



Cereais

- 1) CEREAIS em geral, segundo a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO);
- 2) Cereais e seus valores de Potássio, Fósforo e Sódio em 100g, segundo a TACO (tabela Brasileira de Composição de Alimentos);
- 3) Definições e Dicas dos Cereais, segundo o site Sociedade Brasileira de Neurologia (SBN);
- 4) Fotos identificando todos cereais citados;

Cereais

Arroz, integral

Arroz, tipo 1

Arroz, tipo 2

Aveia, flocos

Canjica, branca

Farinha de arroz

Farinha, de centeio

farinha de milho

farinha de rosca

Farinha, de trigo

Milho

Pipoca

Cereais e Derivados

- Cereais e Derivado em relação a 100g de **Potássio, Fósforo e Sódio**

Arroz, integral, cozido

Potássio: 75 mg

Fósforo: 106 mg

Sódio: 1 mg

Arroz, tipo 1, cozido

Potássio: 15 mg

Fósforo: 18 mg

Sódio: 1 mg

Arroz, tipo 2, cozido

Potássio: 20 mg

Fósforo: 22 mg

Sódio: 2 mg

Aveia, flocos,crua

Potássio: 336 mg

Fósforo: 153 mg

Sódio: 5 mg

Biscoito, doce, maisena

Potássio: 142 mg

Fósforo: 166 mg

Sódio: 352 mg

Biscoito, doce, recheado com chocolate

Potássio: 232 mg

Fósforo: 139 mg

Sódio: 239 mg

Biscoito, doce, recheado com morango

Potássio: 113mg

Fósforo: 138 mg

Sódio: 230 mg

Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate

Potássio: 240 mg

Fósforo: 124 mg

Sódio: 137 mg

Biscoito, doce, wafer, recheado de morango

Potássio: 75 mg

Fósforo: 73 mg

Sódio: 120 mg

Biscoito, salgado, cream,cracker

Potássio: 181 mg

Fósforo: 148 mg

Sódio: 854 mg

Bolo, mistura

Potássio: 75 mg	Canjica, com leite integral
Fósforo: 333 mg	Potássio: 69 mg
Sódio: 463 mg	Fósforo: 91 mg
Bolo, pronto, aipim	Sódio: 272 mg
Potássio: 135 mg	Cereais, milho,flocos, com sal
Fósforo: 122 mg	Potássio: 29 mg
Sódio: 111 mg	Fósforo: 58 mg
Bolo, pronto, chocolate	Sódio: 31 mg
Potássio: 212mg	Cereais, milho, flocos, sem sal
Fósforo: 197 mg	Potássio: 82 mg
Sódio: 283 mg	Fósforo: 169 mg
Bolo, pronto, coco	Sódio: 399 mg
Potássio: 143 mg	Cereais, mistura para vitamina, trigo,cevada e aveia
Fósforo: 303 mg	Potássio: 244 mg
Sódio: 190 mg	Fósforo: 515 mg
Bolo, pronto, milho	Sódio: 1163 mg
Potássio: 118 mg	Cereal matinal, milho
Fósforo: 128 mg	Potássio: 83 mg
Sódio: 134 mg	Fósforo: 101 mg
Canjica,branca,crua	Sódio: 655 mg
Potássio: 70 mg	Cereal matinal, milho, açucar
Fósforo: 41 mg	Potássio: 52 mg
Sódio: 28 mg	Fósforo: 43 mg

Sódio: 405 mg **Fósforo:** 340 mg

Creme de arroz, pó **Sódio:** 41 mg

Potássio: 115 mg Frainha, de milho, amarela

Fósforo: 153 mg **Potássio:** 58 mg

Sódio: 1 mg **Fósforo:** 84 mg

Creme de milho,pó **Sódio:** 45 mg

Potássio: 166 mg Frainha de rosca

Fósforo: 303 mg **Potássio:** 212 mg

Sódio: 594 mg **Fósforo:** 195 mg

Curau, milho, verde **Sódio:** 333 mg

Potássio: 162 mg Farinha de trigo

Fósforo: 75 mg **Potássio:** 151 mg

Sódio: 21 mg **Fósforo:** 115 mg

Sódio: 1 mg

Curau, milho verde, mistura

Potássio: 55 mg Farinha, láctea, de cereais

Fósforo: 45 mg **Potássio:** 366 mg

Sódio: 223 mg **Fósforo:** 296 mg

Sódio: 125 mg

Farinha de arroz, enriquecida

Potássio: 13 mg Lasanha, massa fresca,cozida

Fósforo: 36 mg **Potássio:** 54 mg

Sódio: 17 mg **Fósforo:** 42 mg

Sódio: 207 mg

Farinha, de, centeio, integral

Potássio: 334 mg Lasanha, massa fresca, crua

Potássio: 137 mg	Milho,verde,cru
Fósforo: 82 mg	Potássio: 185 mg
Sódio: 667 mg	Fósforo: 113 mg
Macarrão, instantâneo	Sódio: 1 mg
Potássio: 148 mg	Milho, verde, enlatado, drenado
Fósforo: 112 mg	Potássio: 162 mg
Sódio: 1516 mg	Fósforo: 61 mg
Macarrão,trigo,cru	Sódio: 260 mg
Potássio: 147 mg	Milho tradicional, pó
Fósforo: 100 mg	Potássio: Tr
Sódio: 7 mg	Fósforo: 273 mg
Macarrão, trigo,cru,com ovos	Sódio: 15 mg
Potássio: 134 mg	Pamonha, barra para cozimento, pre-cozida
Fósforo: 118 mg	Potássio: 125 mg
Sódio: 15 mg	Fósforo: 55 mg
Milho, amido,cru	Sódio: 132 mg
Potássio: 9 mg	Pão, aveia, forma
Fósforo: 13 mg	Potássio: 201 mg
Sódio: 8 mg	Fósforo: 182 mg
Milho, fubá,cru	Sódio: 606 mg
Potássio: 168 mg	Pão, de soja
Fósforo: 108 mg	Potássio: 296 mg
Sódio: Tr	Fósforo: 153 mg

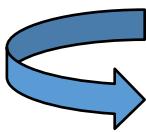
Sódio: 663 mg	Pão, glúten, forma	Fósforo: 90 mg
Potássio: 65 mg	Pastel, de queijo, frito	Sódio: 1040 mg
Fósforo: 105 mg	Potássio: 124 mg	
Sódio: 65 mg	Fósforo: 124 mg	
Pão, milho, forma	Sódio: 821 mg	
Potássio: 89 mg	Pastel, de massa, frita	
Fósforo: 110 mg	Potássio: 143 mg	
Sódio: 507 mg	Fósforo: 62 mg	
Pão, trigo,forma, integral	Sódio: 1175 mg	
Potássio: 163 mg	Pipoca, com óleo de soja, sem sal	
Fósforo: 193 mg	Potássio: 256mg	
Sódio: 506 mg	Fósforo: 225 mg	
Pão, trigo,francês	Sódio: 4 mg	
Potássio: 142 mg	Polenta, pré-cozida	
Fósforo: 95 mg	Potássio: 100 mg	
Sódio: 648 mg	Fósforo: 17 mg	
Pão, trigo, sovado	Sódio: 442 mg	
Potássio: 91 mg	Torrada,pão francês	
Fósforo: 101 mg	Potássio: 189 mg	
Sódio: 431 mg	Fósforo: 114 mg	
Pastel, de carne, frito	Sódio: 829 mg	
Potássio: 156 mg		

Definições

Grupos de alimentos energéticos

São os alimentos responsáveis pelo fornecimento de energia para o organismo.
Alguns exemplos são o arroz, o macarrão, a batata, o milho verde, a mandioca, as farinhas, os pães e os biscoitos.

São fontes de PROTEÍNAS DE BAIXO VALOR BIOLÓGICO



Proteínas de baixo valor biológico				
Feijão	120	8 colheres (sopa)	9,4	
Ervilha	100	5 colheres (sopa)	6,7	
Lentilha	120	8 colheres (sopa)	6	
Pão	50	1 unidade	5	
Macarrão	125	1 prato (raso)	4	
Arroz	100	5 colheres (sopa)	2	
Batata	110	1 unidade média	2	

Tabela de composição de alimentos do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos

Dicas

- Prefira CEREAIS integrais, pois iram dar mais saciedade como:
 - Arroz Integral
 - Pães e massas integrais
 - Farinha de milho integral
 - Farinha de aveia integral
 - Centeio integral
 - Quinoa
 - Chia
 - Cevada
 - Farelo de trigo e de aveia

Alimentos com ELEVADA QUANTIDADE DE Fósforo

Alimento	Quantidade	Porção	Fósforo
→ Pão francês	50	1 unidade	43
→ Bolacha tipo água e sal	42	6 unidades	38

Alimento com elevado conteúdo de sódio e sal.

ALIMENTOS COM ELEVADO CONTEÚDO DE SÓDIO

Alimento	Mg de sódio em 100gr de alimentos	Porções	g de sal / porção
→ Sucrilhos	1.238	1 xícara de chá (20 g)	0,6



