

ANEXO V

TAMANHO DAS PORÇÕES DOS ALIMENTOS PARA FINS DE DECLARAÇÃO DA ROTULAGEM NUTRICIONAL.

Grupo I: Produtos de panificação, cereais, leguminosas, raízes, tubérculos e seus derivados (Valor energético médio da porção é 150 kcal).		
Produtos	Tamanho das porções (g ou ml)	Medidas caseiras sugeridas
Amidos e féculas	20	Colheres de sopa
Arroz cru	50	Xícaras
Aveia em flocos sem outros ingredientes	30	Colheres de sopa
Barra de cereais com até 10% de gordura	30	Unidades
Batata, mandioca e outros tubérculos, cozidos em água embalada à vácuo	150	Unidades ou xícara
Batata e mandioca pré-frita congelada	85	Unidades ou xícaras
Produtos à base de tubérculos e cereais pré-fritos ou congelados	85	Unidades
Biscoito salgados, integrais e grissines	30	Unidades
Bolos, todos os tipos sem recheio	60	Fatia ou fração
Canjica (grão cru)	50	Xícaras
Cereal matinal pesando até 45 g por xícara	30	Xícaras
Cereal matinal pesando mais do que 45 g por xícara	40	Xícaras
Cereais integrais crus	45	Xícaras
Farinhas de cereais e tubérculos, todos os tipos	50	Xícaras
Farelo de cereais e germe de trigo	10	Colheres de sopa
Farinha láctea	30	Colheres de sopa
Farofa pronta	35	Colheres de sopa
Massa alimentícia seca	80	Pratos ou xícaras
Massa desidratada com recheio	70	Pratos ou xícaras
Massas frescas com e sem recheios	100	Pratos ou xícaras
Pães embalados fatiados ou não, com ou sem recheio	50	Unidades ou fatias
Pães embalados de consumo individual, chipa paraguaia	50	Unidades
Pão doce sem frutas	40	Unidades
Pão croissant, outros produtos de panificação, salgados ou doces sem recheio	40	Unidades
Pão de batata, pão de queijo e outros resfriados e congelados com recheio e massas para pães	40	Unidades ou fatias
Pão de batata, pão de queijo e outros resfriados e congelados sem recheio, chipa paraguaia	50	Unidades ou fatias
Pipoca	25	Xícaras
Torradas	30	Unidades
Tofu	40	Fatias
Trigo para quibe e proteína texturizada de soja	50	Xícaras
Leguminosas secas, todas	60	Xícaras
Pós para preparar flans e sobremesas	Quantidade suficiente para preparar 120 g	Colheres de sopa
Sagu	30	Colheres de sopa
Massas para pasteis e panquecas	30	Unidades
Massa para tortas salgadas	30	Frações

Massa para pizza	40	Fatias
Farinha de rosca	30	Colheres de sopa
Preparações a base de soja tipo: milanesa, almondegas e hambúrguer)	80	Unidades
Mistura para sopa paraguaia y chipaguazú	Quantidade suficiente para preparar 150 g	Fatias
Pré-mistura para preparar bori-bori	Quantidade suficiente para preparar 80 g	Colheres de sopa
Pré-mistura para preparar chipa paraguaia e mbeyu e outros pães	Quantidade suficiente para preparar 50 g	Colheres de sopa
Preparado desidratados para purês de tubérculos	Quantidade suficiente para 150 g	Colheres de sopa ou xícaras
Pós para preparar bolos e tortas	Quantidade suficiente para preparar 60 g	Colheres de sopa

Grupo II: Verduras, hortaliças e conservas vegetais (Valor energético médio da porção é 30 kcal).

Produtos	Tamanho das porções (g ou ml)	Medidas caseiras sugeridas
Concentrado de vegetais triplo (extrato)	30	Colheres de sopa
Concentrado de vegetais	15	Colheres de sopa
Purê ou polpa de vegetais, incluindo tomate	60	Colheres de sopa
Molho de tomate ou a base de tomate e outros vegetais	60	Colheres de sopa
Picles e alcaparras	15	Colheres de sopa
Sucos de vegetais, frutas e sojas	200	Copos
Vegetais desidratados em conserva (tomate seco)	40	Colheres de sopa
Vegetais desidratados para sopa	40	Colheres de sopa
Vegetais desidratados para purê	Quantidade suficiente para preparar 150 g	Colheres de sopa
Vegetais em conserva (alcachofra, aspargo, cogumelos, pimentão, pepino e palmito) em salmoura, vinagre e azeite	50	Unidades ou xícaras
Jardineira e outras conservas de vegetais e legumes (cenouras, ervilhas, milho, tomate pelado e outros)	130	Xícaras
Vegetais empanados	80	Unidades

Grupo III: Frutas, sucos, néctares e refrescos de frutas (Valor energético médio da porção é 70 kcal).

Produtos	Tamanho das porções (g ou ml)	Medidas caseiras sugeridas
Polpa de frutas para refresco, sucos concentrados de frutas e desidratados	Quantidade suficiente para preparar 200 ml	Colheres de sopa
Polpa de frutas para sobremesas	50	Colheres de sopa
Suco, néctar e bebidas de frutas	200	Copos
Frutas desidratadas (peras, pêssegos, abacaxi, ameixas, partes comestíveis)	50	Unidades ou colheres de sopa
Uva passa	30	Colheres de sopa
Fruta em conserva, incluindo salada de frutas	140	Unidades ou colheres de sopa

Grupo IV: Leites e derivados (Valor energético médio da porção é 125 kcal).

Produtos	Tamanho das porções (g ou ml)	Medidas caseiras sugeridas
Bebida láctea	200	Copos
Leites fermentados, iogurte, todos os tipos	200	Copos

Leite fluido, todos os tipos	200	Copos
Leite evaporado	Quantidade suficiente para preparar 200 ml	Colheres de sopa
Queijo ralado	10	Colheres de sopa

Queijo cottage, ricota desnatado, queijo minas, requeijão desnatado e petit-suisse	50	Colheres de sopa
Outros queijos (ricota, semiduros, branco, requeijão, queijo cremoso, fundidos e em pasta)	30	Colheres de sopa ou fatias
Leite em pó	Quantidade suficiente para preparar 200 ml	Colheres de sopa
Sobremesas lácteas	120	Unidades ou xícaras
Pós para preparar sobremesas lácteas	Quantidade suficiente para preparar 120 g	Colheres de sopa
Pós para preparar sorvetes	Quantidade suficiente para preparar 50 g	Colheres de sopa
Grupo V: Carnes e ovos (Valor energético médio da porção é 125 kcal).		
Produtos	Tamanho das porções (g ou ml)	Medidas caseiras sugeridas
Almôndegas a base de carnes	80	Unidades
Anchovas em conserva	15	Colheres de sopa
Apresuntado e corned beef	30	Fatias
Atum, sardinha, pescado, mariscos, outros peixes em conserva com ou sem molhos	60	Unidades ou colheres de sopa
Caviar	10	Colheres de chá
Charque	30	Frações ou pratos
Hambúrguer a base de carnes	80	Unidades
Linguiça, salsicha, todos os tipos	50	Unidades ou frações
Kani-kama	20	Unidades ou colheres de sopa
Preparações de carnes temperados, defumadas, cozidas ou não	100	Unidades
Preparações de carnes com farinhas ou empanadas	130	Unidades
Embutidos, fiambre e presunto	40	Unidades ou fatias
Peito de peru, blanquet	60	Unidades ou fatias
Patês (presunto, fígado e bacon etc)	10	Colheres de chá
Ovo	x gramas	Unidades
Grupo VI: Óleos, gorduras e sementes oleaginosas (Valor energético médio da porção é 100 kcal).		
Produtos	Tamanho das porções (g ou ml)	Medidas caseiras sugeridas
Óleos vegetais, todos os tipos	13	Colheres de sopa
Azeitona	20	Unidades
Bacon em pedaços - defumado ou fresco	10	Fatias
Banha e gorduras animais	10	Colheres de sopa
Gordura vegetal	10	Colheres de sopa
Maionese e molhos a base de maionese	12	Colheres de sopa
Manteiga, margarina e similares	10	Colheres de sopa
Molhos para saladas a base de óleo (todos os tipos)	13	Colheres de sopa
Chantilly	20	Colheres de sopa
Creme de leite	15	Colheres de sopa
Leite de coco	15	Colheres de sopa
Coco ralado	12	Colheres de chá
Sementes oleaginosas (misturados, cortados, picados, inteiros)	15	Colheres de sopa
Grupo VII: Açúcares e produtos com energia proveniente de carboidratos e gorduras (Valor energético médio da porção é 100 kcal).		
Produtos	Tamanho das porções (g ou ml)	Medidas caseiras sugeridas
Açúcar, todos os tipos	5	Colheres de chá
Achocolatado em pó, pós com base de cacau, chocolate em pó e cacau em pó	20	Colheres de sopa

Doces em corte (goiaba, marmelo, figo, batata etc)	40	Fatias
Doces em pasta (abóbora, goiaba, leite, banana, mocotó)	20	Colheres de sopa
Geleias diversas	20	Colheres de sopa
Glicose de milho, mel, melado, cobertura de frutas, leite condensado e outros xaropes (cassis, groselha, framboesa, amora, guaraná etc)	20	Colheres de sopa
Pó para gelatina	Quantidade suficiente para preparar 120	Colheres de sopa
Sobremesa de gelatina pronta	120	Unidades
Frutas inteiras em conserva para adornos (cereja maraschino, framboesa)	20	Unidades
Balas, pirulitos e pastilhas	20	Unidades
Goma de mascar	3	Unidades
Chocolates, bombons e similares	25	Unidades ou frações
Confeitos de chocolate e drageados em geral	25	Unidades ou colheres de sopa
Sorvetes de massa	60 g ou 130 ml	Bolas ou unidades
Sorvetes individuais	60 g ou 130 ml	Unidades
Barra de cereais com mais de 10% de gorduras, torrones, pé de moleque e paçoca	20	Unidades ou frações
Bebidas não alcoólicas, carbonadas ou não (chás, bebidas à base de soja e refrigerantes)	200	Xícaras ou copos
Pós para preparo de refresco	Quantidade suficiente para preparar 200 ml	Colheres de sopa
Biscoito doce, com ou sem recheio	30	Unidades
Brownies e alfajores	40	Unidades
Frutas cristalizadas	30	Unidades ou colheres de sopa
Panetone	80	Unidades ou fatias
Bolo com frutas	60	Unidades ou fatias
Bolos e similares com recheio ou cobertura	60	Unidades ou fatias
Pão croissant, produtos de panificação, salgados ou doces com recheio ou cobertura	40	Unidades
Snacks a base de cereais e farinhas para petisco	25	Xícaras
Mistura para preparo de docinho, cobertura para bolos, tortas e sorvetes etc	20	Colheres de sopa
Grupo VIII: Molhos, temperos prontos, caldos, sopas, pratos semiprontos ou prontos para consumo e bebidas alcoólicas.		
Produtos	Tamanho das porções (g ou ml)	Medidas caseiras sugeridas
Caldo (carne, galinha, legumes etc) e pós para sopa incluindo (bori-bori, pirá caldo, shoyo)	Quantidade suficiente para 250 ml	Unidades, colheres de sopa ou frações
Catchup e mostarda	12	Colheres de sopa
Molhos a base de soja ou vinagre	x gramas	Colheres de sopa
Molhos a base de produtos lácteos ou caldos	x gramas	Colheres de sopa
Pós para preparar molhos	Quantidade suficiente para preparar 2 colheres de sopa	Colheres de sopa
Misso	20	Colheres de sopa
Missoshiro	Quantidade suficiente para 200 ml	Colheres de sopa
Extrato de soja	30	Colheres de sopa
Pratos preparados prontos e semipronto não incluídos em outros itens da tabela	100	Unidades ou frações
Tempero completos	5	Colheres de chá
Bebidas alcoólicas	Quantidade equivalente a 10 g de etanol	Unidades ou copos