LABORATÓRIOS RESPONSÁVEIS PELAS ANÁLISES.	7
QUADRO 2. RELAÇÃO DOS LABORATÓRIOS RESPONSÁVEIS PELAS ANÁLISES.	7
QUADRO 3. REPRESENTANTES REGIONAIS DAS 5 REGIÕES GEOPOLÍTICAS BRASILEIRAS.	8
QUADRO 4. NOMES SISTEMÁTICOS E COMUNS DOS ÁCIDOS GRAXOS.	12
QUADRO 5. CLASSIFICAÇÃO DOS GRUPOS DE ALIMENTOS DE ACORDO COM O LATINFOODS.	13
QUADRO 6. TAGNAMES SEGUNDO INFOODS.	14
QUADRO 7. NOMES CIENTÍFICOS DOS ALIMENTOS CONTEMPLADOS NA TABELA.	15
QUADRO 8. RELAÇÃO DOS LABORATÓRIOS QUE PARTICIPARAM EM UM OU MAIS ESTUDOS INTERLABORATORIAIS COOPERATIVOS.	24

Índice de Tabelas

TABELA 1. COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CENTESIMAL, MINERAIS, VITAMINAS E COLESTEROL.	54
TABELA 2. COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: ÁCIDOS GRAXOS.	86

INTRODUÇÃO

O conhecimento da composição dos alimentos consumidos no Brasil é fundamental para se alcançar a segurança alimentar e nutricional no país. Tabelas de composição de alimentos são pilares básicos para educação nutricional, controle da qualidade dos alimentos, avaliação e adequação 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 forneçam subsídios aos pesquisadores de estudos epidemiológicos que relacionam a dieta com os riscos de doenças ou a profissionais que necessitem destas informações para fins clínicos, esses dados podem orientar a agricultura e as indústrias de alimentos no desenvolvimento de novos produtos e apoiar políticas de proteção ao meio ambiente e da 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 composição de alimentos servem para incentivar a comercialização nacional e internacional de alimentos.

Dados sobre a composição de alimentos consumidos nas diferentes regiões do Brasil fornecem elementos básicos para ações de orientação nutricional baseada 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 de composição de alimentos 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 em número de nutrientes, e atualizadas à luz dos conhecimentos mais recentes. A primeira versão elaborada através do Projeto TACO, pelo Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP, foi lançada em 2003, constituída de 198 alimentos (1). Esta segunda versão acrescenta 256 alimentos, portanto, totalizando 454 alimentos.

PROJETO TACO

O projeto Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO foi concebido para ser elaborado 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 grande 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 (Anexo I).

As fases I e II consistiram de atividades preparatórias para a geração dos dados composicionais como: (1) realização de *Workshops* para discutir as estratégias de execução; (2) realização do I, II e III Estudo Interlaboratorial Cooperativo; (3) elaboração do plano de amostragem; (4) indicação dos representantes regionais das 5 regiões geopolíticas brasileiras para a realização da amostragem; (5) definição e priorização dos alimentos a serem analisados (6) 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 conduzida pela seguinte equipe:

Profa. Dra. Maria Antonia Martins Galeazzi – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação - NEPA/UNICAMP
Profa. Dra. Semiramis 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.
Frederico de Almeida Meirelles Palma – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.
Luciana Zanela – 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:

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 – Coordenadoria Científica – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.
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.
Mariam Stenger – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Foram analisados 198 alimentos, com as análises realizados pelos laboratórios apresentados no Quadro 1:

Quadro 1. Relação dos laboratórios responsáveis pelas análises.

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

Fase III e IV

As fases III e IV do projeto TACO (12/2003 a 08/2006) estão contemplando a análise de 270 alimentos, com financiamento do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome – MDS e do Ministério da Saúde. A equipe foi constituída por:

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

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

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, Escola Paulista de Medicina – EPM/UNIFESP.

Renata Maria Padovani – 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.

Laboratório	Estado
Instituto de Tecnologia de Alimentos – ITAL	SP
Embrapa Agroindústria de Alimentos	RJ
Instituto Adolfo Luz – 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

O projeto encontra-se atualmente na fase V com início em novembro de 2005, contemplando a análise de 100 alimentos, com financiamento do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome – MDS e a Financiadora de Estudos e Projetos – FINEP do Ministério da Ciência e Tecnologia – MCT.

A equipe que compõe esta fase é:

Prof. Dr. Jaime Amaya Farfán – Executor – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

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

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, Escola Paulista de Medicina – EPM/UNIFESP.

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

PLANO DE AMOSTRAGEM

Produtos Industrializados

A coleta de amostras de alimentos industrializados (2) 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 2) foram designados para identificar as marcas comerciais mais consumidas nas respectivas regiões. Eles também efetuaram a compra das amostras.

Quadro 3. 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
	Dr. Francisco das Chagas Alves do Nascimento	Universidade Federal do Pará – UFPA (Fase III – IV)
Nordeste	Dr. Ivaldo Nídio Sitonio Trigueiro	Universidade Federal da Bahia – UFBA
	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
	Dra. Maurem Ramos	Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS (Fase III – IV)

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 6 mm 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 contemplou os cortes comerciais brasileiros (3).

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 e que foram 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. No primeiro grupo, cada carcaça foi dividida em duas metades, sendo que uma dessas metades foi destinada à análise dos cortes *in natura* com pele e sem pele.

No segundo grupo, cada carcaça foi submetida ao mesmo procedimento de obtenção do grupo anterior, com e sem pele, e preparada na sua forma mais comumente utilizada pela população brasileira (cozido).

As amostras de carne suína foram adquiridas junto a frigorífico localizado na cidade de Rio do Sul – SC. A seleção das unidades amostrais de carne suína levou em consideração a idade de 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 de 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 50.000t 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 ou no Mercado Municipal da Cidade de São Paulo ou ainda em super/hipermercados.

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 Anexo 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) (4) e métodos analíticos do Instituto Adolfo Lutz (IAL) (5).

Proteína. Os valores para proteína foram calculados a partir dos teores de nitrogênio total, usando os fatores de conversão recomendado por Jones (6). 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 (7), que foram ajustados para nitrogênio não protéico. O nitrogênio total foi determinado pelo método Kjeldahl, segundo AOAC (4), IAL (5) e American Association of

Cereal Chemists (AACC) (8).

Lipídios totais. Os lipídios totais foram determinados pelo método de extração Soxhlet segundo AOAC (4) e IAL (5), precedido por hidrólise ácida quando necessária.

Cinzas. O teor de cinzas foi determinado por incineração em mufla, de acordo com a AOAC (4) e IAL (5).

Carboidratos. O teor de carboidratos foi calculado pela diferença entre 100 e a soma das porcentagens de água, proteína, lipídeos totais e cinzas. 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 (4) e Prosky *et al.* (9).

Cálculo da Energia. A energia alimentar é expressa em kilocalorias (kcal) e kilojoules (kJ). Uma kcal equivale a 4,184kJ. O valor energético de cada alimento foi calculado a partir dos teores em proteínas, lipídios e glicídios, utilizando os coeficientes específicos que levam em consideração o calor de combustão e a digestibilidade. Os valores de calorías, com exceção dos alimentos formulados, foram calculados de acordo com o sistema Atwater (10). Para os alimentos formulados, os valores calóricos, geralmente refletem a prática comum (4-4-9kcal/g de proteína, carboidrato e gordura, respectivamente).

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 (4), 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 (11) e Zahar e Smith (12).

Niacina (PP). A niacina foi determinada por extração segundo AOAC (4) e quantificação por CLAE, utilizando detector de arranjo de diodos, de acordo com Lam *et al.* (13).

Vitamina B₁, B₂. As vitaminas B₁ e B₂ foram extraídas segundo AOAC (4) e quantificadas por CLAE com detector de fluorescência, sendo que a tiamina sofreu derivação pós coluna a tiocromo, segundo Van de Weerdhof *et al.* (14) e ainda pelo método de Albala-Hurtado *et al.* (15).

Vitamina B₆. A vitamina B₆ foi extraída pelo método AOAC (4) e quantificada por CLAE com detector de fluorescência, de acordo com Gregory & Kirk (16) e ainda pelo método de Albala-Hurtado *et al.* (15).

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.* (17). Foi também utilizada CLAE com detecção por UV e coluna de exclusão iônica segundo Ashoor *et al.* (18).

Composição em ácidos graxos. O Quadro 3 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 (4) e American Oil Chemists' Society (AOCS) (19). A preparação dos ésteres metílicos foi feita de acordo com Hartman & Lago (20). 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.* (21). As somas dos ácidos graxos saturados, monoinsaturados e poliinsaturados incluem ácidos graxos não apresentados na tabela.

Colesterol. O teor de colesterol foi determinado por cromatografia gasosa segundo AOAC (4) e Schmarr *et al.* (22).

Teor alcoólico. O teor alcoólico foi determinado segundo IAL (5).

Quadro 4. Nomes sistemáticos e comuns dos ácidos graxos.

Ácidos Graxos	Nome Sistemático	Nome Comum
Ácidos graxos saturados		
4:0	Butanóico	Butírico
6:0	Hexanóico	Capróico
8:0	Octanóico	Caprílico
10:0	Decanóico	Cáprico
12:0	Dodecanóico	Láurico
14:0	Tetradecanóico	Mirístico
16:0	Hexadecanóico	Palmítico
18:0	Octadecanóico	Estearico
20:0	Eicosanóico	Araquídico
22:0	Docosanóico	Behênico
24:0	Tetracosanóico	Lignocérico
Ácidos graxos monossaturados		
14:1	Tetradecenoico	Miristoléico
16:1	Hexadecenoico	Palmitoléico
18:1	Octadecenoico	Oléico
20:1	Eicosenoico	Gadoléico
22:1	Docosenoico	Erúcico
24:1	Tetracosenoico	Nervônico
Ácidos graxos polissaturados		
18:2	Octadecadienoico	Linoléico
18:3	Octadecatrienoico	Linolênico
18:4	Octadecatetraenoico	Parinárico
20:2	Eicosadienoico	
20:3	Eicosatrienoico	
20:4	Eicosatetraenoico	Araquidônico
20:5	Eicosapentaenoico (EPA)	Timnodônico
22:5	Docosapentaenoico (DPA)	Clupanodônico
22:6	Docosahexaenoico (DHA)	
Ácidos graxos <i>trans</i>		
18:1 t	<i>Trans</i> -octadecenoico	Elaídico
18:2 t	<i>Trans</i> -octadecadienoico	

BANCO DE DADOS

Os itens alimentares, (Quadro 4), foram agrupados de acordo com a classificação dos grupos de alimentos da Red Latinoamericana de Composición de Alimentos (23).

Quadro 5. Classificação dos grupos de alimentos de acordo com o LATINFOODS.

Código	Grupo ou Categoria
A	Cereais e derivados
B	Verduras, hortaliças e derivados
C	Frutos e derivados
D	Gorduras e óleos
E	Pescados e frutos do mar
F	Carnes e derivados
G	Leite e derivados
H	Bebidas (com e sem álcool)
J	Ovos e derivados
K	Produtos açucarados
L	Miscelâneas
N	Alimentos para dietas especiais
P	Alimentos nativos
Q	Alimentos infantis
R	Alimentos industrializados
S	Alimentos preparados
T	Leguminosas e derivados

Os *tagnames* dos analitos, segundo The International Network of Food Data Systems (24), são apresentados no Quadro 5.

Quadro 6. Tagnames segundo INFOODS.

Nutriente	Unidade	INFOODS Tagname
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>
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>
Retinol	mcg	<RETOL>
Vitamina C, ácido ascórbico	mg	<VITC>
Tiamina	mg	<THIA>
Riboflavina	mg	<RIFB>
Niacina	mg	<NIA>
Vitamina B ₆	mg	<VITB6A>
Colesterol	mg	<CHOLE>
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>

continua

continuação

Nutriente	Unidade	INFOODS Tagname
Ácidos graxos polinsaturados	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>

NOMES CIENTÍFICOS

Os nomes científicos dos alimentos contemplados na tabela encontram-se no Quadro 6.

Quadro 7. Nomes científicos dos alimentos contemplados na Tabela.

Alimento	Nome Científico
Cereais e derivados	
Arroz	<i>Oryza sativa</i> L.
Gergelim	<i>Sesamum indicum</i> L.
Linhaça	<i>Linum usitatissimum</i> L.
Milho	<i>Zea mays</i> L.
Verduras, hortaliças e derivados	
Abóbora var. Menina Brasileira	<i>Cucurbita moschata</i>
Abóbora, moranga var. Exposição	<i>Cucurbita máxima</i>
Abóbora var. Pescoço	<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne
Abóbora, tetsukabuto	<i>Curcubita máxima X Cucurbita moschata</i>
Abobrinha, italiana	<i>Cucurbita pepo</i> L.
Abobrinha, paulista	<i>Curcubita maxima</i> Duchesne
Acelga	<i>Beta orientalis</i> L.
Agrião	<i>Nasturtium officinale</i>
Aipo	<i>Apium graveolens</i> L.
Alface, americana	<i>Lactuca sativa</i> L.
Alface, crespa	<i>Lactuca sativa</i> L.
Alface, lisa	<i>Lactuca sativa</i> L.
Alfavaca	<i>Ocimum basilicum</i> L.
Alho	<i>Allium sativum</i> L.
Almeirão	<i>Cichorium intybus</i> L.
Bambu, broto	<i>Dendrocalamus giganteus</i> Wall ex Munro
Batata, baroa	<i>Chaerophyllum bulbosum</i>

continua

continuação

Alimento	Nome Científico
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
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>
Couve, manteiga	<i>Brassica oleracea</i> var. acephala
Couve-flor	<i>Brassica oleracea</i> var. botrytis L.
Espinafre, Nova Zelândia	<i>Tetragonia expansa</i>
Inhame	<i>Colocasia esculenta</i>
Jiló	<i>Solanum gilo</i>
Mandioca	<i>Manihot esculenta</i> Crantz
Manjericão	<i>Ocimum basilicum</i>
Maxixe	<i>Cucumis anguria</i>
Mostarda	<i>Brassica juncea</i> (L.) Czernj. & Coss.
Nabo	<i>Brassica rapa</i>
Pepino	<i>Cucumis sativus</i> L.
Pimentão, amarelo	<i>Capsicum annuum</i> L.
Pimentão, verde	<i>Capsicum annuum</i> L.
Pimentão, vermelho	<i>Capsicum annuum</i> L.
Pupunha	<i>Bactris gasipaes</i> Kunth
Rabanete	<i>Raphanus sativus</i> L.
Repolho, branco	<i>Brassica oleracea</i> var. capitata
Salsa	<i>Petroselinum hortense</i>
Serralha	<i>Sonchus oleraceus</i> L.
Taioba	<i>Xanthosoma sagittifolium</i> Schott
Tomate Salada	<i>Lycopersicum esculentum</i> Mill.
Tomate Santa Clara	<i>Lycopersicom esculentum</i> Mill.
Tremoço	<i>Lupinus albus</i> L.
Vagem	<i>Phaseolus vulgaris</i>
Frutas e derivados	
Abacate	<i>Persea americana</i> Mill
Abacaxi	<i>Ananas comosus</i> (L.) Merrill
Abiu	<i>Lucuma caimito</i> (Ruiz & Pav.) Roem & Schult
Açaí	<i>Euterpe oleracea</i> Mart.
Acerola	<i>Malpighia glabra</i> L.
Ameixa	<i>Prunus domestica</i>
Amêndoa	<i>Prunus amygdalu</i> var. Dulcis
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

continua

continuação

Alimento	Nome Científico
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 cacao</i> L.
Café	<i>Coffea arabica</i> L.
Cagaita	<i>Eugenia dysenterica</i> DC.
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.
Castanha de caju	<i>Anacardium occidentale</i> L.
Castanha do brasil	<i>Bertholletia excelsa</i> H.B.K.
Ciriguela	<i>Spondias purpurea</i> L.
Coco, da Bahia	<i>Cocos nucifera</i> L.
Cupuçu	<i>Theobroma grandiflorum</i> (Willd. ex Sprengel) Schumann
Dendê	<i>Elaeis guineensis</i>
Figo	<i>Ficus carica</i> L.
Fruta pão	<i>Artocarpus altilis</i> (Parkinson) Fosberg
Goiaba, branca	<i>Psidium guajava</i> L.
Goiaba, vermelha	<i>Psidium guajava</i> L.
Graviola	<i>Annona muricata</i> L.
Guaraná	<i>Paullinia cupana</i> H.B.K.
Jabuticaba	<i>Myrciaria cauliflora</i> Berg.
Jaca	<i>Artocarpus integrifolia</i> L. f.
Jambo	<i>Eugenia malaccensis</i> L.
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, 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, cv. Formosa	<i>Carica papaya</i> L.
Mamão, cv. Papaia	<i>Carica papaya</i> L.
Manga, cv. Haden	<i>Mangifera indica</i> L.
Manga, cv. Tommy Atkins	<i>Mangifera indica</i> L.
Mangaba	<i>Hancornia speciosa</i> Gomes
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.

continua

continuação

Alimento	Nome Científico
Nêspera	<i>Eriobotrya japonica</i> Lindl.
Nozes	<i>Carya illinoensis</i> (Wangenh.) K. Koch.
Pequi	<i>Caryocar brasiliense</i> Camb.
Pêra Park	<i>Pyrus communis</i> L.
Pêra, var. Williams	<i>Pyrus communis</i> L.
Pêssego cv. Aurora	<i>Prunus persica</i> L.
Pêssego cv. Eldorado	<i>Prunus persica</i> L.
Pinha	<i>Annona squamosa</i> L.
Pinhão	<i>Araucaria angustifolia</i> (Bertol.) Kuntze
Pitanga	<i>Eugenia uniflora</i> L.
Pitomba	<i>Talisia esculenta</i> (St. Hil.) Radlk.
Romã	<i>Punica granatum</i> L.
Tamarindo	<i>Tamarindus indica</i> L.
Tangerina, var. Ponkã	<i>Citrus reticulata</i>
Umbu	<i>Spondias tuberosa</i> Arruda ex Koster
Uva, var. Itália	<i>Vitis vinifera</i> L.
Uva, var. Rubi	<i>Vitis vinifera</i> L.
Uxi	<i>Endopleura uchi</i> (Huber) Cuatrecasas
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 de água salgada	<i>Penaeus brasiliensis</i>
Carangueijo	<i>Ucides cordatus</i> L.
Corimba	<i>Prochilodus lineatus</i>
Corvina de água doce	<i>Plagioscion squamosissimus</i>
Corvina do mar	<i>Micropogonias furnieri</i>
Corvina grande	<i>Micropogonias furnieri</i>
Lambari	<i>Astyanax taeniatus</i> (Jenyns, 1842)
Manjuba	<i>Anchoviella lepidentostole</i>
Merluza	<i>Merluccius hubbsi</i>
Peixe em filé tucunaré	<i>Cichla monoculus</i> Spix e Agassiz, 1831
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.
Sardinha	<i>Sardinella brasiliensis</i>
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.

continua

continuação

Alimento	Nome Científico
Leguminosas e derivados	
Amendoim	<i>Arachis hypogaea</i> L.
Broto de Feijão	<i>Vigna radiata</i> (L.) R. Wilczek
Ervilha	<i>Pisum sativum</i> L.
Feijão, carioca	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
Feijão, fradinho ou feijão de corda	<i>Vigna unguiculata</i> (L.) Walp.
Feijão, jalo	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
Feijão, mulatinho	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
Feijão, preto	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
Feijão, rajado	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
Feijão, rosinha	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
Feijão, roxo	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
Grão de bico	<i>Cicer arietinum</i> L.
Guando ou Guandu	<i>Cajanus cajan</i> L.
Lentilha	<i>Lens culinaris</i>
Vagem	<i>Phaseolus vulgaris</i>

Abreviações

g	gramas
µg	micrograma
kcal	kilocaloria
kJ	kilojoule
mg	miligrama
mL	mililitro
L	litro
Tr	traço

Limites de Quantificação (LQ)

Composição centesimal	0,100g/100g
Cu, Fe, Mn, e Zn	0,001 mg/100g
Ca, Na	0,040 mg/100g
K e P	0,001 mg/100g
Mg	0,015 mg/100g
Tiamina, Riboflavina e Piridoxina	0,030 mg/100g
Niacina e Vitamina C	1,00 mg/100g
Retinol em produtos cárneos e outros	10,0 µg/100g
Retinol em lácteos	20,0 µg/100g
Ácidos graxos	0,010 g/100g
Colesterol	1,000 mg/100g

BIBLIOGRAFIA

1. LIMA, D.M.; COLUGNATI, F.; PADOVANI, R.; RODRIGUEZ-AMAYA, D.B.; GALEAZZI, M.; A.J. PETENATE. 2004. *Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (Versão 1)*. Campinas: NEPA-UNICAMP, Ministério da Saúde. 44 p.
2. GALEAZZI, M.A.M.; LIMA, D.M.; COLUGNATI, F.A.B.; PADOVANI, R.M.; RODRIGUEZ-AMAYA, D.B. 2002. Sampling plan for the Brazilian TACO project. *J. Food Comp. Anal.* Vol. 15, No. 4, Aug. pp. 499-505.
3. BRASIL. 1990. *Padronização de Cortes de Carne Bovina*. Ministério da Agricultura. Secretaria de Inspeção de Produto Animal.
4. ASSOCIATION OF OFFICIAL ANALYTICAL CHEMISTS. 2000. *Official Methods of Analysis of AOAC International*. 17a. ed. Gaithersburg: AOAC International.
5. INSTITUTO ADOLFO LUTZ. 1985. *Normas Analíticas do Instituto Adolfo Lutz: Métodos Químicos e Físicos para Análise de Alimentos*. 3ed. São Paulo: Vol. 1, 533 p.
6. JONES, D.B. 1941. *Factors for Converting Percentages of Nitrogen in Foods and Feeds into Percentages of Protein*. U.S. Dept. Agric. Cir. 183, 22 p. (Slightly revis. edit.). Disponível em <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/Classics/index.html>.
7. U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE. 2003. *Composition of Foods. Raw, Processed, Prepared*. USDA National Nutrient Database for Standard Reference. Release 16. Nutrient Data Laboratory homepage. Disponível em http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/SR18/SR18_doc.pdf.
8. AMERICAN ASSOCIATION OF CEREAL CHEMISTS. 1995. *Approved Methods of the American Association of Cereal Chemists*. 9 ed. Saint Paul: AACC. Vols.1 e 2.
9. PROSCKY, L.; ASP, N-G; FURDA, I.; DEVRIES, J.W.; SCHWEIZER, T.F. & HARLAND, B.F. 1984. Determination of total dietary fiber in foods, food products and total diets: Interlaboratorial study. *J. Assoc. Off. Anal. Chem.*, v. 67, n. 6, p. 1044-1052.
10. MERRILL, A.L., WATT, B.K. 1973. *Energy Value of Foods: Basis and Derivation, Revised*. U.S. Department of Agriculture, Agriculture Handbook 74. Disponível em <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/Classics/index.html>.
11. MANS, U., PHILIPP, K. 1998. Determination of vitamin A in complete feeds, premixes and concentrates with HPLC. In: Keller, H.E. (Ed). *Analytical Methods for Vitamins and Carotenoids in Feed*. Roche, Basle, p.5-7.
12. ZAHAR, M., SMITH, D.E. 1990. Vitamin A quantification in fluid dairy products: rapid method for vitamin A extraction for high performance liquid chromatography. *J. Dairy Sci.*, v. 73, p. 3402-3407.
13. LAM, F.L., HOLCOMB, I.J., FUSARI, S.A. 1984. Liquid chromatographic assay of ascorbic acid, niacinamide, pyridoxine, thiamine and riboflavin in multivitamin-mineral preparations. *J. Assoc. Off. Anal. Chem.*, v. 67, n. 5, p. 1007-1011.
14. VAN DE WEERDHOF, T, WIERSUN, M.L., REISSENWEBER, H. 1973. Application of liquid chromatography in food analysis. *J. Chrom.*, v. 83, p. 455-460.
15. ALBALA-HURTADO, S., VECIANA-NOGUÉS, T., IZQUIERDO-PULIDO, M., MARINÉ-FONT, A. 1997. Determination of water-soluble vitamins in infant milk by high-performance liquid chromatography. *J. Chrom. A.*, v. 778, n. 1/2, p. 247-253.
16. GREGORY, J.F., KIRK, J.R. 1978. Assessment of storage effects on vitamin B6 stability and bioavailability in dehydrated food systems. *J. Food Sci.*, v. 43, p. 1801-1809.
17. DODSON, K.Y., YOUNG, E.R., SOLIMAN, A.G.M. 1992. Determination of total vitamin C in various food matrixes by liquid chromatography and fluorescence detection. *J. AOAC Int.*, v. 75, p. 887-891.
18. ASHOOR SH, MONTE WC, WELTY J. 1984. Liquid chromatographic determination of ascorbic acid in foods.

J Assoc Off Anal Chem., v. 67, n. 1, p. 78-80.

19. AMERICAN OIL CHEMISTS' SOCIETY. 1998. *Official Methods and Recommended Practices of the AOCS*. 5a.ed. Champaign: American Oil Chemists' Society.

20. HARTMAN, L., LAGO, R.C.A. 1973. Rapid preparation of fatty acid methyl esters from lipids. *Lab. Practice*, v. 22, p. 475-476.

21. HOLLAND, B., WELSH, A.A., UNWIN, I.D., BUSS, D.H., PAUL, A.A., SOUTHGATE, D.A.T. 1997. *McCance and Widdowson's The Composition of Foods*. 5a. ed. Cambridge: The Royal Society of Chemistry.

22. SCHMARR, H.; GROSS, H.B.; SHIBAMOTO, T. 1996. Analysis of polar cholesterol oxidation products: evaluation of a new method involving transesterification, solid phase extraction and gas chromatography. *J. Agric. Food Chem.*, v. 44, p. 512-517.

23. LATINFOODS. 2002. *Tabla de Composición de Alimentos de América Latina*. LATINFOODS website. Disponível em <http://www.fao.org/Regional/LAmerica/bases/alimento/grupo.htm>.

24. INFOODS. 2003. *Tagnames for Food Components*. INFOODS website. Disponível em http://www.fao.org/infoods/tagnames_en.stm.

Anexo 1

Estudo Interlaboratorial Cooperativo

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

Até a fase atual, três EICs foram conduzidos, nos anos de 2000, 2002 e 2004, 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 EICs são apresentados no Quadro 7. 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

Anexo 2

Protocolos padronizados para os alimentos preparados

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

Abóbora cozida

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de abóbora.
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 vagorosamente.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.

Abobrinha cozida

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de abobrinha.
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 vagorosamente.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.

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.

Obs: 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.

Almôndegas de carne preparada

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.

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 quilo 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 I (cozido)

Procedimentos:

1. Pesar 2kg de arroz tipo I.
2. Retirar as sujidades dos 2kg de arroz tipo I. Lavar bem os grãos.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Para cada quilo de arroz tipo I, 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 II (cozido)

Procedimentos:

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

Bacalhau refogado

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de bacalhau.
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 vagorosamente.
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

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 vagorosamente.
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.

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 vagorosamente.
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 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.

Bisteca de porco 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.

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 vagorosamente, 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.

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 de água salgada cozido

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de camarão.
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.

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 de 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.

Carne de 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.

Carne 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.

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 infusão de erva doce

Procedimentos:

1. Pesar 20 gramas de chá; ou 20 sachês 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 infusão mate

Procedimentos:

1. Pesar 20g ou 20 sachês 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 infusão preto

Procedimentos:

1. Pesar 20g ou 20 sachês 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.

Charque cozido

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de charque.
2. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
3. Colocar para cada kg de carne, 3 litros de água fria e levar ao fogo. Quando levantar ferver, deixar por mais 10 minutos. Escorrer a água e repetir o processo.
4. 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.
5. Retirar do fogo e deixar esfriar.

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

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.

Coração de frango 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.

Corvina grande assado

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.

Costela de porco 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.

Couve 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.

Coxa de frango 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.

Coxa de frango 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 quilo de coxa de frango em 3 litros de água por aproximadamente 45 minutos.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.

Coxinha 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.

Cuscuz de milho cozido com sal

Procedimentos:

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

Cuscuz paulista

Procedimentos:

1. Pesar 2kg de farinha de milho, 1,8kg de farinha de mandioca, 1,5 xícara de chá de óleo (250g), 1 xícara de chá de azeitonas verdes (130g), 6 ovos cozidos cortados em rodelas, 5 tomates picados (530g), 2 latas de sardinha em conserva picada e sem o óleo, 2 latas de ervilha em conserva sem a água, 2 xícaras de chá de salsinha fresca picada (120g), 2 colheres de sopa de sal (70g), 5 litros de água.
2. Colocar o óleo, as azeitonas, os tomates, as sardinhas, a ervilha e o sal em uma panela e deixe refogar por 10 minutos. Acrescente a água aos poucos. Coloque os ovos e a salsinha. Junte lentamente a farinha de milho e a farinha de mandioca, mexendo sempre até que apareça o fundo da panela ou a massa se desprenda.

3. Deixar esfriar.

Dobradinha cozida

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 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 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.

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 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 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.

Filé de frango 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.

Filé de merluza 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.

Filé de pescada 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.

Frango caipira 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 quilo de frango em 3 litros de água, por aproximadamente 45 minutos.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.

Frango caipira 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 quilo de frango em 3 litros de água, por aproximadamente 45 minutos.
5. Desprezar a água.
6. 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 quilo de frango em 3 litros de água, por aproximadamente 45 minutos.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.

Lingüiça de 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 de 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 de 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 de 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.

Lombo de porco 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.

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.

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 quilo 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.

Massa de lasanha 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.

Massa de pastel 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.

Orelha de porco salgada

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de orelha de porco.
2. Deixar de molho na geladeira por 12 horas, trocando a água a cada 3 horas.
3. Desprezar a água.
4. Separar em amostras de 1kg.
5. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
6. 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.
7. Desprezar a água novamente.
8. Deixar esfriar.

Ovos de galinha (clara cozida)

Procedimentos:

1. Selecionar 9 dúzias de ovos.
2. Medir 3 litros de água fria e colocar os 12 ovos na panela vagarosamente. Os ovos devem ficar imersos na água.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.

4. Após entrar em ebulição, marcar 10 minutos e desligar. Deixar esfriar.
5. Retirar a casca e separar as claras.

Ovos de galinha (gema cozida)

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)

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.

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.

Peito de frango 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.

Peito de frango 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 quilo de peito de frango em 3 litros de água por aproximadamente 45 minutos.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.

Peito de frango 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.

Peixe em posta de cação cozido

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.

Peixe 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.

Pernil de porco 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

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

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

1. 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 quilo 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.

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.

Rabo de porco salgado

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de rabo de porco.
2. Deixar de molho na geladeira por 12 horas, trocando a água a cada 3 horas.
3. Desprezar a água.
4. Separar em amostras de 1kg.
5. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.

6. 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.
7. Desprezar a água novamente.
8. Deixar esfriar.

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 quilo 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.

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.

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.

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.

TABELAS

1. Composição de alimentos, por 100 gramas, de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol.
2. Composição de alimentos, por 100 gramas, de parte comestível: Ácidos graxos.

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Dietética (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
Cereais e derivados												
1	Arroz, integral, cozido	70	124	517	3	1	0	26	2,7	0,5	5	59
2	Arroz, integral, cru	12	359	1502	8	2	0	78	5,0	1,0	7	89
3	Arroz, tipo 1, cozido	69	128	537	3	0	0	28	1,6	0,1	*	*
4	Arroz, tipo 1, cru	14	357	1494	7	0	0	79	1,3	0,5	*	*
5	Arroz, tipo 2, cozido	69	130	544	3	0	0	28	1,1	0,1	3	6
6	Arroz, tipo 2, cru	13	358	1498	7	0	0	79	1,7	0,5	5	29
7	Aveia, flocos, crua	9	394	1648	14	8	0	67	9,1	1,8	48	119
8	Biscoito, doce, maisena	3	443	1853	8	12		75	2,1	1,5	54	37
9	Biscoito, doce, recheado com chocolate	2	472	1974	6	20	< LQ	71	3,0	1,3	27	48
10	Biscoito, doce, recheado com morango	3	471	1971	6	20		71	1,5	1,0	36	27
11	Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate	1	502	2102	6	25	< LQ	68	1,8	1,1	23	48
12	Biscoito, doce, wafer, recheado de morango	1	513	2148	5	26		67	0,8	0,6	14	19
13	Biscoito, salgado, cream craker	4	432	1806	10	14		69	2,5	2,7	20	40
14	Bolo, mistura para	1	421	1760	6	6	< LQ	85	1,7	2,0	59	28
15	Canjica, branca, crua	14	358	1497	7	1	0	78	5,5	0,2	2	12
16	Creme de arroz, pó	7	386	1615	7	1	0	84	1,1	0,5	7	51
17	Creme de milho, pó	6	333	1393	5	2		86	3,7	1,7	*	*
18	Cereais, milho, flocos, com sal	9	370	1546	7	2		81	5,3	1,0	*	*
19	Cereais, mingau, milho, infantil	5	394	1650	6	1		87	3,2	0,5	219	16
20	Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	5	364	1523	10	0	0	80	6,2	4,9	584	72
21	Cereal matinal, milho	6	382	1598	7	1	0	84	4,1	2,5	143	11
22	Cereal matinal, milho, açúcar	4	392	1640	4	1	0	89	2,1	1,5	56	8
23	Farinha, de centeio, integral	11	336	1405	13	2	0	73	15,5	1,7	*	*
24	Farinha, de milho, amarela	12			7	*	0		5,5	*	*	*
25	Farinha, de rosca	10	369	1544	11	1	0	76	4,8	1,6	35	57
26	Farinha, láctea, de cereais	3	415	1738	12	6	11	78	1,9	1,9	196	58
27	Gergelim, semente	4	584	2442	21	50	0	22	11,9	2,9	*	329
28	Linhaça, semente	7	493	2064	14	32	0	44	33,5	3,7	211	*
29	Macarrão, instantâneo	6	432	1809	9	17		62	5,6	5,6	18	19
30	Macarrão, trigo, cru	10	371	1553	10	1	0	78	2,9	0,5	17	28
31	Macarrão, trigo, cru, com ovos	11	371	1550	10	2	18	77	2,3	0,5	19	Tr

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

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)	Álcool (%v/v)	Número do Alimento
0,6	106	0,3	1	75	0,02	0,7	0,00	0,08	< LQ	0,08	< LQ			1
	245	1,0	2	176	0,12	1,3	0	0,24	< LQ	0,20	4,0			2
*	*	*	*	*	*	*	0,00	*	< LQ	< LQ	< LQ			3
*	*	*	*	*	*	*	0,00	0,05	< LQ	0,11	1,7			4
0,4	22	0,1	2	20	0,04	0,5	0	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ			5
	83	0,7	1	56	0,06	1,3	0	0,20	< LQ	0,05	< LQ			6
	153	4,4	5	336	0,44	2,6	0	0,55	0,03	< LQ	4,5			7
	166	1,8	352	142	0,17	1,0		1,01	0,42		3,9			8
	139	2,3	239	232	0,27	1,0	< LQ	0,32	0,39	0,46	2,5			9
	138	1,5	230	113	0,13	0,7	< LQ	0,90	0,42	0,21	1,5			10
	124	2,4	137	240	0,26	0,9	< LQ	0,37	0,03	0,30	1,1			11
	73	1,1	120	75	0,08	0,5	< LQ	0,36	< LQ	0,94	0,4			12
	148	2,2	854	181	0,18	1,1		0,71	0,13	0,17	7,1			13
	333	1,2	463	0	0,15	0,6		0,18	< LQ	1,50				14
0,1	48	0,3	1	93	0,05	0,4	< LQ	< LQ	< LQ	*	< LQ			15
1,2	153	0,6	1	115	0,04	1,9		0,22	< LQ	0,05	< LQ	< LQ		16
*	*	*	*	*	*	*		0,74	< LQ	2,05	< LQ	*		17
*	*	*	*	*	*	*		0,12	< LQ	0,06	< LQ	< LQ		18
	169	3,0	399	82	0,04	0,4	21	3,72	0,47	5,08	24,2	109		19
2,3	515	12,6	1163	244	0,21	2,0	< LQ	0,76	0,88	1,49	7,5			20
	101	3,1	655	83	0,06	7,6	0	0,76	1,02	2,25	11,0			21
	43	3,9	405	52	0,04	8,5	0	0,73	1,11	0,79	10,1			22
*	*	*	*	*	*	*		0,29	0,03	*	*	< LQ		23
*	*	*	*	*	*	*	0	0,25	< LQ	0,25	*	< LQ		24
1,6	195	6,7	*	212	0,26	1,7	0,00	0,25	*	0,09	*	3		25
	296	8,7	125	366	0,19	1,7	492	1,43	1,13	1,14	9,5			26
1,5	673	*	16	506	*	5,5	0,00	0,94	*	*	5,9	< LQ		27
2,8	615	4,7	*	869	1,09	4,4	0	0,12	*	0,13	*	*		28
	112	0,8	1516	148	0,10	0,5		1,18	0,04	0,53	9,4			29
	100	0,9	7	147	0,15	0,8	0	0,18	0,02	< LQ	3,6			30
	118	0,9	15	134	0,14	0,8	< LQ	0,11	0,05	0,03				31

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
32	Milho, amido, cru	12	364	1524	1	Tr	0	87	0,7	0,1		
33	Milho, flocos, sem sal	11	363	1520	7	1	0	80	1,8	0,3	*	17
34	Milho, fubá, cru	11	364	1522	7	2	0	79	4,7	0,6	3	41
35	Milho, verde, enlatado, drenado	76	100	418	3	2	0	17	4,6	1,1	2	20
36	Mingau tradicional, pó	*	*	*	1	*	*	*	0,9	1,6	522	4
37	Pão, aveia, forma	20	340	1423	13	6	< LQ	59	6,0	2,5	*	57
38	Pão, de soja	26	309	1293	11	4		56	5,7	2,5	90	48
39	Pão, glúten, forma	41	250	1048	12	3		44	2,5	0,5	156	*
40	Pão, milho, forma	30	290	1213	9	3	6	56	4,3	1,8	78	29
41	Pão, trigo, forma, integral	35	255	1067	9	4		50	6,9	2,3	*	60
42	Pão, trigo, francês	28	300	1254	8	3	0	59	2,3	1,8	16	25
43	Pão, trigo, sovado	26	311	1301	8	3	17	61	2,4	1,5	52	22
44	Torrada, pão francês	9	377	1579	11	3	0	75	3,4	2,6	19	32
45	Trigo, farinha	13	360	1508	10	1	0	75	2,3	0,8	18	31
Verduras e Hortaliças												
46	Abóbora, capotian, crua	89	39	161	2	1	0	8	2,2	0,8	18	9
47	Abóbora, capotian cozida	86	48	201	1	1	0	11	2,5	0,7	*	9
48	Abóbora, menina brasileira, crua	96	14	57	1	Tr	0	3	1,2	0,4	9	4
49	Abóbora, moranga, crua	96	12	52	1	Tr	0	3	1,7	0,4	*	*
50	Abobrinha, italiana, cozida	95	15	63	1	Tr	0	3	1,6	0,4	17	17
51	Abobrinha, italiana, crua	94	19	81	1	Tr	0	4	1,4	0,6	15	20
52	Abobrinha, paulista, crua	91	31	129	1	Tr	0	8	2,6	0,5	19	9
53	Abobrinha, pescoço, crua	92	24	102	1	Tr	0	6	2,3	0,6	9	*
54	Acelga, crua	93	21	88	1	Tr	0	5	1,1	0,6	43	10
55	Agrião, cru	94	17	69	3	Tr	0	2	2,1	0,9	133	18
56	Aipo, cru	94	18	74	1	Tr	0	4	1,0	1,1	65	9
57	Alface, americana, crua	97	9	37	1	Tr	0	2	1,0	0,3	14	6
58	Alface, crespa, crua	96	11	45	1	Tr	0	2	1,8	0,7	38	11
59	Alface, lisa, crua	95	14	58	2	Tr	0	2	2,3	0,8	28	9
60	Alfavaca, crua	90	29	122	3	Tr	0	5	4,1	1,4	258	84

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

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)	Álcool (%v/v)	Número do Alimento
							0							32
< LQ	58	1,7	31	29	0,24	0,3	0	0,05	< LQ	0,04	< LQ	< LQ		33
	108	0,9	< LQ	168	0,08	1,1	0	0,25	< LQ	< LQ	0,7			34
	61	0,6	260	162	0,05	0,5	0	< LQ	0,05	< LQ	3,7			35
< LQ	273	42,0	15	< LQ	< LQ	15,2	1533	3,41	< LQ	3,11	19,4	< LQ		36
1,1	*	*	606	210	0,14	1,7	< LQ	0,09	0,03	0,08	< LQ	< LQ		37
0,6	153	3,3	663	296	0,16	1,5	0	0,07	0,04	0,79	< LQ	< LQ		38
*	105	5,7	22	*	*	1,3	0	*	*	< LQ	< LQ	< LQ		39
0,4	110	3,0	507	89	0,10	0,8	< LQ	0,08	< LQ	0,08	< LQ	< LQ		40
1,6	193	3,0	506	*	0,15	1,6	0	*	*	0,15	*	< LQ		41
0,5	95	1,0	648	142	0,13	0,8	3	0,39	0,67	0,60	2,3			42
0,3	101	2,3	431	91	< LQ	2,7	< LQ	0,08	0,04	0,15	< LQ	< LQ		43
0,6	114	1,2	829	189	0,16	0,9	0	0,38	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ		44
	115	1,0	1	151	0,15	0,8	0	0,31	< LQ		0,9			45
0,1	26	0,4	< LQ	351	0,06	0,3	0	< LQ	< LQ	0,10	*	5		46
0,3	33	0,3	1	199	0,06	0,3	0	0,08	< LQ	0,07	< LQ	7		47
Tr	12	0,2	< LQ	165	0,02	Tr	0	0,07	< LQ	0,04	*	2		48
Tr	*	*	< LQ	*	0,05	0,1	0	< LQ	< LQ	0,06	*	*		49
0,1	22	0,2	1	126	0,01	0,3	0	0,05	< LQ	0,06	< LQ	2		50
0,1	32	0,2	< LQ	253	0,05	0,2	0	< LQ	0,06	0,03	*	*		51
0,1	33	0,2	1	213	0,10	0,2	0	< LQ	< LQ	0,03	< LQ	*		52
0,1	32	0,3	*		0,09	0,2	0	< LQ	< LQ	0,06	< LQ	2		53
0,1	40	0,4	*	240	0,10	0,3	0	0,04	< LQ	0,16	< LQ	23		54
0,3	51	3,1	*	218	0,10	0,7	0	0,11	0,23	0,09	*	*		55
0,2	28	0,7	*	274	*	0,1	0	< LQ	< LQ	0,18	< LQ	6		56
0,1	19	0,3	7	136	0,02	0,2	0	0,03	< LQ	0,04	< LQ	11		57
0,2	26	0,4	3	267	0,03	0,3	0	0,11	0,12	< LQ	*	*		58
*	26	0,6	4	349	0,03	0,3	0	0,09	0,08	0,07	*	*		59
0,1	50	1,3	5	261	0,15	0,7	0	< LQ	0,12	0,56	< LQ	< LQ		60

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(KJ)								
61	Alho, cru	68	113	473	7	Tr	0	24	4,3	1,3	14	21
62	Almeirão, cru	94	18	75	2	Tr	0	3	2,6	1,0	*	21
63	Almeirão refogado	87	65	272	2	5	0	6	3,4	1,2	63	17
64	Batata, baroa, cozida	79	80	335	1	Tr	0	19	1,8	0,8	12	8
65	Batata, baroa, crua	74	101	423	1	Tr	0	24	2,1	1,1	17	12
66	Batata, doce, cozida	80	77	321	1	Tr	0	18	2,2	0,4	17	11
67	Batata, doce, crua	70	118	495	1	Tr	0	28	2,6	0,9	21	17
68	Batata, inglesa, sauté	83	68	284	1	1	0	14	1,4	0,6	4	6
69	Batata, inglesa, cozida	86	52	216	1	Tr	0	12	1,3	0,5	*	*
70	Batata, inglesa, crua	83	64	269	2	Tr	0	15	1,2	0,6	4	15
71	Batata, inglesa, frita	*	*	*	3	7	0	*	*	1,5	*	*
72	Berinjela, cozida	94	19	79	1	Tr	0	4	2,5	0,3	11	9
73	Berinjela, crua	94	20	82	1	Tr	0	4	2,9	0,4	9	13
74	Beterraba, cozida	91	32	135	1	Tr	0	7	1,9	0,8	15	*
75	Beterraba, crua	86	49	204	2	Tr	0	11	3,4	0,9	18	24
76	Brócolis, cru	91	25	107	4	Tr	0	4	2,9	0,8	86	30
77	Brócolis, cozido	93	25	103	2	Tr	0	4	3,4	0,4	*	*
78	Cará, cozido	79	81	340	2	Tr	0	19	2,6	0,6	5	15
79	Cará, cru	74	96	400	2	Tr	0	23	7,3	0,9	*	11
80	Caruru, cru	88	34	142	3	1	0	6	4,5	2,6	455	197
81	Catalonha, crua	92	24	100	2	Tr	0	5	2,0	1,3	57	17
82	Cebola, crua	89	39	165	2	Tr	0	9	2,2	0,4	14	404
83	Cebolinha, crua	94	20	82	2	Tr	0	3	3,6	0,5	80	25
84	Cenoura, cozida	92	30	125	1	Tr	0	7	2,6	0,6	26	14
85	Cenoura, crua	90	34	143	1	Tr	0	8	3,2	0,9	23	11
86	Chicória, crua	95	14	58	1	Tr	0	3	2,2	0,8	45	14
87	Chuchu, cozido	95	19	78	Tr	Tr	0	5	1,0	0,2	8	7
88	Chuchu, cru	95	17	71	1	Tr	0	4	1,3	0,3	12	7
89	Couve, manteiga, crua	91	27	113	3	1	0	4	3,1	1,3	*	35
90	Couve, manteiga, refogada	82	90	378	2	7	0	9	5,7	1,5	*	26
91	Couve-flor	93	23	94	2	Tr	0	5	2,4	0,6	18	12

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

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina		Número de Alimento	
												C (mg)	Álcool (%v/v)		
0,2	149	0,8	5	535	0,15	0,8	0	0,18	< LQ	0,44	*	*		61	
0,2	40	0,7	*	369	0,10	0,3	0	0,10	0,18	< LQ	*	*		62	
0,3	31	1,6	15	315	0,06	0,2	0	0,03	0,06	0,05	4,0	1		63	
0,2	29	0,4	2	258	0,15	0,4	0	0,06	< LQ	< LQ	2,0	17		64	
0,1	45	0,3	< LQ	505	0,05	0,2	0	0,05	< LQ	0,12	*	*		65	
0,1	15	0,2	3	148	0,06	0,1	0	0,08	< LQ	0,05	2,6	24		66	
0,2	36	0,4	9	340	0,11	0,2	0	0,06	< LQ	0,10	*	*		67	
0,1	32	0,3	8	199	0,05	0,2	0	0,07	< LQ	0,09	1,4	< LQ		68	
*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	*	*	*	*		69
0,1	39	0,4	< LQ	302	0,09	0,2	0	0,10	< LQ	0,15	*	31		70	
0,1	70	0,4	2	489	0,10	0,4	0	0,17	< LQ	0,10	2,5	16		71	
0,1	15	0,2	1	105	0,04	0,1	0	0,04	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ		72	
0,1	20	0,2	< LQ	205	0,06	0,1	0	0,04	0,05	< LQ	*	3		73	
*	30	0,2	*	245	0,04	0,4	0	0,09	< LQ	< LQ	< LQ	1		74	
1,2	19	0,3	10	375	0,08	0,5	0	0,04	< LQ	0,04	*	3		75	
0,3	78	0,6	3	322	0,06	0,5	0	0,12	0,18	0,08	*	*		76	
*	*	*	*	*	*	*	0	0,04	0,03	< LQ	< LQ	*		77	
*	28	0,3	1	203	0,11	0,2	0	0,12	< LQ	0,12	< LQ	< LQ		78	
Tr	35	0,2	< LQ	*	0,06	0,2	0	0,11	< LQ	0,02	*	*		79	
0,9	77	4,5	14	279	0,37	6,0	0	< LQ	0,10	0,11	< LQ	5		80	
0,3	32	3,1	9	412	0,27	0,5	0	< LQ	0,03	0,36	1,5	7		81	
0,1	38	0,2	1	176	0,05	0,2	0	0,04	< LQ	0,14	*	5		82	
0,1	27	0,6	2	206	0,04	0,3	0	0,03	0,04	0,08	< LQ	*		83	
Tr	27	0,1	8	176	0,02	0,2	0	0,07	< LQ	0,06	2,7	< LQ		84	
0,1	28	0,2	3	315	0,05	0,2	0	< LQ	< LQ	0,05	*	5		85	
0,1	*	0,5	*	425	0,04	*	0	0,03	0,10	< LQ	*	*		86	
0,1	13	0,1	2	54	< LQ	0,1	0	0,03	< LQ	< LQ	< LQ	6		87	
0,1	18	0,2	< LQ	126	0,03	0,1	0	< LQ	< LQ	< LQ	*	*		88	
1,0	*	*	*	403	0,06	0,4	0	0,20	0,31	0,06	*	*		89	
*	33	*	11	315	0,02	0,2	0	< LQ	0,05	0,07	< LQ	77		90	
0,2	57	0,5	3	256	0,03	0,3	0	0,03	0,09	0,10	*	*		91	

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Dietética (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
92	Couve-flor, cozida	94	19	80	1	Tr	0	4	2,1	0,3	16	5
93	Espinafre, cru	94	16	67	2	Tr	0	3	2,1	1,2	98	82
94	Espinafre, refogado	87	67	281	3	5	0	4	2,5	1,0	*	123
95	Mandioca, farinha, torrada	8	343	1436	1	Tr	0	89	6,5	1,0	76	40
96	Inhame, cru	73	97	405	2	Tr	0	23	1,7	1,2	12	29
97	Jiló, cru	92	27	114	1	Tr	0	6	4,8	0,6	20	21
98	Mandioca, cozida	69	125	524	1	Tr	0	30	1,6	0,4	19	27
99	Mandioca, crua	62	151	634	1	Tr	0	36	1,9	0,6	15	44
100	Mandioca, farinha, crua	9	361	1510	2	Tr	0	88	6,4	0,9	65	37
101	Mandioca, farofa, temperada	6	412	1722	2	9	6	80	7,8	2,1	66	34
102	Mandioca, fécula	18	*	*	1	Tr	0	*	0,6	0,3	12	3
103	Manjeriço, cru	93	21	88	2	Tr	0	4	3,3	1,0	211	58
104	Maxixe, cru	95	14	58	1	Tr	0	3	2,2	0,7	21	10
105	Mostarda, folha, crua	93	18	76	2	Tr	0	3	1,9	1,1	68	16
106	Nabo, cru	94	18	76	1	Tr	0	4	2,6	0,8	42	15
107	Pepino, cru	97	10	40	1	Tr	0	2	1,1	0,3	10	9
108	Pimentão, amarelo, cru	92	28	117	1	Tr	0	6	1,9	0,5	10	11
109	Pimentão, verde, cru	94	21	89	1	Tr	0	5	2,6	0,4	9	8
110	Pimentão, vermelho, cru	93	23	97	1	Tr	0	5	1,6	0,4	6	11
111	Polvilho, doce	13	351	1470	Tr	Tr	0	87	0,2	0,2	27	4
112	Pupunha, palmito	89	32	133	2	Tr	0	6	2,6	2,1	32	25
113	Rabanete, cru	95	14	57	1	Tr	0	3	2,2	0,7	21	10
114	Repolho, branco, cru	95	17	72	1	Tr	0	4	1,9	0,4	35	9
115	Salsa, crua	89	33	140	3	1	0	6	1,9	1,8	179	698
116	Seleta de legumes, enlatada	82	62	260	3	Tr	0	13	3,1	1,4	16	16
117	Serralha, crua	90	30	127	3	1	0	5	3,5	1,4	126	30
118	Taioba, crua	89	34	143	3	1	0	5	4,5	1,5	141	38
119	Tomate, com semente, cru	95	15	64	1	Tr	0	3	1,2	0,5	7	11
120	Tomate, extrato	80	61	255	2	Tr	0	15	2,8	2,8	29	29
121	Tomate, purê	91	28	117	1	Tr	0	7	1,0	1,0	13	15
122	Tomate, salada	94	21	86	1	Tr	0	5	2,3	0,4	*	10
123	Tremoço, cru	68	121	505	11	4	0	12	14,4	5,0	*	4

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

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina		Número do Alimento
												C (mg)	Álcool %(v/v)	
0,1	25	0,1	*	80	< LQ	0,3	0	0,04	< LQ	< LQ	< LQ	24		92
0,7	25	*	*	336	0,06	0,3	0	0,10	0,21	0,06	*	*		93
*	34	0,6	47	149	0,04	0,6	0	0,08	0,13	0,13	*	5		94
0,4	39	1,2	10	328	< LQ	0,4	0	< LQ	< LQ	0,81	< LQ	*		95
0,2	65	0,4	< LQ	568	0,17	0,3	0	0,08	< LQ	0,11	*	6		96
0,1	29	0,3	< LQ	213	0,07	0,1	0	0,07	0,04	< LQ	*	*		97
0,1	22	*	1	100	0,01	0,2	0	0,06	< LQ	0,03	< LQ	11		98
0,1	29	0,3	2	208	0,07	0,2	0	< LQ	< LQ	0,04	*	17		99
Tr	42	1,1	1	340	0,08	0,4	0	0,14	< LQ		*			100
0,3	45	1,4	575	201	< LQ	0,2	0	0,10	< LQ	0,15	< LQ	< LQ		101
< LQ	60	0,1	2	48	< LQ	< LQ	0							102
0,2	40	1,0	4	252	0,16	0,5	0	0,06	0,21	0,06	*	*		103
0,1	25	0,4	11	328	0,02	0,2	0	0,06	0,02	0,04	*	10		104
0,1	58	1,1	3	364	0,05	0,3	0	0,05	0,04	0,05	< LQ	39		105
4,4	17	0,2	2	280	0,02	0,2	0	0,07	< LQ	0,03	*	10		106
0,1	12	0,1	< LQ	154	0,04	0,1	0	< LQ	0,03	< LQ	*	5		107
0,1	22	0,4	< LQ	221	0,04	0,2	0	0,04	0,03	0,06	*	201		108
0,1	17	0,4	< LQ	174	0,07	0,1	0	< LQ	< LQ	< LQ	*	100		109
0,1	20	0,3	< LQ	211	0,04	0,2	0	0,05	0,06	0,02	*	158		110
	8	0,5	2	38	< LQ	Tr	0							111
0,1	55	0,2	563	206	0,08	0,4	0	0,03	< LQ	< LQ	< LQ	9		112
0,1	25	0,4	11	328	0,02	0,2	0	0,06	0,02	0,04	*	10		113
0,1	14	0,2	4	150	0,02	0,2	0	< LQ	0,03	0,06	*	*		114
1,9	49	3,2	2	711	0,20	1,3	0	0,12	0,15	0,47	*	*		115
	49	1,1	398	122	0,08	0,5	0	0,03	< LQ	< LQ	3,7	< LQ		116
0,2	48	1,3	19	265	0,20	1,3	0	< LQ	0,11	0,08	< LQ	2		117
0,7	53	1,9	1	290	0,16	0,6	0	< LQ	0,10	0,10	< LQ	18		118
0,1	20	0,2	1	222	0,04	0,1	0	0,12	< LQ	0,02	*	21		119
	47	2,1	498	680	0,20	0,4	0	< LQ	< LQ	0,11	*	18		120
	30	1,3	104	308	0,09	0,3	0	< LQ	< LQ	0,07	*	5		121
Tr	23	0,3	*	*	0,07	0,2	0	0,06	0,04	0,05	< LQ	13		122
5,4	40	0,3	1809	5	0,27	0,6	0	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ		123

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Dietética (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
124	Tremoço, em conserva	10	381	1595	34	10		44		2,6	*	121
125	Vagem, crua	92	25	104	2	Tr	0	5	2,4	0,5	41	18
Frutas e derivados												
126	Cupuaçu, cru	86	49		1	1	0	10	3,1	1,2	13	18
127	Abacate, cru	84	96	402	1	8	0	6	6,3	0,5	8	15
128	Abacaxi, cru	86	48	202	1	Tr	0	12	1,0	0,4	22	18
129	Abiu, cru	83	62	261	1	1	0	15	1,7	0,4	*	*
130	Acerola, crua	91	33	140	1	0	0	8	1,5	0,4	13	13
131	Acerola, polpa, congelada	94	22	92	1	0	0	6	0,7	0,3	8	9
132	Ameixa, crua	85	53	220	1	Tr	0	14	2,4	0,6	6	5
133	Ameixa, calda, enlatada	52	170	712	Tr	< LQ	0	47	0,5	0,5	13	10
134	Ameixa, em calda, enlatada, drenada	50	177	742	1	Tr	0	48	4,5	0,7	39	14
135	Amêndoa, torrada e salgada	3	581	2430	19	47	0	30	11,6	1,5	237	222
136	Atemóia, crua	73	97	406	1	Tr	0	25	2,1	0,7	23	25
137	Banana, da terra, crua	64	128	536	1	Tr	0	34	1,5	0,8	*	24
138	Banana, maçã, crua	75	87	363	2	Tr	0	22	2,6	0,6	3	24
139	Banana, nanica, crua	74	92	383	1	Tr	0	24	1,9	0,8	3	28
140	Banana, ouro, crua	68	112	470	1	Tr	0	29	2,0	0,8	3	28
141	Banana, pacova, crua	78	78	326	1	0	0	20	2,0	0,7	5	30
142	Banana, prata, crua	72	98	411	1	Tr	0	26	2,0	0,8	8	26
143	Cajá-Manga, crua	87	46	191	1	0	0	11	2,6	0,4	*	11
144	Caju, cru	88	43	180	1	Tr	0	10	1,7	0,3	1	10
145	Caju, polpa, congelado	90	37	153	Tr	Tr	0	9	0,8	0,2	1	7
146	Caju, suco concentrado, envasado	88	45	189	Tr	Tr	0	11	0,6	0,3	1	8
147	Caqui, chocolate, cru	80	71	299	Tr	Tr	0	19	6,5	0,5	18	9
148	Carambola, crua	87	46	191	1	Tr	0	11	2,0	0,4	5	7
149	Castanha-de-caju, torrada, com sal	3	570	2386	19	46	0	29	3,7	2,6	33	237
150	Castanha-do-Brasil, crua	4	643	2690	15	63	0	15	7,9	3,4	146	365
151	Cirigüela, crua	79	83	347	1	Tr	0	19	3,9	0,7	27	18
152	Coco, Bahia, verde, cru	44	402	1683	4	42	0	10	5,0	1,0	7	41
153	Coco, Bahia, cru	42	411	1718	4	42	0	11	5,8	1,0	6	62

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

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)	Álcool (%v/v)	Número do Alimento
79,8	265	2,8	*	708	0,79	4,2	0	0,24	< LQ	0,07	< LQ	25		124
0,5	28	0,4	Tr	208	0,06	0,3	0	< LQ	0,08	< LQ	*	*		125
0,1	21	0,5	3	331	0,07	0,3	0	0,37	0,04	0,07	4,3	25		126
0,2	22	0,2	< LQ	206	0,15	0,2	0	< LQ	0,04	< LQ		9		127
1,6	13	0,3	< LQ	131	0,11	0,1	0	0,17	0,02	< LQ		*		128
*	*	*	*	*	*	*	0	< LQ	0,04	0,05	< LQ	*		129
0,1	9	0,2	*	165	0,07	0,1	0	< LQ	0,04	< LQ	1,4	941		130
0,0	13	0,2	1	112	0,04	0,1	0	< LQ	0,10	< LQ	< LQ	623		131
Tr	14	0,1	< LQ	134	0,06	0,1	0	0,07	< LQ	0,03	*	*		132
0,1	21	2,2	3	221	0,03	0,1	0	< LQ	0,23	0,37	< LQ	4		133
0,2	26	2,7	3	263	0,16	0,2	0	< LQ	0,22	0,08	< LQ	5		134
1,9	493	3,1	279	640	0,93	2,6	0	*	0,16	< LQ	< LQ	< LQ		135
*	23	0,2	1	300	0,17	0,2	0	0,09	*	*	*	10		136
0,2	26	0,3	< LQ	328	0,05	0,2	0	0,03	0,02	0,14	*	16		137
0,6	29	0,2	< LQ	264	0,11	0,1	0	< LQ	< LQ	0,14	*	10		138
0,1	27	0,3	< LQ	376	0,10	0,2	0	< LQ	0,02	0,14	*	6		139
0,1	22	0,3	< LQ	355	0,08	0,3	0	< LQ	< LQ	0,14	*	8		140
0,4	20	0,4	1	267	0,06	0,1	0	0,05	0,03	0,17	< LQ	< LQ		141
0,4	22	0,4	< LQ	358	0,05	0,1	0	< LQ	0,02	0,10	*	*		142
Tr	*	0,2	1	119	0,02	0,2	0	0,11	< LQ	0,05	< LQ	27		143
0,1	16	0,2	3	124	0,07	0,1	0	< LQ	< LQ	< LQ		*		144
0,1	10	0,1	4	88	0,07	0,1	0	< LQ	0,02	< LQ	2,2	120		145
0,1	11	0,1	45	107	0,04	0,1	0	< LQ	0,03	< LQ	< LQ	139		146
0,4	18	0,1	2	164	< LQ	0,2	0	< LQ	< LQ	0,03	< LQ	30		147
0,1	11	0,2	4	133	0,08	0,2	0	0,12	< LQ	< LQ	< LQ	61		148
1,6	594	5,2	125	671	1,92	4,7	0	0,29	0,05	0,39	*	< LQ		149
1,1	853	2,3	1	651	1,79	4,2	0	0,30	< LQ	0,44	< LQ	< LQ		150
0,1	49	0,4	2	248	0,12	0,5	0	*	< LQ	< LQ	< LQ	27		151
0,8	107	1,7	11	370	0,42	0,9	0	< LQ	< LQ	< LQ	*	2		152
1,2	128	1,9	20	338	0,49	1,0	0	< LQ	< LQ	0,05	< LQ	3		153

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Dietética (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
154	Cupuaçu, polpa, congelado	87	49	204	1	1	0	11	1,6	0,6	5	14
155	Figo, cru	88	41	173	1	Tr	0	10	1,8	0,4	27	11
156	Figo, enlatado, em calda	49	185	772	1	Tr	0	50	2,0	0,2	33	7
157	Fruta-pão, crua	81	67	281	1	Tr	0	17	5,5	0,7	34	24
158	Goiaba, branca	86	52	216	1	Tr	0	12	6,3	0,5	*	7
159	Goiaba, doce em pasta	25	269	1125	1	Tr	0	74	3,7	0,5	10	6
160	Goiaba, vermelha	85	54	227	1	Tr	0	13	6,2	0,5	*	7
161	Graviola, crua	82	62	258	1	Tr	0	16	1,9	1,0	*	23
162	Graviola, polpa, congelada	89	38	160	1	Tr	0	10	1,2	0,4	*	*
163	Jabuticaba, crua	84	58	243	1	Tr	0	15	2,3	0,4	8	*
164	Jaca, crua	75	88	368	1	Tr	0	22	2,4	0,8	11	40
165	Jambo, cru	92	27	113	1	Tr	0	6	5,1	0,5	*	*
166	Kiwi, cru	86	51	214	1	1	0	11	2,7	0,7	24	11
167	Laranja, bahia, com bagaço, crua	87	45	190	1	Tr	0	11	1,1	0,4	*	9
168	Laranja, bahia, suco	90	37	153	1	Tr	0	9	< LQ	0,4	*	8
169	Laranja, da terra, crua	85	51	215	1	Tr	0	13	4,0	0,5	51	14
170	Laranja, da terra, suco	89	41	171	1	Tr	0	10	1,0	0,4	13	10
171	Laranja, lima, crua	87	46	191	1	Tr	0	12	1,8	0,4	31	10
172	Laranja, lima, suco	90	39	165	1	Tr	0	9	0,4	0,3	8	11
173	Laranja, pêra, com bagaço, crua	90	37	154	1	Tr	0	9	0,8	0,3	*	9
174	Laranja, pêra, suco	91	33	137	1	Tr	0	8	< LQ	0,3	*	8
175	Laranja, valença, crua	87	46	193	1	Tr	0	12	1,7	0,4	34	14
176	Laranja, valença, suco	91	36	151	Tr	Tr	0	9	0,4	0,3	9	10
177	Limão, galego, suco	92	22	93	1	Tr	0	7	< LQ	0,3	5	6
178	Limão, taiti, cru	87	32	133	1	Tr	0	11	1,2	0,4	51	10
179	Maçã, Argentina, crua	83	63	262	Tr	Tr	0	17	2,0	0,3	3	5
180	Maçã, Fuji, crua	84	56	232	Tr	Tr	0	15	1,3	0,2	2	2
181	Macaúba, crua	42	404	1692	2	41	0	14	13,4	1,8	*	66
182	Mamão, Formosa, cru	87	45	190	1	Tr	0	12	1,8	0,6	25	17
183	Mamão, Papaia, cru	89	40	168	Tr	Tr	0	10	1,0	0,4	22	22
184	Manga, Haden, crua	82	64	266	Tr	Tr	0	17	1,6	0,4	12	8
185	Manga, polpa, congelada	86	48	202	Tr	Tr	0	13	1,1	0,4	7	9

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

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)	Álcool (%v/v)	Número do Alimento	
0,2	14	0,3	1	291	0,14	0,2	0	0,07	0,07	0,05	< LQ	*		154	
0,1	15	0,2	Tr	174	0,13	0,1	0	0,05	< LQ	< LQ	*	1		155	
	6	0,5	7	39	0,25	0,1	0							156	
Tr	27	0,2	*	*	0,07	0,1		0,03	< LQ	< LQ	< LQ	10		157	
0,1	16	0,2	< LQ	220	0,04	0,2	0	< LQ	< LQ	0,03		*		158	
	54	0,4	4	165	0,06	0,1	0							159	
0,1	15	0,2	< LQ	198	0,04	0,1	0	< LQ	< LQ	0,03		*		160	
0,1	19	*	*	250	0,04	0,1	0	*	*	0,03	< LQ	*		161	
*	*	*	*	*	*	*	0	*	*	*	*	*	*		162
0,3	15	*	< LQ	*	0,07	0,3	0	0,06	< LQ	< LQ	< LQ	16		163	
0,5	14	0,4	2	234	0,09	0,2	0	0,10	0,04	0,05	< LQ	15		164	
0,1	18	0,1	22	135	0,02	0,1	0	*	< LQ	< LQ	*	4		165	
0,1	33	0,3	< LQ	269	0,15	0,1	0	< LQ	< LQ	0,06	*	71		166	
Tr	24	0,1	< LQ	174	0,04	0,1	0	0,06	0,02	< LQ		57		167	
Tr	22	0,1	< LQ	173	0,02	Tr	0	0,03	< LQ	0,02		94		168	
Tr	20	0,1	1	173	0,04	0,2	0			0,03	< LQ			169	
Tr	15	0,1	< LQ	145	0,02	0,1	0	0,07	0,09	0,04	< LQ	35		170	
0,1	15	0,1	1	130	0,03	0,1	0	0,09	0,05	0,04	< LQ	43		171	
0,0	16	0,0	< LQ	129	0,02	0,0	0	*	*	0,04	< LQ	*		172	
0,1	23	0,1	<0,2	163	0,03	0,1	0	0,07	0,02	0,02		54		173	
Tr	14	Tr	<0,2	149	0,01	Tr	0	< LQ	< LQ	< LQ		73		174	
0,1	20	0,1	1	158	0,04	0,1	0	0,07	0,04	0,03	< LQ	48		175	
Tr	17	Tr	< LQ	143	0,02	Tr	0	*	*	0,03	< LQ	*		176	
Tr	13	0,1	<0,2	113	0,02	0,1	0	< LQ	< LQ	0,03		*		177	
0,1	24	*	1	128	0,06	0,2	0	0,30	0,04	< LQ	< LQ	*		178	
Tr	11	0,1	1	117	0,03	Tr	0	0,05	< LQ	< LQ	< LQ	1		179	
Tr	9	0,1	< LQ	75	0,06	Tr	0	< LQ	< LQ	0,03		2		180	
0,1	44	0,8	1	306	0,35	0,7	0	0,11	0,11	0,03	< LQ	13		181	
Tr	11	0,2	3	222	1,36	0,1	0	0,03	0,03	< LQ		79		182	
Tr	11	0,2	2	126	0,02	0,1	0	0,03	0,04	< LQ	1,0	82		183	
0,2	9	0,1	1	148	0,10	0,1	0	0,02	0,06	0,05	< LQ	17		184	
0,1	9	0,1	7	131	0,06	0,1	0	< LQ	0,07	0,03	< LQ	25		185	

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Dietética (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
186	Manga, Tommy Atkins, crua	86	51	212	1	Tr	0	13	2,1	0,3	8	7
187	Maracujá, cru	83	68	286	2	2	0	12	1,1	0,8	5	28
188	Maracujá, polpa, congelada	89	39	162	1	Tr	0	10	0,5	0,5	5	10
189	Maracujá, suco concentrado, envasado	89	42	176	1	Tr	0	10	0,4	0,5	4	*
190	Melancia, crua	91	33	136	1	Tr	0	8	0,1	0,3	8	10
191	Melão, cru	91	29	123	1	Tr	0	8	0,3	0,5	*	6
192	Mexerica, Murcote, crua	84	58	241	1	Tr	0	15	3,1	0,5	33	12
193	Mexerica, Rio, crua	90	37	154	1	Tr	0	9	2,7	0,3	17	8
194	Morango, cru	92	30	126	1	Tr	0	7	1,7	0,5	11	10
195	Nêspera, crua	88	43	178	0	Tr	0	12	3,0	0,4	20	10
196	Noz, crua	6	620	2594	14	59	0	18	7,2	2,1	105	153
197	Pequi, cru	66	212	885	2	18	0	13	19,0	0,8	32	30
198	Pêra, Park, crua	83	61	254	Tr	Tr	0	16	3,0	0,3	9	6
199	Pêra, Willians, crua	85	53	223	1	Tr	0	14	3,0	0,3	8	6
200	Pêssego, Aurora, cru	89	36	152	1	Tr	0	9	1,4	0,5	3	4
201	Pêssego, enlatado, em calda	82	63	265	1	Tr	0	17	1,0	0,2	4	4
202	Pinha, crua	75	88	370	1	Tr	0	22	3,4	0,7	21	31
203	Pinhão, cozido	51	174	729	4	1	0	43	15,6	1,8	16	53
204	Pitanga, crua	88	41	173	1	Tr	0	10	3,2	0,4	18	12
205	Polpa de Açaí, com xarope de guaraná e glucose	74	110	461	1	4	0	21	1,7	0,3	22	13
206	Romã, crua	84	56	233	Tr	Tr	0	15	0,4	0,5	5	13
207	Tangerina Ponkã, suco	90	36	151	1	Tr	0	9	< LQ	0,3	4	6
208	Tamarindo, cru	22	276	1154	3	Tr	0	73	6,4	1,9	37	59
209	Tangerina Ponkã, crua	89	38	158	1	Tr	0	10	0,9	0,3	13	8
210	Umbu, cru	89	37	155	1	Tr	0	9	2,0	0,5	12	11
211	Umbu, polpa, congelada	90	34	142	1	Tr	0	9	1,3	0,4	11	8
212	Uva, Rubi, crua	86	49	205	1	Tr	0	13	0,9	0,5	8	6
213	Uva, suco concentrado, envasado	85	58	241	Tr	Tr	0	15	0,2	0,2	9	7
214	Uva, tipo Itália, crua	85	53	221	1	Tr	0	14	0,9	0,6	7	5
215	Azeitona, preta, conserva	70			1	*	0		4,6	4,2	*	*
216	Azeitona, verde, conserva	76	137	573	1	14	0	4	3,8	4,5	*	*

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

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)	Álcool (%v/v)	Número do Alimento
0,3	14	0,1	< LQ	138	0,06	0,1	0	< LQ	0,04	0,03		*		186
0,1	51	0,6	2	338	0,19	0,4	0	< LQ	0,05	0,05		20		187
0,1	15	0,3	8	228	0,05	0,2	0	< LQ	0,09	0,06	< LQ	7		188
0,1	*	0,3	22	201	0,05	0,1	0	< LQ	0,08	0,05	1,9	14		189
0,1	12	0,2	< LQ	104	0,04	0,1	0	< LQ	< LQ	< LQ		6		190
Tr	10	0,2	11	216	0,04	0,1	0	< LQ	< LQ	0,02		*		191
0,1	19	0,1	1	159	0,06	0,1	0	0,08	0,07	0,05	< LQ	22		192
Tr	14	0,1	2	125	0,07	0,2	0	0,03	< LQ	< LQ	< LQ	112		193
0,3	22	0,3	< LQ	184	0,06	0,2	0	< LQ	0,03	0,03		64		194
0,1	10	0,1	0	113	0,12	0,1	0	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ	3		195
4,1	396	2,0	5	533	0,75	2,1	0	0,38	*	0,13	1,1	*		196
0,6	34	*	0	298	0,21	1,0	0	0,17	0,48	0,06	2,6	8		197
Tr	12	0,3	1	102	0,08	0,1	0	0,06	< LQ	< LQ	< LQ	2		198
Tr	12	0,1	0	116	0,07	0,1	0	< LQ	< LQ	< LQ		3		199
0,1	15	0,2	< LQ	124	0,02	0,1	0	0,05	< LQ	< LQ	< LQ	3		200
	9	0,6	3	95	0,04	0,1	0							201
0,1	34	0,2	1	283	0,11	0,2	0	0,12	0,04	0,09	< LQ	36		202
0,4	166	0,8	1	727	0,18	0,8	0	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ	28		203
0,4	13	0,4	2	113	0,08	0,4	0	0,03	0,10	< LQ	*	25		204
3,3	11	0,3	15	75	0,14	0,2	0	< LQ	< LQ	0,07	< LQ	10		205
0,1	40	0,3	1	485	0,19	0,7	0	0,12	0,17	0,05	< LQ	8		206
Tr	9	Tr	< LQ	119	0,02	Tr	0	0,06	< LQ	0,03		42		207
0,3	55	0,6	0	723	0,29	0,7	0	0,31	*	0,10	*	7		208
Tr	12	0,1	< LQ	131	0,03	Tr	0	0,06	0,02	0,02		49		209
0,0	13	0,1	0	152	0,04	0,4	0	0,05	0,06	0,03	< LQ	24		210
Tr	13	0,2	6	154	0,04	0,1	0	< LQ	0,06	< LQ	< LQ	4		211
0,1	23	0,2	8	159	0,05	0,0	0	0,02	0,02	*	*	2		212
0,2	10	0,1	*	54	0,13	0,1	0	0,07	0,02	0,05	< LQ	21		213
0,1	12	0,1	< LQ	162	0,11	Tr	0	< LQ	< LQ	0,03		*		214
*	*	*	*	*	*	*	0	< LQ	< LQ	0,04	< LQ	< LQ		215
*	*	*	*	*	*	*	0	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ		216

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-	Fibra	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			idrato (g)	Alimentar (g)								
Gorduras e óleos												
217	Azeite, de dendê		900	3776		100			0,0			
218	Azeite, de oliva, extra virgem		900	3776		100			0,0			
219	Manteiga, com sal	16	726	3037		82	201	0	0,0	1,4	*	1
220	Margarina, com óleo hidrogenado, sem sal (80% de lipídeos)	20	723	3023	<LQ	82	0	0	0,0	0,2	*	*
221	Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65% de lipídeos)	32	592	2479	<LQ	67	0	0	0,0	1,2	*	*
222	Margarina, com óleo interesterificado, sem sal (65% de lipídeos)	33	593	2482	<LQ	67	0	0	0,0	0,1	*	*
223	Margarina, com óleo hidrogenado, com sal (65% de lipídeos)	32	596	2494	<LQ	67	0	0	0,0	1,9	*	1
224	Óleo, de babaçu		900	3776		100	0		0,0			
225	Óleo, de canola		900	3776		100	0		0,0			
226	Óleo, de girassol		900	3776		100	0		0,0			
227	Óleo, de milho		900	3776		100	0		0,0			
228	Óleo, de pequi		900	3776		100	0		0,0			
229	Óleo, de soja		900	3776		100	0		0,0			
Pescados e frutos do mar												
230	Abadejo, filé, congelado, cru	86	57	239	13	Tr	*	0	0,0	0,6	10	14
231	Atum, fresco, cru	73	118	492	26	1	48	0	0,0	1,3	7	32
232	Bacalhau, salgado, cru	48	136	569	29	1	139	0	0,0	22,5	157	49
233	Bacalhau, salgado, refogado	66	140	584	24	4	112	1	0,6	5,3	59	15
234	Cação, posta, cozido	76	116	485	26	1	83	0	0,0	1,2	10	21
235	Cação, posta, cru	81	83	349	18	1	*	0	0,0	1,2	9	19
236	Camarão, de água salgada, cozido	79	88	370	19	1	241	0	0,0	1,7	*	54
237	Corimba, cru	76	128	536	17	6	40	0	0,0	1,0	40	23
238	Corvina de água doce, crua	79	101	423	19	2	73	0	0,0	1,0	39	25
239	Corvina do mar, crua	79	94	392	19	2	67	0	0,0	1,1	*	24
240	Corvina grande, assada	69	147	613	27	4	117	0	0,0	1,3	60	24
241	Lambari, congelado	72	131	547	17	7	159	0	0,0	3,6	*	45
242	Lambari, congelado, frito	40	327	1368	28	23	246	0	0,0	6,2	*	66
243	Manjuba, frita	41	351	1470	30	24	270	0	0,0	4,2	575	32

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

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)	Álcool (%v/v)	Número do Alimento
														217
														218
< LQ	28	0,2	579	*	< LQ	0,0	923,55	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ		219
*	*	*	*	*	*	*	*	< LQ	< LQ	< LQ	*	< LQ		220
*	*	*	*	*	*	*	*	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ		221
*	*	*	*	*	*	*	*	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ		222
< LQ	*	0,1	894	*	< LQ	< LQ	*	< LQ	< LQ	< LQ	*	< LQ		223
														224
														225
														226
														227
														228
														229
0,0	91	0,1	79	148	0,14	0,4	*	0,04	< LQ	< LQ	4,6			230
< LQ	254	1,3	30	308	0,09	0,4	20	< LQ	0,04	< LQ	*			231
Tr	186	0,9	13585	434	0,09	0,7	< LQ	< LQ	0,21	< LQ	*			232
0,0	51	0,2	1256	50	0,04	0,6	*	0,03	0,05	< LQ	5,2	< LQ		233
< LQ	204	0,3	115	249	0,03	0,6	*	< LQ	0,04	< LQ	9,8			234
Tr	181	0,2	176	299	0,13	0,3	*	0,04	< LQ	< LQ	*			235
0,2	266	1,3	367	*	0,12	1,1	*	< LQ	< LQ	< LQ	1,1			236
Tr	190	0,5	47	317	0,03	0,4	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ	*			237
Tr	154	0,3	45	293	0,02	0,4	8	< LQ	0,08	< LQ	*			238
Tr	183	0,4	68	339	0,03	0,4	65	0,12	0,05	< LQ	*			239
Tr	176	0,5	85	291	0,02	0,7	*	0,11	0,10	< LQ	4,2			240
0,3	696	*	48	244	0,09	3,3	*	0,05	< LQ	< LQ	3,3			241
0,3	1067	*	65	331	0,31	5,6	*	0,25	0,03	0,04	8,9			242
0,2	735	0,9	41	318	0,14	3,2	*	0,03	0,03	< LQ	7,3			243

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Dietética (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
244	Merluza, filé, assada	71	122	510	27	1	91	0	0,0	1,2	36	20
245	Merluza, filé, crua	82	89	373	17	2	57	0	0,0	1,1	20	27
246	Pescada, branca, crua	80	111	464	16	5	51	0	0,0	0,9	16	19
247	Pescada, branca, frita	57	223	933	27	12	165	0	0,0	3,2	378	30
248	Pescada, filé, crua	80	107	449	17	4	65	0	0,0	0,9	14	23
249	Pescada, filé, frita	67	154	645	29	4	81	0	0,0	1,7	10	21
250	Pescadinha, crua	81	87	364	18	1	84	0	0,0	2,0	332	34
251	Pintado, assado	57	192	801	36	4	126	0	0,0	2,0	114	42
252	Pintado, cru	80	91	381	19	1	50	0	0,0	1,1	12	24
253	Pintado, grelhado	65	152	634	31	2	99	0	0,0	1,6	69	27
254	Porquinho, cru	79	93	389	20	1	49	0	0,0	1,3	26	24
255	Sardinha, assada	60	164	688	32	3	109	0	0,0	4,4	438	51
256	Sardinha, conserva em óleo	55	285	1192	16	24	*	0	0,0	2,9	550	35
257	Sardinha, frita	48	257	1075	33	13	103	0	0,0	4,3	482	39
258	Sardinha, inteira, crua	77	114	477	21	3	61	0	0,0	1,6	167	29
259	Tucunaré, filé, congelado, cru	80	88	366	18	1		0	0,0	1,0	19	26
Carnes e Derivados												
260	Carne, bovina, acém, moída, cozida	62	212	888	27	11	103	0	0,0	0,8	4	17
261	Carne, bovina, acém, moída, crua	73	137	571	19	6	58	0	0,0	0,9	3	14
262	Carne, bovina, acém, sem gordura, cozida	60	215	898	27	11	107	0	0,0	0,8	7	14
263	Carne, bovina, acém, sem gordura, crua	72	144	603	21	6	53	0	0,0	1,0	5	13
264	Carne, bovina, almôndegas, frita	48	272	1137	18	16	36	14	3,6	3,7	27	48
265	Carne, bovina, bucho, cozida	74	133	557	22	5	245	0	0,0	0,3	13	7
266	Carne, bovina, bucho, crua	75	137	574	21	6	145	0	0,0	0,4	9	6
267	Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, crua	65	217	908	19	15	63	0	0,0	0,9	6	17
268	Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, grelhada	48	313	1309	31	20	120	0	0,0	1,1	7	18
269	Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, crua	73	132	551	22	4	58	0	0,0	1,0	6	20
270	Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, grelhada	54	239	1002	35	10	80	0	0,0	1,3	9	26
271	Carne, bovina, charque, cozida	46	263	1099	36	12	113	0	0,0	3,6	15	13

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

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)	Álcool (%v/v)	Número do Alimento
Tr	273	0,4	120	364	0,03	0,9	*	0,05	< LQ	< LQ	8,0			244
Tr	185	0,2	80	340	< LQ	0,3	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ	*			245
Tr	136	0,2	76	261	< LQ	0,3	3	< LQ	0,04	< LQ	*			246
0,1	504	0,5	107	355	0,08	1,1	39,35	0,08	0,11	< LQ	8,1			247
Tr	141	0,2	77	253	< LQ	0,3	48	< LQ	0,05	< LQ	*			248
< LQ	204	0,3	115	249	0,03	0,6	*	0,14	< LQ	< LQ	8,9			249
0,1	327	0,5	120	304	0,10	0,6	*	0,08	< LQ	< LQ	6,6			250
0,1	332	0,8	81	527	0,04	2,1	*	0,03	< LQ	< LQ	6,6			251
Tr	174	0,2	43	294	0,03	0,4	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ	*			252
0,0	237	0,5	53	360	0,04	0,8	*	0,03	< LQ	< LQ	2,9			253
Tr	207	0,4	67	313	0,04	0,7	5	< LQ	< LQ	< LQ	*			254
0,2	578	1,3	74	574	0,14	1,8	*	0,06	< LQ	< LQ	5,8			255
0,1	496	3,5	666	367	0,03	1,6	*	*	0,04	< LQ				256
0,2	629	1,1	60	460	0,14	1,6	*	0,06	< LQ	< LQ	7,1			257
0,1	294	1,3	60	312	0,13	1,3	< LQ	< LQ	0,07	< LQ	*			258
Tr	168	0,3	57	288	0,10	0,4	*	< LQ	0,05	< LQ	0,9			259
Tr	164	2,7	52	256	0,06	8,1	< LQ	< LQ	0,32	< LQ	1,8			260
Tr	158	1,8	49	237	0,08	6,3	2	0,15	0,21	0,03	4,3			261
< LQ	164	2,4	56	254	0,07	8,0	< LQ	< LQ	0,04	0,07	1,6			262
< LQ	144	1,5	50	234	0,04	5,2	2	0,12	0,12	< LQ	2,3			263
0,4	244	1,9	1030	536	0,19	2,6	< LQ	0,13	0,07	< LQ	6,6			264
Tr	63	0,6	38	70	0,05	2,5	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ	2,2			265
Tr	61	0,5	45	85	0,06	2,1	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ	2,1			266
Tr	144	1,5	58	267	0,06	3,5	4	0,09	0,09	0,12	1,6			267
< LQ	214	2,6	81	323	0,13	6,2	< LQ	< LQ	0,06	< LQ	1,7			268
< LQ	178	2,0	79	325	0,06	4,6	< LQ	< LQ	0,04	< LQ	1,8			269
Tr	287	2,8	83	385	0,12	7,6	< LQ	0,03	0,08	< LQ	1,9			270
Tr	101	3,5	1443	*	0,07	6,1	*	0,05	0,07	< LQ	1,5			271

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Dietética (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
272	Carne, bovina, charque, crua	44	249	1041	23	17	81	0	0,0	14,5	15	13
273	Carne, bovina, contra-filé de costela, crua	66	202	844	20	13	52	0	0,0	1,0	3	14
274	Carne, bovina, contra-filé de costela, grelhada	52	277	1157	30	16	98	0	0,0	1,2	4	24
275	Carne, bovina, contra-filé, com gordura , crua	66	206	861	21	13	73	0	0,0	0,9	4	18
276	Carne, bovina, contra-filé, com gordura, grelhada	52	278	1163	32	15	144	0	0,0	1,2	4	19
277	Carne, bovina, contra-filé, sem gordura , crua	69	157	655	24	6	59	0	0,0	1,0	4	21
278	Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, grelhada	58	194	810	36	4	102	0	0,0	1,3	5	21
279	Carne, bovina, costela de boi, assada	43	373	1561	29	28	95	0	0,0	1,0	*	20
280	Carne, bovina, costela de boi, crua	53	358	1497	17	32	44	0	0,0	0,9	*	12
281	Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cozida	59	216	903	32	9	71	0	0,0	0,9	4	14
282	Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, crua	70	148	619	22	6	60	0	0,0	1,1	3	21
283	Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cozida	58	219	915	32	9	84	0	0,0	1,2	4	13
284	Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, crua	69	171	714	21	9	84	0	0,0	1,0	3	21
285	Carne, bovina, cupim, assada	*	*	*	*	*	91	*	0,0	1,1	8	18
286	Carne, bovina, cupim, crua	65	221	926	20	15	51	0	0,0	0,9	4	13
287	Carne, bovina, fígado, crua	71	137	572	21	5	393	0	0,0	1,5	4	12
288	Carne, bovina, fígado, grelhada	55	225	942	30	9	601	4	0,0	2,0	6	10
289	Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, crua	72	142	595	22	6	55	0	0,0	1,1	3	21
290	Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, grelhada	57	220	920	33	9	103	0	0,0	1,3	4	28
291	Carne, bovina, flanko, sem gordura, cozida	62	196	818	29	8		0	0,0	0,9	4	14
292	Carne, bovina, flanko, sem gordura, crua	72	141	592	20	6	50	0	0,0	1,0	3	18
293	Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cozida	50	338	1416	24	26	65	0	0,0	0,7	3	14
294	Carne, bovina, fraldinha, crua	65	221	924	18	16	54	0	0,0	0,9	3	16
295	Carne, bovina, lagarto, cozida	58	221	923	33	9	56	0	0,0	0,9	4	13
296	Carne, bovina, lagarto, crua	71	135	564	21	5	56	0	0,0	1,1	3	20
297	Carne, bovina, língua, cozida	53	314	1314	21	25	105	0	0,0	0,7	6	12
298	Carne, bovina, língua, crua	65	215	901	17	16	118	0	0,0	0,8	5	15
299	Carne, bovina, maminha, crua	70	153	639	21	7	51	0	0,0	1,0	3	16
300	Carne, bovina, maminha, grelhada	*	*	*	*	*	88	*	0,0	1,2	4	21
301	Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, crua	69	163	682	22	8	60	0	0,0	1,0	3	20
302	Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, grelhada	52	241	1010	32	12	92	0	0,0	1,2	5	26
303	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozida	63	194	811	31	7	56	0	0,0	0,9	5	13

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

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)	Álcool (%v/v)	Número do Alimento
< LQ	122	1,5	5875	236	0,03	3,89	< LQ	0,12	0,07	< LQ	1,6			272
Tr	164	1,6	39	245	0,04	4,4	3	0,14	0,08	< LQ	2,7			273
Tr	252	2,8	51	383	0,08	6,7	< LQ	<0,02	0,19	0,17	2,8			274
Tr	164	1,3	44	285	0,04	2,8	4	0,11	0,08	0,03	3,8			275
< LQ	219	2,4	57	352	0,09	4,8	< LQ	< LQ	0,18	0,13	4,9			276
< LQ	184	1,7	53	335	0,05	3,2	< LQ	< LQ	0,20	< LQ	4,6			277
< LQ	241	2,4	58	386	0,09	5,1	< LQ	< LQ	0,17	0,16	4,9			278
< LQ	179	2,2	92	270	0,08	5,5	< LQ	< LQ	0,08	0,35	0,6			279
< LQ	130	1,2	70	151	< LQ	2,7	5	0,12	0,11	< LQ	6,0			280
< LQ	189	1,7	41	252	0,07	5,0	2	< LQ	< LQ	< LQ	*			281
< LQ	189	1,9	49	358	0,05	2,8	2	0,12	0,20	< LQ				282
< LQ	183	2,6	44	239	0,11	4,7	2	< LQ	< LQ	< LQ	*			283
< LQ	175	1,9	61	335	0,05	2,6	3	0,12	0,19	< LQ				284
< LQ	212	2,7	72	321	0,08	5,3	< LQ	< LQ	0,08	0,14	2,2			285
< LQ	220	1,1	47	151	0,03	2,4	3	0,11	0,05	0,03	3,3			286
0,3	334	5,6	76	265	9,01	3,5	7937	0,14	0,90	< LQ				287
0,2	420	5,8	82	309	12,58	4,0	14574	0,21	2,69	< LQ	*			288
Tr	193	1,9	49	322	0,08	2,8	4	0,12	0,10	0,04	1,8			289
0,0	308	2,9	58	326	0,14	4,1	< LQ	0,03	0,08	0,05	4,3			290
< LQ	181	2,8	42	249	0,07	5,6	2	< LQ	< LQ	< LQ	*			291
< LQ	167	1,6	54	324	0,05	4,5	2	0,11	0,16	< LQ				292
< LQ	161	2,0	39	207	0,07	6,5	< LQ	< LQ	0,05	0,07	1,6			293
Tr	131	1,5	51	274	0,04	4,2	5	0,08	0,07	0,03	3,6			294
< LQ	167	1,9	48	254	0,05	7,0	3	< LQ	< LQ	< LQ	*			295
< LQ	185	1,3	54	362	0,05	2,4	2	0,10	0,14	0,03				296
Tr	136	2,1	59	175	0,08	4,1	< LQ	< LQ	0,08	< LQ	1,8			297
Tr	164	1,7	73	251	0,09	2,9	< LQ	0,05	0,04	< LQ	1,2			298
< LQ	181	1,1	37	274	0,03	3,5	3	0,12	0,08	0,03	4,3			299
< LQ	237	2,4	58	386	0,08	5,6	< LQ	< LQ	0,04	0,13	1,5			300
Tr	165	2,0	43	299	0,06	3,0	4	0,12	0,07	< LQ	3,6			301
Tr	279	3,2	52	385	0,11	4,8	< LQ	0,03	0,05	0,05	*			302
< LQ	176	2,4	62	253	0,08	6,4	2	< LQ	< LQ	< LQ	*			303

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Dietética (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
304	Carne, bovina, músculo, sem gordura, crua	72	140	586	22	5	51	0	0,0	1,0	4	17
305	Carne, bovina, paleta, com gordura, crua	71	157	657	21	7		0	0,0	0,9	4	14
306	Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida	63	194	810	30	7	56	0	0,0	0,8	6	18
307	Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua	72	142	594	21	6	42	0	0,0	1,0	4	18
308	Carne, bovina, patinho, sem gordura, crua	73	133	556	22	5	56	0	0,0	1,0	3	20
309	Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhada	55	221	923	36	7	126	0	0,0	1,3	5	27
310	Carne, bovina, peito, sem gordura, cozida	51	338	1416	22	27	100	0	0,0	0,7	4	14
311	Carne, bovina, peito, sem gordura, crua	61	258	1080	18	20	59	0	0,0	0,9	4	15
312	Carne, bovina, picanha, com gordura, crua	66	213	889	19	15		0	0,0	0,9	2	14
313	Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada	*			*	*		0	0,0	1,1	4	24
314	Carne, bovina, picanha, sem gordura grelhada	55	238	998	32	11	100	0	0,0	1,2	4	25
315	Carne, bovina, picanha, sem gordura, crua	72	134	559	21	5	75	0	0,0	1,0	3	20
316	Carne, bovina, seca, cozida	47	313	1309	27	22	100	0	0,0	4,7	13	12
317	Carne, bovina, seca, crua	39	315	1316	20	25	92	0	0,0	15,3	10	12
318	Frango, asa com pele, cru	67	213	892	18	15	113	0	0,0	0,7	11	23
319	Frango, caipira, inteiro, com pele, cozido	60	243	1016	24	16	110	0	0,0	0,8	17	18
320	Frango, caipira, inteiro, sem pele, cozido	61	197	823	30	8	106	0	0,0	1,1	66	23
321	Frango, coração, cru	69	222	927	13	19	159	0	0,0	0,8	6	20
322	Frango, coração, grelhado	63			23	*	280		0,0	1,2	*	20
323	Frango, coxa com pele, sem osso, cru	73	161	676	17	10	97	0	0,0	0,8	8	26
324	Frango, coxa sem pele, sem osso, cru	76	120	502	18	5	91	0	0,0	0,9	8	27
325	Frango, coxa, com pele, assado	60	215	901	28	10	145	0	0,0	1,3	8	*
326	Frango, coxa, sem pele, cozido	67	167	697	27	6	133	0	0,0	0,9	12	11
327	Frango, fígado, cru	78	106	446	18	3	341	0	0,0	1,2	6	28
328	Frango, filé, à milanesa	55	221	924	28	8	84	8	1,1	1,3	*	35
329	Frango, inteiro, com pele, sem osso, cru	67	226	947	16	17	85	0	0,0	0,7	6	24
330	Frango, inteiro, sem pele, assado	63	188	786	28	8	111	0	0,0	1,2	9	14
331	Frango, inteiro, sem pele, cozido	67	169	707	25	7	99	0	0,0	0,9	8	12
332	Frango, inteiro, sem pele, sem osso, cru	75	129	540	21	5	78	0	0,0	0,9	7	27
333	Frango, peito com pele, sem osso, cru	72	148	619	21	7	80	0	0,0	0,9	8	28
334	Frango, peito sem pele, sem osso, cru	75	118	493	22	3	59	0	0,0	1,0	7	31

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

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina		Número do Alimento
												C (mg)	Álcool (%v/v)	
< LQ	162	1,9	66	296	0,05	3,7	2	0,09	0,19	0,04				304
< LQ	158	1,8	65	250	0,08	3,7	< LQ	< LQ	0,04	,0,02	0,9			305
< LQ	197	2,2	58	250	0,10	6,8	< LQ	0,03	0,04	< LQ	2,2			306
< LQ	163	1,9	66	319	0,05	3,3	3	0,13	0,21	< LQ				307
Tr	170	1,8	49	318	0,05	4,5	2	0,11	0,08	< LQ	3,6			308
Tr	289	3,0	60	421	0,12	8,1	< LQ	0,04	0,03	< LQ	3,0			309
< LQ	136	1,6	56	204	0,05	3,9	< LQ	< LQ	0,30	< LQ	4,5			310
Tr	124	1,3	64	241	0,06	2,6	4	0,11	0,07	0,03	3,9			311
Tr	165	1,7	38	232	0,06	3,8	3	0,13	0,16	< LQ	4,8			312
Tr	246	3,2	60	355	0,14	5,5	< LQ	0,03	0,06	0,13	1,6			313
Tr	282	3,6	61	377	0,17	6,7	< LQ	< LQ	0,08	0,03	1,8			314
< LQ	183	2,1	61	322	0,08	4,2	< LQ	< LQ	0,05	< LQ	1,9			315
Tr	82	1,9	1943	86	0,03	7,7	< LQ	< LQ	0,06	< LQ	*			316
Tr	91	*	4440	*	< LQ	3,7	< LQ	< LQ	*	< LQ	2,8			317
Tr	155	0,6	96	211	0,02	1,2	10	0,11	0,04	< LQ	*			318
Tr	162	1,7	56	210	0,08	1,7	*	0,03	*	*	6,3			319
Tr	210	2,1	53	224	0,15	2,7	*	0,03	*	*	9,2			320
0,1	193	4,1	95	220	0,20	2,0	9	0,23	0,35	< LQ	*			321
0,1	276	6,5	128	243	0,30	3,4	*	0,20	0,19	*	9,7			322
Tr	185	0,7	95	275	0,03	2,0	10	0,16	0,05	< LQ	*			323
Tr	196	0,8	98	291	0,03	2,2	12	0,17	0,05	< LQ	*			324
< LQ	251	1,2	95	318	0,05	2,6	*	0,05	0,05	*	10,4			325
< LQ	187	0,8	64	191	0,03	2,8	*	0,07	*	*	8,2			326
0,4	344	9,5	82	281	0,26	3,7	3863	0,62	0,56	< LQ	*			327
0,1	249	1,1	122	*	0,05	0,8	*	0,05	0,04	0,52	11,1			328
0,0	174	0,6	63	217	0,04	1,1	7	0,08	0,03	< LQ	*			329
< LQ	233	0,6	70	283	0,03	1,6	*	0,09	*	*	11,2			330
< LQ	194	0,5	51	217	0,04	1,2	*	0,10	*	*	12,8			331
Tr	190	0,5	73	238	0,03	1,2	4	0,12	0,03	< LQ	*			332
Tr	213	0,4	62	252	0,05	0,6	4	0,09	< LQ	< LQ	*			333
Tr	222	0,4	56	267	0,03	0,7	2	0,10	< LQ	< LQ	*			334

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Dietética (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
335	Frango, peito, com pele, assado	59	212	886	33	8	109	0	0,0	1,5	8	18
336	Frango, peito, sem pele, cozido	66	163	681	31	3	89	0	0,0	1,0	*	*
337	Frango, peito, sem pele, grelhado	64	160	670	32	2	89	0	0,0	1,4	*	18
338	Frango, sobrecoxa, com pele, assado	55	259	1083	29	15	158	0	0,0	1,3	11	15
339	Frango, sobrecoxa, com pele, sem osso, cru	64	255	1065	15	21	88	0	0,0	0,8	7	22
340	Frango, sobrecoxa, sem pele, assado	56	233	974	29	12	145	0	0,0	1,5	12	17
341	Frango, sobrecoxa, sem pele, sem osso, cru	73	162	677	18	10	84	0	0,0	0,9	6	26
342	Lingüiça, frango, crua	65	219	917	14	17	64	0	0,0	3,3	11	19
343	Lingüiça, frango, frita	60	245	1023	18	19	76	0	0,0	3,8	15	29
344	Lingüiça, frango, grelhada	59	244	1019	18	18	80	0	0,0	3,8	14	21
345	Lingüiça, porco, grelhada	50	298	1248	23	22	82	0	0,0	4,0	8	19
346	Peru, congelado	78	94	392	18	2	68	0	0,0	2,5	10	19
347	Porco, bisteca, cru	68	164	687	22	8	56	0	0,0	1,0	*	24
348	Porco, bisteca, grelhado	52	280	1172	29	17	82	0	0,0	1,2	*	25
349	Porco, costela, assado	37	402	1683	30	30	113	0	0,0	1,4	17	14
350	Porco, lombo, cru	68	175	733	23	9	55	0	0,0	1,0	4	24
351	Toucinho, frito	6	697	2914	27	64	89	0	0,0	0,7	9	9
Leite e derivados												
352	Bebida láctea, pêssego	88	55	231	2	2	5	8	0,3	0,7	89	9
353	logurte, natural	90	51	215	4	3	14	2	0,0	0,9	143	11
354	logurte, natural, desnatado	89	41	174	4	0	3	6	0,0	0,9	157	12
355	logurte, sabor abacaxi						6					
356	logurte, sabor morango	85	70	291	3	2	7	10	0,2	0,6	101	8
357	logurte, sabor pêssego	85	68	284	3	2	8	9	0,7	0,6	95	8
358	Leite fermentado	82	70	291	2	0		16	0,0	0,5	72	6
359	Leite, condensado	27	313	1308	8	7	28	57	0,0	1,6	246	22
360	Leite, de cabra	87	66	278	3	4	14	5	0,0	0,9	112	10
361	Leite, de vaca, achocolatado	81	83	347	2	2	6	14	0,6	0,7	*	13
362	Leite, desnatado, UHT*	*	*	*	*	*	*	*	0,0	0,8	134	10
363	Leite, vaca, integral*	*	*	*	*	*	10	*	0,0	0,8	123	10
364	Leite, vaca, desnatado, pó	3	362	1513	35	1	25	53	0,0	8,2	1363	109

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

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)	Álcool	Número do Alimento
Tr	297	0,5	56	380	0,01	1,0	*	0,12	*	*	15,8			335
< LQ	224	0,3	36	231	0,02	0,9	*	0,10	*	*	7,6			336
< LQ	295	0,3	50	387	0,02	0,8	*	0,11	*	*	24,8			337
< LQ	252	1,2	96	323	0,06	2,2	*	0,10	0,05	< LQ	11,2			338
Tr	154	0,7	68	190	0,05	1,3	7	0,09	0,06	< LQ	*			339
< LQ	281	1,2	106	382	0,07	2,2	*	0,10	0,05	< LQ	10,2			340
Tr	187	0,9	80	241	0,06	1,7	4	0,12	0,06	< LQ	*			341
0,1	182	0,5	1126	280	0,05	0,7	*	0,11	0,05	< LQ	4,6			342
0,1	262	0,8	1374	364	0,04	1,2	*	0,11	0,05	< LQ	5,7			343
0,1	228	0,7	1351	356	0,09	1,0	*	0,12	0,04	< LQ	6,0			344
Tr	210	1,0	1456	427	0,07	3,5	*	0,40	0,07	< LQ	6,6			345
Tr	217	0,9	711	281	0,36	1,4	< LQ	0,06	< LQ	< LQ	4,2			346
< LQ	195	0,4	57	335	0,05	1,2	< LQ	0,90	< LQ	< LQ	*			347
< LQ	229	0,9	51	366	0,06	2,3	< LQ	0,77	0,14	*	*			348
< LQ	201	1,0	63	246	0,07	3,1	< LQ	0,71	0,05	< LQ	10,6			349
< LQ	195		53	334	0,01	0,9	*	0,95	< LQ	< LQ	13,8			350
Tr	95	0,9	125	171	0,10	0,8	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ	5,0			351
	63	Tr	46	62	0,02	0,2	<15	0,03	0,14	< LQ	0,3			352
	119	Tr	52	71	0,02	0,4	23	0,04	0,22	< LQ	<0,30			353
< LQ	110	Tr	60	*	< LQ	0,5	*	< LQ	0,22	< LQ	< LQ	0		354
														355
	73	Tr	38	52	0,02	0,3	27	0,03	0,12	0,02	ND			356
	66	0,1	37	52	0,02	0,3	21	0,02	0,10	< LQ	0,4			357
Tr	63	0,0	33	94	0,01	0,3	< LQ	0,08	0,11	< LQ	*	0		358
	187	0,1	94	329	0,03	0,9	53	0,06	0,33	0,57	< LQ0			359
< LQ	113	0,1	74	140	0,04	0,4	34,74	< LQ	0,14	< LQ	*	*		360
0,1	71	0,5	72	155	0,04	0,3	38,94	0,07	0,29	0,14	*	*		361
< LQ	85	Tr	51	140	0,02	0,4	< LQ	0,04	0,26	< LQ	1,5			362
< LQ	82	Tr	64	133	0,02	0,4	21	0,04	0,24	< LQ	1,5			363
Tr	1673	0,9	432	1556	0,16	3,8	299	0,32	1,20	< LQ	0,8			364

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Dietética (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
365	Leite, vaca, integral, pó	3	497	2078	25	27	85	39	0,0	5,8	890	77
366	Queijo, minas/frescal	56	264	1106	17	20	62	3	0,0	3,0	*	7
367	Queijo, pasteurizado	54	303	1268	9	27	82	6	0,0	3,1	323	16
368	Queijo, petit suisse, morango	72	121	507	6	3	12	18	0,0	0,7	731	27
369	Queijo, requeijão, cremoso	62	257	1074	10	23	74	2	0,0	2,0	*	*
370	Queijo, ricota	74	140	585	13	8	49	4	0,0	1,9	253	12
371	Queijo, parmesão	21	453	1895	36	34	106	2	0,0	8,0	992	33
Bebidas (com e sem álcool)												
372	Cana, aguardente										0	0
373	Cana, caldo de	82	65	273	<LQ	LQ	0	18	0,1	0,1	9	12
374	Cerveja, pilsen	92	44	183	1	LQ	0	2	0,0	0,1	5	7
375	Chá, erva-doce, infusão 5%	100	1	6	Tr	LQ	0	0	0,0	0,0	2	1
376	Chá, mate, infusão 5%	99	3	11	LQ	LQ	0	1	0,0	0,0	1	2
377	Chá, preto, infusão 5%	99	2	9	LQ	LQ	0	1	0,0	0,0	0	1
378	Coco, água de	94	22	90	LQ	LQ	0	5	0,1	0,5	*	*
Ovos												
379	Ovo, de galinha, clara, cozido/10minutos	85	59	249	13	Tr	0	0	0,0	0,7	6	11
380	Ovo, de galinha, gema, cozido/10minutos	50	347	1452	16	31	1272	0	0,0	1,7	114	9
381	Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10minutos	76	143	600	13	9	397	0	0,0	0,8	49	11
382	Ovo, galinha, inteiro, cru	76	143	599	13	9	356	2	0,0	0,8	42	13
Alimentos açucarados												
383	Achocolatado, pó	1	401	1678	4	2	< LQ	91	3,9	1,4	44	77
384	Açúcar, cristal	0	387	1619	Tr	0	0	100	0,0	0,0	8	1
385	Açúcar, refinado	0	387	1617	Tr	0	0	100	0,0	0,0	4	1
386	Chocolate, ao leite	1	547	2289	5	30	17	61	2,2	1,7	191	57
387	Chocolate, ao leite, com castanha do Pará	1	526	2199	7	34	16	56	2,5	1,8	171	80
388	Chocolate, ao leite, dietético	2	524	2191	7	34	13	57	2,8	1,3	188	67
389	Chocolate, meio amargo	1	505	2114	5	30	2	62	4,9	1,8	45	107
390	Glucose de milho	20	*	*	*	*	0	*		0,2	6	2

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

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)	Álcool (%v/v)	Número do Alimento
Tr	1242	0,5	323	1132	0,11	2,7	361	0,24	1,03	< LQ	*			365
Tr	123	0,9	31	105	< LQ	0,3	*	< LQ	0,25	< LQ	< LQ	< LQ		366
Tr	578	0,3	780	194	0,05	1,3	57,31	< LQ	0,20	< LQ	< LQ	< LQ		367
Tr	448	0,1	412	121	0,01	2,7	272,66	0,22	0,27	0,21	2,7	< LQ		368
*	*	*	*	*	*	*	194,59	< LQ	0,19	< LQ	< LQ	< LQ		369
< LQ	162	0,1	283	112	< LQ	*	*	< LQ	0,15	< LQ	< LQ	< LQ		370
Tr	745	0,5	1844	96	0,17	4,4	66,15	< LQ	0,44	0,23	< LQ	< LQ		371
< LQ	0	0,0	3	0	0,06	0,0	0	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ		38,9	372
0,2	5	0,8	< LQ	18	0,01	0,1	0	*	*	0,03	< LQ	*		373
0,0	19	0,0	4	29	0,00	< LQ	0	< LQ	< LQ	0,14	*	< LQ	4,5	374
0,0	1	0,0	1	10	0,01	0,0	0	1,23	0,23					375
0,3	0	0,0	0	*	< LQ	0,0	0	0,89	< LQ					376
0,1	2	0,0	0	13	< LQ	0,0	0	3,11	0,48					377
*	*	*	*	*	*	*	*	0,01	0,00	< LQ	< LQ	2		378
< LQ	15	0,1	181	146	0,03	0,0		< LQ	0,08	< LQ	< LQ			379
0,1	386	2,9	45	87	< LQ	2,9	*	0,18	0,22	< LQ	< LQ			380
0,0	184	1,5	146	139	0,04	1,2	*	0,08	*	< LQ	< LQ			381
0,0	164	1,6	168	150	0,06	1,1	79	0,07	0,58	< LQ	0,8			382
	200	5,4	65	496	0,56	1,0	796	1,38	1,02	1,52	5,0	< LQ		383
	<0,6	0,2	< LQ	3	< LQ	< LQ	0							384
	<0,6	0,1	12	6	< LQ	< LQ	0							385
	212	1,6	77	355	0,31	1,1	< LQ	0,05	0,22	0,59		< LQ0		386
0,4	303	1,5	64	431	0,45	1,3	36,15	0,04	0,24	< LQ	1,4	1		387
0,4	276	3,3	85	458	0,43	1,1	7,037	0,31	0,25	< LQ	0,8	2		388
0,8	220	3,6	9	432	0,77	1,5	< LQ	0,20	0,04	< LQ	1,1	2		389
< LQ	*	0,1	*	5	*	*	*							390

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Dietética (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
391	Melado	22	297	1243	1	Tr	0	76		1,3	*	*
Miscelânea												
392	Café, pó, torrado	3	419	1752	15	12	0	66	51,2	4,7	107	165
393	Fermento em pó, químico	7	151	633	0	0	0	44		48,5		
394	Fermento, biológico, levedura, tablete	72	90	376	17	2	0	8	4,2	1,9	18	38
395	Gelatina, sabores variados, pó	1	380	1591	9	Tr	0	89	0,0	0,6	27	2
396	Sal, grosso	Tr										
397	Tempero a base de sal	8	22	93	3	Tr	0	2	0,6	87,3		
Alimentos industrializados												
398	Batata, frita, tipo chips, sabor natural	3	543	2271	6	37	0	51	2,5	3,9	*	*
399	Biscoito, polvilho doce	5	438	1831	1	12	9	81	1,2	0,5	30	6
400	Bolo, chocolate	19	410	1715	6	18	77	55	1,4	1,3	75	28
401	Bolo, coco	29	333	1395	6	11		52	1,1	1,4	57	16
402	Bolo, milho	37	311	1303	5	12	82	45	0,7	1,0	83	10
403	Bolo, aipim	34	324	1355	4	13	73	48	0,7	0,8	85	10
404	Caldo de galinha, tablete	3	236	987	6	20	2	11	*	59,3	*	13
405	Capuccino, pó	3	417	1746	11	9	*	74	2,4	3,8	*	71
406	Chantilly, spray	57	295	1235	1	27	*	15		0,2	*	1
407	Coxinha de frango, frita	42	283	1184	10	12	15	35	5,0	1,8	18	17
408	Curau, milho verde, pó	4	402	1683	2	13	0	80	2,5	0,7	31	9
409	Empada de frango, pré-cozida	32	377	1579	7	23	23	36	2,2	2,2	14	17
410	Empada de frango, pré-cozida, assada	28	358	1499	7	16	23	47	2,2	1,8	16	18
411	Lasanha, massa fresca, cozida	60	164	685	6	1	0	33	1,6	0,9	10	4
412	Lasanha, massa fresca, crua	45	220	922	7	1	0	45	1,6	1,6	17	13
413	Maionese, industrializada, tradicional com ovos	58	302	1264	1	30	42	8		2,6	3	1
414	Paçoca, amendoim	2	480	2009	14	26	0	54	7,3	3,8	*	101
415	Pamonha, barra para cozimento, pré-cozida	61	175	733	3	5	0	31	2,4	0,6	4	15
416	Pão, de queijo, assado	34	376	1574	5	25	68	34	0,6	2,3	102	8
417	Pão, de queijo, cru	42	295	1234	4	14	63	39	1,0	2,0	88	7
418	Pastel, massa, crua	27	306	1282	8	5		57	1,4	3,2	13	14

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

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)	Álcool (%v/v)	Número do Alimento
*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*		391
	169	8,1	1	1609	1,30	0,5	0							392
			10052											393
0,2	419	2,6	40	576	0,29	11,0		0,30	0,36	< LQ	39,6	< LQ		394
	2	0,3	235	7	< LQ	0,0	0							395
			39943											396
			32560				0							397
*	*	*	*	*	*	*		0,20	< LQ	0,13	2,6	< LQ		398
0,1	23	1,8	98	54	0,04	0,1	< LQ	< LQ	0,03	0,07	< LQ	< LQ		399
0,4	197	2,1	283	212	0,05	0,7	< LQ	0,13	0,09	0,05	57,5	< LQ		400
0,4	303	0,8	190	143	0,09	0,7	< LQ	0,15	0,06	< LQ	< LQ	< LQ		401
0,1	128	0,7	134	118	0,04	0,4	56,89	0,11	0,05	< LQ	< LQ	< LQ		402
0,1	122	0,5	111	135	0,05	0,4	< LQ	0,13	0,07	< LQ	< LQ	< LQ		403
0,1	*	0,7	22300	68	< LQ	0,3	< LQ	0,05	0,04	< LQ	*			404
0,2	*	2,3	382	886	< LQ	1,1	51,53	< LQ	1,41	< LQ		*		405
< LQ	16	0,0	110	5	0,01	0,1	*	0,07	< LQ	< LQ	< LQ			406
0,3	93	1,3	532	166	0,09	0,5	< LQ	0,09	< LQ	< LQ	2,6	< LQ		407
0,1	45	0,9	223	55	0,03	0,2		0,13	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ		408
0,3	78	0,7	771	156	0,09	0,5	< LQ	0,11	< LQ	0,03	< LQ			409
0,3	78	1,2	525	138	0,07	0,6	< LQ	0,12	< LQ	< LQ	< LQ			410
0,2	42	1,2	207	54	0,07	0,4		0,04	< LQ	< LQ	4,0			411
0,3	82	1,9	667	137	0,10	0,8		0,08	< LQ	< LQ	< LQ			412
< LQ	*	0,1	787	16	< LQ	0,1	*	< LQ	0,05	< LQ	< LQ	< LQ		413
1,1	198	1,1	167	348	0,38	1,6		0,00	< LQ	1,20	*	< LQ		414
0,1	55	0,4	132	125	0,03	0,4		< LQ	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ		415
0,0	94	0,3	773	93	0,01	0,6	61,31	0,04	0,10	0,04	< LQ			416
0,0	79	0,3	405	58	< LQ	0,4	47,50	< LQ	0,08	< LQ	< LQ			417
0,4	73	1,1	1344	167	0,11	0,6		0,15	< LQ	< LQ	< LQ			418

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Dietética (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
419	Pastel, massa, frita	1	589	2465	7	41	0	49	1,3	2,8	11	13
420	Polenta, pré-cozida	73	106	443	2	0	0	23	2,4	1,4	1	4
421	Shoyu	71	61	255	3	0	0	12		14,1	*	*
422	Tomate, molho industrializado	88	38	161	1	1		8	3,1	1,9	12	17
423	Caldo de carne, tablete	3	241	1007	8	17		15		57,6	129	22
Alimentos Preparados												
424	Acarajé	50	276	1153	8	20	25	19	9,4	2,1	124	51
425	Arroz, bolinho de	42	270	1131	8	8		42	2,7	0,5	24	13
426	Arroz, carreteiro	68	208	870	11	7	36	12	1,5	2,4	13	9
427	Baião de dois, arroz e feijão-de-corda	69	136	568	6	3	4	20	5,1	1,1	33	19
428	Cuscuz, de milho, cozido com sal	71	101	423	2	1	< LQ	25	2,1	0,7	2	3
429	Cuscuz, paulista	69	126	525	3	5	15	23	2,4	1,3	14	*
430	Dobradinha	75	86	361	20	4	144	0	3,9	0,3	11	8
Leguminosas e Derivados												
431	Amendoim, grão	6	544	2276	27	44	0	20	8,0	2,2	9999	171
432	Ervilha, enlatada, drenada	80	75	315	5	Tr	0	14	5,1	1,4	22	23
433	Farinha, de soja	6	404	1690	36	15	0	38	*	5,1	206	*
434	Feijão, broto, cru	87	39	162	4	0	0	8	2,0	0,5	14	25
435	Feijão, carioca, cozido	80	77	321	4	1	0	14	8,5	0,7	27	42
436	Feijão, carioca, cru	14	336	1404	20	1	0	63	18,4	3,5	123	210
437	Feijão, fradinho, cozido	80	78	326	5	1	0	13	7,5	0,8	17	38
438	Feijão, fradinho, cru	13	335	1402	20	1	0	62	23,6	3,5	78	178
439	Feijão, jalo, cozido	76			*	1	0		13,9	1,0	29	44
440	Feijão, jalo, cru	14	328	1372	20	1	0	61	30,3	3,9	98	170
441	Feijão, preto, cozido	80	77	322	4	1	0	14	8,4	0,8	29	40
442	Feijão, preto, cru	15	331	1383	21	1	0	60	21,8	3,8	111	188
443	Feijão, rajado, cozido	78	85	354	6	0	0	15	9,3	0,9	29	42
444	Feijão, rajado, cru	15	326	1363	17	1	0	63	24,0	3,7	*	170
445	Feijão, rosinha, cozido	83	68	284	5	0	0	12	4,8	0,6	19	43

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

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)	Álcool (%v/v)	Número do Alimento
0,4	62	1,4	1175	143	0,08	0,5		0,16	< LQ	< LQ	< LQ			419
< LQ	17	< LQ	442	100	< LQ	0,1		0,04	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ		420
*	*	*	*	*	*	*		0,83	*	0,15	*	< LQ		421
0,1	27	1,6	418	388	0,08	0,1		< LQ	< LQ	0,06	< LQ	3		422
	123	<0,2	22180	218	< LQ	< LQ	< LQ	0,70	0,07	0,27				423
0,6	142	1,9	305	354	0,23	1,2	< LQ	0,06	< LQ	< LQ	< LQ			424
0,4	87	2,1	59	96	0,13	0,9	< LQ	0,08	0,05	< LQ	< LQ	< LQ		425
0,2	48	1,0	1622	87	0,08	2,7	< LQ	0,03	< LQ	0,07	*			426
0,3	72	0,6	93	157	0,08	0,6	< LQ	0,04	< LQ	0,04	< LQ	< LQ		427
0,0	23	0,2	248	11	< LQ	0,2	< LQ	< LQ	< LQ	0,06	< LQ	< LQ		428
0,1	26	0,3	236	53	0,05	0,2	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ	0,9	< LQ		429
0,1	57	1,0	29	58	0,06	2,7	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ	4,3			430
2,0	407	2,5	0	580	0,78	3,2		0,10	0,03	0,76	10,2	< LQ		431
	79	1,4	372	147	0,14	0,9	0	0,07	0,03	< LQ	8,6			432
2,9	539	*	*	1922	1,29	4,5		0,20	0,04	0,03	*	< LQ		433
0,2	*	0,8	*	189	0,17	0,6		< LQ	0,04	0,15	< LQ	3		434
0,3	87	1,3	2	255	0,19	0,7		0,04	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ		435
	385	8,0	< LQ	1352	0,79	2,9	0	0,17	< LQ	0,65	4,0			436
0,5	85	1,1	1	253	0,10	1,1		0,12	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ		437
1,4	355	5,1	10	1083	0,70	3,9		0,14	0,03	0,26	*	< LQ		438
0,3	121	1,9	1	348	0,24	1,0		0,13	< LQ	0,04	< LQ	< LQ		439
1,0	427	7,0	25	1276	0,95	3,0		0,10	< LQ	0,12	< LQ	< LQ		440
0,4	88	1,5	2	256	0,20	0,7		0,06	< LQ	0,03	< LQ	< LQ		441
	471	6,5	< LQ	1416	0,83	2,9	0	0,12	< LQ	0,59	4,6			442
0,3	113	1,4	1	315	0,23	0,9		0,09	< LQ	0,04	< LQ	< LQ		443
1,2	335	18,6	14	1135	0,84	2,6		0,07	0,03	0,07	< LQ	< LQ		444
0,5	90	1,2	2	241	0,09	1,3		< LQ	< LQ	< LQ	3,7	< LQ		445

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Dietética (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
446	Feijão, rosinha, cru	12	337	1410	21	1	0	62	20,6	3,6	68	184
447	Feijão, roxo, cozido	80	77	322	6	1	0	13	11,5	0,8	23	34
448	Feijão, roxo, cru	13	331	1387	22	1	0	60	33,8	4,0	120	162
449	Grão-de-bico, cru	12	355	1484	21	5	0	58	12,4	3,2	114	146
450	Guando, cru	11	344	1440	19	2	0	64	21,3	3,5	129	166
451	Lentilha, crua	11	347	1451	23	1	0	64	16,9	2,6	54	94
452	Soja, extrato solúvel, natural, fluido	91	39	164	2	2	0	4	*	0,5	*	*
453	Soja, extrato solúvel, pó	4	459	1920	36	26	0	28	*	5,2	359	216
454	Tofu	87	64	270	7	4	0	2	0,8	0,7	*	38

*os dados estão sendo reavaliados

Tr: Traço

<LQ: menor que o limite de quantificação

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

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)	Álcool (%v/v)	Número do Alimento
1,1	394	5,3	24	1109	0,60	4,0	0	0,16	0,03	< LQ	3,9	< LQ		446
0,3	106	1,4	1	268	0,22	1,0	0	0,15	< LQ	0,03	< LQ	< LQ		447
1,3	394	6,9	10	1221	1,04	3,3	0	0,26	< LQ	0,08	< LQ	< LQ		448
3,2	342	5,4	*	*	0,67	3,2	0	0,52	< LQ	0,75	< LQ	< LQ		449
1,0	269	*	*	1215	0,57	2,0	0	1,06	*	*	2,7	1		450
	368	7,0	< LQ	887	0,83	3,5	0	0,11	< LQ	0,42	5,1			451
0,1	53	0,4	57	121	0,08	0,3	0	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ		452
2,7	647	7,0	83	1607	1,19	5,8	0	< LQ	0,11	0,35	< LQ	*		453
0,3	130	*	*	182	0,18	0,9	0	0,04	< LQ	0,03	< LQ	< LQ		454

*os dados estão sendo reavaliados

Tr: Traço

<LQ: menor que o limite de quantificação

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Lipídeos (g)	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, cru	2	0,3	0,5	0,5		0,01	0,30	0,02	0,01	< LQ	< LQ
2	Arroz, tipo 1, cru	Tr	0,1	0,1	0,1	< LQ	< LQ	0,05	0,01	< LQ	< LQ	< LQ
3	Arroz, tipo 2, cozido	Tr	0,1	0,1	0,1		< LQ	0,12	0,02			
4	Arroz, tipo 2, cru	Tr	0,0	0,1	0,1		< LQ	0,04	0,01	< LQ	< LQ	< LQ
5	Biscoito, doce, maisena	12	3,9	3,7	2,2	0,03	0,07	2,76	0,94	0,03	0,02	0,01
6	Biscoito, doce, recheado com chocolate	20	6,2	6,6	1,7	0,19	0,13	3,11	2,55	0,07	0,07	0,02
7	Biscoito, doce, recheado com morango	20	6,1	6,5	1,7	0,07	0,07	3,35	2,41	0,06		
8	Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate	25	6,5	8,1	1,9		0,02	3,21	3,02	0,09	0,12	0,02
9	Biscoito, doce, wafer, recheado de morango	26	6,7	8,9	1,8		0,03	3,32	3,10	0,10	0,10	0,03
10	Biscoito, salgado, cream cracker	14	4,4	4,6	2,9	0,01	0,07	2,99	1,24	0,04	0,03	0,01
11	Bolo, mistura para	6	2,2	1,7	0,8	0,02	0,03	1,08	1,00	0,02	0,02	0,01
12	Canjica, branca, crua	1	0,3	0,2	0,4			0,27	0,03	< LQ		< LQ
13	Cereais, creme de milho, pó	2	0,3	0,5	0,8			0,29	0,04	0,01		< LQ
14	Creme de arroz, pó	1	0,4	0,3	0,4		0,01	0,37	0,03	< LQ		0,01
15	Creme de milho, pó	1	0,3	0,3	0,5		< LQ	0,26	0,03	< LQ	< LQ	
16	Farinha, de centeio, integral	2	0,3	0,3	0,8		Tr	0,31	0,02	Tr	Tr	
17	Farinha, de milho, amarela	1	0,4	0,4	0,6	Tr	Tr	0,30	0,04	0,01		
18	Farinha, de rosca	1	0,6	0,4	0,8	0,01	0,02	0,44	0,07	Tr		
19	Farinha, láctea, de cereais	6	3,3	1,4	0,6	0,12	0,50	1,73	0,58	0,01	0,01	
20	Gergelim, semente	50	7,8	19,9	22,5		0,03	4,86	2,58	0,26		0,04
21	Milho, verde, enlatado, drenado	2	0,6	0,8	0,9			0,49	0,06	0,01		
22	Mingau tradicional, pó		0,1	Tr	0,1	Tr		0,12	0,01			
23	Pão, aveia, forma	6	1,1	1,0	1,6	Tr	0,01	0,62	0,40	0,01	0,01	
24	Pão, de soja	4	0,7	0,6	1,6		0,01	0,52	0,16	0,01	0,01	
25	Pão, glúten, forma	3	0,5	0,6	0,7		0,00	0,39	0,08	0,01	0,01	
26	Pão, milho, forma	3	0,6	0,6	1,0	0,01	0,01	0,47	0,11	0,01	0,01	
27	Pão, trigo, forma, integral	4	0,7	0,8	1,1	Tr	0,01	0,50	0,19	0,01	0,01	
28	Pão, trigo, francês	3	1,0	0,9	0,7	< LQ	0,01	0,65	0,29	0,01	0,01	
29	Pão, trigo, sovado	3	0,8	0,7	0,7	0,01	0,01	0,66	0,14			
30	Torrada, pão francês	3	0,9	0,8	1,0		0,01	0,63	0,19	0,01	0,01	0,01

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

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)	Número do Alimento
	< LQ	0,53	0,01	0,44	0,02							1
		0,09	< LQ	0,08	< LQ							2
	< LQ	0,12	Tr	0,09	< LQ							3
	< LQ	0,07	< LQ	0,06	< LQ							4
	0,02	3,70	0,02	2,13	0,10					1,36	0,22	5
	0,02	6,55	0,04	1,68	0,06					3,84	0,37	6
	0,04	6,40	0,02	1,61	0,06					4,21	0,32	7
0,02	0,02	8,07	0,02	1,84	0,09					6,63	0,42	8
	0,03	8,83	0,03	1,77	0,08					7,24	0,56	9
	0,06	4,52	0,03	2,79	0,01					1,57	0,23	10
	0,01	1,71	0,01	0,80	0,04							11
	Tr	0,24	Tr	0,38	0,01							12
	Tr	0,45	< LQ	0,75	0,02							13
	Tr	0,31	Tr	0,43	0,01							14
		0,28	< LQ	0,45	0,01					< LQ	< LQ	15
	Tr	0,26	0,01	0,73	0,06							16
	Tr	0,38	Tr	0,63	0,02							17
	0,01	0,37	0,01	0,74	0,05					0,02		18
0,03	0,11	1,20		0,59	0,03					0,13	0,02	19
	0,07	19,72	0,09	22,39	0,16							20
	< LQ	0,78	< LQ	0,88	0,03							21
	Tr	0,05	Tr	0,13	0,01							22
	0,01	0,94	0,02	1,06	0,59					0,11		23
	0,01	0,62	0,01	1,41	0,14					0,01		24
	0,01	0,56	0,01	0,69	0,04					0,11		25
	0,01	0,62	0,01	0,98	0,03					0,07		26
	0,02	0,74	0,01	0,98	0,08					0,21		27
	< LQ	0,85	0,01	0,70	0,04					0,35	0,02	28
	0,02	0,62	0,01	0,68	0,04					0,06		29
	0,01	0,76	0,01	0,99	0,05					0,38		30

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Lipídeos (g)	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)
Verduras, hortaliças e derivados												
31	Abóbora, cozida	1	0,1	0,2	0,2		< LQ	0,12	0,02	< LQ		
32	Abobrinha, italiana, cozida	Tr	0,1	0,0	0,1			0,05	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ
33	Alfavaca, crua	Tr	0,1	0,0	0,2	< LQ	< LQ	0,11	0,02	< LQ	< LQ	< LQ
34	Almeirão refogado	5	0,8	1,1	2,6			0,53	0,19	0,02	0,02	< LQ
35	Batata, inglesa, frita	7	1,2	1,9	3,9		< LQ	0,79	0,29	0,03	0,04	0,01
36	Batata, inglesa, sauté	1	0,3	0,2	0,4	0,02	0,01	0,19	0,07	< LQ	< LQ	
37	Brócolis, cozido	Tr	0,1	0,0	0,2		< LQ	0,08	0,01	< LQ	< LQ	< LQ
38	Caruru, cru	1	0,1	0,0	0,3	< LQ	< LQ	0,13	0,01		< LQ	< LQ
39	Catalonha, crua	Tr	0,1	0,0	0,1	< LQ		0,06	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ
40	Cenoura, cozida	Tr	0,0	0,0	0,1			0,03	< LQ			
41	Couve, manteiga, refogada	7	1,0	1,6	3,6			0,70	0,25	0,03	0,03	0,01
42	Couve-flor, cozida	Tr	0,1	0,0	0,1			0,055	< LQ	< LQ		
43	Espinafre, refogado	5	0,9	1,3	2,9			0,60	0,22	0,02	0,03	0,02
44	Mandioca, cozida	Tr	0,1	0,1	0,1			0,07	< LQ			
45	Mandioca, farinha, crua	Tr	0,1	0,1	Tr	< LQ	< LQ	0,08	0,02	< LQ	< LQ	< LQ
46	Mandioca, farinha, torrada	Tr	0,1	0,1	Tr	Tr	0,03	0,09	0,01			
47	Mandioca, farofa, temperada	9	1,9	2,4	2,5	Tr	0,03	1,26	0,54	0,03	0,02	0,01
48	Pupunha, palmito	Tr	0,1	0,1	0,2			0,10	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ
49	Serralha, crua	1	0,1	0,1	0,3	< LQ	< LQ		0,02	0,02	0,02	< LQ
50	Taioba, crua	1	0,2	Tr	0,4	< LQ	< LQ	0,18		0,02	< LQ	0,01
51	Tremoço, em conserva	4	0,4	1,9	0,6			0,20	0,06		0,09	0,02
Frutas e derivados												
52	Abacate, cru	8	2,3	4,3	1,4		0,01	2,20	0,10	0,02		
53	Abiu, cru	1	0,3	0,1	0,1			0,30	0,03			
54	Ameixa, em calda, enlatada, drenada	Tr	0,1	Tr	0,1			0,07	0,02	0,01		
55	Atemóia, crua	Tr	0,1	Tr	0,1			0,09	0,03	< LQ	< LQ	< LQ
56	Azeitona, verde, conserva	14	2,3	8,3	1,0			1,93	0,29	0,05	0,01	0,01
57	Castanha-de-caju, torrada, com sal	46	7,7	26,5	8,1			3,95	3,42	0,23	0,06	0,06
58	Castanha-do-Brasil, crua	63	15,3	27,4	21,0		0,04	0,04	6,14	0,16	0,03	

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

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)	Número do Alimento
	< LQ	0,22	< LQ	0,15	0,08							31
		< LQ		0,03	0,03							32
	0,014	0,01	Tr	0,04	0,16							33
	< LQ	1,11	0,03	2,30	0,35							34
	< LQ	1,86	0,06	3,53	0,30							35
		0,20	Tr	0,33	0,03							36
< LQ	0,009	0,02	Tr	0,06	0,10							37
	0,02	0,03	Tr	0,09	0,17							38
	< LQ	< LQ		0,04	0,10							39
	0,00	< LQ	Tr	0,12	< LQ							40
	Tr	1,52	0,04	3,16	0,38							41
	< LQ	0,02	Tr	0,06	0,06							42
	< LQ	1,27	0,04	2,55	0,38							43
	Tr	0,10	Tr	0,05	0,01							44
< LQ	< LQ	0,08	< LQ	0,03	0,01					< LQ	0,10	45
	Tr	0,08	Tr	0,03	0,01							46
	0,04	2,38	0,02	2,29	0,19					0,49		47
	< LQ	0,05	< LQ	0,17	< LQ							48
	0,00	0,04	Tr	0,07	0,26							49
	0,02	Tr	Tr	0,12	0,25							50
	< LQ	1,82	0,12	0,40	0,22							51
	0,20	4,12	0,02	1,29	0,08							52
		0,11		0,10	0,02							53
		0,03	0,01	0,07	0,01							54
		0,01	Tr	0,06	0,04							55
	0,179	8,07	0,03	0,91	0,13							56
	0,13	26,27	0,08	8,00	0,08					0,11		57
	0,18	27,14	0,04	20,97	0,04							58

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Lipídeos (g)	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)
59	Cirigüela, crua	Tr	0,2	Tr	0,1		0,01	0,11	0,02		< LQ	< LQ
60	Coco, Bahia, cru	42	30,0	1,5	0,3	15,37	6,12	2,74	0,97			
61	Cupuaçu, cru	1	0,4	0,2	0,1		< LQ	0,37	0,04	< LQ	< LQ	< LQ
62	Cupuaçu, polpa, congelado	1	0,3	0,1	Tr		< LQ	0,26	0,03	< LQ	< LQ	< LQ
63	Fruta-pão, crua	Tr	0,1	Tr	Tr			0,08	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ
64	Graviola, crua	Tr	Tr	Tr	Tr			0,05				
65	Jaca, crua	Tr	0,1	0,1	Tr			0,09	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ
66	Maçã, Argentina, crua	Tr	0,1	Tr	Tr		< LQ	0,04	0,02	< LQ	< LQ	< LQ
67	Macaúba, crua	41	7,1	25,3	0,3		0,04	6,01	0,97	0,05		
68	Manga, Haden, crua	Tr	0,1	0,1	Tr	< LQ	< LQ	0,07	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ
69	Manga, Tommy Atkins	Tr	0,1	0,1	Tr	< LQ	0,03	0,05	< LQ	< LQ	< LQ	< LQ
70	Noz, crua	59	5,6	8,7	44,1			4,26	1,34			
71	Pêra, Park, crua	Tr	0,1	Tr	0,1		< LQ	0,05	0,01	0,01	0,01	0,01
72	Pinha, crua	Tr	0,1	Tr	0,1			0,08	0,01		< LQ	< LQ
73	Pinhão, cozido	1	0,3	0,1	0,2			0,18	0,04	0,03	0,02	
74	Polpa de Açaí, com xarope de guaraná e glucose	4	0,7	1,9	0,3		< LQ	0,58	0,07	< LQ		
75	Tamarindo, cru	Tr	0,1	0,2	Tr		< LQ	0,09	0,01	< LQ	< LQ	< LQ
Gorduras e óleos												
76	Azeite, de dendê	100	43,1	40,1	16,6	0,28	0,79	36,77	4,61	0,35	0,10	0,08
77	Azeite, de oliva, extra virgem	100	14,9	75,5	9,5			11,30	2,96	0,38	0,12	0,05
78	Manteiga, com sal	82	49,2	20,4	1,2	2,09	8,06	23,01	9,30	0,15		
79	Margarina, com óleos hidrogenados, com sal (65% de lipídeos)	67	14,9	18,2	21,4	0,06	0,11	8,29	5,75	0,23	0,28	0,09
80	Margarina, com óleos interesterificados, com sal (65% de lipídeos)	67	20,9	14,4	26,5	2,35	0,94	12,41	4,15	0,20	0,19	0,08
81	Óleo, de babaçu	100	50,9	18,6	30,2	25,03	7,92	9,46	3,14	0,17	0,21	0,07
82	Óleo, de canola	100	7,9	62,6	28,4		0,06	4,59	2,21	0,57	0,30	0,15
83	Óleo, de girassol	100	10,8	25,4	62,6		0,07	6,10	3,42	0,26	0,67	0,25
84	Óleo, de milho	100	15,2	33,4	50,9			12,12	2,18	0,49	0,18	0,19
85	Óleo, de pequi	100	39,9	55,8	4,2		0,09	37,37	2,08	0,19	0,05	0,06
86	Óleo, de soja	100	15,2	23,3	60,0		0,08	10,83	3,36	0,33	0,43	0,14

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

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)	Número do Alimento
	Tr	0,02	Tr	0,07	0,03							59
	Tr	1,47	Tr	0,32								60
	0,01	0,20	Tr	0,03	0,09							61
	Tr	0,13	Tr	0,01	0,03	< LQ				< LQ		62
	Tr	0,02	Tr	0,01	0,02							63
	Tr	0,00	Tr	0,01	0,02							64
	< LQ	0,07	Tr	< LQ	0,02							65
	< LQ	0,02	Tr	0,04	0,01							66
	0,67	24,57	0,04		0,30							67
	0,04	0,05	Tr	0,02	0,02	< LQ						68
	0,04	0,04	< LQ	< LQ	0,04					< LQ		69
	Tr	8,66	0,09	35,30	8,82							70
	< LQ	0,02	Tr	0,05	0,01	< LQ						71
	Tr	0,03	Tr	0,08	0,04							72
	Tr	0,09	Tr	0,22								73
	0,066	1,88	< LQ	0,30	0,02							74
	< LQ	0,18	< LQ	0,02	0,02	< LQ				< LQ		75
	0,14	39,86	0,24	15,69	0,83							76
	1,09	74,01	0,25	8,74	0,75							77
0,81	0,98	17,94	0,13	0,89	0,27					2,50		78
	0,05	17,87	0,28	19,48	1,74					8,69		79
	0,05	14,07	0,25	23,79	2,58					0,12		80
	Tr	18,51	0,25	27,17	2,86							81
	0,20	61,14	1,11	20,87	6,78							82
	0,08	25,15	0,18	62,22	0,39							83
	0,12	33,04	0,23	49,94	0,96							84
	0,83	54,73	0,14	3,74	0,51							85
	0,09	22,98	0,60	53,85	5,72							86

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Lipídeos (g)	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)
Pescados e frutos do mar												
87	Abadejo, filé, congelado, cru	Tr	0,1	TR	0,1	Tr	0,00	0,06	0,02			
88	Atum, fresco, cru	1	0,5	0,2	0,0		0,01	0,27	0,17	< LQ	< LQ	< LQ
89	Bacalhau, salgado, cru	1	0,6	0,3	0,2	< LQ	0,03	0,43	0,14		< LQ	< LQ
90	Bacalhau, salgado, refogado	4	0,9	1,1	1,2		0,02	0,65	0,23	0,02		< LQ
91	Cação, posta, cozido	1	0,2	0,1	0,0			0,07	0,12			
92	Cação, posta, cru	1	0,1	0,1	0,2	Tr	0,00	0,07	0,07			
93	Camarão, de água salgada, cozido	1	0,4	0,2	0,2		0,01	0,23	0,14	0,01	0,01	< LQ
94	Corimba, cru	6	2,5	2,3	0,3		0,30	1,57	0,31	0,01	0,02	
95	Corvina de água doce, crua	2	1,2	0,7	0,1		0,04	0,75	0,26	0,01	0,01	0,01
96	Corvina do mar, crua	2	0,7	0,5	0,1		0,05	0,46	0,13	0,01	< LQ	0,01
97	Corvina grande, assada	4	1,4	1,2	0,1			0,99	0,32	0,02	0,01	< LQ
98	Lambari, congelado	7	2,0	2,2	1,2	0,02	0,16	1,24	0,47	0,02	0,04	
99	Lambari, congelado, frito	23	5,5	7,0	7,7		0,22	3,40	1,39	0,09	0,12	0,04
100	Manjuba, frita	24	5,3	6,0	10,0		0,21	3,59	1,17	0,09	0,13	0,06
101	Merluza, filé, assada	1	0,2	0,0	0,1			0,12	0,06			< LQ
102	Merluza, filé, crua	2	0,9	0,5	0,4		0,17	0,59	0,08	< LQ		0,02
103	Pescada, branca, crua	5	0,8	2,4	0,9		0,04	0,40	0,22	0,02	0,01	0,01
104	Pescada, branca, frita	12	2,3	3,2	4,7		0,14	1,55	0,48	0,04	0,05	0,02
105	Pescada, filé, crua	4	0,9	2,3	0,3		0,05	0,47	0,24	0,02	0,01	0,01
106	Pescada, filé, frita	4	0,9	1,1	1,0			0,64	0,23		0,01	< LQ
107	Pescadinha, crua	1	0,3	0,2	0,4		0,02		0,05			0,00
108	Pintado, assado	4	1,9	1,3	0,2	0,01	0,16	1,05	0,46	0,02	0,01	
109	Pintado, cru	1	0,6	0,4	0,1		0,03	0,40	0,12	< LQ	< LQ	< LQ
110	Pintado, grelhado	2	1,1	0,7	0,1	< LQ	0,04	0,61	0,34	0,01	0,01	
111	Porquinho, cru	1	0,4	0,1	0,0	< LQ	0,01	0,19	0,14	< LQ	< LQ	< LQ
112	Sardinha, assada	3	1,7	0,5	0,1		0,16	1,07	0,36	0,03	0,02	0,01
113	Sardinha, conserva em óleo	24	4,1	5,5	11,9		0,32	2,66	0,84	0,11	0,11	0,04
114	Sardinha, frita	13	2,6	3,1	5,7		0,07	1,71	0,62	0,06	0,07	0,02
115	Sardinha, inteira, crua	3	1,7	0,5	0,2	< LQ	0,21	1,00	0,27	0,02	0,01	0,01

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

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)	Número do Alimento
	Tr	0,04	Tr	Tr		0,01	0,01	Tr	0,08			87
	0,02	0,18	< LQ	0,01	0,01	< LQ	< LQ		0,01	< LQ		88
	0,03	0,28	< LQ	0,02	0,08	0,03	0,02		0,06	< LQ		89
	0,02	1,01	0,03	1,08	0,07	< LQ			0,044	0,03		90
	< LQ	0,08	0,01	< LQ		0,03						91
	Tr	0,06	0,01	0,00		0,09	0,02	0,02	0,10			92
	0,05	0,16	0,01	0,03	< LQ	0,04	0,08	0,01	0,09	0,01		93
	1,21	1,02	0,01	0,09	0,12	0,03	0,04	0,01	0,03	0,04		94
	0,18	0,49	< LQ	0,04	0,03	0,02	0,01	< LQ	< LQ	0,01		95
	0,20	0,27	0,02	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,01		96
0,01	0,42	0,69	0,03	0,03		0,04				0,02		97
	0,34	1,82	0,02	0,49	0,17	0,21	0,13	0,06	0,18	0,01		98
0,04	0,02	6,72	0,11	6,43	0,78	0,34	0,03			0,04		99
	0,23	5,53	0,15	8,92	0,87	0,08						100
	< LQ	0,00	< LQ	0,02		0,02	0,03					101
	0,15	0,35	< LQ	0,03	0,05	0,02	0,03	0,02	0,11			102
	0,75	1,61	< LQ	0,04	0,05	0,05	0,18	0,13	0,43	0,01		103
	0,16	2,78	0,19	4,21	0,41	0,02				0,01		104
	0,77	1,51	< LQ	0,03	0,04	0,02	0,06	0,04	0,13	0,01		105
	0,10	0,98	0,04	0,87	0,07	0,02				0,02		106
	0,03	0,15	0,01	0,01	0,01	0,01						107
0,02	0,18	0,97	0,06	0,12	0,06	0,04				< LQ		108
	0,12	0,32	< LQ	0,02	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	< LQ		109
0,01	0,09	0,50	0,03	0,09	0,02	0,02		< LQ		< LQ		110
	0,01	0,11	< LQ	0,02	< LQ	< LQ	< LQ		< LQ	< LQ		111
< LQ	0,11	0,33	0,02	0,04	0,02	0,02						112
	0,33	5,03	0,09	9,78	0,99	0,09	0,44	0,06	0,46			113
	0,06	2,92	0,04	5,13	0,43	0,03						114
	0,13	0,28	0,02	0,03	0,02	0,01	0,03	< LQ	0,06	< LQ		115

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Lípídeos (g)	Sa- turados (g)	Mono- insaturados (g)	Poli- insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
Carnes e derivados												
116	Carne, bovina, acém, moída, cozida	11	4,8	4,6	0,3		0,27	2,50	1,83	0,01	0,01	
117	Carne, bovina, acém, moída, crua	6	2,7	2,4	0,1		0,14	1,35	1,09	0,01	0,01	
118	Carne, bovina, acém, sem gordura, cozida	11	5,5	3,7	0,3	0,01	0,36	2,68	2,16	0,01	0,01	
119	Carne, bovina, acém, sem gordura, crua	6	2,8	2,3	0,2		0,14	1,33	1,19	0,01		
120	Carne, bovina, almôndegas, frita	16	4,2	5,0	5,4		0,17	2,47	1,40	0,05	0,06	0,02
121	Carne, bovina, bucho, cozida	5	2,4	1,4	0,1		0,11	1,08	1,10	0,01		0,01
122	Carne, bovina, bucho, crua	6	3,3	1,4	0,1	0,01	0,07	1,52	1,49	0,01		0,02
123	Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, crua	15	6,9	6,2	0,1	0,01	0,53	3,82	2,03	0,01		
124	Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, grelhada	20	8,8	8,7	0,3		0,53	4,93	2,82	0,02		
125	Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, crua	4	1,9	1,9	0,1		0,12	1,05	0,58	< LQ	< LQ	< LQ
126	Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, grelhada	10	4,3	4,3	0,2	0,01	0,27	2,42	1,29	0,01	0,01	
127	Carne, bovina, charque, cozida	12	4,9	5,4	0,4		0,31	2,61	1,73	0,01	0,02	
128	Carne, bovina, charque, crua	17	8,7	6,6	0,2		0,80	4,45	3,14			
129	Carne, bovina, contra-filé de costela, crua	13	6,7	4,6	0,1	0,01	0,40	3,15	2,85	0,02	0,01	
130	Carne, bovina, contra-filé de costela, grelhada	16	8,8	5,6	0,2	0,02	0,59	4,28	3,53	0,02		
131	Carne, bovina, contra-filé, com gordura, crua	13	5,6	5,5	0,2	0,01	0,41	3,21	1,57	0,01	0,01	
132	Carne, bovina, contra-filé, com gordura, grelhada	15	7,4	6,3	0,2	0,01	0,50	4,24	2,24	0,01		
133	Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, crua	6	2,7	2,6	0,1		0,15	1,48	0,89	0,01		
134	Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, grelhada	4	2,0	1,9	0,1		0,09	1,12	0,68			0,01
135	Carne, bovina, costela de boi, assada	28	11,8	12,1	0,3	0,03	0,89	6,32	3,76	0,03		
136	Carne, bovina, costela de boi, crua	32	14,9	12,7	0,3	0,03	1,11	7,76	5,15	0,03		
137	Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cozida	9	3,5	4,1	0,2		0,20	1,99	1,14	0,01	0,01	
138	Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, crua	6	3,0	2,4	0,1		0,21	1,66	0,98	0,01		
139	Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cozida	9	4,3	3,4	0,2		0,26	2,36	1,46	0,01		
140	Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, crua	9	3,9	3,7	0,1		0,29	2,34	1,06	0,01		
141	Carne, bovina, cupim, assada	13	5,5	5,4	0,2	0,02	0,40	3,07	1,65	0,01	0,01	
142	Carne, bovina, cupim, crua	15	6,8	6,4	0,2	0,01	0,46	3,80	2,06	0,01	0,01	
143	Carne, bovina, fígado, crua	5	3,0	1,5	0,1	< LQ	0,18	1,28	1,44	0,01	0,01	< LQ
144	Carne, bovina, fígado, grelhada	9	4,7	2,2	1,1		0,14	2,30	1,86	0,01	0,12	0,02
145	Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, crua	6	2,9	1,9	0,2		0,17	1,44	1,16	0,01	0,01	
146	Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, grelhada	9	4,5	3,1	0,2		0,25	2,21	1,76	0,01		0,01
147	Carne, bovina, flanko, sem gordura, cozida	8	3,9	2,8	0,1		0,27	2,07	1,40	0,01		

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

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)	Número do Alimento
	0,33	4,17	0,03	0,22	0,02	0,02				0,22	0,02	116
	0,18	2,22	0,01	0,12	0,01	0,01				0,10		117
	0,33	3,32	0,04	0,22	0,03	0,01				0,28	0,02	118
	0,16	2,12	0,01	0,14	0,02	0,02	0,01			0,17	0,02	119
0,05	0,27	4,59	0,05	4,89	0,52	0,03				0,17		120
	0,09	1,29		0,07	0,01	0,01				0,13	0,01	121
	0,14	1,26	0,01	0,09	0,01	0,01				0,07	0,01	122
	0,73	5,33	0,01	0,14		0,01				0,28	0,03	123
	0,88	7,67	0,04	0,22		0,04	0,02			0,28	0,02	124
	0,20	1,66	0,01	0,07	< LQ	0,01				0,06	< LQ	125
	0,44	3,85		0,16	0,04	0,04				0,14	0,01	126
0,10	0,50	4,68	0,02	0,19	0,05	0,06	0,019	0,042		0,32		127
	0,54	5,70	0,00	0,16						0,80		128
	0,35	4,21	0,02	0,13						0,24	0,01	129
	0,47	5,06		0,17	0,03	0,02				0,23	0,02	130
	0,62	4,81	0,01	0,15	0,05	0,02				0,17	0,02	131
	0,63	5,58		0,14	0,03	0,01				0,19	0,01	132
	0,22	2,32	0,01	0,09		0,02	0,01			0,08	0,01	133
	0,16	1,75		0,07	0,01	0,01				0,04		134
	1,17	10,64	0,08	0,13	0,15	0,03				0,76	0,10	135
	1,31	11,05	0,12	0,15	0,12					0,76	0,15	136
	0,45	3,59	0,01	0,11	0,02	0,02				0,16	0,08	137
	0,22	2,12		0,05	0,01	0,01				0,10	0,04	138
	0,28	3,10	0,01	0,14	0,01	0,02				0,15	0,05	139
	0,45	3,23		0,08	0,01	0,01				0,12	0,02	140
	0,61	4,71	0,02	0,16	0,03	0,02				0,22	0,01	141
	0,71	5,56	0,04	0,15	0,06					0,30	0,03	142
	0,09	1,43	0,01	0,05	< LQ	< LQ		< LQ		0,16	0,05	143
	0,23	1,89		0,37	0,10	0,31	0,07	0,16	0,04	0,09	0,02	144
	0,15	1,69	0,01	0,11	0,02	0,03	0,01			0,10	0,01	145
	0,23	2,87		0,16	0,02	0,02				0,14	0,02	146
	0,28	2,49	0,01	0,08	0,01					0,16		147

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Lipídeos (g)	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)
148	Carne, bovina, flanko, sem gordura, crua	6	3,1	2,3	0,1		0,19	1,65	1,13	0,01		
149	Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cozida	26	12,1	10,4	0,5	0,02	0,95	6,35	3,98	0,02		
150	Carne, bovina, fraldinha, crua	16	7,3	6,5	0,3	0,01	0,59	3,77	2,39	0,01		
151	Carne, bovina, lagarto, cozida	9	3,9	4,0	0,2		0,22	2,22	1,25	0,01	0,02	
152	Carne, bovina, lagarto, crua	5	2,3	2,3	0,1		0,14	1,36	0,66		< LQ	
153	Carne, bovina, língua, cozida	25	11,2	10,3	0,5		0,68	5,54	4,20	0,02	0,02	
154	Carne, bovina, língua, crua	16	6,8	6,8	0,3	0,01	0,41	3,40	2,63	0,01		
155	Carne, bovina, maminha, crua	7	3,1	3,1	0,1	0,01	0,21	1,71	0,93	0,01		
156	Carne, bovina, maminha, grelhada	*	9,7	7,7	0,2	0,02	0,63	4,96	3,49	0,04	0,02	
157	Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, crua	8	3,4	3,3	0,1		0,20	1,79	1,10	0,01	0,01	
158	Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, grelhada	12	5,1	4,9	0,3		0,32	2,82	1,61	0,01	0,01	
159	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozido	7	2,9	2,8	0,1		0,13	1,64	0,99	0,01	0,01	0,01
160	Carne, bovina, músculo, sem gordura, crua	5	2,2	2,6	0,1		0,12	1,27	0,71	0,01	0,01	
161	Carne, bovina, paleta, com gordura, crua	7	3,5	2,9	0,2	0,01	0,19	1,72	1,38	0,01		
162	Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida	7	3,4	3,0	0,2	0,01	0,18	1,68	1,31	0,01	0,01	0,01
163	Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua	6	2,7	2,1	0,1	0,01	0,15	1,33	1,11	0,01		
164	Carne, bovina, patinho, sem gordura, crua	5	2,0	1,9	0,2		0,11	1,08	0,66		0,01	
165	Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhada	7	3,1	3,1	0,3	0,01	0,15	1,59	1,13	0,01	0,01	0,01
166	Carne, bovina, peito, sem gordura, cozida	27	11,7	11,5	0,4	0,02	0,86	6,10	4,08	0,02		
167	Carne, bovina, peito, sem gordura, crua	20	8,2	9,2	0,5		0,56	4,40	2,62	0,02		
168	Carne, bovina, picanha, com gordura, crua	15	6,1	6,7	0,3		0,42	3,46	1,83	0,01	0,01	
169	Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada	20	7,9	9,2	0,4		0,59	4,59	2,15	0,02	0,02	
170	Carne, bovina, picanha, sem gordura, crua	5	2,0	2,1	0,1	< LQ	0,15	1,18	0,61	< LQ	< LQ	< LQ
171	Carne, bovina, picanha, sem gordura, grelhada	11	4,5	5,2	0,3	0,01	0,32	2,48	1,36	0,01	0,01	0,01
172	Carne, bovina, seca, cozida	22	10,5	8,3	0,4	0,03	0,68	5,21	4,42	0,04		
173	Frango, asa com pele, crua	15	4,4	6,6	3,0		0,09	3,36	0,93		0,03	
174	Frango, caipira, inteiro, com pele, cozida	16	4,4	7,5	2,3		0,09	3,23	1,00	0,01	< LQ	
175	Frango, caipira, inteiro, sem pele, cozida	8	2,2	3,4	1,2		0,04	1,57	0,59	0,01	< LQ	< LQ
176	Frango, coração, crua	19	4,9	6,3	3,4		0,12	3,49	1,16	0,01	0,01	
177	Frango, coração, grelhado	13	3,8	4,6	1,7		0,06	2,51	1,11	0,02	0,02	0,01
178	Frango, coxa com pele, sem osso, crua	10	3,0	4,1	2,2		0,05	2,24	0,68	0,01	0,02	
179	Frango, coxa sem pele, sem osso, crua	5	1,6	2,1	0,8		0,03	1,19	0,40	< LQ	0,01	

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

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)	Número do Alimento
	0,18	2,09		0,07	0,01	0,01				0,11	0,02	148
	1,10	9,07	0,07	0,29	0,12	0,05				0,50	0,05	149
	0,71	5,63	0,06	0,16	0,09	0,01				0,43		150
	0,42	3,54	0,01	0,12	0,02	0,01				0,15	0,07	151
	0,25	1,98		0,06	0,01	< LQ				0,08	< LQ	152
	0,77	9,31		0,43	0,09	0,02				0,41	0,02	153
	0,48	6,11	0,06	0,26	0,04	0,01		0,01		0,29	0,01	154
	0,32	2,70	0,01	0,09	0,01	0,01				0,08	0,01	155
	0,77	6,79	0,04	0,19	0,04	0,02				0,42	0,06	156
	0,36	2,85	0,02		0,04	0,03	0,01			0,16	0,01	157
	0,52	4,28	0,03	0,16	0,04	0,04	0,01			0,21	0,01	158
	0,26	2,48	0,01	0,09	0,03	0,01				0,13	0,05	159
	0,21	2,35	0,01	0,07	0,01	0,01				0,08	0,02	160
	0,24	2,60	0,02	0,12	0,01	0,01				0,20	0,01	161
	0,23	2,69	0,02	0,16	0,01	0,01				0,15	0,01	162
	0,16	1,90	0,01	0,11		0,01				0,15	0,03	163
	0,17	1,65	0,01	0,10	0,02	0,03				0,07	0,01	164
	0,25	2,81	0,04	0,17	0,03	0,05	0,01	0,03		0,11	0,01	165
	1,09	10,21	0,07	0,32	0,10	0,02				0,67	0,05	166
	0,95	8,03	0,04	0,26	0,15	0,02				0,54	0,04	167
	0,73	5,86	0,01	0,22	0,05	0,03				0,22	0,03	168
	1,01	8,04	0,03	0,25	0,07	0,05	0,02			0,23	0,04	169
	0,22	1,83	0,01	0,08	< LQ	0,01				0,04	< LQ	170
	0,51	4,64		0,22		0,04				0,11	0,02	171
0,12	0,59	7,52	0,03	0,24	0,08	0,05				0,71		172
	0,80	5,75		2,96	0,01	0,06				0,03	0,01	173
	0,69	6,73	0,03	2,18	0,09	< LQ		< LQ	< LQ	0,03		174
	0,26	3,14	0,02	1,16	0,04	< LQ				0,01		175
	0,66	5,56	0,06	3,15	0,13	0,09				0,09		176
0,01	0,40	4,10	0,04	1,52	0,04	0,09	0,01			0,09		177
	0,45	3,61	0,02	2,00	0,09	0,05				0,04		178
	0,24	1,82	0,01	0,80	0,02	0,03				0,01		179

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Lipídeos (g)	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)
180	Frango, coxa, com pele, assado	10	3,1	3,8	2,2		0,06	2,28	0,76	0,02	< LQ	
181	Frango, coxa, sem pele, cozido	6	2,0	2,1	1,1		0,12	1,311	0,5	0,009	0	
182	Frango, fígado, crua	3	1,3	0,7	0,6	< LQ	0,02	0,69	0,58	0,01	0,01	0,01
183	Frango, filé, à milanesa	8	1,6	2,4	3,3		0,02	1,09	0,44	0,03	0,04	0,02
184	Frango, inteiro, com pele, sem osso, crua	17	5,2	7,2	3,9		0,11	3,94	1,01	0,02	0,03	
185	Frango, inteiro, sem pele, assado	8	2,1	2,6	1,8		0,04	1,48	0,57	0,01	< LQ	< LQ
186	Frango, inteiro, sem pele, cozido	7	2,2	2,5	1,5		0,04	1,58	0,55	0,01	< LQ	
187	Frango, inteiro, sem pele, sem osso, crua	5	1,4	1,9	1,0		0,03	1,04	0,31	< LQ	0,01	
188	Frango, peito com pele, sem osso, crua	7	2,2	3,2	0,9		0,06	1,66	0,46	0,01	0,01	
189	Frango, peito sem pele, sem osso, crua	3	1,1	1,3	0,0		0,03	0,79	0,25	< LQ	0,01	
190	Frango, peito, com pele, assado	8	2,2	2,7	1,8		0,04	1,53	0,56	0,01	< LQ	< LQ
191	Frango, peito, sem pele, cozido	3	1,1	1,1	0,6		0,02	0,74	0,33	0,01	< LQ	< LQ
192	Frango, peito, sem pele, grelhado	2	1,0	0,9	0,4		0,02	0,65	0,27	0,00	< LQ	< LQ
193	Frango, sobre-coxa, com pele, assado	15	4,2	5,4	3,9		0,07	3,08	1,02	0,01	< LQ	
194	Frango, sobre-coxa, com pele, sem osso, crua	21	6,5	9,6	3,6		0,12	4,96	1,31	0,02	0,02	
195	Frango, sobre-coxa, sem pele, assada	12	0,9	4,2	3,1		0,06		0,82	0,01	< LQ	
196	Frango, sobre-coxa, sem pele, sem osso, crua	10	3,0	4,5	1,6		0,06	2,30	0,61	0,01	0,02	
197	Lingüiça, frango, crua	17	5,2	7,3	3,5	0,01	0,16	3,59	1,35	0,02	Tr	Tr
198	Lingüiça, frango, frita	19	5,0	7,2	4,3		0,14	3,46	1,33	0,03		
199	Lingüiça, frango, grelhada	18	4,7	6,8	3,4		0,14	3,26	1,26	0,02		
200	Lingüiça, porco, grelhada	22	7,0	8,7	2,6		0,27	4,47	2,17	0,03		
201	Peru, congelado	2	0,4	0,4	0,7	0,01	0,01	0,26	0,14	Tr	0,01	
202	Porco, bisteca, grelhado	17	4,7	7,7	1,2	0,02	0,27	4,27		0,03		
203	Porco, costela, assado	30	11,8	13,9	3,1		0,34	7,10	4,16	0,06		
204	Porco, lombo, cru	9	3,3	3,7	1,0	0,01	0,12	2,08	1,00	0,02		
205	Porco, pernil, assado	14	4,8	6,4	1,9		0,15	2,96	1,59	0,03		
206	Porco, pernil, cru	12	4,2	5,0	1,7	0,01	0,16	2,58	1,29	0,02	0,02	
207	Porco, rabo, salgado, cru	34	11,6	16,7	4,3		0,37	7,37	3,58	0,07		
208	Toucinho, frito	64	20,0	26,2	14,5		0,64	12,89	6,17	0,12	0,07	

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

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)	Número do Alimento
0,01	0,38	3,35	0,02	2,11	0,09	< LQ						180
0,006	0,20	1,84	0,01	1,10	0,05	< LQ						181
	0,05	0,58	0,01	0,38	0,01	0,13		0,03	0,02	0,01		182
	0,05	2,24	0,03	3,01	0,23	0,04				0,02		183
	0,88	6,31	0,03	3,57	0,20	0,07				0,07		184
0,01	0,19	2,36	0,02	1,73	0,09	< LQ	< LQ			0,10		185
0,01	0,23	2,26	0,02	1,42	0,07	< LQ				0,09		186
	0,23	1,63	0,01	0,92	0,04	0,05				0,01		187
	0,44	2,75	0,03	0,80	0,03	0,03				0,03		188
	0,16	1,16	0,01	< LQ	0,01	0,02				0,01		189
0,01	0,22	2,45	0,02	1,70	0,10	< LQ				0,10		190
	0,07	0,98	0,01	0,53	0,02	< LQ				0,04		191
	0,07	0,80	Tr	0,31	0,01	< LQ	< LQ			0,04		192
0,02	0,50	4,80	0,04	3,64	0,21	< LQ				0,19		193
	1,13	8,44	0,02	3,41	0,12	0,08				0,06		194
0,01	0,42	3,76	0,03	2,86	0,17	< LQ	< LQ			0,14		195
	0,57	3,87	0,02	1,45	0,04	0,05				0,03		196
0,01	0,52	6,70	0,08	3,08	0,17					0,04		197
	0,45	6,60	0,10	3,85	0,25	0,09				0,04		198
	0,44	6,20	0,09	3,00	0,17	0,09				0,04		199
	0,44	8,07	0,13	2,35	0,10	0,10				0,03		200
	0,03	0,41	0,00	0,63	0,03	0,06						201
	0,31	7,14	0,13	1,03	0,03	0,03				0,09		202
	0,63	12,90	0,23	2,75	0,12	0,09				0,06		203
	0,22	3,39	0,06	0,88	0,04	0,05						204
	0,29	5,91	0,11	1,66	0,05	0,11						205
	0,26	4,64	0,09	1,51	0,06	0,08						206
	0,78	15,49	0,30	3,85	0,16	0,07				0,07		207
	1,02	24,55	0,45	12,93	0,86					0,33		208

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Lipídeos (g)	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												
209	Bebida láctea, pêssego	2	1,1	0,6	Tr	0,05	0,19	0,54	0,25	< LQ	< LQ	
210	logurte, sabor pêssego	2	1,4	0,6	0,1	0,06	0,25	0,70	0,29	< LQ	< LQ	
211	logurte, natural	3	1,8	0,9	0,1	0,07	0,30	0,91	0,40	0,01	< LQ	Tr
212	logurte, natural, desnatado	Tr	0,2	0,1	0,0	0,01	0,03	0,10	0,05			
213	logurte, sabor morango	2	1,4	0,7	0,1	0,07	0,26	0,70	0,29	< LQ		
214	Leite, condensado	7	4,2	1,7	0,2	0,17	0,73	2,10	0,82	0,01		
215	Leite, de cabra	4	2,4	0,8	0,1	0,10	0,29	1,00	0,60	0,01	< LQ	
216	Leite, de vaca, achocolatado	2	1,1	0,6	0,1	0,03	0,14	0,53	0,29	0,01	< LQ	< LQ
217	Leite, integral	3	1,4	0,7	0,1	0,06	0,25	0,71	0,29			0,00
218	Leite, vaca, desnatado, pó	1	0,6	0,2	0,0	0,02	0,09	0,29	0,12	< LQ	0,01	Tr
219	Leite, vaca, integral, pó	27	16,3	7,1	0,5	0,58	2,62	8,11	3,48	0,05		0,03
220	Queijo, minas/frescal	20	11,6	5,8	0,4	0,41	1,73	5,78	2,53	0,04	0,02	0,02
221	Queijo, Petit Suis, morango	3	1,7	0,8	Tr	0,05	0,23	0,81	0,40	0,01		
222	Queijo, requeijão, cremoso	23	14,0	6,4	0,3	0,52	2,26	7,16	2,72	0,04	0,04	0,02
223	Queijo, ricota	8	4,6	2,4	0,2	0,15	0,66	2,28	1,06	0,02	0,02	0,02
224	Queijo, parmesão	34	20,1	8,7	0,4	0,70	3,26	10,07	4,24	0,06	0,03	0,03
Ovos e derivados												
225	Ovo, de galinha, gema, cozido/10minutos	31	9,2	12,1	4,0		0,08	6,56	2,43		0,03	
226	Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10minutos	9	2,9	3,8	1,1		0,02	2,07	0,76		0,01	
227	Ovo, galinha, inteiro, cru	9	2,6	3,6	1,2		0,02	1,87	0,69		0,01	0,01
Produtos açucarados												
228	Achocolatado, pó	2	1,1	0,6	0,3	< LQ	0,02	0,51	0,55	0,02	0,01	< LQ
229	Chocolate, ao leite	30	17,5	10,0	0,9	0,09	0,34	7,46	9,12	0,26	0,03	
230	Chocolate, ao leite, dietético	34	19,2	11,4	1,5	0,06	0,22	8,08	10,29	0,31	0,06	0,03
231	Chocolate, meio amargo	30	13,1	8,1	1,0	0,01	0,06	5,61	7,08	0,21	0,04	0,02
Miscelâneas												
232	Café, pó, torrado	12	5,3	1,1	4,9		0,01	4,04	0,95	0,29	0,06	

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

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)	Número do Alimento
0,01	0,02	0,53	0,01	0,03	0,02	< LQ				0,06	< LQ	209
0,01	0,03	0,59	< LQ	0,04	0,02	< LQ				0,06	< LQ	210
0,02	0,04	0,83	0,01	0,06	0,03	< LQ		Tr	Tr			211
	0,00	0,09	0,00	< LQ						0,01		212
0,01	0,03	0,62	< LQ	0,05	0,02	< LQ		Tr	Tr			213
	0,14	1,47	0,02	0,10	0,04					0,20	0,03	214
	0,03	0,79		0,11	0,01	0,01				0,10		215
0,01	0,03	0,56	< LQ	0,11	0,01	< LQ				0,19		216
0,01	0,03	0,65		0,04	0,02			Tr	Tr			217
0,01	0,02	0,20		0,03	< LQ	< LQ				0,02	< LQ	218
0,15	0,56	6,25	0,05	0,41	0,10					0,84	0,10	219
0,16	0,39	5,14	0,04	0,28	0,06	0,02				0,54		220
0,02	0,05	0,76	0,00	0,04	0,01					0,09		221
0,24	0,50	5,54	0,04	0,24	0,07					0,55		222
0,06	0,15	2,16	0,02	0,14	0,02	0,01				0,21		223
0,32	0,63	7,67	0,03	0,29	0,11	0,03				1,01		224
	0,67	11,29	0,07	3,25	0,05	0,44			0,10	0,05		225
	0,21	3,51	0,02	0,94	0,02	0,12			0,02	0,02		226
	0,23	3,33	0,01	0,88	0,02	0,14		0,05	0,04			227
										0,01		
	0,01	0,62		0,29	0,03					0,01		228
	0,14	9,75	0,06	0,91	0,03					0,17	0,10	229
	0,10	11,32	Tr	1,41	0,10					0,18		230
	0,05	8,03	0,01	0,94	0,06					0,14		231
	0,01	1,11	0,02	4,82	0,11							232

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Lipídeos (g)	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)
Alimentos Industrializados												
233	Biscoito, polvilho doce	12	2,4	4,3	0,6		0,031	1,48	0,80	0,05	0,05	0,02
234	Bolo, chocolate	18	5,5	6,2	3,0		0,06	2,97	2,33	0,07	0,06	0,02
235	Bolo, coco	11	4,9	3,0	1,8	1,00	0,48	1,82	1,24	0,03	0,03	0,01
236	Bolo, milho	12	4,5	3,9	1,5	0,79	0,37	1,79	1,19	0,04	0,05	0,01
237	Bolo, aipim	13	5,0	3,9	1,1	0,98	0,48	1,88	1,28	0,04	0,04	0,01
238	Caldo de carne, tablete	17	7,8	2,5	0,1		0,14	3,91	3,64	0,05	0,02	
239	Caldo de galinha, tablete	20	9,4	3,2	0,2	0,09	0,12	3,98	5,07	0,07	0,05	0,02
240	Capuccino, pó	9	4,0	1,6	0,1	0,27	0,59	1,73	0,95	0,02	0,02	
241	Chantilly, spray	27	25,9	0,1	0,1	10,70	3,64	2,63	7,46	0,08		0,03
242	Coxinha de frango, frita	12	2,6	3,4	4,7	0,01	0,03	1,76	0,65	0,05	0,06	0,02
243	Curau, milho verde, pó	13	3,0	4,9	1,4		0,01	1,55	1,30	0,05	0,06	0,03
244	Empada, de frango, pré-cozida	23	5,4	5,2	1,4		0,03	2,62	2,56	0,08	0,08	0,03
245	Lasanha, massa fresca, cozida	1	0,6	0,4	0,1			0,48	0,10			
246	Lasanha, massa fresca, crua	1	0,5	0,4	0,4			0,39	0,08			
247	Maionese, industrializada, tradicional com ovos	30	4,1	6,4	15,4		0,02	2,84	0,37	0,08	0,11	0,04
248	Paçoca, amendoim	26	4,1	10,0	7,3			2,24	0,56	0,27	0,65	0,34
249	Pamonha, barra para cozimento, pré-cozida	5	0,5	0,7	1,4		0,01	0,37	0,12	0,01	0,01	0,01
250	Pão, de queijo, cru	14	3,4	3,0	4,1	0,08	0,29	2,00	0,74	0,03	0,03	
251	Pastel, massa, crua	5	2,1	1,7	0,9	0,02	0,03	1,50	0,49	0,02	0,02	0,01
252	Pastel, massa, frita	41	6,9	10,1	21,2		0,04	4,92	1,48	0,16	0,20	0,08
253	Shoyu	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr		Tr	
254	Tomate, molho industrializado	1	0,1	0,1	0,2	Tr	Tr	0,06	0,02	Tr	Tr	Tr
Alimentos preparados												
255	Acarajé	20	9,1	7,8	2,1	0,10	0,16	7,71	1,05	0,07	0,02	
256	Arroz, bolinho de	8	1,8	2,5	3,5		0,02	1,26	0,44	0,02	0,03	0,02
257	Arroz, carreteiro	7	3,2	3,0	0,2		0,19	1,61	1,29	0,01		
258	Baião de dois, arroz e feijão-de-corda	3	0,6	1,0	1,5		< LQ	0,42	0,13	0,01	0,01	< LQ
259	Cuscuz, de milho, cozido com sal	1	0,2	0,2	0,3			0,15	0,02	Tr		
260	Cuscuz, paulista	5	0,6	1,8	0,8	0,03			0,41	0,01	0,02	0,01
261	Dobradinha	4	2,5	1,2	0,1	< LQ	0,11	1,06	1,19	0,02	0,02	0,01

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

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)	Número do Alimento
		4,25	0,01	0,56						4,05		233
	0,06	6,15	0,04	2,83	0,04	0,02				2,49		234
	0,05	2,92	0,03	1,69	0,06	0,02				0,89		235
	0,06	3,79	0,03	1,34	0,08	0,04				1,82		236
	0,06	3,80	0,02	1,00	0,06	0,04				1,99		237
	0,03	2,47		0,13						5,32	0,10	238
	0,04	3,14	Tr	0,25						6,19		239
0,05	0,10	1,50	Tr	0,11	0,04					0,55		240
	0,00	0,05	Tr	0,08								241
	0,02	3,32	0,07	4,33	0,32	0,01				0,45		242
	0,00	4,85	0,03	1,38	0,03					2,81		243
	0,041	5,12	0,03	1,22	0,07					6,21		244
	0,02	0,40	Tr	0,10								245
	0,01	0,39	< LQ	0,38	0,01							246
	0,04	6,24	0,14	13,86	1,43							247
	0,012	9,73	0,26	7,25	0,02							248
	0,00	0,65	0,02	1,32	0,09					0,07		249
0,03	0,08	2,92	Tr	3,67	0,36					0,63		250
	0,01	1,66	0,01	0,91	0,03					0,47		251
	Tr	9,75	0,33	19,61	1,32							252
	Tr	0,01	Tr	0,01	0,00							253
	Tr	0,09	Tr	0,17	0,02					0,00		254
		7,81		2,01	0,12							255
	0,05	2,39	0,05	3,22	0,24	0,04				0,00		256
0,04	0,24	2,64	0,01	0,16	0,03	0,01				0,18		257
	0,02	0,95	< LQ	1,36	0,13	< LQ						258
	0,00	0,22	Tr	0,26	< LQ							259
0,013	0,07	1,64	Tr	0,69	0,10	0,00				0,04		260
< LQ	0,09	1,11	< LQ	0,07		0,03				0,18		261

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Lipídeos (g)	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)
Leguminosas e derivados												
262	Amendoim, grão, cru	44	8,7	17,2	16,2			4,85	1,21	0,56	1,36	0,66
263	Ervilha, enlatada, drenada	Tr	0,1	0,1	0,2		< LQ	0,06	0,02	< LQ	< LQ	< LQ
264	Feijão, carioca, cozido	1	0,1	0,1	0,3			0,11	0,02	< LQ	< LQ	0,01
265	Feijão, carioca, cru	1	0,2	0,1	0,9			0,14	0,03	< LQ	0,01	0,01
266	Feijão, fradinho, cozido	1	0,2	0,1	0,3		< LQ	0,18	0,03	0,01	0,02	0,01
267	Feijão, jalo, cozido	1	0,1	0,1	0,3		< LQ	0,10	0,01	< LQ	< LQ	0,01
268	Feijão, jalo, cru	1	0,3	0,2	0,6		Tr	0,25	0,03	0,00	0,01	0,01
269	Feijão, preto, cozido	1	0,1	0,1	0,3			0,11	0,02	< LQ	0,01	0,01
270	Feijão, preto, cru	1	0,2	0,1	0,8		< LQ	0,15	0,03	0,01	0,01	0,01
271	Feijão, rajado, cozido	Tr	0,1	0,0	0,2		< LQ	0,10	0,02	< LQ	< LQ	< LQ
272	Feijão, rajado, cru	1	0,4	0,1	0,8		Tr	0,30	0,04	0,01	0,01	0,01
273	Feijão, rosinha, cozido	Tr	0,2	Tr	0,2		< LQ	0,12	0,02	0,01	0,02	0,01
274	Feijão, roxo, cozido	1	0,1	0,1	0,3		< LQ	0,10	0,01	< LQ	< LQ	< LQ
275	Feijão, roxo, cru	1	0,3	0,2	0,8		Tr	0,27	0,03	0,00	0,01	0,01
276	Grão-de-bico, cru	5	0,9	1,4	2,8		0,01	0,57	0,20	0,05	0,02	0,01
277	Guando, cru	2	0,6	0,2	0,9		< LQ	0,44	0,08	0,02	0,02	0,02
278	Lentilha, crua	1	0,1	0,2	0,4		0,01	0,10	0,01	0,01	< LQ	< LQ
279	Shoyu	Tr	Tr	Tr	0,0	Tr	Tr	Tr	Tr		Tr	
280	Soja, extrato solúvel, pó	26	3,3	6,4	12,9		0,02	2,53	0,57	0,06	0,09	0,03
281	Soja, extrato solúvel, natural, fluido	2	0,2	0,3	0,6		Tr	0,12	0,05	Tr	0,01	Tr
282	Tofu	4	0,4	0,5	1,7		0,01	0,27	0,10	0,01	0,01	Tr

*os dados estão sendo reavaliados

Tr: Traço

<LQ: menor que o limite de quantificação

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

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)	Número do Alimento
	0,025	16,67	0,45	16,17	0,04							262
		0,10	< LQ	0,15	0,02							263
	< LQ	0,076	0,00	0,16	0,14	< LQ						264
		0,11		0,40	0,49	< LQ						265
	< LQ	0,053	< LQ	0,21	0,10	< LQ						266
	Tr	0,06	Tr	0,11	0,20	0,00						267
	Tr	0,15	Tr	0,23	0,41							268
	Tr	0,09	Tr	0,16	0,11							269
< LQ	< LQ	0,13		0,38	0,47							270
	< LQ	0,03	Tr	0,09	0,13	0,00						271
	Tr	0,14	Tr	0,29	0,46							272
	Tr	0,04	< LQ	0,16	0,07	< LQ						273
	< LQ	0,06	< LQ	0,14	0,19	< LQ						274
	Tr	0,16	Tr	0,34	0,46							275
	0,01	1,42	0,02	2,71	0,13							276
	< LQ	0,13	< LQ	0,86	0,06					< LQ		277
< LQ	< LQ	0,16	0,01	0,33	0,09							278
	Tr	0,01	Tr	0,01	Tr							279
	0,02	6,30	0,05	11,67	1,23							280
	Tr	0,25	0,01	0,58	0,06							281
	Tr	0,51	0,00	1,48	0,20							282

*os dados estão sendo reavaliados

Tr: Traço

<LQ: menor que o limite de quantificação