



# PESQUISA DE ORÇAMENTOS FAMILIARES

## 2008 - 2009

### TABELAS DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS CONSUMIDOS NO BRASIL



Ministério da  
Saúde

 **IBGE**  
Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

Ministério do  
Planejamento, Orçamento  
e Gestão

Presidenta da República  
**Dilma Rousseff**

Ministra do Planejamento, Orçamento e Gestão  
**Miriam Belchior**

Ministro da Saúde  
**Alexandre Padilha**

**INSTITUTO BRASILEIRO  
DE GEOGRAFIA E  
ESTATÍSTICA - IBGE**

Presidente  
**Eduardo Pereira Nunes**

Secretária-Executiva  
**Márcia Aparecida do Amaral**

Diretor-Executivo  
**Sérgio da Costa Côrtes**

Secretaria de Atenção à Saúde  
**Helvécio Miranda Magalhães Júnior**

**ÓRGÃOS ESPECÍFICOS SINGULARES**

Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos  
Estratégicos

Diretoria de Pesquisas  
**Wasmália Socorro Barata Bivar**

**Carlos Augusto Graboys Gadelha**

Diretoria de Geociências  
**Luiz Paulo Souto Fortes**

Secretaria de Gestão do Trabalho e  
da Educação na Saúde  
**Milton de Arruda Martins**

Diretoria de Informática  
**Paulo César Moraes Simões**

Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa  
**Luiz Odorico Monteiro de Andrade**

Centro de Documentação e Disseminação de Informações  
**David Wu Tai**

Secretaria de Vigilância em Saúde  
**Jarbas Barbosa**

Escola Nacional de Ciências Estatísticas  
**Solange Corrêa Onel**

**UNIDADE RESPONSÁVEL**

**UNIDADE RESPONSÁVEL**

Diretoria de Pesquisas

Secretaria de Atenção à Saúde

Coordenação de Trabalho e Rendimento  
**Marcia Maria Melo QuintsIr**

Departamento de Atenção Básica

Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição  
**Patrícia Constante Jaime**

Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão  
**Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE**  
Diretoria de Pesquisas  
Coordenação de Trabalho e Rendimento

# **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009**

Tabelas de Composição Nutricional dos  
Alimentos Consumidos no Brasil

Rio de Janeiro  
2011

**Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE**

Av. Franklin Roosevelt, 166 - Centro - 20021-120 - Rio de Janeiro, RJ - Brasil

ISBN 978-85-240-4195-2 (CD-ROM)

ISBN 978-85-240-4194-5 (meio impresso)

© IBGE. 2011

**Elaboração do arquivo PDF**

Roberto Cavararo

**Produção de multimídia**

Marisa Sigolo Mendonça

Márcia do Rosário Brauns

**Capa**

Helga Szpiz e Marcos Balster Fiore Correia -  
Coordenação de Marketing/Centro de Documentação  
e Disseminação de Informações - CDDI

---

# Sumário

## **Apresentação**

## **Introdução**

## **Notas técnicas**

Conceitos e definições

Período de realização da pesquisa

Período de referência das informações sobre  
despesas e rendimentos

Data de referência da pesquisa

Domicílio

Pessoas

Unidade de orçamento

Aspectos de amostragem

## **Consumo alimentar pessoal**

## **Compilação das Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil**

## **Descrição das Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos**

## **Critérios adotados na compilação das Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos**

## Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil

- 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível
- 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível
- 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível
- 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível
- 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

## Referências

## Anexo

- 1 - Nomenclatura dos nutrientes completos e siglas utilizadas nas tabelas da publicação

### Convenções

-	Dado numérico igual a zero não resultante de arredondamento;
..	Não se aplica dado numérico;
...	Dado numérico não disponível;
x	Dado numérico omitido a fim de evitar a individualização da informação;
0; 0,0; 0,00	Dado numérico igual a zero resultante de arredondamento de um dado numérico originalmente positivo; e
-0; -0,0; -0,00	Dado numérico igual a zero resultante de arredondamento de um dado numérico originalmente negativo.

---

## Apresentação

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE divulga, nesta publicação, as Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil, utilizadas no estudo, também disponibilizado ao público, sobre consumo alimentar no País e que foi desenvolvido a partir das informações sobre os diferentes tipos de alimentos consumidos e registrados no Bloco de Consumo Alimentar Pessoal, POF 7, instrumento de coleta aplicado em uma subamostra de domicílios da Pesquisa de Orçamentos Familiares - POF 2008-2009.

Esse estudo é fruto de parceria celebrada com o Ministério da Saúde que visou a investigação de temas de interesse específico na POF 2008-2009 e viabilizou, em particular, com o aporte dos recursos necessários e participações nas definições dos modelos metodológicos, o levantamento de um conjunto de informações que permitem agora realizar uma série de avaliações sobre o estado nutricional da população brasileira.

A avaliação, compilação e estruturação das Tabelas, pela própria característica do tema, exigiram, além da participação dos técnicos das instituições parceiras, que o Ministério da Saúde agregasse a visão de especialistas em nutrição, de reconhecida experiência e competência, que contribuíram tanto na concepção da estrutura da publicação, como na validação dos dados até a etapa final de produção das Tabelas.

As informações básicas utilizadas para a elaboração das Tabelas foram os registros detalhados dos alimentos consumidos pelos informantes ao longo de dois dias não consecutivos, independente do local de consumo do alimento, isto é, no domicílio ou fora dele.

Os diferentes tipos de alimentos e as respectivas quantidades e unidades de medidas utilizadas foram obtidos de forma direta, ou seja, através de entrevista junto aos moradores com 10 anos ou mais de idade, residentes nos domicílios selecionados.

Apresenta-se, ainda, uma breve visão dos conceitos e dos procedimentos utilizados na coleta e tratamento das informações sobre os registros de alimentos da POF 2008-2009, bem como os conceitos e metodologia subjacentes para a construção das Tabelas.

Simultaneamente a este documento, o IBGE divulga duas outras publicações resultantes da POF 2008-2009: *Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil e Tabela de medidas referidas para os alimentos no Brasil*, formando uma documentação completa do trabalho realizado.

O CD-ROM que acompanha a publicação reproduz integralmente o presente volume e contém uma planilha complementar, com as informações das Tabelas impressas, o que permite ao usuário o cruzamento de dados bem como a construção de outras planilhas segundo sua perspectiva de interesse. Apresenta, adicionalmente, os dois instrumentos utilizados durante a etapa de coleta das informações sobre o consumo alimentar pessoal: o Bloco de Consumo Alimentar Pessoal, POF 7, utilizado pelos informantes para a anotação dos registros de ingestão alimentar, e as respectivas Instruções para o Preenchimento. Esse conjunto também está disponível no portal do IBGE na Internet, incluindo os microdados completos da pesquisa, os quais poderão ser adquiridos, ainda, em CD-ROM específico.

**Wasmália Bivar**  
Diretora de Pesquisas



---

## Introdução

A Pesquisa de Orçamentos Familiares - POF visa, principalmente, mensurar as estruturas de consumo, dos gastos, dos rendimentos e parte da variação patrimonial das famílias. Possibilita traçar, portanto, um perfil das condições de vida da população brasileira a partir da análise de seus orçamentos domésticos.

A POF 2008-2009 é a quinta pesquisa realizada pelo IBGE sobre orçamentos familiares. As pesquisas anteriores foram o Estudo Nacional da Despesa Familiar - ENDEF 1974-1975, com âmbito territorial nacional, à exceção das áreas rurais das Regiões Norte e Centro-Oeste; a POF 1987-1988; a POF 1995-1996; e a POF 2002-2003. As POFs dos anos de 1980 e 1990 foram concebidas para atender, prioritariamente, a atualização das estruturas de consumo dos Índices de Preços ao Consumidor produzidos pelo IBGE, sendo realizadas nas Regiões Metropolitanas de Belém, Fortaleza, Recife, Salvador, Belo Horizonte, Rio de Janeiro, São Paulo, Curitiba e Porto Alegre, no Município de Goiânia e no Distrito Federal. A POF 2002-2003 e a POF 2008-2009 que tiveram abrangência geográfica nacional, dão igual prioridade às demais aplicações anteriormente mencionadas.

Cabe mencionar que a realização da POF 2008-2009 contou, além da parceria com o Ministério da Saúde, com a cooperação do Banco Mundial, fundamental para a consolidação da periodicidade quinquenal para a realização da pesquisa, segundo este modelo metodológico adotado desde 2002-2003 e para os estudos sobre a futura POF Contínua. Em ambos os casos, o apoio técnico foi disponibilizado, além de recursos financeiros e equipamentos para a pesquisa.

O desenho da amostra das duas últimas POFs foi estruturado de tal modo que propicia a publicação de resultados nos seguintes níveis: Brasil, Grandes Regiões (Norte, Nordeste, Sudeste, Sul e Centro-Oeste) e também por situações urbana e rural. Para as Unidades da Federação, os resultados contemplam o total e a situação urbana. Nas nove regiões metropolitanas e nas capitais das Unidades da Federação, os resultados correspondem à situação urbana.

A amostra da POF 2008-2009 manteve características do desenho aplicado à POF 2002-2003, mas teve sua concepção segundo o conceito de amostra mestra, que o IBGE propõe adotar para todas as pesquisas domiciliares por amostra no contexto mais amplo do projeto de reformulação dessas pesquisas - a construção do Sistema Integrado de Pesquisas Domiciliares - SIPD.

Além das informações diretamente associadas às estruturas orçamentárias, várias outras características dos domicílios e das famílias são investigadas, ampliando o potencial de utilização dos resultados da pesquisa. É possível, portanto, estudar a composição dos gastos das famílias segundo as classes de rendimentos, as disparidades regionais, as áreas urbana e rural, a extensão do endividamento familiar, a difusão e o volume das transferências entre as diferentes classes de renda e a dimensão do mercado consumidor para grupos de produtos e serviços.

Outros temas, fortemente relacionados com a qualidade das condições de vida, são destaque nas POFs, a exemplo da investigação subjetiva sobre a qualidade de vida das famílias e de um amplo conjunto de variáveis que é investigado para o desenho da avaliação do perfil nutricional da população residente no Brasil. Com esse último objetivo, as medidas antropométricas de todos os moradores dos domicílios foram tomadas, foram investigados aspectos relacionados com a amamentação e a alimentação escolar, e foi aplicado o módulo inédito e especial sobre Consumo Alimentar Pessoal, a partir do qual se estruturou a presente publicação. Também foram investigadas as quantidades adquiridas de alimentos e bebidas para consumo no domicílio, segundo as Grandes Regiões, as situações urbana e rural e as formas de aquisição monetárias (itens comprados mediante pagamento em dinheiro, cheques, cartões de crédito e outros) e não monetárias (aquisições a partir de doações, produção própria, trocas entre outras).

Cabe, ainda, mencionar outras informações levantadas na POF 2008-2009 sobre o tema alimentação que podem ampliar ainda mais o potencial de análise e utilização das informações, quais sejam: despesas com alimentação no domicílio e fora dele; tipos de estabelecimentos em que são realizadas as refeições fora do domicílio; identificação das formas de aquisição dos produtos alimentícios; e avaliação subjetiva das famílias sobre a quantidade e a qualidade dos alimentos que consomem.

Pela primeira vez, a POF obteve informações sobre Consumo Alimentar Pessoal. Para tanto, foram realizados, por dois dias não consecutivos, os registros da ingestão alimentar, para as pessoas com 10 anos ou mais de idade, no Bloco de Consumo Alimentar Pessoal, POF 7, instrumento utilizado para a coleta. Para realizar o registro alimentar, os indivíduos foram orientados a registrar e relatar detalhadamente os nomes dos alimentos consumidos, o tipo de preparação, a medida e a quantidade consumidas, o horário e se o consumo do alimento ocorreu no domicílio ou fora do domicílio. Nos casos em que havia impedimento para o morador preencher o registro, o mesmo poderia ser efetuado com a ajuda de outro morador ou pessoa próxima.

Os informantes foram orientados a detalhar os alimentos que integravam preparações compostas, como sanduíches e vitaminas. No entanto, quando o informante não sabia detalhar a composição da preparação consumida, esta foi registrada apenas pelo nome, por exemplo, feijoadá, bobó de camarão, baião de dois, vatapá, etc.

Os diferentes alimentos consumidos e informados na pesquisa, realizada em todo o País, cobrindo as áreas urbana e rural, permitiram a geração de um grande banco de dados, que possibilitou a construção das Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil, referidos no Bloco de Consumo Alimentar Pessoal, POF 7.

Os dados referentes ao módulo de consumo alimentar individual foram coletados para todos os moradores com 10 anos ou mais de idade de 13 569 domicílios selecionados, que corresponderam a uma subamostra de 24,3% dos 55 970 domicílios investigados na POF 2008-2009. Dessa forma, foram obtidas informações sobre o consumo alimentar individual de 34 003 moradores. Os domicílios que participaram da subamostra foram selecionados de forma aleatória dentre aqueles domicílios que foram selecionados para a amostra original da POF 2008-2009.

A primeira publicação da POF 2008-2009, *Despesas, rendimentos e condições de vida*, contemplou aspectos básicos para a análise dos orçamentos domésticos, e alguns fatores relacionados com a avaliação subjetiva das condições de vida. Na segunda publicação, *Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil*, foram apresentadas as estatísticas relacionadas com o tema antropometria. Os resultados foram construídos a partir das informações sobre peso e altura obtidos de forma direta de cada um dos moradores dos domicílios entrevistados. Na terceira publicação, *Aquisição alimentar per capita*, os resultados apresentados dizem respeito às estatísticas das quantidades anuais *per capita*, em quilogramas, adquiridas para consumo no domicílio, para uma ampla relação de alimentos e bebidas. A quarta publicação, *Avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil*, apresentou os resultados e conclusões resultantes da avaliação nutricional das quantidades de alimentos e bebidas adquiridos pelas famílias brasileiras. A análise foi realizada sob algumas hipóteses, conforme destacado em seção específica sobre a metodologia utilizada. Isto ocorre porque a aquisição alimentar, tal como a investigada na POF 2008-2009, bem como na POF 2002-2003, corresponde à disponibilidade de alimentos e bebidas para consumo no domicílio, não refletindo o Consumo Alimentar Pessoal e bebidas.

Esta publicação apresenta as Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil, obtidas a partir das informações registradas no Bloco de Consumo Alimentar Pessoal, instrumento utilizado para a coleta, e descreve os procedimentos utilizados na elaboração dessas Tabelas. Como já mencionado, outras duas publicações estão sendo divulgadas simultaneamente ao presente documento: *Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil* e *Tabela de medidas referidas para os alimentos consumidos no Brasil*.

Esta é a segunda publicação que trata da composição nutricional de alimentos no Brasil, sendo que a primeira foi divulgada pelo IBGE à época do Estudo Nacional da Despesa Familiar - ENDEF, realizado no período 1974-1975<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Para informações complementares, consultar o documento: TABELAS de composição de alimentos. 5. ed. Rio de Janeiro: IBGE, 1999. 137 p. Acima do título: Estudo Nacional da Despesa Familiar.

---

## Notas técnicas

### Conceitos e definições

Neste módulo, são apresentados os conceitos relacionados com os resultados desta publicação, segundo as seguintes variáveis: domicílios, unidades de consumo, pessoas, consumo alimentar individual. Antecede aos temas a descrição das referências temporais inerentes ao levantamento e à qualidade das informações sobre orçamentos familiares. Estas definições da variável tempo são básicas para o entendimento dos conceitos e resultados da pesquisa.

A POF é uma pesquisa realizada por amostragem, na qual são investigados os domicílios particulares permanentes. No domicílio, por sua vez, é identificada a unidade básica da pesquisa – unidade de consumo – que compreende um único morador ou conjunto de moradores que compartilham da mesma fonte de alimentação ou compartilham as despesas com moradia. É importante ressaltar que esta definição, que será detalhada mais adiante, segue as recomendações e práticas internacionais referentes a pesquisas similares.

O conceito “família”, no IBGE, é especificamente adotado no Censo Demográfico e demais pesquisas domiciliares, refere-se a todas as pessoas moradoras do domicílio, ligadas por laços de parentesco, dependência doméstica ou normas de convivência, sem referência explícita ao consumo ou despesas. Entretanto, na maior parte das situações, a unidade de consumo da POF coincide com a “família”, segundo o conceito adotado no IBGE. A POF 2008-2009, buscando harmonização conceitual com as demais pesquisas, identificou, também, nos domicílios, as famílias, segundo o conceito adotado pelo IBGE.

No ENDEF e nas POFs, para efeito de análises e divulgações de resultados, o termo “família” tem sido utilizado para representar o conceito unidade de consumo e, na presente publicação, este procedimento é mantido.

Na Pesquisa de Orçamentos Familiares - POF 2008-2009, três enfoques temporais foram utilizados.

## **Período de realização da pesquisa**

Para propiciar a estimação de orçamentos familiares que contemplem as alterações a que estão sujeitos ao longo do ano, as despesas e os rendimentos, definiu-se o tempo de duração da pesquisa em 12 meses. O período de realização da POF 2008-2009 teve início no dia 19 de maio de 2008 e término no dia 18 de maio de 2009.

## **Período de referência das informações sobre despesas e rendimentos**

A investigação de uma grande diversidade de itens de despesas, com diferentes valores unitários e diferentes frequências de aquisição, requer definir períodos de observação variados. Em geral, as despesas de menor valor são aquelas normalmente realizadas com mais frequência, enquanto as despesas de maior valor são realizadas com menor frequência. Além disso, a memória das informações relacionadas com uma aquisição com valor mais elevado é preservada por um período de tempo mais longo. Assim, com o objetivo de ampliar a capacidade do informante para fornecer os valores das aquisições realizadas e as demais informações a elas associadas, foram definidos quatro períodos de referência: sete dias, 30 dias, 90 dias e 12 meses, segundo os critérios de frequência de aquisição e do nível do valor do gasto.

Os rendimentos e as informações a eles relacionadas são coletados segundo o período de referência de 12 meses.

Como a operação da coleta tem duração de 12 meses, os períodos de referência das informações sobre despesas e rendimentos não correspondem às mesmas datas para cada domicílio selecionado. Para cada informante, os períodos de referência foram estabelecidos como o tempo que antecede à data de realização da coleta no domicílio. A exceção é o período de referência de sete dias, que é contado no decorrer da entrevista.

## **Data de referência da pesquisa**

Como as POFs combinam um período de coleta de 12 meses com períodos de referência de até 12 meses, adotado para alguns itens de despesa e para os rendimentos, as informações se distribuem em um período total de 24 meses. Durante os 24 meses mencionados, ocorrem mudanças absolutas e relativas nos preços, requerendo que os valores levantados na pesquisa sejam valorados a preços de uma determinada data.

Os dados de consumo alimentar pessoal foram pesquisados ao longo do ano de realização da pesquisa, para cada um dos moradores com 10 anos ou mais de idade, durante dois dias não consecutivos em uma subamostra de domicílios, propiciando uma avaliação do estado nutricional da população brasileira.

A data de referência fixada para a compilação, análise e apresentação dos resultados da POF 2008-2009 foi 15 de janeiro de 2009.

## **Domicílio**

Domicílio é a unidade amostral da pesquisa, consistindo também em importante unidade de investigação e análise para caracterização das condições de moradia das famílias.

É a moradia estruturalmente separada e independente, constituída por um ou mais cômodos, sendo que as condições de separação e independência de acesso devem ser satisfeitas.

A condição de separação é atendida quando o local de moradia é limitado por paredes, muros, cercas e outros, quando é coberto por um teto e permite que seus moradores se isolem, arcando com parte ou todas as suas despesas de alimentação ou moradia.

A independência é atendida quando o local de moradia tem acesso direto, permitindo que seus moradores possam entrar e sair sem passar por local de moradia de outras pessoas.

### **Domicílio particular permanente**

Destina-se à habitação de uma ou mais pessoas, ligadas por laços de parentesco, dependência doméstica ou normas de convivência, sendo todo ou parte destinado exclusivamente à moradia.

Na POF, em função de seus objetivos e características, somente foram pesquisados os domicílios particulares permanentes.

### **Unidade de consumo**

A unidade de consumo é a unidade básica de investigação e análise dos orçamentos. Para efeito de divulgação da POF, o termo “família” é considerado equivalente à unidade de consumo.

A unidade de consumo compreende um único morador ou conjunto de moradores que compartilham da mesma fonte de alimentação, isto é, utilizam um mesmo estoque de alimentos e/ou realizam um conjunto de despesas alimentares comuns. Nos casos onde não existia estoque de alimentos nem despesas alimentares comuns, a identificação ocorreu através das despesas com moradia.

## **Pessoas**

### **Pessoa moradora**

Pessoa que tinha o domicílio como residência única ou principal e que não se encontrava afastada deste por período superior a 12 meses. Aquelas que se

achavam presentes por ocasião da coleta da pesquisa são consideradas moradores presentes. A pessoa é moradora ausente se, por ocasião da coleta, estava afastada temporariamente.

## Características das pessoas

Dentre as características investigadas, foram de interesse neste estudo : idade e sexo.

### Idade

A investigação da idade foi feita através da pesquisa do *dia*, *mês* e *ano* de nascimento da pessoa. Nas situações nas quais a pessoa não soube precisar a data de nascimento, registrou-se a idade em anos presumida pela pessoa ou estimada pelo agente de pesquisa. Para aplicação do Bloco de Consumo Alimentar Pessoal, POF 7, a variável idade foi utilizada em anos completos.

### Sexo

O registro correspondente ao sexo das pessoas do domicílio foi realizado utilizando as seguintes categorias: *masculino* e *feminino*.

## Unidade de orçamento

Morador que teve alguma participação no orçamento da unidade de consumo no período de referência de 12 meses.

Os moradores ausentes, os moradores com menos de 10 anos de idade e os moradores cuja condição no domicílio fosse de empregado doméstico ou parente de empregado doméstico não foram pesquisados como unidade de orçamento. Nas situações de moradores com menos de 10 anos de idade, as aquisições e rendimentos correspondentes são registrados juntamente com os da pessoa responsável pelo menor.

A unidade de orçamento é representada por:

a) Unidade de orçamento despesa:

Morador cuja participação no orçamento da unidade de consumo representou a realização de aquisições que resultaram em despesas monetárias e/ou não monetárias.

b) Unidade de orçamento rendimento:

Morador cuja participação no orçamento da unidade de consumo representou qualquer tipo de ganho monetário - remuneração do trabalho, transferência, aluguel de imóvel, aplicações financeiras, entre outros. Também foram consideradas todas as pessoas que exerceram algum tipo de trabalho não remunerado, na produção de bens e serviços em ajuda na atividade econômica de pessoa da família ou para o consumo ou uso familiar.

## Aspectos de amostragem

### Planejamento da amostra

Em linhas gerais, o plano de amostragem adotado para a POF 2008-2009 é basicamente o mesmo que o implementado na POF 2002-2003, sendo, contudo, pertinente a inclusão de algumas explicações adicionais sobre a adoção da amostra mestra de setores censitários nas pesquisas domiciliares do IBGE e a influência desta no atual plano amostral da pesquisa. Ademais, para o estudo do consumo alimentar pessoal, trabalhou-se com subamostra de domicílios e a descrição desse procedimento é apresentada a seguir.

Com o objetivo de facilitar ainda mais a integração entre as suas diferentes pesquisas domiciliares, o IBGE tem trabalhado no planejamento do Sistema Integrado de Pesquisas Domiciliares, um amplo projeto que busca harmonizar conceitos e definições de variáveis comuns, procedimentos de coleta e listagem de setores censitários, dentre outros procedimentos fundamentais para a qualidade das pesquisas. Um ponto-chave para o sucesso desta integração se encontra na utilização de uma infraestrutura amostral comum, cadastro e amostra, definida especialmente para atender a diferentes pesquisas ao mesmo tempo. A amostra comum, denominada amostra mestra, é um conjunto de setores censitários, que são considerados unidades primárias de amostragem no planejamento amostral de cada uma das pesquisas que utilizarão essa infraestrutura comum.

É importante explicar que para a realização dos Censos Demográficos, por questões operacionais, os municípios do Brasil são divididos em áreas, denominadas setores censitários. Assim, como em outras pesquisas por amostragem realizadas pelo IBGE, a POF também possui em seu planejamento amostral um estágio de seleção de setores censitários e, na edição de 2008-2009, utilizou como base de seleção a amostra mestra desenhada no âmbito do planejamento do referido sistema.

A amostra mestra permite então que várias subamostras possam ser selecionadas a partir de seu conjunto de setores censitários, conjunto este selecionado segundo a metodologia estabelecida (FREITAS et al., 2007) a partir de um cadastro inicial contendo todos os setores censitários disponíveis à época do Censo Demográfico 2000. A amostra de setores censitários da POF 2008-2009 é uma das possíveis subamostras da amostra mestra.

Um dos aspectos específicos para a definição da amostra da POF refere-se principalmente à questão da estratificação dos setores censitários, não somente com relação à estratificação geográfica, mas também com relação à estratificação estatística. Para atender a essa característica historicamente presente nas amostras das POFs e expandi-las a outras pesquisas por amostra, a metodologia de estratificação definida para a seleção da amostra mestra levou em consideração esses aspectos em sua construção. Ademais, esse procedimento agrega ganhos importantes de eficiência das amostras *vis-à-vis* a precisão das estimativas produzidas a partir das pesquisas. A amostra mestra foi implementada levando-se em consideração o seguinte esquema de estratificação:

1. Divisão administrativa: Municípios das Capitais, Regiões Metropolitanas e Regiões Integradas de Desenvolvimento - RIDES;
2. Espacial/geográfica: áreas de ponderação, municípios;



3. Situação dos setores censitários: urbana ou rural; e
4. Estatística: a partir da variável renda do responsável, obtida no Censo Demográfico 2000.

Uma vez que a seleção dos setores censitários para formar o conjunto de setores da amostra mestra respeitou o esquema de estratificação apresentado, a condição da amostra da POF 2008-2009, como uma subamostra selecionada a partir deste conjunto, por um lado, implicou na subordinação ao sistema de estratificação predefinido para o conjunto das pesquisas amostrais, e, por outro, manteve a possibilidade de comparação com o esquema de estratificação adotado nas edições anteriores, especialmente na POF 2002-2003.

O esquema de estratificação da amostra mestra é bem detalhado, principalmente no que se refere à estratificação geográfica, e para atender a características próprias da POF alguns destes níveis puderam ser agrupados, sem perda das características fundamentais da estratificação original. Desde a implementação das POFs, é assegurada a obtenção de resultados da pesquisa para alguns domínios de estimação, isto é feito considerando estes domínios no esquema de estratificação. Apesar de a estratificação ser diferente nesta edição, é possível reproduzir a estratificação das edições anteriores agregando estratos, como dito anteriormente, desta forma pode-se comparar resultados obtidos para os mesmos domínios. Exemplos de domínios para os quais é possível gerar resultados são: Municípios das Capitais, situação urbana, e áreas urbanas das Regiões Metropolitanas, estas últimas incluindo o Município da Capital. As Regiões Metropolitanas levadas em conta na estratificação das edições anteriores, desde a POF 1987-1988, foram mantidas na POF 2008-2009: Belém, Fortaleza, Recife, Salvador, Belo Horizonte, Rio de Janeiro, São Paulo, Curitiba e Porto Alegre. Em relação à POF 2002-2003, há uma diferença, que é a não inclusão da Região Administrativa de Brasília, que não foi separada para compor um estrato geográfico.

Com relação ao último nível do esquema de estratificação da amostra mestra, dentro de cada estrato geográfico definido, foram então calculados um quantitativo de estratos estatísticos, cujo número total foi diferente para cada Unidade da Federação, considerando as respectivas particularidades. Para a construção dos estratos estatísticos (socioeconômicos), a variável renda total do responsável pelo domicílio, obtida a partir dos resultados do Censo Demográfico 2000, foi utilizada para efeito dos cálculos. A estratificação estatística que é empregada na amostra da POF 2008-2009 é exatamente aquela proveniente da amostra mestra.

Com as explicações anteriores e considerando as definições das técnicas de amostragem, no âmbito da teoria estatística, é possível identificar que, para a POF 2008-2009, adotou-se um plano amostral denominado como conglomerado em dois estágios, com estratificações geográfica e estatística das unidades primárias de amostragem que correspondem aos setores da base geográfica do Censo Demográfico 2000, a partir da estrutura oferecida pela amostra mestra desenhada pelo IBGE para o Sistema Integrado de Pesquisas Domiciliares - SIPD em construção. Os setores foram selecionados por amostragem com probabilidade proporcional ao número de domicílios existentes no setor, dentro de cada estrato final, compondo a amostra mestra. A subamostra de setores para a POF 2008-2009 foi selecionada por amostragem aleatória simples em cada estrato. No plano adotado, as unidades secundárias de amostragem foram os domicílios particulares permanentes, que foram selecionados

por amostragem aleatória simples sem reposição, dentro de cada um dos setores selecionados. Em seguida ao processo de seleção de setores e domicílios, os setores são distribuídos ao longo dos quatro trimestres da pesquisa, garantindo que, em todos os trimestres, os estratos geográfico e socioeconômico estejam representados através dos domicílios selecionados.

## Dimensionamento da amostra

O tamanho da amostra de setores foi determinado em função do tipo de estimador utilizado e do nível de precisão fixado para estimar o total dos rendimentos das pessoas moradoras responsáveis pelos domicílios, obtidos a partir dos dados do Censo Demográfico 2000, e, ainda, levando em consideração o número esperado de domicílios com entrevistas realizadas em cada setor, segundo cada domínio de estimação considerado. Foram identificados dois níveis geográficos de controle para o cálculo do tamanho da amostra, a saber: área urbana de cada Unidade da Federação e área rural de cada Grande Região.

Foram fixados diferentes coeficientes de variação para estimar com a precisão desejada o total da renda dos responsáveis pelos domicílios, segundo os diferentes domínios de estimação. Os níveis de precisão fixados foram estabelecidos a partir das análises realizadas com as precisões para a mesma variável e calculados a partir dos dados da POF 2002-2003. Para estimar o total nas Unidades da Federação da Região Norte, foram fixados coeficientes de variação que variaram de 10% a 15%. Para a Região Nordeste, os coeficientes fixados ficaram entre 5% e 10%. No caso das Regiões Sudeste e Sul, a variação dos coeficientes ficou entre 3% e 7%. Por último, na Região Centro-Oeste, os coeficientes de variação variaram entre 8% e 10%.

A alocação da amostra total de setores selecionados em cada estrato foi proporcional ao número total de domicílios particulares permanentes no estrato, com a condição de haver pelo menos três setores na amostra de cada estrato. Foram fixados os números de domicílios com entrevistas por setor de acordo com a área da pesquisa: 12 domicílios nos setores urbanos e 16 nos setores rurais. O tamanho efetivo da amostra foi de 4 696 setores, correspondendo a um número esperado de 59 548 domicílios com entrevista.

## Seleção da amostra

A seleção de setores para compor a amostra mestra ocorreu de forma independente em cada estrato proporcional ao número de domicílios do setor da malha setorial do Censo Demográfico 2000. Os setores da amostra da POF 2008-2009, por sua vez, foram selecionados a partir dos setores da amostra mestra, através de um procedimento de seleção definido como amostra aleatória simples.

Através do procedimento explicado, foram então selecionados os 4 696<sup>2</sup> setores para a amostra da pesquisa, de um total de 12 800 setores pertencentes à amostra mestra. Após o procedimento de seleção dos setores e a alocação desses setores nos quatro trimestres da pesquisa, deu-se início ao processo de atualização (operação de listagem) dos cadastros de endereços dos domicílios (cadastro de seleção). Nesta pesquisa, tal processo foi realizado em quatro etapas, contemplando cada um dos

<sup>2</sup> Dos 4 696 setores, dois apresentaram todas as entrevistas como não realizadas, sendo então seus fatores de expansão redistribuídos pelos outros setores do mesmo estrato.

trimestres da pesquisa. A decisão por essa periodicidade trimestral para o processo de atualização foi tornar o cadastro o mais atualizado possível para a realização de cada etapa de seleção dos domicílios para compor a amostra a ser entrevistada a cada trimestre. O objetivo da atualização do cadastro de seleção é o de minimizar a perda de entrevistas por motivos, tais como: domicílio que já deixou de existir, domicílio em ruínas, etc.

Mesmo com todos os cuidados com a atualização do cadastro de seleção, avaliou-se pela pertinência de se ampliar o número de entrevistas, prevenindo eventuais perdas ao longo da fase de coleta das informações, por recusa do morador ou por não conseguir abrir o domicílio, por exemplo. Sendo assim, para esta pesquisa, estimou-se uma perda média de 15% das entrevistas e acréscimo de igual proporção foi atribuído ao total de domicílios a serem selecionados por setor da amostra. Em termos práticos, para compensar as perdas futuras com entrevistas não realizadas, foi selecionado, em cada setor urbano, um total de 13 domicílios, enquanto para os setores de situação rural foram selecionados 18 domicílios.

Com base nas informações das listagens dos domicílios, foram identificados aqueles setores com altas taxas de crescimento em relação às informações do Censo Demográfico 2000 e com elevadas taxas de domicílios fechados. Nesses setores, foram feitos acréscimos maiores, no momento da seleção, até o limite de 28 domicílios para os setores das áreas urbana e rural, com a finalidade de compensar eventuais perdas na precisão das estimativas.

De posse do total de domicílios listados e do número de domicílios a serem efetivamente selecionados por setor, realizou-se a seleção aleatória sem reposição dos domicílios, independente em cada setor.

Visando garantir a distribuição dos estratos da amostra ao longo dos 12 meses de duração da pesquisa, os setores de cada estrato foram aleatoriamente alocados por trimestre e seus domicílios espalhados ao longo do mesmo. Este processo de alocação visa a observação, para domicílios de todos os estratos, das naturais variações dos padrões de consumo conforme as épocas do ano.

## **Dimensionamento e seleção da subamostra de domicílios para a investigação do consumo alimentar pessoal**

Em função das características específicas requeridas para a aplicação do Bloco de Consumo Alimentar Pessoal, como, por exemplo, um número maior de retornos ao domicílio por parte do agente de coleta, com o objetivo de conferir os registros dos informantes, ficou estabelecido que a cada quatro domicílios selecionados para a amostra da POF 2008-2009, um deles foi selecionado para responder sobre o consumo alimentar pessoal de seus moradores. Definiu-se também que a investigação se realizaria em todos os setores selecionados para a realização da POF 2008-2009.

Em geral, os setores urbanos selecionados na amostra da pesquisa tiveram cerca de 13 domicílios selecionados e, sendo assim, quatro destes também foram selecionados para a subamostra. Para os setores rurais da pesquisa, o total de domicílios selecionados para formar a amostra original da pesquisa foi, na maioria dos setores, de 18 domicílios por setor. Logo, para estes setores, cinco domicílios dos 18 selecionados fizeram também parte da subamostra para aplicação do Bloco de

Consumo Alimentar Pessoal. Os domicílios foram selecionados de forma aleatória dentre os domicílios que fizeram parte da amostra original da pesquisa.

A Tabela 1, a seguir, apresenta o total de domicílios da amostra da POF 2008-2009, bem como o total da subamostra de domicílios cujos moradores responderam sobre o consumo alimentar, além do total de pessoas moradoras que preencheram o Bloco de Consumo Alimentar Pessoal.

**Tabela 1 - Número de setores selecionados, total de domicílios entrevistados na amostra e com consumo alimentar pessoal e número de pessoas na subamostra, segundo as Unidades da Federação - período 2008-2009**

Unidades da Federação	Número de setores selecionados	Número de domicílios entrevistados na amostra		Número de pessoas na subamostra
		Total POF	Consumo Alimentar (subamostra)	
<b>Brasil</b>	<b>4 696</b>	<b>55 970</b>	<b>13 569</b>	<b>34 003</b>
Rondônia	73	907	230	569
Acre	66	863	235	608
Amazonas	105	1 344	402	1 105
Roraima	55	644	149	329
Pará	156	1 894	470	1 266
Amapá	44	689	161	499
Tocantins	102	1 270	333	898
Maranhão	209	2 562	599	1 526
Piauí	153	2 056	548	1 551
Ceará	143	1 861	441	1 175
Rio Grande do Norte	113	1 342	330	874
Paraíba	128	1 628	342	959
Pernambuco	193	2 367	582	1 499
Alagoas	246	2 712	649	1 642
Sergipe	141	1 654	449	1 150
Bahia	245	3 050	850	2 239
Minas Gerais	439	5 028	1 238	2 960
Espírito Santo	330	3 489	376	841
Rio de Janeiro	171	1 938	512	1 228
São Paulo	294	3 623	938	2 273
Paraná	231	2 477	635	1 558
Santa Catarina	182	2 029	548	1 349
Rio Grande Do Sul	189	2 210	535	1 260
Mato Grosso do Sul	166	2 247	591	1 402
Mato Grosso	208	2 423	543	1 213
Goiás	197	2 686	749	1 754
Distrito Federal	117	977	134	276

Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009.



---

## Consumo alimentar pessoal

**A**s informações sobre o consumo alimentar pessoal foram registradas nos dois quadros destinados ao preenchimento das informações sobre os alimentos e bebidas efetivamente consumidos no domicílio ou fora dele, no Bloco de Consumo Alimentar Pessoal.

### Principais aspectos da coleta de informações

São apresentados, de forma resumida, os procedimentos gerais de coleta da POF 2008-2009, com destaque e detalhamento para aqueles relacionados com as informações sobre alimentos e bebidas consumidos pelas pessoas.

### Instrumentos de coleta

A definição de instrumentos de coleta requer que alguns aspectos sejam considerados, tais como características dos locais onde a pesquisa será realizada, para possibilitar ao informante a precisão das respostas e determinar o ritmo da entrevista. Além disso, as experiências de trabalhos anteriores do próprio IBGE, bem como de outras instituições nacionais e internacionais, são levadas em conta. Questões, como períodos de referência dos dados, registros diários e método recordatório, podem ser citadas como fatores específicos que determinam os instrumentos de coleta numa POF.

Os instrumentos de coleta utilizados na POF 2008-2009, organizados segundo o tipo de informação pesquisada, foram: Questionário de Características do Domicílio e dos Moradores; Questionário de Aquisição Coletiva; Caderneta de Aquisição Coletiva; Questionário

de Aquisição Individual; Questionário de Trabalho e Rendimento Individual; Questionário de Condições de Vida; e Bloco de Consumo Alimentar Pessoal.

## **Bloco de Consumo Alimentar Pessoal**

O Bloco de Consumo Alimentar Pessoal foi pesquisado em uma subamostra de domicílios, selecionados aleatoriamente da POF 2008-2009. O bloco foi aplicado a cada um dos moradores com 10 anos ou mais de idade, pertencentes à(s) unidade(s) de consumo existente(s) no domicílio. As anotações dos registros foram realizadas pelos próprios informantes e complementadas mediante entrevistas nas quais o Agente de Pesquisa, inicialmente, revisava o preenchimento realizado pelo informante, complementando quando necessário. Em seguida, foi realizada a transcrição dos registros para o sistema de entrada de dados.

O instrumento foi estruturado em três quadros, sendo um quadro para a identificação e controle, e outros dois quadros destinados aos registros das informações sobre o consumo diário dos alimentos. Nos quadros destinados aos registros de consumo, os informantes anotaram todos os alimentos (inclusive refeições prontas) e bebidas que consumiram ao longo de 24 horas. Nestes quadros foram também registradas, além dos tipos de alimentos consumidos, o horário (em horas inteiras), as quantidades consumidas em unidades de medidas caseiras, a forma de preparação, bem como a fonte do alimento (dentro ou fora do domicílio).

Cada morador, com 10 anos ou mais de idade, registrou em dois dias não consecutivos seu consumo individual. Nas situações onde o informante esteve impedido de preencher os seus registros diários, opcionalmente estes registros foram preenchidos com o auxílio de outro morador do domicílio ou uma pessoa indicada pelo mesmo.

No caso das preparações contendo mais de um tipo de alimento, para o preenchimento dos registros, os informantes foram orientados a detalhar sua composição. Entretanto, quando o detalhamento da preparação não foi possível, a orientação era de registrar apenas o nome específico da preparação. Como exemplo: feijoada, vatapá, etc.

Com o intuito de orientar sobre o modo de registro dos alimentos consumidos e facilitar o preenchimento do Bloco de Consumo Alimentar Pessoal, os informantes receberam um material instrucional que incluía fotografias de utensílios e vasilhames frequentemente utilizados para servir alimentos e bebidas, os quais eram identificados pela sua denominação.

Os registros eram revisados pelos agentes de pesquisa junto com os moradores e as informações digitadas em um computador portátil no próprio domicílio, utilizando programa de entrada de dados específico.

Com o objetivo de minimizar os erros de informação, ao revisar os registros, os agentes de pesquisa observavam alguns procedimentos:

1. quando não havia registro de nenhum alimento num intervalo de pelo menos três horas, os agentes de pesquisa foram orientados a confirmar com o entrevistado se realmente não ocorreu consumo de qualquer produto nesse período;

2. quando menos de cinco itens eram registrados ao longo de um dia, os agentes de pesquisa deveriam perguntar ao morador se outros alimentos foram consumidos e não haviam sido registrados; e
3. os agentes de pesquisa também foram orientados a indagar sobre o consumo de alimentos usualmente omitidos em inquéritos alimentares como os pequenos lanches, balas, doces, café, refrigerantes, e outras bebidas, seguindo o método dos múltiplos passos para preenchimento de recordatórios de 24 horas (MOSHFEH et al., 2008).

O programa de entrada de dados para registros alimentares continha uma base de dados (cadastro de alimentos e bebidas) de aproximadamente 1 500 itens que foram selecionados com base nos dados de aquisição de alimentos e bebidas da POF 2002-2003. Contudo, caso fosse necessário, os agentes de pesquisa poderiam incluir novos alimentos ou bebidas (itens) que não constassem nessa base.

Cabe destacar que a forma de preparo pode alterar a composição nutricional dos alimentos e, sendo assim, o relato da forma de preparação era obrigatória para a seleção dos itens no cadastro de alimentos, principalmente para as carnes e legumes. No programa de entrada de dados, foram disponibilizadas 15 opções para a “forma de preparação”, além da opção “Não se aplica” (Quadro 1).

**Quadro 1 - Cadastro de preparações de alimentos**

Código	Preparação	Código	Preparação
1	Cru(a)	9	Molho branco
2	Cozido(a)	10	Ao alho e óleo
3	Grelhado(a)/Brasa/Churrasco	11	Com manteiga/Óleo
4	Assado(a)	12	Ao vinagrete
5	Frito(a)	13	Ensopado
6	Empanado(a)/A milanesa	14	Mingau
7	Refogado(a)	15	Sopa
8	Molho vermelho	99	Não se aplica

Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009.

Para o registro da variável quantidade consumida, fundamental para as futuras análises nutricionais, o programa apresentou 106 opções de unidades de medida (Quadro 2). Nas ocasiões em que os agentes de pesquisa encontraram em algum registro de alimento dúvidas ou ausência da informação da variável, estes foram orientados a solicitar aos informantes que apresentassem o utensílio utilizado para consumir o alimento ou a embalagem do alimento, no caso de produtos industrializados. Com relação ao tipo de copo utilizado para consumo de alimentos líquidos, quando o informante não sabia especificá-lo, os agentes foram orientados para registrarem a unidade de medida de copo médio. Quando houve referência ao “copo de geleia” (que não constava da lista de unidades de medida), registrou-se copo americano.



**Quadro 2 - Cadastro de unidades de medida**

Código	Medidas	Código	Medidas
1	Asa	54	Garrafa (600 ml)
2	Bago	55	Garrafa (650 ml)
3	Banda	56	Garrafa (900 ml)
4	Barra	57	Garrafa (910 ml)
5	Bife	58	Garrafa (980 ml)
6	Bisnaga	59	Garrafa (1 l)
7	Bola	60	Garrafa (1,25 l)
8	Cacho	61	Garrafa (1,5 l)
9	Caneca	62	Garrafa (1,75 l)
10	Caneco	63	Garrafa (2 l)
11	Casquinha	64	Garrafa (2,25 l)
12	Colher de arroz/servir	65	Garrafa (2,5 l)
13	Colher de café	66	Garrafa (não especificada)
14	Colher de chá	67	Gomo
15	Colher de sobremesa	68	Gramma
16	Colher de sopa	69	Lata (250 ml)
17	Concha	70	Lata (335 ml)
18	Copo americano	71	Lata (340 ml)
19	Copo de cafezinho	72	Lata (350 ml)
20	Copo de requeijão	73	Lata (354 ml)
21	Copo grande	74	Lata (473 ml)
22	Copo médio	75	Lata (não especificada)
23	Copo tulipa	76	Litro
24	Costela	77	Maço
25	Coxa	78	Metade
26	Cumbuca	79	Mililitro
27	Dose	80	Pacote
28	Escumadeira	81	Pedaço
29	Espetinho	82	Pegador
30	Espeto	83	Peito
31	Espiga	84	Pescoço
32	Fatia	85	Pires
33	Filé	86	Ponta de faca
34	Folha	87	Porção
35	Garfada	88	Punhado
36	Garrafa (200 ml)	89	Posta
37	Garrafa (237 ml)	90	Pote
38	Garrafa (248 ml)	91	Prato de sobremesa
39	Garrafa (250 ml)	92	Prato fundo
40	Garrafa (275 ml)	93	Prato raso
41	Garrafa (284 ml)	94	Quilo
42	Garrafa (290 ml)	95	Ramo
43	Garrafa (300 ml)	96	Rodela
44	Garrafa (320 ml)	97	Sachê
45	Garrafa (330 ml)	98	Saco
46	Garrafa (350 ml)	99	Sobrecoxa
47	Garrafa (355 ml)	100	Tablete
48	Garrafa (400 ml)	101	Taça
49	Garrafa (450 ml)	102	Tigela
50	Garrafa (500 ml)	103	Unidade
51	Garrafa (510 ml)	104	Unidade pequena
52	Garrafa (550 ml)	105	Xícara de café
53	Garrafa (591 ml)	106	Xícara de chá

Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009.

---

# Compilação das Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil

A principal finalidade de se estimar a composição nutricional dos alimentos relatados na POF 2008-2009 é permitir a estimativa da prevalência de inadequação do consumo de nutrientes, o que é relevante para o estabelecimento de políticas e programas nacionais de alimentação e nutrição. Justifica-se ainda, disponibilizar as tabelas que consolidam dados referentes à composição nutricional dos alimentos citados na pesquisa, contemplando, assim, uma grande quantidade de alimentos consumidos no Brasil. Assim, o conjunto de tabelas compiladas, além de complementar a documentação metodológica do estudo *Análise do Consumo Alimentar Pessoal*, objeto de divulgação em publicação específica, será material de apoio importante a outras pesquisas e investigações na área de nutrição no País.

O conjunto de tabelas compiladas a partir da POF 2008-2009 leva em conta a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - TACO, da Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, uma importante referência para os pesquisadores nacionais (Tabela..., 2006). No entanto, a TACO exigiu complementação sob alguns aspectos, uma vez que ainda não contempla todos os alimentos citados na pesquisa e várias preparações regionais, como feijoada, mocotó, rabada, bem como as várias formas de preparações para carnes, legumes, entre outros. Ademais, a composição de carnes, legumes, arroz e feijão cozidos, disponível na TACO, não inclui a adição de nenhum tipo de ingrediente, como sal, óleo e condimentos. A TACO também não possui informações para nutrientes como o ácido fólico, vitaminas E, D e B12, total de gordura *trans* e selênio.

Assim, para a compilação do conjunto de tabelas aqui apresentadas, recorreu-se a fontes complementares de dados de composição de alimentos. As informações sobre a composição nutricional dos alimentos e preparações, além de se basearem na TACO, foram obtidas na base de dados *Nutrition Data System for Research - NDSR*, da Universidade de Minnesota, entre outras fontes listadas no Quadro 3.

**Quadro 3 - Fontes de referência utilizadas na compilação das informações sobre a composição nutricional dos alimentos**

Código	Fontes de referência utilizadas na compilação das informações sobre a composição nutricional dos alimentos
1	UNIVERSITY OF MINNESOTA. <i>Nutrition Coordinating Center. Nutrition data system for research - NDSR</i> . Version 2008. Minneapolis, 2008. Disponível em: < <a href="http://www.ncc.umn.edu/products/ndsr.html">http://www.ncc.umn.edu/products/ndsr.html</a> >. Acesso em: maio 2011.
2	TABELA brasileira de composição de alimentos - TACO. Versão 2. 2. ed. Campinas: Universidade Estadual de Campinas - Unicamp, Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação - NEPA, 2006. Disponível em: < <a href="http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco-versao2.pdf">http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco-versao2.pdf</a> >. Acesso em: maio 2011.
3	BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. <i>Alimentos regionais brasileiros</i> . Brasília, DF, 2002. 40 p. (Série F. Comunicação e educação em saúde, n. 21). Disponível em: < <a href="http://89.28.128.100/nutricao/docs/geral/alimentos_regionais_brasileiros.pdf">http://89.28.128.100/nutricao/docs/geral/alimentos_regionais_brasileiros.pdf</a> >. Acesso em: maio 2011.
4	MARTINS, I. (Comp.). <i>Tabela da composição de alimentos</i> . Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007. 355 p.
5	NAVES, M. M. V. et al. <i>Culinária goiana: valor nutritivo de pratos tradicionais</i> . Goiânia: Kelps, 2004. 82 p.
6	PACHECO, M. <i>Tabela de equivalentes, medidas caseiras e composição química dos alimentos</i> . Rio de Janeiro: Rubio, 2006. 654 p.
7	Rótulos de produtos ou alimentos.
8	Referência mista: quando foi utilizada mais de uma fonte de referência para compor uma única preparação.
9	Informação fornecida pela pesquisadora Lucia Yuyama, do Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia - INPA.

Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009.

---

## Descrição das Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos

Na presente publicação, são apresentados cinco modelos de Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos, constituídas, exclusivamente, pelos alimentos e preparações citados no Bloco de Consumo Alimentar Pessoal.

Nas Tabelas 1, 2, 3 e 4, a primeira coluna contém código e descrição do alimento (cadastro de alimentos consumidos). Os alimentos estão organizados por códigos, sendo estes agrupados de maneira que os dois primeiros dígitos caracterizam os grandes grupos de alimentos (por exemplo: o grupo dos cereais e leguminosas abrange os códigos 6300101 a 6304901). Esta coluna apresenta a denominação do alimento como constava no programa de entrada de dados disponibilizado para os agentes de pesquisa do IBGE.

A segunda coluna das Tabelas 1, 2, 3 e 4 se refere ao código e descrição da preparação (cadastro de preparações de alimentos, apresentado no Quadro 1). Para alimentos usualmente consumidos em diversas formas de preparação foram obtidas as informações nutricionais, quando possível, para cada tipo de preparação, como foi o caso das carnes e derivados. Para aqueles alimentos, cuja forma de preparação era sabidamente única, ou para os quais uma forma de preparar é fortemente majoritária, a forma de preparação não foi questionada e a composição nutricional contemplou a maneira mais frequente do consumo desses alimentos. Este foi o caso do arroz, cuja composição sempre é dada para o alimento cozido. Esses alimentos, quando referidos, foram relacionados com o código 99 correspondente à opção “Não se aplica” do cadastro de preparações de alimentos.

A partir da terceira coluna dessas tabelas, são apresentados, segundo os grupos definidos, os diferentes nutrientes considerados na presente compilação.

A Tabela 5 apresenta código e descrição do alimento e código e descrição da preparação e, na terceira coluna, código e descrição do alimento como consta na fonte de referência utilizada na compilação das informações sobre a composição nutricional (Quadro 3). Cabe ressaltar que as informações retiradas da base de dados *Nutrition Data System for Research - NDSR* estão descritas na forma original, ou seja, em Inglês.

Todas as tabelas apresentam a composição nutricional por 100 gramas de parte comestível do alimento (Quadro 4), assim organizadas:

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra;

Tabela 2 - Gorduras e açúcar;

Tabela 3 - Minerais;

Tabela 4 - Vitaminas; e

Tabela 5 - Fonte de referência utilizada para a obtenção da composição nutricional dos alimentos.

As informações sobre selênio, equivalente de niacina, cobalamina (vitamina B12), equivalente dietético de folato, vitamina D e vitamina E foram obtidas somente para os alimentos cuja composição nutricional foi retirada da base de dados NDSR.

As informações sobre açúcar de adição e açúcar total para alimentos cuja composição foi obtida na TACO foram estimadas a partir dos valores encontrados na base NDSR para alimentos similares, destacando-se que, nesses casos, a quantidade total de carboidratos foi similar nas duas fontes de referência. Nessa situação, incluem-se, por exemplo, os biscoitos salgados, biscoitos doces simples e biscoitos doces recheados.

Para ácidos graxos *trans* total foram considerados os valores disponíveis na base de dados NDSR e, para alimentos retirados da TACO, o total de ácidos graxos *trans* representa a soma do ácido graxo *trans* 18:1 t (Trans-octadecenóico) e o ácido graxo *trans* 18:2 t (Trans-octadecadienóico).

Alguns valores de nutrientes retirados da TACO apresentam as siglas NA (Não aplicável) e Tr (Traço), este último representa valores abaixo dos limites de quantificação. Também há alguns nutrientes indicados com um asterisco (\*), significando que as análises estão sendo reavaliadas. Para os demais nutrientes retirados de outras fontes de referência, a ausência de informação nutricional pode indicar que o nutriente não foi analisado, como ocorre para os rótulos de produtos comerciais e os alimentos regionais brasileiros. Nestes casos e também para as situações de valores nutricionais ausentes, na compilação dos nutrientes, adotou-se a convenção “-” (travessão).

**Quadro 4 - Nutrientes e suas respectivas unidades de medida**

Nutrientes	Unidade de medida
Energia	kcal
Proteína	g
Lípidios totais	g
Carboidrato	g
Fibra alimentar total	g
Cálcio (Ca)	mg
Magnésio (Mg)	mg
Manganês (Mn)	mg
Fósforo (P)	mg
Ferro (Fe)	mg
Sódio (Na)	mg
Sódio de adição	mg
Potássio (K)	mg
Cobre (Cu)	mg
Zinco (Zn)	mg
Selênio (Se)	mcg
Retinol	mcg
Vitamina A (Equivalente de atividade de Retinol)	mcg
Tiamina (Vitamina B1)	mg
Riboflavina (Vitamina B2)	mg
Niacina (Vitamina B3)	mg
Equivalente de Niacina	mg
Piridoxina (Vitamina B6)	mg
Cobalamina (Vitamina B12)	mcg
Folato (Equivalente dietético de Folato)	mcg
Vitamina D (Calciferol)	mcg
Vitamina E (Total de Alpha-Tocopherol)	mg
Vitamina C	mg
Colesterol	mg
Ácidos graxos saturados	g
Ácidos graxos monoinsaturados	g
Ácidos graxos poliinsaturados	g
Ácido graxo poliinsaturado 18:2 (Linoléico)	g
Ácido graxo poliinsaturado 18:3 (Linolênico)	g
Ácidos graxos trans total	g
Açúcar total	g
Açúcar de adição	g

Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009.

---

## Critérios adotados na compilação das Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos

Foi mantida uma mesma fonte de referência de composição nutricional para algumas formas de preparação de um mesmo alimento, como também para as variações de cada alimento (*diet*, *light*, etc.). Por exemplo, para o “pão de forma industrializado” e suas versões *diet*, “pão *diet* (de forma industrializado)” e *light*, “pão *light* (de forma industrializado)”; utilizaram-se as informações da base de dados NDSR.

Para compor a informação nutricional dos alimentos dos grupos dos vegetais, legumes, carnes e massas, considerou-se a composição nutricional do alimento cozido para as preparações: “crua”, “cozida”, “grelhado(a)/brasa/churrasco”, “assada”, “ao vinagrete”.

As composições nutricionais dos alimentos consideraram a adição de óleo de soja ou manteiga ou preparação à milanesa nas seguintes preparações: “refogada”; “ensopada”; “frita”; “ao alho e óleo”; “com manteiga/óleo”; e “empanada ou à milanesa”. Essas adições de ingredientes, bem como a quantidade adicionada, foram aquelas padronizadas na base NDSR.

Para as preparações ao “molho vermelho” e ao “molho branco” foram consideradas a composição nutricional de 80 g do alimento cozido somada a 20 g dos respectivos molhos. Para todas as preparações com “molho vermelho” foi considerado o “*Sauce, tomato, regular*” e com “molho branco” foi considerado o “*Sauce, white, homemade, made with milk*”.

Dada a importância do sódio de adição no consumo brasileiro, estimou-se o “sódio de adição” para os alimentos usualmente consumidos com sal. A quantidade de sódio de adição dos alimentos foi estimada a partir dos dados obtidos na base NDSR comparando a com-

posição nutricional de um alimento com e sem a adição de sódio. Assim, o nutriente sódio de adição para as carnes bovinas foi igual a 333 mg por 100 g de produto, que é a quantidade de sódio de adição informada na base NDSR para esses alimentos. O nutriente “sódio” representa o sódio intrinsecamente presente nos alimentos e também o sódio presente em produtos comerciais e nas preparações mistas, tais como: *pizza*, *rabada*, *feijoada*, entre outros. Este procedimento se justifica porque para essas preparações é difícil separar o sódio do alimento e o sódio de adição.

Quando não foi possível obter a composição nutricional para um alimento ou preparação, optou-se por apresentar as informações nutricionais de alimentos ou preparações similares disponíveis nas fontes de referência. Algumas adaptações foram realizadas devido à falta de informação nutricional para as diversas formas de preparação de um mesmo alimento, como no caso das sopas.

- Para as sopas (código de preparação 15) foram utilizadas informações sobre preparações disponíveis na base de dados NDSR.
  - Para as sopas de verduras e legumes, a composição nutricional considerada foi a da “sopa de vegetais” (*“Soup, vegetable, plain (vegetarian), prepared from recipe”*).
  - Para sopas que incluíam carnes bovina, caprina e suína foi considerada a composição nutricional da “sopa de carne bovina com batata” (*“Soup, beef, with potato”*).
  - Para as sopas contendo frango e aves foi considerada a composição nutricional da “canja de galinha” (*“Soup, chicken, with rice, prepared from recipe”*).
  - Para sopas que incluíam peixes foi considerada a composição nutricional da “sopa de peixe” (*“Soup, fish, chowder”*).
- Para alguns alimentos só foi obtida a composição nutricional das formas de preparação mais usuais. Este foi o caso, por exemplo, do “macarrão”, para o qual foram consideradas: macarrão cozido (*“Spaghetti noodles, white, cooked in unsalted water, no fat used”*), macarrão ao alho e óleo (*“Spaghetti noodles, white, cooked in unsalted water, seasoned fat used”*), macarrão com molho de tomate (*“Spaghetti, main dish (noodles and sauce), with tomato sauce, without meat ou poultry, from recipe”*), macarrão com molho branco (*“Spaghetti, main dish (noodles and sauce), with white sauce, from recipe”*) e macarrão com manteiga/óleo (*“Spaghetti noodles, white, cooked in unsalted water, seasoned fat used, butter, regular”*). Para as demais formas de preparação citadas para o macarrão, foi considerada a composição nutricional do “macarrão cozido”.
- Para os alimentos dos grupos das carnes, legumes, leguminosas, cereais e massas, as informações sobre a composição do alimento cru não foram incluídas nas tabelas, visto que tais alimentos raramente são consumidos na forma crua.
- Não se observaram diferenças na composição nutricional dos alimentos do grupo das carnes preparadas como cozidas, grelhadas ou assadas na base NDSR. Por isso, não há distinção da composição nutricional das carnes, segundo estas formas de preparação.



- Foram adicionados 6% de óleo de soja à composição do “cupim assado” (disponível na TACO) para estimar a composição nutricional do “cupim frito”, conforme descrito no manual de receitas e medidas caseiras de Fisberg e Villar (2002) para a preparação frita de carne bovina. O mesmo foi feito para a “preparação frita da carne seca”.
- A composição nutricional da mandioca também foi retirada da TACO e suas preparações fritas foram acrescidas de 5% de óleo de soja.
- Para a obtenção da composição nutricional da couve-flor “empanada ou à milanesa” foi considerada a composição do alimento cozido adicionada uma receita de preparação à milanesa.
- Foi adicionado 0,98 ml de óleo de soja em 100 g da composição nutricional do “arroz branco e integral” obtidos na TACO. Nesse caso, optou-se pela composição da TACO, uma vez que se observou excessiva quantidade de ferro na informação nutricional do arroz da base NDSR.
- A composição nutricional do “feijão (nas suas diversas variedades: preto, mulatinho, roxo, rosinha, etc.)” disponível na base NDSR, apresentou quantidade de energia (kcal) acima do esperado, segundo a informação nutricional de feijão contida na TACO. Por isso, optou-se por fazer uma receita de feijão na base NDSR que consistiu em diluir o alimento numa proporção que permitisse a obtenção de uma composição nutricional semelhante à brasileira. Essa diluição consistiu em 60% do alimento e 40% de água.
- A informação nutricional do “fruto açaí” foi obtida na fonte *Alimentos regionais brasileiros*, do Ministério da Saúde (BRASIL..., 2002), sendo que a informação do seu conteúdo de fibra foi retirada de outra fonte de referência (YUYAMA et al., 2002), considerando o valor médio de fibras total, solúvel e insolúvel.
- A composição nutricional da “jurubeba” foi retirada da TACO, contudo a informação nutricional de fibra foi obtida na fonte *Alimentos regionais brasileiros*, do Ministério da Saúde (BRASIL..., 2002).
- Dada a ausência de informação nutricional para algumas preparações, foi necessário estimar as suas respectivas composições nutricionais por meio da inclusão de receitas na base NDSR. Essas receitas foram retiradas da publicação *Culinária goiana: valor nutritivo de pratos tradicionais* (NAVES, 2004) e de *sites* de receitas. Este foi o caso de preparações regionais (por exemplo: feijão tropeiro, vatapá, maniçoba, entre outros); de doces brasileiros (exemplos: brigadeiro, ambrosia, queijadinha, paçoca, entre outros); e de bebidas (por exemplo: caipirinha).
- Preparações como mingau de banana, café com leite ou farinha, abóbora com quiabo, arroz com ovo, farofa de banana, carne com legumes, frango com legumes, legumes cozidos, vaca atolada, entre outras, foram estimadas pela combinação dos respectivos alimentos. Para tanto, foi padronizado que a maioria das preparações com dois alimentos iriam incluir 50% de cada alimento.
- Estimou-se a composição de itens como pão com manteiga ou margarina ou ovo, somando a composição dos itens isolados.

- A composição nutricional das vitaminas de frutas foi estimada por meio de receitas incluídas na base NDSR descritas por Fisberg e Villar (2002).
- Em alguns casos, o entrevistado informou ter consumido “uma refeição” ou “um prato de comida” ou “uma quentinha”. Em outros, apenas relatou os tipos de alimentos incluídos na refeição sem mencionar a quantidade consumida. Para essas situações foram padronizadas refeições para as cinco Grandes Regiões do País: Norte, Nordeste, Sudeste, Sul e Centro-Oeste. Essas refeições foram compostas pelos quatro itens alimentares de maior consumo em cada região, considerando os itens que usualmente compõem uma refeição como almoço ou jantar. Além disso, observou-se a preparação e quantidade mais frequentemente mencionada pelos informantes de cada região para cada um desses quatro alimentos. Com isso, os alimentos registrados como “uma refeição”, “prato de comida” ou “quentinha” ou misturas de alimentos migraram para estes pratos regionais, segundo a região de residência do entrevistado.
- Também foi criado o item alimentar denominado “prato de comida brasileiro”, composto pelos quatro alimentos mais citados na pesquisa, suas respectivas preparações e quantidades da medida caseira mais referidas.
- No caso dos sucos de fruta, foi considerada a informação nutricional do suco sem adição de açúcar, com exceção do “suco de pêssego” e “suco de pêssego em calda”, para os quais somente havia a composição nutricional com adição de açúcar.
- Para café, mate, Nescafé, erva-mate, chimarrão, tererê e chá, a composição nutricional foi estimada sem adição de açúcar. Porém, para café e as demais bebidas, com exceção do chimarrão e tererê, haverá um acréscimo de açúcar na análise do consumo alimentar, caso o informante tenha respondido “utiliza com frequência açúcar” na variável do Bloco de Consumo Alimentar Pessoal sobre o uso de açúcar, adoçante ou ambos que precedia os registros dos alimentos.
- Para as composições das vitaminas de frutas, dos refrescos de frutas, Q-suco e café solúvel *capuccino* foram consideradas as informações nutricionais adicionadas de açúcar.
- As composições nutricionais das variedades orgânicas dos alimentos foram a mesmas das suas versões tradicionais.
- Para alguns itens, foram encontradas as composições nutricionais diferenciadas para as versões *diet* e *light*, para outros, foi obtida somente a composição nutricional para versão *diet* ou para a *light*. Nesses casos, considerou-se uma mesma composição para ambas as versões do alimento. Quando não foi obtida a informação nutricional do alimento *diet* e *light*, foi considerada a composição nutricional do alimento regular.
- Para todos os refrigerantes, dos quais não foi possível descobrir as composições nutricionais, assim como os respectivos tipos, foi considerada a composição nutricional de refrigerante, tipo guaraná. São exemplos: os refrigerantes “Bidu”, “Paraguai”, “Tubaína”.

---

# **Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil**

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
<b>Cereais e leguminosas</b>							
6300101	Arroz (polido, parboilizado, agulha, agulhinha, etc.)	99 Não se aplica	135,62	2,50	1,20	27,78	1,55
6300201	Arroz integral	99 Não se aplica	130,95	2,56	1,97	25,56	2,72
6300701	Milho (em grão)	1 Cru(a)	160,14	3,32	7,18	25,11	4,25
6300701	Milho (em grão)	2 Cozido(a)	160,14	3,32	7,18	25,11	4,25
6300701	Milho (em grão)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	160,14	3,32	7,18	25,11	4,25
6300701	Milho (em grão)	4 Assado(a)	160,14	3,32	7,18	25,11	4,25
6300701	Milho (em grão)	7 Refogado(a)	160,14	3,32	7,18	25,11	4,25
6300701	Milho (em grão)	13 Ensopado	160,14	3,32	7,18	25,11	4,25
6300701	Milho (em grão)	99 Não se aplica	160,14	3,32	7,18	25,11	4,25
6300706	Canjiquinha de milho em grão	1 Cru(a)	79,68	1,24	2,20	13,50	0,67
6300706	Canjiquinha de milho em grão	2 Cozido(a)	62,95	1,24	0,31	13,50	0,67
6300706	Canjiquinha de milho em grão	13 Ensopado	79,68	1,24	2,20	13,50	0,67
6300706	Canjiquinha de milho em grão	14 Mingau	62,95	1,24	0,31	13,50	0,67
6300706	Canjiquinha de milho em grão	15 Sopa	31,44	0,95	0,12	7,01	0,71
6300706	Canjiquinha de milho em grão	99 Não se aplica	62,95	1,24	0,31	13,50	0,67
6300707	Xerém de milho	99 Não se aplica	62,95	1,24	0,31	13,50	0,67
6301001	Amendoim (em grão) <i>in natura</i>	99 Não se aplica	567,00	25,80	49,24	16,13	8,50
6301101	Ervilha em grão	99 Não se aplica	109,09	5,36	3,06	15,63	5,50
6301201	Fava (em grão)	99 Não se aplica	85,62	4,80	3,17	10,10	3,60
6301204	Mangalô amargo em grão	99 Não se aplica	85,62	4,80	3,17	10,10	3,60
6301603	Feijão-de-corda	99 Não se aplica	121,33	3,17	3,13	20,32	5,00
6301634	Feijão-verde	99 Não se aplica	121,33	3,17	3,13	20,32	5,00
6302001	Semente de linhaça	99 Não se aplica	534,00	18,29	42,16	28,88	27,30
6302602	Andu	99 Não se aplica	97,41	5,84	1,79	15,05	3,78
6302801	Grão de bico	99 Não se aplica	188,48	8,86	5,36	27,42	7,60
6302901	Lentilha	99 Não se aplica	136,28	9,02	2,67	20,13	5,86
6303001	Soja em grão	99 Não se aplica	196,34	16,64	11,61	9,93	6,00
6303102	Feijão (preto, mulatinho, roxo, rosinha, etc.)	99 Não se aplica	97,41	5,84	1,79	15,05	3,78
6303501	Quirera não especificada	99 Não se aplica	62,95	1,24	0,31	13,50	0,67
6304034	Feijão-verde orgânico	99 Não se aplica	121,33	3,17	3,13	20,32	5,00
6304101	Feijão orgânico	99 Não se aplica	97,41	5,84	1,79	15,05	3,78
6304201	Pipoca <i>light</i>	99 Não se aplica	445,94	10,77	17,78	64,85	12,07
6304301	Arroz orgânico	99 Não se aplica	135,62	2,50	1,20	27,78	1,55
6304401	Arroz integral orgânico	99 Não se aplica	130,95	2,56	1,97	25,56	2,72
6304602	Feijão-de-soja orgânico	99 Não se aplica	196,34	16,64	11,61	9,93	6,00
6304901	Quinoa	99 Não se aplica	135,47	4,37	4,33	19,83	2,16

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
<b>Hortaliças tuberosas</b>							
6400101	Batata-inglesa	1 Cru(a)	86,00	1,71	0,10	20,01	2,05
6400101	Batata-inglesa	2 Cozido(a)	86,00	1,71	0,10	20,01	2,05
6400101	Batata-inglesa	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	86,00	1,71	0,10	20,01	2,05
6400101	Batata-inglesa	4 Assado(a)	86,00	1,71	0,10	20,01	2,05
6400101	Batata-inglesa	5 Frito(a)	263,50	2,87	13,64	33,60	3,44
6400101	Batata-inglesa	7 Refogado(a)	111,74	1,71	3,01	20,01	2,05
6400101	Batata-inglesa	8 Molho vermelho	73,60	1,63	0,12	17,08	1,94
6400101	Batata-inglesa	9 Molho branco	101,39	2,15	2,57	17,86	1,68
6400101	Batata-inglesa	10 Ao alho e óleo	263,50	2,87	13,64	33,60	3,44
6400101	Batata-inglesa	11 Com manteiga/óleo	111,74	1,71	3,01	20,01	2,05
6400101	Batata-inglesa	13 Ensopado	111,74	1,71	3,01	20,01	2,05
6400101	Batata-inglesa	15 Sopa	31,44	0,95	0,12	7,01	0,71
6400101	Batata-inglesa	99 Não se aplica	86,00	1,71	0,10	20,01	2,05
6400303	Mandioquinha salsa (batata-baroa)	2 Cozido(a)	76,00	1,37	0,14	17,72	2,50
6400303	Mandioquinha salsa (batata-baroa)	7 Refogado(a)	91,74	1,37	1,92	17,72	2,50
6400303	Mandioquinha salsa (batata-baroa)	13 Ensopado	91,74	1,37	1,92	17,72	2,50
6400303	Mandioquinha salsa (batata-baroa)	99 Não se aplica	76,00	1,37	0,14	17,72	2,50
6400304	Cenoura amarela (batata-baroa)	99 Não se aplica	76,00	1,37	0,14	17,72	2,50
6400401	Batata-doce	1 Cru(a)	76,00	1,37	0,14	17,72	2,50
6400401	Batata-doce	2 Cozido(a)	76,00	1,37	0,14	17,72	2,50
6400401	Batata-doce	4 Assado(a)	90,00	2,01	0,15	20,71	3,30
6400401	Batata-doce	5 Frito(a)	351,28	4,40	12,59	56,88	8,03
6400401	Batata-doce	7 Refogado(a)	91,74	1,37	1,92	17,72	2,50
6400401	Batata-doce	13 Ensopado	91,74	1,37	1,92	17,72	2,50
6400401	Batata-doce	99 Não se aplica	76,00	1,37	0,14	17,72	2,50
6400501	Inhame	1 Cru(a)	100,00	1,71	0,12	23,40	1,80
6400501	Inhame	2 Cozido(a)	100,00	1,71	0,12	23,40	1,80
6400501	Inhame	4 Assado(a)	90,00	2,01	0,15	20,71	3,30
6400501	Inhame	5 Frito(a)	115,74	1,71	1,90	23,40	1,80
6400501	Inhame	7 Refogado(a)	115,74	1,71	1,90	23,40	1,80
6400501	Inhame	13 Ensopado	115,74	1,71	1,90	23,40	1,80
6400501	Inhame	15 Sopa	31,44	0,95	0,12	7,01	0,71
6400508	Quicaré	99 Não se aplica	100,00	1,71	0,12	23,40	1,80
6400601	Mandioca	1 Cru(a)	125,00	0,60	0,30	30,10	1,60
6400601	Mandioca	2 Cozido(a)	125,00	0,60	0,30	30,10	1,60

**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação		(continuação)			
				Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	Fibra alimentar total (g)
6400601	Mandioca	4	Assado(a)	125,00	0,60	0,30	1,60
6400601	Mandioca	5	Frito(a)	162,74	0,57	5,26	1,52
6400601	Mandioca	7	Refogado(a)	162,74	0,57	5,26	1,52
6400601	Mandioca	8	Molho vermelho	104,80	0,74	0,28	1,58
6400601	Mandioca	11	Com manteiga/óleo	154,60	0,61	4,34	1,52
6400601	Mandioca	13	Ensopado	162,74	0,57	5,26	1,52
6400601	Mandioca	15	Sopa	31,44	0,95	0,12	0,71
6400601	Mandioca	99	Não se aplica	125,00	0,60	0,30	1,60
6400609	Aipim	2	Cozido(a)	125,00	0,60	0,30	1,60
6400609	Aipim	4	Assado(a)	125,00	0,60	0,30	1,60
6400609	Aipim	5	Frito(a)	162,74	0,57	5,26	1,52
6400609	Aipim	6	Empanado(a)/à milanesa	162,74	0,57	5,26	1,52
6400609	Aipim	7	Refogado(a)	162,74	0,57	5,26	1,52
6400609	Aipim	8	Molho vermelho	104,80	0,74	0,28	1,58
6400609	Aipim	11	Com manteiga/óleo	154,60	0,61	4,34	1,52
6400609	Aipim	13	Ensopado	162,74	0,57	5,26	1,52
6400609	Aipim	15	Sopa	31,44	0,95	0,12	0,71
6400609	Aipim	99	Não se aplica	125,00	0,60	0,30	1,60
6400610	Macaxeira	1	Cru(a)	125,00	0,60	0,30	1,60
6400610	Macaxeira	2	Cozido(a)	125,00	0,60	0,30	1,60
6400610	Macaxeira	4	Assado(a)	125,00	0,60	0,30	1,60
6400610	Macaxeira	5	Frito(a)	162,74	0,57	5,26	1,52
6400701	Cará	2	Cozido(a)	100,00	1,71	0,12	1,80
6400701	Cará	5	Frito(a)	115,74	1,71	1,90	1,80
6400701	Cará	7	Refogado(a)	115,74	1,71	1,90	1,80
6400701	Cará	13	Ensopado	115,74	1,71	1,90	1,80
6400701	Cará	14	Mingau	100,00	1,71	0,12	1,80
6400701	Cará	15	Sopa	31,44	0,95	0,12	0,71
6400713	Inhame caraquento (cará)	2	Cozido(a)	100,00	1,71	0,12	1,80
6400802	Batata (não especificada)	1	Cru(a)	86,00	1,71	0,10	2,05
6400802	Batata (não especificada)	2	Cozido(a)	86,00	1,71	0,10	2,05
6400802	Batata (não especificada)	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	86,00	1,71	0,10	2,05
6400802	Batata (não especificada)	4	Assado(a)	86,00	1,71	0,10	2,05
6400802	Batata (não especificada)	5	Frito(a)	263,50	2,87	13,64	3,44
6400802	Batata (não especificada)	7	Refogado(a)	111,74	1,71	3,01	2,05
6400802	Batata (não especificada)	8	Molho vermelho	73,60	1,63	0,12	1,94

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento			Código e descrição da preparação		(continuação)			
					Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	Carboi- drato (g)
6400802	Batata (não especificada)	9	Molho branco	101,39	2,15	2,57	17,86	1,68
6400802	Batata (não especificada)	12	Ao vinagrete	111,74	1,71	3,01	20,01	2,05
6400802	Batata (não especificada)	13	Ensopado	111,74	1,71	3,01	20,01	2,05
6400802	Batata (não especificada)	15	Sopa	31,44	0,95	0,12	7,01	0,71
6400802	Batata (não especificada)	99	Não se aplica	86,00	1,71	0,10	20,01	2,05
6400908	Mandioquinha	2	Cozido(a)	76,00	1,37	0,14	17,72	2,50
6400908	Mandioquinha	5	Frito(a)	116,40	1,30	5,13	16,83	2,38
6400908	Mandioquinha	7	Refogado(a)	91,74	1,37	1,92	17,72	2,50
6400908	Mandioquinha	13	Ensopado	91,74	1,37	1,92	17,72	2,50
6401001	Rabanete	1	Cru(a)	16,00	0,68	0,10	3,40	1,60
6401001	Rabanete	2	Cozido(a)	18,00	0,60	0,10	4,10	1,60
6401001	Rabanete	12	Ao vinagrete	18,00	0,60	0,10	4,10	1,60
6401101	Beterraba	1	Cru(a)	43,00	1,61	0,17	9,56	2,80
6401101	Beterraba	2	Cozido(a)	44,00	1,68	0,18	9,96	2,00
6401101	Beterraba	7	Refogado(a)	67,62	1,68	2,85	9,96	2,00
6401101	Beterraba	12	Ao vinagrete	44,00	1,68	0,18	9,96	2,00
6401101	Beterraba	15	Sopa	31,44	0,95	0,12	7,01	0,71
6401101	Beterraba	99	Não se aplica	43,00	1,61	0,17	9,56	2,80
6401201	Cenoura	1	Cru(a)	41,00	0,93	0,24	9,58	2,80
6401201	Cenoura	2	Cozido(a)	35,00	0,76	0,18	8,22	3,00
6401201	Cenoura	5	Frito(a)	60,47	0,74	3,17	7,97	2,91
6401201	Cenoura	7	Refogado(a)	60,47	0,74	3,17	7,97	2,91
6401201	Cenoura	8	Molho vermelho	32,80	0,87	0,18	7,65	2,70
6401201	Cenoura	10	Ao alho e óleo	60,47	0,74	3,17	7,97	2,91
6401201	Cenoura	11	Com manteiga/óleo	56,74	0,79	2,64	8,22	3,00
6401201	Cenoura	12	Ao vinagrete	35,00	0,76	0,18	8,22	3,00
6401201	Cenoura	13	Ensopado	60,47	0,74	3,17	7,97	2,91
6401201	Cenoura	15	Sopa	31,44	0,95	0,12	7,01	0,71
6401201	Cenoura	99	Não se aplica	41,00	0,93	0,24	9,58	2,80
6401301	Nabo	2	Cozido(a)	22,00	0,71	0,08	5,06	2,00
6401301	Nabo	7	Refogado(a)	47,74	0,71	2,99	5,06	2,00
6401601	Açafrão	1	Cru(a)	310,00	11,43	5,85	65,37	3,90
6401801	Batata-inglesa orgânica	5	Frito(a)	263,50	2,87	13,64	33,60	3,44
Farinhas, féculas e massas								
6500101	Creme de arroz	99	Não se aplica	148,32	3,80	3,30	26,07	0,30
6500104	Arrozina	99	Não se aplica	148,32	3,80	3,30	26,07	0,30
6500105	Mucilon	99	Não se aplica	78,24	2,42	3,06	10,46	0,17
6500108	Mingau de arroz	99	Não se aplica	148,32	3,80	3,30	26,07	0,30
6500202	Croquinhos de arroz	99	Não se aplica	387,00	12,94	4,54	77,90	14,50

**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)				
			Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	Carboidrato (g)	Fibra alimentar total (g)
6500301	Farinha de aveia	99 Não se aplica	384,00	16,00	6,30	67,00	9,80
6500401	Aveia em flocos	99 Não se aplica	384,00	16,00	6,30	67,00	9,80
6500601	Fubá de milho	99 Não se aplica	60,58	1,44	0,20	13,00	0,26
6500603	Farinha de milho	99 Não se aplica	351,00	7,20	1,50	79,10	5,50
6500608	Puba de milho	99 Não se aplica	311,00	4,80	12,40	45,10	0,70
6500609	Puba de fubá	99 Não se aplica	311,00	4,80	12,40	45,10	0,70
6500613	Milho moído	2 Cozido(a)	160,14	3,32	7,18	25,11	4,25
6500614	Mingau de milho	99 Não se aplica	78,24	2,42	3,06	10,46	0,17
6500702	Amido de milho	99 Não se aplica	78,24	2,42	3,06	10,46	0,17
6500705	Amido de arroz	99 Não se aplica	148,32	3,80	3,30	26,07	0,30
6500801	Cremogema	99 Não se aplica	78,24	2,42	3,06	10,46	0,17
6500802	Vitamilho	99 Não se aplica	128,30	4,35	0,22	26,42	1,71
6500804	Crema de milho	99 Não se aplica	78,24	2,42	3,06	10,46	0,17
6500902	Sucrilhos de milho	99 Não se aplica	377,00	4,70	0,70	88,80	2,10
6500903	Cereal matinal de milho em flocos	99 Não se aplica	377,00	4,70	0,70	88,80	2,10
6501301	Germe de trigo	99 Não se aplica	360,00	23,15	9,72	51,80	13,20
6501303	Fibra de trigo	99 Não se aplica	216,00	15,55	4,25	64,51	42,80
6501304	Fibra de cereal trigo	99 Não se aplica	216,00	15,55	4,25	64,51	42,80
6501401	Farinha de mandioca	99 Não se aplica	361,00	1,60	0,30	87,90	6,40
6501410	Farinha de copioba	99 Não se aplica	361,00	1,60	0,30	87,90	6,40
6501415	Farinha d'água	99 Não se aplica	361,00	1,60	0,30	87,90	6,40
6501416	Cruera	99 Não se aplica	361,00	1,60	0,30	87,90	6,40
6501502	Goma de mandioca	99 Não se aplica	336,00	2,00	-	82,00	-
6501505	Sagu de mandioca	99 Não se aplica	116,99	4,33	4,10	15,51	0,03
6501510	Farinha de tapioca	99 Não se aplica	331,00	0,50	0,30	81,10	0,60
6501511	Farinha beiju	99 Não se aplica	331,00	0,50	0,30	81,10	0,60
6501515	Sagu de tapioca	99 Não se aplica	116,99	4,33	4,10	15,51	0,03
6501516	Tapioca de goma	99 Não se aplica	336,00	2,00	-	82,00	-
6502001	Farinha láctea	99 Não se aplica	396,67	12,67	6,33	73,33	2,67
6502101	Neston	99 Não se aplica	345,80	12,92	-	70,80	6,25
6502102	Flocos de cereais	99 Não se aplica	365,00	7,20	1,00	83,80	4,10
6502105	Vitaflocos	99 Não se aplica	78,24	2,42	3,06	10,46	0,17
6502403	Mini pizza semipronta	1 Cru(a)	252,49	10,17	8,22	33,73	1,75
6502403	Mini pizza semipronta	2 Cozido(a)	252,49	10,17	8,22	33,73	1,75
6502403	Mini pizza semipronta	4 Assado(a)	252,49	10,17	8,22	33,73	1,75
6502403	Mini pizza semipronta	5 Frito(a)	252,49	10,17	8,22	33,73	1,75



Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
6502403	Mini <i>pizza</i> semipronta	99 Não se aplica	252,49	10,17	8,22	33,73	1,75
6502501	Fibra de soja	99 Não se aplica	70,00	12,00	2,00	74,00	73,00
6502603	Minipastel	99 Não se aplica	319,81	10,38	15,68	33,51	1,45
6503401	Macarrão	1 Cru(a)	158,00	5,80	0,93	30,86	1,80
6503401	Macarrão	2 Cozido(a)	158,00	5,80	0,93	30,86	1,80
6503401	Macarrão	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	158,00	5,80	0,93	30,86	1,80
6503401	Macarrão	4 Assado(a)	158,00	5,80	0,93	30,86	1,80
6503401	Macarrão	5 Frito(a)	186,68	5,80	4,17	30,86	1,80
6503401	Macarrão	6 Empanado(a)/à milanesa	186,68	5,80	4,17	30,86	1,80
6503401	Macarrão	7 Refogado(a)	186,68	5,80	4,17	30,86	1,80
6503401	Macarrão	8 Molho vermelho	103,73	3,50	1,92	18,27	1,46
6503401	Macarrão	9 Molho branco	158,99	5,42	3,23	26,54	1,48
6503401	Macarrão	10 Ao alho e óleo	186,68	5,80	4,17	30,86	1,80
6503401	Macarrão	11 Com manteiga/óleo	182,22	5,83	3,67	30,86	1,80
6503401	Macarrão	12 Ao vinagrete	158,00	5,80	0,93	30,86	1,80
6503401	Macarrão	13 Ensopado	186,68	5,80	4,17	30,86	1,80
6503401	Macarrão	15 Sopa	158,00	5,80	0,93	30,86	1,80
6503401	Macarrão	99 Não se aplica	158,00	5,80	0,93	30,86	1,80
6503501	Purê de batata	99 Não se aplica	115,16	1,81	4,36	17,76	1,78
6503601	Bife vegetal	99 Não se aplica	142,37	18,51	5,32	5,80	0,44
6503603	Carne vegetal	5 Frito(a)	142,37	18,51	5,32	5,80	0,44
6503604	Pasta de soja	99 Não se aplica	62,00	6,90	2,70	2,40	0,10
6503605	Carne de soja	99 Não se aplica	142,37	18,51	5,32	5,80	0,44
6503702	Amendoim moido	99 Não se aplica	567,00	25,80	49,24	16,13	8,50
6504101	Granola	99 Não se aplica	388,00	9,50	6,30	73,80	8,50
6504601	Musli	99 Não se aplica	388,00	9,50	6,30	73,80	8,50
6504701	Mix de cereais	99 Não se aplica	388,00	9,50	6,30	73,80	8,50
6504801	Miojo	99 Não se aplica	189,86	5,65	7,18	25,54	1,16
6504802	Macarrão instantâneo	99 Não se aplica	189,86	5,65	7,18	25,54	1,16
6505101	Sustagem	99 Não se aplica	369,15	24,05	0,49	68,02	-
6505601	Proteína de soja	99 Não se aplica	142,37	18,51	5,32	5,80	0,44
6505603	Proteína vegetal	99 Não se aplica	142,37	18,51	5,32	5,80	0,44
6505701	Complemento alimentar de qualquer sabor	99 Não se aplica	369,15	24,05	0,49	68,02	-
6505902	Sucrilhos de milho <i>light</i>	99 Não se aplica	365,00	7,20	1,00	83,80	4,10
6506003	Mini <i>pizza</i> semipronta <i>light</i>	4 Assado(a)	255,57	14,60	8,45	29,82	1,74
6506302	Macarrão instantâneo <i>light</i>	15 Sopa	189,86	5,65	7,18	25,54	1,16
6506302	Macarrão instantâneo <i>light</i>	99 Não se aplica	189,86	5,65	7,18	25,54	1,16
6506401	Proteína de soja orgânica	99 Não se aplica	142,37	18,51	5,32	5,80	0,44
6573225	Macarrão com carne	99 Não se aplica	120,59	6,22	2,79	17,42	1,25
6573226	Macarrão com peixe	99 Não se aplica	163,17	14,98	4,13	15,43	0,90

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
Cocos, castanhas e nozes							
6600101	Coco-da-baía (seco ou verde)	99 Não se aplica	354,00	3,33	33,49	15,23	9,00
6600301	Castanha portuguesa	99 Não se aplica	131,00	2,00	1,38	27,76	4,14
6600401	Pinhão	99 Não se aplica	174,37	2,98	0,75	43,92	15,60
6600501	Amêndoa	99 Não se aplica	578,00	21,26	50,64	19,74	11,80
6600601	Avelã	99 Não se aplica	628,00	14,95	60,75	16,70	9,70
6600701	Castanha-do-pará	99 Não se aplica	656,00	14,32	66,43	12,27	7,50
6600801	Castanha de caju	99 Não se aplica	574,00	15,31	46,35	32,69	3,00
6600912	Butiá	99 Não se aplica	105,00	1,90	2,00	22,80	7,40
6601108	Tucumã	99 Não se aplica	474,00	5,50	47,20	6,80	19,20
6601208	Coco de mucajá	99 Não se aplica	404,28	2,08	40,66	13,95	13,44
6601501	Noz (nogueira)	99 Não se aplica	654,00	15,23	65,21	13,71	6,70
6601706	Açaí	99 Não se aplica	262,00	3,60	2,00	57,40	5,92
6601707	Juçara	99 Não se aplica	262,00	3,60	2,00	57,40	5,92
6601709	Uaçai	99 Não se aplica	262,00	3,60	2,00	57,40	5,92
6601712	Jussara	99 Não se aplica	262,00	3,60	2,00	57,40	5,92
6601805	Pupunha	99 Não se aplica	28,00	2,52	0,62	4,62	2,40
6601902	Bacaba	99 Não se aplica	212,00	3,12	19,80	6,60	-
6601904	Bacabucu	99 Não se aplica	212,00	3,12	19,80	6,60	-
6602001	Castanha-da-índia	99 Não se aplica	656,00	14,32	66,43	12,27	7,50
6602201	Pistache	99 Não se aplica	557,00	20,61	44,44	27,97	10,30
6602301	Buriti	99 Não se aplica	145,00	1,80	8,10	10,20	9,60
6602401	Coco	99 Não se aplica	354,00	3,33	33,49	15,23	9,00
6602601	Patauí	99 Não se aplica	105,00	1,90	2,00	22,80	7,40
Hortaliças folhosas, frutosas e outras							
6700101	Alface	99 Não se aplica	15,00	1,36	0,15	2,79	1,30
6700201	Bertalha	7 Refogado(a)	45,30	2,97	2,78	3,75	2,40
6700301	Chicória	1 Cru(a)	17,00	1,25	0,20	3,35	3,10
6700301	Chicória	2 Cozido(a)	58,88	1,90	3,89	5,63	2,00
6700301	Chicória	7 Refogado(a)	58,88	1,90	3,89	5,63	2,00
6700301	Chicória	12 Ao vinagrete	58,88	1,90	3,89	5,63	2,00
6700304	Escarola	99 Não se aplica	52,88	1,61	3,75	4,31	3,99
6700501	Couve	1 Cru(a)	30,00	2,45	0,42	5,69	3,60
6700501	Couve	2 Cozido(a)	26,00	2,11	0,36	4,91	2,80
6700501	Couve	5 Frito(a)	47,13	2,11	2,75	4,91	2,80
6700501	Couve	7 Refogado(a)	47,13	2,11	2,75	4,91	2,80

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)				
			Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	Carboidrato (g)	Fibra alimentar total (g)
6700501	Couve	8 Molho vermelho	25,60	1,95	0,32	5,00	2,54
6700501	Couve	10 Ao alho e óleo	47,13	2,11	2,75	4,91	2,80
6700501	Couve	11 Com manteiga/óleo	43,85	2,13	2,38	4,91	2,80
6700501	Couve	12 Ao vinagrete	26,00	2,11	0,36	4,91	2,80
6700501	Couve	13 Ensopado	47,13	2,11	2,75	4,91	2,80
6700501	Couve	14 Mingau	26,00	2,11	0,36	4,91	2,80
6700501	Couve	99 Não se aplica	26,00	2,11	0,36	4,91	2,80
6700601	Couve-flor	1 Cru(a)	23,00	1,84	0,45	4,11	2,30
6700601	Couve-flor	2 Cozido(a)	23,00	1,84	0,45	4,11	2,30
6700601	Couve-flor	5 Frito(a)	55,38	1,84	4,11	4,11	2,30
6700601	Couve-flor	6 Empanado(a)/à milanesa	137,44	4,17	9,21	10,31	2,08
6700601	Couve-flor	7 Refogado(a)	55,38	1,84	4,11	4,11	2,30
6700601	Couve-flor	12 Ao vinagrete	23,00	1,84	0,45	4,11	2,30
6700601	Couve-flor	99 Não se aplica	23,00	1,84	0,45	4,11	2,30
6700701	Espinafre	1 Cru(a)	23,00	2,97	0,26	3,75	2,40
6700701	Espinafre	2 Cozido(a)	23,00	2,97	0,26	3,75	2,40
6700701	Espinafre	7 Refogado(a)	45,30	2,97	2,78	3,75	2,40
6700701	Espinafre	12 Ao vinagrete	23,00	2,97	0,26	3,75	2,40
6700701	Espinafre	99 Não se aplica	23,00	2,97	0,26	3,75	2,40
6700801	Mostarda (verdura)	1 Cru(a)	26,00	2,70	0,20	4,90	3,30
6700801	Mostarda (verdura)	2 Cozido(a)	15,00	2,26	0,24	2,10	2,00
6700801	Mostarda (verdura)	7 Refogado(a)	43,68	2,26	3,48	2,10	2,00
6700801	Mostarda (verdura)	99 Não se aplica	15,00	2,26	0,24	2,10	2,00
6700901	Repolho	1 Cru(a)	25,00	1,28	0,10	5,80	2,24
6700901	Repolho	2 Cozido(a)	23,00	1,27	0,06	5,51	1,90
6700901	Repolho	5 Frito(a)	49,77	1,27	3,09	5,51	1,90
6700901	Repolho	7 Refogado(a)	49,77	1,27	3,09	5,51	1,90
6700901	Repolho	9 Molho branco	23,00	1,27	0,06	5,51	1,90
6700901	Repolho	10 Ao alho e óleo	49,77	1,27	3,09	5,51	1,90
6700901	Repolho	12 Ao vinagrete	23,00	1,27	0,06	5,51	1,90
6700901	Repolho	13 Ensopado	49,77	1,27	3,09	5,51	1,90
6700901	Repolho	15 Sopa	31,44	0,95	0,12	7,01	0,71
6700901	Repolho	99 Não se aplica	23,00	1,27	0,06	5,51	1,90
6701101	Cebolinha	99 Não se aplica	25,00	1,80	0,10	5,65	3,50
6701301	Agrião	1 Cru(a)	25,00	2,58	0,66	3,65	1,60
6701301	Agrião	2 Cozido(a)	11,00	2,30	0,10	1,29	0,50

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
6701301	Agrião	12 Ao vinagrete	11,00	2,30	0,10	1,29	0,50
6701301	Agrião	13 Ensopado	35,75	2,33	2,90	1,29	0,50
6701301	Agrião	99 Não se aplica	25,00	2,58	0,66	3,65	1,60
6701401	Taioba	1 Cru(a)	34,00	2,90	0,90	5,40	4,50
6701401	Taioba	2 Cozido(a)	26,00	2,11	0,36	4,91	2,80
6701401	Taioba	7 Refogado(a)	47,13	2,11	2,75	4,91	2,80
6701501	Acelga	1 Cru(a)	19,00	1,80	0,20	3,74	1,60
6701501	Acelga	2 Cozido(a)	14,00	1,50	0,17	2,41	1,70
6701501	Acelga	7 Refogado(a)	47,74	1,50	3,99	2,41	1,70
6701501	Acelga	99 Não se aplica	19,00	1,80	0,20	3,74	1,60
6701505	Beterraba branca (acelga)	2 Cozido(a)	14,00	1,50	0,17	2,41	1,70
6701601	Almeirão	1 Cru(a)	17,00	1,25	0,20	3,35	3,10
6701601	Almeirão	2 Cozido(a)	22,00	1,61	0,26	4,31	3,99
6701601	Almeirão	7 Refogado(a)	52,88	1,61	3,75	4,31	3,99
6701601	Almeirão	12 Ao vinagrete	22,00	1,61	0,26	4,31	3,99
6701602	Radite	1 Cru(a)	17,00	1,25	0,20	3,35	3,10
6701602	Radite	7 Refogado(a)	52,88	1,61	3,75	4,31	3,99
6701602	Radite	12 Ao vinagrete	22,00	1,61	0,26	4,31	3,99
6701704	Brócolis	1 Cru(a)	34,00	2,82	0,37	6,64	2,60
6701704	Brócolis	2 Cozido(a)	35,00	2,38	0,41	7,18	3,30
6701704	Brócolis	6 Empanado(a)/à milanesa	181,23	4,18	11,48	15,43	2,06
6701704	Brócolis	7 Refogado(a)	60,74	2,38	3,32	7,18	3,30
6701704	Brócolis	10 Ao alho e óleo	60,74	2,38	3,32	7,18	3,30
6701704	Brócolis	12 Ao vinagrete	35,00	2,38	0,41	7,18	3,30
6701704	Brócolis	99 Não se aplica	35,00	2,38	0,41	7,18	3,30
6701801	Serralha	1 Cru(a)	23,00	2,97	0,26	3,75	2,40
6701801	Serralha	2 Cozido(a)	23,00	2,97	0,26	3,75	2,40
6701801	Serralha	7 Refogado(a)	45,30	2,97	2,78	3,75	2,40
6701901	Caruru	2 Cozido(a)	26,00	2,11	0,36	4,91	2,80
6701906	Cuxá	99 Não se aplica	26,00	2,11	0,36	4,91	2,80
6701907	Vinagreira	99 Não se aplica	26,00	2,11	0,36	4,91	2,80
6701913	Cariru	99 Não se aplica	26,00	2,11	0,36	4,91	2,80
6702001	Rúcula	99 Não se aplica	25,00	2,58	0,66	3,65	1,60
6702105	Jambu	99 Não se aplica	32,00	1,90	0,30	7,20	1,30
6702201	Língua de vaca (verdura)	1 Cru(a)	30,00	2,45	0,42	5,69	3,60
6702301	Alcachofra	99 Não se aplica	53,00	2,89	0,34	11,95	8,60

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento			Código e descrição da preparação	(continuação)				
				Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
6702501	Bredo	99	Não se aplica	26,00	2,11	0,36	4,91	2,80
6702604	Salsão (aipo)	7	Refogado(a)	18,00	0,83	0,16	4,00	1,60
6702801	Erva-doce	99	Não se aplica	31,00	1,24	0,20	7,29	3,10
6703003	Folha de aipim	1	Cru(a)	30,00	2,45	0,42	5,69	3,60
6703004	Folha de macaxeira	2	Cozido(a)	26,00	2,11	0,36	4,91	2,80
6703101	Broto de feijão	1	Cru(a)	30,00	3,04	0,18	5,94	1,80
6703101	Broto de feijão	2	Cozido(a)	53,38	2,03	3,75	4,19	0,80
6703306	Moranga	2	Cozido(a)	20,00	0,72	0,07	4,90	1,10
6703306	Moranga	7	Refogado(a)	36,39	0,72	1,92	4,90	1,10
6703306	Moranga	13	Ensopado	36,39	0,72	1,92	4,90	1,10
6703306	Moranga	99	Não se aplica	20,00	0,72	0,07	4,90	1,10
6703701	Abobrinha	1	Cru(a)	16,00	1,21	0,18	3,35	1,10
6703701	Abobrinha	2	Cozido(a)	20,00	0,91	0,31	4,31	1,40
6703701	Abobrinha	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	20,00	0,91	0,31	4,31	1,40
6703701	Abobrinha	4	Assado(a)	20,00	0,91	0,31	4,31	1,40
6703701	Abobrinha	5	Frito(a)	42,30	0,91	2,83	4,31	1,40
6703701	Abobrinha	6	Empanado(a)/à milanesa	160,71	4,35	8,92	16,01	1,56
6703701	Abobrinha	7	Refogado(a)	42,30	0,91	2,83	4,31	1,40
6703701	Abobrinha	13	Ensopado	42,30	0,91	2,83	4,31	1,40
6703805	Jerimum	1	Cru(a)	20,00	0,72	0,07	4,90	1,10
6703805	Jerimum	2	Cozido(a)	20,00	0,72	0,07	4,90	1,10
6703901	Abóbora	1	Cru(a)	20,00	0,72	0,07	4,90	1,10
6703901	Abóbora	2	Cozido(a)	20,00	0,72	0,07	4,90	1,10
6703901	Abóbora	4	Assado(a)	20,00	0,72	0,07	4,90	1,10
6703901	Abóbora	5	Frito(a)	36,39	0,72	1,92	4,90	1,10
6703901	Abóbora	7	Refogado(a)	36,39	0,72	1,92	4,90	1,10
6703901	Abóbora	8	Molho vermelho	20,80	0,84	0,09	5,00	1,18
6703901	Abóbora	13	Ensopado	36,39	0,72	1,92	4,90	1,10
6703901	Abóbora	15	Sopa	31,44	0,95	0,12	7,01	0,71
6703901	Abóbora	99	Não se aplica	20,00	0,72	0,07	4,90	1,10
6704001	Pépino	99	Não se aplica	15,00	0,65	0,11	3,63	1,14
6704101	Chuchu	1	Cru(a)	24,00	0,62	0,48	5,09	2,80
6704101	Chuchu	2	Cozido(a)	24,00	0,62	0,48	5,09	2,80
6704101	Chuchu	4	Assado(a)	24,00	0,76	0,42	5,15	2,54
6704101	Chuchu	7	Refogado(a)	49,09	0,62	3,32	5,09	2,80
6704101	Chuchu	8	Molho vermelho	24,00	0,76	0,42	5,15	2,54

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
6704101	Chuchu	10 Ao alho e óleo	49,09	0,62	3,32	5,09	2,80
6704101	Chuchu	12 Ao vinagrete	24,00	0,62	0,48	5,09	2,80
6704101	Chuchu	13 Ensopado	49,09	0,62	3,32	5,09	2,80
6704101	Chuchu	15 Sopa	31,44	0,95	0,12	7,01	0,71
6704201	Jiló	1 Cru(a)	22,00	1,87	0,21	4,51	2,50
6704201	Jiló	2 Cozido(a)	22,00	1,87	0,21	4,51	2,50
6704201	Jiló	4 Assado(a)	22,00	1,87	0,21	4,51	2,50
6704201	Jiló	5 Frito(a)	47,09	1,87	3,05	4,51	2,50
6704201	Jiló	7 Refogado(a)	47,09	1,87	3,05	4,51	2,50
6704201	Jiló	11 Com manteiga/óleo	43,19	1,90	2,61	4,51	2,50
6704201	Jiló	13 Ensopado	47,09	1,87	3,05	4,51	2,50
6704201	Jiló	99 Não se aplica	22,00	1,87	0,21	4,51	2,50
6704301	Maxixe	1 Cru(a)	14,00	1,40	0,10	2,70	2,20
6704301	Maxixe	2 Cozido(a)	14,00	0,40	0,20	3,04	1,00
6704301	Maxixe	7 Refogado(a)	36,94	0,40	2,80	3,04	1,00
6704301	Maxixe	13 Ensopado	36,94	0,40	2,80	3,04	1,00
6704306	Pepininho (maxixe)	2 Cozido(a)	14,00	0,40	0,20	3,04	1,00
6704306	Pepininho (maxixe)	12 Ao vinagrete	14,00	0,40	0,20	3,04	1,00
6704401	Palmito <i>in natura</i>	1 Cru(a)	28,00	2,52	0,62	4,62	2,40
6704401	Palmito <i>in natura</i>	2 Cozido(a)	28,00	2,52	0,62	4,62	2,40
6704401	Palmito <i>in natura</i>	7 Refogado(a)	28,00	2,52	0,62	4,62	2,40
6704401	Palmito <i>in natura</i>	13 Ensopado	28,00	2,52	0,62	4,62	2,40
6704409	Guariroba (palmito <i>in natura</i> )	2 Cozido(a)	28,00	2,52	0,62	4,62	2,40
6704409	Guariroba (palmito <i>in natura</i> )	7 Refogado(a)	28,00	2,52	0,62	4,62	2,40
6704409	Guariroba (palmito <i>in natura</i> )	8 Molho vermelho	28,00	2,52	0,62	4,62	2,40
6704410	Gueroba (palmito <i>in natura</i> )	2 Cozido(a)	28,00	2,52	0,62	4,62	2,40
6704410	Gueroba (palmito <i>in natura</i> )	7 Refogado(a)	28,00	2,52	0,62	4,62	2,40
6704501	Pimentão	99 Não se aplica	20,00	0,86	0,17	4,64	1,70
6705001	Quiabo	1 Cru(a)	22,00	1,87	0,21	4,51	2,50
6705001	Quiabo	2 Cozido(a)	22,00	1,87	0,21	4,51	2,50
6705001	Quiabo	5 Frito(a)	47,09	1,87	3,05	4,51	2,50
6705001	Quiabo	6 Empanado(a)/à milanesa	47,09	1,87	3,05	4,51	2,50
6705001	Quiabo	7 Refogado(a)	47,09	1,87	3,05	4,51	2,50
6705001	Quiabo	13 Ensopado	47,09	1,87	3,05	4,51	2,50
6705001	Quiabo	99 Não se aplica	22,00	1,87	0,21	4,51	2,50
6705101	Tomate	99 Não se aplica	18,00	0,88	0,20	3,92	1,20

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		(continuação)					
		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	Carboidrato (g)	Fibra alimentar total (g)
6705201	Vagem	1 Cru(a)	35,00	1,89	0,28	7,88	3,20
6705201	Vagem	2 Cozido(a)	35,00	1,89	0,28	7,88	3,20
6705201	Vagem	7 Refogado(a)	67,12	1,89	3,91	7,88	3,20
6705201	Vagem	11 Com manteiga/óleo	67,12	1,89	3,91	7,88	3,20
6705201	Vagem	13 Ensopado	67,12	1,89	3,91	7,88	3,20
6705201	Vagem	99 Não se aplica	35,00	1,89	0,28	7,88	3,20
6705301	Cogumelo <i>in natura</i>	99 Não se aplica	28,00	2,17	0,47	5,29	2,20
6705401	Berinjela	1 Cru(a)	32,90	0,78	0,22	8,21	2,35
6705401	Berinjela	2 Cozido(a)	35,00	0,83	0,23	8,73	2,50
6705401	Berinjela	4 Assado(a)	35,00	0,83	0,23	8,73	2,50
6705401	Berinjela	5 Frito(a)	75,55	0,83	4,82	8,73	2,50
6705401	Berinjela	6 Empanado(a)/à milanesa	164,87	3,69	10,18	15,86	2,71
6705401	Berinjela	7 Refogado(a)	75,55	0,83	4,82	8,73	2,50
6705401	Berinjela	12 Ao vinagrete	35,00	0,83	0,23	8,73	2,50
6705401	Berinjela	13 Ensopado	75,55	0,83	4,82	8,73	2,50
6705401	Berinjela	99 Não se aplica	35,00	0,83	0,23	8,73	2,50
6705501	Ervilha em vagem	2 Cozido(a)	67,09	3,27	3,07	7,05	2,80
6705501	Ervilha em vagem	7 Refogado(a)	67,09	3,27	3,07	7,05	2,80
6705701	Cebola	1 Cru(a)	40,00	1,10	0,10	9,34	1,93
6705701	Cebola	2 Cozido(a)	44,00	1,36	0,19	10,15	1,40
6705701	Cebola	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	44,00	1,36	0,19	10,15	1,40
6705701	Cebola	4 Assado(a)	44,00	1,36	0,19	10,15	1,40
6705701	Cebola	5 Frito(a)	63,12	1,36	2,35	10,15	1,40
6705701	Cebola	7 Refogado(a)	63,12	1,36	2,35	10,15	1,40
6705701	Cebola	8 Molho vermelho	40,00	1,35	0,19	9,20	1,42
6705701	Cebola	11 Com manteiga/óleo	60,15	1,38	2,02	10,15	1,40
6705701	Cebola	12 Ao vinagrete	40,00	1,10	0,10	9,34	1,93
6705701	Cebola	99 Não se aplica	40,00	1,10	0,10	9,34	1,93
6705801	Catalonha	7 Refogado(a)	42,94	1,88	2,68	4,13	2,10
6706101	Jardineira (seleta)	99 Não se aplica	47,00	2,53	0,26	9,06	2,80
6706102	Seleta (jardineira)	99 Não se aplica	47,00	2,53	0,26	9,06	2,80
6706201	Alho	99 Não se aplica	149,00	6,36	0,50	33,06	2,10
6706301	Alho-poró	99 Não se aplica	54,48	0,81	2,86	7,62	1,00
6707301	Broto de alfafa	99 Não se aplica	23,00	3,99	0,69	2,10	1,90
6707801	Alface orgânica	99 Não se aplica	15,00	1,36	0,15	2,79	1,30
6707901	Tomate orgânico	99 Não se aplica	18,00	0,88	0,20	3,92	1,20
6708001	Pimentão orgânico	99 Não se aplica	20,00	0,86	0,17	4,64	1,70
6709701	Orégano	99 Não se aplica	306,00	11,00	10,25	64,43	42,80

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
<b>Frutas</b>							
6801017	Pacová	99 Não se aplica	78,00	1,20	0,10	20,30	2,00
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	1 Cru(a)	89,00	1,09	0,33	22,84	2,60
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	2 Cozido(a)	89,00	1,09	0,33	22,84	2,60
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	4 Assado(a)	89,00	1,09	0,33	22,84	2,60
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	5 Frito(a)	213,11	1,22	13,25	25,47	2,90
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	213,11	1,22	13,25	25,47	2,90
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	11 Com manteiga/óleo	195,41	1,33	11,25	25,48	2,90
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	13 Ensopado	89,00	1,09	0,33	22,84	2,60
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	14 Mingau	112,04	2,29	1,72	23,18	1,54
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	15 Sopa	112,04	2,29	1,72	23,18	1,54
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	99 Não se aplica	89,00	1,09	0,33	22,84	2,60
6801801	Laranja (pera, seleta, lima, da terra, etc.)	99 Não se aplica	47,00	0,94	0,12	11,75	2,35
6801901	Lima	99 Não se aplica	47,00	0,94	0,12	11,75	2,35
6802001	Limão (comum, galego, etc.)	99 Não se aplica	30,00	0,70	0,20	10,54	2,80
6802201	Tangerina	99 Não se aplica	53,00	0,81	0,31	13,34	1,80
6802202	Mexerica	99 Não se aplica	53,00	0,81	0,31	13,34	1,80
6802217	Bergamota	99 Não se aplica	53,00	0,81	0,31	13,34	1,80
6802218	Mimosa	99 Não se aplica	53,00	0,81	0,31	13,34	1,80
6802223	Tanja	99 Não se aplica	53,00	0,81	0,31	13,34	1,80
6802227	Maricota	99 Não se aplica	53,00	0,81	0,31	13,34	1,80
6802407	Laranjinha japonesa	99 Não se aplica	47,00	0,94	0,12	11,75	2,35
6802501	Cana-de-açúcar	99 Não se aplica	73,58	-	0,05	19,97	-
6802601	Abacaxi	99 Não se aplica	48,00	0,54	0,12	12,63	1,40
6802602	Ananás	99 Não se aplica	48,00	0,54	0,12	12,63	1,40
6802701	Abacate	99 Não se aplica	120,00	2,23	10,06	7,82	5,60
6802801	Caqui	99 Não se aplica	70,00	0,58	0,19	18,59	3,60
6802901	Figo	99 Não se aplica	74,00	0,75	0,30	19,18	2,90
6803001	Maçã	99 Não se aplica	52,00	0,26	0,17	13,81	2,40
6803101	Mamão	99 Não se aplica	39,00	0,61	0,14	9,81	1,80
6803108	Papaia	99 Não se aplica	39,00	0,61	0,14	9,81	1,80
6803201	Manga	99 Não se aplica	65,00	0,51	0,27	17,00	1,76
6803215	Manguito	99 Não se aplica	65,00	0,51	0,27	17,00	1,76
6803301	Maracujá	99 Não se aplica	97,00	2,20	0,70	23,38	10,40
6803401	Melancia	99 Não se aplica	30,00	0,61	0,15	7,55	0,40
6803501	Melão	99 Não se aplica	36,00	0,54	0,14	9,09	0,80



**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)				
			Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidios totais (g)	Carboidrato (g)	Fibra alimentar total (g)
6803601	pera	99 Não se aplica	58,00	0,38	0,12	15,46	3,16
6803701	Pêssego	99 Não se aplica	39,00	0,91	0,25	9,54	1,50
6803801	Fruta-de-conde	99 Não se aplica	74,00	1,65	0,62	17,70	2,30
6803802	Pinha (fruta-de-conde)	99 Não se aplica	74,00	1,65	0,62	17,70	2,30
6803803	Ata	99 Não se aplica	74,00	1,65	0,62	17,70	2,30
6803901	Uva	99 Não se aplica	69,00	0,72	0,16	18,10	0,90
6803912	Uva passa	99 Não se aplica	299,00	3,07	0,46	79,18	3,70
6804001	Jenipapo	99 Não se aplica	113,00	5,20	0,30	25,70	9,40
6804101	Jaca	99 Não se aplica	94,00	1,47	0,30	24,01	1,60
6804201	Goiaba	99 Não se aplica	68,00	2,55	0,95	14,32	5,40
6804203	Araçá-açu (goiaba)	99 Não se aplica	68,00	2,55	0,95	14,32	5,40
6804301	Ameixa	99 Não se aplica	46,00	0,70	0,28	11,42	1,40
6804401	Caju	99 Não se aplica	43,00	1,00	0,30	10,30	1,70
6804501	Cereja	99 Não se aplica	63,00	1,06	0,20	16,01	2,10
6804601	Cajá-manga	99 Não se aplica	46,00	1,30	-	11,40	2,60
6804602	Cajarana	99 Não se aplica	46,00	0,20	0,10	12,40	1,10
6804701	Taperebá	99 Não se aplica	70,00	0,80	2,10	13,80	1,00
6804702	Acaja (taberebá)	99 Não se aplica	46,00	1,30	-	11,40	2,60
6804801	Carambola	99 Não se aplica	31,00	1,04	0,33	6,73	2,80
6804901	Jabuticaba	99 Não se aplica	73,00	0,66	0,50	18,40	7,00
6805001	Graviola	99 Não se aplica	62,00	0,80	0,20	15,80	1,90
6805201	Morango	99 Não se aplica	32,00	0,67	0,30	7,68	2,00
6805301	Jambo	99 Não se aplica	27,00	0,90	0,10	6,50	5,10
6805401	Atemoia	99 Não se aplica	74,00	1,65	0,62	17,70	2,30
6805601	Mangaba	99 Não se aplica	43,00	0,70	0,30	10,50	0,80
6805701	Araçá	99 Não se aplica	68,00	2,55	0,95	14,32	5,40
6805801	Nêspera	99 Não se aplica	47,00	0,43	0,20	12,14	1,70
6805901	Fruta-pão	99 Não se aplica	103,00	1,07	0,23	27,12	4,90
6806001	Sapoti	99 Não se aplica	96,00	0,70	0,10	25,90	9,90
6806101	Uxi	99 Não se aplica	252,00	2,20	10,10	38,20	20,50
6806201	Tamarindo	99 Não se aplica	239,00	2,80	0,60	62,50	5,10
6806301	Cacau	99 Não se aplica	74,00	1,00	0,10	19,40	2,20
6806401	Pitomba	99 Não se aplica	66,00	0,83	0,44	16,53	1,30
6806501	Bacuri	99 Não se aplica	105,00	1,90	2,00	22,80	7,40
6806601	Ingá	99 Não se aplica	60,00	1,00	0,10	15,50	1,20
6806701	Pequi	99 Não se aplica	152,00	1,50	13,40	6,30	4,70

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
6806801	Pitanga	99 Não se aplica	41,00	0,90	0,20	10,20	3,20
6806901	Ciriguela	99 Não se aplica	76,00	1,40	0,40	18,90	3,90
6807001	Murici	99 Não se aplica	66,00	0,90	1,30	14,40	2,20
6807101	Umbu	99 Não se aplica	37,00	0,80	-	9,40	2,00
6807103	Imbu	99 Não se aplica	37,00	0,80	-	9,40	2,00
6807202	Biribá	99 Não se aplica	74,00	1,65	0,62	17,70	2,30
6807301	Cupuaçu	99 Não se aplica	49,00	1,20	1,00	10,40	3,10
6807401	Nectarina	99 Não se aplica	44,00	1,06	0,32	10,55	1,70
6807501	Mari	99 Não se aplica	281,10	2,70	21,10	20,10	-
6807601	Romã	99 Não se aplica	56,00	0,40	-	15,10	0,40
6807701	Acerola	99 Não se aplica	32,00	0,40	0,30	7,69	1,10
6807801	Kiwi	99 Não se aplica	61,00	1,14	0,52	14,66	3,00
6808001	Abiu	99 Não se aplica	62,00	0,80	0,70	14,90	1,70
6808201	Jurubeba	99 Não se aplica	126,00	4,40	3,90	23,10	1,20
6808401	Fruta (não especificada)	99 Não se aplica	89,00	1,09	0,33	22,84	2,60
6808601	Maça orgânica	99 Não se aplica	52,00	0,26	0,17	13,81	2,40
6808901	Acerola orgânica	99 Não se aplica	32,00	0,40	0,30	7,69	1,10
6809901	Amora	99 Não se aplica	43,00	1,39	0,49	9,61	5,30
6810201	Jamelão (jamburão)	99 Não se aplica	73,00	0,66	0,50	18,40	7,00
<b>Açúcares e produtos de confeitaria</b>							
6900302	Demerara	99 Não se aplica	387,00	-	-	99,98	-
6900304	Açúcar mascavo	99 Não se aplica	380,00	0,12	-	98,09	-
6900401	Rapadura	99 Não se aplica	296,00	-	-	76,60	-
6900402	Alfenim de cana	99 Não se aplica	296,00	-	-	76,60	-
6900403	Batida (rapadura)	99 Não se aplica	380,00	0,12	-	98,09	-
6900501	Sorvete de qualquer sabor industrializado	99 Não se aplica	206,00	3,60	11,00	25,13	0,87
6900502	Picolé de qualquer sabor industrializado	99 Não se aplica	79,00	-	0,24	19,23	-
6900601	Chiclete	99 Não se aplica	396,00	-	-	98,90	0,10
6900603	Bala	99 Não se aplica	394,00	-	0,20	98,00	-
6900604	Caramelo (bala)	99 Não se aplica	382,00	4,60	8,10	77,00	-
6900605	Drops	99 Não se aplica	394,00	-	0,20	98,00	-
6900606	Pastilha	99 Não se aplica	396,00	-	-	98,90	0,10
6900607	Pirulito	99 Não se aplica	394,00	-	0,20	98,00	-
6900609	Goma de mascar	99 Não se aplica	396,00	-	-	98,90	0,10
6900610	Jujuba	99 Não se aplica	375,00	-	0,05	93,55	0,20
6900701	Tablete de chocolate	99 Não se aplica	535,00	7,65	29,66	59,40	3,40

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)				
			Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidios totais (g)	Carboidrato (g)	Fibra alimentar total (g)
6900702	Barra de chocolate	99 Não se aplica	535,00	7,65	29,66	59,40	3,40
6900706	Confete	99 Não se aplica	492,00	4,33	21,13	71,19	2,80
6900801	Chocolate em pó de qualquer marca	99 Não se aplica	364,24	2,83	3,55	85,53	1,66
6900818	Ovomaltine	99 Não se aplica	388,00	9,17	5,19	75,13	1,98
6900821	Achocolatado em pó	99 Não se aplica	400,00	4,55	2,27	90,28	4,50
6900822	Toddynho	99 Não se aplica	83,32	3,18	3,40	10,38	0,80
6900901	Bombom de qualquer marca	99 Não se aplica	373,00	-	0,02	93,18	-
6900904	Trufa	99 Não se aplica	487,87	3,57	36,26	49,06	4,55
6901001	Geleia de frutas de qualquer marca ou sabor	99 Não se aplica	278,00	0,37	0,07	68,86	1,10
6901002	<i>Mousse</i> de qualquer sabor (Geleia)	99 Não se aplica	331,89	5,09	21,87	32,19	1,18
6901101	Geleia de mocotó	99 Não se aplica	120,25	3,04	-	27,99	-
6901201	Doce de frutas em pasta de qualquer sabor	99 Não se aplica	291,30	0,77	0,29	74,28	1,62
6901203	Pasta de amendoim	99 Não se aplica	588,00	25,09	50,39	19,56	6,00
6901204	Pessegada	99 Não se aplica	77,00	0,54	0,14	19,79	2,20
6901206	Marmelada	99 Não se aplica	278,00	0,37	0,07	68,86	1,10
6901209	Figada	99 Não se aplica	88,00	0,38	0,10	22,90	2,20
6901211	Goiabada	99 Não se aplica	291,30	0,77	0,29	74,28	1,62
6901214	Caju em pasta	99 Não se aplica	291,30	0,77	0,29	74,28	1,62
6901224	Mariola	99 Não se aplica	291,30	0,77	0,29	74,28	1,62
6901301	Doce de frutas em calda de qualquer sabor	99 Não se aplica	77,00	0,54	0,14	19,79	2,20
6901401	Doce de frutas cristalizado de qualquer sabor	99 Não se aplica	291,30	0,77	0,29	74,28	1,62
6901501	Melado	99 Não se aplica	296,00	-	-	76,60	-
6901602	Mel	99 Não se aplica	304,00	0,30	-	82,40	0,20
6901701	Gelatina de qualquer sabor	99 Não se aplica	278,00	0,37	0,07	68,86	1,10
6901801	Adoçante artificial	99 Não se aplica	-	-	-	-	-
6902004	Merengue	99 Não se aplica	358,26	6,21	0,10	85,89	0,00
6902301	<i>Schmier</i> de cana	99 Não se aplica	296,00	-	-	76,60	-
6902401	Fruta seca ou desidratada	99 Não se aplica	240,00	2,18	0,38	63,88	7,10
6902402	Passa	99 Não se aplica	299,00	3,07	0,46	79,18	3,70
6902601	Pudim de qualquer sabor	99 Não se aplica	131,15	5,58	5,07	15,44	-
6902607	Danette pudim	99 Não se aplica	131,15	5,58	5,07	15,44	-
6902701	Manjar	99 Não se aplica	284,98	8,20	10,74	40,14	0,34
6902901	Cuscuz	99 Não se aplica	128,30	4,35	0,22	26,42	1,71
6902902	Cuscuz de tapioca	99 Não se aplica	116,99	4,33	4,10	15,51	0,03
6903001	Maria-mole	99 Não se aplica	444,92	1,64	19,94	68,84	2,59
6903101	Cocada	99 Não se aplica	404,80	1,01	12,46	75,65	1,58

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidios totais (g)	(continuação)	
					Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
6903102	Quebra-queixo	99 Não se aplica	404,80	1,01	12,46	75,65 1,58
6903201	Doce de amendoim	99 Não se aplica	451,58	11,16	23,89	55,29 3,73
6903202	Pé de moleque	99 Não se aplica	474,00	9,10	17,91	69,20 2,42
6903203	Paçoca	99 Não se aplica	472,17	10,35	21,53	64,04 3,89
6903204	Torrão de amendoim	99 Não se aplica	460,34	11,01	24,64	56,27 6,13
6903205	Paçoquinha de amendoim	99 Não se aplica	472,17	10,35	21,53	64,04 3,89
6903207	Amendoim caramelizado	99 Não se aplica	474,00	9,10	17,91	69,20 2,42
6903208	Amendoim amanteigado	99 Não se aplica	567,00	25,80	49,24	16,13 8,50
6903209	Amendoim achocolatado	99 Não se aplica	519,00	13,10	33,50	49,70 4,70
6903303	Amendoim apimentado	99 Não se aplica	567,00	25,80	49,24	16,13 8,50
6903304	Amendoim cozido	99 Não se aplica	318,00	13,50	22,01	21,26 8,80
6903601	Brigadeiro	99 Não se aplica	334,48	7,52	10,14	54,86 0,23
6903701	Bomba de qualquer tipo	99 Não se aplica	339,26	6,32	26,93	18,55 0,54
6903801	Mil folhas	99 Não se aplica	440,33	2,36	29,03	43,22 0,43
6903901	Queijadinha	99 Não se aplica	404,80	1,01	12,46	75,65 1,58
6904101	Doce à base de ovos	99 Não se aplica	131,15	5,58	5,07	15,44 -
6904104	Caçarola italiana	99 Não se aplica	284,98	8,20	10,74	40,14 0,34
6904105	Quindim	99 Não se aplica	131,15	5,58	5,07	15,44 -
6904108	Fios de ovos	99 Não se aplica	131,15	5,58	5,07	15,44 -
6904201	Doce à base de leite	99 Não se aplica	319,70	7,88	8,67	54,18 -
6904202	Pavê de qualquer sabor	99 Não se aplica	306,43	4,94	22,24	21,59 0,36
6904203	Ambrosia	99 Não se aplica	144,23	4,09	3,84	23,88 0,26
6904204	Leite geleificado	99 Não se aplica	131,15	5,58	5,07	15,44 -
6904205	Chandele de qualquer sabor	99 Não se aplica	131,15	5,58	5,07	15,44 -
6904302	Mumu	99 Não se aplica	319,70	7,88	8,67	54,18 -
6904401	Canudinho recheado	99 Não se aplica	123,26	2,43	4,50	21,33 2,22
6904501	Sarolho	99 Não se aplica	336,00	2,00	-	82,00 -
6904502	Beiju	99 Não se aplica	336,00	2,00	-	82,00 -
6904601	<i>Schimier</i> de fruta (exceto de cana)	99 Não se aplica	278,00	0,37	0,07	68,86 1,10
6904701	Beijo de moça	99 Não se aplica	387,00	-	-	99,98 -
6904801	Picolé ensacado	99 Não se aplica	79,00	-	0,24	19,23 -
6904807	Geladinho	99 Não se aplica	122,69	0,14	0,09	32,51 0,45
6905001	Churro	99 Não se aplica	401,66	3,00	23,44	45,94 0,81
6905101	Pamonha	99 Não se aplica	171,00	2,60	4,80	30,70 2,40
6905401	Algodão-doce	99 Não se aplica	387,00	-	-	99,98 -
6905603	<i>Io-lô crem</i> (chocolate em creme)	99 Não se aplica	350,00	4,60	8,90	62,90 2,80

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
6905801	Ovo de páscoa	99 Não se aplica	535,00	7,65	29,66	59,40	3,40
6905804	Kinder ovo	99 Não se aplica	535,00	7,65	29,66	59,40	3,40
6905901	Torrone	99 Não se aplica	460,34	11,01	24,64	56,27	6,13
6906001	Arroz-doce	99 Não se aplica	108,49	3,05	2,34	18,77	0,10
6906404	Polpa de coco	99 Não se aplica	402,00	3,80	41,70	9,80	5,00
6906501	<i>Diet shake</i>	99 Não se aplica	335,52	19,19	1,87	69,94	7,39
6906502	Concentrado alimentar <i>diet shake</i>	99 Não se aplica	335,52	19,19	1,87	69,94	7,39
6906602	Açúcar	99 Não se aplica	387,00	-	-	99,98	-
6907001	Açúcar <i>light</i>	99 Não se aplica	400,00	-	-	100,00	-
6907201	Barra de cereais	99 Não se aplica	352,92	3,17	8,55	69,44	2,32
6907202	Barra de cereais salgada	99 Não se aplica	352,92	3,17	8,55	69,44	2,32
6907203	Barra de cereais doce	99 Não se aplica	352,92	3,17	8,55	69,44	2,32
6907301	Sobremesa de qualquer tipo (exceto infantil)	99 Não se aplica	131,15	5,58	5,07	15,44	-
6907401	Rabanada	99 Não se aplica	293,00	4,70	16,60	31,30	0,50
6907501	<i>Milk shake</i>	99 Não se aplica	161,09	3,11	6,43	23,49	0,76
6907901	Geleia <i>diet</i>	99 Não se aplica	52,64	0,47	0,17	12,72	1,40
6908001	Doce de frutas <i>diet</i>	99 Não se aplica	52,64	0,47	0,17	12,72	1,40
6908401	Pastéis de santa clara	99 Não se aplica	131,15	5,58	5,07	15,44	-
6908501	Suspiro	99 Não se aplica	358,26	6,21	0,10	85,89	0,00
6909301	Doce de frutas cristalizado de qualquer sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	52,64	0,47	0,17	12,72	1,40
6909601	Sorvete de qualquer sabor industrializado <i>light</i>	99 Não se aplica	188,99	4,43	7,67	26,15	0,60
6909701	Sorvete de qualquer sabor industrializado <i>diet</i>	99 Não se aplica	190,00	3,17	12,70	15,87	4,80
6909803	Bala <i>light</i>	99 Não se aplica	235,00	-	-	95,00	-
6909901	Chiclete <i>diet</i>	99 Não se aplica	240,00	-	-	100,00	-
6909903	Bala <i>diet</i>	99 Não se aplica	235,00	-	-	95,00	-
6910002	Barra de chocolate <i>light</i>	99 Não se aplica	539,79	10,58	41,64	40,42	4,32
6910102	Barra de chocolate <i>diet</i>	99 Não se aplica	539,79	10,58	41,64	40,42	4,32
6910221	Achocolatado em pó <i>light</i>	99 Não se aplica	337,70	29,42	2,39	55,30	4,43
6910321	Achocolatado em pó <i>diet</i>	99 Não se aplica	337,70	29,42	2,39	55,30	4,43
6910322	Toddynho <i>diet</i>	99 Não se aplica	73,29	3,48	3,51	7,09	0,39
6910401	Bombom de qualquer marca <i>light</i>	99 Não se aplica	373,00	-	0,02	93,18	-
6910501	Bombom de qualquer marca <i>diet</i>	99 Não se aplica	373,00	-	0,02	93,18	-
6910502	Bombom caramelizado de qualquer marca <i>diet</i>	99 Não se aplica	373,00	-	0,02	93,18	-
6910601	Geleia de frutas de qualquer marca ou sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	179,01	0,36	0,05	46,13	0,35
6910604	Geleia <i>light</i>	99 Não se aplica	179,01	0,36	0,05	46,13	0,35
6910605	Geleia de frutas <i>light</i>	99 Não se aplica	179,01	0,36	0,05	46,13	0,35

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
6910701	Doce de frutas em barra ou pasta <i>light</i>	99 Não se aplica	179,01	0,36	0,05	46,13	0,35
6910702	Doce de frutas em pasta <i>light</i>	99 Não se aplica	179,01	0,36	0,05	46,13	0,35
6910801	Pudim de qualquer sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	119,15	5,68	3,55	15,75	-
6910808	Pudim danette <i>light</i>	99 Não se aplica	119,15	5,68	3,55	15,75	-
6910901	Pudim de qualquer sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	119,15	5,68	3,55	15,75	-
6911201	Doce de leite <i>light</i>	99 Não se aplica	292,29	7,58	3,62	58,98	-
6911301	Doce de leite <i>diet</i>	99 Não se aplica	292,29	7,58	3,62	58,98	-
6912501	Barra de cereais <i>diet</i>	99 Não se aplica	403,45	5,56	5,44	86,36	7,20
6912502	Barra de cereais doce <i>diet</i>	99 Não se aplica	403,45	5,56	5,44	86,36	7,20
6912801	<i>Milk shake diet</i>	99 Não se aplica	335,52	19,19	1,87	69,94	7,39
6913001	Cocada <i>diet</i>	99 Não se aplica	404,80	1,01	12,46	75,65	1,58
6913101	Doce de amendoim <i>diet</i>	99 Não se aplica	599,00	28,03	52,50	15,26	9,40
6913103	Paçoca <i>diet</i>	99 Não se aplica	599,00	28,03	52,50	15,26	9,40
6913108	Amendoim amanteigado <i>diet</i>	99 Não se aplica	477,86	7,09	21,64	64,64	2,96
6913801	Doce à base de leite <i>diet</i>	99 Não se aplica	292,29	7,58	3,62	58,98	-
6913901	Gelatina de qualquer sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	179,01	0,36	0,05	46,13	0,35
6914001	Adoçante <i>light</i>	99 Não se aplica	365,00	2,17	-	89,08	-
6914002	Adoçante em pó <i>light</i>	99 Não se aplica	365,00	2,17	-	89,08	-
6914003	Adoçante líquido <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-
<b>Sais e condimentos</b>							
7001501	Mostarda molho	99 Não se aplica	67,00	4,37	4,01	5,33	3,30
7002304	Hortelã	99 Não se aplica	1,00	-	-	0,20	-
7002401	Alcaparra em conserva	99 Não se aplica	23,00	2,36	0,86	4,89	3,20
7002601	Coentro	99 Não se aplica	279,00	21,93	4,78	52,10	10,40
7003601	Molho de soja	99 Não se aplica	53,00	6,28	0,04	7,61	0,80
7003604	<i>Shoyo</i>	99 Não se aplica	53,00	6,28	0,04	7,61	0,80
7003801	Leite de coco	99 Não se aplica	202,46	1,61	20,85	5,59	0,91
7004301	Maionese (molho)	99 Não se aplica	261,05	0,47	23,33	13,38	0,06
7004701	Massa de tomate	99 Não se aplica	38,00	1,65	0,21	8,98	1,90
7004801	Molho de tomate	99 Não se aplica	24,00	1,32	0,18	5,38	1,50
7004802	Ketchup	99 Não se aplica	97,00	1,74	0,31	25,15	0,30
7004803	Catchup	99 Não se aplica	97,00	1,74	0,31	25,15	0,30
7006101	Pimenta em pó	99 Não se aplica	255,00	10,95	3,26	64,81	26,50
7007101	Tucupi em caldo sem pimenta	99 Não se aplica	4,87	0,01	0,00	1,30	0,01

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidios totais (g)	(continuação)	
						Carboidrato (g)	Fibra alimentar total (g)
7007502	Creme de queijo	99 Não se aplica	209,66	10,34	15,81	6,72	0,10
7007701	Caldo de peixe	99 Não se aplica	16,00	2,00	0,60	0,40	-
7007901	Caldo de tomate	99 Não se aplica	37,65	0,75	0,78	7,39	0,46
7009102	Gergelim	99 Não se aplica	631,00	20,45	61,21	11,73	11,60
7010301	Tomate seco	99 Não se aplica	213,00	5,06	14,08	23,33	5,80
7010401	Maionese (molho) <i>light</i>	99 Não se aplica	156,58	0,59	9,46	18,77	1,24
7010501	Molho de soja <i>light</i>	99 Não se aplica	53,13	5,18	0,08	8,53	0,80
7010601	Leite de coco <i>light</i>	99 Não se aplica	202,46	1,61	20,85	5,59	0,91
7079202	Vinagrete	99 Não se aplica	76,79	0,65	6,21	3,68	0,93
<b>Carnes e vísceras</b>							
7100101	Filé-mignon	2 Cozido(a)	204,00	30,67	9,00	-	-
7100101	Filé-mignon	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	204,00	30,67	9,00	-	-
7100101	Filé-mignon	4 Assado(a)	204,00	30,67	9,00	-	-
7100101	Filé-mignon	5 Frito(a)	226,66	30,67	11,56	-	-
7100101	Filé-mignon	6 Empanado(a)/à milanesa	242,84	31,13	11,61	3,39	0,14
7100101	Filé-mignon	7 Refogado(a)	226,66	30,67	11,56	-	-
7100101	Filé-mignon	8 Molho vermelho	168,00	24,80	7,24	1,08	0,30
7100101	Filé-mignon	9 Molho branco	195,79	25,32	9,69	1,85	0,04
7100101	Filé-mignon	11 Com manteiga/óleo	223,14	30,69	11,17	0,00	-
7100101	Filé-mignon	99 Não se aplica	204,00	30,67	9,00	-	-
7100201	Contrafilé	2 Cozido(a)	204,00	30,67	9,00	-	-
7100201	Contrafilé	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	204,00	30,67	9,00	-	-
7100201	Contrafilé	4 Assado(a)	204,00	30,67	9,00	-	-
7100201	Contrafilé	5 Frito(a)	226,66	30,67	11,56	-	-
7100201	Contrafilé	6 Empanado(a)/à milanesa	242,84	31,13	11,61	3,39	0,14
7100201	Contrafilé	7 Refogado(a)	226,66	30,67	11,56	-	-
7100201	Contrafilé	8 Molho vermelho	168,00	24,80	7,24	1,08	0,30
7100205	Bisteca bovina	1 Cru(a)	471,00	21,57	41,98	-	-
7100205	Bisteca bovina	2 Cozido(a)	471,00	21,57	41,98	-	-
7100205	Bisteca bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	471,00	21,57	41,98	-	-
7100205	Bisteca bovina	4 Assado(a)	471,00	21,57	41,98	-	-

**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
7100205	Bisteca bovina	5 Frito(a)	471,00	21,57	41,98	-	-
7100205	Bisteca bovina	6 Empanado(a)/à milanesa	329,84	26,31	22,65	3,39	0,14
7100205	Bisteca bovina	7 Refogado(a)	471,00	21,57	41,98	-	-
7100205	Bisteca bovina	8 Molho vermelho	381,60	17,52	33,62	1,08	0,30
7100301	Alcatra	1 Cru(a)	204,00	30,67	9,00	-	-
7100301	Alcatra	2 Cozido(a)	204,00	30,67	9,00	-	-
7100301	Alcatra	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	204,00	30,67	9,00	-	-
7100301	Alcatra	4 Assado(a)	204,00	30,67	9,00	-	-
7100301	Alcatra	5 Frito(a)	253,57	30,67	14,61	-	-
7100301	Alcatra	6 Empanado(a)/à milanesa	253,57	30,67	14,61	-	-
7100301	Alcatra	7 Refogado(a)	253,57	30,67	14,61	-	-
7100301	Alcatra	8 Molho vermelho	168,00	24,80	7,24	1,08	0,30
7100301	Alcatra	12 Ao vinagrete	204,00	30,67	9,00	-	-
7100301	Alcatra	13 Ensopado	253,57	30,67	14,61	-	-
7100303	Maminha	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	199,00	36,12	5,00	-	-
7100303	Maminha	4 Assado(a)	199,00	36,12	5,00	-	-
7100303	Maminha	5 Frito(a)	248,57	36,12	10,61	-	-
7100303	Maminha	8 Molho vermelho	164,00	29,16	4,04	1,08	0,30
7100304	Picanha	2 Cozido(a)	204,00	30,67	9,00	-	-
7100304	Picanha	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	204,00	30,67	9,00	-	-
7100304	Picanha	4 Assado(a)	204,00	30,67	9,00	-	-
7100304	Picanha	5 Frito(a)	253,57	30,67	14,61	-	-
7100304	Picanha	13 Ensopado	253,57	30,67	14,61	-	-
7100501	Patinho	2 Cozido(a)	199,00	36,12	5,00	-	-
7100501	Patinho	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	199,00	36,12	5,00	-	-
7100501	Patinho	4 Assado(a)	199,00	36,12	5,00	-	-
7100501	Patinho	5 Frito(a)	248,57	36,12	10,61	-	-
7100501	Patinho	6 Empanado(a)/à milanesa	248,57	36,12	10,61	-	-
7100501	Patinho	8 Molho vermelho	164,00	29,16	4,04	1,08	0,30
7100501	Patinho	13 Ensopado	248,57	36,12	10,61	-	-
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	2 Cozido(a)	199,00	36,12	5,00	-	-



**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboidrato (g)	Fibra alimentar total (g)
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	199,00	36,12	5,00	-	-
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	4 Assado(a)	199,00	36,12	5,00	-	-
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	5 Frito(a)	248,57	36,12	10,61	-	-
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	6 Empanado(a)/à milanesa	248,57	36,12	10,61	-	-
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	7 Refogado(a)	248,57	36,12	10,61	-	-
7100604	Posta branca	2 Cozido(a)	199,00	36,12	5,00	-	-
7100604	Posta branca	5 Frito(a)	248,57	36,12	10,61	-	-
7100604	Posta branca	8 Molho vermelho	164,00	29,16	4,04	1,08	0,30
7100606	Tatu (lagarto redondo)	2 Cozido(a)	199,00	36,12	5,00	-	-
7100606	Tatu (lagarto redondo)	4 Assado(a)	199,00	36,12	5,00	-	-
7100606	Tatu (lagarto redondo)	7 Refogado(a)	248,57	36,12	10,61	-	-
7100606	Tatu (lagarto redondo)	99 Não se aplica	199,00	36,12	5,00	-	-
7100607	Paulista	2 Cozido(a)	199,00	36,12	5,00	-	-
7100607	Paulista	4 Assado(a)	199,00	36,12	5,00	-	-
7100608	Lombo paulista (carne bovina)	2 Cozido(a)	199,00	36,12	5,00	-	-
7100608	Lombo paulista (carne bovina)	4 Assado(a)	199,00	36,12	5,00	-	-
7100608	Lombo paulista (carne bovina)	5 Frito(a)	248,57	36,12	10,61	-	-
7100608	Lombo paulista (carne bovina)	13 Ensopado	248,57	36,12	10,61	-	-
7100702	Posta vermelha	2 Cozido(a)	199,00	36,12	5,00	-	-
7100801	Acém	2 Cozido(a)	242,00	24,22	15,42	-	-
7100801	Acém	4 Assado(a)	242,00	24,22	15,42	-	-
7100801	Acém	5 Frito(a)	264,66	24,22	17,98	-	-
7100801	Acém	6 Empanado(a)/à milanesa	280,84	24,68	18,03	3,39	0,14
7100801	Acém	7 Refogado(a)	264,66	24,22	17,98	-	-
7100801	Acém	13 Ensopado	264,66	24,22	17,98	-	-
7100803	Agulha (acém)	2 Cozido(a)	242,00	24,22	15,42	-	-
7100803	Agulha (acém)	4 Assado(a)	242,00	24,22	15,42	-	-
7100803	Agulha (acém)	5 Frito(a)	264,66	24,22	17,98	-	-
7100905	Paleta	2 Cozido(a)	242,00	24,22	15,42	-	-
7100905	Paleta	5 Frito(a)	264,66	24,22	17,98	-	-
7100905	Paleta	8 Molho vermelho	198,40	19,64	12,37	1,08	0,30

**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidios totais (g)	(continuação)	
					Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
7100905 Paleta	13 Ensopado	264,66	24,22	17,98	-	-
7100908 Pá com osso	2 Cozido(a)	242,00	24,22	15,42	-	-
7100908 Pá com osso	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	242,00	24,22	15,42	-	-
7100908 Pá com osso	4 Assado(a)	242,00	24,22	15,42	-	-
7101001 Músculo bovino	2 Cozido(a)	199,00	36,12	5,00	-	-
7101001 Músculo bovino	4 Assado(a)	199,00	36,12	5,00	-	-
7101001 Músculo bovino	8 Molho vermelho	164,00	29,16	4,04	1,08	0,30
7101001 Músculo bovino	13 Ensopado	221,66	36,12	7,56	-	-
7101001 Músculo bovino	15 Sopa	63,94	3,81	1,81	7,73	0,39
7101006 Chambaril	2 Cozido(a)	242,00	24,22	15,42	-	-
7101006 Chambaril	4 Assado(a)	242,00	24,22	15,42	-	-
7101006 Chambaril	7 Refogado(a)	264,66	24,22	17,98	-	-
7101009 Carne marica bovina	2 Cozido(a)	199,00	36,12	5,00	-	-
7101009 Carne marica bovina	5 Frito(a)	221,66	36,12	7,56	-	-
7101009 Carne marica bovina	7 Refogado(a)	221,66	36,12	7,56	-	-
7101011 Vazio (carne bovina)	2 Cozido(a)	204,00	30,67	9,00	-	-
7101011 Vazio (carne bovina)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	204,00	30,67	9,00	-	-
7101011 Vazio (carne bovina)	5 Frito(a)	226,66	30,67	11,56	-	-
7101101 Peito bovino	2 Cozido(a)	204,00	30,67	9,00	-	-
7101101 Peito bovino	5 Frito(a)	226,66	30,67	11,56	-	-
7101202 Fraldinha (capa de filé)	2 Cozido(a)	199,00	36,12	5,00	-	-
7101202 Fraldinha (capa de filé)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	199,00	36,12	5,00	-	-
7101202 Fraldinha (capa de filé)	4 Assado(a)	199,00	36,12	5,00	-	-
7101202 Fraldinha (capa de filé)	5 Frito(a)	221,66	36,12	7,56	-	-
7101203 Aba de filé	1 Cru(a)	242,00	24,22	15,42	-	-
7101203 Aba de filé	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	242,00	24,22	15,42	-	-
7101203 Aba de filé	5 Frito(a)	264,66	24,22	17,98	-	-
7101301 Costela bovina	2 Cozido(a)	365,00	22,60	29,79	-	-
7101301 Costela bovina	4 Assado(a)	365,00	22,60	29,79	-	-
7101301 Costela bovina	7 Refogado(a)	365,00	22,60	29,79	-	-
7101301 Costela bovina	13 Ensopado	365,00	22,60	29,79	-	-

**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
7101704	Jacaré (carne bovina de segunda c/ osso)	2 Cozido(a)	365,00	22,60	29,79	-	-
7101704	Jacaré (carne bovina de segunda c/ osso)	4 Assado(a)	365,00	22,60	29,79	-	-
7101704	Jacaré (carne bovina de segunda c/ osso)	5 Frito(a)	365,00	22,60	29,79	-	-
7101706	Filé de segunda	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	242,00	24,22	15,42	-	-
7101706	Filé de segunda	4 Assado(a)	242,00	24,22	15,42	-	-
7101706	Filé de segunda	5 Frito(a)	264,66	24,22	17,98	-	-
7101706	Filé de segunda	6 Empanado(a)/à milanesa	280,84	24,68	18,03	3,39	0,14
7101706	Filé de segunda	10 Ao alho e óleo	264,66	24,22	17,98	-	-
7101801	Víscera bovina	2 Cozido(a)	191,00	29,08	5,26	5,13	-
7101801	Víscera bovina	5 Frito(a)	213,66	29,08	7,82	5,13	-
7101806	Panelada (vísceras bovinas não especificadas)	2 Cozido(a)	100,04	13,98	2,96	4,18	0,62
7101806	Panelada (vísceras bovinas não especificadas)	13 Ensopado	100,04	13,98	2,96	4,18	0,62
7101901	Coração bovino	2 Cozido(a)	165,00	28,48	4,73	0,15	-
7101901	Coração bovino	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	165,00	28,48	4,73	0,15	-
7101901	Coração bovino	4 Assado(a)	165,00	28,48	4,73	0,15	-
7101901	Coração bovino	5 Frito(a)	187,66	28,48	7,29	0,15	-
7102001	Rim de boi	2 Cozido(a)	158,00	27,27	4,65	-	-
7102102	Bofe bovino	4 Assado(a)	158,00	27,27	4,65	-	-
7102102	Bofe bovino	5 Frito(a)	180,66	27,27	7,21	-	-
7102102	Bofe bovino	7 Refogado(a)	180,66	27,27	7,21	-	-
7102201	Miolo de boi	2 Cozido(a)	151,00	11,67	10,53	1,48	-
7102401	Tripa bovina	2 Cozido(a)	94,00	11,71	4,05	1,99	-
7102401	Tripa bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	94,00	11,71	4,05	1,99	-
7102401	Tripa bovina	4 Assado(a)	94,00	11,71	4,05	1,99	-
7102401	Tripa bovina	5 Frito(a)	116,66	11,71	6,61	1,99	-
7102402	Dobradinha fresca	2 Cozido(a)	94,00	11,71	4,05	1,99	-
7102402	Dobradinha fresca	4 Assado(a)	94,00	11,71	4,05	1,99	-
7102402	Dobradinha fresca	8 Molho vermelho	80,00	9,63	3,28	2,67	0,30
7102402	Dobradinha fresca	13 Ensopado	116,66	11,71	6,61	1,99	-
7102402	Dobradinha fresca	99 Não se aplica	94,00	11,71	4,05	1,99	-
7102403	Fato bovino	2 Cozido(a)	94,00	11,71	4,05	1,99	-

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
7102403	Fato bovino	5 Frito(a)	116,66	11,71	6,61	1,99	-
7102404	Fato caprino	2 Cozido(a)	94,00	11,71	4,05	1,99	-
7102501	Fígado bovino	1 Cru(a)	191,00	29,08	5,26	5,13	-
7102501	Fígado bovino	2 Cozido(a)	191,00	29,08	5,26	5,13	-
7102501	Fígado bovino	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	191,00	29,08	5,26	5,13	-
7102501	Fígado bovino	4 Assado(a)	191,00	29,08	5,26	5,13	-
7102501	Fígado bovino	5 Frito(a)	213,66	29,08	7,82	5,13	-
7102501	Fígado bovino	6 Empanado(a)/à milanesa	229,84	29,54	7,87	8,52	0,14
7102501	Fígado bovino	7 Refogado(a)	213,66	29,08	7,82	5,13	-
7102501	Fígado bovino	8 Molho vermelho	157,60	23,53	4,24	5,18	0,30
7102501	Fígado bovino	10 Ao alho e óleo	213,66	29,08	7,82	5,13	-
7102501	Fígado bovino	13 Ensopado	213,66	29,08	7,82	5,13	-
7102601	Cupim	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	330,10	28,63	23,04	-	-
7102601	Cupim	4 Assado(a)	330,10	28,63	23,04	-	-
7102601	Cupim	5 Frito(a)	363,08	26,91	27,63	-	-
7102701	Língua bovina	2 Cozido(a)	284,00	19,29	22,30	-	-
7102701	Língua bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	284,00	19,29	22,30	-	-
7102701	Língua bovina	4 Assado(a)	284,00	19,29	22,30	-	-
7102701	Língua bovina	5 Frito(a)	306,66	19,29	24,86	-	-
7102701	Língua bovina	8 Molho vermelho	232,00	15,70	17,88	1,08	0,30
7102701	Língua bovina	13 Ensopado	306,66	19,29	24,86	-	-
7102801	Rabada de boi	99 Não se aplica	365,00	22,60	29,79	-	-
7103101	Mocotó bovino	2 Cozido(a)	214,00	28,81	10,13	-	-
7103101	Mocotó bovino	13 Ensopado	214,00	28,81	10,13	-	-
7103101	Mocotó bovino	15 Sopa	63,94	3,81	1,81	7,73	0,39
7103101	Mocotó bovino	99 Não se aplica	214,00	28,81	10,13	-	-
7103104	Braço bovino	5 Frito(a)	221,66	36,12	7,56	-	-
7103105	Mão bovina	2 Cozido(a)	214,00	28,81	10,13	-	-
7103301	Carré	2 Cozido(a)	397,00	29,06	30,30	-	-
7103301	Carré	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	397,00	29,06	30,30	-	-
7103301	Carré	4 Assado(a)	397,00	29,06	30,30	-	-

**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
7103301	Carré	5 Frito(a)	397,00	29,06	30,30	-	-
7103305	Bisteca suína	2 Cozido(a)	397,00	29,06	30,30	-	-
7103305	Bisteca suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	397,00	29,06	30,30	-	-
7103305	Bisteca suína	4 Assado(a)	397,00	29,06	30,30	-	-
7103305	Bisteca suína	5 Frito(a)	397,00	29,06	30,30	-	-
7103305	Bisteca suína	6 Empanado(a)/à milanesa	397,00	29,06	30,30	-	-
7103305	Bisteca suína	7 Refogado(a)	397,00	29,06	30,30	-	-
7103305	Bisteca suína	99 Não se aplica	397,00	29,06	30,30	-	-
7103401	Pernil suíno	2 Cozido(a)	289,00	25,34	20,06	-	-
7103401	Pernil suíno	4 Assado(a)	289,00	25,34	20,06	-	-
7103401	Pernil suíno	5 Frito(a)	338,57	25,34	25,67	-	-
7103401	Pernil suíno	7 Refogado(a)	338,57	25,34	25,67	-	-
7103403	Quarto suíno	2 Cozido(a)	289,00	25,34	20,06	-	-
7103501	Costela suína	1 Cru(a)	397,00	29,06	30,30	-	-
7103501	Costela suína	2 Cozido(a)	397,00	29,06	30,30	-	-
7103501	Costela suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	397,00	29,06	30,30	-	-
7103501	Costela suína	4 Assado(a)	397,00	29,06	30,30	-	-
7103501	Costela suína	5 Frito(a)	397,00	29,06	30,30	-	-
7103501	Costela suína	7 Refogado(a)	397,00	29,06	30,30	-	-
7103501	Costela suína	8 Molho vermelho	322,40	23,51	24,28	1,08	0,30
7103501	Costela suína	13 Ensopado	397,00	29,06	30,30	-	-
7103501	Costela suína	99 Não se aplica	397,00	29,06	30,30	-	-
7103701	Lombo suíno	2 Cozido(a)	289,00	25,34	20,06	-	-
7103701	Lombo suíno	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	289,00	25,34	20,06	-	-
7103701	Lombo suíno	4 Assado(a)	289,00	25,34	20,06	-	-
7103701	Lombo suíno	5 Frito(a)	338,57	25,34	25,67	-	-
7103801	Toucinho	99 Não se aplica	541,00	37,04	41,78	1,43	-
7103903	Miúdo suíno	2 Cozido(a)	165,00	26,02	4,40	3,76	-
7103906	Arrasto suíno	99 Não se aplica	100,04	13,98	2,96	4,18	0,62
7103907	Sarapatel suíno fresco	99 Não se aplica	100,04	13,98	2,96	4,18	0,62
7104101	Carne suína	1 Cru(a)	289,00	25,34	20,06	-	-

**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
7104101	Carne suína	2 Cozido(a)	289,00	25,34	20,06	-	-
7104101	Carne suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	289,00	25,34	20,06	-	-
7104101	Carne suína	4 Assado(a)	289,00	25,34	20,06	-	-
7104101	Carne suína	5 Frito(a)	338,57	25,34	25,67	-	-
7104101	Carne suína	6 Empanado(a)/à milanesa	338,57	25,34	25,67	-	-
7104101	Carne suína	7 Refogado(a)	338,57	25,34	25,67	-	-
7104101	Carne suína	8 Molho vermelho	236,00	20,54	16,08	1,08	0,30
7104101	Carne suína	10 Ao alho e óleo	338,57	25,34	25,67	-	-
7104101	Carne suína	13 Ensopado	338,57	25,34	25,67	-	-
7104101	Carne suína	99 Não se aplica	289,00	25,34	20,06	-	-
7104301	Carne moída	1 Cru(a)	214,00	26,62	11,10	-	-
7104301	Carne moída	2 Cozido(a)	214,00	26,62	11,10	-	-
7104301	Carne moída	4 Assado(a)	214,00	26,62	11,10	-	-
7104301	Carne moída	5 Frito(a)	236,66	26,62	13,66	-	-
7104301	Carne moída	6 Empanado(a)/à milanesa	236,66	26,62	13,66	-	-
7104301	Carne moída	7 Refogado(a)	236,66	26,62	13,66	-	-
7104301	Carne moída	8 Molho vermelho	176,00	21,56	8,92	1,08	0,30
7104301	Carne moída	9 Molho branco	203,79	22,08	11,37	1,85	0,04
7104301	Carne moída	10 Ao alho e óleo	236,66	26,62	13,66	-	-
7104301	Carne moída	13 Ensopado	236,66	26,62	13,66	-	-
7104301	Carne moída	15 Sopa	63,94	3,81	1,81	7,73	0,39
7104301	Carne moída	99 Não se aplica	214,00	26,62	11,10	-	-
7104302	Guisado	99 Não se aplica	242,00	24,22	15,42	-	-
7104501	Tripa suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	233,00	12,49	20,32	-	-
7104501	Tripa suína	5 Frito(a)	255,66	12,49	22,88	-	-
7104601	Fígado suíno	2 Cozido(a)	165,00	26,02	4,40	3,76	-
7104601	Fígado suíno	4 Assado(a)	165,00	26,02	4,40	3,76	-
7104601	Fígado suíno	5 Frito(a)	187,66	26,02	6,96	3,76	-
7104701	Língua suína	2 Cozido(a)	271,00	24,10	18,60	-	-
7104701	Língua suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	271,00	24,10	18,60	-	-
7104701	Língua suína	4 Assado(a)	271,00	24,10	18,60	-	-

**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento		(continuação)				
		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidios totais (g)	Fibra alimentar total (g)
7104701	Língua suína	5 Frito(a)	293,66	24,10	21,16	-
7104701	Língua suína	7 Refogado(a)	293,66	24,10	21,16	-
7105001	Orelha suína fresca	2 Cozido(a)	214,00	28,81	10,13	-
7105103	Sarrabulho	99 Não se aplica	100,04	13,98	2,96	4,18
7105203	Mocotó suíno	2 Cozido(a)	214,00	28,81	10,13	-
7105401	Carne de cabrito	2 Cozido(a)	143,00	27,10	3,03	-
7105401	Carne de cabrito	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	143,00	27,10	3,03	-
7105401	Carne de cabrito	4 Assado(a)	143,00	27,10	3,03	-
7105402	Carne de bode	2 Cozido(a)	143,00	27,10	3,03	-
7105402	Carne de bode	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	143,00	27,10	3,03	-
7105402	Carne de bode	4 Assado(a)	143,00	27,10	3,03	-
7105402	Carne de bode	5 Frito(a)	165,66	27,10	5,59	-
7105403	Carne caprina	2 Cozido(a)	143,00	27,10	3,03	-
7105403	Carne caprina	4 Assado(a)	143,00	27,10	3,03	-
7105403	Carne caprina	5 Frito(a)	165,66	27,10	5,59	-
7105403	Carne caprina	13 Ensopado	165,66	27,10	5,59	-
7105405	Carne de caprino	1 Cru(a)	143,00	27,10	3,03	-
7105405	Carne de caprino	2 Cozido(a)	143,00	27,10	3,03	-
7105405	Carne de caprino	5 Frito(a)	165,66	27,10	5,59	-
7105601	Carne de carneiro	2 Cozido(a)	204,00	28,35	9,17	-
7105601	Carne de carneiro	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	204,00	28,35	9,17	-
7105601	Carne de carneiro	4 Assado(a)	204,00	28,35	9,17	-
7105601	Carne de carneiro	5 Frito(a)	253,57	28,35	14,78	-
7105601	Carne de carneiro	13 Ensopado	253,57	28,35	14,78	-
7105602	Carne de ovelha	2 Cozido(a)	204,00	28,35	9,17	-
7105602	Carne de ovelha	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	204,00	28,35	9,17	-
7105602	Carne de ovelha	4 Assado(a)	204,00	28,35	9,17	-
7105602	Carne de ovelha	5 Frito(a)	253,57	28,35	14,78	-
7105801	Mocotó de caprino	2 Cozido(a)	214,00	28,81	10,13	-
7106301	Pernil	2 Cozido(a)	289,00	25,34	20,06	-
7106301	Pernil	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	289,00	25,34	20,06	-

**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
7106301	Pernil	4 Assado(a)	289,00	25,34	20,06	-	-
7106301	Pernil	5 Frito(a)	338,57	25,34	25,67	-	-
7106401	Lagarto bovino	2 Cozido(a)	199,00	36,12	5,00	-	-
7106401	Lagarto bovino	4 Assado(a)	199,00	36,12	5,00	-	-
7106401	Lagarto bovino	5 Frito(a)	248,57	36,12	10,61	-	-
7106401	Lagarto bovino	7 Refogado(a)	248,57	36,12	10,61	-	-
7106401	Lagarto bovino	8 Molho vermelho	164,00	29,16	4,04	1,08	0,30
7106501	Alcatra suína	2 Cozido(a)	289,00	25,34	20,06	-	-
7106501	Alcatra suína	4 Assado(a)	289,00	25,34	20,06	-	-
7106501	Alcatra suína	5 Frito(a)	338,57	25,34	25,67	-	-
7107102	Brachola	99 Não se aplica	204,00	30,67	9,00	-	-
7107103	Bife role cru	99 Não se aplica	204,00	30,67	9,00	-	-
7107204	Buchada de bode	99 Não se aplica	125,00	19,80	4,40	-	3,90
7107501	Suã suína	2 Cozido(a)	397,00	29,06	30,30	-	-
7107501	Suã suína	5 Frito(a)	397,00	29,06	30,30	-	-
7107601	Carne de outros animais	1 Cru(a)	242,00	24,22	15,42	-	-
7107601	Carne de outros animais	2 Cozido(a)	242,00	24,22	15,42	-	-
7107601	Carne de outros animais	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	242,00	24,22	15,42	-	-
7107601	Carne de outros animais	4 Assado(a)	242,00	24,22	15,42	-	-
7107601	Carne de outros animais	5 Frito(a)	264,66	24,22	17,98	-	-
7107601	Carne de outros animais	7 Refogado(a)	264,66	24,22	17,98	-	-
7107601	Carne de outros animais	8 Molho vermelho	198,40	19,64	12,37	1,08	0,30
7107601	Carne de outros animais	13 Ensopado	264,66	24,22	17,98	-	-
7107601	Carne de outros animais	99 Não se aplica	242,00	24,22	15,42	-	-
7107603	Carne da paca	2 Cozido(a)	212,00	34,85	6,96	-	-
7107603	Carne da paca	4 Assado(a)	212,00	34,85	6,96	-	-
7107603	Carne da paca	5 Frito(a)	234,66	34,85	9,52	-	-
7107611	Carne de jacaré	2 Cozido(a)	92,00	19,40	1,60	-	-
7107611	Carne de jacaré	5 Frito(a)	114,66	19,40	4,16	-	-
7107615	Carne de capivara	2 Cozido(a)	212,00	34,85	6,96	-	-
7107615	Carne de capivara	4 Assado(a)	212,00	34,85	6,96	-	-



Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
7107615	Carne de capivara	5 Frito(a)	234,66	34,85	9,52	-	-
7107617	Carne de cotia	2 Cozido(a)	212,00	34,85	6,96	-	-
7107617	Carne de cotia	4 Assado(a)	212,00	34,85	6,96	-	-
7107622	Carne de jabuti	2 Cozido(a)	117,00	24,16	1,53	-	-
7107801	Carne de primeira	2 Cozido(a)	204,00	30,67	9,00	-	-
7107801	Carne de primeira	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	204,00	30,67	9,00	-	-
7107801	Carne de primeira	4 Assado(a)	204,00	30,67	9,00	-	-
7107801	Carne de primeira	5 Frito(a)	226,66	30,67	11,56	-	-
7107801	Carne de primeira	6 Empanado(a)/à milanesa	242,84	31,13	11,61	3,39	0,14
7107801	Carne de primeira	7 Refogado(a)	226,66	30,67	11,56	-	-
7107801	Carne de primeira	8 Molho vermelho	168,00	24,80	7,24	1,08	0,30
7107801	Carne de primeira	9 Molho branco	195,79	25,32	9,69	1,85	0,04
7107801	Carne de primeira	11 Com manteiga/óleo	223,14	30,69	11,17	0,00	-
7107804	Chuleta	2 Cozido(a)	204,00	30,67	9,00	-	-
7107804	Chuleta	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	204,00	30,67	9,00	-	-
7107804	Chuleta	4 Assado(a)	204,00	30,67	9,00	-	-
7107804	Chuleta	5 Frito(a)	226,66	30,67	11,56	-	-
7107805	Filé não especificado	1 Cru(a)	204,00	30,67	9,00	-	-
7107805	Filé não especificado	2 Cozido(a)	204,00	30,67	9,00	-	-
7107805	Filé não especificado	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	204,00	30,67	9,00	-	-
7107805	Filé não especificado	4 Assado(a)	204,00	30,67	9,00	-	-
7107805	Filé não especificado	5 Frito(a)	226,66	30,67	11,56	-	-
7107805	Filé não especificado	6 Empanado(a)/à milanesa	242,84	31,13	11,61	3,39	0,14
7107805	Filé não especificado	7 Refogado(a)	226,66	30,67	11,56	-	-
7107805	Filé não especificado	8 Molho vermelho	168,00	24,80	7,24	1,08	0,30
7107805	Filé não especificado	11 Com manteiga/óleo	223,14	30,69	11,17	0,00	-
7107805	Filé não especificado	13 Ensopado	226,66	30,67	11,56	-	-
7107805	Filé não especificado	99 Não se aplica	204,00	30,67	9,00	-	-
7108107	Miúdo de bode	2 Cozido(a)	191,00	29,08	5,26	5,13	-
7108301	Pé suíno fresco	2 Cozido(a)	214,00	28,81	10,13	-	-
7108301	Pé suíno fresco	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	214,00	28,81	10,13	-	-

**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
7108301	Pé suíno fresco	5 Frito(a)	236,66	28,81	12,69	-	-
7109101	Carne bovina	1 Cru(a)	242,00	24,22	15,42	-	-
7109101	Carne bovina	2 Cozido(a)	242,00	24,22	15,42	-	-
7109101	Carne bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	242,00	24,22	15,42	-	-
7109101	Carne bovina	4 Assado(a)	242,00	24,22	15,42	-	-
7109101	Carne bovina	5 Frito(a)	264,66	24,22	17,98	-	-
7109101	Carne bovina	6 Empanado(a)/à milanesa	280,84	24,68	18,03	3,39	0,14
7109101	Carne bovina	7 Refogado(a)	264,66	24,22	17,98	-	-
7109101	Carne bovina	8 Molho vermelho	198,40	19,64	12,37	1,08	0,30
7109101	Carne bovina	9 Molho branco	226,19	20,16	14,83	1,85	0,04
7109101	Carne bovina	10 Ao alho e óleo	261,14	24,24	17,59	0,00	-
7109101	Carne bovina	11 Com manteiga/óleo	261,14	24,24	17,59	0,00	-
7109101	Carne bovina	12 Ao vinagrete	242,00	24,22	15,42	-	-
7109101	Carne bovina	13 Ensopado	264,66	24,22	17,98	-	-
7109101	Carne bovina	15 Sopa	63,94	3,81	1,81	7,73	0,39
7109101	Carne bovina	99 Não se aplica	242,00	24,22	15,42	-	-
7110601	Lombo não especificado	1 Cru(a)	289,00	25,34	20,06	-	-
7110601	Lombo não especificado	2 Cozido(a)	289,00	25,34	20,06	-	-
7110601	Lombo não especificado	4 Assado(a)	289,00	25,34	20,06	-	-
7110601	Lombo não especificado	5 Frito(a)	338,57	25,34	25,67	-	-
7110601	Lombo não especificado	9 Molho branco	289,00	25,34	20,06	-	-
7110801	Músculo não especificado	2 Cozido(a)	199,00	36,12	5,00	-	-
7110801	Músculo não especificado	13 Ensopado	221,66	36,12	7,56	-	-
7110902	Ossada não especificada	2 Cozido(a)	164,00	26,13	5,81	-	-
7110902	Ossada não especificada	7 Refogado(a)	186,66	26,13	8,37	-	-
7110902	Ossada não especificada	15 Sopa	164,00	26,13	5,81	-	-
7110902	Ossada não especificada	99 Não se aplica	164,00	26,13	5,81	-	-
7111202	Carne de segunda	1 Cru(a)	242,00	24,22	15,42	-	-
7111202	Carne de segunda	2 Cozido(a)	242,00	24,22	15,42	-	-
7111202	Carne de segunda	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	242,00	24,22	15,42	-	-
7111202	Carne de segunda	4 Assado(a)	242,00	24,22	15,42	-	-

**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
7111202	Carne de segunda	5 Frito(a)	264,66	24,22	17,98	-	-
7111202	Carne de segunda	6 Empanado(a)/à milanesa	280,84	24,68	18,03	3,39	0,14
7111202	Carne de segunda	7 Refogado(a)	264,66	24,22	17,98	-	-
7111202	Carne de segunda	8 Molho vermelho	198,40	19,64	12,37	1,08	0,30
7111202	Carne de segunda	10 Ao alho e óleo	261,14	24,24	17,59	0,00	-
7111202	Carne de segunda	13 Ensopado	264,66	24,22	17,98	-	-
7111401	Contrafilé orgânico	4 Assado(a)	204,00	30,67	9,00	-	-
7111405	Bisteca orgânica	4 Assado(a)	471,00	21,57	41,98	-	-
7111405	Bisteca orgânica	5 Frito(a)	471,00	21,57	41,98	-	-
7111702	Cabeça de lombo (carne bovina) orgânica	1 Cru(a)	199,00	36,12	5,00	-	-
7111702	Cabeça de lombo (carne bovina) orgânica	4 Assado(a)	199,00	36,12	5,00	-	-
7111702	Cabeça de lombo (carne bovina) orgânica	5 Frito(a)	248,57	36,12	10,61	-	-
7111806	Tatu (lagarto redondo) orgânico	4 Assado(a)	199,00	36,12	5,00	-	-
<b>Pescados e frutos do mar</b>							
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	1 Cru(a)	117,00	24,16	1,53	-	-
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	117,00	24,16	1,53	-	-
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	117,00	24,16	1,53	-	-
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	117,00	24,16	1,53	-	-
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	139,66	24,16	4,09	-	-
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	155,84	24,62	4,14	3,39	0,14
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	8 Molho vermelho	98,40	19,59	1,26	1,08	0,30
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	9 Molho branco	140,05	20,81	5,11	1,47	0,07
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	139,66	24,16	4,09	-	-
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	117,00	24,16	1,53	-	-
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	117,00	24,16	1,53	-	-
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	117,00	24,16	1,53	-	-
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	139,66	24,16	4,09	-	-
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	155,84	24,62	4,14	3,39	0,14
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	9 Molho branco	140,05	20,81	5,11	1,47	0,07
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	139,66	24,16	4,09	-	-
7260101	Camarão	1 Cru(a)	99,00	20,91	1,08	-	-

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
7260101	Camarão	2 Cozido(a)	99,00	20,91	1,08	-	-
7260101	Camarão	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	99,00	20,91	1,08	-	-
7260101	Camarão	4 Assado(a)	99,00	20,91	1,08	-	-
7260101	Camarão	5 Frito(a)	121,66	20,91	3,64	-	-
7260101	Camarão	6 Empanado(a)/à milanesa	137,84	21,37	3,69	3,39	0,14
7260101	Camarão	7 Refogado(a)	121,66	20,91	3,64	-	-
7260101	Camarão	8 Molho vermelho	84,00	16,99	0,90	1,08	0,30
7260101	Camarão	9 Molho branco	125,65	18,21	4,75	1,47	0,07
7260101	Camarão	10 Ao alho e óleo	121,66	20,91	3,64	-	-
7260101	Camarão	13 Ensopado	121,66	20,91	3,64	-	-
7260101	Camarão	99 Não se aplica	99,00	20,91	1,08	-	-
7261101	Siri	2 Cozido(a)	102,00	20,20	1,77	-	-
7261101	Siri	6 Empanado(a)/à milanesa	140,84	20,66	4,38	3,39	0,14
7261101	Siri	7 Refogado(a)	124,66	20,20	4,33	-	-
7261120	Bau (siri)	2 Cozido(a)	102,00	20,20	1,77	-	-
7261121	Goiá	1 Cru(a)	102,00	20,20	1,77	-	-
7262101	Caranguejo	2 Cozido(a)	102,00	20,20	1,77	-	-
7262101	Caranguejo	4 Assado(a)	102,00	20,20	1,77	-	-
7262101	Caranguejo	12 Ao vinagrete	102,00	20,20	1,77	-	-
7262105	Guaíamu	2 Cozido(a)	102,00	20,20	1,77	-	-
7263101	Marisco	2 Cozido(a)	148,00	25,55	1,95	5,13	-
7263101	Marisco	5 Frito(a)	170,66	25,55	4,51	5,13	-
7263101	Marisco	8 Molho vermelho	123,20	20,70	1,60	5,18	0,30
7263101	Marisco	99 Não se aplica	148,00	25,55	1,95	5,13	-
7264101	Ostra	2 Cozido(a)	137,00	14,10	4,91	7,82	-
7265101	Lula	6 Empanado(a)/à milanesa	143,84	18,32	4,19	6,92	0,14
7266101	Sururu	2 Cozido(a)	148,00	25,55	1,95	5,13	-
7266101	Sururu	13 Ensopado	170,66	25,55	4,51	5,13	-
7270401	Bacalhau	2 Cozido(a)	117,00	24,16	1,53	-	-
7270401	Bacalhau	4 Assado(a)	117,00	24,16	1,53	-	-
7270401	Bacalhau	5 Frito(a)	139,66	24,16	4,09	-	-

**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
7270401	Bacalhau	6 Empanado(a)/à milanesa	155,84	24,62	4,14	3,39	0,14
7270401	Bacalhau	7 Refogado(a)	139,66	24,16	4,09	-	-
7270401	Bacalhau	8 Molho vermelho	98,40	19,59	1,26	1,08	0,30
7270401	Bacalhau	13 Ensopado	139,66	24,16	4,09	-	-
7270401	Bacalhau	99 Não se aplica	117,00	24,16	1,53	-	-
7273101	Ovas de peixe (qualquer espécie)	4 Assado(a)	204,00	28,62	8,23	1,92	-
7273101	Ovas de peixe (qualquer espécie)	5 Frito(a)	226,66	28,62	10,79	1,92	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	1 Cru(a)	117,00	24,16	1,53	-	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	117,00	24,16	1,53	-	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	117,00	24,16	1,53	-	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	117,00	24,16	1,53	-	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	139,66	24,16	4,09	-	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	155,84	24,62	4,14	3,39	0,14
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	7 Refogado(a)	139,66	24,16	4,09	-	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	8 Molho vermelho	98,40	19,59	1,26	1,08	0,30
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	9 Molho branco	126,19	20,11	3,71	1,85	0,04
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	139,66	24,16	4,09	-	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	99 Não se aplica	117,00	24,16	1,53	-	-
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	117,00	24,16	1,53	-	-
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	117,00	24,16	1,53	-	-
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	117,00	24,16	1,53	-	-
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	139,66	24,16	4,09	-	-
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	155,84	24,62	4,14	3,39	0,14
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	8 Molho vermelho	98,40	19,59	1,26	1,08	0,30
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	139,66	24,16	4,09	-	-
7444101	Tracajá	2 Cozido(a)	117,00	24,16	1,53	-	-
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	1 Cru(a)	117,00	24,16	1,53	-	-
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	117,00	24,16	1,53	-	-
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	117,00	24,16	1,53	-	-
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	117,00	24,16	1,53	-	-
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	139,66	24,16	4,09	-	-

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	155,84	24,62	4,14	3,39	0,14
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	7 Refogado(a)	139,66	24,16	4,09	-	-
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	8 Molho vermelho	98,40	19,59	1,26	1,08	0,30
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	9 Molho branco	140,05	20,81	5,11	1,47	0,07
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	139,66	24,16	4,09	-	-
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	117,00	24,16	1,53	-	-
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	117,00	24,16	1,53	-	-
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	117,00	24,16	1,53	-	-
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	139,66	24,16	4,09	-	-
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	155,84	24,62	4,14	3,39	0,14
<b>Enlatados e conservas</b>							
7700101	Azeitona	99 Não se aplica	145,00	1,03	15,32	3,84	3,30
7700201	Ervilha em conserva	99 Não se aplica	69,00	4,42	0,35	12,58	4,10
7700202	<i>Petit-pois</i>	99 Não se aplica	69,00	4,42	0,35	12,58	4,10
7700401	Milho verde em conserva	99 Não se aplica	81,00	2,64	0,93	18,80	1,90
7700501	Palmito em conserva	99 Não se aplica	28,00	2,52	0,62	4,62	2,40
7700601	Cogumelo em conserva	99 Não se aplica	50,74	1,87	3,20	5,09	2,40
7700602	<i>Champignon</i> em conserva	99 Não se aplica	50,74	1,87	3,20	5,09	2,40
7700701	Aspargo em conserva	99 Não se aplica	19,00	2,14	0,65	2,46	1,60
7700901	Repolho em conserva	99 Não se aplica	19,00	0,91	0,14	4,28	2,90
7700902	<i>Chucrute</i>	99 Não se aplica	19,00	0,91	0,14	4,28	2,90
7701101	Legume não especificado em conserva	99 Não se aplica	47,00	2,53	0,26	9,06	2,80
7701404	Creme de cebola (sopa desidratada)	99 Não se aplica	46,31	0,82	2,47	5,34	0,20
7701405	Creme de legumes (sopa desidratada)	99 Não se aplica	10,55	0,48	0,02	2,15	0,23
7701406	<i>Yakissoba</i>	99 Não se aplica	527,00	8,38	30,76	57,54	3,90
7701501	Milho verde com ervilha em conserva	1 Cru(a)	79,52	3,83	0,47	16,81	2,96
7701501	Milho verde com ervilha em conserva	2 Cozido(a)	79,52	3,83	0,47	16,81	2,96
7701501	Milho verde com ervilha em conserva	5 Frito(a)	79,52	3,83	0,47	16,81	2,96
7701501	Milho verde com ervilha em conserva	99 Não se aplica	79,52	3,83	0,47	16,81	2,96
7701901	Feijoadá	99 Não se aplica	181,59	11,11	7,90	16,92	5,68
7702001	Feijão branco com dobradinha em conserva	99 Não se aplica	136,38	10,68	5,91	10,20	2,33

**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboidrato (g)	Fibra alimentar total (g)
7702101	Cozido	99 Não se aplica	87,33	5,61	3,79	7,93	1,74
7702302	Pasta de carne em conserva	99 Não se aplica	245,65	9,89	16,89	14,10	0,17
7702402	Pasta de presunto em conserva	99 Não se aplica	276,46	17,86	21,43	1,80	-
7702502	Pasta de galinha em conserva	99 Não se aplica	214,36	16,39	14,53	3,66	0,25
7702601	Carne bovina em conserva	99 Não se aplica	242,00	24,22	15,42	-	-
7702602	Almôndega	99 Não se aplica	214,85	20,64	9,20	11,00	0,76
7702603	Kitute bovino	99 Não se aplica	242,00	24,22	15,42	-	-
7702604	Almôndega ao molho em conserva	99 Não se aplica	203,52	16,16	10,72	9,70	0,91
7702704	Kitute suíno	99 Não se aplica	178,00	22,62	9,02	-	-
7702705	Presuntada	99 Não se aplica	178,00	22,62	9,02	-	-
7702707	Fiambre	1 Cru(a)	178,00	22,62	9,02	-	-
7702707	Fiambre	2 Cozido(a)	178,00	22,62	9,02	-	-
7702707	Fiambre	4 Assado(a)	178,00	22,62	9,02	-	-
7702707	Fiambre	5 Frito(a)	178,00	22,62	9,02	-	-
7702801	Salsicha em conserva	99 Não se aplica	269,08	8,30	25,81	0,27	0,01
7703002	Sardinha em conserva	99 Não se aplica	208,00	24,62	11,45	-	-
7703402	Atum em conserva	99 Não se aplica	198,00	29,13	8,21	-	-
7703701	Pepino em conserva	99 Não se aplica	12,00	0,60	0,14	2,59	1,10
7703902	Pasta de peixe em conserva	99 Não se aplica	198,00	29,13	8,21	-	-
7704001	Picles	99 Não se aplica	12,00	0,60	0,14	2,59	1,10
7705201	Nabo em conserva	99 Não se aplica	43,26	0,87	0,19	9,94	1,59
7705401	<i>Strogonoff</i>	99 Não se aplica	147,68	12,83	9,11	4,13	0,44
7706001	Salmão em conserva	99 Não se aplica	136,00	23,08	4,83	-	-
7706104	Creme de cebola (sopa desidratada) <i>light</i>	99 Não se aplica	46,31	0,82	2,47	5,34	0,20
7706105	Creme de legumes (sopa desidratada) <i>light</i>	99 Não se aplica	10,55	0,48	0,02	2,15	0,23
7706106	<i>Yakissoba</i> (sopa de legumes desidratada) <i>light</i>	99 Não se aplica	80,04	3,01	0,47	15,61	0,97
7706302	Atum em conserva <i>light</i>	99 Não se aplica	116,00	25,51	0,82	-	-
<b>Aves e ovos</b>							
7800103	Frango inteiro	1 Cru(a)	239,00	27,30	13,60	-	-
7800103	Frango inteiro	2 Cozido(a)	239,00	27,30	13,60	-	-
7800103	Frango inteiro	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	239,00	27,30	13,60	-	-

**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
7800103	Frango inteiro	4 Assado(a)	239,00	27,30	13,60	-	-
7800103	Frango inteiro	5 Frito(a)	261,66	27,30	16,16	-	-
7800103	Frango inteiro	6 Empanado(a)/à milanesa	277,84	27,76	16,21	3,39	0,14
7800103	Frango inteiro	7 Refogado(a)	261,66	27,30	16,16	-	-
7800103	Frango inteiro	8 Molho vermelho	196,00	22,10	10,92	1,08	0,30
7800103	Frango inteiro	13 Ensopado	261,66	27,30	16,16	-	-
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	1 Cru(a)	239,00	27,30	13,60	-	-
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	2 Cozido(a)	239,00	27,30	13,60	-	-
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	239,00	27,30	13,60	-	-
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	4 Assado(a)	239,00	27,30	13,60	-	-
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	5 Frito(a)	261,66	27,30	16,16	-	-
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	6 Empanado(a)/à milanesa	277,84	27,76	16,21	3,39	0,14
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	7 Refogado(a)	261,66	27,30	16,16	-	-
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	8 Molho vermelho	196,00	22,10	10,92	1,08	0,30
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	13 Ensopado	261,66	27,30	16,16	-	-
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	99 Não se aplica	239,00	27,30	13,60	-	-
7800302	Frango em pedaços	1 Cru(a)	239,00	27,30	13,60	-	-
7800302	Frango em pedaços	2 Cozido(a)	239,00	27,30	13,60	-	-
7800302	Frango em pedaços	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	239,00	27,30	13,60	-	-
7800302	Frango em pedaços	4 Assado(a)	239,00	27,30	13,60	-	-
7800302	Frango em pedaços	5 Frito(a)	261,66	27,30	16,16	-	-
7800302	Frango em pedaços	6 Empanado(a)/à milanesa	277,84	27,76	16,21	3,39	0,14
7800302	Frango em pedaços	7 Refogado(a)	261,66	27,30	16,16	-	-
7800302	Frango em pedaços	8 Molho vermelho	196,00	22,10	10,92	1,08	0,30
7800302	Frango em pedaços	9 Molho branco	226,79	22,60	13,71	1,85	0,04
7800302	Frango em pedaços	10 Ao alho e óleo	261,66	27,30	16,16	-	-
7800302	Frango em pedaços	11 Com manteiga/óleo	192,14	30,93	6,68	0,00	-
7800302	Frango em pedaços	13 Ensopado	261,66	27,30	16,16	-	-
7800302	Frango em pedaços	15 Sopa	31,47	1,61	1,06	3,64	0,13
7800302	Frango em pedaços	99 Não se aplica	239,00	27,30	13,60	-	-
7800303	Galinha em pedaços	2 Cozido(a)	239,00	27,30	13,60	-	-



**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
7800303	Galinha em pedaços	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	239,00	27,30	13,60	-	-
7800303	Galinha em pedaços	4 Assado(a)	239,00	27,30	13,60	-	-
7800303	Galinha em pedaços	5 Frito(a)	261,66	27,30	16,16	-	-
7800303	Galinha em pedaços	6 Empanado(a)/à milanesa	277,84	27,76	16,21	3,39	0,14
7800303	Galinha em pedaços	7 Refogado(a)	261,66	27,30	16,16	-	-
7800303	Galinha em pedaços	8 Molho vermelho	196,00	22,10	10,92	1,08	0,30
7800303	Galinha em pedaços	9 Molho branco	226,79	22,60	13,71	1,85	0,04
7800303	Galinha em pedaços	13 Ensopado	261,66	27,30	16,16	-	-
7800304	Carne de galinha	1 Cru(a)	239,00	27,30	13,60	-	-
7800304	Carne de galinha	2 Cozido(a)	239,00	27,30	13,60	-	-
7800304	Carne de galinha	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	239,00	27,30	13,60	-	-
7800304	Carne de galinha	4 Assado(a)	239,00	27,30	13,60	-	-
7800304	Carne de galinha	5 Frito(a)	261,66	27,30	16,16	-	-
7800304	Carne de galinha	6 Empanado(a)/à milanesa	277,84	27,76	16,21	3,39	0,14
7800304	Carne de galinha	7 Refogado(a)	239,00	27,30	13,60	-	-
7800304	Carne de galinha	8 Molho vermelho	261,66	27,30	16,16	-	-
7800304	Carne de galinha	9 Molho branco	226,79	22,60	13,71	1,85	0,04
7800304	Carne de galinha	13 Ensopado	261,66	27,30	16,16	-	-
7800304	Carne de galinha	15 Sopa	31,47	1,61	1,06	3,64	0,13
7800304	Carne de galinha	99 Não se aplica	239,00	27,30	13,60	-	-
7800401	Peito de galinha ou frango	1 Cru(a)	173,00	30,91	4,51	-	-
7800401	Peito de galinha ou frango	2 Cozido(a)	173,00	30,91	4,51	-	-
7800401	Peito de galinha ou frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	173,00	30,91	4,51	-	-
7800401	Peito de galinha ou frango	4 Assado(a)	173,00	30,91	4,51	-	-
7800401	Peito de galinha ou frango	5 Frito(a)	195,66	30,91	7,07	-	-
7800401	Peito de galinha ou frango	6 Empanado(a)/à milanesa	211,84	31,37	7,12	3,39	0,14
7800401	Peito de galinha ou frango	7 Refogado(a)	195,66	30,91	7,07	-	-
7800401	Peito de galinha ou frango	8 Molho vermelho	143,20	24,99	3,64	1,08	0,30
7800401	Peito de galinha ou frango	9 Molho branco	170,99	25,51	6,10	1,85	0,04
7800401	Peito de galinha ou frango	13 Ensopado	195,66	30,91	7,07	-	-
7800401	Peito de galinha ou frango	15 Sopa	31,47	1,61	1,06	3,64	0,13

**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
					Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
7800401 Peito de galinha ou frango	99 Não se aplica	173,00	30,91	4,51	-	-
7800402 Filé de frango	1 Cru(a)	173,00	30,91	4,51	-	-
7800402 Filé de frango	2 Cozido(a)	173,00	30,91	4,51	-	-
7800402 Filé de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	173,00	30,91	4,51	-	-
7800402 Filé de frango	4 Assado(a)	173,00	30,91	4,51	-	-
7800402 Filé de frango	5 Frito(a)	195,66	30,91	7,07	-	-
7800402 Filé de frango	6 Empanado(a)/à milanesa	211,84	31,37	7,12	3,39	0,14
7800402 Filé de frango	7 Refogado(a)	195,66	30,91	7,07	-	-
7800402 Filé de frango	8 Molho vermelho	143,20	24,99	3,64	1,08	0,30
7800402 Filé de frango	9 Molho branco	170,99	25,51	6,10	1,85	0,04
7800402 Filé de frango	10 Ao alho e óleo	195,66	30,91	7,07	-	-
7800402 Filé de frango	13 Ensopado	195,66	30,91	7,07	-	-
7800402 Filé de frango	99 Não se aplica	173,00	30,91	4,51	-	-
7800602 Carcaça de galinha ou frango	2 Cozido(a)	173,00	30,91	4,51	-	-
7800602 Carcaça de galinha ou frango	4 Assado(a)	173,00	30,91	4,51	-	-
7800602 Carcaça de galinha ou frango	5 Frito(a)	195,66	30,91	7,07	-	-
7800602 Carcaça de galinha ou frango	7 Refogado(a)	195,66	30,91	7,07	-	-
7800602 Carcaça de galinha ou frango	13 Ensopado	195,66	30,91	7,07	-	-
7800701 Asa de galinha ou frango	1 Cru(a)	290,00	26,86	19,46	-	-
7800701 Asa de galinha ou frango	2 Cozido(a)	290,00	26,86	19,46	-	-
7800701 Asa de galinha ou frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	290,00	26,86	19,46	-	-
7800701 Asa de galinha ou frango	4 Assado(a)	290,00	26,86	19,46	-	-
7800701 Asa de galinha ou frango	5 Frito(a)	312,66	26,86	22,02	-	-
7800701 Asa de galinha ou frango	6 Empanado(a)/à milanesa	328,84	27,32	22,07	3,39	0,14
7800701 Asa de galinha ou frango	7 Refogado(a)	312,66	26,86	22,02	-	-
7800701 Asa de galinha ou frango	8 Molho vermelho	236,80	21,75	15,60	1,08	0,30
7800701 Asa de galinha ou frango	13 Ensopado	312,66	26,86	22,02	-	-
7800702 Drumete de galinha ou frango	2 Cozido(a)	213,00	27,73	10,50	-	-
7800702 Drumete de galinha ou frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	213,00	27,73	10,50	-	-
7800702 Drumete de galinha ou frango	4 Assado(a)	213,00	27,73	10,50	-	-
7800702 Drumete de galinha ou frango	5 Frito(a)	235,66	27,73	13,06	-	-

**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação		(continuação)			
				Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	Fibra alimentar total (g)
7800702	Drumete de galinha ou frango	7	Refogado(a)	235,66	27,73	13,06	-
7800702	Drumete de galinha ou frango	8	Molho vermelho	175,20	22,45	8,44	1,08
7800801	Pescoço de galinha ou frango	2	Cozido(a)	300,00	25,95	20,97	-
7800801	Pescoço de galinha ou frango	4	Assado(a)	300,00	25,95	20,97	-
7800801	Pescoço de galinha ou frango	5	Frito(a)	322,66	25,95	23,53	-
7800801	Pescoço de galinha ou frango	7	Refogado(a)	322,66	25,95	23,53	-
7800801	Pescoço de galinha ou frango	9	Molho branco	272,59	21,54	19,27	1,85
7800901	Pé de galinha ou frango	2	Cozido(a)	215,00	19,40	14,60	0,20
7800901	Pé de galinha ou frango	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	215,00	19,40	14,60	0,20
7800901	Pé de galinha ou frango	4	Assado(a)	215,00	19,40	14,60	0,20
7800901	Pé de galinha ou frango	5	Frito(a)	237,66	19,40	17,16	0,20
7800901	Pé de galinha ou frango	7	Refogado(a)	237,66	19,40	17,16	0,20
7800901	Pé de galinha ou frango	8	Molho vermelho	176,80	15,78	11,72	1,24
7800901	Pé de galinha ou frango	13	Ensopado	237,66	19,40	17,16	0,20
7801001	Miúdo de galinha ou frango	2	Cozido(a)	167,00	24,46	6,51	0,87
7801001	Miúdo de galinha ou frango	4	Assado(a)	167,00	24,46	6,51	0,87
7801001	Miúdo de galinha ou frango	5	Frito(a)	189,66	24,46	9,07	0,87
7801001	Miúdo de galinha ou frango	8	Molho vermelho	138,40	19,83	5,24	1,77
7801001	Miúdo de galinha ou frango	15	Sopa	31,47	1,61	1,06	3,64
7801101	Moela de galinha ou frango	2	Cozido(a)	146,00	30,39	2,68	-
7801101	Moela de galinha ou frango	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	146,00	30,39	2,68	-
7801101	Moela de galinha ou frango	5	Frito(a)	168,66	30,39	5,24	-
7801101	Moela de galinha ou frango	7	Refogado(a)	168,66	30,39	5,24	-
7801101	Moela de galinha ou frango	8	Molho vermelho	121,60	24,58	2,18	1,08
7801101	Moela de galinha ou frango	9	Molho branco	149,39	25,09	4,63	1,85
7801101	Moela de galinha ou frango	13	Ensopado	168,66	30,39	5,24	-
7801101	Moela de galinha ou frango	15	Sopa	31,47	1,61	1,06	3,64
7801202	Coração de frango	2	Cozido(a)	185,00	26,41	7,92	0,10
7801202	Coração de frango	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	185,00	26,41	7,92	0,10
7801202	Coração de frango	4	Assado(a)	185,00	26,41	7,92	0,10
7801202	Coração de frango	5	Frito(a)	207,66	26,41	10,48	0,10

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
					Carboidrato (g)	Fibra alimentar total (g)
7801202 Coração de frango	13 Ensopado	185,00	26,41	7,92	0,10	-
7801301 Fígado de galinha ou frango	2 Cozido(a)	167,00	24,46	6,51	0,87	-
7801301 Fígado de galinha ou frango	4 Assado(a)	167,00	24,46	6,51	0,87	-
7801301 Fígado de galinha ou frango	5 Frito(a)	189,66	24,46	9,07	0,87	-
7801407 Canja	99 Não se aplica	31,47	1,61	1,06	3,64	0,13
7801702 Peru em pedaço não especificado	2 Cozido(a)	207,00	26,94	10,24	-	-
7801702 Peru em pedaço não especificado	4 Assado(a)	207,00	26,94	10,24	-	-
7801702 Peru em pedaço não especificado	5 Frito(a)	229,66	26,94	12,80	-	-
7801702 Peru em pedaço não especificado	13 Ensopado	229,66	26,94	12,80	-	-
7801801 Peito de peru	1 Cru(a)	140,00	30,19	1,18	-	-
7801801 Peito de peru	2 Cozido(a)	140,00	30,19	1,18	-	-
7801801 Peito de peru	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	140,00	30,19	1,18	-	-
7801801 Peito de peru	4 Assado(a)	140,00	30,19	1,18	-	-
7801801 Peito de peru	5 Frito(a)	162,66	30,19	3,74	-	-
7801801 Peito de peru	6 Empanado(a)/à milanesa	162,66	30,19	3,74	-	-
7801801 Peito de peru	99 Não se aplica	140,00	30,19	1,18	-	-
7802101 Asa de peru	2 Cozido(a)	229,00	27,38	12,43	-	-
7802101 Asa de peru	4 Assado(a)	229,00	27,38	12,43	-	-
7802701 <i>Chester</i>	2 Cozido(a)	207,00	26,94	10,24	-	-
7802701 <i>Chester</i>	4 Assado(a)	207,00	26,94	10,24	-	-
7802701 <i>Chester</i>	99 Não se aplica	207,00	26,94	10,24	-	-
7802702 <i>Tender</i>	4 Assado(a)	178,00	22,62	9,02	-	-
7802801 Nambu	2 Cozido(a)	219,00	23,90	13,00	-	-
7802901 <i>Nuggets</i> de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	273,02	16,24	15,63	15,91	0,64
7802901 <i>Nuggets</i> de frango	4 Assado(a)	273,02	16,24	15,63	15,91	0,64
7802901 <i>Nuggets</i> de frango	5 Frito(a)	273,02	16,24	15,63	15,91	0,64
7802901 <i>Nuggets</i> de frango	6 Empanado(a)/à milanesa	273,02	16,24	15,63	15,91	0,64
7802901 <i>Nuggets</i> de frango	7 Refogado(a)	273,02	16,24	15,63	15,91	0,64
7802902 <i>Steak</i> de frango	2 Cozido(a)	211,84	31,37	7,12	3,39	0,14
7802902 <i>Steak</i> de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	211,84	31,37	7,12	3,39	0,14
7802902 <i>Steak</i> de frango	4 Assado(a)	211,84	31,37	7,12	3,39	0,14

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
7802902	Steak de frango	5 Frito(a)	211,84	31,37	7,12	3,39	0,14
7802902	Steak de frango	6 Empanado(a)/à milanesa	211,84	31,37	7,12	3,39	0,14
7802902	Steak de frango	99 Não se aplica	211,84	31,37	7,12	3,39	0,14
7803001	Codorna	5 Frito(a)	269,66	32,40	14,66	-	-
7803201	Pé e asa de galinha ou frango	2 Cozido(a)	290,00	26,86	19,46	-	-
7803201	Pé e asa de galinha ou frango	4 Assado(a)	290,00	26,86	19,46	-	-
7803201	Pé e asa de galinha ou frango	5 Frito(a)	312,66	26,86	22,02	-	-
7803301	Ovo de galinha	1 Cru(a)	155,00	12,58	10,61	1,12	-
7803301	Ovo de galinha	2 Cozido(a)	155,00	12,58	10,61	1,12	-
7803301	Ovo de galinha	4 Assado(a)	155,00	12,58	10,61	1,12	-
7803301	Ovo de galinha	5 Frito(a)	222,59	13,67	17,65	1,22	-
7803301	Ovo de galinha	7 Refogado(a)	155,00	12,58	10,61	1,12	-
7803301	Ovo de galinha	8 Molho vermelho	155,00	12,58	10,61	1,12	-
7803301	Ovo de galinha	10 Ao alho e óleo	222,59	13,67	17,65	1,22	-
7803301	Ovo de galinha	11 Com manteiga/óleo	214,18	13,73	16,70	1,22	-
7803301	Ovo de galinha	12 Ao vinagrete	155,00	12,58	10,61	1,12	-
7803301	Ovo de galinha	13 Ensopado	155,00	12,58	10,61	1,12	-
7803301	Ovo de galinha	14 Mingau	155,00	12,58	10,61	1,12	-
7803301	Ovo de galinha	99 Não se aplica	155,00	12,58	10,61	1,12	-
7803501	Ovo de codorna	1 Cru(a)	155,00	12,58	10,61	1,12	-
7803501	Ovo de codorna	2 Cozido(a)	155,00	12,58	10,61	1,12	-
7803501	Ovo de codorna	5 Frito(a)	222,59	13,67	17,65	1,22	-
7803501	Ovo de codorna	12 Ao vinagrete	155,00	12,58	10,61	1,12	-
7803501	Ovo de codorna	99 Não se aplica	155,00	12,58	10,61	1,12	-
7803702	Galinha-d'angola abatida, congelada ou viva	2 Cozido(a)	247,00	32,40	12,10	-	-
7803702	Galinha-d'angola abatida, congelada ou viva	4 Assado(a)	247,00	32,40	12,10	-	-
7803703	Capote	2 Cozido(a)	247,00	32,40	12,10	-	-
7803703	Capote	4 Assado(a)	247,00	32,40	12,10	-	-
7803703	Capote	5 Frito(a)	269,66	32,40	14,66	-	-
7803707	Mutum	2 Cozido(a)	239,00	27,30	13,60	-	-
7803907	Pato em pedaços	2 Cozido(a)	201,00	26,14	9,97	-	-

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
7803907	Pato em pedaços	13 Ensopado	201,00	26,14	9,97	-	-
7803908	Peito de pato	5 Frito(a)	223,66	26,14	12,53	-	-
7803913	Carne de pato	2 Cozido(a)	201,00	26,14	9,97	-	-
7803913	Carne de pato	4 Assado(a)	201,00	26,14	9,97	-	-
7803913	Carne de pato	5 Frito(a)	223,66	26,14	12,53	-	-
7805401	Peito de peru <i>light</i>	1 Cru(a)	140,00	30,19	1,18	-	-
7805401	Peito de peru <i>light</i>	2 Cozido(a)	140,00	30,19	1,18	-	-
7805401	Peito de peru <i>light</i>	99 Não se aplica	140,00	30,19	1,18	-	-
7805501	Frango inteiro orgânico	2 Cozido(a)	239,00	27,30	13,60	-	-
7805501	Frango inteiro orgânico	4 Assado(a)	239,00	27,30	13,60	-	-
7805702	Filé de frango orgânico	2 Cozido(a)	173,00	30,91	4,51	-	-
7805702	Filé de frango orgânico	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	173,00	30,91	4,51	-	-
7805702	Filé de frango orgânico	5 Frito(a)	195,66	30,91	7,07	-	-
7805702	Filé de frango orgânico	6 Empanado(a)/à milanesa	211,84	31,37	7,12	3,39	0,14
<b>Laticínios</b>							
7900101	Leite de vaca integral	99 Não se aplica	60,03	3,22	3,25	4,52	-
7900201	Leite de vaca fresco	99 Não se aplica	60,03	3,22	3,25	4,52	-
7900301	Leite de cabra	99 Não se aplica	69,03	3,56	4,14	4,45	-
7900601	Leite em pó integral	99 Não se aplica	480,00	25,76	26,00	36,16	-
7900710	Leite em pó desnatado	99 Não se aplica	358,00	35,10	0,72	52,19	-
7900801	Leite em pó	99 Não se aplica	480,00	25,76	26,00	36,16	-
7900901	Leite condensado	99 Não se aplica	319,70	7,88	8,67	54,18	-
7900903	Leite beijinho	99 Não se aplica	319,70	7,88	8,67	54,18	-
7901001	Creme de leite	99 Não se aplica	292,00	2,17	30,91	2,96	-
7901101	<i>Chantilly</i>	99 Não se aplica	276,39	2,93	24,57	12,36	-
7901201	iogurte de qualquer sabor	99 Não se aplica	98,69	3,46	3,47	14,62	2,13
7901203	iogurte desnatado	99 Não se aplica	56,00	5,73	0,18	7,68	-
7901204	iogurte natural	99 Não se aplica	61,00	3,47	3,25	4,66	-
7901301	<i>Yakult</i> de qualquer sabor	99 Não se aplica	69,30	3,03	0,07	14,46	-
7901303	Bebida láctea	99 Não se aplica	91,13	2,78	1,15	18,03	0,14
7901304	Leite fermentado	99 Não se aplica	50,23	3,32	1,98	4,70	-

**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
7901401	Coalhada	99 Não se aplica	61,00	3,47	3,25	4,66	-
7901501	Manteiga com ou sem sal	99 Não se aplica	717,00	0,85	81,11	0,06	-
7901505	Manteiga de garrafa	99 Não se aplica	717,00	0,85	81,11	0,06	-
7901602	Margarina com ou sem sal	99 Não se aplica	719,00	0,90	80,50	0,90	-
7901701	Queijo prato	99 Não se aplica	302,00	25,96	20,03	3,83	-
7901703	Queijo colonial	99 Não se aplica	302,00	25,96	20,03	3,83	-
7901705	Queijo de colônia	99 Não se aplica	302,00	25,96	20,03	3,83	-
7901801	Queijo muçarela	99 Não se aplica	318,00	21,60	24,64	2,47	-
7901803	Muçarela	99 Não se aplica	318,00	21,60	24,64	2,47	-
7901807	Muçarela de búfala	99 Não se aplica	318,00	21,60	24,64	2,47	-
7901809	Queijo de búfala	99 Não se aplica	318,00	21,60	24,64	2,47	-
7901901	Queijo de reino	99 Não se aplica	356,00	24,94	27,44	2,22	-
7902001	Queijo de minas	99 Não se aplica	240,00	17,60	14,10	10,60	-
7902003	Queijo de manteiga	99 Não se aplica	318,00	21,60	24,64	2,47	-
7902004	Quechimia	99 Não se aplica	240,00	17,60	14,10	10,60	-
7902005	Queijo de coalho	99 Não se aplica	373,00	24,48	30,28	0,68	-
7902008	Queijo canastra	99 Não se aplica	240,00	17,60	14,10	10,60	-
7902201	Queijo ricota	99 Não se aplica	174,00	11,26	12,98	3,04	-
7902301	Leite de soja com sabor	99 Não se aplica	64,05	3,68	1,65	9,07	1,10
7902303	Ades original	99 Não se aplica	54,00	3,27	1,75	6,28	0,60
7902403	Queijo ralado	99 Não se aplica	431,00	38,46	28,61	4,06	-
7902501	Queijo provolone	99 Não se aplica	351,00	25,58	26,62	2,14	-
7902801	Queijo polenguinho	99 Não se aplica	349,00	7,55	34,87	2,66	-
7902901	Requeijão	99 Não se aplica	231,00	10,60	17,60	7,00	-
7902902	Queijo cremoso	99 Não se aplica	231,00	10,60	17,60	7,00	-
7903001	Queijo não especificado	99 Não se aplica	375,00	22,15	31,25	1,60	-
7903101	Leite com sabor	99 Não se aplica	83,32	3,18	3,40	10,38	0,80
7903102	Leite achocolatado	99 Não se aplica	83,32	3,18	3,40	10,38	0,80
7903109	Leite aRomatizado	99 Não se aplica	83,32	3,18	3,40	10,38	0,80
7903110	Bebida achocolatada	99 Não se aplica	83,32	3,18	3,40	10,38	0,80
7903201	Nata	99 Não se aplica	195,00	2,70	19,31	3,66	-

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
					Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
7903301 Queijo gorgonzola	99 Não se aplica	353,00	21,40	28,74	2,34	-
7903402 Tofu	99 Não se aplica	61,00	6,55	3,69	1,80	0,20
7903501 Leite de soja em pó	99 Não se aplica	408,33	32,85	13,22	42,13	9,18
7903601 Leite de vaca desnatado	99 Não se aplica	34,15	3,39	0,08	4,98	-
7903702 Leite de vaca semidesnatado	99 Não se aplica	42,00	3,37	0,97	4,99	-
7903801 Leite não especificado pasteurizado	99 Não se aplica	60,03	3,22	3,25	4,52	-
7903901 Iogurte de qualquer sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	102,00	4,37	1,08	19,05	0,30
7904001 Iogurte de qualquer sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	51,35	3,11	2,65	3,88	0,08
7904201 Margarina <i>light</i>	99 Não se aplica	253,69	0,08	28,52	0,27	-
7904301 Leite de vaca integral orgânico	99 Não se aplica	60,03	3,22	3,25	4,52	-
7904401 Leite de vaca fresco orgânico	99 Não se aplica	60,03	3,22	3,25	4,52	-
7904601 Leite semidesnatado de vaca orgânico	99 Não se aplica	42,00	3,37	0,97	4,99	-
7904701 Creme de leite orgânico	99 Não se aplica	292,00	2,17	30,91	2,96	-
7904801 Iogurte de qualquer sabor orgânico	99 Não se aplica	98,69	3,46	3,47	14,62	2,13
7904803 Iogurte de qualquer sabor desnatado orgânico	99 Não se aplica	95,00	4,40	0,20	19,00	-
7904804 Iogurte natural de qualquer sabor orgânico	99 Não se aplica	61,00	3,47	3,25	4,66	-
7905103 Muçarela <i>light</i>	99 Não se aplica	302,00	25,96	20,03	3,83	-
7905104 Queijo muçarela <i>light</i>	99 Não se aplica	302,00	25,96	20,03	3,83	-
7905201 Leite de soja com sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	53,21	2,56	1,03	8,62	0,69
7905203 Ades <i>light</i>	99 Não se aplica	39,37	1,99	0,82	6,18	0,55
7905601 Creme de leite <i>light</i>	99 Não se aplica	59,00	2,60	1,40	9,00	-
7905901 Queijo prato <i>light</i>	99 Não se aplica	297,30	24,49	21,36	1,22	-
7906001 Queijo de minas <i>light</i>	99 Não se aplica	90,00	13,74	1,93	3,63	-
7906005 Queijo de coalho <i>light</i>	99 Não se aplica	297,30	24,49	21,36	1,22	-
7906201 Queijo ricota <i>light</i>	99 Não se aplica	92,69	14,56	0,29	7,08	-
7906303 Queijo ralado <i>light</i>	99 Não se aplica	265,00	20,00	20,00	1,37	-
7906401 Queijo polenguinho <i>light</i>	99 Não se aplica	231,00	10,60	17,60	7,00	-
7906501 Requeijão <i>light</i>	99 Não se aplica	231,00	10,60	17,60	7,00	-
7906601 Queijo não especificado <i>light</i>	99 Não se aplica	90,00	13,74	1,93	3,63	-
7906702 Leite achocolatado <i>light</i>	99 Não se aplica	63,00	3,24	1,00	10,44	0,50
7906710 Bebida achocolatada <i>light</i>	99 Não se aplica	63,00	3,24	1,00	10,44	0,50



Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)				
			Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	Carboidrato (g)	Fibra alimentar total (g)
7906801	Leite com sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	73,29	3,48	3,51	7,09	0,39
7906802	Leite achocolatado <i>diet</i>	99 Não se aplica	73,29	3,48	3,51	7,09	0,39
7906810	Bebida achocolatada <i>diet</i>	99 Não se aplica	73,29	3,48	3,51	7,09	0,39
7906901	Leite de soja em pó <i>light</i>	99 Não se aplica	379,58	32,94	2,80	59,92	2,40
7907001	Leite em pó com sabor	99 Não se aplica	405,00	3,30	3,10	90,90	4,80
7907101	Manteiga com ou sem sal <i>light</i>	99 Não se aplica	347,32	0,41	39,29	0,03	-
7907301	Queijo de minas frescal orgânico	99 Não se aplica	240,00	17,60	14,10	10,60	-
7907305	Queijo de coalho frescal orgânico	99 Não se aplica	373,00	24,48	30,28	0,68	-
<b>Panificados</b>							
8000103	Pão de hambúrguer	99 Não se aplica	279,00	9,50	4,33	49,45	2,10
8000105	Pão de sal	99 Não se aplica	300,00	8,00	3,10	58,60	2,30
8000201	Pão doce	99 Não se aplica	355,23	5,15	13,08	55,83	2,02
8000203	Chineque	99 Não se aplica	355,23	5,15	13,08	55,83	2,02
8000218	Chineque com farofa	99 Não se aplica	355,23	5,15	13,08	55,83	2,02
8000229	Pão de mel	99 Não se aplica	508,36	4,46	18,34	85,04	1,85
8000234	Panetone	99 Não se aplica	355,95	7,45	10,43	58,03	2,14
8000237	Bisnaguinha	99 Não se aplica	310,00	10,86	6,47	52,04	2,00
8000240	<i>Croissant</i>	99 Não se aplica	455,16	8,04	26,26	46,84	1,75
8000501	Pão de forma industrializado de qualquer marca	99 Não se aplica	266,00	7,64	3,29	50,61	2,40
8000801	Pão de queijo	99 Não se aplica	363,00	5,10	24,60	34,20	0,60
8001101	Pão de milho	99 Não se aplica	316,62	7,20	10,43	47,96	4,38
8001401	Pão integral	99 Não se aplica	247,00	12,95	3,35	41,29	6,71
8001501	Pão não especificado	99 Não se aplica	300,00	8,00	3,10	58,60	2,30
8001901	Torrada de qualquer pão	99 Não se aplica	377,00	10,50	3,30	74,60	3,40
8002001	Rosca doce	99 Não se aplica	422,97	4,54	20,61	55,53	1,07
8002002	Rosquinha doce	99 Não se aplica	443,00	8,10	12,00	75,20	2,10
8002101	Rosca salgada	99 Não se aplica	245,75	12,83	9,85	25,80	1,18
8002106	Rosquinha salgada	99 Não se aplica	432,00	10,10	14,40	68,70	2,50
8002201	Biscoito salgado	99 Não se aplica	432,00	10,10	14,40	68,70	2,50
8002205	Presuntinho biscoito	99 Não se aplica	508,99	8,88	25,40	60,74	2,55
8002212	Biscoito de polvilho	99 Não se aplica	436,72	4,46	29,08	38,37	-

**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidios totais (g)	(continuação)	
					Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
8002225	Bolacha salgada	99 Não se aplica	432,00	10,10	14,40	68,70 2,50
8002227	Chips (salgadinhos)	99 Não se aplica	558,86	5,08	35,25	55,41 2,76
8002230	Baconzitos	99 Não se aplica	508,99	8,88	25,40	60,74 2,55
8002236	Biscoito salgado integral	99 Não se aplica	412,43	11,49	16,07	60,85 10,23
8002301	Biscoito doce	99 Não se aplica	443,00	8,10	12,00	75,20 2,10
8002302	Cavaco chinês	99 Não se aplica	443,00	8,10	12,00	75,20 2,10
8002305	Sequilha	99 Não se aplica	443,00	8,10	12,00	75,20 2,10
8002306	Tareço	99 Não se aplica	443,00	8,10	12,00	75,20 2,10
8002309	Solda	99 Não se aplica	432,00	10,10	14,40	68,70 2,50
8002315	Brevidade	99 Não se aplica	371,22	3,18	14,61	57,71 1,06
8002334	Bolacha doce	99 Não se aplica	443,00	8,10	12,00	75,20 2,10
8002335	Maria maluca (bolacha doce)	99 Não se aplica	443,00	8,10	12,00	75,20 2,10
8002405	Quebra-quebra	99 Não se aplica	443,00	8,10	12,00	75,20 2,10
8002502	Rocambole	99 Não se aplica	339,26	6,32	26,93	18,55 0,54
8002503	Cuca de qualquer tipo	99 Não se aplica	355,23	5,15	13,08	55,83 2,02
8002601	Bolo de milho	99 Não se aplica	311,00	4,80	12,40	45,10 0,70
8002604	Amidomil (bolinho)	99 Não se aplica	311,00	4,80	12,40	45,10 0,70
8002605	Angusor de milho	99 Não se aplica	311,00	4,80	12,40	45,10 0,70
8002609	Grustoli (bolinho doce)	99 Não se aplica	421,37	5,55	19,81	55,70 1,21
8002701	Bolo de aipim	99 Não se aplica	324,00	4,40	12,70	47,90 0,70
8002702	Bolo de tapioca	99 Não se aplica	324,00	4,40	12,70	47,90 0,70
8002703	Bolo de macaxeira	99 Não se aplica	324,00	4,40	12,70	47,90 0,70
8002704	Bolo de goma	99 Não se aplica	324,00	4,40	12,70	47,90 0,70
8002801	Bolo de batata-doce	99 Não se aplica	324,00	4,40	12,70	47,90 0,70
8002901	Bolo de arroz	99 Não se aplica	324,00	4,40	12,70	47,90 0,70
8003101	Bolo de cará	99 Não se aplica	324,00	4,40	12,70	47,90 0,70
8003501	Tortas doces de qualquer sabor	99 Não se aplica	119,67	2,28	5,38	15,56 0,48
8003601	Tortas salgadas de qualquer sabor	99 Não se aplica	249,55	3,87	9,86	38,40 1,49
8003701	Sonho	99 Não se aplica	378,79	6,02	18,25	48,08 1,31
8003702	Filhos (bolinho de farinha de trigo e ovos)	99 Não se aplica	421,37	5,55	19,81	55,70 1,21
8003801	Bolo de chocolate	99 Não se aplica	312,80	8,71	6,00	58,30 1,76

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
8003902	Brioche	99 Não se aplica	366,84	9,04	14,22	49,58	1,80
8004001	Bolo de laranja	99 Não se aplica	360,83	4,80	13,15	58,32	2,36
8004101	Bolo de coco	99 Não se aplica	317,24	6,33	8,70	54,19	1,20
8004201	Bolo de cenoura	99 Não se aplica	344,86	4,17	17,26	44,27	1,61
8004601	Bolo de trigo	99 Não se aplica	286,60	6,91	4,24	55,27	0,65
8004701	Broa	99 Não se aplica	392,00	9,80	18,30	47,10	1,70
8004801	Biscoito recheado	99 Não se aplica	472,00	6,40	19,60	70,50	3,00
8004807	Waffer (biscoito)	99 Não se aplica	430,32	6,25	12,49	74,79	2,25
8004809	Alfajores (biscoito)	99 Não se aplica	505,21	6,47	22,55	70,85	2,43
8004810	Bolacha recheada	99 Não se aplica	472,00	6,40	19,60	70,50	3,00
8004813	Rosca recheada	99 Não se aplica	620,20	5,57	26,28	98,06	3,22
8004814	Rosquinha recheada de qualquer sabor	99 Não se aplica	472,00	6,40	19,60	70,50	3,00
8005201	Biscoito não especificado	99 Não se aplica	432,00	10,10	14,40	68,70	2,50
8006101	Crepe	99 Não se aplica	203,18	13,96	12,46	8,27	0,66
8006501	Pão <i>diet</i> (de forma industrializado)	99 Não se aplica	198,00	9,10	2,30	43,60	12,00
8006601	Pão <i>light</i> (de forma industrializado)	99 Não se aplica	198,00	9,10	2,30	43,60	12,00
8006701	Pão de queijo <i>light</i>	99 Não se aplica	363,00	5,10	24,60	34,20	0,60
8006801	Pão integral <i>light</i>	99 Não se aplica	198,00	9,10	2,30	43,60	12,00
8007001	Tortas doces de qualquer sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	121,84	2,29	5,40	16,06	0,50
8007101	Tortas doces de qualquer sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	99,17	2,25	5,30	10,66	0,37
8007302	Filhos (bolinho de farinha de trigo e ovos) <i>light</i>	99 Não se aplica	426,53	6,44	22,95	48,69	1,40
8007402	Filhos (bolinho de farinha de trigo e ovos) <i>diet</i>	99 Não se aplica	426,53	6,44	22,95	48,69	1,40
8007501	Bolo de chocolate <i>light</i>	99 Não se aplica	299,49	4,59	9,36	52,45	2,00
8007601	Bolo de chocolate <i>diet</i>	99 Não se aplica	299,49	4,59	9,36	52,45	2,00
8007701	Bolo de laranja <i>light</i>	99 Não se aplica	328,38	4,76	9,48	58,31	2,36
8008001	Bolo de coco <i>diet</i>	99 Não se aplica	299,49	4,59	9,36	52,45	2,00
8008201	Bolo de cenoura <i>diet</i>	99 Não se aplica	272,74	4,09	9,10	44,26	1,61
8008301	Biscoito recheado <i>light</i>	99 Não se aplica	432,96	5,88	13,24	77,80	4,24
8008305	Biscoito waffer <i>light</i>	99 Não se aplica	398,63	4,51	6,92	80,66	1,31
8008307	Waffer (biscoito) <i>light</i>	99 Não se aplica	398,63	4,51	6,92	80,66	1,31
8008309	Alfajores (biscoito) <i>light</i>	99 Não se aplica	432,96	5,88	13,24	77,80	4,24

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
8008310	Bolacha recheada <i>light</i>	99 Não se aplica	432,96	5,88	13,24	77,80	4,24
8008401	Biscoito recheado <i>diet</i>	99 Não se aplica	405,28	8,17	20,83	66,82	3,67
8008408	Rosquinha recheada de qualquer sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	405,28	8,17	20,83	66,82	3,67
8008410	Bolacha recheada <i>diet</i>	99 Não se aplica	405,28	8,17	20,83	66,82	3,67
8010001	Pão doce <i>diet</i>	99 Não se aplica	312,25	4,83	6,92	57,97	1,64
8010029	Pão de mel <i>diet</i>	99 Não se aplica	446,23	4,38	11,31	85,04	1,85
8010034	Panetone <i>diet</i>	99 Não se aplica	355,95	7,45	10,43	58,03	2,14
8010101	Biscoito salgado <i>light</i>	99 Não se aplica	452,56	9,67	13,79	72,45	3,45
8010125	Bolacha salgada <i>light</i>	99 Não se aplica	452,56	9,67	13,79	72,45	3,45
8010127	<i>Chips</i> (salgadinhos) <i>light</i>	99 Não se aplica	407,05	6,53	7,05	81,13	5,64
8010401	Biscoito doce <i>light</i>	99 Não se aplica	395,25	6,45	4,84	83,88	3,70
8010434	Bolacha doce <i>light</i>	99 Não se aplica	395,25	6,45	4,84	83,88	3,70
8010501	Biscoito doce <i>diet</i>	99 Não se aplica	453,92	6,22	21,89	65,74	2,95
8010534	Bolacha doce <i>diet</i>	99 Não se aplica	453,92	6,22	21,89	65,74	2,95
8010601	Bolo de banana	99 Não se aplica	300,05	3,93	9,07	52,14	1,66
<b>Carnes industrializadas</b>							
8100101	Carne-seca	2 Cozido(a)	313,00	26,90	21,90	-	-
8100101	Carne-seca	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	313,00	26,90	21,90	-	-
8100101	Carne-seca	4 Assado(a)	313,00	26,90	21,90	-	-
8100101	Carne-seca	5 Frito(a)	347,00	25,29	26,56	-	-
8100101	Carne-seca	7 Refogado(a)	347,00	25,29	26,56	-	-
8100101	Carne-seca	8 Molho vermelho	255,20	21,78	17,56	1,08	0,30
8100101	Carne-seca	13 Ensopado	347,00	25,29	26,56	-	-
8100102	Carne de charque	1 Cru(a)	313,00	26,90	21,90	-	-
8100102	Carne de charque	2 Cozido(a)	313,00	26,90	21,90	-	-
8100102	Carne de charque	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	313,00	26,90	21,90	-	-
8100102	Carne de charque	4 Assado(a)	313,00	26,90	21,90	-	-
8100102	Carne de charque	5 Frito(a)	347,00	25,29	26,56	-	-
8100102	Carne de charque	7 Refogado(a)	347,00	25,29	26,56	-	-
8100102	Carne de charque	8 Molho vermelho	255,20	21,78	17,56	1,08	0,30
8100102	Carne de charque	13 Ensopado	347,00	25,29	26,56	-	-

**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
8100103	Jabá	2 Cozido(a)	313,00	26,90	21,90	-	-
8100103	Jabá	5 Frito(a)	347,00	25,29	26,56	-	-
8100103	Jabá	7 Refogado(a)	347,00	25,29	26,56	-	-
8100103	Jabá	99 Não se aplica	313,00	26,90	21,90	-	-
8100201	Carne de sol	1 Cru(a)	313,00	26,90	21,90	-	-
8100201	Carne de sol	2 Cozido(a)	313,00	26,90	21,90	-	-
8100201	Carne de sol	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	313,00	26,90	21,90	-	-
8100201	Carne de sol	4 Assado(a)	313,00	26,90	21,90	-	-
8100201	Carne de sol	5 Frito(a)	347,00	25,29	26,56	-	-
8100201	Carne de sol	13 Ensopado	347,00	25,29	26,56	-	-
8100202	Carne do sertão	2 Cozido(a)	313,00	26,90	21,90	-	-
8100202	Carne do sertão	4 Assado(a)	313,00	26,90	21,90	-	-
8100202	Carne do sertão	5 Frito(a)	347,00	25,29	26,56	-	-
8100502	Hambúrguer de carne bovina	1 Cru(a)	214,00	26,62	11,10	-	-
8100502	Hambúrguer de carne bovina	2 Cozido(a)	214,00	26,62	11,10	-	-
8100502	Hambúrguer de carne bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	214,00	26,62	11,10	-	-
8100502	Hambúrguer de carne bovina	4 Assado(a)	214,00	26,62	11,10	-	-
8100502	Hambúrguer de carne bovina	5 Frito(a)	236,66	26,62	13,66	-	-
8100502	Hambúrguer de carne bovina	8 Molho vermelho	176,00	21,56	8,92	1,08	0,30
8100502	Hambúrguer de carne bovina	99 Não se aplica	214,00	26,62	11,10	-	-
8100802	Copa de porco defumada	99 Não se aplica	248,66	20,53	17,76	0,42	-
8101005	Bacon	99 Não se aplica	541,00	37,04	41,78	1,43	-
8101101	Hambúrguer de frango	2 Cozido(a)	206,14	16,19	9,71	12,64	0,61
8101101	Hambúrguer de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	206,14	16,19	9,71	12,64	0,61
8101101	Hambúrguer de frango	4 Assado(a)	206,14	16,19	9,71	12,64	0,61
8101101	Hambúrguer de frango	5 Frito(a)	266,67	16,19	16,55	12,64	0,61
8101101	Hambúrguer de frango	6 Empanado(a)/à milanesa	266,67	16,19	16,55	12,64	0,61
8101101	Hambúrguer de frango	99 Não se aplica	206,14	16,19	9,71	12,64	0,61
8102101	Salsicha no varejo	1 Cru(a)	321,05	9,72	29,51	3,61	-
8102101	Salsicha no varejo	2 Cozido(a)	321,05	9,72	29,51	3,61	-
8102101	Salsicha no varejo	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	321,05	9,72	29,51	3,61	-

**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
8102101	Salsicha no varejo	4 Assado(a)	321,05	9,72	29,51	3,61	-
8102101	Salsicha no varejo	5 Frito(a)	321,05	9,72	29,51	3,61	-
8102101	Salsicha no varejo	7 Refogado(a)	321,05	9,72	29,51	3,61	-
8102101	Salsicha no varejo	8 Molho vermelho	289,43	8,56	26,10	4,74	0,04
8102101	Salsicha no varejo	9 Molho branco	321,60	11,30	29,04	3,24	0,30
8102101	Salsicha no varejo	10 Ao alho e óleo	321,05	9,72	29,51	3,61	-
8102101	Salsicha no varejo	11 Com manteiga/óleo	321,05	9,72	29,51	3,61	-
8102101	Salsicha no varejo	13 Ensopado	321,05	9,72	29,51	3,61	-
8102101	Salsicha no varejo	99 Não se aplica	321,05	9,72	29,51	3,61	-
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	1 Cru(a)	396,00	13,80	36,25	2,70	-
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	2 Cozido(a)	396,00	13,80	36,25	2,70	-
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	396,00	13,80	36,25	2,70	-
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	4 Assado(a)	396,00	13,80	36,25	2,70	-
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	5 Frito(a)	396,00	13,80	36,25	2,70	-
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	396,00	13,80	36,25	2,70	-
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	7 Refogado(a)	396,00	13,80	36,25	2,70	-
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	8 Molho vermelho	321,60	11,30	29,04	3,24	0,30
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	11 Com manteiga/óleo	396,00	13,80	36,25	2,70	-
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	13 Ensopado	396,00	13,80	36,25	2,70	-
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	99 Não se aplica	396,00	13,80	36,25	2,70	-
8102207	Linguiça de frango	1 Cru(a)	244,00	18,20	18,40	-	-
8102207	Linguiça de frango	2 Cozido(a)	244,00	18,20	18,40	-	-
8102207	Linguiça de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	244,00	18,20	18,40	-	-
8102207	Linguiça de frango	4 Assado(a)	244,00	18,20	18,40	-	-
8102207	Linguiça de frango	5 Frito(a)	245,00	18,30	18,50	-	-
8102401	Chouriço	99 Não se aplica	379,00	14,60	34,50	1,29	-
8102402	Morcela	99 Não se aplica	379,00	14,60	34,50	1,29	-
8102403	Morcilha	1 Cru(a)	379,00	14,60	34,50	1,29	-
8102403	Morcilha	2 Cozido(a)	379,00	14,60	34,50	1,29	-
8102501	Paio	2 Cozido(a)	339,00	19,43	28,36	-	-
8102601	Mortadela	99 Não se aplica	307,00	11,10	27,70	3,20	-

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
8102701	Salame	99 Não se aplica	336,00	21,85	25,90	2,40	-
8102702	Salaminho	99 Não se aplica	336,00	21,85	25,90	2,40	-
8102801	<i>Blanquet</i> de peru	99 Não se aplica	126,00	17,50	4,84	2,04	0,20
8102901	Presunto	99 Não se aplica	226,00	20,53	15,20	0,42	-
8103001	Hambúrguer de peru	2 Cozido(a)	195,96	16,62	8,35	12,64	0,61
8103001	Hambúrguer de peru	4 Assado(a)	195,96	16,62	8,35	12,64	0,61
8103001	Hambúrguer de peru	6 Empanado(a)/à milanesa	256,49	16,62	15,20	12,64	0,61
8103101	Hambúrguer não especificado	2 Cozido(a)	214,00	26,62	11,10	-	-
8103101	Hambúrguer não especificado	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	214,00	26,62	11,10	-	-
8103101	Hambúrguer não especificado	4 Assado(a)	214,00	26,62	11,10	-	-
8103101	Hambúrguer não especificado	5 Frito(a)	236,66	26,62	13,66	-	-
8103101	Hambúrguer não especificado	99 Não se aplica	214,00	26,62	11,10	-	-
8103601	Apresuntado	99 Não se aplica	178,00	22,62	9,02	-	-
8103901	Pururuca de porco	99 Não se aplica	544,00	61,30	31,30	-	-
8103902	Pele de porco preparada (pururuca)	99 Não se aplica	544,00	61,30	31,30	-	-
8104001	Patê (fígado, calabresa, frango, presunto, etc.)	99 Não se aplica	326,00	14,10	28,50	2,20	-
8104101	Carne de aves defumada	99 Não se aplica	195,66	30,91	7,07	-	-
8104601	Carne salgada não especificada	2 Cozido(a)	313,00	26,90	21,90	-	-
8104601	Carne salgada não especificada	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	313,00	26,90	21,90	-	-
8104601	Carne salgada não especificada	4 Assado(a)	313,00	26,90	21,90	-	-
8104601	Carne salgada não especificada	5 Frito(a)	347,00	25,29	26,56	-	-
8104601	Carne salgada não especificada	7 Refogado(a)	347,00	25,29	26,56	-	-
8104601	Carne salgada não especificada	8 Molho vermelho	255,20	21,78	17,56	1,08	0,30
8104601	Carne salgada não especificada	99 Não se aplica	313,00	26,90	21,90	-	-
8104904	Mini <i>chicken</i> empanado	2 Cozido(a)	273,02	16,24	15,63	15,91	0,64
8104904	Mini <i>chicken</i> empanado	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	273,02	16,24	15,63	15,91	0,64
8104904	Mini <i>chicken</i> empanado	4 Assado(a)	273,02	16,24	15,63	15,91	0,64
8104904	Mini <i>chicken</i> empanado	5 Frito(a)	273,02	16,24	15,63	15,91	0,64
8104904	Mini <i>chicken</i> empanado	6 Empanado(a)/à milanesa	273,02	16,24	15,63	15,91	0,64
8105001	Mortadela <i>light</i>	99 Não se aplica	211,00	13,06	16,06	3,45	-
8105201	Salsicha no varejo <i>light</i>	5 Frito(a)	154,00	11,00	10,00	4,40	-

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
					Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
8105401 Salame <i>light</i>	99 Não se aplica	145,18	14,70	8,94	0,50	-
8105501 <i>Blanquet</i> de peru <i>light</i>	99 Não se aplica	124,12	14,99	3,57	7,11	-
8105701 Hambúrguer não especificado <i>light</i>	99 Não se aplica	190,00	27,03	8,26	-	-
<b>Bebidas não alcoólicas e infusões</b>						
8200101 Refrigerante de cola tradicional	99 Não se aplica	36,87	0,07	0,02	9,53	-
8200102 Coca-cola tradicional	99 Não se aplica	36,87	0,07	0,02	9,53	-
8200202 Fanta laranja tradicional	99 Não se aplica	48,00	-	-	12,30	-
8200208 Sukita tradicional	99 Não se aplica	48,00	-	-	12,30	-
8200301 Refrigerante de guaraná tradicional	99 Não se aplica	39,00	-	-	10,00	-
8200302 Guaraná tradicional	99 Não se aplica	39,00	-	-	10,00	-
8200407 <i>Sprit</i> refrigerante tradicional	99 Não se aplica	40,00	0,05	0,02	10,14	-
8200505 Fanta uva tradicional	99 Não se aplica	48,00	-	-	12,30	-
8200701 Refrigerante de cola <i>light</i>	99 Não se aplica	2,00	0,11	0,03	0,29	-
8200702 Coca-cola <i>light</i>	99 Não se aplica	2,00	0,11	0,03	0,29	-
8200801 Refrigerante de cola <i>diet</i>	99 Não se aplica	2,00	0,11	0,03	0,29	-
8200902 Minuano tradicional	99 Não se aplica	40,00	0,05	0,02	10,14	-
8201104 Mate tradicional	99 Não se aplica	2,80	0,25	-	2,31	1,86
8201202 Bidu tradicional	99 Não se aplica	39,00	-	-	10,00	-
8201502 Fanta laranja <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,10	-	-	-
8201601 Refrigerante de guaraná <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-
8201602 Guaraná <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-
8201802 Tubaina tradicional	99 Não se aplica	39,00	-	-	10,00	-
8201902 Tubaina <i>light</i>	99 Não se aplica	2,00	0,11	0,03	0,29	-
8202001 Caldo de cana	99 Não se aplica	73,58	-	0,05	19,97	-
8202002 Garapá	99 Não se aplica	73,58	-	0,05	19,97	-
8202101 Água de coco	99 Não se aplica	19,28	0,73	0,20	3,76	1,12
8202402 Q-suco	99 Não se aplica	15,28	-	0,00	3,91	-
8202403 Q-refresko	99 Não se aplica	15,28	-	0,00	3,91	-
8202602 Nescafé	99 Não se aplica	241,00	12,20	0,50	75,40	-
8202803 Erva-mate	99 Não se aplica	2,80	0,25	-	2,31	1,86
8202804 Chimarrão	99 Não se aplica	2,80	0,25	-	2,31	1,86



Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)				
			Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidios totais (g)	Carboidrato (g)	Fibra alimentar total (g)
8202805	Tereré	99 Não se aplica	2,80	0,25	-	2,31	1,86
8203401	Levedo de cerveja	99 Não se aplica	170,00	16,20	1,30	28,10	11,50
8203501	Refrigerante não especificado	99 Não se aplica	36,87	0,07	0,02	9,53	-
8203603	Cevada em pó	99 Não se aplica	352,00	9,91	1,16	77,72	15,60
8204503	Chocomilk	99 Não se aplica	83,32	3,18	3,40	10,38	0,80
8204902	Água tônica tradicional	99 Não se aplica	40,02	0,05	0,02	10,14	-
8205201	Chá diet (preto, camomila, erva-cidreira, capim-limão, etc.)	99 Não se aplica	2,52	0,01	-	0,67	-
8205402	Paraguai refrigerante tradicional	99 Não se aplica	39,00	-	-	10,00	-
8205803	Gatorade	99 Não se aplica	27,01	-	0,10	6,76	-
8205901	Bebida energética	99 Não se aplica	45,35	0,25	0,08	11,03	-
8206301	Chá (preto, camomila, erva-cidreira, capim-limão, etc.)	99 Não se aplica	1,00	-	-	0,30	-
8206402	Café solúvel <i>capuccino</i>	99 Não se aplica	27,71	0,26	0,84	5,17	0,13
8207401	Refrigerante de guaraná <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-
8207402	Guaraná <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-
8207601	Refrigerante de limão <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	0,10	-	-	-
8207705	Fanta uva <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,10	-	-	-
8208104	Mate <i>light</i>	99 Não se aplica	2,80	0,25	-	2,31	1,86
8209002	Água tônica <i>light</i>	99 Não se aplica	40,02	0,05	0,02	10,14	-
8209102	Paraguai refrigerante <i>light</i>	99 Não se aplica	2,00	0,11	0,03	0,29	-
8211002	Q-suco <i>light</i>	99 Não se aplica	15,28	-	0,00	3,91	-
8211003	Q-refresko <i>light</i>	99 Não se aplica	15,28	-	0,00	3,91	-
8211102	Q-suco <i>diet</i>	99 Não se aplica	15,28	-	0,00	3,91	-
8212401	Café <i>capuccino</i> solúvel <i>light</i>	99 Não se aplica	12,77	0,14	1,01	0,91	0,05
8212501	Café <i>capuccino</i> solúvel <i>diet</i>	99 Não se aplica	12,77	0,14	1,01	0,91	0,05
8212902	Água tônica <i>diet</i>	99 Não se aplica	40,02	0,05	0,02	10,14	-
8212906	Refrigerante de quinino dietético	99 Não se aplica	40,02	0,05	0,02	10,14	-
8213003	Chá mate orgânico	99 Não se aplica	2,80	0,25	-	2,31	1,86
8213004	Chimarrão orgânico	99 Não se aplica	2,80	0,25	-	2,31	1,86
8213601	Suco de clorofila	99 Não se aplica	1,87	0,24	0,02	0,31	0,20
8273902	Café com farinha	99 Não se aplica	181,00	0,86	0,16	44,19	3,44

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
Bebidas alcoólicas							
8300101	Cerveja (com ou sem álcool)	99 Não se aplica	43,19	0,46	-	3,57	-
8300201	Chopp	99 Não se aplica	43,19	0,46	-	3,57	-
8300301	Aguardente	99 Não se aplica	216,00	-	-	-	-
8300302	Cachaça	99 Não se aplica	216,00	-	-	-	-
8300501	Batida de qualquer sabor	99 Não se aplica	187,38	0,54	3,69	22,14	0,32
8300701	Rum	99 Não se aplica	230,18	-	-	-	-
8300801	Vodka	99 Não se aplica	217,15	-	-	-	-
8301001	Uísque	99 Não se aplica	230,18	-	-	-	-
8301002	Whisky	99 Não se aplica	230,18	-	-	-	-
8301201	Champanhe	99 Não se aplica	82,00	0,07	-	2,60	-
8301202	Sidra champanhe	99 Não se aplica	82,00	0,07	-	2,60	-
8301501	Martini	99 Não se aplica	194,44	0,01	-	0,53	-
8301601	Conhaque	99 Não se aplica	231,00	-	-	-	-
8301701	Drink dreher	99 Não se aplica	216,00	-	-	-	-
8301901	Licor de qualquer sabor	99 Não se aplica	282,65	-	-	33,64	-
8302409	Cajuína	99 Não se aplica	45,00	0,80	-	11,50	1,50
8302415	Vinho	99 Não se aplica	84,50	0,07	-	2,60	-
8302416	Catuaba	99 Não se aplica	216,00	-	-	-	-
8302901	Coquetel de frutas	99 Não se aplica	187,38	0,54	3,69	22,14	0,32
8303101	Caipirinha	99 Não se aplica	143,90	0,10	0,10	37,90	0,10
8303501	Bebida alcoólica	99 Não se aplica	216,00	-	-	-	-
8303615	Vinho orgânico	99 Não se aplica	84,50	0,07	-	2,60	-
8304301	Cerveja (com ou sem álcool) light	99 Não se aplica	29,00	0,24	-	1,64	-
8304502	Caxiri (aguardente de mandioca)	99 Não se aplica	216,00	-	-	-	-
Óleos e gorduras							
8400101	Azeite de oliva	99 Não se aplica	887,81	-	100,43	-	-
8400301	Óleo de soja	99 Não se aplica	879,73	-	99,52	-	-
8401801	Banha suína	99 Não se aplica	902,00	-	100,00	-	-
8403001	Banha bovina	99 Não se aplica	680,00	10,65	70,33	-	-
8403201	Óleo não especificado	99 Não se aplica	879,73	-	99,52	-	-
8403501	Óleo de dendê	99 Não se aplica	857,84	-	99,52	-	-

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
<b>Miscelâneas</b>							
8500201	Salgadinho	99 Não se aplica	274,60	13,41	16,88	16,54	0,88
8500202	Pastel (queijo, carne, palmito, etc.)	99 Não se aplica	319,81	10,38	15,68	33,51	1,45
8500203	Croquete	99 Não se aplica	274,60	13,41	16,88	16,54	0,88
8500205	Coxinha	99 Não se aplica	274,60	13,41	16,88	16,54	0,88
8500206	Empada (queijo, carne, camarão, etc.)	99 Não se aplica	153,96	7,89	7,91	12,47	1,03
8500207	Rissole (queijo, carne, camarão, etc.)	99 Não se aplica	274,60	13,41	16,88	16,54	0,88
8500209	Acarajé	99 Não se aplica	289,00	8,30	19,90	19,10	9,40
8500210	Torresmo	99 Não se aplica	544,00	61,30	31,30	-	-
8500211	Quibe	99 Não se aplica	274,60	13,41	16,88	16,54	0,88
8500212	Abará (Bahia)	99 Não se aplica	289,00	8,30	19,90	19,10	9,40
8500213	Paçoca de carne de sol	99 Não se aplica	354,00	13,44	13,43	43,95	3,20
8500215	Angu frito	99 Não se aplica	74,60	1,45	1,78	13,00	0,26
8500217	Angu de milho	99 Não se aplica	60,58	1,44	0,20	13,00	0,26
8500218	Polenta	99 Não se aplica	74,60	1,45	1,78	13,00	0,26
8500222	Esfirra	99 Não se aplica	359,42	9,76	18,88	37,51	1,46
8500223	Esfirra de carne	99 Não se aplica	346,45	11,90	21,38	26,20	1,08
8500224	Esfirra de queijo	99 Não se aplica	359,42	9,76	18,88	37,51	1,46
8500225	Esfirra de ricota	99 Não se aplica	320,39	7,54	15,25	38,09	1,46
8500226	Esfirra de frango	99 Não se aplica	222,39	9,47	12,71	17,32	0,78
8500227	Enroladinho	99 Não se aplica	274,60	13,41	16,88	16,54	0,88
8500228	Bolinho de aipim	99 Não se aplica	212,64	6,28	13,11	18,51	2,72
8500232	Bolinho de bacalhau	99 Não se aplica	214,01	16,70	12,75	7,69	0,83
8500302	Cachorro-quente	99 Não se aplica	272,47	8,73	15,22	24,80	1,09
8500303	Hambúrguer (sanduíche)	99 Não se aplica	267,16	13,08	9,22	32,36	1,68
8500304	<i>Cheeseburger</i>	99 Não se aplica	279,85	14,15	11,81	28,74	1,49
8500305	<i>Eggsburger</i>	99 Não se aplica	269,44	13,28	16,10	17,42	0,64
8500307	Bauru	99 Não se aplica	229,47	13,67	13,00	13,97	0,78
8500308	Americano	99 Não se aplica	236,68	10,05	14,22	16,85	1,00
8500313	Misto-quente ou frio	99 Não se aplica	265,42	16,29	13,78	18,30	0,85
8500315	Sanduíche de queijo prato	99 Não se aplica	329,29	12,22	17,24	31,09	1,45

**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
8500316	Sanduiche de salame	99 Não se aplica	282,99	8,97	13,74	30,27	1,40
8500317	Sanduiche de presunto	99 Não se aplica	230,33	10,97	12,15	18,73	1,11
8500318	Sanduiche de queijo prato com presunto	99 Não se aplica	265,42	16,29	13,78	18,30	0,85
8500319	Sanduiche de mortadela	99 Não se aplica	315,97	8,60	16,56	32,81	1,45
8500320	Sanduiche de queijo minas	99 Não se aplica	329,29	12,22	17,24	31,09	1,45
8500321	<i>Cheese egg</i>	99 Não se aplica	279,85	14,15	11,81	28,74	1,49
8500322	<i>Cheese tudo</i>	99 Não se aplica	279,85	14,15	11,81	28,74	1,49
8500323	Sanduiche natural	99 Não se aplica	245,58	11,21	10,84	25,58	1,47
8500401	Suco	99 Não se aplica	41,83	0,59	0,14	9,81	0,31
8500402	Suco de abacaxi	99 Não se aplica	53,21	0,36	0,12	12,92	0,20
8500403	Suco de acerola	99 Não se aplica	23,06	0,40	0,30	4,81	0,30
8500404	Suco de beterraba	99 Não se aplica	30,77	0,81	0,12	7,11	0,76
8500405	Suco de cupuaçu	99 Não se aplica	24,50	0,60	0,50	5,20	1,55
8500406	Suco de goiaba	99 Não se aplica	62,28	0,37	0,14	15,62	0,79
8500407	Suco de laranja	99 Não se aplica	41,83	0,59	0,14	9,81	0,31
8500408	Suco de laranja com banana	99 Não se aplica	56,80	0,76	0,20	13,84	0,93
8500409	Suco de laranja e beterraba	99 Não se aplica	30,77	0,81	0,12	7,11	0,76
8500410	Suco de laranja e cenoura	99 Não se aplica	30,77	0,81	0,12	7,11	0,76
8500411	Suco de laranja cenoura e beterraba	99 Não se aplica	30,77	0,81	0,12	7,11	0,76
8500412	Suco de mamão	99 Não se aplica	57,13	0,17	0,15	14,54	0,60
8500413	Suco de manga	99 Não se aplica	50,86	0,11	0,06	13,08	0,30
8500414	Suco de maracujá	99 Não se aplica	60,14	0,67	0,18	14,48	0,20
8500415	Suco de melão	99 Não se aplica	31,79	0,65	0,16	8,00	0,42
8500416	Suco de morango	99 Não se aplica	59,21	0,57	0,10	14,51	0,23
8500417	Suco de pêssego	99 Não se aplica	53,99	0,27	0,02	13,92	0,60
8500418	Suco de pêssego em calda	99 Não se aplica	53,99	0,27	0,02	13,92	0,60
8500501	Vitamina	99 Não se aplica	92,78	2,47	2,31	16,39	0,62
8500503	Vitamina de banana	99 Não se aplica	92,78	2,47	2,31	16,39	0,62
8500504	Vitamina de banana com aveia	99 Não se aplica	108,46	3,06	2,54	19,20	1,15
8500505	Vitamina de mamão	99 Não se aplica	80,59	2,42	2,34	12,95	0,38
8500506	Vitamina de abacate	99 Não se aplica	100,19	2,74	4,64	12,80	1,34

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
8500507	Vitamina de morango	99 Não se aplica	74,61	1,96	1,83	13,27	0,80
8500508	Vitamina mista	99 Não se aplica	83,16	1,81	1,65	16,20	0,77
8500509	Vitamina de maçã	99 Não se aplica	82,99	2,28	2,26	13,98	0,31
8500601	Refresco	99 Não se aplica	46,81	-	-	11,92	0,20
8500602	Refresco de caju	99 Não se aplica	46,81	-	-	11,92	0,20
8500603	Refresco de groselha	99 Não se aplica	46,81	-	-	11,92	0,20
8500604	Refresco de laranja	99 Não se aplica	46,81	-	-	11,92	0,20
8500605	Refresco de maracujá	99 Não se aplica	46,81	-	-	11,92	0,20
8500606	Refresco de limão	99 Não se aplica	46,81	-	-	11,92	0,20
8500801	Salada ou verdura cozida, exceto de fruta	99 Não se aplica	26,00	2,11	0,36	4,91	2,80
8500802	Salada de maionese	99 Não se aplica	209,79	2,71	16,83	12,65	1,38
8500903	<i>Pizza</i>	99 Não se aplica	281,20	14,60	11,35	29,82	1,74
8500904	Lasanha pronta <i>light</i>	99 Não se aplica	158,63	10,78	7,31	12,34	1,11
8500905	<i>Nhoque</i>	99 Não se aplica	190,54	9,31	13,18	8,49	0,26
8500906	<i>Caneloni</i>	99 Não se aplica	120,86	5,94	6,80	9,22	1,01
8500907	<i>Capeleti</i>	99 Não se aplica	95,24	5,53	2,59	12,60	1,20
8500909	<i>Ravioli</i>	99 Não se aplica	95,24	5,53	2,59	12,60	1,20
8500910	<i>Calzone</i>	99 Não se aplica	245,75	12,83	9,85	25,80	1,18
8500913	Panqueca	99 Não se aplica	203,18	13,96	12,46	8,27	0,66
8500914	<i>Pizza</i> calabreza	99 Não se aplica	284,72	13,74	12,21	29,51	1,75
8500915	<i>Pizza</i> muçarela	99 Não se aplica	281,20	14,60	11,35	29,82	1,74
8500916	<i>Pizza</i> presunto	99 Não se aplica	284,72	13,74	12,21	29,51	1,75
8500917	<i>Pizza</i> portuguesa	99 Não se aplica	247,49	11,75	12,23	22,40	1,56
8500919	Macarronada	99 Não se aplica	120,59	6,22	2,79	17,42	1,25
8501004	Galeto	99 Não se aplica	261,66	27,30	16,16	-	-
8501104	Costela	99 Não se aplica	365,00	22,60	29,79	-	-
8501202	Pipoca doce ou salgada	99 Não se aplica	468,15	6,59	23,28	62,51	6,02
8501302	Café	99 Não se aplica	1,00	0,12	0,02	0,47	0,47
8501303	Café com leite	99 Não se aplica	31,44	1,72	1,69	2,57	0,24
8501304	Café tipo expresso	99 Não se aplica	2,45	0,12	0,01	0,77	0,21
8501305	Café tipo <i>capuccino</i>	99 Não se aplica	27,71	0,26	0,84	5,17	0,13

**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
8501402	Milho cozido	99 Não se aplica	160,14	3,32	7,18	25,11	4,25
8501502	Batata palito	99 Não se aplica	263,50	2,87	13,64	33,60	3,44
8501503	Batata palha	99 Não se aplica	545,70	5,24	35,24	54,52	4,53
8501902	Mungunzá	99 Não se aplica	146,00	4,00	3,90	24,40	2,40
8501903	Canjica	99 Não se aplica	146,00	4,00	3,90	24,40	2,40
8501904	Curau	99 Não se aplica	78,24	2,42	3,06	10,46	0,17
8502201	Farofa	99 Não se aplica	406,00	2,10	9,10	80,30	7,80
8502301	Mingau (fubá, aveia, farinha, etc.)	99 Não se aplica	78,24	2,42	3,06	10,46	0,17
8502401	Tacacá	99 Não se aplica	16,00	2,00	0,60	0,40	-
8502501	Bolinho de coco	99 Não se aplica	297,32	6,71	5,80	54,89	0,85
8502701	Risoto	99 Não se aplica	113,02	6,66	1,99	17,16	1,10
8502801	Vatapá	99 Não se aplica	226,07	13,77	15,61	9,28	1,32
8502901	Farofa pronta	99 Não se aplica	406,00	2,10	9,10	80,30	7,80
8503202	Caldo de carne	99 Não se aplica	7,02	1,36	-	0,45	-
8503203	Caldo-de-feijão	99 Não se aplica	75,50	4,78	1,77	10,33	2,20
8503204	Caldo de mocotó	99 Não se aplica	7,02	1,36	-	0,45	-
8503501	Baião de dois	99 Não se aplica	136,00	6,20	3,20	20,40	5,10
8503801	Churrasco	99 Não se aplica	204,00	30,67	9,00	-	-
8504201	<i>Sushi</i>	99 Não se aplica	146,78	5,56	0,45	29,19	0,91
8504401	Salada de frutas	99 Não se aplica	51,24	0,62	0,14	13,31	1,68
8504501	Sopa (legumes, carne, etc.)	99 Não se aplica	28,78	1,63	0,78	3,81	0,64
8504801	Salpicão	99 Não se aplica	202,85	14,26	14,41	3,93	0,55
8505201	Charuto de repolho	99 Não se aplica	84,91	9,63	1,30	8,75	1,20
8505401	Arroz à grega	99 Não se aplica	92,01	2,17	1,69	17,47	1,00
8505501	Arrumadinho	99 Não se aplica	198,86	9,33	8,47	21,73	3,47
8505601	Bobó de camarão	99 Não se aplica	72,10	2,63	4,42	5,48	0,15
8505701	Caruru (quiabo, amendoim, castanha de caju, camarão seco, etc.)	99 Não se aplica	215,87	6,07	20,07	4,07	1,41
8505801	Cuscuz paulista	99 Não se aplica	142,00	2,60	4,60	22,50	2,40
8505901	Empadão (queijo, frango, camarão, palmito, etc.)	99 Não se aplica	153,96	7,89	7,91	12,47	1,03
8506001	Farofa de banana	99 Não se aplica	309,55	1,66	11,17	52,89	5,35
8506101	Feijão-tropeiro	99 Não se aplica	198,86	9,33	8,47	21,73	3,47

Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	(continuação)	
						Carboi- drato (g)	Fibra alimentar total (g)
8506201	Galinha com arroz	99 Não se aplica	143,50	4,47	3,07	23,93	0,65
8506301	Galinhada	99 Não se aplica	143,50	4,47	3,07	23,93	0,65
8506401	Moqueca baiana	99 Não se aplica	130,13	13,62	7,54	1,66	0,17
8506501	Omelete	99 Não se aplica	241,62	11,04	21,26	0,98	-
8506601	Pirão	99 Não se aplica	119,65	8,05	5,76	8,90	0,75
8506701	Quibebe	99 Não se aplica	36,39	0,72	1,92	4,90	1,10
8506801	Quiche	99 Não se aplica	282,73	10,34	20,44	13,85	0,56
8506901	Suflê	99 Não se aplica	126,10	5,11	9,17	6,40	1,10
8507001	Tutu	99 Não se aplica	123,76	5,41	1,64	22,34	4,04
8507101	Moqueca capixaba	99 Não se aplica	100,52	14,34	3,66	1,75	0,18
8507201	Maniçoba	99 Não se aplica	181,85	15,09	12,16	2,92	1,31
8507301	Caldo verde	99 Não se aplica	94,92	3,53	2,90	14,19	2,14
8507401	Arroz de cuxá	99 Não se aplica	102,74	2,38	0,95	20,92	1,92
8507501	Angu à baiana	99 Não se aplica	125,34	9,01	5,75	8,87	0,31
8507601	Chocolate	99 Não se aplica	535,00	7,65	29,66	59,40	3,40
8507701	Gemada	99 Não se aplica	134,79	3,80	7,47	13,52	-
8507801	Açaí com granola	99 Não se aplica	110,00	0,70	3,70	21,50	1,70
8507901	Suco orgânico	99 Não se aplica	41,83	0,59	0,14	9,81	0,31
8507902	Suco de abacaxi orgânico	99 Não se aplica	53,21	0,36	0,12	12,92	0,20
8507903	Suco de acerola orgânico	99 Não se aplica	23,06	0,40	0,30	4,81	0,30
8507906	Suco de goiaba orgânico	99 Não se aplica	62,28	0,37	0,14	15,62	0,79
8507907	Suco de laranja orgânico	99 Não se aplica	41,83	0,59	0,14	9,81	0,31
8507911	Suco de laranja cenoura e beterraba orgânico	99 Não se aplica	30,77	0,81	0,12	7,11	0,76
8507913	Suco de manga orgânico	99 Não se aplica	50,86	0,11	0,06	13,08	0,30
8507914	Suco de maracujá orgânico	99 Não se aplica	60,14	0,67	0,18	14,48	0,20
8507916	Suco de morango orgânico	99 Não se aplica	59,21	0,57	0,10	14,51	0,23
8507917	Suco de pêssego orgânico	99 Não se aplica	53,99	0,27	0,02	13,92	0,60
8507918	Suco de pêssego em calda orgânico	99 Não se aplica	53,99	0,27	0,02	13,92	0,60
8508003	Pizza pronta <i>light</i>	99 Não se aplica	255,57	14,60	8,45	29,82	1,74
8508004	Lasanha pronta <i>light</i>	99 Não se aplica	144,33	10,93	5,67	12,34	1,11

**Tabela 1 - Energia, macronutrientes e fibra na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)				
			Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios totais (g)	Carboidrato (g)	Fibra alimentar total (g)
8508012	Macarrão pronto <i>light</i>	2 Cozido(a)	189,86	5,65	7,18	25,54	1,16
8508017	Pizza portuguesa <i>light</i>	99 Não se aplica	229,62	11,75	10,21	22,40	1,56
8508101	Farofa pronta <i>light</i> em pacote	99 Não se aplica	406,00	2,10	9,10	80,30	7,80
8508301	Vaca atolada	99 Não se aplica	245,00	11,60	15,05	15,05	0,80
8508401	Salada ou verdura crua, exceto de fruta	99 Não se aplica	18,00	0,88	0,20	3,92	1,20
8508403	Outros legumes cozidos	99 Não se aplica	60,50	1,24	0,14	14,12	2,53
8509801	Café da manhã	99 Não se aplica	31,44	1,72	1,69	2,57	0,24
8570101	Prato de comida brasileira	99 Não se aplica	148,37	6,74	3,86	21,34	2,31
8570102	Prato de comida do nordeste	99 Não se aplica	129,21	6,49	2,66	19,48	2,33
8570103	Prato de comida do norte	99 Não se aplica	157,10	6,53	3,36	24,99	2,94
8570104	Prato de comida do sudeste	99 Não se aplica	131,09	8,62	5,30	12,00	1,86
8570105	Prato de comida do sul	99 Não se aplica	148,37	6,74	3,86	21,34	2,31
8570106	Prato de comida do centro-oeste	99 Não se aplica	105,93	5,68	2,91	14,27	2,22
8570107	Arroz com feijão	99 Não se aplica	116,51	4,17	1,50	21,42	2,66
8570328	Pão com manteiga	99 Não se aplica	369,50	6,81	16,10	48,84	1,92
8570329	Pão com margarina	99 Não se aplica	369,83	6,82	16,00	48,98	1,92
8570330	Pão com ovo	99 Não se aplica	261,30	10,84	10,38	29,91	1,15
8571110	Carne com batata, inhame, batata-baroa ou aipim	99 Não se aplica	188,20	12,97	10,50	10,01	1,03
8571111	Carne com legumes (exceto batata, inhame e aipim)	99 Não se aplica	150,52	12,47	9,95	2,45	0,55
8571112	Frango com batata, inhame batata-baroa ou aipim	99 Não se aplica	153,70	16,31	5,04	10,01	1,03
8571113	Frango com legumes (exceto batata, inhame e aipim)	99 Não se aplica	116,02	15,82	4,50	2,45	0,55
8578404	Abobora com quiabo	99 Não se aplica	21,00	1,30	0,14	4,71	1,80
8579002	Arroz carreteiro	99 Não se aplica	154,00	10,80	7,10	11,60	1,50
8579003	Maria izabel	99 Não se aplica	154,00	10,80	7,10	11,60	1,50
8579004	Arroz de leite	99 Não se aplica	142,42	2,98	4,17	22,62	0,30
8579005	Arroz com mandioca	99 Não se aplica	130,31	1,55	0,75	28,94	1,57
8579006	Arroz com ovo	99 Não se aplica	179,11	8,09	9,43	14,50	0,77
8800109	Palma	99 Não se aplica	41,95	1,35	3,10	3,28	2,00

Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009.

Notas: 1. Células com valores igual a "0,00" representam valores abaixo dos limites de quantificação.

2. Células com "-" (traço) representam valores nutricionais ausentes ou não disponíveis.



Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)											
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Coles-terol (mg)	AG Satura-dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino-léico (g)	AG Linolê-nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
Cereais e leguminosas											
6300101	Arroz (polido, parboilizado, agulha, agulhinha, etc.)	99 Não se aplica	-	0,35	0,22	0,56	0,56	0,07	0,01	-	-
6300201	Arroz integral	99 Não se aplica	-	0,45	0,62	0,86	0,80	0,08	0,01	-	-
6300701	Milho (em grão)	1 Cru(a)	-	1,12	1,72	4,01	3,59	0,42	0,03	3,16	-
6300701	Milho (em grão)	2 Cozido(a)	-	1,12	1,72	4,01	3,59	0,42	0,03	3,16	-
6300701	Milho (em grão)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	1,12	1,72	4,01	3,59	0,42	0,03	3,16	-
6300701	Milho (em grão)	4 Assado(a)	-	1,12	1,72	4,01	3,59	0,42	0,03	3,16	-
6300701	Milho (em grão)	7 Refogado(a)	-	1,12	1,72	4,01	3,59	0,42	0,03	3,16	-
6300701	Milho (em grão)	13 Ensopado	-	1,12	1,72	4,01	3,59	0,42	0,03	3,16	-
6300701	Milho (em grão)	99 Não se aplica	-	1,12	1,72	4,01	3,59	0,42	0,03	3,16	-
6300706	Canjiquinha de milho em grão	1 Cru(a)	-	0,33	0,49	1,22	1,09	0,13	0,01	0,29	-
6300706	Canjiquinha de milho em grão	2 Cozido(a)	-	0,03	0,06	0,13	0,12	0,00	-	0,29	-
6300706	Canjiquinha de milho em grão	13 Ensopado	-	0,33	0,49	1,22	1,09	0,13	0,01	0,29	-
6300706	Canjiquinha de milho em grão	14 Mingau	-	0,03	0,06	0,13	0,12	0,00	-	0,29	-
6300706	Canjiquinha de milho em grão	15 Sopa	-	0,04	0,03	0,03	0,03	0,01	0,00	3,28	2,52
6300706	Canjiquinha de milho em grão	99 Não se aplica	-	0,03	0,06	0,13	0,12	0,00	-	0,29	-
6300707	Xerém de milho	99 Não se aplica	-	0,03	0,06	0,13	0,12	0,00	-	0,29	-
6301001	Amendoim (em grão) <i>in natura</i>	99 Não se aplica	-	6,83	24,43	15,56	15,56	0,00	-	4,00	-
6301101	Ervilha em grão	99 Não se aplica	-	0,48	0,67	1,74	1,53	0,21	0,02	5,94	-
6301201	Fava (em grão)	99 Não se aplica	-	0,56	0,63	1,85	1,48	0,36	0,01	1,24	-
6301204	Mangalô amargo em grão	99 Não se aplica	-	0,56	0,63	1,85	1,48	0,36	0,01	1,24	-
6301603	Feijão-de-corda	99 Não se aplica	-	0,53	0,66	1,75	1,50	0,26	0,02	0,34	-
6301634	Feijão-verde	99 Não se aplica	-	0,53	0,66	1,75	1,50	0,26	0,02	0,34	-
6302001	Semente de linhaça	99 Não se aplica	-	3,66	7,53	28,73	5,90	22,81	-	1,55	-
6302602	Andu	99 Não se aplica	-	0,30	0,38	1,01	0,86	0,15	0,01	0,30	-
6302801	Grão de bico	99 Não se aplica	-	0,70	1,21	2,76	2,52	0,23	0,02	1,70	-
6302901	Lentilha	99 Não se aplica	-	0,41	0,59	1,50	1,31	0,19	0,01	0,39	-
6303001	Soja em grão	99 Não se aplica	-	1,71	2,58	6,59	5,81	0,78	0,01	0,80	-
6303102	Feijão (preto, mulatinho, roxo, rosinha, etc.)	99 Não se aplica	-	0,30	0,38	1,01	0,86	0,15	0,01	0,30	-
6303501	Quirera não especificada	99 Não se aplica	-	0,03	0,06	0,13	0,12	0,00	-	0,29	-
6304034	Feijão-verde orgânico	99 Não se aplica	-	0,53	0,66	1,75	1,50	0,26	0,02	0,34	-
6304101	Feijão orgânico	99 Não se aplica	-	0,30	0,38	1,01	0,86	0,15	0,01	0,30	-
6304201	Pipoca <i>light</i>	99 Não se aplica	-	3,75	9,36	3,72	3,64	0,09	4,20	0,72	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação		Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolê- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
6304301	Arroz orgânico	99	Não se aplica	-	0,35	0,22	0,56	0,56	0,07	0,01	-	-
6304401	Arroz integral orgânico	99	Não se aplica	-	0,45	0,62	0,86	0,80	0,08	0,01	-	-
6304602	Feijão-de-soja orgânico	99	Não se aplica	-	1,71	2,58	6,59	5,81	0,78	0,01	0,80	-
6304901	Quinoa	99	Não se aplica	-	0,60	1,06	2,44	2,17	0,25	0,01	1,89	-
Hortalças tuberosas												
6400101	Batata-inglesa	1	Cru(a)	-	0,03	0,00	0,04	0,03	0,01	-	0,86	-
6400101	Batata-inglesa	2	Cozido(a)	-	0,03	0,00	0,04	0,03	0,01	-	0,86	-
6400101	Batata-inglesa	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	0,03	0,00	0,04	0,03	0,01	-	0,86	-
6400101	Batata-inglesa	4	Assado(a)	-	0,03	0,00	0,04	0,03	0,01	-	0,86	-
6400101	Batata-inglesa	5	Frito(a)	-	2,15	3,07	7,85	6,92	0,93	0,07	1,44	-
6400101	Batata-inglesa	7	Refogado(a)	-	0,48	0,67	1,72	1,52	0,21	0,02	0,86	-
6400101	Batata-inglesa	8	Molho vermelho	-	0,03	0,01	0,05	0,04	0,01	-	1,54	-
6400101	Batata-inglesa	9	Molho branco	6,83	1,55	0,64	0,15	0,12	0,03	0,10	1,72	-
6400101	Batata-inglesa	10	Ao alho e óleo	-	2,15	3,07	7,85	6,92	0,93	0,07	1,44	-
6400101	Batata-inglesa	11	Com manteiga/óleo	-	0,48	0,67	1,72	1,52	0,21	0,02	0,86	-
6400101	Batata-inglesa	13	Ensopado	-	0,48	0,67	1,72	1,52	0,21	0,02	0,86	-
6400101	Batata-inglesa	15	Sopa	-	0,04	0,03	0,03	0,03	0,01	0,00	3,28	2,52
6400101	Batata-inglesa	99	Não se aplica	-	0,03	0,00	0,04	0,03	0,01	-	0,86	-
6400303	Mandioquinha salsa (batata-baroa)	2	Cozido(a)	-	0,03	-	0,06	0,06	-	-	5,74	-
6400303	Mandioquinha salsa (batata-baroa)	7	Refogado(a)	-	0,29	0,41	1,09	0,97	0,12	-	5,74	-
6400303	Mandioquinha salsa (batata-baroa)	13	Ensopado	-	0,29	0,41	1,09	0,97	0,12	-	5,74	-
6400303	Mandioquinha salsa (batata-baroa)	99	Não se aplica	-	0,03	-	0,06	0,06	-	-	5,74	-
6400304	Cenoura amarela (batata-baroa)	99	Não se aplica	-	0,03	-	0,06	0,06	-	-	5,74	-
6400401	Batata-doce	1	Cru(a)	-	0,03	-	0,06	0,06	-	-	5,74	-
6400401	Batata-doce	2	Cozido(a)	-	0,03	-	0,06	0,06	-	-	5,74	-
6400401	Batata-doce	4	Assado(a)	-	0,03	-	0,06	0,06	-	-	6,47	-
6400401	Batata-doce	5	Frito(a)	-	1,85	2,83	7,22	6,39	0,83	-	18,43	-
6400401	Batata-doce	7	Refogado(a)	-	0,29	0,41	1,09	0,97	0,12	-	5,74	-
6400401	Batata-doce	13	Ensopado	-	0,29	0,41	1,09	0,97	0,12	-	5,74	-
6400401	Batata-doce	99	Não se aplica	-	0,03	-	0,06	0,06	-	-	5,74	-
6400501	Inhame	1	Cru(a)	-	0,03	0,01	0,05	0,04	0,01	-	6,47	-
6400501	Inhame	2	Cozido(a)	-	0,03	0,01	0,05	0,04	0,01	-	6,47	-
6400501	Inhame	4	Assado(a)	-	0,03	-	0,06	0,06	-	-	6,47	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)								
			Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolé- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
6400501	Inhame	5 Frito(a)	-	0,28	0,42	1,08	0,95	0,13	-	6,47	-
6400501	Inhame	7 Refogado(a)	-	0,28	0,42	1,08	0,95	0,13	-	6,47	-
6400501	Inhame	13 Ensopado	-	0,28	0,42	1,08	0,95	0,13	-	6,47	-
6400501	Inhame	15 Sopa	-	0,04	0,03	0,03	0,03	0,01	0,00	3,28	2,52
6400508	Quicaré	99 Não se aplica	-	0,03	0,01	0,05	0,04	0,01	-	6,47	-
6400601	Mandioca	1 Cru(a)	-	0,10	0,10	0,10	0,05	0,01	-	-	-
6400601	Mandioca	2 Cozido(a)	-	0,10	0,10	0,10	0,05	0,01	-	-	-
6400601	Mandioca	4 Assado(a)	-	0,10	0,10	0,10	0,05	0,01	-	-	-
6400601	Mandioca	5 Frito(a)	-	0,87	1,23	2,97	2,58	0,35	0,03	-	-
6400601	Mandioca	7 Refogado(a)	-	0,87	1,23	2,97	2,58	0,35	0,03	-	-
6400601	Mandioca	8 Molho vermelho	-	0,09	0,09	0,09	0,05	0,01	-	0,85	-
6400601	Mandioca	11 Com manteiga/óleo	10,75	2,66	1,15	0,25	0,18	0,03	0,16	0,01	-
6400601	Mandioca	13 Ensopado	-	0,87	1,23	2,97	2,58	0,35	0,03	-	-
6400601	Mandioca	15 Sopa	-	0,04	0,03	0,03	0,03	0,01	0,00	3,28	2,52
6400601	Mandioca	99 Não se aplica	-	0,10	0,10	0,10	0,05	0,01	-	-	-
6400609	Aipim	2 Cozido(a)	-	0,10	0,10	0,10	0,05	0,01	-	-	-
6400609	Aipim	4 Assado(a)	-	0,10	0,10	0,10	0,05	0,01	-	-	-
6400609	Aipim	5 Frito(a)	-	0,87	1,23	2,97	2,58	0,35	0,03	-	-
6400609	Aipim	6 Empanado(a)/à milanesa	-	0,87	1,23	2,97	2,58	0,35	0,03	-	-
6400609	Aipim	7 Refogado(a)	-	0,87	1,23	2,97	2,58	0,35	0,03	-	-
6400609	Aipim	8 Molho vermelho	-	0,09	0,09	0,09	0,05	0,01	-	0,85	-
6400609	Aipim	11 Com manteiga/óleo	10,75	2,66	1,15	0,25	0,18	0,03	0,16	0,01	-
6400609	Aipim	13 Ensopado	-	0,87	1,23	2,97	2,58	0,35	0,03	-	-
6400609	Aipim	15 Sopa	-	0,04	0,03	0,03	0,03	0,01	0,00	3,28	2,52
6400609	Aipim	99 Não se aplica	-	0,10	0,10	0,10	0,05	0,01	-	-	-
6400610	Macaxeira	1 Cru(a)	-	0,10	0,10	0,10	0,05	0,01	-	-	-
6400610	Macaxeira	2 Cozido(a)	-	0,10	0,10	0,10	0,05	0,01	-	-	-
6400610	Macaxeira	4 Assado(a)	-	0,10	0,10	0,10	0,05	0,01	-	-	-
6400610	Macaxeira	5 Frito(a)	-	0,87	1,23	2,97	2,58	0,35	0,03	-	-
6400701	Cará	2 Cozido(a)	-	0,03	0,01	0,05	0,04	0,01	-	6,47	-
6400701	Cará	5 Frito(a)	-	0,28	0,42	1,08	0,95	0,13	-	6,47	-
6400701	Cará	7 Refogado(a)	-	0,28	0,42	1,08	0,95	0,13	-	6,47	-
6400701	Cará	13 Ensopado	-	0,28	0,42	1,08	0,95	0,13	-	6,47	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação										(continuação)	
				Colesterol (mg)	AG Saturados (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Linoléico (g)	AG Linolênico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)	
6400701	Cará	14	Mingau	-	0,03	0,01	0,05	0,04	0,01	-	6,47	-	
6400701	Cará	15	Sopa	-	0,04	0,03	0,03	0,03	0,01	0,00	3,28	2,52	
6400713	Inhame caraquento (cará)	2	Cozido(a)	-	0,03	0,01	0,05	0,04	0,01	-	6,47	-	
6400802	Batata (não especificada)	1	Cru(a)	-	0,03	0,00	0,04	0,03	0,01	-	0,86	-	
6400802	Batata (não especificada)	2	Cozido(a)	-	0,03	0,00	0,04	0,03	0,01	-	0,86	-	
6400802	Batata (não especificada)	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	0,03	0,00	0,04	0,03	0,01	-	0,86	-	
6400802	Batata (não especificada)	4	Assado(a)	-	0,03	0,00	0,04	0,03	0,01	-	0,86	-	
6400802	Batata (não especificada)	5	Frito(a)	-	2,15	3,07	7,85	6,92	0,93	0,07	1,44	-	
6400802	Batata (não especificada)	7	Refogado(a)	-	0,48	0,67	1,72	1,52	0,21	0,02	0,86	-	
6400802	Batata (não especificada)	8	Molho vermelho	-	0,03	0,01	0,05	0,04	0,01	-	1,54	-	
6400802	Batata (não especificada)	9	Molho branco	6,83	1,55	0,64	0,15	0,12	0,03	0,10	1,72	-	
6400802	Batata (não especificada)	12	Ao vinagrete	-	0,48	0,67	1,72	1,52	0,21	0,02	0,86	-	
6400802	Batata (não especificada)	13	Ensopado	-	0,48	0,67	1,72	1,52	0,21	0,02	0,86	-	
6400802	Batata (não especificada)	15	Sopa	-	0,04	0,03	0,03	0,03	0,01	0,00	3,28	2,52	
6400802	Batata (não especificada)	99	Não se aplica	-	0,03	0,00	0,04	0,03	0,01	-	0,86	-	
6400908	Mandioquinha	2	Cozido(a)	-	0,03	-	0,06	0,06	-	-	5,74	-	
6400908	Mandioquinha	5	Frito(a)	-	0,75	1,17	2,95	2,61	0,34	-	5,45	-	
6400908	Mandioquinha	7	Refogado(a)	-	0,29	0,41	1,09	0,97	0,12	-	5,74	-	
6400908	Mandioquinha	13	Ensopado	-	0,29	0,41	1,09	0,97	0,12	-	5,74	-	
6401001	Rabanete	1	Cru(a)	-	0,03	0,02	0,05	0,02	0,03	-	0,92	-	
6401001	Rabanete	2	Cozido(a)	-	0,03	0,02	0,05	0,02	0,03	-	2,89	-	
6401001	Rabanete	12	Ao vinagrete	-	0,03	0,02	0,05	0,02	0,03	-	2,89	-	
6401101	Beterraba	1	Cru(a)	-	0,03	0,03	0,06	0,06	0,01	-	6,50	-	
6401101	Beterraba	2	Cozido(a)	-	0,03	0,04	0,06	0,06	0,01	-	8,80	-	
6401101	Beterraba	7	Refogado(a)	-	0,41	0,66	1,61	1,42	0,19	-	8,80	-	
6401101	Beterraba	12	Ao vinagrete	-	0,03	0,04	0,06	0,06	0,01	-	8,80	-	
6401101	Beterraba	15	Sopa	-	0,04	0,03	0,03	0,03	0,01	0,00	3,28	2,52	
6401101	Beterraba	99	Não se aplica	-	0,03	0,03	0,06	0,06	0,01	-	6,50	-	
6401201	Cenoura	1	Cru(a)	-	0,04	0,01	0,12	0,12	-	-	4,73	-	
6401201	Cenoura	2	Cozido(a)	-	0,03	0,01	0,09	0,09	-	-	3,46	-	
6401201	Cenoura	5	Frito(a)	-	0,46	0,70	1,82	1,61	0,20	-	3,36	-	
6401201	Cenoura	7	Refogado(a)	-	0,46	0,70	1,82	1,61	0,20	-	3,36	-	
6401201	Cenoura	8	Molho vermelho	-	0,03	0,01	0,09	0,08	-	-	3,62	-	

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento			Código e descrição da preparação	(continuação)								
				Coles-terol (mg)	AG Satura-dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino-léico (g)	AG Linolê-nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
6401201	Cenoura	10	Ao alho e óleo	-	0,46	0,70	1,82	1,61	0,20	-	3,36	-
6401201	Cenoura	11	Com manteiga/óleo	6,52	1,59	0,64	0,18	0,17	0,01	0,10	3,46	-
6401201	Cenoura	12	Ao vinagrete	-	0,03	0,01	0,09	0,09	-	-	3,46	-
6401201	Cenoura	13	Ensopado	-	0,46	0,70	1,82	1,61	0,20	-	3,36	-
6401201	Cenoura	15	Sopa	-	0,04	0,03	0,03	0,03	0,01	0,00	3,28	2,52
6401201	Cenoura	99	Não se aplica	-	0,04	0,01	0,12	0,12	-	-	4,73	-
6401301	Nabo	2	Cozido(a)	-	0,01	0,01	0,04	0,01	0,03	-	1,89	-
6401301	Nabo	7	Refogado(a)	-	0,46	0,67	1,72	1,49	0,23	0,02	1,89	-
6401601	Açafrão	1	Cru(a)	-	1,59	0,43	2,07	0,75	1,24	-	-	-
6401801	Batata-inglesa orgânica	5	Frito(a)	-	2,15	3,07	7,85	6,92	0,93	0,07	1,44	-
Farinhas, féculas e massas												
6500101	Creme de arroz	99	Não se aplica	9,63	1,84	0,83	0,23	0,15	0,08	0,11	17,40	12,33
6500104	Arrozina	99	Não se aplica	9,63	1,84	0,83	0,23	0,15	0,08	0,11	17,40	12,33
6500105	Mucilon	99	Não se aplica	6,02	1,35	0,89	0,56	0,50	0,06	0,23	7,20	2,08
6500108	Mingau de arroz	99	Não se aplica	9,63	1,84	0,83	0,23	0,15	0,08	0,11	17,40	12,33
6500202	Croquinhos de arroz	99	Não se aplica	-	0,70	1,10	2,56	2,50	0,06	-	0,86	-
6500301	Farinha de aveia	99	Não se aplica	-	1,11	1,98	2,30	2,20	0,10	-	1,57	-
6500401	Aveia em flocos	99	Não se aplica	-	1,11	1,98	2,30	2,20	0,10	-	1,57	-
6500601	Fubá de milho	99	Não se aplica	-	0,03	0,05	0,08	0,08	-	-	0,52	-
6500603	Farinha de milho	99	Não se aplica	-	0,40	0,40	0,60	0,63	0,02	-	-	-
6500608	Puba de milho	99	Não se aplica	82,00	4,50	3,90	1,50	1,34	0,08	1,99	8,27	5,68
6500609	Puba de fubá	99	Não se aplica	82,00	4,50	3,90	1,50	1,34	0,08	1,99	8,27	5,68
6500613	Milho moído	2	Cozido(a)	-	1,12	1,72	4,01	3,59	0,42	0,03	3,16	-
6500614	Mingau de milho	99	Não se aplica	6,02	1,35	0,89	0,56	0,50	0,06	0,23	7,20	2,08
6500702	Amido de milho	99	Não se aplica	6,02	1,35	0,89	0,56	0,50	0,06	0,23	7,20	2,08
6500705	Amido de arroz	99	Não se aplica	9,63	1,84	0,83	0,23	0,15	0,08	0,11	17,40	12,33
6500801	Cremonema	99	Não se aplica	6,02	1,35	0,89	0,56	0,50	0,06	0,23	7,20	2,08
6500802	Vitamilho	99	Não se aplica	-	0,04	0,03	0,09	0,08	-	-	0,72	-
6500804	Creme de milho	99	Não se aplica	6,02	1,35	0,89	0,56	0,50	0,06	0,23	7,20	2,08
6500902	Sucrilhos de milho	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	38,02	38,67
6500903	Cereal matinal de milho em flocos	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	38,02	38,67
6501301	Germe de trigo	99	Não se aplica	-	1,67	1,37	6,01	5,29	0,72	-	8,70	-
6501303	Fibra de trigo	99	Não se aplica	-	0,63	0,64	2,21	2,04	0,17	-	1,60	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação		Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolé- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
6501304	Fibra de cereal trigo	99	Não se aplica	-	0,63	0,64	2,21	2,04	0,17	-	1,60	-
6501401	Farinha de mandioca	99	Não se aplica	-	0,10	0,10	-	0,03	0,01	0,10	-	-
6501410	Farinha de copioba	99	Não se aplica	-	0,10	0,10	-	0,03	0,01	0,10	-	-
6501415	Farinha d'água	99	Não se aplica	-	0,10	0,10	-	0,03	0,01	0,10	-	-
6501416	Cruera	99	Não se aplica	-	0,10	0,10	-	0,03	0,01	0,10	-	-
6501502	Goma de mandioca	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6501505	Sagu de mandioca	99	Não se aplica	63,11	1,99	1,21	0,35	0,25	0,07	0,10	13,20	8,60
6501510	Farinha de tapioca	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6501511	Farinha beiju	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6501515	Sagu de tapioca	99	Não se aplica	63,11	1,99	1,21	0,35	0,25	0,07	0,10	13,20	8,60
6501516	Tapioca de goma	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6502001	Farinha láctea	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6502101	Neston	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6502102	Flocos de cereais	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6502105	Vitaflocos	99	Não se aplica	6,02	1,35	0,89	0,56	0,50	0,06	0,23	7,20	2,08
6502403	Mini <i>pizza</i> semipronta	1	Cru(a)	11,05	3,28	2,11	2,33	2,04	0,29	0,10	1,73	0,58
6502403	Mini <i>pizza</i> semipronta	2	Cozido(a)	11,05	3,28	2,11	2,33	2,04	0,29	0,10	1,73	0,58
6502403	Mini <i>pizza</i> semipronta	4	Assado(a)	11,05	3,28	2,11	2,33	2,04	0,29	0,10	1,73	0,58
6502403	Mini <i>pizza</i> semipronta	5	Frito(a)	11,05	3,28	2,11	2,33	2,04	0,29	0,10	1,73	0,58
6502403	Mini <i>pizza</i> semipronta	99	Não se aplica	11,05	3,28	2,11	2,33	2,04	0,29	0,10	1,73	0,58
6502501	Fibra de soja	99	Não se aplica	-	0,29	0,44	1,13	1,00	0,13	-	0,21	-
6502603	Minipastel	99	Não se aplica	61,19	3,16	4,24	7,28	6,41	0,81	0,07	0,36	-
6503401	Macarrão	1	Cru(a)	-	0,18	0,13	0,32	0,30	0,02	-	0,56	-
6503401	Macarrão	2	Cozido(a)	-	0,18	0,13	0,32	0,30	0,02	-	0,56	-
6503401	Macarrão	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	0,18	0,13	0,32	0,30	0,02	-	0,56	-
6503401	Macarrão	4	Assado(a)	-	0,18	0,13	0,32	0,30	0,02	-	0,56	-
6503401	Macarrão	5	Frito(a)	-	0,68	0,87	2,19	1,95	0,24	0,02	0,56	-
6503401	Macarrão	6	Empanado(a)/à milanesa	-	0,68	0,87	2,19	1,95	0,24	0,02	0,56	-
6503401	Macarrão	7	Refogado(a)	-	0,68	0,87	2,19	1,95	0,24	0,02	0,56	-
6503401	Macarrão	8	Molho vermelho	3,64	0,97	0,43	0,25	0,22	0,02	0,06	1,94	-
6503401	Macarrão	9	Molho branco	6,83	1,67	0,74	0,37	0,33	0,04	0,10	1,48	-
6503401	Macarrão	10	Ao alho e óleo	-	0,68	0,87	2,19	1,95	0,24	0,02	0,56	-
6503401	Macarrão	11	Com manteiga/óleo	7,26	1,91	0,84	0,42	0,39	0,04	0,11	0,56	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)											
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Coles-terol (mg)	AG Saturados (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino-léico (g)	AG Linolê-nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
6503401	Macarrão	12 Ao vinagrete	-	0,18	0,13	0,32	0,30	0,02	-	0,56	-
6503401	Macarrão	13 Ensopado	-	0,68	0,87	2,19	1,95	0,24	0,02	0,56	-
6503401	Macarrão	15 Sopa	-	0,18	0,13	0,32	0,30	0,02	-	0,56	-
6503401	Macarrão	99 Não se aplica	-	0,18	0,13	0,32	0,30	0,02	-	0,56	-
6503501	Purê de batata	99 Não se aplica	11,45	2,71	1,11	0,20	0,17	0,03	0,17	1,22	-
6503601	Bife vegetal	99 Não se aplica	-	0,83	1,16	3,02	2,67	0,35	0,03	0,22	-
6503603	Carne vegetal	5 Frito(a)	-	0,83	1,16	3,02	2,67	0,35	0,03	0,22	-
6503604	Pasta de soja	99 Não se aplica	-	0,41	0,54	1,49	1,31	0,18	-	1,27	-
6503605	Carne de soja	99 Não se aplica	-	0,83	1,16	3,02	2,67	0,35	0,03	0,22	-
6503702	Amendoim moído	99 Não se aplica	-	6,83	24,43	15,56	15,56	0,00	-	4,00	-
6504101	Granola	99 Não se aplica	-	0,71	3,21	1,66	1,55	0,09	-	26,22	19,32
6504601	Musli	99 Não se aplica	-	0,71	3,21	1,66	1,55	0,09	-	26,22	19,32
6504701	Mix de cereais	99 Não se aplica	-	0,71	3,21	1,66	1,55	0,09	-	26,22	19,32
6504801	Miojo	99 Não se aplica	8,28	2,36	1,82	2,49	2,21	0,28	0,20	4,48	1,73
6504802	Macarrão instantâneo	99 Não se aplica	8,28	2,36	1,82	2,49	2,21	0,28	0,20	4,48	1,73
6505101	Sustagem	99 Não se aplica	12,33	0,32	0,13	0,02	0,01	0,01	0,03	57,58	32,26
6505601	Proteína de soja	99 Não se aplica	-	0,83	1,16	3,02	2,67	0,35	0,03	0,22	-
6505603	Proteína vegetal	99 Não se aplica	-	0,83	1,16	3,02	2,67	0,35	0,03	0,22	-
6505701	Complemento alimentar de qualquer sabor	99 Não se aplica	12,33	0,32	0,13	0,02	0,01	0,01	0,03	57,58	32,26
6505902	Sucrilhos de milho <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6506003	Mini <i>pizza</i> semipronta <i>light</i>	4 Assado(a)	21,88	5,12	2,36	0,43	0,34	0,09	0,17	2,19	0,44
6506302	Macarrão instantâneo <i>light</i>	15 Sopa	8,28	2,36	1,82	2,49	2,21	0,28	0,20	4,48	1,73
6506302	Macarrão instantâneo <i>light</i>	99 Não se aplica	8,28	2,36	1,82	2,49	2,21	0,28	0,20	4,48	1,73
6506401	Proteína de soja orgânica	99 Não se aplica	-	0,83	1,16	3,02	2,67	0,35	0,03	0,22	-
6573225	Macarrão com carne	99 Não se aplica	9,43	0,74	0,83	0,83	0,73	0,09	0,08	1,40	0,16
6573226	Macarrão com peixe	99 Não se aplica	34,00	0,72	0,87	2,16	1,63	0,22	0,02	0,28	-
Cocos, castanhas e nozes											
6600101	Coco-da-baía (seco ou verde)	99 Não se aplica	-	29,70	1,43	0,37	0,37	-	-	3,50	-
6600301	Castanha portuguesa	99 Não se aplica	-	0,26	0,48	0,55	0,49	0,06	-	4,15	-
6600401	Pinhão	99 Não se aplica	-	0,30	0,10	0,20	0,22	-	-	-	-
6600501	Amêndoa	99 Não se aplica	-	3,88	32,16	12,21	12,21	-	-	4,80	-
6600601	Avelã	99 Não se aplica	-	4,46	45,65	7,92	7,83	0,09	-	4,84	-
6600701	Castanha-do-pará	99 Não se aplica	-	15,14	24,55	20,58	20,54	0,04	-	2,33	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)											
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Colesterol (mg)	AG Saturados (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolê- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
6600801	Castanha de caju	99 Não se aplica	-	9,16	27,32	7,84	7,66	0,16	-	6,20	-
6600912	Butiá	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6601108	Tucumã	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6601208	Coco de mucajá	99 Não se aplica	-	7,10	25,30	6,50	6,18	0,30	-	-	-
6601501	Noz (nogueira)	99 Não se aplica	-	6,13	8,93	47,17	38,09	9,08	-	2,60	-
6601706	Açaí	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6601707	Juçara	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6601709	Uaçai	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6601712	Jussara	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6601805	Pupunha	99 Não se aplica	-	0,13	0,10	0,20	0,18	0,02	-	-	-
6601902	Bacaba	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6601904	Bacabucu	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6602001	Castanha-da-índia	99 Não se aplica	-	15,14	24,55	20,58	20,54	0,04	-	2,33	-
6602201	Pistache	99 Não se aplica	-	5,44	23,32	13,46	13,20	0,25	-	7,64	-
6602301	Buriti	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6602401	Coco	99 Não se aplica	-	29,70	1,43	0,37	0,37	-	-	3,50	-
6602601	Patauá	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Hortaliças folhosas, frutosas e outras											
6700101	Alface	99 Não se aplica	-	0,02	0,01	0,08	0,02	0,06	-	0,79	-
6700201	Bertalha	7 Refogado(a)	-	0,41	0,59	1,57	1,30	0,26	-	0,89	-
6700301	Chicória	1 Cru(a)	-	0,05	-	0,09	0,08	0,01	-	0,50	-
6700301	Chicória	2 Cozido(a)	-	0,60	0,83	2,21	1,86	0,34	0,02	0,90	-
6700301	Chicória	7 Refogado(a)	-	0,60	0,83	2,21	1,86	0,34	0,02	0,90	-
6700301	Chicória	12 Ao vinagrete	-	0,60	0,83	2,21	1,86	0,34	0,02	0,90	-
6700304	Escarola	99 Não se aplica	-	0,56	0,81	2,13	1,88	0,26	-	0,65	-
6700501	Couve	1 Cru(a)	-	0,06	0,03	0,20	0,08	0,11	-	1,63	-
6700501	Couve	2 Cozido(a)	-	0,05	0,03	0,17	0,07	0,09	-	1,41	-
6700501	Couve	5 Frito(a)	-	0,39	0,58	1,56	1,29	0,26	-	1,41	-
6700501	Couve	7 Refogado(a)	-	0,39	0,58	1,56	1,29	0,26	-	1,41	-
6700501	Couve	8 Molho vermelho	-	0,04	0,03	0,15	0,07	0,08	-	1,98	-
6700501	Couve	10 Ao alho e óleo	-	0,39	0,58	1,56	1,29	0,26	-	1,41	-
6700501	Couve	11 Com manteiga/óleo	5,35	1,33	0,55	0,25	0,14	0,10	0,08	1,41	-
6700501	Couve	12 Ao vinagrete	-	0,05	0,03	0,17	0,07	0,09	-	1,41	-



Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação		Coles-terol (mg)	AG Saturados (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino-léico (g)	AG Linolê-nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
6700501	Couve	13	Ensopado	-	0,39	0,58	1,56	1,29	0,26	-	1,41	-
6700501	Couve	14	Mingau	-	0,05	0,03	0,17	0,07	0,09	-	1,41	-
6700501	Couve	99	Não se aplica	-	0,05	0,03	0,17	0,07	0,09	-	1,41	-
6700601	Couve-flor	1	Cru(a)	-	0,07	0,03	0,22	0,05	0,17	-	1,80	-
6700601	Couve-flor	2	Cozido(a)	-	0,07	0,03	0,22	0,05	0,17	-	1,80	-
6700601	Couve-flor	5	Frito(a)	-	0,60	0,89	2,34	1,92	0,42	-	1,80	-
6700601	Couve-flor	6	Empanado(a)/à milanesa	51,39	1,59	2,27	4,63	3,97	0,62	0,01	2,04	1,23
6700601	Couve-flor	7	Refogado(a)	-	0,60	0,89	2,34	1,92	0,42	-	1,80	-
6700601	Couve-flor	12	Ao vinagrete	-	0,07	0,03	0,22	0,05	0,17	-	1,80	-
6700601	Couve-flor	99	Não se aplica	-	0,07	0,03	0,22	0,05	0,17	-	1,80	-
6700701	Espinafre	1	Cru(a)	-	0,04	0,01	0,11	0,02	0,09	-	0,89	-
6700701	Espinafre	2	Cozido(a)	-	0,04	0,01	0,11	0,02	0,09	-	0,89	-
6700701	Espinafre	7	Refogado(a)	-	0,41	0,59	1,57	1,30	0,26	-	0,89	-
6700701	Espinafre	12	Ao vinagrete	-	0,04	0,01	0,11	0,02	0,09	-	0,89	-
6700701	Espinafre	99	Não se aplica	-	0,04	0,01	0,11	0,02	0,09	-	0,89	-
6700801	Mostarda (verdura)	1	Cru(a)	-	0,01	0,09	0,04	0,02	0,02	-	0,70	-
6700801	Mostarda (verdura)	2	Cozido(a)	-	0,01	0,11	0,05	0,02	0,02	-	0,50	-
6700801	Mostarda (verdura)	7	Refogado(a)	-	0,48	0,87	1,92	1,68	0,24	-	0,50	-
6700801	Mostarda (verdura)	99	Não se aplica	-	0,01	0,11	0,05	0,02	0,02	-	0,50	-
6700901	Repolho	1	Cru(a)	-	0,03	0,02	0,02	0,02	-	-	3,21	-
6700901	Repolho	2	Cozido(a)	-	-	0,02	0,02	0,01	0,01	-	2,78	-
6700901	Repolho	5	Frito(a)	-	0,47	0,71	1,77	1,55	0,22	0,02	2,78	-
6700901	Repolho	7	Refogado(a)	-	0,47	0,71	1,77	1,55	0,22	0,02	2,78	-
6700901	Repolho	9	Molho branco	-	-	0,02	0,02	0,01	0,01	-	2,78	-
6700901	Repolho	10	Ao alho e óleo	-	0,47	0,71	1,77	1,55	0,22	0,02	2,78	-
6700901	Repolho	12	Ao vinagrete	-	-	0,02	0,02	0,01	0,01	-	2,78	-
6700901	Repolho	13	Ensopado	-	0,47	0,71	1,77	1,55	0,22	0,02	2,78	-
6700901	Repolho	15	Sopa	-	0,04	0,03	0,03	0,03	0,01	0,00	3,28	2,52
6700901	Repolho	99	Não se aplica	-	-	0,02	0,02	0,01	0,01	-	2,78	-
6701101	Cebolinha	99	Não se aplica	-	0,02	0,01	0,04	0,04	-	-	2,09	-
6701301	Agrião	1	Cru(a)	-	0,09	0,05	0,32	0,13	0,17	-	1,60	-
6701301	Agrião	2	Cozido(a)	-	0,03	0,01	0,04	0,01	0,02	-	0,70	-
6701301	Agrião	12	Ao vinagrete	-	0,03	0,01	0,04	0,01	0,02	-	0,70	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)								
			Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolé- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
6701301	Agrião	13 Ensopado	7,42	1,80	0,73	0,14	0,11	0,03	0,11	0,70	-
6701301	Agrião	99 Não se aplica	-	0,09	0,05	0,32	0,13	0,17	-	1,60	-
6701401	Taioba	1 Cru(a)	-	0,20	0,10	0,40	0,12	0,25	-	-	-
6701401	Taioba	2 Cozido(a)	-	0,05	0,03	0,17	0,07	0,09	-	1,41	-
6701401	Taioba	7 Refogado(a)	-	0,39	0,58	1,56	1,29	0,26	-	1,41	-
6701501	Acelga	1 Cru(a)	-	0,03	0,04	0,07	0,06	0,01	-	0,60	-
6701501	Acelga	2 Cozido(a)	-	0,04	0,02	0,06	0,01	0,05	-	0,67	-
6701501	Acelga	7 Refogado(a)	-	0,63	0,89	2,27	1,96	0,31	0,02	0,67	-
6701501	Acelga	99 Não se aplica	-	0,03	0,04	0,07	0,06	0,01	-	0,60	-
6701505	Beterraba branca (acelga)	2 Cozido(a)	-	0,04	0,02	0,06	0,01	0,05	-	0,67	-
6701601	Almeirão	1 Cru(a)	-	0,05	-	0,09	0,08	0,01	-	0,50	-
6701601	Almeirão	2 Cozido(a)	-	0,06	-	0,11	0,10	0,02	-	0,65	-
6701601	Almeirão	7 Refogado(a)	-	0,56	0,81	2,13	1,88	0,26	-	0,65	-
6701601	Almeirão	12 Ao vinagrete	-	0,06	-	0,11	0,10	0,02	-	0,65	-
6701602	Radite	1 Cru(a)	-	0,05	-	0,09	0,08	0,01	-	0,50	-
6701602	Radite	7 Refogado(a)	-	0,56	0,81	2,13	1,88	0,26	-	0,65	-
6701602	Radite	12 Ao vinagrete	-	0,06	-	0,11	0,10	0,02	-	0,65	-
6701704	Brócolis	1 Cru(a)	-	0,04	0,01	0,04	0,02	0,02	-	1,69	-
6701704	Brócolis	2 Cozido(a)	-	0,08	0,04	0,17	0,05	0,12	-	1,31	-
6701704	Brócolis	6 Empanado(a)/à milanesa	49,88	1,87	2,82	6,03	5,26	0,74	-	1,21	-
6701704	Brócolis	7 Refogado(a)	-	0,50	0,72	1,86	1,54	0,32	-	1,31	-
6701704	Brócolis	10 Ao alho e óleo	-	0,50	0,72	1,86	1,54	0,32	-	1,31	-
6701704	Brócolis	12 Ao vinagrete	-	0,08	0,04	0,17	0,05	0,12	-	1,31	-
6701704	Brócolis	99 Não se aplica	-	0,08	0,04	0,17	0,05	0,12	-	1,31	-
6701801	Serralha	1 Cru(a)	-	0,04	0,01	0,11	0,02	0,09	-	0,89	-
6701801	Serralha	2 Cozido(a)	-	0,04	0,01	0,11	0,02	0,09	-	0,89	-
6701801	Serralha	7 Refogado(a)	-	0,41	0,59	1,57	1,30	0,26	-	0,89	-
6701901	Caruru	2 Cozido(a)	-	0,05	0,03	0,17	0,07	0,09	-	1,41	-
6701906	Cuxá	99 Não se aplica	-	0,05	0,03	0,17	0,07	0,09	-	1,41	-
6701907	Vinagreira	99 Não se aplica	-	0,05	0,03	0,17	0,07	0,09	-	1,41	-
6701913	Cariru	99 Não se aplica	-	0,05	0,03	0,17	0,07	0,09	-	1,41	-
6702001	Rúcula	99 Não se aplica	-	0,09	0,05	0,32	0,13	0,17	-	1,60	-
6702105	Jambu	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)											
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolê- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
6702201	Língua de vaca (verdura)	1 Cru(a)	-	0,06	0,03	0,20	0,08	0,11	-	1,63	-
6702301	Alcachofra	99 Não se aplica	-	0,08	0,01	0,14	0,11	0,04	-	0,99	-
6702501	Bredo	99 Não se aplica	-	0,05	0,03	0,17	0,07	0,09	-	1,41	-
6702604	Salsão (aipo)	7 Refogado(a)	-	0,04	0,03	0,08	0,08	-	-	2,36	-
6702801	Erva-doce	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	1,70	-
6703003	Folha de aipim	1 Cru(a)	-	0,06	0,03	0,20	0,08	0,11	-	1,63	-
6703004	Folha de macaxeira	2 Cozido(a)	-	0,05	0,03	0,17	0,07	0,09	-	1,41	-
6703101	Broto de feijão	1 Cru(a)	-	0,05	0,02	0,06	0,04	0,02	-	2,10	-
6703101	Broto de feijão	2 Cozido(a)	-	0,60	0,85	2,15	1,89	0,26	0,02	1,40	-
6703306	Moranga	2 Cozido(a)	-	0,04	0,01	-	-	-	-	3,30	-
6703306	Moranga	7 Refogado(a)	-	0,30	0,44	1,08	0,95	0,13	-	3,30	-
6703306	Moranga	13 Ensopado	-	0,30	0,44	1,08	0,95	0,13	-	3,30	-
6703306	Moranga	99 Não se aplica	-	0,04	0,01	-	-	-	-	3,30	-
6703701	Abobrinha	1 Cru(a)	-	0,04	0,02	0,09	0,03	0,06	-	1,73	-
6703701	Abobrinha	2 Cozido(a)	-	0,06	0,02	0,13	0,05	0,08	-	1,66	-
6703701	Abobrinha	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	0,06	0,02	0,13	0,05	0,08	-	1,66	-
6703701	Abobrinha	4 Assado(a)	-	0,06	0,02	0,13	0,05	0,08	-	1,66	-
6703701	Abobrinha	5 Frito(a)	-	0,43	0,61	1,59	1,34	0,25	-	1,66	-
6703701	Abobrinha	6 Empanado(a)/à milanesa	52,96	1,67	2,24	4,32	3,79	0,49	0,02	1,66	-
6703701	Abobrinha	7 Refogado(a)	-	0,43	0,61	1,59	1,34	0,25	-	1,66	-
6703701	Abobrinha	13 Ensopado	-	0,43	0,61	1,59	1,34	0,25	-	1,66	-
6703805	Jerimum	1 Cru(a)	-	0,04	0,01	-	-	-	-	3,30	-
6703805	Jerimum	2 Cozido(a)	-	0,04	0,01	-	-	-	-	3,30	-
6703901	Abóbora	1 Cru(a)	-	0,04	0,01	-	-	-	-	3,30	-
6703901	Abóbora	2 Cozido(a)	-	0,04	0,01	-	-	-	-	3,30	-
6703901	Abóbora	4 Assado(a)	-	0,04	0,01	-	-	-	-	3,30	-
6703901	Abóbora	5 Frito(a)	-	0,30	0,44	1,08	0,95	0,13	-	3,30	-
6703901	Abóbora	7 Refogado(a)	-	0,30	0,44	1,08	0,95	0,13	-	3,30	-
6703901	Abóbora	8 Molho vermelho	-	0,04	0,01	0,02	0,02	0,00	-	3,49	-
6703901	Abóbora	13 Ensopado	-	0,30	0,44	1,08	0,95	0,13	-	3,30	-
6703901	Abóbora	15 Sopa	-	0,04	0,03	0,03	0,03	0,01	0,00	3,28	2,52
6703901	Abóbora	99 Não se aplica	-	0,04	0,01	-	-	-	-	3,30	-
6704001	Pépino	99 Não se aplica	-	0,04	0,01	0,03	0,03	0,01	-	1,67	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento			Código e descrição da preparação	Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolé- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
6704101	Chuchu	1	Cru(a)	-	0,09	-	-	-	-	-	1,97	-
6704101	Chuchu	2	Cozido(a)	-	0,09	-	-	-	-	-	1,97	-
6704101	Chuchu	4	Assado(a)	-	0,07	0,01	0,01	0,01	-	-	1,97	-
6704101	Chuchu	7	Refogado(a)	-	0,49	0,66	1,64	1,45	0,19	-	1,97	-
6704101	Chuchu	8	Molho vermelho	-	0,07	0,01	0,02	0,01	0,00	-	2,43	-
6704101	Chuchu	10	Ao alho e óleo	-	0,49	0,66	1,64	1,45	0,19	-	1,97	-
6704101	Chuchu	12	Ao vinagrete	-	0,09	-	-	-	-	-	1,97	-
6704101	Chuchu	13	Ensopado	-	0,49	0,66	1,64	1,45	0,19	-	1,97	-
6704101	Chuchu	15	Sopa	-	0,04	0,03	0,03	0,03	0,01	0,00	3,28	2,52
6704201	Jiló	1	Cru(a)	-	0,05	0,03	0,05	0,05	0,00	-	2,26	-
6704201	Jiló	2	Cozido(a)	-	0,05	0,03	0,05	0,05	0,00	-	2,26	-
6704201	Jiló	4	Assado(a)	-	0,05	0,03	0,05	0,05	0,00	-	2,26	-
6704201	Jiló	5	Frito(a)	-	0,49	0,68	1,69	1,49	0,19	0,02	2,26	-
6704201	Jiló	7	Refogado(a)	-	0,49	0,68	1,69	1,49	0,19	0,02	2,26	-
6704201	Jiló	11	Com manteiga/óleo	6,36	1,56	0,65	0,14	0,13	0,01	0,10	2,26	-
6704201	Jiló	13	Ensopado	-	0,49	0,68	1,69	1,49	0,19	0,02	2,26	-
6704201	Jiló	99	Não se aplica	-	0,05	0,03	0,05	0,05	0,00	-	2,26	-
6704301	Maxixe	1	Cru(a)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6704301	Maxixe	2	Cozido(a)	-	0,02	0,04	0,09	0,09	-	-	1,18	-
6704301	Maxixe	7	Refogado(a)	-	0,39	0,64	1,59	1,41	0,18	-	1,18	-
6704301	Maxixe	13	Ensopado	-	0,39	0,64	1,59	1,41	0,18	-	1,18	-
6704306	Pepininho (maxixe)	2	Cozido(a)	-	0,02	0,04	0,09	0,09	-	-	1,18	-
6704306	Pepininho (maxixe)	12	Ao vinagrete	-	0,02	0,04	0,09	0,09	-	-	1,18	-
6704401	Palmito <i>in natura</i>	1	Cru(a)	-	0,13	0,10	0,20	0,18	0,02	-	-	-
6704401	Palmito <i>in natura</i>	2	Cozido(a)	-	0,13	0,10	0,20	0,18	0,02	-	-	-
6704401	Palmito <i>in natura</i>	7	Refogado(a)	-	0,13	0,10	0,20	0,18	0,02	-	-	-
6704401	Palmito <i>in natura</i>	13	Ensopado	-	0,13	0,10	0,20	0,18	0,02	-	-	-
6704409	Guariroba (palmito <i>in natura</i> )	2	Cozido(a)	-	0,13	0,10	0,20	0,18	0,02	-	-	-
6704409	Guariroba (palmito <i>in natura</i> )	7	Refogado(a)	-	0,13	0,10	0,20	0,18	0,02	-	-	-
6704409	Guariroba (palmito <i>in natura</i> )	8	Molho vermelho	-	0,13	0,10	0,20	0,18	0,02	-	-	-
6704410	Gueroba (palmito <i>in natura</i> )	2	Cozido(a)	-	0,13	0,10	0,20	0,18	0,02	-	-	-
6704410	Gueroba (palmito <i>in natura</i> )	7	Refogado(a)	-	0,13	0,10	0,20	0,18	0,02	-	-	-
6704501	Pimentão	99	Não se aplica	-	0,06	0,01	0,06	0,05	0,01	-	2,39	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)											
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Coles-terol (mg)	AG Satura-dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino-léico (g)	AG Linolê-nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
6705001	Quiabo	1 Cru(a)	-	0,05	0,03	0,05	0,05	0,00	-	2,26	-
6705001	Quiabo	2 Cozido(a)	-	0,05	0,03	0,05	0,05	0,00	-	2,26	-
6705001	Quiabo	5 Frito(a)	-	0,49	0,68	1,69	1,49	0,19	0,02	2,26	-
6705001	Quiabo	6 Empanado(a)/à milanesa	-	0,49	0,68	1,69	1,49	0,19	0,02	2,26	-
6705001	Quiabo	7 Refogado(a)	-	0,49	0,68	1,69	1,49	0,19	0,02	2,26	-
6705001	Quiabo	13 Ensopado	-	0,49	0,68	1,69	1,49	0,19	0,02	2,26	-
6705001	Quiabo	99 Não se aplica	-	0,05	0,03	0,05	0,05	0,00	-	2,26	-
6705101	Tomate	99 Não se aplica	-	0,03	0,03	0,08	0,08	-	-	2,62	-
6705201	Vagem	1 Cru(a)	-	0,06	0,01	0,15	0,06	0,09	-	2,30	-
6705201	Vagem	2 Cozido(a)	-	0,06	0,01	0,15	0,06	0,09	-	2,30	-
6705201	Vagem	7 Refogado(a)	-	0,63	0,84	2,24	1,91	0,34	0,02	2,30	-
6705201	Vagem	11 Com manteiga/óleo	-	0,63	0,84	2,24	1,91	0,34	0,02	2,30	-
6705201	Vagem	13 Ensopado	-	0,63	0,84	2,24	1,91	0,34	0,02	2,30	-
6705201	Vagem	99 Não se aplica	-	0,06	0,01	0,15	0,06	0,09	-	2,30	-
6705301	Cogumelo <i>in natura</i>	99 Não se aplica	-	0,05	0,01	0,19	0,19	0,00	-	0,30	-
6705401	Berinjela	1 Cru(a)	-	0,04	0,02	0,09	0,07	0,01	-	3,67	-
6705401	Berinjela	2 Cozido(a)	-	0,04	0,02	0,09	0,08	0,02	-	3,90	-
6705401	Berinjela	4 Assado(a)	-	0,04	0,02	0,09	0,08	0,02	-	3,90	-
6705401	Berinjela	5 Frito(a)	-	0,70	1,09	2,75	2,42	0,33	-	3,90	-
6705401	Berinjela	6 Empanado(a)/à milanesa	64,24	1,74	2,57	5,12	4,50	0,58	-	3,99	-
6705401	Berinjela	7 Refogado(a)	-	0,70	1,09	2,75	2,42	0,33	-	3,90	-
6705401	Berinjela	12 Ao vinagrete	-	0,04	0,02	0,09	0,08	0,02	-	3,90	-
6705401	Berinjela	13 Ensopado	-	0,70	1,09	2,75	2,42	0,33	-	3,90	-
6705401	Berinjela	99 Não se aplica	-	0,04	0,02	0,09	0,08	0,02	-	3,90	-
6705501	Ervilha em vagem	2 Cozido(a)	-	0,49	0,67	1,74	1,53	0,21	0,02	3,40	-
6705501	Ervilha em vagem	7 Refogado(a)	-	0,49	0,67	1,74	1,53	0,21	0,02	3,40	-
6705701	Cebola	1 Cru(a)	-	0,04	0,01	0,02	0,01	-	-	4,26	-
6705701	Cebola	2 Cozido(a)	-	0,03	0,03	0,07	0,07	0,00	-	4,73	-
6705701	Cebola	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	0,03	0,03	0,07	0,07	0,00	-	4,73	-
6705701	Cebola	4 Assado(a)	-	0,03	0,03	0,07	0,07	0,00	-	4,73	-
6705701	Cebola	5 Frito(a)	-	0,37	0,52	1,32	1,17	0,15	0,01	4,73	-
6705701	Cebola	7 Refogado(a)	-	0,37	0,52	1,32	1,17	0,15	0,01	4,73	-
6705701	Cebola	8 Molho vermelho	-	0,03	0,03	0,07	0,07	0,00	-	4,63	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação		Coles-terol (mg)	AG Saturados (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino-léico (g)	AG Linolê-nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
6705701	Cebola	11	Com manteiga/óleo	4,84	1,19	0,50	0,14	0,13	0,01	0,07	4,73	-
6705701	Cebola	12	Ao vinagrete	-	0,04	0,01	0,02	0,01	-	-	4,26	-
6705701	Cebola	99	Não se aplica	-	0,04	0,01	0,02	0,01	-	-	4,26	-
6705801	Catalonha	7	Refogado(a)	-	0,39	0,62	1,53	1,35	0,18	-	0,40	-
6706101	Jardineira (seleta)	99	Não se aplica	-	0,05	0,01	0,12	0,10	0,01	-	3,20	-
6706102	Seleta (jardineira)	99	Não se aplica	-	0,05	0,01	0,12	0,10	0,01	-	3,20	-
6706201	Alho	99	Não se aplica	-	0,09	0,01	0,25	0,23	0,02	-	1,60	-
6706301	Alho-poró	99	Não se aplica	-	0,44	0,61	1,65	1,40	0,25	0,01	1,98	-
6707301	Broto de alfafa	99	Não se aplica	-	0,07	0,06	0,41	0,23	0,18	-	0,20	-
6707801	Alface orgânica	99	Não se aplica	-	0,02	0,01	0,08	0,02	0,06	-	0,79	-
6707901	Tomate orgânico	99	Não se aplica	-	0,03	0,03	0,08	0,08	-	-	2,62	-
6708001	Pimentão orgânico	99	Não se aplica	-	0,06	0,01	0,06	0,05	0,01	-	2,39	-
6709701	Orégano	99	Não se aplica	-	2,66	0,67	5,23	1,05	4,18	-	4,09	-
Frutas												
6801017	Pacová	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	1	Cru(a)	-	0,11	0,03	0,07	0,05	0,03	-	12,23	-
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	2	Cozido(a)	-	0,11	0,03	0,07	0,05	0,03	-	12,23	-
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	4	Assado(a)	-	0,11	0,03	0,07	0,05	0,03	-	12,23	-
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	5	Frito(a)	-	2,14	2,97	7,52	6,61	0,90	0,07	13,64	-
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	6	Empanado(a)/à milanesa	-	2,14	2,97	7,52	6,61	0,90	0,07	13,64	-
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	11	Com manteiga/óleo	28,83	7,01	2,86	0,49	0,42	0,07	0,44	13,65	-
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	13	Ensopado	-	0,11	0,03	0,07	0,05	0,03	-	12,23	-
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	14	Mingau	5,55	0,95	0,48	0,13	0,10	0,03	0,05	13,20	5,06
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	15	Sopa	5,55	0,95	0,48	0,13	0,10	0,03	0,05	13,20	5,06
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	99	Não se aplica	-	0,11	0,03	0,07	0,05	0,03	-	12,23	-
6801801	Laranja (pera, seleta, lima, da terra, etc.)	99	Não se aplica	-	0,02	0,02	0,03	0,02	0,01	-	8,37	-
6801901	Lima	99	Não se aplica	-	0,02	0,02	0,03	0,02	0,01	-	8,37	-
6802001	Limão (comum, galego, etc.)	99	Não se aplica	-	0,02	0,02	0,06	0,04	0,02	-	0,70	-
6802201	Tangerina	99	Não se aplica	-	0,04	0,06	0,07	0,05	0,02	-	10,58	-
6802202	Mexerica	99	Não se aplica	-	0,04	0,06	0,07	0,05	0,02	-	10,58	-
6802217	Bergamota	99	Não se aplica	-	0,04	0,06	0,07	0,05	0,02	-	10,58	-
6802218	Mimosa	99	Não se aplica	-	0,04	0,06	0,07	0,05	0,02	-	10,58	-
6802223	Tanja	99	Não se aplica	-	0,04	0,06	0,07	0,05	0,02	-	10,58	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento			Código e descrição da preparação	Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolé- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
6802227	Maricota	99	Não se aplica	-	0,04	0,06	0,07	0,05	0,02	-	10,58	-
6802407	Laranjinha japonesa	99	Não se aplica	-	0,02	0,02	0,03	0,02	0,01	-	8,37	-
6802501	Cana-de-açúcar	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	9,83	19,97
6802601	Abacaxi	99	Não se aplica	-	0,01	0,01	0,04	0,02	0,02	-	9,26	-
6802602	Ananás	99	Não se aplica	-	0,01	0,01	0,04	0,02	0,02	-	9,26	-
6802701	Abacate	99	Não se aplica	-	1,96	5,51	1,68	1,58	0,10	-	2,42	-
6802801	Caqui	99	Não se aplica	-	0,02	0,04	0,04	0,04	-	-	12,54	-
6802901	Figo	99	Não se aplica	-	0,06	0,07	0,14	0,14	-	-	6,90	-
6803001	Maçã	99	Não se aplica	-	0,03	0,01	0,05	0,04	0,01	-	10,40	-
6803101	Mamão	99	Não se aplica	-	0,04	0,04	0,03	0,01	0,03	-	4,86	-
6803108	Papaia	99	Não se aplica	-	0,04	0,04	0,03	0,01	0,03	-	4,86	-
6803201	Manga	99	Não se aplica	-	0,07	0,10	0,05	0,01	0,04	-	12,73	-
6803215	Manguito	99	Não se aplica	-	0,07	0,10	0,05	0,01	0,04	-	12,73	-
6803301	Maracujá	99	Não se aplica	-	0,06	0,09	0,41	0,41	-	-	10,40	-
6803401	Melancia	99	Não se aplica	-	0,02	0,04	0,05	0,05	-	-	6,21	-
6803501	Melão	99	Não se aplica	-	0,04	-	0,06	0,03	0,03	-	8,12	-
6803601	pera	99	Não se aplica	-	0,01	0,03	0,03	0,03	-	-	9,79	-
6803701	Pêssego	99	Não se aplica	-	0,02	0,07	0,09	0,08	-	-	8,38	-
6803801	Fruta-de-conde	99	Não se aplica	-	0,07	0,01	0,09	0,05	0,04	-	3,39	-
6803802	Pinha (fruta-de-conde)	99	Não se aplica	-	0,07	0,01	0,09	0,05	0,04	-	3,39	-
6803803	Ata	99	Não se aplica	-	0,07	0,01	0,09	0,05	0,04	-	3,39	-
6803901	Uva	99	Não se aplica	-	0,05	0,01	0,05	0,04	0,01	-	15,48	-
6803912	Uva passa	99	Não se aplica	-	0,06	0,05	0,04	0,03	0,01	-	57,88	-
6804001	Jenipapo	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6804101	Jaca	99	Não se aplica	-	0,06	0,04	0,09	0,06	0,02	-	8,08	-
6804201	Goiaba	99	Não se aplica	-	0,27	0,09	0,40	0,29	0,11	-	8,82	-
6804203	Araçá-açu (goiaba)	99	Não se aplica	-	0,27	0,09	0,40	0,29	0,11	-	8,82	-
6804301	Ameixa	99	Não se aplica	-	0,02	0,13	0,04	0,04	-	-	9,93	-
6804401	Caju	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6804501	Cereja	99	Não se aplica	-	0,04	0,05	0,05	0,03	0,03	-	12,82	-
6804601	Cajá-manga	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6804602	Cajarana	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6804701	Taperebá	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação		Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolê- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
6804702	Acaja (taberebá)	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6804801	Carambola	99	Não se aplica	-	0,02	0,03	0,18	0,16	0,03	-	3,75	-
6804901	Jabuticaba	99	Não se aplica	-	0,02	0,08	0,25	0,16	0,09	-	7,48	-
6805001	Graviola	99	Não se aplica	-	-	0,10	-	0,01	0,02	-	-	-
6805201	Morango	99	Não se aplica	-	0,02	0,04	0,16	0,09	0,07	-	4,90	-
6805301	Jambo	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6805401	Atemoia	99	Não se aplica	-	0,07	0,01	0,09	0,05	0,04	-	3,39	-
6805601	Mangaba	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6805701	Araçá	99	Não se aplica	-	0,27	0,09	0,40	0,29	0,11	-	8,82	-
6805801	Nêspera	99	Não se aplica	-	0,04	0,01	0,09	0,08	0,01	-	6,30	-
6805901	Fruta-pão	99	Não se aplica	-	0,05	0,03	0,07	0,05	0,02	-	2,90	-
6806001	Sapoti	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6806101	Uxi	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6806201	Tamarindo	99	Não se aplica	-	0,27	0,18	0,06	0,06	-	-	-	-
6806301	Cacau	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6806401	Pitomba	99	Não se aplica	-	0,10	0,12	0,13	0,07	0,07	-	15,00	-
6806501	Bacuri	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6806601	Ingá	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6806701	Pequi	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6806801	Pitanga	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6806901	Ciriguela	99	Não se aplica	-	0,20	-	0,10	0,07	0,03	-	-	-
6807001	Murici	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6807101	Umbu	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6807103	Imbu	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6807202	Biribá	99	Não se aplica	-	0,07	0,01	0,09	0,05	0,04	-	3,39	-
6807301	Cupuaçu	99	Não se aplica	-	0,40	0,20	0,10	0,03	0,09	-	-	-
6807401	Nectarina	99	Não se aplica	-	0,03	0,09	0,11	0,11	0,00	-	7,81	-
6807501	Mari	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6807601	Romã	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6807701	Acerola	99	Não se aplica	-	0,07	0,08	0,09	0,05	0,04	-	-	-
6807801	Kiwi	99	Não se aplica	-	0,03	0,05	0,29	0,25	0,04	-	8,97	-
6808001	Abiu	99	Não se aplica	-	0,30	0,10	0,10	0,10	0,02	-	-	-
6808201	Jurubeba	99	Não se aplica	-	0,50	0,50	2,10	2,09	0,03	-	-	-



## Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil



Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Colesterol (mg)	AG Saturados (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Linoléico (g)	AG Linolênico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
6901201 Doce de frutas em pasta de qualquer sabor	99 Não se aplica	-	0,08	0,03	0,12	0,09	0,03	-	72,58	69,99
6901203 Pasta de amendoim	99 Não se aplica	-	10,51	24,22	14,16	14,08	0,08	-	9,22	4,90
6901204 Pessegada	99 Não se aplica	-	-	0,02	0,02	0,02	-	-	16,06	11,21
6901206 Marmelada	99 Não se aplica	-	0,01	0,04	-	-	-	-	48,90	65,51
6901209 Figada	99 Não se aplica	-	0,02	0,02	0,05	0,05	-	-	16,75	13,30
6901211 Goiabada	99 Não se aplica	-	0,08	0,03	0,12	0,09	0,03	-	72,58	69,99
6901214 Caju em pasta	99 Não se aplica	-	0,08	0,03	0,12	0,09	0,03	-	72,58	69,99
6901224 Mariola	99 Não se aplica	-	0,08	0,03	0,12	0,09	0,03	-	72,58	69,99
6901301 Doce de frutas em calda de qualquer sabor	99 Não se aplica	-	-	0,02	0,02	0,02	-	-	16,06	11,21
6901401 Doce de frutas cristalizado de qualquer sabor	99 Não se aplica	-	0,08	0,03	0,12	0,09	0,03	-	72,58	69,99
6901501 Melado	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	42,20	60,80
6901602 Mel	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	82,13	82,40
6901701 Gelatina de qualquer sabor	99 Não se aplica	-	0,01	0,04	-	-	-	-	48,90	65,51
6901801 Adoçante artificial	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6902004 Merengue	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	85,54	85,21
6902301 <i>Schmier</i> de cana	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	42,20	60,80
6902401 Fruta seca ou desidratada	99 Não se aplica	-	0,09	0,05	0,06	0,04	0,02	-	38,12	-
6902402 Passa	99 Não se aplica	-	0,06	0,05	0,04	0,03	0,01	-	57,88	-
6902601 Pudim de qualquer sabor	99 Não se aplica	122,51	2,14	1,66	0,52	0,41	0,06	0,08	15,90	12,02
6902607 Danette pudim	99 Não se aplica	122,51	2,14	1,66	0,52	0,41	0,06	0,08	15,90	12,02
6902701 Manjar	99 Não se aplica	118,44	6,63	2,68	0,56	0,43	0,08	0,20	38,63	31,61
6902901 Cuscuz	99 Não se aplica	-	0,04	0,03	0,09	0,08	-	-	0,72	-
6902902 Cuscuz de tapioca	99 Não se aplica	63,11	1,99	1,21	0,35	0,25	0,07	0,10	13,20	8,60
6903001 Maria-mole	99 Não se aplica	-	17,68	0,85	0,22	0,22	-	-	61,43	61,91
6903101 Cocada	99 Não se aplica	-	11,01	0,53	0,14	0,14	-	-	62,21	71,44
6903102 Quebra-queixo	99 Não se aplica	-	11,01	0,53	0,14	0,14	-	-	62,21	71,44
6903201 Doce de amendoim	99 Não se aplica	-	4,06	11,76	6,84	6,71	0,07	0,96	39,22	49,15
6903202 Pé de moleque	99 Não se aplica	-	2,36	8,44	5,38	5,38	-	-	55,51	58,45
6903203 Paçoca	99 Não se aplica	-	2,99	10,68	6,80	6,80	-	-	15,14	13,33
6903204 Torrão de amendoim	99 Não se aplica	-	1,86	15,39	6,02	6,01	0,00	0,01	47,33	45,45
6903205 Paçoquinha de amendoim	99 Não se aplica	-	2,99	10,68	6,80	6,80	-	-	15,14	13,33
6903207 Amendoim caramelizado	99 Não se aplica	-	2,36	8,44	5,38	5,38	-	-	55,51	58,45
6903208 Amendoim amanteigado	99 Não se aplica	-	6,83	24,43	15,56	15,56	0,00	-	4,00	-

## Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil



Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)										
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolê- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
6906501 <i>Diet shake</i>	99 Não se aplica	5,27	0,76	0,42	0,41	0,37	0,05	0,01	59,33	39,64
6906502 Concentrado alimentar <i>diet shake</i>	99 Não se aplica	5,27	0,76	0,42	0,41	0,37	0,05	0,01	59,33	39,64
6906602 Açúcar	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	99,91	99,98
6907001 Açúcar <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6907201 Barra de cereais	99 Não se aplica	-	0,93	1,71	5,32	5,30	0,02	0,04	37,40	49,22
6907202 Barra de cereais salgada	99 Não se aplica	-	0,93	1,71	5,32	5,30	0,02	0,04	37,40	49,22
6907203 Barra de cereais doce	99 Não se aplica	-	0,93	1,71	5,32	5,30	0,02	0,04	37,40	49,22
6907301 Sobremesa de qualquer tipo (exceto infantil)	99 Não se aplica	122,51	2,14	1,66	0,52	0,41	0,06	0,08	15,90	12,02
6907401 Rabanada	99 Não se aplica	38,00	3,40	9,00	2,90	2,80	-	0,10	-	-
6907501 <i>Milk shake</i>	99 Não se aplica	25,08	3,96	1,74	0,26	0,16	0,09	0,24	17,79	19,07
6907901 Geleia <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	0,01	0,02	0,09	0,05	0,04	-	3,02	-
6908001 Doce de frutas <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	0,01	0,02	0,09	0,05	0,04	-	3,02	-
6908401 Pastéis de santa clara	99 Não se aplica	122,51	2,14	1,66	0,52	0,41	0,06	0,08	15,90	12,02
6908501 Suspiro	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	85,54	85,21
6909301 Doce de frutas cristalizado de qualquer sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	0,01	0,02	0,09	0,05	0,04	-	3,02	-
6909601 Sorvete de qualquer sabor industrializado <i>light</i>	99 Não se aplica	33,00	4,70	2,10	0,30	0,19	0,11	0,25	22,11	17,46
6909701 Sorvete de qualquer sabor industrializado <i>diet</i>	99 Não se aplica	32,00	6,79	3,17	0,41	0,25	0,16	0,45	5,93	-
6909803 Bala <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6909901 Chiclete <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6909903 Bala <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6910002 Barra de chocolate <i>light</i>	99 Não se aplica	2,80	21,17	15,73	2,84	2,76	0,05	0,01	31,32	24,57
6910102 Barra de chocolate <i>diet</i>	99 Não se aplica	2,80	21,17	15,73	2,84	2,76	0,05	0,01	31,32	24,57
6910221 Achocolatado em pó <i>light</i>	99 Não se aplica	7,16	1,44	0,76	0,08	0,07	0,01	0,02	46,18	14,16
6910321 Achocolatado em pó <i>diet</i>	99 Não se aplica	7,16	1,44	0,76	0,08	0,07	0,01	0,02	46,18	14,16
6910322 Toddynho <i>diet</i>	99 Não se aplica	9,59	2,01	0,90	0,21	0,14	0,07	0,11	6,24	-
6910401 Bombom de qualquer marca <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	84,44	93,18
6910501 Bombom de qualquer marca <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	84,44	93,18
6910502 Bombom caramelizado de qualquer marca <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	84,44	93,18
6910601 Geleia de frutas de qualquer marca ou sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,02	0,00	0,01	0,01	0,00	-	45,61	36,07
6910604 Geleia <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,02	0,00	0,01	0,01	0,00	-	45,61	36,07
6910605 Geleia de frutas <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,02	0,00	0,01	0,01	0,00	-	45,61	36,07
6910701 Doce de frutas em barra ou pasta <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,02	0,00	0,01	0,01	0,00	-	45,61	36,07
6910702 Doce de frutas em pasta <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,02	0,00	0,01	0,01	0,00	-	45,61	36,07

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento			Código e descrição da preparação	Coles-terol (mg)	AG Satura-dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino-léico (g)	AG Linolê-nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
6910801	Pudim de qualquer sabor	light	99 Não se aplica	119,18	1,32	1,30	0,41	0,35	0,01	0,03	15,86	12,02
6910808	Pudim danette	light	99 Não se aplica	119,18	1,32	1,30	0,41	0,35	0,01	0,03	15,86	12,02
6910901	Pudim de qualquer sabor	diet	99 Não se aplica	119,18	1,32	1,30	0,41	0,35	0,01	0,03	15,86	12,02
6911201	Doce de leite	light	99 Não se aplica	13,25	2,08	0,91	0,22	0,13	0,08	0,14	59,91	48,07
6911301	Doce de leite	diet	99 Não se aplica	13,25	2,08	0,91	0,22	0,13	0,08	0,14	59,91	48,07
6912501	Barra de cereais	diet	99 Não se aplica	-	0,55	2,80	1,69	1,25	0,44	0,02	38,43	12,43
6912502	Barra de cereais doce	diet	99 Não se aplica	-	0,55	2,80	1,69	1,25	0,44	0,02	38,43	12,43
6912801	Milk shake	diet	99 Não se aplica	5,27	0,76	0,42	0,41	0,37	0,05	0,01	59,33	39,64
6913001	Cocada	diet	99 Não se aplica	-	11,01	0,53	0,14	0,14	-	-	62,21	71,44
6913101	Doce de amendoim	diet	99 Não se aplica	-	8,69	25,98	15,29	15,10	0,04	-	4,19	-
6913103	Paçoca	diet	99 Não se aplica	-	8,69	25,98	15,29	15,10	0,04	-	4,19	-
6913108	Amendoim amanteigado	diet	99 Não se aplica	22,75	7,25	8,70	4,45	4,42	0,03	0,35	1,07	-
6913801	Doce à base de leite	diet	99 Não se aplica	13,25	2,08	0,91	0,22	0,13	0,08	0,14	59,91	48,07
6913901	Gelatina de qualquer sabor	light	99 Não se aplica	-	0,02	0,00	0,01	0,01	0,00	-	45,61	36,07
6914001	Adoçante	light	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	80,72	85,67
6914002	Adoçante em pó	light	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	80,72	85,67
6914003	Adoçante líquido	light	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sais e condimentos												
7001501	Mostarda molho		99 Não se aplica	-	0,25	2,63	0,95	0,44	0,46	0,01	0,86	-
7002304	Hortelã		99 Não se aplica	-	0,00	0,00	0,01	-	-	-	-	-
7002401	Alcaparra em conserva		99 Não se aplica	-	0,23	0,06	0,30	0,11	0,18	-	2,53	-
7002601	Coentro		99 Não se aplica	-	0,12	2,23	0,33	0,33	-	-	34,75	-
7003601	Molho de soja		99 Não se aplica	-	0,01	0,01	0,02	0,02	-	-	2,00	-
7003604	Shoyo		99 Não se aplica	-	0,01	0,01	0,02	0,02	-	-	2,00	-
7003801	Leite de coco		99 Não se aplica	-	18,49	0,89	0,23	0,23	-	-	4,68	-
7004301	Maionese (molho)		99 Não se aplica	32,91	3,80	5,47	13,18	11,62	1,54	0,12	10,24	10,44
7004701	Massa de tomate		99 Não se aplica	-	0,03	0,03	0,09	0,08	0,00	-	4,83	-
7004801	Molho de tomate		99 Não se aplica	-	0,03	0,03	0,07	0,07	-	-	4,25	-
7004802	Ketchup		99 Não se aplica	-	0,04	0,05	0,13	0,12	0,00	-	22,77	16,30
7004803	Catchup		99 Não se aplica	-	0,04	0,05	0,13	0,12	0,00	-	22,77	16,30
7006101	Pimenta em pó		99 Não se aplica	-	0,98	1,01	1,13	0,97	0,16	-	-	-
7007101	Tucupi em caldo sem pimenta		99 Não se aplica	-	-	-	0,00	0,00	-	-	1,19	1,20
7007502	Creme de queijo		99 Não se aplica	51,12	9,84	4,29	0,61	0,46	0,15	0,49	4,84	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação		Coles-terol (mg)	AG Saturados (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino-léico (g)	AG Linolê-nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
7007701	Caldo de peixe	99	Não se aplica	-	0,14	0,12	0,16	0,01	0,01	-	0,16	-
7007901	Caldo de tomate	99	Não se aplica	-	0,14	0,22	0,37	0,36	0,01	0,03	3,75	2,90
7009102	Gergelim	99	Não se aplica	-	9,06	23,92	25,49	25,23	0,26	-	0,52	-
7010301	Tomate seco	99	Não se aplica	-	1,89	8,66	2,06	1,98	0,08	0,01	13,90	-
7010401	Maionese (molho) <i>light</i>	99	Não se aplica	31,09	1,61	2,29	5,17	4,56	0,60	0,05	12,48	12,71
7010501	Molho de soja <i>light</i>	99	Não se aplica	-	0,01	0,01	0,04	0,03	0,00	-	2,10	-
7010601	Leite de coco <i>light</i>	99	Não se aplica	-	18,49	0,89	0,23	0,23	-	-	4,68	-
7079202	Vinagrete	99	Não se aplica	-	0,87	4,47	0,67	0,63	0,05	0,01	3,42	-
Carnes e vísceras												
7100101	Filé-mignon	2	Cozido(a)	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7100101	Filé-mignon	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7100101	Filé-mignon	4	Assado(a)	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7100101	Filé-mignon	5	Frito(a)	58,00	3,82	4,50	1,83	1,54	0,26	0,42	-	-
7100101	Filé-mignon	6	Empanado(a)/à milanesa	58,00	3,82	4,51	1,85	1,56	0,26	0,42	0,01	-
7100101	Filé-mignon	7	Refogado(a)	58,00	3,82	4,50	1,83	1,54	0,26	0,42	-	-
7100101	Filé-mignon	8	Molho vermelho	46,40	2,74	3,14	0,29	0,20	0,07	0,33	0,85	-
7100101	Filé-mignon	9	Molho branco	53,23	4,26	3,77	0,39	0,28	0,09	0,42	1,03	-
7100101	Filé-mignon	11	Com manteiga/óleo	63,74	4,79	4,48	0,43	0,31	0,10	0,50	0,00	-
7100101	Filé-mignon	99	Não se aplica	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7100201	Contrafilé	2	Cozido(a)	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7100201	Contrafilé	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7100201	Contrafilé	4	Assado(a)	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7100201	Contrafilé	5	Frito(a)	58,00	3,82	4,50	1,83	1,54	0,26	0,42	-	-
7100201	Contrafilé	6	Empanado(a)/à milanesa	58,00	3,82	4,51	1,85	1,56	0,26	0,42	0,01	-
7100201	Contrafilé	7	Refogado(a)	58,00	3,82	4,50	1,83	1,54	0,26	0,42	-	-
7100201	Contrafilé	8	Molho vermelho	46,40	2,74	3,14	0,29	0,20	0,07	0,33	0,85	-
7100205	Bisteca bovina	1	Cru(a)	94,00	17,80	18,88	1,53	0,98	0,50	1,91	-	-
7100205	Bisteca bovina	2	Cozido(a)	94,00	17,80	18,88	1,53	0,98	0,50	1,91	-	-
7100205	Bisteca bovina	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	94,00	17,80	18,88	1,53	0,98	0,50	1,91	-	-
7100205	Bisteca bovina	4	Assado(a)	94,00	17,80	18,88	1,53	0,98	0,50	1,91	-	-
7100205	Bisteca bovina	5	Frito(a)	94,00	17,80	18,88	1,53	0,98	0,50	1,91	-	-
7100205	Bisteca bovina	6	Empanado(a)/à milanesa	105,00	8,30	9,24	2,24	1,84	0,35	0,92	0,01	-
7100205	Bisteca bovina	7	Refogado(a)	94,00	17,80	18,88	1,53	0,98	0,50	1,91	-	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)								
			Colesterol (mg)	AG Saturados (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Linoléico (g)	AG Linolênico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
7100205	Bisteca bovina	8 Molho vermelho	75,20	14,25	15,11	1,24	0,80	0,40	1,53	0,85	-
7100301	Alcatra	1 Cru(a)	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7100301	Alcatra	2 Cozido(a)	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7100301	Alcatra	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7100301	Alcatra	4 Assado(a)	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7100301	Alcatra	5 Frito(a)	58,00	4,29	5,20	3,59	3,10	0,47	0,44	-	-
7100301	Alcatra	6 Empanado(a)/à milanesa	58,00	4,29	5,20	3,59	3,10	0,47	0,44	-	-
7100301	Alcatra	7 Refogado(a)	58,00	4,29	5,20	3,59	3,10	0,47	0,44	-	-
7100301	Alcatra	8 Molho vermelho	46,40	2,74	3,14	0,29	0,20	0,07	0,33	0,85	-
7100301	Alcatra	12 Ao vinagrete	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7100301	Alcatra	13 Ensopado	58,00	4,29	5,20	3,59	3,10	0,47	0,44	-	-
7100303	Maminha	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7100303	Maminha	4 Assado(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7100303	Maminha	5 Frito(a)	90,00	2,60	3,28	3,46	3,03	0,40	0,26	-	-
7100303	Maminha	8 Molho vermelho	72,00	1,38	1,61	0,19	0,15	0,02	0,18	0,85	-
7100304	Picanha	2 Cozido(a)	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7100304	Picanha	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7100304	Picanha	4 Assado(a)	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7100304	Picanha	5 Frito(a)	58,00	4,29	5,20	3,59	3,10	0,47	0,44	-	-
7100304	Picanha	13 Ensopado	58,00	4,29	5,20	3,59	3,10	0,47	0,44	-	-
7100501	Patinho	2 Cozido(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7100501	Patinho	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7100501	Patinho	4 Assado(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7100501	Patinho	5 Frito(a)	90,00	2,60	3,28	3,46	3,03	0,40	0,26	-	-
7100501	Patinho	6 Empanado(a)/à milanesa	90,00	2,60	3,28	3,46	3,03	0,40	0,26	-	-
7100501	Patinho	8 Molho vermelho	72,00	1,38	1,61	0,19	0,15	0,02	0,18	0,85	-
7100501	Patinho	13 Ensopado	90,00	2,60	3,28	3,46	3,03	0,40	0,26	-	-
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	2 Cozido(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	4 Assado(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	5 Frito(a)	90,00	2,60	3,28	3,46	3,03	0,40	0,26	-	-
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	6 Empanado(a)/à milanesa	90,00	2,60	3,28	3,46	3,03	0,40	0,26	-	-
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	7 Refogado(a)	90,00	2,60	3,28	3,46	3,03	0,40	0,26	-	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)											
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolê- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
7100604	Posta branca	2 Cozido(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7100604	Posta branca	5 Frito(a)	90,00	2,60	3,28	3,46	3,03	0,40	0,26	-	-
7100604	Posta branca	8 Molho vermelho	72,00	1,38	1,61	0,19	0,15	0,02	0,18	0,85	
7100606	Tatu (lagarto redondo)	2 Cozido(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7100606	Tatu (lagarto redondo)	4 Assado(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7100606	Tatu (lagarto redondo)	7 Refogado(a)	90,00	2,60	3,28	3,46	3,03	0,40	0,26	-	-
7100606	Tatu (lagarto redondo)	99 Não se aplica	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7100607	Paulista	2 Cozido(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7100607	Paulista	4 Assado(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7100608	Lombo paulista (carne bovina)	2 Cozido(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7100608	Lombo paulista (carne bovina)	4 Assado(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7100608	Lombo paulista (carne bovina)	5 Frito(a)	90,00	2,60	3,28	3,46	3,03	0,40	0,26	-	-
7100608	Lombo paulista (carne bovina)	13 Ensopado	90,00	2,60	3,28	3,46	3,03	0,40	0,26	-	-
7100702	Posta vermelha	2 Cozido(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7100801	Acém	2 Cozido(a)	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7100801	Acém	4 Assado(a)	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7100801	Acém	5 Frito(a)	75,00	6,14	7,59	2,09	1,72	0,34	0,69	-	-
7100801	Acém	6 Empanado(a)/à milanesa	75,00	6,15	7,59	2,11	1,74	0,34	0,69	0,01	-
7100801	Acém	7 Refogado(a)	75,00	6,14	7,59	2,09	1,72	0,34	0,69	-	-
7100801	Acém	13 Ensopado	75,00	6,14	7,59	2,09	1,72	0,34	0,69	-	-
7100803	Agulha (acém)	2 Cozido(a)	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7100803	Agulha (acém)	4 Assado(a)	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7100803	Agulha (acém)	5 Frito(a)	75,00	6,14	7,59	2,09	1,72	0,34	0,69	-	-
7100905	Paleta	2 Cozido(a)	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7100905	Paleta	5 Frito(a)	75,00	6,14	7,59	2,09	1,72	0,34	0,69	-	-
7100905	Paleta	8 Molho vermelho	60,00	4,60	5,61	0,51	0,35	0,13	0,54	0,85	-
7100905	Paleta	13 Ensopado	75,00	6,14	7,59	2,09	1,72	0,34	0,69	-	-
7100908	Pá com osso	2 Cozido(a)	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7100908	Pá com osso	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7100908	Pá com osso	4 Assado(a)	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7101001	Músculo bovino	2 Cozido(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7101001	Músculo bovino	4 Assado(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7101001	Músculo bovino	8 Molho vermelho	72,00	1,38	1,61	0,19	0,15	0,02	0,18	0,85	



Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento			Código e descrição da preparação	Colesterol (mg)	AG Saturados (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Linoléico (g)	AG Linolênico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
7101001	Músculo bovino	13	Ensopado	90,00	2,12	2,58	1,70	1,48	0,19	0,24	-	-
7101001	Músculo bovino	15	Sopa	7,86	0,68	0,79	0,09	0,07	0,02	0,08	0,24	-
7101006	Chambaril	2	Cozido(a)	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7101006	Chambaril	4	Assado(a)	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7101006	Chambaril	7	Refogado(a)	75,00	6,14	7,59	2,09	1,72	0,34	0,69	-	-
7101009	Carne marica bovina	2	Cozido(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7101009	Carne marica bovina	5	Frito(a)	90,00	2,12	2,58	1,70	1,48	0,19	0,24	-	-
7101009	Carne marica bovina	7	Refogado(a)	90,00	2,12	2,58	1,70	1,48	0,19	0,24	-	-
7101011	Vazio (carne bovina)	2	Cozido(a)	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7101011	Vazio (carne bovina)	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7101011	Vazio (carne bovina)	5	Frito(a)	58,00	3,82	4,50	1,83	1,54	0,26	0,42	-	-
7101101	Peito bovino	2	Cozido(a)	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7101101	Peito bovino	5	Frito(a)	58,00	3,82	4,50	1,83	1,54	0,26	0,42	-	-
7101202	Fraldinha (capa de filé)	2	Cozido(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7101202	Fraldinha (capa de filé)	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7101202	Fraldinha (capa de filé)	4	Assado(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7101202	Fraldinha (capa de filé)	5	Frito(a)	90,00	2,12	2,58	1,70	1,48	0,19	0,24	-	-
7101203	Aba de filé	1	Cru(a)	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7101203	Aba de filé	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7101203	Aba de filé	5	Frito(a)	75,00	6,14	7,59	2,09	1,72	0,34	0,69	-	-
7101301	Costela bovina	2	Cozido(a)	84,00	12,01	12,80	1,05	0,70	0,33	1,35	-	-
7101301	Costela bovina	4	Assado(a)	84,00	12,01	12,80	1,05	0,70	0,33	1,35	-	-
7101301	Costela bovina	7	Refogado(a)	84,00	12,01	12,80	1,05	0,70	0,33	1,35	-	-
7101301	Costela bovina	13	Ensopado	84,00	12,01	12,80	1,05	0,70	0,33	1,35	-	-
7101704	Jacaré (carne bovina de segunda c/ osso)	2	Cozido(a)	84,00	12,01	12,80	1,05	0,70	0,33	1,35	-	-
7101704	Jacaré (carne bovina de segunda c/ osso)	4	Assado(a)	84,00	12,01	12,80	1,05	0,70	0,33	1,35	-	-
7101704	Jacaré (carne bovina de segunda c/ osso)	5	Frito(a)	84,00	12,01	12,80	1,05	0,70	0,33	1,35	-	-
7101706	Filé de segunda	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7101706	Filé de segunda	4	Assado(a)	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7101706	Filé de segunda	5	Frito(a)	75,00	6,14	7,59	2,09	1,72	0,34	0,69	-	-
7101706	Filé de segunda	6	Empanado(a)/à milanesa	75,00	6,15	7,59	2,11	1,74	0,34	0,69	0,01	-
7101706	Filé de segunda	10	Ao alho e óleo	75,00	6,14	7,59	2,09	1,72	0,34	0,69	-	-
7101801	Víscera bovina	2	Cozido(a)	396,00	1,70	0,65	0,64	-	-	0,21	-	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Colesterol (mg)	AG Saturados (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Linoléico (g)	AG Linolênico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
7101801	Viscera bovina	5 Frito(a)	396,00	2,10	1,23	2,12	1,31	0,17	0,22	-	-
7101806	Panelada (vísceras bovinas não especificadas)	2 Cozido(a)	265,68	0,90	0,63	0,86	0,35	0,01	0,05	1,95	-
7101806	Panelada (vísceras bovinas não especificadas)	13 Ensopado	265,68	0,90	0,63	0,86	0,35	0,01	0,05	1,95	-
7101901	Coração bovino	2 Cozido(a)	212,00	1,40	1,01	0,99	0,74	0,02	0,16	-	-
7101901	Coração bovino	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	212,00	1,40	1,01	0,99	0,74	0,02	0,16	-	-
7101901	Coração bovino	4 Assado(a)	212,00	1,40	1,01	0,99	0,74	0,02	0,16	-	-
7101901	Coração bovino	5 Frito(a)	212,00	1,81	1,60	2,47	2,04	0,19	0,17	-	-
7102001	Rim de boi	2 Cozido(a)	716,00	1,07	0,71	0,83	0,46	0,02	0,20	-	-
7102102	Bofe bovino	4 Assado(a)	716,00	1,07	0,71	0,83	0,46	0,02	0,20	-	-
7102102	Bofe bovino	5 Frito(a)	716,00	1,47	1,30	2,31	1,77	0,19	0,21	-	-
7102102	Bofe bovino	7 Refogado(a)	716,00	1,47	1,30	2,31	1,77	0,19	0,21	-	-
7102201	Miolo de boi	2 Cozido(a)	3100,00	2,39	1,88	1,63	0,04	-	0,51	-	-
7102401	Tripa bovina	2 Cozido(a)	157,00	1,36	1,60	0,21	0,14	0,01	0,20	-	-
7102401	Tripa bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	157,00	1,36	1,60	0,21	0,14	0,01	0,20	-	-
7102401	Tripa bovina	4 Assado(a)	157,00	1,36	1,60	0,21	0,14	0,01	0,20	-	-
7102401	Tripa bovina	5 Frito(a)	157,00	1,76	2,19	1,69	1,44	0,18	0,21	-	-
7102402	Dobradinha fresca	2 Cozido(a)	157,00	1,36	1,60	0,21	0,14	0,01	0,20	-	-
7102402	Dobradinha fresca	4 Assado(a)	157,00	1,36	1,60	0,21	0,14	0,01	0,20	-	-
7102402	Dobradinha fresca	8 Molho vermelho	125,60	1,09	1,29	0,18	0,12	0,01	0,16	0,85	-
7102402	Dobradinha fresca	13 Ensopado	157,00	1,76	2,19	1,69	1,44	0,18	0,21	-	-
7102402	Dobradinha fresca	99 Não se aplica	157,00	1,36	1,60	0,21	0,14	0,01	0,20	-	-
7102403	Fato bovino	2 Cozido(a)	157,00	1,36	1,60	0,21	0,14	0,01	0,20	-	-
7102403	Fato bovino	5 Frito(a)	157,00	1,76	2,19	1,69	1,44	0,18	0,21	-	-
7102404	Fato caprino	2 Cozido(a)	157,00	1,36	1,60	0,21	0,14	0,01	0,20	-	-
7102501	Fígado bovino	1 Cru(a)	396,00	1,70	0,65	0,64	-	-	0,21	-	-
7102501	Fígado bovino	2 Cozido(a)	396,00	1,70	0,65	0,64	-	-	0,21	-	-
7102501	Fígado bovino	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	396,00	1,70	0,65	0,64	-	-	0,21	-	-
7102501	Fígado bovino	4 Assado(a)	396,00	1,70	0,65	0,64	-	-	0,21	-	-
7102501	Fígado bovino	5 Frito(a)	396,00	2,10	1,23	2,12	1,31	0,17	0,22	-	-
7102501	Fígado bovino	6 Empanado(a)/à milanesa	396,00	2,10	1,24	2,14	1,32	0,18	0,22	0,01	-
7102501	Fígado bovino	7 Refogado(a)	396,00	2,10	1,23	2,12	1,31	0,17	0,22	-	-
7102501	Fígado bovino	8 Molho vermelho	316,80	1,36	0,52	0,53	0,01	0,00	0,17	0,85	-
7102501	Fígado bovino	10 Ao alho e óleo	396,00	2,10	1,23	2,12	1,31	0,17	0,22	-	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)								
			Colesterol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolé- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
7102501	Fígado bovino	13 Ensopado	396,00	2,10	1,23	2,12	1,31	0,17	0,22	-	-
7102601	Cupim	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	90,80	5,50	5,40	0,20	0,16	0,03	-	-	-
7102601	Cupim	4 Assado(a)	90,80	5,50	5,40	0,20	0,16	0,03	-	-	-
7102601	Cupim	5 Frito(a)	85,35	6,10	6,44	3,64	3,19	0,43	0,03	-	-
7102701	Língua bovina	2 Cozido(a)	132,00	8,13	10,10	0,75	0,53	0,09	0,84	-	-
7102701	Língua bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	132,00	8,13	10,10	0,75	0,53	0,09	0,84	-	-
7102701	Língua bovina	4 Assado(a)	132,00	8,13	10,10	0,75	0,53	0,09	0,84	-	-
7102701	Língua bovina	5 Frito(a)	132,00	8,53	10,69	2,23	1,83	0,27	0,85	-	-
7102701	Língua bovina	8 Molho vermelho	105,60	6,51	8,09	0,61	0,44	0,07	0,67	0,85	-
7102701	Língua bovina	13 Ensopado	132,00	8,53	10,69	2,23	1,83	0,27	0,85	-	-
7102801	Rabada de boi	99 Não se aplica	84,00	12,01	12,80	1,05	0,70	0,33	1,35	-	-
7103101	Mocotó bovino	2 Cozido(a)	83,00	3,54	4,49	0,85	0,73	0,02	0,03	-	-
7103101	Mocotó bovino	13 Ensopado	83,00	3,54	4,49	0,85	0,73	0,02	0,03	-	-
7103101	Mocotó bovino	15 Sopa	7,86	0,68	0,79	0,09	0,07	0,02	0,08	0,24	-
7103101	Mocotó bovino	99 Não se aplica	83,00	3,54	4,49	0,85	0,73	0,02	0,03	-	-
7103104	Braço bovino	5 Frito(a)	90,00	2,12	2,58	1,70	1,48	0,19	0,24	-	-
7103105	Mão bovina	2 Cozido(a)	83,00	3,54	4,49	0,85	0,73	0,02	0,03	-	-
7103301	Carré	2 Cozido(a)	121,00	11,12	13,48	2,73	2,51	0,11	0,08	-	-
7103301	Carré	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	121,00	11,12	13,48	2,73	2,51	0,11	0,08	-	-
7103301	Carré	4 Assado(a)	121,00	11,12	13,48	2,73	2,51	0,11	0,08	-	-
7103301	Carré	5 Frito(a)	121,00	11,12	13,48	2,73	2,51	0,11	0,08	-	-
7103305	Bisteca suína	2 Cozido(a)	121,00	11,12	13,48	2,73	2,51	0,11	0,08	-	-
7103305	Bisteca suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	121,00	11,12	13,48	2,73	2,51	0,11	0,08	-	-
7103305	Bisteca suína	4 Assado(a)	121,00	11,12	13,48	2,73	2,51	0,11	0,08	-	-
7103305	Bisteca suína	5 Frito(a)	121,00	11,12	13,48	2,73	2,51	0,11	0,08	-	-
7103305	Bisteca suína	6 Empanado(a)/à milanesa	121,00	11,12	13,48	2,73	2,51	0,11	0,08	-	-
7103305	Bisteca suína	7 Refogado(a)	121,00	11,12	13,48	2,73	2,51	0,11	0,08	-	-
7103305	Bisteca suína	99 Não se aplica	121,00	11,12	13,48	2,73	2,51	0,11	0,08	-	-
7103401	Pernil suíno	2 Cozido(a)	92,00	7,36	9,02	1,89	1,71	0,06	0,04	-	-
7103401	Pernil suíno	4 Assado(a)	92,00	7,36	9,02	1,89	1,71	0,06	0,04	-	-
7103401	Pernil suíno	5 Frito(a)	92,00	8,24	10,30	5,13	4,57	0,44	0,07	-	-
7103401	Pernil suíno	7 Refogado(a)	92,00	8,24	10,30	5,13	4,57	0,44	0,07	-	-
7103403	Quarto suíno	2 Cozido(a)	92,00	7,36	9,02	1,89	1,71	0,06	0,04	-	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação									(continuação)	
			Colesterol (mg)	AG Saturados (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Linoléico (g)	AG Linolênico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)	
7103501	Costela suína	1 Cru(a)	121,00	11,12	13,48	2,73	2,51	0,11	0,08	-	-	
7103501	Costela suína	2 Cozido(a)	121,00	11,12	13,48	2,73	2,51	0,11	0,08	-	-	
7103501	Costela suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	121,00	11,12	13,48	2,73	2,51	0,11	0,08	-	-	
7103501	Costela suína	4 Assado(a)	121,00	11,12	13,48	2,73	2,51	0,11	0,08	-	-	
7103501	Costela suína	5 Frito(a)	121,00	11,12	13,48	2,73	2,51	0,11	0,08	-	-	
7103501	Costela suína	7 Refogado(a)	121,00	11,12	13,48	2,73	2,51	0,11	0,08	-	-	
7103501	Costela suína	8 Molho vermelho	96,80	8,90	10,79	2,20	2,02	0,09	0,07	0,85	-	
7103501	Costela suína	13 Ensopado	121,00	11,12	13,48	2,73	2,51	0,11	0,08	-	-	
7103501	Costela suína	99 Não se aplica	121,00	11,12	13,48	2,73	2,51	0,11	0,08	-	-	
7103701	Lombo suíno	2 Cozido(a)	92,00	7,36	9,02	1,89	1,71	0,06	0,04	-	-	
7103701	Lombo suíno	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	92,00	7,36	9,02	1,89	1,71	0,06	0,04	-	-	
7103701	Lombo suíno	4 Assado(a)	92,00	7,36	9,02	1,89	1,71	0,06	0,04	-	-	
7103701	Lombo suíno	5 Frito(a)	92,00	8,24	10,30	5,13	4,57	0,44	0,07	-	-	
7103801	Toucinho	99 Não se aplica	110,00	13,74	18,52	4,55	4,00	0,20	0,31	0,59	1,43	
7103903	Míudo suíno	2 Cozido(a)	355,00	1,41	0,63	1,05	0,42	0,04	-	-	-	
7103906	Arrasto suíno	99 Não se aplica	265,68	0,90	0,63	0,86	0,35	0,01	0,05	1,95	-	
7103907	Sarapatel suíno fresco	99 Não se aplica	265,68	0,90	0,63	0,86	0,35	0,01	0,05	1,95	-	
7104101	Carne suína	1 Cru(a)	92,00	7,36	9,02	1,89	1,71	0,06	0,04	-	-	
7104101	Carne suína	2 Cozido(a)	92,00	7,36	9,02	1,89	1,71	0,06	0,04	-	-	
7104101	Carne suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	92,00	7,36	9,02	1,89	1,71	0,06	0,04	-	-	
7104101	Carne suína	4 Assado(a)	92,00	7,36	9,02	1,89	1,71	0,06	0,04	-	-	
7104101	Carne suína	5 Frito(a)	92,00	8,24	10,30	5,13	4,57	0,44	0,07	-	-	
7104101	Carne suína	6 Empanado(a)/à milanesa	92,00	8,24	10,30	5,13	4,57	0,44	0,07	-	-	
7104101	Carne suína	7 Refogado(a)	92,00	8,24	10,30	5,13	4,57	0,44	0,07	-	-	
7104101	Carne suína	8 Molho vermelho	73,60	5,89	7,22	1,53	1,38	0,05	0,03	0,85	-	
7104101	Carne suína	10 Ao alho e óleo	92,00	8,24	10,30	5,13	4,57	0,44	0,07	-	-	
7104101	Carne suína	13 Ensopado	92,00	8,24	10,30	5,13	4,57	0,44	0,07	-	-	
7104101	Carne suína	99 Não se aplica	92,00	7,36	9,02	1,89	1,71	0,06	0,04	-	-	
7104301	Carne moída	1 Cru(a)	86,00	4,38	4,68	0,40	0,30	0,05	0,69	-	-	
7104301	Carne moída	2 Cozido(a)	86,00	4,38	4,68	0,40	0,30	0,05	0,69	-	-	
7104301	Carne moída	4 Assado(a)	86,00	4,38	4,68	0,40	0,30	0,05	0,69	-	-	
7104301	Carne moída	5 Frito(a)	86,00	4,78	5,26	1,88	1,60	0,23	0,71	-	-	
7104301	Carne moída	6 Empanado(a)/à milanesa	86,00	4,78	5,26	1,88	1,60	0,23	0,71	-	-	

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)											
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Coles-terol (mg)	AG Saturados (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino-léico (g)	AG Linolê-nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
7104301	Carne moída	7 Refogado(a)	86,00	4,78	5,26	1,88	1,60	0,23	0,71	-	-
7104301	Carne moída	8 Molho vermelho	68,80	3,51	3,75	0,33	0,25	0,04	0,55	0,85	-
7104301	Carne moída	9 Molho branco	75,63	5,04	4,38	0,43	0,33	0,06	0,65	1,03	-
7104301	Carne moída	10 Ao alho e óleo	86,00	4,78	5,26	1,88	1,60	0,23	0,71	-	-
7104301	Carne moída	13 Ensopado	86,00	4,78	5,26	1,88	1,60	0,23	0,71	-	-
7104301	Carne moída	15 Sopa	7,86	0,68	0,79	0,09	0,07	0,02	0,08	0,24	-
7104301	Carne moída	99 Não se aplica	86,00	4,38	4,68	0,40	0,30	0,05	0,69	-	-
7104302	Guisado	99 Não se aplica	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7104501	Tripa suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	277,00	9,52	7,07	1,22	0,98	0,03	-	-	-
7104501	Tripa suína	5 Frito(a)	277,00	9,92	7,66	2,70	2,29	0,21	0,01	-	-
7104601	Figado suíno	2 Cozido(a)	355,00	1,41	0,63	1,05	0,42	0,04	-	-	-
7104601	Figado suíno	4 Assado(a)	355,00	1,41	0,63	1,05	0,42	0,04	-	-	-
7104601	Figado suíno	5 Frito(a)	355,00	1,81	1,21	2,53	1,73	0,21	0,01	-	-
7104701	Língua suína	2 Cozido(a)	146,00	6,45	8,76	1,93	1,84	0,09	-	-	-
7104701	Língua suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	146,00	6,45	8,76	1,93	1,84	0,09	-	-	-
7104701	Língua suína	4 Assado(a)	146,00	6,45	8,76	1,93	1,84	0,09	-	-	-
7104701	Língua suína	5 Frito(a)	146,00	6,85	9,34	3,41	3,15	0,26	0,01	-	-
7104701	Língua suína	7 Refogado(a)	146,00	6,85	9,34	3,41	3,15	0,26	0,01	-	-
7105001	Orelha suína fresca	2 Cozido(a)	83,00	3,54	4,49	0,85	0,73	0,02	0,03	-	-
7105103	Sarrabulho	99 Não se aplica	265,68	0,90	0,63	0,86	0,35	0,01	0,05	1,95	-
7105203	Mocotó suíno	2 Cozido(a)	83,00	3,54	4,49	0,85	0,73	0,02	0,03	-	-
7105401	Carne de cabrito	2 Cozido(a)	75,00	0,93	1,36	0,23	0,13	0,02	0,09	-	-
7105401	Carne de cabrito	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	75,00	0,93	1,36	0,23	0,13	0,02	0,09	-	-
7105401	Carne de cabrito	4 Assado(a)	75,00	0,93	1,36	0,23	0,13	0,02	0,09	-	-
7105402	Carne de bode	2 Cozido(a)	75,00	0,93	1,36	0,23	0,13	0,02	0,09	-	-
7105402	Carne de bode	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	75,00	0,93	1,36	0,23	0,13	0,02	0,09	-	-
7105402	Carne de bode	4 Assado(a)	75,00	0,93	1,36	0,23	0,13	0,02	0,09	-	-
7105402	Carne de bode	5 Frito(a)	75,00	1,33	1,94	1,71	1,44	0,19	0,10	-	-
7105403	Carne caprina	2 Cozido(a)	75,00	0,93	1,36	0,23	0,13	0,02	0,09	-	-
7105403	Carne caprina	4 Assado(a)	75,00	0,93	1,36	0,23	0,13	0,02	0,09	-	-
7105403	Carne caprina	5 Frito(a)	75,00	1,33	1,94	1,71	1,44	0,19	0,10	-	-
7105403	Carne caprina	13 Ensopado	75,00	1,33	1,94	1,71	1,44	0,19	0,10	-	-
7105405	Carne de caprino	1 Cru(a)	75,00	0,93	1,36	0,23	0,13	0,02	0,09	-	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)											
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolê- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
7105405	Carne de caprino	2 Cozido(a)	75,00	0,93	1,36	0,23	0,13	0,02	0,09	-	-
7105405	Carne de caprino	5 Frito(a)	75,00	1,33	1,94	1,71	1,44	0,19	0,10	-	-
7105601	Carne de carneiro	2 Cozido(a)	92,00	3,28	4,02	0,60	0,49	0,05	0,40	-	-
7105601	Carne de carneiro	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	92,00	3,28	4,02	0,60	0,49	0,05	0,40	-	-
7105601	Carne de carneiro	4 Assado(a)	92,00	3,28	4,02	0,60	0,49	0,05	0,40	-	-
7105601	Carne de carneiro	5 Frito(a)	92,00	4,16	5,30	3,84	3,35	0,43	0,43	-	-
7105601	Carne de carneiro	13 Ensopado	92,00	4,16	5,30	3,84	3,35	0,43	0,43	-	-
7105602	Carne de ovelha	2 Cozido(a)	92,00	3,28	4,02	0,60	0,49	0,05	0,40	-	-
7105602	Carne de ovelha	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	92,00	3,28	4,02	0,60	0,49	0,05	0,40	-	-
7105602	Carne de ovelha	4 Assado(a)	92,00	3,28	4,02	0,60	0,49	0,05	0,40	-	-
7105602	Carne de ovelha	5 Frito(a)	92,00	4,16	5,30	3,84	3,35	0,43	0,43	-	-
7105801	Mocotó de caprino	2 Cozido(a)	83,00	3,54	4,49	0,85	0,73	0,02	0,03	-	-
7106301	Pernil	2 Cozido(a)	92,00	7,36	9,02	1,89	1,71	0,06	0,04	-	-
7106301	Pernil	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	92,00	7,36	9,02	1,89	1,71	0,06	0,04	-	-
7106301	Pernil	4 Assado(a)	92,00	7,36	9,02	1,89	1,71	0,06	0,04	-	-
7106301	Pernil	5 Frito(a)	92,00	8,24	10,30	5,13	4,57	0,44	0,07	-	-
7106401	Lagarto bovino	2 Cozido(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7106401	Lagarto bovino	4 Assado(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7106401	Lagarto bovino	5 Frito(a)	90,00	2,60	3,28	3,46	3,03	0,40	0,26	-	-
7106401	Lagarto bovino	7 Refogado(a)	90,00	2,60	3,28	3,46	3,03	0,40	0,26	-	-
7106401	Lagarto bovino	8 Molho vermelho	72,00	1,38	1,61	0,19	0,15	0,02	0,18	0,85	-
7106501	Alcatra suína	2 Cozido(a)	92,00	7,36	9,02	1,89	1,71	0,06	0,04	-	-
7106501	Alcatra suína	4 Assado(a)	92,00	7,36	9,02	1,89	1,71	0,06	0,04	-	-
7106501	Alcatra suína	5 Frito(a)	92,00	8,24	10,30	5,13	4,57	0,44	0,07	-	-
7107102	Brachola	99 Não se aplica	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7107103	Bife role cru	99 Não se aplica	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7107204	Buchada de bode	99 Não se aplica	144,00	2,50	1,20	0,10	0,07	0,01	-	-	-
7107501	Suã suína	2 Cozido(a)	121,00	11,12	13,48	2,73	2,51	0,11	0,08	-	-
7107501	Suã suína	5 Frito(a)	121,00	11,12	13,48	2,73	2,51	0,11	0,08	-	-
7107601	Carne de outros animais	1 Cru(a)	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7107601	Carne de outros animais	2 Cozido(a)	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7107601	Carne de outros animais	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7107601	Carne de outros animais	4 Assado(a)	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)											
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Colesterol (mg)	AG Saturados (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Linoléico (g)	AG Linolênico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
7107601	Carne de outros animais	5 Frito(a)	75,00	6,14	7,59	2,09	1,72	0,34	0,69	-	-
7107601	Carne de outros animais	7 Refogado(a)	75,00	6,14	7,59	2,09	1,72	0,34	0,69	-	-
7107601	Carne de outros animais	8 Molho vermelho	60,00	4,60	5,61	0,51	0,35	0,13	0,54	0,85	-
7107601	Carne de outros animais	13 Ensopado	75,00	6,14	7,59	2,09	1,72	0,34	0,69	-	-
7107601	Carne de outros animais	99 Não se aplica	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7107603	Carne da paca	2 Cozido(a)	117,00	2,07	1,89	1,35	1,07	0,28	-	-	-
7107603	Carne da paca	4 Assado(a)	117,00	2,07	1,89	1,35	1,07	0,28	-	-	-
7107603	Carne da paca	5 Frito(a)	117,00	2,47	2,47	2,83	2,38	0,45	0,01	-	-
7107611	Carne de jacaré	2 Cozido(a)	91,10	0,39	0,48	0,36	0,19	0,06	0,01	-	-
7107611	Carne de jacaré	5 Frito(a)	91,10	0,79	1,06	1,84	1,50	0,23	0,02	-	-
7107615	Carne de capivara	2 Cozido(a)	117,00	2,07	1,89	1,35	1,07	0,28	-	-	-
7107615	Carne de capivara	4 Assado(a)	117,00	2,07	1,89	1,35	1,07	0,28	-	-	-
7107615	Carne de capivara	5 Frito(a)	117,00	2,47	2,47	2,83	2,38	0,45	0,01	-	-
7107617	Carne de cotia	2 Cozido(a)	117,00	2,07	1,89	1,35	1,07	0,28	-	-	-
7107617	Carne de cotia	4 Assado(a)	117,00	2,07	1,89	1,35	1,07	0,28	-	-	-
7107622	Carne de jabuti	2 Cozido(a)	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7107801	Carne de primeira	2 Cozido(a)	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7107801	Carne de primeira	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7107801	Carne de primeira	4 Assado(a)	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7107801	Carne de primeira	5 Frito(a)	58,00	3,82	4,50	1,83	1,54	0,26	0,42	-	-
7107801	Carne de primeira	6 Empanado(a)/à milanesa	58,00	3,82	4,51	1,85	1,56	0,26	0,42	0,01	-
7107801	Carne de primeira	7 Refogado(a)	58,00	3,82	4,50	1,83	1,54	0,26	0,42	-	-
7107801	Carne de primeira	8 Molho vermelho	46,40	2,74	3,14	0,29	0,20	0,07	0,33	0,85	-
7107801	Carne de primeira	9 Molho branco	53,23	4,26	3,77	0,39	0,28	0,09	0,42	1,03	-
7107801	Carne de primeira	11 Com manteiga/óleo	63,74	4,79	4,48	0,43	0,31	0,10	0,50	0,00	-
7107804	Chuleta	2 Cozido(a)	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7107804	Chuleta	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7107804	Chuleta	4 Assado(a)	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7107804	Chuleta	5 Frito(a)	58,00	3,82	4,50	1,83	1,54	0,26	0,42	-	-
7107805	Filé não especificado	1 Cru(a)	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7107805	Filé não especificado	2 Cozido(a)	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7107805	Filé não especificado	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7107805	Filé não especificado	4 Assado(a)	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)								
			Colesterol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolé- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
7107805	Filé não especificado	5 Frito(a)	58,00	3,82	4,50	1,83	1,54	0,26	0,42	-	-
7107805	Filé não especificado	6 Empanado(a)/à milanesa	58,00	3,82	4,51	1,85	1,56	0,26	0,42	0,01	-
7107805	Filé não especificado	7 Refogado(a)	58,00	3,82	4,50	1,83	1,54	0,26	0,42	-	-
7107805	Filé não especificado	8 Molho vermelho	46,40	2,74	3,14	0,29	0,20	0,07	0,33	0,85	-
7107805	Filé não especificado	11 Com manteiga/óleo	63,74	4,79	4,48	0,43	0,31	0,10	0,50	0,00	-
7107805	Filé não especificado	13 Ensopado	58,00	3,82	4,50	1,83	1,54	0,26	0,42	-	-
7107805	Filé não especificado	99 Não se aplica	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7108107	Miúdo de bode	2 Cozido(a)	396,00	1,70	0,65	0,64	-	-	0,21	-	-
7108301	Pé suíno fresco	2 Cozido(a)	83,00	3,54	4,49	0,85	0,73	0,02	0,03	-	-
7108301	Pé suíno fresco	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	83,00	3,54	4,49	0,85	0,73	0,02	0,03	-	-
7108301	Pé suíno fresco	5 Frito(a)	83,00	3,94	5,07	2,33	2,04	0,19	0,04	-	-
7109101	Carne bovina	1 Cru(a)	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7109101	Carne bovina	2 Cozido(a)	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7109101	Carne bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7109101	Carne bovina	4 Assado(a)	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7109101	Carne bovina	5 Frito(a)	75,00	6,14	7,59	2,09	1,72	0,34	0,69	-	-
7109101	Carne bovina	6 Empanado(a)/à milanesa	75,00	6,15	7,59	2,11	1,74	0,34	0,69	0,01	-
7109101	Carne bovina	7 Refogado(a)	75,00	6,14	7,59	2,09	1,72	0,34	0,69	-	-
7109101	Carne bovina	8 Molho vermelho	60,00	4,60	5,61	0,51	0,35	0,13	0,54	0,85	-
7109101	Carne bovina	9 Molho branco	66,83	6,12	6,24	0,60	0,42	0,15	0,64	1,03	-
7109101	Carne bovina	10 Ao alho e óleo	80,74	7,11	7,56	0,69	0,49	0,17	0,77	0,00	-
7109101	Carne bovina	11 Com manteiga/óleo	80,74	7,11	7,56	0,69	0,49	0,17	0,77	0,00	-
7109101	Carne bovina	12 Ao vinagrete	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7109101	Carne bovina	13 Ensopado	75,00	6,14	7,59	2,09	1,72	0,34	0,69	-	-
7109101	Carne bovina	15 Sopa	7,86	0,68	0,79	0,09	0,07	0,02	0,08	0,24	-
7109101	Carne bovina	99 Não se aplica	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7110601	Lombo não especificado	1 Cru(a)	92,00	7,36	9,02	1,89	1,71	0,06	0,04	-	-
7110601	Lombo não especificado	2 Cozido(a)	92,00	7,36	9,02	1,89	1,71	0,06	0,04	-	-
7110601	Lombo não especificado	4 Assado(a)	92,00	7,36	9,02	1,89	1,71	0,06	0,04	-	-
7110601	Lombo não especificado	5 Frito(a)	92,00	8,24	10,30	5,13	4,57	0,44	0,07	-	-
7110601	Lombo não especificado	9 Molho branco	92,00	7,36	9,02	1,89	1,71	0,06	0,04	-	-
7110801	Músculo não especificado	2 Cozido(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7110801	Músculo não especificado	13 Ensopado	90,00	2,12	2,58	1,70	1,48	0,19	0,24	-	-



Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)											
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Coles-terol (mg)	AG Satura-dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino-léico (g)	AG Linolê-nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
7110902	Ossada não especificada	2 Cozido(a)	109,00	2,31	2,16	0,43	0,32	0,04	0,10	-	-
7110902	Ossada não especificada	7 Refogado(a)	109,00	2,71	2,74	1,91	1,63	0,21	0,11	-	-
7110902	Ossada não especificada	15 Sopa	109,00	2,31	2,16	0,43	0,32	0,04	0,10	-	-
7110902	Ossada não especificada	99 Não se aplica	109,00	2,31	2,16	0,43	0,32	0,04	0,10	-	-
7111202	Carne de segunda	1 Cru(a)	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7111202	Carne de segunda	2 Cozido(a)	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7111202	Carne de segunda	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7111202	Carne de segunda	4 Assado(a)	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7111202	Carne de segunda	5 Frito(a)	75,00	6,14	7,59	2,09	1,72	0,34	0,69	-	-
7111202	Carne de segunda	6 Empanado(a)/à milanesa	75,00	6,15	7,59	2,11	1,74	0,34	0,69	0,01	-
7111202	Carne de segunda	7 Refogado(a)	75,00	6,14	7,59	2,09	1,72	0,34	0,69	-	-
7111202	Carne de segunda	8 Molho vermelho	60,00	4,60	5,61	0,51	0,35	0,13	0,54	0,85	-
7111202	Carne de segunda	10 Ao alho e óleo	80,74	7,11	7,56	0,69	0,49	0,17	0,77	0,00	-
7111202	Carne de segunda	13 Ensopado	75,00	6,14	7,59	2,09	1,72	0,34	0,69	-	-
7111401	Contrafilé orgânico	4 Assado(a)	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
7111405	Bisteca orgânica	4 Assado(a)	94,00	17,80	18,88	1,53	0,98	0,50	1,91	-	-
7111405	Bisteca orgânica	5 Frito(a)	94,00	17,80	18,88	1,53	0,98	0,50	1,91	-	-
7111702	Cabeça de lombo (carne bovina) orgânica	1 Cru(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7111702	Cabeça de lombo (carne bovina) orgânica	4 Assado(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
7111702	Cabeça de lombo (carne bovina) orgânica	5 Frito(a)	90,00	2,60	3,28	3,46	3,03	0,40	0,26	-	-
7111806	Tatu (lagarto redondo) orgânico	4 Assado(a)	90,00	1,72	2,00	0,22	0,17	0,02	0,23	-	-
Pescados e frutos do mar											
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	1 Cru(a)	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	68,00	0,73	0,87	2,13	1,32	0,19	-	-	-
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	68,00	0,74	0,88	2,15	1,34	0,19	-	0,01	-
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	8 Molho vermelho	54,40	0,30	0,23	0,53	0,03	0,01	-	0,85	-
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	9 Molho branco	68,33	2,32	1,30	1,06	0,45	0,09	0,11	0,39	-
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	68,00	0,73	0,87	2,13	1,32	0,19	-	-	-
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)								
			Colesterol (mg)	AG Saturados (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Linoléico (g)	AG Linolênico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	68,00	0,73	0,87	2,13	1,32	0,19	-	-	-
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	68,00	0,74	0,88	2,15	1,34	0,19	-	0,01	-
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	9 Molho branco	68,33	2,32	1,30	1,06	0,45	0,09	0,11	0,39	-
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	68,00	0,73	0,87	2,13	1,32	0,19	-	-	-
7260101	Camarão	1 Cru(a)	195,00	0,29	0,20	0,44	0,02	0,01	0,02	-	-
7260101	Camarão	2 Cozido(a)	195,00	0,29	0,20	0,44	0,02	0,01	0,02	-	-
7260101	Camarão	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	195,00	0,29	0,20	0,44	0,02	0,01	0,02	-	-
7260101	Camarão	4 Assado(a)	195,00	0,29	0,20	0,44	0,02	0,01	0,02	-	-
7260101	Camarão	5 Frito(a)	195,00	0,66	0,79	1,92	1,33	0,19	0,02	-	-
7260101	Camarão	6 Empanado(a)/à milanesa	195,00	0,66	0,80	1,94	1,35	0,19	0,02	0,01	-
7260101	Camarão	7 Refogado(a)	195,00	0,66	0,79	1,92	1,33	0,19	0,02	-	-
7260101	Camarão	8 Molho vermelho	156,00	0,24	0,16	0,37	0,03	0,01	0,02	0,85	-
7260101	Camarão	9 Molho branco	169,93	2,26	1,24	0,89	0,46	0,09	0,13	0,39	-
7260101	Camarão	10 Ao alho e óleo	195,00	0,66	0,79	1,92	1,33	0,19	0,02	-	-
7260101	Camarão	13 Ensopado	195,00	0,66	0,79	1,92	1,33	0,19	0,02	-	-
7260101	Camarão	99 Não se aplica	195,00	0,29	0,20	0,44	0,02	0,01	0,02	-	-
7261101	Siri	2 Cozido(a)	100,00	0,23	0,28	0,68	0,03	0,02	-	-	-
7261101	Siri	6 Empanado(a)/à milanesa	100,00	0,64	0,87	2,18	1,35	0,20	0,01	0,01	-
7261101	Siri	7 Refogado(a)	100,00	0,60	0,88	2,16	1,34	0,20	-	-	-
7261120	Bau (siri)	2 Cozido(a)	100,00	0,23	0,28	0,68	0,03	0,02	-	-	-
7261121	Goiá	1 Cru(a)	100,00	0,23	0,28	0,68	0,03	0,02	-	-	-
7262101	Caranguejo	2 Cozido(a)	100,00	0,23	0,28	0,68	0,03	0,02	-	-	-
7262101	Caranguejo	4 Assado(a)	100,00	0,23	0,28	0,68	0,03	0,02	-	-	-
7262101	Caranguejo	12 Ao vinagrete	100,00	0,23	0,28	0,68	0,03	0,02	-	-	-
7262105	Guaíamu	2 Cozido(a)	100,00	0,23	0,28	0,68	0,03	0,02	-	-	-
7263101	Marisco	2 Cozido(a)	67,00	0,19	0,17	0,55	0,03	0,01	-	-	-
7263101	Marisco	5 Frito(a)	67,00	0,59	0,76	2,03	1,34	0,18	0,01	-	-
7263101	Marisco	8 Molho vermelho	53,60	0,16	0,14	0,46	0,04	0,01	-	0,85	-
7263101	Marisco	99 Não se aplica	67,00	0,19	0,17	0,55	0,03	0,01	-	-	-
7264101	Ostra	2 Cozido(a)	105,00	1,54	0,63	1,94	0,12	0,10	-	-	-
7265101	Lula	6 Empanado(a)/à milanesa	267,00	0,83	0,69	1,98	1,33	0,19	0,01	0,01	-
7266101	Sururu	2 Cozido(a)	67,00	0,19	0,17	0,55	0,03	0,01	-	-	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)											
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Coles-terol (mg)	AG Satura-dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino-léico (g)	AG Linolê-nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
7266101	Sururu	13 Ensopado	67,00	0,59	0,76	2,03	1,34	0,18	0,01	-	-
7270401	Bacalhau	2 Cozido(a)	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7270401	Bacalhau	4 Assado(a)	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7270401	Bacalhau	5 Frito(a)	68,00	0,73	0,87	2,13	1,32	0,19	-	-	-
7270401	Bacalhau	6 Empanado(a)/à milanesa	68,00	0,74	0,88	2,15	1,34	0,19	-	0,01	-
7270401	Bacalhau	7 Refogado(a)	68,00	0,73	0,87	2,13	1,32	0,19	-	-	-
7270401	Bacalhau	8 Molho vermelho	54,40	0,30	0,23	0,53	0,03	0,01	-	0,85	-
7270401	Bacalhau	13 Ensopado	68,00	0,73	0,87	2,13	1,32	0,19	-	-	-
7270401	Bacalhau	99 Não se aplica	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7273101	Ovas de peixe (qualquer espécie)	4 Assado(a)	479,00	1,87	2,13	3,40	0,04	0,01	-	-	-
7273101	Ovas de peixe (qualquer espécie)	5 Frito(a)	479,00	2,27	2,71	4,88	1,34	0,18	0,01	-	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	1 Cru(a)	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	68,00	0,73	0,87	2,13	1,32	0,19	-	-	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	68,00	0,74	0,88	2,15	1,34	0,19	-	0,01	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	7 Refogado(a)	68,00	0,73	0,87	2,13	1,32	0,19	-	-	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	8 Molho vermelho	54,40	0,30	0,23	0,53	0,03	0,01	-	0,85	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	9 Molho branco	61,23	1,82	0,86	0,63	0,10	0,04	0,10	1,03	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	68,00	0,73	0,87	2,13	1,32	0,19	-	-	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	99 Não se aplica	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	68,00	0,73	0,87	2,13	1,32	0,19	-	-	-
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	68,00	0,74	0,88	2,15	1,34	0,19	-	0,01	-
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	8 Molho vermelho	54,40	0,30	0,23	0,53	0,03	0,01	-	0,85	-
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	68,00	0,73	0,87	2,13	1,32	0,19	-	-	-
7444101	Tracajá	2 Cozido(a)	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	1 Cru(a)	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação		Coles-terol (mg)	AG Saturados (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino-léico (g)	AG Linolê-nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4	Assado(a)	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5	Frito(a)	68,00	0,73	0,87	2,13	1,32	0,19	-	-	-
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6	Empanado(a)/à milanesa	68,00	0,74	0,88	2,15	1,34	0,19	-	0,01	-
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	7	Refogado(a)	68,00	0,73	0,87	2,13	1,32	0,19	-	-	-
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	8	Molho vermelho	54,40	0,30	0,23	0,53	0,03	0,01	-	0,85	-
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	9	Molho branco	68,33	2,32	1,30	1,06	0,45	0,09	0,11	0,39	-
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13	Ensopado	68,00	0,73	0,87	2,13	1,32	0,19	-	-	-
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2	Cozido(a)	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4	Assado(a)	68,00	0,36	0,28	0,65	0,01	0,02	-	-	-
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5	Frito(a)	68,00	0,73	0,87	2,13	1,32	0,19	-	-	-
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6	Empanado(a)/à milanesa	68,00	0,74	0,88	2,15	1,34	0,19	-	0,01	-
Enlatados e conservas												
7700101	Azeitona	99	Não se aplica	-	2,03	11,31	1,31	1,22	0,09	-	-	-
7700201	Ervilha em conserva	99	Não se aplica	-	0,06	0,03	0,16	0,13	0,03	-	4,16	-
7700202	Petit-pois	99	Não se aplica	-	0,06	0,03	0,16	0,13	0,03	-	4,16	-
7700401	Milho verde em conserva	99	Não se aplica	-	0,17	0,23	0,45	0,41	0,02	-	3,04	-
7700501	Palmito em conserva	99	Não se aplica	-	0,13	0,10	0,20	0,18	0,02	-	-	-
7700601	Cogumelo em conserva	99	Não se aplica	-	0,49	0,67	1,80	1,60	0,20	0,02	1,44	-
7700602	Champignon em conserva	99	Não se aplica	-	0,49	0,67	1,80	1,60	0,20	0,02	1,44	-
7700701	Aspargo em conserva	99	Não se aplica	-	0,15	0,02	0,28	0,27	0,02	-	1,10	-
7700901	Repolho em conserva	99	Não se aplica	-	0,03	0,01	0,07	0,03	0,03	-	0,18	-
7700902	Chucrute	99	Não se aplica	-	0,03	0,01	0,07	0,03	0,03	-	0,18	-
7701101	Legume não especificado em conserva	99	Não se aplica	-	0,05	0,01	0,12	0,10	0,01	-	3,20	-
7701404	Creme de cebola (sopa desidratada)	99	Não se aplica	5,95	0,79	0,84	0,69	0,66	0,03	0,29	2,67	-
7701405	Creme de legumes (sopa desidratada)	99	Não se aplica	-	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	-	0,37	-
7701406	Yakissoba	99	Não se aplica	-	4,38	7,69	17,33	15,35	1,98	-	1,53	-
7701501	Milho verde com ervilha em conserva	1	Cru(a)	-	0,08	0,11	0,23	0,21	0,02	-	3,85	-
7701501	Milho verde com ervilha em conserva	2	Cozido(a)	-	0,08	0,11	0,23	0,21	0,02	-	3,85	-
7701501	Milho verde com ervilha em conserva	5	Frito(a)	-	0,08	0,11	0,23	0,21	0,02	-	3,85	-
7701501	Milho verde com ervilha em conserva	99	Não se aplica	-	0,08	0,11	0,23	0,21	0,02	-	3,85	-
7701901	Feijoadá	99	Não se aplica	16,27	2,49	3,05	1,66	1,40	0,23	0,07	2,67	0,46
7702001	Feijão branco com dobradinha em conserva	99	Não se aplica	78,48	1,77	2,28	1,06	0,89	0,10	0,11	0,54	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)								
			Colesterol (mg)	AG Saturados (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Linoléico (g)	AG Linolênico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
7702101	Cozido	99 Não se aplica	12,75	1,30	1,67	0,41	0,35	0,05	0,08	1,16	0,02
7702302	Pasta de carne em conserva	99 Não se aplica	39,86	4,48	5,83	4,96	4,38	0,53	0,26	8,54	12,12
7702402	Pasta de presunto em conserva	99 Não se aplica	67,32	7,26	9,52	2,80	2,45	0,14	0,16	1,80	1,80
7702502	Pasta de galinha em conserva	99 Não se aplica	52,35	3,89	6,36	3,08	2,79	0,15	0,72	0,66	-
7702601	Carne bovina em conserva	99 Não se aplica	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7702602	Almôndega	99 Não se aplica	103,27	3,48	3,64	0,68	0,57	0,06	0,46	2,24	1,55
7702603	Kitute bovino	99 Não se aplica	75,00	5,74	7,00	0,61	0,42	0,16	0,68	-	-
7702604	Almôndega ao molho em conserva	99 Não se aplica	81,81	4,03	4,67	0,60	0,51	0,05	0,58	2,67	1,21
7702704	Kitute suíno	99 Não se aplica	59,00	3,12	4,44	1,41	1,17	0,24	0,03	-	-
7702705	Presuntada	99 Não se aplica	59,00	3,12	4,44	1,41	1,17	0,24	0,03	-	-
7702707	Fiambre	1 Cru(a)	59,00	3,12	4,44	1,41	1,17	0,24	0,03	-	-
7702707	Fiambre	2 Cozido(a)	59,00	3,12	4,44	1,41	1,17	0,24	0,03	-	-
7702707	Fiambre	4 Assado(a)	59,00	3,12	4,44	1,41	1,17	0,24	0,03	-	-
7702707	Fiambre	5 Frito(a)	59,00	3,12	4,44	1,41	1,17	0,24	0,03	-	-
7702801	Salsicha em conserva	99 Não se aplica	46,45	8,28	11,14	4,53	4,15	0,20	0,29	0,21	0,17
7703002	Sardinha em conserva	99 Não se aplica	142,00	1,53	3,87	5,15	3,54	0,50	-	-	-
7703402	Atum em conserva	99 Não se aplica	18,00	1,53	2,95	2,89	2,68	0,07	-	-	-
7703701	Pepino em conserva	99 Não se aplica	-	0,04	0,00	0,06	0,02	0,03	-	1,31	-
7703902	Pasta de peixe em conserva	99 Não se aplica	18,00	1,53	2,95	2,89	2,68	0,07	-	-	-
7704001	Picles	99 Não se aplica	-	0,04	0,00	0,06	0,02	0,03	-	1,31	-
7705201	Nabo em conserva	99 Não se aplica	-	0,02	0,07	0,06	0,02	0,04	-	8,56	3,97
7705401	<i>Strogonoff</i>	99 Não se aplica	33,44	3,81	2,98	1,53	1,29	0,23	0,29	1,60	0,38
7706001	Salmão em conserva	99 Não se aplica	82,00	0,85	0,89	1,35	0,07	0,06	-	-	-
7706104	Creme de cebola (sopa desidratada) <i>light</i>	99 Não se aplica	5,95	0,79	0,84	0,69	0,66	0,03	0,29	2,67	-
7706105	Creme de legumes (sopa desidratada) <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	-	0,37	-
7706106	<i>Yakissoba</i> (sopa de legumes desidratada) <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,09	0,07	0,16	0,15	0,01	-	0,35	-
7706302	Atum em conserva <i>light</i>	99 Não se aplica	30,00	0,23	0,16	0,34	0,01	0,00	-	-	-
<b>Aves e ovos</b>											
7800103	Frango inteiro	1 Cru(a)	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7800103	Frango inteiro	2 Cozido(a)	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7800103	Frango inteiro	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7800103	Frango inteiro	4 Assado(a)	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7800103	Frango inteiro	5 Frito(a)	88,00	4,19	5,92	4,45	3,88	0,28	0,46	-	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)											
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolê- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
7800103	Frango inteiro	6 Empanado(a)/à milanesa	88,00	4,20	5,93	4,47	3,89	0,29	0,46	0,01	-
7800103	Frango inteiro	7 Refogado(a)	88,00	4,19	5,92	4,45	3,88	0,28	0,46	-	-
7800103	Frango inteiro	8 Molho vermelho	70,40	3,04	4,28	2,39	2,07	0,09	0,36	0,85	-
7800103	Frango inteiro	13 Ensopado	88,00	4,19	5,92	4,45	3,88	0,28	0,46	-	-
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	1 Cru(a)	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	2 Cozido(a)	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	4 Assado(a)	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	5 Frito(a)	88,00	4,19	5,92	4,45	3,88	0,28	0,46	-	-
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	6 Empanado(a)/à milanesa	88,00	4,20	5,93	4,47	3,89	0,29	0,46	0,01	-
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	7 Refogado(a)	88,00	4,19	5,92	4,45	3,88	0,28	0,46	-	-
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	8 Molho vermelho	70,40	3,04	4,28	2,39	2,07	0,09	0,36	0,85	-
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	13 Ensopado	88,00	4,19	5,92	4,45	3,88	0,28	0,46	-	-
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	99 Não se aplica	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7800302	Frango em pedaços	1 Cru(a)	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7800302	Frango em pedaços	2 Cozido(a)	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7800302	Frango em pedaços	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7800302	Frango em pedaços	4 Assado(a)	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7800302	Frango em pedaços	5 Frito(a)	88,00	4,19	5,92	4,45	3,88	0,28	0,46	-	-
7800302	Frango em pedaços	6 Empanado(a)/à milanesa	88,00	4,20	5,93	4,47	3,89	0,29	0,46	0,01	-
7800302	Frango em pedaços	7 Refogado(a)	88,00	4,19	5,92	4,45	3,88	0,28	0,46	-	-
7800302	Frango em pedaços	8 Molho vermelho	70,40	3,04	4,28	2,39	2,07	0,09	0,36	0,85	-
7800302	Frango em pedaços	9 Molho branco	72,35	3,74	4,93	3,68	3,20	0,25	0,39	1,03	-
7800302	Frango em pedaços	10 Ao alho e óleo	88,00	4,19	5,92	4,45	3,88	0,28	0,46	-	-
7800302	Frango em pedaços	11 Com manteiga/óleo	90,74	2,64	2,10	1,06	0,81	0,05	0,18	0,00	-
7800302	Frango em pedaços	13 Ensopado	88,00	4,19	5,92	4,45	3,88	0,28	0,46	-	-
7800302	Frango em pedaços	15 Sopa	3,19	0,31	0,45	0,23	0,21	0,01	0,02	0,11	-
7800302	Frango em pedaços	99 Não se aplica	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7800303	Galinha em pedaços	2 Cozido(a)	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7800303	Galinha em pedaços	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7800303	Galinha em pedaços	4 Assado(a)	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7800303	Galinha em pedaços	5 Frito(a)	88,00	4,19	5,92	4,45	3,88	0,28	0,46	-	-
7800303	Galinha em pedaços	6 Empanado(a)/à milanesa	88,00	4,20	5,93	4,47	3,89	0,29	0,46	0,01	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento			Código e descrição da preparação	Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolê- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
7800303	Galinha em pedaços	7	Refogado(a)	88,00	4,19	5,92	4,45	3,88	0,28	0,46	-	-
7800303	Galinha em pedaços	8	Molho vermelho	70,40	3,04	4,28	2,39	2,07	0,09	0,36	0,85	-
7800303	Galinha em pedaços	9	Molho branco	72,35	3,74	4,93	3,68	3,20	0,25	0,39	1,03	-
7800303	Galinha em pedaços	13	Ensopado	88,00	4,19	5,92	4,45	3,88	0,28	0,46	-	-
7800304	Carne de galinha	1	Cru(a)	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7800304	Carne de galinha	2	Cozido(a)	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7800304	Carne de galinha	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7800304	Carne de galinha	4	Assado(a)	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7800304	Carne de galinha	5	Frito(a)	88,00	4,19	5,92	4,45	3,88	0,28	0,46	-	-
7800304	Carne de galinha	6	Empanado(a)/à milanesa	88,00	4,20	5,93	4,47	3,89	0,29	0,46	0,01	-
7800304	Carne de galinha	7	Refogado(a)	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7800304	Carne de galinha	8	Molho vermelho	88,00	4,19	5,92	4,45	3,88	0,28	0,46	-	-
7800304	Carne de galinha	9	Molho branco	72,35	3,74	4,93	3,68	3,20	0,25	0,39	1,03	-
7800304	Carne de galinha	13	Ensopado	88,00	4,19	5,92	4,45	3,88	0,28	0,46	-	-
7800304	Carne de galinha	15	Sopa	3,19	0,31	0,45	0,23	0,21	0,01	0,02	0,11	-
7800304	Carne de galinha	99	Não se aplica	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7800401	Peito de galinha ou frango	1	Cru(a)	85,00	1,27	1,54	0,98	0,74	0,04	0,09	-	-
7800401	Peito de galinha ou frango	2	Cozido(a)	85,00	1,27	1,54	0,98	0,74	0,04	0,09	-	-
7800401	Peito de galinha ou frango	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	85,00	1,27	1,54	0,98	0,74	0,04	0,09	-	-
7800401	Peito de galinha ou frango	4	Assado(a)	85,00	1,27	1,54	0,98	0,74	0,04	0,09	-	-
7800401	Peito de galinha ou frango	5	Frito(a)	85,00	1,67	2,12	2,46	2,05	0,21	0,10	-	-
7800401	Peito de galinha ou frango	6	Empanado(a)/à milanesa	85,00	1,68	2,13	2,48	2,06	0,22	0,10	0,01	-
7800401	Peito de galinha ou frango	7	Refogado(a)	85,00	1,67	2,12	2,46	2,05	0,21	0,10	-	-
7800401	Peito de galinha ou frango	8	Molho vermelho	68,00	1,02	1,24	0,80	0,61	0,03	0,07	0,85	-
7800401	Peito de galinha ou frango	9	Molho branco	74,83	2,55	1,87	0,90	0,68	0,05	0,17	1,03	-
7800401	Peito de galinha ou frango	13	Ensopado	85,00	1,67	2,12	2,46	2,05	0,21	0,10	-	-
7800401	Peito de galinha ou frango	15	Sopa	3,19	0,31	0,45	0,23	0,21	0,01	0,02	0,11	-
7800401	Peito de galinha ou frango	99	Não se aplica	85,00	1,27	1,54	0,98	0,74	0,04	0,09	-	-
7800402	Filé de frango	1	Cru(a)	85,00	1,27	1,54	0,98	0,74	0,04	0,09	-	-
7800402	Filé de frango	2	Cozido(a)	85,00	1,27	1,54	0,98	0,74	0,04	0,09	-	-
7800402	Filé de frango	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	85,00	1,27	1,54	0,98	0,74	0,04	0,09	-	-
7800402	Filé de frango	4	Assado(a)	85,00	1,27	1,54	0,98	0,74	0,04	0,09	-	-
7800402	Filé de frango	5	Frito(a)	85,00	1,67	2,12	2,46	2,05	0,21	0,10	-	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)											
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolé- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)	
7800402 Filé de frango	6 Empanado(a)/à milanesa	85,00	1,68	2,13	2,48	2,06	0,22	0,10	0,01	-	
7800402 Filé de frango	7 Refogado(a)	85,00	1,67	2,12	2,46	2,05	0,21	0,10	-	-	
7800402 Filé de frango	8 Molho vermelho	68,00	1,02	1,24	0,80	0,61	0,03	0,07	0,85	-	
7800402 Filé de frango	9 Molho branco	74,83	2,55	1,87	0,90	0,68	0,05	0,17	1,03	-	
7800402 Filé de frango	10 Ao alho e óleo	85,00	1,67	2,12	2,46	2,05	0,21	0,10	-	-	
7800402 Filé de frango	13 Ensopado	85,00	1,67	2,12	2,46	2,05	0,21	0,10	-	-	
7800402 Filé de frango	99 Não se aplica	85,00	1,27	1,54	0,98	0,74	0,04	0,09	-	-	
7800602 Carcaça de galinha ou frango	2 Cozido(a)	85,00	1,27	1,54	0,98	0,74	0,04	0,09	-	-	
7800602 Carcaça de galinha ou frango	4 Assado(a)	85,00	1,27	1,54	0,98	0,74	0,04	0,09	-	-	
7800602 Carcaça de galinha ou frango	5 Frito(a)	85,00	1,67	2,12	2,46	2,05	0,21	0,10	-	-	
7800602 Carcaça de galinha ou frango	7 Refogado(a)	85,00	1,67	2,12	2,46	2,05	0,21	0,10	-	-	
7800602 Carcaça de galinha ou frango	13 Ensopado	85,00	1,67	2,12	2,46	2,05	0,21	0,10	-	-	
7800701 Asa de galinha ou frango	1 Cru(a)	84,00	5,45	7,64	4,14	3,57	0,15	0,39	-	-	
7800701 Asa de galinha ou frango	2 Cozido(a)	84,00	5,45	7,64	4,14	3,57	0,15	0,39	-	-	
7800701 Asa de galinha ou frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	84,00	5,45	7,64	4,14	3,57	0,15	0,39	-	-	
7800701 Asa de galinha ou frango	4 Assado(a)	84,00	5,45	7,64	4,14	3,57	0,15	0,39	-	-	
7800701 Asa de galinha ou frango	5 Frito(a)	84,00	5,85	8,22	5,62	4,88	0,32	0,40	-	-	
7800701 Asa de galinha ou frango	6 Empanado(a)/à milanesa	84,00	5,86	8,23	5,64	4,89	0,33	0,40	0,01	-	
7800701 Asa de galinha ou frango	7 Refogado(a)	84,00	5,85	8,22	5,62	4,88	0,32	0,40	-	-	
7800701 Asa de galinha ou frango	8 Molho vermelho	67,20	4,37	6,12	3,33	2,87	0,12	0,31	0,85	-	
7800701 Asa de galinha ou frango	13 Ensopado	84,00	5,85	8,22	5,62	4,88	0,32	0,40	-	-	
7800702 Drumete de galinha ou frango	2 Cozido(a)	82,00	3,28	3,04	2,91	2,43	0,12	0,23	-	-	
7800702 Drumete de galinha ou frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	82,00	3,28	3,04	2,91	2,43	0,12	0,23	-	-	
7800702 Drumete de galinha ou frango	4 Assado(a)	82,00	3,28	3,04	2,91	2,43	0,12	0,23	-	-	
7800702 Drumete de galinha ou frango	5 Frito(a)	82,00	3,68	3,62	4,39	3,74	0,29	0,24	-	-	
7800702 Drumete de galinha ou frango	7 Refogado(a)	82,00	3,68	3,62	4,39	3,74	0,29	0,24	-	-	
7800702 Drumete de galinha ou frango	8 Molho vermelho	65,60	2,63	2,44	2,34	1,96	0,10	0,18	0,85	-	
7800801 Pescoço de galinha ou frango	2 Cozido(a)	88,00	5,82	8,29	4,62	4,04	0,18	0,45	-	-	
7800801 Pescoço de galinha ou frango	4 Assado(a)	88,00	5,82	8,29	4,62	4,04	0,18	0,45	-	-	
7800801 Pescoço de galinha ou frango	5 Frito(a)	88,00	6,22	8,87	6,10	5,35	0,35	0,47	-	-	
7800801 Pescoço de galinha ou frango	7 Refogado(a)	88,00	6,22	8,87	6,10	5,35	0,35	0,47	-	-	
7800801 Pescoço de galinha ou frango	9 Molho branco	77,23	6,19	7,27	3,81	3,32	0,17	0,46	1,03	-	
7800901 Pé de galinha ou frango	2 Cozido(a)	84,00	3,92	5,50	2,98	2,57	0,11	0,29	-	-	



Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)											
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolê- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
7800901	Pé de galinha ou frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	84,00	3,92	5,50	2,98	2,57	0,11	0,29	-	-
7800901	Pé de galinha ou frango	4 Assado(a)	84,00	3,92	5,50	2,98	2,57	0,11	0,29	-	-
7800901	Pé de galinha ou frango	5 Frito(a)	84,00	4,32	6,08	4,46	3,88	0,28	0,30	-	-
7800901	Pé de galinha ou frango	7 Refogado(a)	84,00	4,32	6,08	4,46	3,88	0,28	0,30	-	-
7800901	Pé de galinha ou frango	8 Molho vermelho	67,20	3,14	4,41	2,40	2,07	0,09	0,23	0,85	-
7800901	Pé de galinha ou frango	13 Ensopado	84,00	4,32	6,08	4,46	3,88	0,28	0,30	-	-
7801001	Miúdo de galinha ou frango	2 Cozido(a)	563,00	2,06	1,42	1,99	0,72	-	0,09	-	-
7801001	Miúdo de galinha ou frango	4 Assado(a)	563,00	2,06	1,42	1,99	0,72	-	0,09	-	-
7801001	Miúdo de galinha ou frango	5 Frito(a)	563,00	2,46	2,00	3,47	2,03	0,17	0,10	-	-
7801001	Miúdo de galinha ou frango	8 Molho vermelho	450,40	1,65	1,14	1,61	0,59	0,00	0,07	0,85	-
7801001	Miúdo de galinha ou frango	15 Sopa	3,19	0,31	0,45	0,23	0,21	0,01	0,02	0,11	-
7801101	Moela de galinha ou frango	2 Cozido(a)	370,00	0,67	0,53	0,35	0,22	0,01	0,13	-	-
7801101	Moela de galinha ou frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	370,00	0,67	0,53	0,35	0,22	0,01	0,13	-	-
7801101	Moela de galinha ou frango	5 Frito(a)	370,00	1,07	1,11	1,83	1,53	0,18	0,14	-	-
7801101	Moela de galinha ou frango	7 Refogado(a)	370,00	1,07	1,11	1,83	1,53	0,18	0,14	-	-
7801101	Moela de galinha ou frango	8 Molho vermelho	296,00	0,54	0,43	0,30	0,19	0,01	0,10	0,85	-
7801101	Moela de galinha ou frango	9 Molho branco	302,83	2,07	1,06	0,40	0,27	0,03	0,20	1,03	-
7801101	Moela de galinha ou frango	13 Ensopado	370,00	1,07	1,11	1,83	1,53	0,18	0,14	-	-
7801101	Moela de galinha ou frango	15 Sopa	3,19	0,31	0,45	0,23	0,21	0,01	0,02	0,11	-
7801202	Coração de frango	2 Cozido(a)	242,00	2,26	2,01	2,30	1,62	0,06	-	-	-
7801202	Coração de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	242,00	2,26	2,01	2,30	1,62	0,06	-	-	-
7801202	Coração de frango	4 Assado(a)	242,00	2,26	2,01	2,30	1,62	0,06	-	-	-
7801202	Coração de frango	5 Frito(a)	242,00	2,66	2,59	3,78	2,93	0,23	0,01	-	-
7801202	Coração de frango	13 Ensopado	242,00	2,26	2,01	2,30	1,62	0,06	-	-	-
7801301	Fígado de galinha ou frango	2 Cozido(a)	563,00	2,06	1,42	1,99	0,72	-	0,09	-	-
7801301	Fígado de galinha ou frango	4 Assado(a)	563,00	2,06	1,42	1,99	0,72	-	0,09	-	-
7801301	Fígado de galinha ou frango	5 Frito(a)	563,00	2,46	2,00	3,47	2,03	0,17	0,10	-	-
7801407	Canja	99 Não se aplica	3,19	0,31	0,45	0,23	0,21	0,01	0,02	0,11	-
7801702	Peru em pedaço não especificado	2 Cozido(a)	78,00	3,04	3,48	2,52	2,13	0,10	0,22	-	-
7801702	Peru em pedaço não especificado	4 Assado(a)	78,00	3,04	3,48	2,52	2,13	0,10	0,22	-	-
7801702	Peru em pedaço não especificado	5 Frito(a)	78,00	3,44	4,06	4,00	3,44	0,27	0,23	-	-
7801702	Peru em pedaço não especificado	13 Ensopado	78,00	3,44	4,06	4,00	3,44	0,27	0,23	-	-
7801801	Peito de peru	1 Cru(a)	86,00	0,38	0,21	0,31	0,21	0,01	0,02	-	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)											
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolê- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
7801801	Peito de peru	2 Cozido(a)	86,00	0,38	0,21	0,31	0,21	0,01	0,02	-	-
7801801	Peito de peru	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	86,00	0,38	0,21	0,31	0,21	0,01	0,02	-	-
7801801	Peito de peru	4 Assado(a)	86,00	0,38	0,21	0,31	0,21	0,01	0,02	-	-
7801801	Peito de peru	5 Frito(a)	86,00	0,78	0,79	1,79	1,52	0,18	0,03	-	-
7801801	Peito de peru	6 Empanado(a)/à milanesa	86,00	0,78	0,79	1,79	1,52	0,18	0,03	-	-
7801801	Peito de peru	99 Não se aplica	86,00	0,38	0,21	0,31	0,21	0,01	0,02	-	-
7802101	Asa de peru	2 Cozido(a)	81,00	3,39	4,66	2,94	2,49	0,16	0,25	-	-
7802101	Asa de peru	4 Assado(a)	81,00	3,39	4,66	2,94	2,49	0,16	0,25	-	-
7802701	Chester	2 Cozido(a)	78,00	3,04	3,48	2,52	2,13	0,10	0,22	-	-
7802701	Chester	4 Assado(a)	78,00	3,04	3,48	2,52	2,13	0,10	0,22	-	-
7802701	Chester	99 Não se aplica	78,00	3,04	3,48	2,52	2,13	0,10	0,22	-	-
7802702	Tender	4 Assado(a)	59,00	3,12	4,44	1,41	1,17	0,24	0,03	-	-
7802801	Nambu	2 Cozido(a)	116,00	3,74	5,46	2,73	2,32	0,10	0,26	-	-
7802901	Nuggets de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	39,84	3,62	7,43	2,57	2,34	0,14	3,01	0,14	-
7802901	Nuggets de frango	4 Assado(a)	39,84	3,62	7,43	2,57	2,34	0,14	3,01	0,14	-
7802901	Nuggets de frango	5 Frito(a)	39,84	3,62	7,43	2,57	2,34	0,14	3,01	0,14	-
7802901	Nuggets de frango	6 Empanado(a)/à milanesa	39,84	3,62	7,43	2,57	2,34	0,14	3,01	0,14	-
7802901	Nuggets de frango	7 Refogado(a)	39,84	3,62	7,43	2,57	2,34	0,14	3,01	0,14	-
7802902	Steak de frango	2 Cozido(a)	85,00	1,68	2,13	2,48	2,06	0,22	0,10	0,01	-
7802902	Steak de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	85,00	1,68	2,13	2,48	2,06	0,22	0,10	0,01	-
7802902	Steak de frango	4 Assado(a)	85,00	1,68	2,13	2,48	2,06	0,22	0,10	0,01	-
7802902	Steak de frango	5 Frito(a)	85,00	1,68	2,13	2,48	2,06	0,22	0,10	0,01	-
7802902	Steak de frango	6 Empanado(a)/à milanesa	85,00	1,68	2,13	2,48	2,06	0,22	0,10	0,01	-
7802902	Steak de frango	99 Não se aplica	85,00	1,68	2,13	2,48	2,06	0,22	0,10	0,01	-
7803001	Codorna	5 Frito(a)	89,00	3,92	6,21	3,02	2,36	0,30	0,28	-	-
7803201	Pé e asa de galinha ou frango	2 Cozido(a)	84,00	5,45	7,64	4,14	3,57	0,15	0,39	-	-
7803201	Pé e asa de galinha ou frango	4 Assado(a)	84,00	5,45	7,64	4,14	3,57	0,15	0,39	-	-
7803201	Pé e asa de galinha ou frango	5 Frito(a)	84,00	5,85	8,22	5,62	4,88	0,32	0,40	-	-
7803301	Ovo de galinha	1 Cru(a)	424,00	3,27	4,08	1,41	1,19	0,04	-	1,22	-
7803301	Ovo de galinha	2 Cozido(a)	424,00	3,27	4,08	1,41	1,19	0,04	-	1,22	-
7803301	Ovo de galinha	4 Assado(a)	424,00	3,27	4,08	1,41	1,19	0,04	-	1,22	-
7803301	Ovo de galinha	5 Frito(a)	460,87	4,51	5,83	5,07	4,41	0,45	0,03	1,33	-
7803301	Ovo de galinha	7 Refogado(a)	424,00	3,27	4,08	1,41	1,19	0,04	-	1,22	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)								
			Colesterol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolé- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
7803301	Ovo de galinha	8 Molho vermelho	424,00	3,27	4,08	1,41	1,19	0,04	-	1,22	-
7803301	Ovo de galinha	10 Ao alho e óleo	460,87	4,51	5,83	5,07	4,41	0,45	0,03	1,33	-
7803301	Ovo de galinha	11 Com manteiga/óleo	474,57	6,83	5,77	1,73	1,47	0,06	0,21	1,33	-
7803301	Ovo de galinha	12 Ao vinagrete	424,00	3,27	4,08	1,41	1,19	0,04	-	1,22	-
7803301	Ovo de galinha	13 Ensopado	424,00	3,27	4,08	1,41	1,19	0,04	-	1,22	-
7803301	Ovo de galinha	14 Mingau	424,00	3,27	4,08	1,41	1,19	0,04	-	1,22	-
7803301	Ovo de galinha	99 Não se aplica	424,00	3,27	4,08	1,41	1,19	0,04	-	1,22	-
7803501	Ovo de codorna	1 Cru(a)	424,00	3,27	4,08	1,41	1,19	0,04	-	1,22	-
7803501	Ovo de codorna	2 Cozido(a)	424,00	3,27	4,08	1,41	1,19	0,04	-	1,22	-
7803501	Ovo de codorna	5 Frito(a)	460,87	4,51	5,83	5,07	4,41	0,45	0,03	1,33	-
7803501	Ovo de codorna	12 Ao vinagrete	424,00	3,27	4,08	1,41	1,19	0,04	-	1,22	-
7803501	Ovo de codorna	99 Não se aplica	424,00	3,27	4,08	1,41	1,19	0,04	-	1,22	-
7803702	Galinha-d'angola abatida, congelada ou viva	2 Cozido(a)	89,00	3,52	5,63	1,54	1,06	0,13	0,26	-	-
7803702	Galinha-d'angola abatida, congelada ou viva	4 Assado(a)	89,00	3,52	5,63	1,54	1,06	0,13	0,26	-	-
7803703	Capote	2 Cozido(a)	89,00	3,52	5,63	1,54	1,06	0,13	0,26	-	-
7803703	Capote	4 Assado(a)	89,00	3,52	5,63	1,54	1,06	0,13	0,26	-	-
7803703	Capote	5 Frito(a)	89,00	3,92	6,21	3,02	2,36	0,30	0,28	-	-
7803707	Mutum	2 Cozido(a)	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7803907	Pato em pedaços	2 Cozido(a)	74,00	2,80	3,92	2,12	1,83	0,08	0,20	-	-
7803907	Pato em pedaços	13 Ensopado	74,00	2,80	3,92	2,12	1,83	0,08	0,20	-	-
7803908	Peito de pato	5 Frito(a)	74,00	3,20	4,50	3,60	3,14	0,25	0,21	-	-
7803913	Carne de pato	2 Cozido(a)	74,00	2,80	3,92	2,12	1,83	0,08	0,20	-	-
7803913	Carne de pato	4 Assado(a)	74,00	2,80	3,92	2,12	1,83	0,08	0,20	-	-
7803913	Carne de pato	5 Frito(a)	74,00	3,20	4,50	3,60	3,14	0,25	0,21	-	-
7805401	Peito de peru <i>light</i>	1 Cru(a)	86,00	0,38	0,21	0,31	0,21	0,01	0,02	-	-
7805401	Peito de peru <i>light</i>	2 Cozido(a)	86,00	0,38	0,21	0,31	0,21	0,01	0,02	-	-
7805401	Peito de peru <i>light</i>	99 Não se aplica	86,00	0,38	0,21	0,31	0,21	0,01	0,02	-	-
7805501	Frango inteiro orgânico	2 Cozido(a)	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7805501	Frango inteiro orgânico	4 Assado(a)	88,00	3,79	5,34	2,97	2,57	0,11	0,45	-	-
7805702	Filé de frango orgânico	2 Cozido(a)	85,00	1,27	1,54	0,98	0,74	0,04	0,09	-	-
7805702	Filé de frango orgânico	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	85,00	1,27	1,54	0,98	0,74	0,04	0,09	-	-
7805702	Filé de frango orgânico	5 Frito(a)	85,00	1,67	2,12	2,46	2,05	0,21	0,10	-	-
7805702	Filé de frango orgânico	6 Empanado(a)/à milanesa	85,00	1,68	2,13	2,48	2,06	0,22	0,10	0,01	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)											
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Coles-terol (mg)	AG Satura-dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino-léico (g)	AG Linolê-nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
Laticínios											
7900101	Leite de vaca integral	99 Não se aplica	10,00	1,87	0,81	0,20	0,12	0,08	0,12	5,26	-
7900201	Leite de vaca fresco	99 Não se aplica	10,00	1,87	0,81	0,20	0,12	0,08	0,12	5,26	-
7900301	Leite de cabra	99 Não se aplica	11,01	2,67	1,11	0,15	0,11	0,04	0,09	4,45	-
7900601	Leite em pó integral	99 Não se aplica	80,00	14,92	6,50	1,56	0,96	0,60	0,93	42,08	-
7900710	Leite em pó desnatado	99 Não se aplica	18,00	0,47	0,19	0,03	0,02	0,01	0,03	50,51	-
7900801	Leite em pó	99 Não se aplica	80,00	14,92	6,50	1,56	0,96	0,60	0,93	42,08	-
7900901	Leite condensado	99 Não se aplica	33,86	5,46	2,42	0,34	0,22	0,12	0,31	52,51	43,02
7900903	Leite beijinho	99 Não se aplica	33,86	5,46	2,42	0,34	0,22	0,12	0,31	52,51	43,02
7901001	Creme de leite	99 Não se aplica	111,00	19,34	9,09	0,88	0,62	0,27	1,10	2,80	-
7901101	Chantilly	99 Não se aplica	88,14	15,36	7,22	0,71	0,50	0,21	0,87	11,90	9,93
7901201	logurte de qualquer sabor	99 Não se aplica	10,59	1,98	0,86	0,22	0,13	0,08	0,12	13,06	7,06
7901203	logurte desnatado	99 Não se aplica	2,00	0,12	0,05	0,01	0,00	0,00	-	5,61	-
7901204	logurte natural	99 Não se aplica	13,00	2,10	0,89	0,09	0,07	0,03	0,07	3,39	-
7901301	Yakult de qualquer sabor	99 Não se aplica	1,80	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	14,57	10,00
7901303	Bebida láctea	99 Não se aplica	4,04	0,70	0,30	0,05	0,04	0,02	0,03	16,75	13,57
7901304	Leite fermentado	99 Não se aplica	8,04	1,26	0,56	0,07	0,06	0,01	0,09	5,09	-
7901401	Coalhada	99 Não se aplica	13,00	2,10	0,89	0,09	0,07	0,03	0,07	3,39	-
7901501	Manteiga com ou sem sal	99 Não se aplica	215,00	51,37	21,02	3,04	2,73	0,32	3,28	0,10	-
7901505	Manteiga de garrafa	99 Não se aplica	215,00	51,37	21,02	3,04	2,73	0,32	3,28	0,10	-
7901602	Margarina com ou sem sal	99 Não se aplica	-	16,70	39,30	20,90	19,40	1,50	25,84	0,90	-
7901701	Queijo prato	99 Não se aplica	54,00	12,67	5,73	0,63	0,45	0,18	0,41	0,78	-
7901703	Queijo colonial	99 Não se aplica	54,00	12,67	5,73	0,63	0,45	0,18	0,41	0,78	-
7901705	Queijo de colônia	99 Não se aplica	54,00	12,67	5,73	0,63	0,45	0,18	0,41	0,78	-
7901801	Queijo muçarela	99 Não se aplica	89,00	15,56	7,03	0,78	0,57	0,21	0,59	2,47	-
7901803	Muçarela	99 Não se aplica	89,00	15,56	7,03	0,78	0,57	0,21	0,59	2,47	-
7901807	Muçarela de búfala	99 Não se aplica	89,00	15,56	7,03	0,78	0,57	0,21	0,59	2,47	-
7901809	Queijo de búfala	99 Não se aplica	89,00	15,56	7,03	0,78	0,57	0,21	0,59	2,47	-
7901901	Queijo de reino	99 Não se aplica	114,00	17,61	7,75	0,66	0,26	0,39	0,66	2,22	-
7902001	Queijo de minas	99 Não se aplica	53,00	8,85	4,13	0,41	0,27	0,15	0,78	10,60	-
7902003	Queijo de manteiga	99 Não se aplica	89,00	15,56	7,03	0,78	0,57	0,21	0,59	2,47	-
7902004	Quechimia	99 Não se aplica	53,00	8,85	4,13	0,41	0,27	0,15	0,78	10,60	-
7902005	Queijo de coalho	99 Não se aplica	89,00	19,07	8,75	0,90	0,64	0,26	0,73	0,68	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)											
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Coles-terol (mg)	AG Satura-dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino-léico (g)	AG Linolê-nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
7902008	Queijo canastra	99 Não se aplica	53,00	8,85	4,13	0,41	0,27	0,15	0,78	10,60	-
7902201	Queijo ricota	99 Não se aplica	51,00	8,30	3,63	0,39	0,27	0,11	0,39	2,08	-
7902301	Leite de soja com sabor	99 Não se aplica	-	0,24	0,36	0,93	0,82	0,11	-	3,79	7,24
7902303	Ades original	99 Não se aplica	-	0,21	0,40	0,96	0,58	0,08	-	3,20	4,09
7902403	Queijo ralado	99 Não se aplica	88,00	17,30	8,38	1,17	0,94	0,19	0,72	0,90	-
7902501	Queijo provolone	99 Não se aplica	69,00	17,08	7,39	0,77	0,49	0,28	0,64	2,14	-
7902801	Queijo polenguinho	99 Não se aplica	110,00	21,97	9,84	1,27	0,77	0,49	1,04	1,70	-
7902901	Requeijão	99 Não se aplica	56,00	11,09	4,97	0,64	0,39	0,25	0,50	7,00	-
7902902	Queijo cremoso	99 Não se aplica	56,00	11,09	4,97	0,64	0,39	0,25	0,50	7,00	-
7903001	Queijo não especificado	99 Não se aplica	94,00	19,69	8,95	0,99	0,61	0,38	0,76	1,29	-
7903101	Leite com sabor	99 Não se aplica	12,05	2,11	0,99	0,12	0,08	0,05	0,12	10,14	5,09
7903102	Leite achocolatado	99 Não se aplica	12,05	2,11	0,99	0,12	0,08	0,05	0,12	10,14	5,09
7903109	Leite aRomãtizado	99 Não se aplica	12,05	2,11	0,99	0,12	0,08	0,05	0,12	10,14	5,09
7903110	Bebida achocolatada	99 Não se aplica	12,05	2,11	0,99	0,12	0,08	0,05	0,12	10,14	5,09
7903201	Nata	99 Não se aplica	66,00	12,02	5,58	0,72	0,44	0,28	0,69	3,70	-
7903301	Queijo gorgonzola	99 Não se aplica	75,00	18,67	7,78	0,80	0,54	0,26	0,69	2,34	-
7903402	Tofu	99 Não se aplica	-	0,53	0,81	2,08	1,84	0,25	-	0,20	-
7903501	Leite de soja em pó	99 Não se aplica	-	1,91	2,92	7,46	6,57	0,88	-	15,99	23,42
7903601	Leite de vaca desnatado	99 Não se aplica	2,01	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,11	-
7903702	Leite de vaca semidesnatado	99 Não se aplica	5,00	0,63	0,28	0,04	0,03	0,00	0,04	5,20	-
7903801	Leite não especificado pasteurizado	99 Não se aplica	10,00	1,87	0,81	0,20	0,12	0,08	0,12	5,26	-
7903901	logurte de qualquer sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	4,00	0,70	0,30	0,03	0,02	0,01	0,03	16,41	13,00
7904001	logurte de qualquer sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	10,29	1,65	0,78	0,08	0,06	0,03	0,09	2,91	-
7904201	Margarina <i>light</i>	99 Não se aplica	-	7,64	17,48	2,17	2,12	0,06	3,54	0,32	-
7904301	Leite de vaca integral orgânico	99 Não se aplica	10,00	1,87	0,81	0,20	0,12	0,08	0,12	5,26	-
7904401	Leite de vaca fresco orgânico	99 Não se aplica	10,00	1,87	0,81	0,20	0,12	0,08	0,12	5,26	-
7904601	Leite semidesnatado de vaca orgânico	99 Não se aplica	5,00	0,63	0,28	0,04	0,03	0,00	0,04	5,20	-
7904701	Creme de leite orgânico	99 Não se aplica	111,00	19,34	9,09	0,88	0,62	0,27	1,10	2,80	-
7904801	logurte de qualquer sabor orgânico	99 Não se aplica	10,59	1,98	0,86	0,22	0,13	0,08	0,12	13,06	7,06
7904803	logurte de qualquer sabor desnatado orgânico	99 Não se aplica	2,00	0,12	0,05	0,02	0,01	0,01	0,01	18,54	11,78
7904804	logurte natural de qualquer sabor orgânico	99 Não se aplica	13,00	2,10	0,89	0,09	0,07	0,03	0,07	3,39	-
7905103	Muçarela <i>light</i>	99 Não se aplica	54,00	12,67	5,73	0,63	0,45	0,18	0,41	0,78	-
7905104	Queijo muçarela <i>light</i>	99 Não se aplica	54,00	12,67	5,73	0,63	0,45	0,18	0,41	0,78	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação		Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolé- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
7905201	Leite de soja com sabor <i>light</i>	99	Não se aplica	-	0,15	0,23	0,58	0,51	0,07	-	3,86	7,48
7905203	Ades <i>light</i>	99	Não se aplica	-	0,12	0,18	0,47	0,41	0,06	-	2,72	5,27
7905601	Creme de leite <i>light</i>	99	Não se aplica	5,00	0,84	0,38	0,05	0,03	0,02	0,06	5,65	5,22
7905901	Queijo prato <i>light</i>	99	Não se aplica	67,20	13,59	6,05	0,61	0,37	0,24	0,51	1,37	-
7906001	Queijo de minas <i>light</i>	99	Não se aplica	8,00	1,22	0,55	0,06	0,04	0,02	0,06	3,60	-
7906005	Queijo de coalho <i>light</i>	99	Não se aplica	67,20	13,59	6,05	0,61	0,37	0,24	0,51	1,37	-
7906201	Queijo ricota <i>light</i>	99	Não se aplica	10,40	0,18	0,08	0,01	0,01	0,00	0,00	7,11	-
7906303	Queijo ralado <i>light</i>	99	Não se aplica	88,00	13,32	6,10	0,46	0,22	0,24	0,57	1,37	-
7906401	Queijo polenguinho <i>light</i>	99	Não se aplica	56,00	11,09	4,97	0,64	0,39	0,25	0,50	7,00	-
7906501	Requeijão <i>light</i>	99	Não se aplica	56,00	11,09	4,97	0,64	0,39	0,25	0,50	7,00	-
7906601	Queijo não especificado <i>light</i>	99	Não se aplica	8,00	1,22	0,55	0,06	0,04	0,02	0,06	3,60	-
7906702	Leite achocolatado <i>light</i>	99	Não se aplica	3,00	0,62	0,30	0,04	0,02	0,01	0,04	10,42	6,00
7906710	Bebida achocolatada <i>light</i>	99	Não se aplica	3,00	0,62	0,30	0,04	0,02	0,01	0,04	10,42	6,00
7906801	Leite com sabor <i>diet</i>	99	Não se aplica	9,59	2,01	0,90	0,21	0,14	0,07	0,11	6,24	-
7906802	Leite achocolatado <i>diet</i>	99	Não se aplica	9,59	2,01	0,90	0,21	0,14	0,07	0,11	6,24	-
7906810	Bebida achocolatada <i>diet</i>	99	Não se aplica	9,59	2,01	0,90	0,21	0,14	0,07	0,11	6,24	-
7906901	Leite de soja em pó <i>light</i>	99	Não se aplica	-	0,40	0,61	1,57	1,38	0,19	-	25,20	23,68
7907001	Leite em pó com sabor	99	Não se aplica	-	1,83	1,01	0,09	0,08	0,01	-	75,79	79,56
7907101	Manteiga com ou sem sal <i>light</i>	99	Não se aplica	104,15	24,88	10,18	1,47	1,32	0,15	1,59	0,05	-
7907301	Queijo de minas frescal orgânico	99	Não se aplica	53,00	8,85	4,13	0,41	0,27	0,15	0,78	10,60	-
7907305	Queijo de coalho frescal orgânico	99	Não se aplica	89,00	19,07	8,75	0,90	0,64	0,26	0,73	0,68	-
Panificados												
8000103	Pão de hambúrguer	99	Não se aplica	-	1,09	1,11	1,97	1,76	0,21	0,69	6,28	6,31
8000105	Pão de sal	99	Não se aplica	-	1,00	0,90	0,70	0,70	0,04	0,37	-	-
8000201	Pão doce	99	Não se aplica	44,09	7,88	3,53	0,66	0,60	0,05	0,42	26,57	26,19
8000203	Chineque	99	Não se aplica	44,09	7,88	3,53	0,66	0,60	0,05	0,42	26,57	26,19
8000218	Chineque com farofa	99	Não se aplica	44,09	7,88	3,53	0,66	0,60	0,05	0,42	26,57	26,19
8000229	Pão de mel	99	Não se aplica	57,44	11,10	5,06	0,86	0,78	0,07	0,54	52,88	60,40
8000234	Panetone	99	Não se aplica	50,12	1,82	2,52	5,34	4,72	0,60	0,05	15,77	13,03
8000237	Bisnaguinha	99	Não se aplica	4,00	1,38	1,88	2,51	2,29	0,22	0,41	5,68	5,50
8000240	<i>Croissant</i>	99	Não se aplica	103,66	16,07	6,86	1,27	1,15	0,11	1,00	6,11	4,39
8000501	Pão de forma industrializado de qualquer marca	99	Não se aplica	-	0,72	0,68	1,36	1,22	0,14	0,63	4,31	4,13
8000801	Pão de queijo	99	Não se aplica	68,00	-	-	-	-	-	-	-	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)											
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Colesterol (mg)	AG Saturados (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Linoléico (g)	AG Linolênico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
8001101	Pão de milho	99 Não se aplica	62,83	2,96	5,28	1,37	1,27	0,08	0,83	15,48	12,11
8001401	Pão integral	99 Não se aplica	-	0,75	1,60	0,60	0,57	0,03	0,60	10,08	6,76
8001501	Pão não especificado	99 Não se aplica	-	1,00	0,90	0,70	0,70	0,04	0,37	-	-
8001901	Torrada de qualquer pão	99 Não se aplica	-	0,90	0,80	1,00	0,99	0,05	0,45	-	-
8002001	Rosca doce	99 Não se aplica	31,95	8,06	7,72	2,84	2,65	0,17	3,55	31,83	31,54
8002002	Rosquinha doce	99 Não se aplica	-	3,90	3,70	2,20	2,13	0,10	1,58	36,52	36,53
8002101	Rosca salgada	99 Não se aplica	47,30	5,24	3,11	0,70	0,60	0,08	0,20	1,52	0,66
8002106	Rosquinha salgada	99 Não se aplica	-	4,40	4,60	2,90	2,79	0,01	1,80	10,64	10,58
8002201	Biscoito salgado	99 Não se aplica	-	4,40	4,60	2,90	2,79	0,01	1,80	10,64	10,58
8002205	Presuntinho biscoito	99 Não se aplica	0,09	5,40	8,85	9,82	9,18	0,63	0,76	0,32	-
8002212	Biscoito de polvilho	99 Não se aplica	150,27	4,65	19,92	3,17	2,89	0,21	0,04	0,43	-
8002225	Bolacha salgada	99 Não se aplica	-	4,40	4,60	2,90	2,79	0,01	1,80	10,64	10,58
8002227	Chips (salgadinhos)	99 Não se aplica	-	5,46	7,99	20,15	17,82	2,32	0,18	1,17	-
8002230	Baconzitos	99 Não se aplica	0,09	5,40	8,85	9,82	9,18	0,63	0,76	0,32	-
8002236	Biscoito salgado integral	99 Não se aplica	-	2,54	3,50	9,03	8,01	1,02	0,08	0,50	-
8002301	Biscoito doce	99 Não se aplica	-	3,90	3,70	2,20	2,13	0,10	1,58	36,52	36,53
8002302	Cavaco chinês	99 Não se aplica	-	3,90	3,70	2,20	2,13	0,10	1,58	36,52	36,53
8002305	Sequilha	99 Não se aplica	-	3,90	3,70	2,20	2,13	0,10	1,58	36,52	36,53
8002306	Tareço	99 Não se aplica	-	3,90	3,70	2,20	2,13	0,10	1,58	36,52	36,53
8002309	Solda	99 Não se aplica	-	4,40	4,60	2,90	2,79	0,01	1,80	10,64	10,58
8002315	Brevidade	99 Não se aplica	100,29	2,74	6,61	4,29	3,94	0,30	1,91	30,11	29,72
8002334	Bolacha doce	99 Não se aplica	-	3,90	3,70	2,20	2,13	0,10	1,58	36,52	36,53
8002335	Maria maluca (bolacha doce)	99 Não se aplica	-	3,90	3,70	2,20	2,13	0,10	1,58	36,52	36,53
8002405	Quebra-quebra	99 Não se aplica	-	3,90	3,70	2,20	2,13	0,10	1,58	36,52	36,53
8002502	Rocambole	99 Não se aplica	194,01	15,90	7,70	1,27	1,06	0,16	0,91	4,95	3,57
8002503	Cuca de qualquer tipo	99 Não se aplica	44,09	7,88	3,53	0,66	0,60	0,05	0,42	26,57	26,19
8002601	Bolo de milho	99 Não se aplica	82,00	4,50	3,90	1,50	1,34	0,08	1,99	8,27	5,68
8002604	Amidomil (bolinho)	99 Não se aplica	82,00	4,50	3,90	1,50	1,34	0,08	1,99	8,27	5,68
8002605	Angusor de milho	99 Não se aplica	82,00	4,50	3,90	1,50	1,34	0,08	1,99	8,27	5,68
8002609	Grustoli (bolinho doce)	99 Não se aplica	40,10	4,57	9,55	3,51	3,28	0,21	4,47	26,61	26,00
8002701	Bolo de aipim	99 Não se aplica	73,00	5,00	3,90	1,10	1,00	0,06	1,99	17,62	15,81
8002702	Bolo de tapioca	99 Não se aplica	73,00	5,00	3,90	1,10	1,00	0,06	1,99	17,62	15,81
8002703	Bolo de macaxeira	99 Não se aplica	73,00	5,00	3,90	1,10	1,00	0,06	1,99	17,62	15,81

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação		Coles-terol (mg)	AG Saturados (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino-léico (g)	AG Linolê-nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
8002704	Bolo de goma	99	Não se aplica	73,00	5,00	3,90	1,10	1,00	0,06	1,99	17,62	15,81
8002801	Bolo de batata-doce	99	Não se aplica	73,00	5,00	3,90	1,10	1,00	0,06	1,99	17,62	15,81
8002901	Bolo de arroz	99	Não se aplica	73,00	5,00	3,90	1,10	1,00	0,06	1,99	17,62	15,81
8003101	Bolo de cará	99	Não se aplica	73,00	5,00	3,90	1,10	1,00	0,06	1,99	17,62	15,81
8003501	Tortas doces de qualquer sabor	99	Não se aplica	3,76	1,79	2,63	0,61	0,55	0,06	1,06	7,47	5,55
8003601	Tortas salgadas de qualquer sabor	99	Não se aplica	23,27	5,19	3,27	0,43	0,35	0,08	0,42	27,12	14,31
8003701	Sonho	99	Não se aplica	45,63	4,48	8,56	3,30	3,09	0,19	3,47	21,09	19,63
8003702	Filhos (bolinho de farinha de trigo e ovos)	99	Não se aplica	40,10	4,57	9,55	3,51	3,28	0,21	4,47	26,61	26,00
8003801	Bolo de chocolate	99	Não se aplica	209,07	1,98	2,22	0,80	0,68	0,02	-	40,39	39,44
8003902	Brioche	99	Não se aplica	99,04	4,92	5,54	2,67	2,49	0,13	1,20	8,24	7,14
8004001	Bolo de laranja	99	Não se aplica	67,72	5,29	4,91	1,91	1,78	0,11	0,28	34,40	30,76
8004101	Bolo de coco	99	Não se aplica	137,69	5,59	1,56	0,59	0,51	0,02	-	39,36	37,56
8004201	Bolo de cenoura	99	Não se aplica	95,41	10,37	4,59	0,88	0,78	0,07	0,63	26,61	25,46
8004601	Bolo de trigo	99	Não se aplica	160,65	1,27	1,57	0,62	0,53	0,02	-	39,84	37,88
8004701	Broa	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8004801	Biscoito recheado	99	Não se aplica	-	6,20	6,60	1,70	1,68	0,06	4,21	40,62	40,53
8004807	Waffer (biscoito)	99	Não se aplica	15,64	2,76	4,67	4,18	3,87	0,29	1,40	34,84	33,85
8004809	Alfajores (biscoito)	99	Não se aplica	0,02	7,63	10,27	3,41	3,18	0,15	4,85	25,21	24,80
8004810	Bolacha recheada	99	Não se aplica	-	6,20	6,60	1,70	1,68	0,06	4,21	40,62	40,53
8004813	Rosca recheada	99	Não se aplica	78,21	15,89	7,55	1,12	1,01	0,09	0,60	74,97	75,63
8004814	Rosquinha recheada de qualquer sabor	99	Não se aplica	-	6,20	6,60	1,70	1,68	0,06	4,21	40,62	40,53
8005201	Biscoito não especificado	99	Não se aplica	-	4,40	4,60	2,90	2,79	0,01	1,80	10,64	10,58
8006101	Crepe	99	Não se aplica	77,23	4,80	5,14	1,26	1,13	0,09	0,76	1,75	-
8006501	Pão diet (de forma industrializado)	99	Não se aplica	-	0,34	0,25	0,97	0,92	0,05	-	4,11	3,82
8006601	Pão light (de forma industrializado)	99	Não se aplica	-	0,34	0,25	0,97	0,92	0,05	-	4,11	3,82
8006701	Pão de queijo light	99	Não se aplica	68,00	-	-	-	-	-	-	-	-
8006801	Pão integral light	99	Não se aplica	-	0,34	0,25	0,97	0,92	0,05	-	4,11	3,82
8007001	Tortas doces de qualquer sabor light	99	Não se aplica	3,76	1,79	2,63	0,61	0,55	0,06	1,06	7,84	5,92
8007101	Tortas doces de qualquer sabor diet	99	Não se aplica	3,76	1,75	2,62	0,58	0,53	0,05	1,06	2,31	0,22
8007302	Filhos (bolinho de farinha de trigo e ovos) light	99	Não se aplica	46,50	5,30	11,07	4,06	3,79	0,24	5,19	15,48	14,25
8007402	Filhos (bolinho de farinha de trigo e ovos) diet	99	Não se aplica	46,50	5,30	11,07	4,06	3,79	0,24	5,19	15,48	14,25
8007501	Bolo de chocolate light	99	Não se aplica	49,83	5,44	2,71	0,50	0,45	0,03	0,16	32,49	32,25
8007601	Bolo de chocolate diet	99	Não se aplica	49,83	5,44	2,71	0,50	0,45	0,03	0,16	32,49	32,25



Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento			Código e descrição da preparação	Coles-terol (mg)	AG Satura-dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino-léico (g)	AG Linolê-nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
8007701	Bolo de laranja	light	99 Não se aplica	57,98	2,97	3,96	1,77	1,65	0,09	0,14	34,40	30,76
8008001	Bolo de coco	diet	99 Não se aplica	49,83	5,44	2,71	0,50	0,45	0,03	0,16	32,49	32,25
8008201	Bolo de cenoura	diet	99 Não se aplica	73,79	5,20	2,48	0,57	0,51	0,04	0,30	26,60	25,46
8008301	Biscoito recheado	light	99 Não se aplica	-	4,09	6,27	2,38	1,83	0,55	0,05	41,18	41,04
8008305	Biscoito waffer	light	99 Não se aplica	0,02	1,04	2,83	2,62	2,44	0,18	0,93	47,65	47,43
8008307	Waffer (biscoito)	light	99 Não se aplica	0,02	1,04	2,83	2,62	2,44	0,18	0,93	47,65	47,43
8008309	Alfajores (biscoito)	light	99 Não se aplica	-	4,09	6,27	2,38	1,83	0,55	0,05	41,18	41,04
8008310	Bolacha recheada	light	99 Não se aplica	-	4,09	6,27	2,38	1,83	0,55	0,05	41,18	41,04
8008401	Biscoito recheado	diet	99 Não se aplica	0,09	2,17	12,40	5,73	3,96	1,77	0,08	5,54	0,55
8008408	Rosquinha recheada de qualquer sabor	diet	99 Não se aplica	0,09	2,17	12,40	5,73	3,96	1,77	0,08	5,54	0,55
8008410	Bolacha recheada	diet	99 Não se aplica	0,09	2,17	12,40	5,73	3,96	1,77	0,08	5,54	0,55
8010001	Pão doce	diet	99 Não se aplica	32,81	4,06	1,80	0,44	0,40	0,03	0,25	29,12	28,98
8010029	Pão de mel	diet	99 Não se aplica	38,81	6,65	3,24	0,60	0,54	0,04	0,26	52,87	60,40
8010034	Panetone	diet	99 Não se aplica	50,12	1,82	2,52	5,34	4,72	0,60	0,05	15,77	13,03
8010101	Biscoito salgado	light	99 Não se aplica	-	2,17	2,96	7,89	6,98	0,91	0,07	10,30	11,37
8010125	Bolacha salgada	light	99 Não se aplica	-	2,17	2,96	7,89	6,98	0,91	0,07	10,30	11,37
8010127	Chips (salgadinhos)	light	99 Não se aplica	-	1,15	1,52	4,01	3,52	0,50	0,04	8,11	6,62
8010401	Biscoito doce	light	99 Não se aplica	-	1,14	2,59	0,69	0,65	0,02	1,40	41,49	42,61
8010434	Bolacha doce	light	99 Não se aplica	-	1,14	2,59	0,69	0,65	0,02	1,40	41,49	42,61
8010501	Biscoito doce	diet	99 Não se aplica	0,09	5,32	12,95	2,36	2,20	0,07	7,09	3,99	-
8010534	Bolacha doce	diet	99 Não se aplica	0,09	5,32	12,95	2,36	2,20	0,07	7,09	3,99	-
8010601	Bolo de banana		99 Não se aplica	56,72	5,31	2,41	0,53	0,47	0,05	0,32	31,79	26,64
Carnes industrializadas												
8100101	Carne-seca		2 Cozido(a)	100,00	10,50	8,30	0,40	0,24	0,08	0,93	-	-
8100101	Carne-seca		3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	100,00	10,50	8,30	0,40	0,24	0,08	0,93	-	-
8100101	Carne-seca		4 Assado(a)	100,00	10,50	8,30	0,40	0,24	0,08	0,93	-	-
8100101	Carne-seca		5 Frito(a)	94,00	10,80	9,16	3,82	3,27	0,48	0,03	-	-
8100101	Carne-seca		7 Refogado(a)	94,00	10,80	9,16	3,82	3,27	0,48	0,03	-	-
8100101	Carne-seca		8 Molho vermelho	80,00	8,41	6,65	0,33	0,21	0,06	-	0,85	-
8100101	Carne-seca		13 Ensopado	94,00	10,80	9,16	3,82	3,27	0,48	0,03	-	-
8100102	Carne de charque		1 Cru(a)	100,00	10,50	8,30	0,40	0,24	0,08	0,93	-	-
8100102	Carne de charque		2 Cozido(a)	100,00	10,50	8,30	0,40	0,24	0,08	0,93	-	-
8100102	Carne de charque		3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	100,00	10,50	8,30	0,40	0,24	0,08	0,93	-	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)											
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Coles-terol (mg)	AG Satura-dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino-léico (g)	AG Linolê-nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
8100102	Carne de charque	4 Assado(a)	100,00	10,50	8,30	0,40	0,24	0,08	0,93	-	-
8100102	Carne de charque	5 Frito(a)	94,00	10,80	9,16	3,82	3,27	0,48	0,03	-	-
8100102	Carne de charque	7 Refogado(a)	94,00	10,80	9,16	3,82	3,27	0,48	0,03	-	-
8100102	Carne de charque	8 Molho vermelho	80,00	8,41	6,65	0,33	0,21	0,06	-	0,85	-
8100102	Carne de charque	13 Ensopado	94,00	10,80	9,16	3,82	3,27	0,48	0,03	-	-
8100103	Jabá	2 Cozido(a)	100,00	10,50	8,30	0,40	0,24	0,08	0,93	-	-
8100103	Jabá	5 Frito(a)	94,00	10,80	9,16	3,82	3,27	0,48	0,03	-	-
8100103	Jabá	7 Refogado(a)	94,00	10,80	9,16	3,82	3,27	0,48	0,03	-	-
8100103	Jabá	99 Não se aplica	100,00	10,50	8,30	0,40	0,24	0,08	0,93	-	-
8100201	Carne de sol	1 Cru(a)	100,00	10,50	8,30	0,40	0,24	0,08	0,93	-	-
8100201	Carne de sol	2 Cozido(a)	100,00	10,50	8,30	0,40	0,24	0,08	0,93	-	-
8100201	Carne de sol	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	100,00	10,50	8,30	0,40	0,24	0,08	0,93	-	-
8100201	Carne de sol	4 Assado(a)	100,00	10,50	8,30	0,40	0,24	0,08	0,93	-	-
8100201	Carne de sol	5 Frito(a)	94,00	10,80	9,16	3,82	3,27	0,48	0,03	-	-
8100201	Carne de sol	13 Ensopado	94,00	10,80	9,16	3,82	3,27	0,48	0,03	-	-
8100202	Carne do sertão	2 Cozido(a)	100,00	10,50	8,30	0,40	0,24	0,08	0,93	-	-
8100202	Carne do sertão	4 Assado(a)	100,00	10,50	8,30	0,40	0,24	0,08	0,93	-	-
8100202	Carne do sertão	5 Frito(a)	94,00	10,80	9,16	3,82	3,27	0,48	0,03	-	-
8100502	Hambúrguer de carne bovina	1 Cru(a)	86,00	4,38	4,68	0,40	0,30	0,05	0,69	-	-
8100502	Hambúrguer de carne bovina	2 Cozido(a)	86,00	4,38	4,68	0,40	0,30	0,05	0,69	-	-
8100502	Hambúrguer de carne bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	86,00	4,38	4,68	0,40	0,30	0,05	0,69	-	-
8100502	Hambúrguer de carne bovina	4 Assado(a)	86,00	4,38	4,68	0,40	0,30	0,05	0,69	-	-
8100502	Hambúrguer de carne bovina	5 Frito(a)	86,00	4,78	5,26	1,88	1,60	0,23	0,71	-	-
8100502	Hambúrguer de carne bovina	8 Molho vermelho	68,80	3,51	3,75	0,33	0,25	0,04	0,55	0,85	-
8100502	Hambúrguer de carne bovina	99 Não se aplica	86,00	4,38	4,68	0,40	0,30	0,05	0,69	-	-
8100802	Copa de porco defumada	99 Não se aplica	62,00	5,44	7,65	3,26	2,93	0,33	0,06	-	-
8101005	Bacon	99 Não se aplica	110,00	13,74	18,52	4,55	4,00	0,20	0,31	0,59	1,43
8101101	Hambúrguer de frango	2 Cozido(a)	44,34	2,93	3,63	2,23	1,96	0,15	0,93	2,85	1,10
8101101	Hambúrguer de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	44,34	2,93	3,63	2,23	1,96	0,15	0,93	2,85	1,10
8101101	Hambúrguer de frango	4 Assado(a)	44,34	2,93	3,63	2,23	1,96	0,15	0,93	2,85	1,10
8101101	Hambúrguer de frango	5 Frito(a)	44,34	4,00	5,19	6,18	5,45	0,62	0,96	2,85	1,10
8101101	Hambúrguer de frango	6 Empanado(a)/à milanesa	44,34	4,00	5,19	6,18	5,45	0,62	0,96	2,85	1,10
8101101	Hambúrguer de frango	99 Não se aplica	44,34	2,93	3,63	2,23	1,96	0,15	0,93	2,85	1,10

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)								
			Colesterol (mg)	AG Saturados (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Linoléico (g)	AG Linolênico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
8102101	Salsicha no varejo	1 Cru(a)	52,95	10,86	12,60	2,98	2,55	0,29	0,80	3,15	3,61
8102101	Salsicha no varejo	2 Cozido(a)	52,95	10,86	12,60	2,98	2,55	0,29	0,80	3,15	3,61
8102101	Salsicha no varejo	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	52,95	10,86	12,60	2,98	2,55	0,29	0,80	3,15	3,61
8102101	Salsicha no varejo	4 Assado(a)	52,95	10,86	12,60	2,98	2,55	0,29	0,80	3,15	3,61
8102101	Salsicha no varejo	5 Frito(a)	52,95	10,86	12,60	2,98	2,55	0,29	0,80	3,15	3,61
8102101	Salsicha no varejo	7 Refogado(a)	52,95	10,86	12,60	2,98	2,55	0,29	0,80	3,15	3,61
8102101	Salsicha no varejo	8 Molho vermelho	49,19	10,22	10,72	2,49	2,13	0,26	0,74	3,56	2,88
8102101	Salsicha no varejo	9 Molho branco	56,80	10,37	13,75	3,14	2,78	0,26	2,02	1,92	2,16
8102101	Salsicha no varejo	10 Ao alho e óleo	52,95	10,86	12,60	2,98	2,55	0,29	0,80	3,15	3,61
8102101	Salsicha no varejo	11 Com manteiga/óleo	52,95	10,86	12,60	2,98	2,55	0,29	0,80	3,15	3,61
8102101	Salsicha no varejo	13 Ensopado	52,95	10,86	12,60	2,98	2,55	0,29	0,80	3,15	3,61
8102101	Salsicha no varejo	99 Não se aplica	52,95	10,86	12,60	2,98	2,55	0,29	0,80	3,15	3,61
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	1 Cru(a)	71,00	12,96	17,18	3,90	3,46	0,32	2,52	1,34	2,70
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	2 Cozido(a)	71,00	12,96	17,18	3,90	3,46	0,32	2,52	1,34	2,70
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	71,00	12,96	17,18	3,90	3,46	0,32	2,52	1,34	2,70
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	4 Assado(a)	71,00	12,96	17,18	3,90	3,46	0,32	2,52	1,34	2,70
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	5 Frito(a)	71,00	12,96	17,18	3,90	3,46	0,32	2,52	1,34	2,70
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	71,00	12,96	17,18	3,90	3,46	0,32	2,52	1,34	2,70
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	7 Refogado(a)	71,00	12,96	17,18	3,90	3,46	0,32	2,52	1,34	2,70
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	8 Molho vermelho	56,80	10,37	13,75	3,14	2,78	0,26	2,02	1,92	2,16
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	11 Com manteiga/óleo	71,00	12,96	17,18	3,90	3,46	0,32	2,52	1,34	2,70
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	13 Ensopado	71,00	12,96	17,18	3,90	3,46	0,32	2,52	1,34	2,70
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	99 Não se aplica	71,00	12,96	17,18	3,90	3,46	0,32	2,52	1,34	2,70
8102207	Linguiça de frango	1 Cru(a)	80,00	4,70	6,80	3,40	3,00	0,17	-	-	-
8102207	Linguiça de frango	2 Cozido(a)	80,00	4,70	6,80	3,40	3,00	0,17	-	-	-
8102207	Linguiça de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	80,00	4,70	6,80	3,40	3,00	0,17	-	-	-
8102207	Linguiça de frango	4 Assado(a)	80,00	4,70	6,80	3,40	3,00	0,17	-	-	-
8102207	Linguiça de frango	5 Frito(a)	76,00	5,00	7,20	4,30	3,85	0,25	-	-	-
8102401	Chouriço	99 Não se aplica	120,00	13,40	15,90	3,46	3,20	0,26	0,08	1,31	1,10
8102402	Morcela	99 Não se aplica	120,00	13,40	15,90	3,46	3,20	0,26	0,08	1,31	1,10
8102403	Morcilha	1 Cru(a)	120,00	13,40	15,90	3,46	3,20	0,26	0,08	1,31	1,10
8102403	Morcilha	2 Cozido(a)	120,00	13,40	15,90	3,46	3,20	0,26	0,08	1,31	1,10
8102501	Paio	2 Cozido(a)	84,00	9,13	12,38	3,73	3,29	0,14	0,11	0,14	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)								
			Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolé- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
8102601	Mortadela	99 Não se aplica	60,00	10,21	12,81	2,92	2,48	0,44	0,80	2,54	2,71
8102701	Salame	99 Não se aplica	89,00	9,32	11,13	2,53	2,26	0,13	0,59	0,96	0,96
8102702	Salaminho	99 Não se aplica	89,00	9,32	11,13	2,53	2,26	0,13	0,59	0,96	0,96
8102801	Blanquet de peru	99 Não se aplica	72,00	1,53	1,90	1,32	0,67	0,03	0,11	2,04	2,04
8102901	Presunto	99 Não se aplica	62,00	5,04	7,07	1,78	1,62	0,16	0,04	-	-
8103001	Hambúrguer de peru	2 Cozido(a)	48,64	2,62	3,00	1,98	1,75	0,14	0,86	2,85	1,10
8103001	Hambúrguer de peru	4 Assado(a)	48,64	2,62	3,00	1,98	1,75	0,14	0,86	2,85	1,10
8103001	Hambúrguer de peru	6 Empanado(a)/à milanesa	48,64	3,69	4,56	5,93	5,23	0,60	0,89	2,85	1,10
8103101	Hambúrguer não especificado	2 Cozido(a)	86,00	4,38	4,68	0,40	0,30	0,05	0,69	-	-
8103101	Hambúrguer não especificado	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	86,00	4,38	4,68	0,40	0,30	0,05	0,69	-	-
8103101	Hambúrguer não especificado	4 Assado(a)	86,00	4,38	4,68	0,40	0,30	0,05	0,69	-	-
8103101	Hambúrguer não especificado	5 Frito(a)	86,00	4,78	5,26	1,88	1,60	0,23	0,71	-	-
8103101	Hambúrguer não especificado	99 Não se aplica	86,00	4,38	4,68	0,40	0,30	0,05	0,69	-	-
8103601	Apresuntado	99 Não se aplica	59,00	3,12	4,44	1,41	1,17	0,24	0,03	-	-
8103901	Pururuca de porco	99 Não se aplica	95,00	11,37	14,78	3,64	3,35	0,26	0,31	-	-
8103902	Pele de porco preparada (pururuca)	99 Não se aplica	95,00	11,37	14,78	3,64	3,35	0,26	0,31	-	-
8104001	Patê (fígado, calabresa, frango, presunto, etc.)	99 Não se aplica	158,00	10,60	13,34	2,60	2,45	0,14	2,36	0,51	0,59
8104101	Carne de aves defumada	99 Não se aplica	85,00	1,67	2,12	2,46	2,05	0,21	0,10	-	-
8104601	Carne salgada não especificada	2 Cozido(a)	100,00	10,50	8,30	0,40	0,24	0,08	0,93	-	-
8104601	Carne salgada não especificada	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	100,00	10,50	8,30	0,40	0,24	0,08	0,93	-	-
8104601	Carne salgada não especificada	4 Assado(a)	100,00	10,50	8,30	0,40	0,24	0,08	0,93	-	-
8104601	Carne salgada não especificada	5 Frito(a)	94,00	10,80	9,16	3,82	3,27	0,48	0,03	-	-
8104601	Carne salgada não especificada	7 Refogado(a)	94,00	10,80	9,16	3,82	3,27	0,48	0,03	-	-
8104601	Carne salgada não especificada	8 Molho vermelho	80,00	8,41	6,65	0,33	0,21	0,06	-	0,85	-
8104601	Carne salgada não especificada	99 Não se aplica	100,00	10,50	8,30	0,40	0,24	0,08	0,93	-	-
8104904	Mini chicken empanado	2 Cozido(a)	39,84	3,62	7,43	2,57	2,34	0,14	3,01	0,14	-
8104904	Mini chicken empanado	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	39,84	3,62	7,43	2,57	2,34	0,14	3,01	0,14	-
8104904	Mini chicken empanado	4 Assado(a)	39,84	3,62	7,43	2,57	2,34	0,14	3,01	0,14	-
8104904	Mini chicken empanado	5 Frito(a)	39,84	3,62	7,43	2,57	2,34	0,14	3,01	0,14	-
8104904	Mini chicken empanado	6 Empanado(a)/à milanesa	39,84	3,62	7,43	2,57	2,34	0,14	3,01	0,14	-
8105001	Mortadela light	99 Não se aplica	79,00	5,46	7,55	3,05	2,79	0,22	0,11	0,46	0,46
8105201	Salsicha no varejo light	5 Frito(a)	44,00	3,69	4,75	0,94	0,80	0,13	0,19	3,63	4,40
8105401	Salame light	99 Não se aplica	51,52	2,47	3,51	1,98	1,72	0,08	0,19	0,50	0,50

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)											
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolé- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
8105501	<i>Blanquet</i> de peru <i>light</i>	99 Não se aplica	37,61	1,04	1,34	0,71	0,58	0,03	0,11	2,80	1,56
8105701	Hambúrguer não especificado <i>light</i>	99 Não se aplica	78,20	3,49	3,46	0,35	0,25	0,04	0,37	-	-
Bebidas não alcoólicas e infusões											
8200101	Refrigerante de cola tradicional	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	10,56	9,53
8200102	Coca-cola tradicional	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	10,56	9,53
8200202	Fanta laranja tradicional	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	12,03	12,30
8200208	Sukita tradicional	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	12,03	12,30
8200301	Refrigerante de guaraná tradicional	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	10,00	10,00
8200302	Guaraná tradicional	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	10,00	10,00
8200407	<i>Sprit</i> refrigerante tradicional	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	9,07	10,14
8200505	Fanta uva tradicional	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	12,03	12,30
8200701	Refrigerante de cola <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8200702	Coca-cola <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8200801	Refrigerante de cola <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8200902	Minuano tradicional	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	9,07	10,14
8201104	Mate tradicional	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	0,06	-
8201202	Bidu tradicional	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	10,00	10,00
8201502	Fanta laranja <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8201601	Refrigerante de guaraná <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8201602	Guaraná <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8201802	Tubaina tradicional	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	10,00	10,00
8201902	Tubaina <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8202001	Caldo de cana	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	9,83	19,97
8202002	Garapá	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	9,83	19,97
8202101	Água de coco	99 Não se aplica	-	0,18	0,01	0,00	0,00	-	-	1,49	-
8202402	Q-suco	99 Não se aplica	-	0,00	-	-	-	-	-	3,81	3,81
8202403	Q-refresco	99 Não se aplica	-	0,00	-	-	-	-	-	3,81	3,81
8202602	Nescafé	99 Não se aplica	-	0,20	0,04	0,20	0,18	0,02	-	0,48	-
8202803	Erva-mate	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	0,06	-
8202804	Chimarrão	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	0,06	-
8202805	Tereré	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	0,06	-
8203401	Levedo de cerveja	99 Não se aplica	-	0,20	0,72	0,00	0,00	-	-	13,54	1,00
8203501	Refrigerante não especificado	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	10,56	9,53

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)								
			Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolé- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
8203603	Cevada em pó	99 Não se aplica	-	0,24	0,15	0,56	0,51	0,06	-	1,30	-
8204503	Chocomilk	99 Não se aplica	12,05	2,11	0,99	0,12	0,08	0,05	0,12	10,14	5,09
8204902	Água tônica tradicional	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	9,07	10,14
8205201	Chá diet (preto, camomila, erva-cidreira, capim-limão, etc.)	99 Não se aplica	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	0,34	0,36
8205402	Paraguai refrigerante tradicional	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	10,00	10,00
8205803	Gatorade	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	5,90	5,90
8205901	Bebida energética	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	10,14	10,15
8206301	Chá (preto, camomila, erva-cidreira, capim-limão, etc.)	99 Não se aplica	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-
8206402	Café solúvel <i>capuccino</i>	99 Não se aplica	-	0,79	0,00	0,00	0,00	-	0,00	4,35	4,67
8207401	Refrigerante de guaraná <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8207402	Guaraná <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8207601	Refrigerante de limão <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8207705	Fanta uva <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8208104	Mate <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	0,06	-
8209002	Água tônica <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	9,07	10,14
8209102	Paraguai refrigerante <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8211002	Q-suco <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,00	-	-	-	-	-	3,81	3,81
8211003	Q-refresco <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,00	-	-	-	-	-	3,81	3,81
8211102	Q-suco <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	0,00	-	-	-	-	-	3,81	3,81
8212401	Café <i>capuccino</i> solúvel <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,94	0,00	0,00	-	-	0,00	0,18	0,32
8212501	Café <i>capuccino</i> solúvel <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	0,94	0,00	0,00	-	-	0,00	0,18	0,32
8212902	Água tônica <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	9,07	10,14
8212906	Refrigerante de quinino dietético	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	9,07	10,14
8213003	Chá mate orgânico	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	0,06	-
8213004	Chimarrão orgânico	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	0,06	-
8213601	Suco de clorofila	99 Não se aplica	-	0,00	-	0,01	0,00	0,01	-	0,07	-
8273902	Café com farinha	99 Não se aplica	-	0,05	0,06	0,00	0,02	0,01	-	-	-
<b>Bebidas alcoólicas</b>											
8300101	Cerveja (com ou sem álcool)	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8300201	Chopp	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8300301	Aguardente	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8300302	Cachaça	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8300501	Batida de qualquer sabor	99 Não se aplica	-	3,23	0,16	0,06	0,05	0,01	-	20,78	15,74

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)								
			Coles-terol (mg)	AG Satura-dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino-léico (g)	AG Linolê-nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
8300701	Rum	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8300801	Vodka	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8301001	Uísque	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8301002	Whisky	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8301201	Champanje	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	0,07	-
8301202	Sidra champanhe	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	0,07	-
8301501	Martini	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	0,01	-
8301601	Conhaque	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8301701	Drink dreher	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8301901	Licor de qualquer sabor	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	28,27	-
8302409	Cajuína	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8302415	Vinho	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	0,02	-
8302416	Catuaba	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8302901	Coquetel de frutas	99 Não se aplica	-	3,23	0,16	0,06	0,05	0,01	-	20,78	15,74
8303101	Caipirinha	99 Não se aplica	-	0,01	0,00	0,02	0,02	0,01	-	32,08	36,21
8303501	Bebida alcoólica	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8303615	Vinho orgânico	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	0,02	-
8304301	Cerveja (com ou sem álcool) light	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	0,09	-
8304502	Caxiri (aguardente de mandioca)	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Óleos e gorduras											
8400101	Azeite de oliva	99 Não se aplica	-	13,87	73,28	10,57	9,80	0,76	0,16	-	-
8400301	Óleo de soja	99 Não se aplica	-	15,57	22,67	57,46	50,71	6,76	0,53	-	-
8401801	Banha suína	99 Não se aplica	95,00	39,20	45,10	11,20	10,20	1,00	1,08	-	-
8403001	Banha bovina	99 Não se aplica	95,00	28,50	30,45	2,66	1,62	1,04	3,38	-	-
8403201	Óleo não especificado	99 Não se aplica	-	15,57	22,67	57,46	50,71	6,76	0,53	-	-
8403501	Óleo de dendê	99 Não se aplica	-	81,11	11,35	1,59	1,59	-	0,17	-	-
Miscelâneas											
8500201	Salgadinho	99 Não se aplica	107,65	4,61	5,49	5,37	4,72	0,59	0,43	2,68	1,82
8500202	Pastel (queijo, carne, palmito, etc.)	99 Não se aplica	61,19	3,16	4,24	7,28	6,41	0,81	0,07	0,36	-
8500203	Croquete	99 Não se aplica	107,65	4,61	5,49	5,37	4,72	0,59	0,43	2,68	1,82
8500205	Coxinha	99 Não se aplica	107,65	4,61	5,49	5,37	4,72	0,59	0,43	2,68	1,82
8500206	Empada (queijo, carne, camarão, etc.)	99 Não se aplica	17,32	2,71	3,11	1,59	1,46	0,09	0,73	1,22	-
8500207	Rissole (queijo, carne, camarão, etc.)	99 Não se aplica	107,65	4,61	5,49	5,37	4,72	0,59	0,43	2,68	1,82

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

		(continuação)									
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolé- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)	
8500209	Acarajé	99	Não se aplica	25,00	9,10	7,80	2,10	2,01	0,12	-	
8500210	Torresmo	99	Não se aplica	95,00	11,37	14,78	3,64	3,35	0,26	0,31	
8500211	Quibe	99	Não se aplica	107,65	4,61	5,49	5,37	4,72	0,59	0,43	
8500212	Abará (Bahia)	99	Não se aplica	25,00	9,10	7,80	2,10	2,01	0,12	-	
8500213	Paçoca de carne de sol	99	Não se aplica	47,00	5,45	4,63	1,91	1,65	0,25	0,02	
8500215	Angu frito	99	Não se aplica	4,20	1,03	0,46	0,14	0,14	0,01	0,06	
8500217	Angu de milho	99	Não se aplica	-	0,03	0,05	0,08	0,08	0,00	-	
8500218	Polenta	99	Não se aplica	4,20	1,03	0,46	0,14	0,14	0,01	0,06	
8500222	Esfirra	99	Não se aplica	53,94	11,73	4,95	0,86	0,75	0,11	0,66	
8500223	Esfirra de carne	99	Não se aplica	67,24	12,01	6,61	0,88	0,77	0,08	0,97	
8500224	Esfirra de queijo	99	Não se aplica	53,94	11,73	4,95	0,86	0,75	0,11	0,66	
8500225	Esfirra de ricota	99	Não se aplica	41,37	9,42	3,93	0,74	0,67	0,08	0,58	
8500226	Esfirra de frango	99	Não se aplica	42,43	6,61	3,83	1,31	1,19	0,08	0,41	
8500227	Enroladinho	99	Não se aplica	107,65	4,61	5,49	5,37	4,72	0,59	0,43	
8500228	Bolinho de aipim	99	Não se aplica	15,92	2,91	3,76	5,60	4,94	0,65	0,16	
8500232	Bolinho de bacalhau	99	Não se aplica	74,80	2,48	3,48	6,02	5,18	0,66	0,63	
8500302	Cachorro-quente	99	Não se aplica	23,59	5,32	6,23	2,22	1,92	0,24	0,65	
8500303	Hambúrguer (sanduíche)	99	Não se aplica	23,71	3,29	3,54	1,41	1,20	0,20	0,69	
8500304	<i>Cheeseburger</i>	99	Não se aplica	31,98	5,22	4,17	1,36	1,13	0,22	0,70	
8500305	<i>Eggsburger</i>	99	Não se aplica	148,59	3,71	4,86	5,95	5,26	0,63	0,41	
8500307	Bauru	99	Não se aplica	35,15	4,48	4,18	3,75	3,27	0,48	0,30	
8500308	Americano	99	Não se aplica	127,50	3,96	4,01	5,17	4,53	0,59	0,29	
8500313	Misto-quente ou frio	99	Não se aplica	42,63	6,03	5,15	1,95	1,67	0,27	1,25	
8500315	Sanduíche de queijo prato	99	Não se aplica	32,11	8,11	5,71	2,35	2,05	0,30	2,11	
8500316	Sanduíche de salame	99	Não se aplica	22,66	3,98	5,68	2,83	2,57	0,21	1,88	
8500317	Sanduíche de presunto	99	Não se aplica	24,73	2,53	3,74	5,13	4,54	0,59	0,26	
8500318	Sanduíche de queijo prato com presunto	99	Não se aplica	42,63	6,03	5,15	1,95	1,67	0,27	1,25	
8500319	Sanduíche de mortadela	99	Não se aplica	25,62	5,38	7,02	2,87	2,58	0,27	2,05	
8500320	Sanduíche de queijo minas	99	Não se aplica	32,11	8,11	5,71	2,35	2,05	0,30	2,11	
8500321	<i>Cheese egg</i>	99	Não se aplica	31,98	5,22	4,17	1,36	1,13	0,22	0,70	
8500322	<i>Cheese</i> tudo	99	Não se aplica	31,98	5,22	4,17	1,36	1,13	0,22	0,70	
8500323	Sanduíche natural	99	Não se aplica	26,28	1,96	2,85	5,00	4,41	0,53	0,37	
8500401	Suco	99	Não se aplica	-	0,02	0,03	0,03	0,03	0,01	-	



Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)											
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolé- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
8500402	Suco de abacaxi	99 Não se aplica	-	0,01	0,01	0,04	0,02	0,02	-	10,03	-
8500403	Suco de acerola	99 Não se aplica	-	0,07	0,08	0,09	0,05	0,04	-	4,41	-
8500404	Suco de beterraba	99 Não se aplica	-	0,02	0,01	0,05	0,05	0,01	-	4,71	-
8500405	Suco de cupuaçu	99 Não se aplica	-	0,20	0,10	0,05	0,02	0,05	-	-	-
8500406	Suco de goiaba	99 Não se aplica	-	0,04	0,01	0,06	0,04	0,02	-	14,81	13,54
8500407	Suco de laranja	99 Não se aplica	-	0,02	0,03	0,03	0,03	0,01	-	8,12	-
8500408	Suco de laranja com banana	99 Não se aplica	-	0,04	0,03	0,05	0,03	0,01	-	9,69	-
8500409	Suco de laranja e beterraba	99 Não se aplica	-	0,02	0,01	0,05	0,05	0,01	-	4,71	-
8500410	Suco de laranja e cenoura	99 Não se aplica	-	0,02	0,01	0,05	0,05	0,01	-	4,71	-
8500411	Suco de laranja cenoura e beterraba	99 Não se aplica	-	0,02	0,01	0,05	0,05	0,01	-	4,71	-
8500412	Suco de mamão	99 Não se aplica	-	0,05	0,04	0,04	0,01	0,03	-	10,60	-
8500413	Suco de manga	99 Não se aplica	-	0,01	0,02	0,01	0,00	0,01	-	12,42	9,43
8500414	Suco de maracujá	99 Não se aplica	-	0,02	0,02	0,11	0,11	-	-	11,44	-
8500415	Suco de melão	99 Não se aplica	-	0,02	0,04	0,05	0,05	-	-	6,58	-
8500416	Suco de morango	99 Não se aplica	-	0,02	0,01	0,03	0,02	0,01	-	14,45	-
8500417	Suco de pêssego	99 Não se aplica	-	0,00	0,01	0,01	0,01	-	-	13,24	9,30
8500418	Suco de pêssego em calda	99 Não se aplica	-	0,00	0,01	0,01	0,01	-	-	13,24	9,30
8500501	Vitamina	99 Não se aplica	6,87	1,31	0,57	0,15	0,09	0,06	0,08	14,36	7,83
8500503	Vitamina de banana	99 Não se aplica	6,87	1,31	0,57	0,15	0,09	0,06	0,08	14,36	7,83
8500504	Vitamina de banana com aveia	99 Não se aplica	6,47	1,29	0,64	0,27	0,21	0,06	0,08	13,59	7,38
8500505	Vitamina de mamão	99 Não se aplica	7,12	1,34	0,59	0,15	0,09	0,06	0,08	12,43	7,67
8500506	Vitamina de abacate	99 Não se aplica	6,87	1,75	1,88	0,53	0,46	0,07	0,08	12,02	7,83
8500507	Vitamina de morango	99 Não se aplica	5,25	0,99	0,44	0,16	0,10	0,07	0,06	12,55	7,83
8500508	Vitamina mista	99 Não se aplica	4,84	0,92	0,40	0,11	0,07	0,04	0,06	14,26	7,75
8500509	Vitamina de maçã	99 Não se aplica	6,87	1,29	0,56	0,14	0,09	0,05	0,08	13,85	7,83
8500601	Refresco	99 Não se aplica	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	10,76	11,87
8500602	Refresco de caju	99 Não se aplica	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	10,76	11,87
8500603	Refresco de groselha	99 Não se aplica	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	10,76	11,87
8500604	Refresco de laranja	99 Não se aplica	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	10,76	11,87
8500605	Refresco de maracujá	99 Não se aplica	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	10,76	11,87
8500606	Refresco de limão	99 Não se aplica	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	10,76	11,87
8500801	Salada ou verdura cozida, exceto de fruta	99 Não se aplica	-	0,05	0,03	0,17	0,07	0,09	-	1,41	-
8500802	Salada de maionese	99 Não se aplica	56,02	2,72	4,32	8,47	7,52	0,93	0,05	1,20	0,48

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

		(continuação)								
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolé- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
8500903 <i>Pizza</i>	99 Não se aplica	21,88	5,57	3,02	2,10	1,82	0,29	0,18	2,19	0,44
8500904 <i>Lasanha pronta light</i>	99 Não se aplica	28,56	3,82	2,50	0,34	0,27	0,06	0,27	2,27	0,18
8500905 <i>Nhoque</i>	99 Não se aplica	70,21	4,52	3,52	4,34	3,81	0,51	0,17	0,66	-
8500906 <i>Caneloni</i>	99 Não se aplica	43,32	2,50	3,07	0,68	0,59	0,07	0,51	2,70	0,19
8500907 <i>Capeleti</i>	99 Não se aplica	54,49	0,98	0,93	0,31	0,25	0,04	0,06	2,01	0,27
8500909 <i>Ravioli</i>	99 Não se aplica	54,49	0,98	0,93	0,31	0,25	0,04	0,06	2,01	0,27
8500910 <i>Calzone</i>	99 Não se aplica	47,30	5,24	3,11	0,70	0,60	0,08	0,20	1,52	0,66
8500913 <i>Panqueca</i>	99 Não se aplica	77,23	4,80	5,14	1,26	1,13	0,09	0,76	1,75	-
8500914 <i>Pizza calabreza</i>	99 Não se aplica	25,03	5,10	3,75	2,46	2,15	0,28	0,15	2,13	0,45
8500915 <i>Pizza muçarela</i>	99 Não se aplica	21,88	5,57	3,02	2,10	1,82	0,29	0,18	2,19	0,44
8500916 <i>Pizza presunto</i>	99 Não se aplica	25,03	5,10	3,75	2,46	2,15	0,28	0,15	2,13	0,45
8500917 <i>Pizza portuguesa</i>	99 Não se aplica	26,19	4,80	4,05	2,02	1,77	0,21	0,24	2,31	0,31
8500919 <i>Macarronada</i>	99 Não se aplica	9,43	0,74	0,83	0,83	0,73	0,09	0,08	1,40	0,16
8501004 <i>Galeto</i>	99 Não se aplica	88,00	4,19	5,92	4,45	3,88	0,28	0,46	-	-
8501104 <i>Costela</i>	99 Não se aplica	84,00	12,01	12,80	1,05	0,70	0,33	1,35	-	-
8501202 <i>Pipoca doce ou salgada</i>	99 Não se aplica	4,02	5,39	12,23	4,37	4,25	0,12	4,83	29,50	31,71
8501302 <i>Café</i>	99 Não se aplica	-	0,00	0,02	0,00	0,00	-	-	-	-
8501303 <i>Café com leite</i>	99 Não se aplica	5,16	0,96	0,43	0,10	0,06	0,04	0,06	2,71	-
8501304 <i>Café tipo expresso</i>	99 Não se aplica	-	0,00	-	0,00	0,00	-	-	0,01	-
8501305 <i>Café tipo capuccino</i>	99 Não se aplica	-	0,79	0,00	0,00	0,00	-	0,00	4,35	4,67
8501402 <i>Milho cozido</i>	99 Não se aplica	-	1,12	1,72	4,01	3,59	0,42	0,03	3,16	-
8501502 <i>Batata palito</i>	99 Não se aplica	-	2,15	3,07	7,85	6,92	0,93	0,07	1,44	-
8501503 <i>Batata palha</i>	99 Não se aplica	-	5,55	7,96	20,30	17,90	2,41	0,19	1,20	-
8501902 <i>Mungunzá</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8501903 <i>Canjica</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8501904 <i>Curau</i>	99 Não se aplica	6,02	1,35	0,89	0,56	0,50	0,06	0,23	7,20	2,08
8502201 <i>Farofa</i>	99 Não se aplica	-	1,90	2,40	2,50	2,29	0,19	-	-	-
8502301 <i>Mingau (fubá, aveia, farinha, etc.)</i>	99 Não se aplica	6,02	1,35	0,89	0,56	0,50	0,06	0,23	7,20	2,08
8502401 <i>Tacacá</i>	99 Não se aplica	-	0,14	0,12	0,16	0,01	0,01	-	0,16	-
8502501 <i>Bolinho de coco</i>	99 Não se aplica	152,61	2,78	1,56	0,61	0,53	0,02	-	39,67	37,77
8502701 <i>Risoto</i>	99 Não se aplica	14,14	0,42	0,65	0,70	0,61	0,05	0,02	3,60	3,37
8502801 <i>Vatapá</i>	99 Não se aplica	40,61	6,63	5,03	2,93	1,89	0,15	0,05	2,29	0,27
8502901 <i>Farofa pronta</i>	99 Não se aplica	-	1,90	2,40	2,50	2,29	0,19	-	-	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)								
			Colesterol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolé- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
8503202	Caldo de carne	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	0,17	-
8503203	Caldo-de-feijão	99 Não se aplica	4,32	0,57	0,74	0,23	0,19	0,03	0,01	1,08	0,82
8503204	Caldo de mocotó	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	0,17	-
8503501	Baião de dois	99 Não se aplica	4,00	0,60	1,00	1,50	1,36	0,13	-	-	-
8503801	Churrasco	99 Não se aplica	58,00	3,42	3,92	0,35	0,24	0,09	0,41	-	-
8504201	<i>Sushi</i>	99 Não se aplica	7,38	0,11	0,10	0,16	0,07	0,02	-	5,68	4,60
8504401	Salada de frutas	99 Não se aplica	-	0,03	0,01	0,04	0,03	0,01	-	10,26	-
8504501	Sopa (legumes, carne, etc.)	99 Não se aplica	3,48	0,31	0,32	0,05	0,04	0,01	0,03	0,23	-
8504801	Salpicão	99 Não se aplica	114,28	2,68	4,02	6,35	5,58	0,67	0,07	2,91	2,09
8505201	Charuto de repolho	99 Não se aplica	20,79	0,42	0,49	0,10	0,09	0,01	0,05	2,81	0,34
8505401	Arroz à grega	99 Não se aplica	-	0,28	0,38	0,91	0,81	0,11	0,01	3,04	0,43
8505501	Arrumadinho	99 Não se aplica	19,41	2,97	3,14	1,51	1,30	0,16	0,10	1,03	0,11
8505601	Bobó de camarão	99 Não se aplica	12,98	1,69	1,22	1,18	1,09	0,08	0,18	3,01	-
8505701	Caruru (quiabo, amendoim, castanha de caju, camarão seco, etc.)	99 Não se aplica	47,04	9,80	7,34	1,96	-	-	-	-	-
8505801	Cuscuz paulista	99 Não se aplica	15,00	1,80	1,80	0,80	0,69	0,10	-	-	-
8505901	Empadão (queijo, frango, camarão, palmito, etc.)	99 Não se aplica	17,32	2,71	3,11	1,59	1,46	0,09	0,73	1,22	-
8506001	Farofa de banana	99 Não se aplica	-	2,02	2,69	5,01	4,45	0,55	-	-	-
8506101	Feijão-tropeiro	99 Não se aplica	19,41	2,97	3,14	1,51	1,30	0,16	0,10	1,03	0,11
8506201	Galinha com arroz	99 Não se aplica	5,34	0,55	0,75	1,59	1,39	0,18	0,02	0,83	0,04
8506301	Galinhada	99 Não se aplica	5,34	0,55	0,75	1,59	1,39	0,18	0,02	0,83	0,04
8506401	Moqueca baiana	99 Não se aplica	41,66	5,10	1,08	0,51	0,12	0,01	0,01	0,55	-
8506501	Omelete	99 Não se aplica	371,93	4,74	6,30	8,14	7,13	0,84	0,06	1,07	-
8506601	Pirão	99 Não se aplica	30,16	2,84	1,59	0,91	0,62	0,14	0,15	3,04	0,08
8506701	Quibebe	99 Não se aplica	-	0,33	0,43	1,07	0,95	0,13	0,01	3,30	-
8506801	Quiche	99 Não se aplica	97,70	8,68	7,71	2,62	2,37	0,20	1,09	3,14	0,07
8506901	Suflê	99 Não se aplica	100,96	5,01	2,59	0,62	0,49	0,09	0,28	2,32	-
8507001	Tutu	99 Não se aplica	-	0,28	0,35	0,91	0,77	0,14	0,01	0,27	-
8507101	Moqueca capixaba	99 Não se aplica	43,85	0,87	0,83	1,34	0,83	0,11	0,01	0,57	-
8507201	Maniçoba	99 Não se aplica	47,48	3,78	4,90	2,25	1,95	0,21	0,06	0,91	0,27
8507301	Caldo verde	99 Não se aplica	8,09	0,91	1,20	0,43	0,36	0,04	0,01	0,94	-
8507401	Arroz de cuxá	99 Não se aplica	-	0,26	0,16	0,45	0,41	0,07	-	0,42	-
8507501	Angu à baiana	99 Não se aplica	69,20	1,79	1,85	1,27	1,04	0,15	0,18	0,74	-
8507601	Chocolate	99 Não se aplica	23,00	20,78	15,87	1,26	1,06	0,12	0,09	54,80	46,99

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação		Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolé- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
8507701	Gemada	99	Não se aplica	58,91	4,44	2,23	0,34	0,23	0,10	0,19	4,29	-
8507801	Açaí com granola	99	Não se aplica	-	0,70	1,90	0,30	0,30	0,02	-	-	-
8507901	Suco orgânico	99	Não se aplica	-	0,02	0,03	0,03	0,03	0,01	-	8,12	-
8507902	Suco de abacaxi orgânico	99	Não se aplica	-	0,01	0,01	0,04	0,02	0,02	-	10,03	-
8507903	Suco de acerola orgânico	99	Não se aplica	-	0,07	0,08	0,09	0,05	0,04	-	4,41	-
8507906	Suco de goiaba orgânico	99	Não se aplica	-	0,04	0,01	0,06	0,04	0,02	-	14,81	13,54
8507907	Suco de laranja orgânico	99	Não se aplica	-	0,02	0,03	0,03	0,03	0,01	-	8,12	-
8507911	Suco de laranja cenoura e beterraba orgânico	99	Não se aplica	-	0,02	0,01	0,05	0,05	0,01	-	4,71	-
8507913	Suco de manga orgânico	99	Não se aplica	-	0,01	0,02	0,01	0,00	0,01	-	12,42	9,43
8507914	Suco de maracujá orgânico	99	Não se aplica	-	0,02	0,02	0,11	0,11	-	-	11,44	-
8507916	Suco de morango orgânico	99	Não se aplica	-	0,02	0,01	0,03	0,02	0,01	-	14,45	-
8507917	Suco de pêssego orgânico	99	Não se aplica	-	0,00	0,01	0,01	0,01	-	-	13,24	9,30
8507918	Suco de pêssego em calda orgânico	99	Não se aplica	-	0,00	0,01	0,01	0,01	-	-	13,24	9,30
8508003	Pizza pronta <i>light</i>	99	Não se aplica	21,88	5,12	2,36	0,43	0,34	0,09	0,17	2,19	0,44
8508004	Lasanha pronta <i>light</i>	99	Não se aplica	26,34	3,24	1,70	0,31	0,25	0,05	0,14	2,27	0,18
8508012	Macarrão pronto <i>light</i>	2	Cozido(a)	8,28	2,36	1,82	2,49	2,21	0,28	0,20	4,48	1,73
8508017	Pizza portuguesa <i>light</i>	99	Não se aplica	26,19	4,48	3,59	0,86	0,74	0,07	0,23	2,31	0,31
8508101	Farofa pronta <i>light</i> em pacote	99	Não se aplica	-	1,90	2,40	2,50	2,29	0,19	-	-	-
8508301	Vaca atolada	99	Não se aplica	42,00	6,06	6,45	0,58	0,38	0,17	0,68	-	-
8508401	Salada ou verdura crua, exceto de fruta	99	Não se aplica	-	0,03	0,03	0,08	0,08	0,00	-	2,62	-
8508403	Outros legumes cozidos	99	Não se aplica	-	0,03	0,00	0,07	0,06	0,01	-	2,16	-
8509801	Café da manhã	99	Não se aplica	5,16	0,96	0,43	0,10	0,06	0,04	0,06	2,71	-
8570101	Prato de comida brasileira	99	Não se aplica	7,00	0,97	1,16	1,35	1,19	0,17	0,07	0,28	-
8570102	Prato de comida do nordeste	99	Não se aplica	7,61	0,81	0,93	0,64	0,55	0,09	0,07	0,29	-
8570103	Prato de comida do norte	99	Não se aplica	8,84	0,98	1,15	0,89	0,78	0,13	0,09	0,14	-
8570104	Prato de comida do sudeste	99	Não se aplica	18,29	1,68	2,03	0,99	0,85	0,15	0,17	0,61	-
8570105	Prato de comida do sul	99	Não se aplica	7,00	0,97	1,16	1,35	1,19	0,17	0,07	0,28	-
8570106	Prato de comida do centro-oeste	99	Não se aplica	7,61	0,84	0,99	0,79	0,69	0,11	0,07	0,73	-
8570107	Arroz com feijão	99	Não se aplica	-	0,33	0,30	0,78	0,71	0,11	0,00	0,15	-
8570328	Pão com manteiga	99	Não se aplica	35,83	9,40	4,25	1,09	1,04	0,09	0,55	0,02	-
8570329	Pão com margarina	99	Não se aplica	-	3,62	7,30	4,07	3,82	0,28	4,31	0,15	-
8570330	Pão com ovo	99	Não se aplica	230,44	2,75	3,36	2,89	2,56	0,25	0,02	0,66	-
8571110	Carne com batata, inhame, batata-baroa ou aipim	99	Não se aplica	37,50	3,31	4,13	1,91	1,62	0,27	0,36	0,43	-

Tabela 2 - Gorduras e açúcar na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

		(continuação)									
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Coles- terol (mg)	AG Satura- dos (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	AG Lino- léico (g)	AG Linolé- nico (g)	AG Trans total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar de adição (g)
8571111	Carne com legumes (exceto batata, inhame e aipim)	99 Não se aplica	37,50	3,23	4,01	1,58	1,33	0,23	0,35	1,65	-
8571112	Frango com batata, inhame batata-baroa ou aipim	99 Não se aplica	42,50	1,08	1,40	2,09	1,78	0,21	0,06	0,43	-
8571113	Frango com legumes (exceto batata, inhame e aipim)	99 Não se aplica	42,50	1,00	1,28	1,77	1,50	0,17	0,06	1,65	-
8578404	Abobora com quiabo	99 Não se aplica	-	0,04	0,02	0,03	0,02	0,00	-	2,78	-
8579002	Arroz carreteiro	99 Não se aplica	36,00	3,20	3,00	0,20	0,16	0,03	-	-	-
8579003	Maria izabel	99 Não se aplica	36,00	3,20	3,00	0,20	0,16	0,03	-	-	-
8579004	Arroz de leite	99 Não se aplica	2,74	1,05	0,99	1,89	1,65	0,24	0,05	1,47	-
8579005	Arroz com mandioca	99 Não se aplica	-	0,23	0,16	0,33	0,30	0,04	0,00	-	-
8579006	Arroz com ovo	99 Não se aplica	230,44	2,43	3,02	2,82	2,48	0,26	0,02	0,66	-
8800109	Palma	99 Não se aplica	-	0,48	0,70	1,78	1,57	0,21	0,02	1,27	-

Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009.

Notas: 1. Células com valores igual a "0,00" representam valores abaixo dos limites de quantificação.

2. Células com "-" (traço) representam valores nutricionais ausentes ou não disponíveis.

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

		(continuação)											
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)	
<b>Cereais e leguminosas</b>													
6300101 Arroz (polido, parboilizado, agulha, agulhinha, etc.)	99 Não se aplica	3,51	2,23	0,29	17,77	0,08	1,19	382,00	14,53	0,01	0,49	0,45	
6300201 Arroz integral	99 Não se aplica	5,15	58,13	0,62	104,82	0,26	1,23	282,00	74,42	0,02	0,68	0,45	
6300701 Milho (em grão)	1 Cru(a)	3,15	26,01	0,16	75,00	0,45	244,96	245,00	212,05	0,05	0,61	2,90	
6300701 Milho (em grão)	2 Cozido(a)	3,15	26,01	0,16	75,00	0,45	244,96	245,00	212,05	0,05	0,61	2,90	
6300701 Milho (em grão)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	3,15	26,01	0,16	75,00	0,45	244,96	245,00	212,05	0,05	0,61	2,90	
6300701 Milho (em grão)	4 Assado(a)	3,15	26,01	0,16	75,00	0,45	244,96	245,00	212,05	0,05	0,61	2,90	
6300701 Milho (em grão)	7 Refogado(a)	3,00	26,00	0,16	75,00	0,44	-	245,00	212,00	0,05	0,61	2,90	
6300701 Milho (em grão)	13 Ensopado	3,00	26,00	0,16	75,00	0,44	-	245,00	212,00	0,05	0,61	2,90	
6300701 Milho (em grão)	99 Não se aplica	3,15	26,01	0,16	75,00	0,45	244,96	245,00	212,05	0,05	0,61	2,90	
6300706 Canjiquinha de milho em grão	1 Cru(a)	3,45	6,93	0,03	17,91	0,74	131,50	126,00	25,96	0,02	0,13	2,85	
6300706 Canjiquinha de milho em grão	2 Cozido(a)	3,37	6,93	0,03	17,91	0,74	5,01	126,00	25,93	0,02	0,13	1,98	
6300706 Canjiquinha de milho em grão	13 Ensopado	3,37	6,93	0,03	17,91	0,74	5,01	126,00	25,93	0,02	0,13	2,85	
6300706 Canjiquinha de milho em grão	14 Mingau	3,37	6,93	0,03	17,91	0,74	5,01	126,00	25,93	0,02	0,13	1,98	
6300706 Canjiquinha de milho em grão	15 Sopa	8,56	6,35	0,07	15,76	0,29	310,43	-	88,32	0,04	0,12	1,34	
6300706 Canjiquinha de milho em grão	99 Não se aplica	3,37	6,93	0,03	17,91	0,74	5,01	126,00	25,93	0,02	0,13	1,98	
6300707 Xerém de milho	99 Não se aplica	3,37	6,93	0,03	17,91	0,74	5,01	126,00	25,93	0,02	0,13	1,98	
6301001 Amendoim (em grão) <i>in natura</i>	99 Não se aplica	92,00	168,00	1,93	376,00	4,58	18,00	-	705,00	1,14	3,27	7,20	
6301101 Ervilha em grão	99 Não se aplica	27,00	39,00	0,53	117,00	1,54	3,00	236,00	271,00	0,17	1,19	3,20	
6301201 Fava (em grão)	99 Não se aplica	18,00	31,00	0,26	73,00	1,50	41,00	222,00	193,00	0,06	0,47	2,22	
6301204 Mangalô amargo em grão	99 Não se aplica	18,00	31,00	0,26	73,00	1,50	41,00	222,00	193,00	0,06	0,47	2,22	
6301603 Feijão-de-corda	99 Não se aplica	128,00	52,00	0,57	51,00	1,12	4,00	229,00	418,00	0,13	1,03	3,76	
6301634 Feijão-verde	99 Não se aplica	128,00	52,00	0,57	51,00	1,12	4,00	229,00	418,00	0,13	1,03	3,76	
6302001 Semente de linhaça	99 Não se aplica	255,00	392,00	2,48	642,00	5,73	30,00	-	813,00	1,22	4,34	25,40	
6302602 Andu	99 Não se aplica	55,20	38,20	0,38	67,80	2,22	5,20	219,00	336,60	0,18	0,83	1,51	
6302801 Grão de bico	99 Não se aplica	49,00	48,00	1,03	168,00	2,89	7,00	230,00	291,00	0,35	1,53	4,97	
6302901 Lentilha	99 Não se aplica	19,00	36,00	0,49	180,00	3,33	2,00	191,00	369,00	0,25	1,27	3,85	
6303001 Soja em grão	99 Não se aplica	102,00	86,00	0,82	245,00	5,14	1,00	219,00	515,00	0,41	1,15	8,51	
6303102 Feijão (preto, mulatinho, roxo, rosinha, etc.)	99 Não se aplica	55,20	38,20	0,38	67,80	2,22	5,20	219,00	336,60	0,18	0,83	1,51	
6303501 Quirera não especificada	99 Não se aplica	3,37	6,93	0,03	17,91	0,74	5,01	126,00	25,93	0,02	0,13	1,98	
6304034 Feijão-verde orgânico	99 Não se aplica	128,00	52,00	0,57	51,00	1,12	4,00	229,00	418,00	0,13	1,03	3,76	
6304101 Feijão orgânico	99 Não se aplica	55,20	38,20	0,38	67,80	2,22	5,20	219,00	336,60	0,18	0,83	1,51	
6304201 Pipoca <i>light</i>	99 Não se aplica	6,49	119,91	0,93	298,04	2,67	1072,51	-	274,11	0,22	2,57	0,00	

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)													
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)	
6304301 Arroz orgânico	99 Não se aplica	3,51	2,23	0,29	17,77	0,08	1,19	382,00	14,53	0,01	0,49	0,45	
6304401 Arroz integral orgânico	99 Não se aplica	5,15	58,13	0,62	104,82	0,26	1,23	282,00	74,42	0,02	0,68	0,45	
6304602 Feijão-de-soja orgânico	99 Não se aplica	102,00	86,00	0,82	245,00	5,14	1,00	219,00	515,00	0,41	1,15	8,51	
6304901 Quinoa	99 Não se aplica	16,57	61,58	0,63	141,28	1,41	4,27	374,00	174,05	0,19	0,97	3,75	
<b>Hortaliças tuberosas</b>													
6400101 Batata-inglesa	1 Cru(a)	8,00	20,00	0,14	40,00	0,31	5,00	242,00	328,00	0,17	0,27	0,30	
6400101 Batata-inglesa	2 Cozido(a)	8,00	20,00	0,14	40,00	0,31	5,00	242,00	328,00	0,17	0,27	0,30	
6400101 Batata-inglesa	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	8,00	20,00	0,14	40,00	0,31	5,00	242,00	328,00	0,17	0,27	0,30	
6400101 Batata-inglesa	4 Assado(a)	8,00	20,00	0,14	40,00	0,31	5,00	242,00	328,00	0,17	0,27	0,30	
6400101 Batata-inglesa	5 Frito(a)	13,43	33,58	0,24	67,17	0,53	8,40	380,00	550,76	0,28	0,46	6,68	
6400101 Batata-inglesa	7 Refogado(a)	8,00	20,00	0,14	40,00	0,31	5,00	242,00	328,00	0,17	0,27	1,63	
6400101 Batata-inglesa	8 Molho vermelho	9,00	19,20	0,13	37,20	0,45	108,80	242,00	328,60	0,16	0,26	0,28	
6400101 Batata-inglesa	9 Molho branco	29,28	18,31	0,12	51,69	0,32	24,92	242,00	292,45	0,14	0,31	1,41	
6400101 Batata-inglesa	10 Ao alho e óleo	13,43	33,58	0,24	67,17	0,53	8,40	380,00	550,76	0,28	0,46	6,68	
6400101 Batata-inglesa	11 Com manteiga/óleo	8,00	20,00	0,14	40,00	0,31	5,00	242,00	328,00	0,17	0,27	1,63	
6400101 Batata-inglesa	13 Ensopado	8,00	20,00	0,14	40,00	0,31	5,00	242,00	328,00	0,17	0,27	1,63	
6400101 Batata-inglesa	15 Sopa	8,56	6,35	0,07	15,76	0,29	310,43	-	88,32	0,04	0,12	1,34	
6400101 Batata-inglesa	99 Não se aplica	8,00	20,00	0,14	40,00	0,31	5,00	242,00	328,00	0,17	0,27	0,30	
6400303 Mandioquinha salsa (batata-baroa)	2 Cozido(a)	27,00	18,00	0,27	32,00	0,72	27,00	148,00	230,00	0,09	0,20	0,20	
6400303 Mandioquinha salsa (batata-baroa)	7 Refogado(a)	27,00	18,00	0,27	32,00	0,72	27,00	148,00	230,00	0,09	0,20	1,02	
6400303 Mandioquinha salsa (batata-baroa)	13 Ensopado	27,00	18,00	0,27	32,00	0,72	27,00	148,00	230,00	0,09	0,20	1,02	
6400303 Mandioquinha salsa (batata-baroa)	99 Não se aplica	27,00	18,00	0,27	32,00	0,72	27,00	148,00	230,00	0,09	0,20	0,20	
6400304 Cenoura amarela (batata-baroa)	99 Não se aplica	27,00	18,00	0,27	32,00	0,72	27,00	148,00	230,00	0,09	0,20	0,20	
6400401 Batata-doce	1 Cru(a)	27,00	18,00	0,27	32,00	0,72	27,00	148,00	230,00	0,09	0,20	0,20	
6400401 Batata-doce	2 Cozido(a)	27,00	18,00	0,27	32,00	0,72	27,00	148,00	230,00	0,09	0,20	0,20	
6400401 Batata-doce	4 Assado(a)	38,00	27,00	0,50	54,00	0,69	36,00	148,00	475,00	0,16	0,32	0,20	
6400401 Batata-doce	5 Frito(a)	86,67	57,78	0,85	102,72	2,31	86,67	148,00	738,30	0,30	0,64	6,21	
6400401 Batata-doce	7 Refogado(a)	27,00	18,00	0,27	32,00	0,72	27,00	148,00	230,00	0,09	0,20	1,02	
6400401 Batata-doce	13 Ensopado	27,00	18,00	0,27	32,00	0,72	27,00	148,00	230,00	0,09	0,20	1,02	
6400401 Batata-doce	99 Não se aplica	27,00	18,00	0,27	32,00	0,72	27,00	148,00	230,00	0,09	0,20	0,20	
6400501 Inhame	1 Cru(a)	35,00	21,00	0,67	44,00	0,54	8,00	260,00	377,00	0,18	0,30	0,60	
6400501 Inhame	2 Cozido(a)	35,00	21,00	0,67	44,00	0,54	8,00	260,00	377,00	0,18	0,30	0,60	
6400501 Inhame	4 Assado(a)	38,00	27,00	0,50	54,00	0,69	36,00	260,00	475,00	0,16	0,32	0,20	

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag- nésio (mg)	Man- ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás- sio (mg)	Co- bre (mg)	Zinco (mg)	Selê- nio (mcg)		
6400501	Inhame	5	Frito(a)	35,00	21,00	0,67	44,00	0,54	8,00	260,00	377,00	0,18	0,30	1,42
6400501	Inhame	7	Refogado(a)	35,00	21,00	0,67	44,00	0,54	8,00	260,00	377,00	0,18	0,30	1,42
6400501	Inhame	13	Ensopado	35,00	21,00	0,67	44,00	0,54	8,00	260,00	377,00	0,18	0,30	1,42
6400501	Inhame	15	Sopa	8,56	6,35	0,07	15,76	0,29	310,43	-	88,32	0,04	0,12	1,34
6400508	Quicaré	99	Não se aplica	35,00	21,00	0,67	44,00	0,54	8,00	260,00	377,00	0,18	0,30	0,60
6400601	Mandioca	1	Cru(a)	19,00	27,00	0,06	22,00	0,10	1,00	286,00	100,00	0,01	0,20	-
6400601	Mandioca	2	Cozido(a)	19,00	27,00	0,06	22,00	0,10	1,00	286,00	100,00	0,01	0,20	-
6400601	Mandioca	4	Assado(a)	19,00	27,00	0,06	22,00	0,10	1,00	286,00	100,00	0,01	0,20	-
6400601	Mandioca	5	Frito(a)	18,05	25,65	0,06	20,90	0,10	0,95	286,00	95,00	0,01	0,19	2,28
6400601	Mandioca	7	Refogado(a)	18,05	25,65	0,06	20,90	0,10	0,95	286,00	95,00	0,01	0,19	2,28
6400601	Mandioca	8	Molho vermelho	17,80	24,80	0,07	22,80	0,28	105,60	228,80	146,20	0,03	0,20	0,04
6400601	Mandioca	11	Com manteiga/óleo	19,25	25,75	0,06	22,10	0,10	29,75	286,00	96,20	0,01	0,19	0,05
6400601	Mandioca	13	Ensopado	18,05	25,65	0,06	20,90	0,10	0,95	286,00	95,00	0,01	0,19	2,28
6400601	Mandioca	15	Sopa	8,56	6,35	0,07	15,76	0,29	310,43	-	88,32	0,04	0,12	1,34
6400601	Mandioca	99	Não se aplica	19,00	27,00	0,06	22,00	0,10	1,00	286,00	100,00	0,01	0,20	-
6400609	Aipim	2	Cozido(a)	19,00	27,00	0,06	22,00	0,10	1,00	286,00	100,00	0,01	0,20	-
6400609	Aipim	4	Assado(a)	19,00	27,00	0,06	22,00	0,10	1,00	286,00	100,00	0,01	0,20	-
6400609	Aipim	5	Frito(a)	18,05	25,65	0,06	20,90	0,10	0,95	286,00	95,00	0,01	0,19	2,28
6400609	Aipim	6	Empanado(a)/à milanesa	18,05	25,65	0,06	20,90	0,10	0,95	286,00	95,00	0,01	0,19	2,28
6400609	Aipim	7	Refogado(a)	18,05	25,65	0,06	20,90	0,10	0,95	286,00	95,00	0,01	0,19	2,28
6400609	Aipim	8	Molho vermelho	17,80	24,80	0,07	22,80	0,28	105,60	228,80	146,20	0,03	0,20	0,04
6400609	Aipim	11	Com manteiga/óleo	19,25	25,75	0,06	22,10	0,10	29,75	286,00	96,20	0,01	0,19	0,05
6400609	Aipim	13	Ensopado	18,05	25,65	0,06	20,90	0,10	0,95	286,00	95,00	0,01	0,19	2,28
6400609	Aipim	15	Sopa	8,56	6,35	0,07	15,76	0,29	310,43	-	88,32	0,04	0,12	1,34
6400609	Aipim	99	Não se aplica	19,00	27,00	0,06	22,00	0,10	1,00	286,00	100,00	0,01	0,20	-
6400610	Macaxeira	1	Cru(a)	19,00	27,00	0,06	22,00	0,10	1,00	286,00	100,00	0,01	0,20	-
6400610	Macaxeira	2	Cozido(a)	19,00	27,00	0,06	22,00	0,10	1,00	286,00	100,00	0,01	0,20	-
6400610	Macaxeira	4	Assado(a)	19,00	27,00	0,06	22,00	0,10	1,00	286,00	100,00	0,01	0,20	-
6400610	Macaxeira	5	Frito(a)	18,05	25,65	0,06	20,90	0,10	0,95	286,00	95,00	0,01	0,19	2,28
6400701	Cará	2	Cozido(a)	35,00	21,00	0,67	44,00	0,54	8,00	260,00	377,00	0,18	0,30	0,60
6400701	Cará	5	Frito(a)	35,00	21,00	0,67	44,00	0,54	8,00	260,00	377,00	0,18	0,30	1,42
6400701	Cará	7	Refogado(a)	35,00	21,00	0,67	44,00	0,54	8,00	260,00	377,00	0,18	0,30	1,42
6400701	Cará	13	Ensopado	35,00	21,00	0,67	44,00	0,54	8,00	260,00	377,00	0,18	0,30	1,42



Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)													
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
6400701	Cará	14 Mingau	35,00	21,00	0,67	44,00	0,54	8,00	260,00	377,00	0,18	0,30	0,60
6400701	Cará	15 Sopa	8,56	6,35	0,07	15,76	0,29	310,43	-	88,32	0,04	0,12	1,34
6400713	Inhame caraquento (cará)	2 Cozido(a)	35,00	21,00	0,67	44,00	0,54	8,00	260,00	377,00	0,18	0,30	0,60
6400802	Batata (não especificada)	1 Cru(a)	8,00	20,00	0,14	40,00	0,31	5,00	242,00	328,00	0,17	0,27	0,30
6400802	Batata (não especificada)	2 Cozido(a)	8,00	20,00	0,14	40,00	0,31	5,00	242,00	328,00	0,17	0,27	0,30
6400802	Batata (não especificada)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	8,00	20,00	0,14	40,00	0,31	5,00	242,00	328,00	0,17	0,27	0,30
6400802	Batata (não especificada)	4 Assado(a)	8,00	20,00	0,14	40,00	0,31	5,00	242,00	328,00	0,17	0,27	0,30
6400802	Batata (não especificada)	5 Frito(a)	13,43	33,58	0,24	67,17	0,53	8,40	380,00	550,76	0,28	0,46	6,68
6400802	Batata (não especificada)	7 Refogado(a)	8,00	20,00	0,14	40,00	0,31	5,00	242,00	328,00	0,17	0,27	1,63
6400802	Batata (não especificada)	8 Molho vermelho	9,00	19,20	0,13	37,20	0,45	108,80	242,00	328,60	0,16	0,26	0,28
6400802	Batata (não especificada)	9 Molho branco	29,28	18,31	0,12	51,69	0,32	24,92	242,00	292,45	0,14	0,31	1,41
6400802	Batata (não especificada)	12 Ao vinagrete	8,00	20,00	0,14	40,00	0,31	5,00	242,00	328,00	0,17	0,27	1,63
6400802	Batata (não especificada)	13 Ensopado	8,00	20,00	0,14	40,00	0,31	5,00	242,00	328,00	0,17	0,27	1,63
6400802	Batata (não especificada)	15 Sopa	8,56	6,35	0,07	15,76	0,29	310,43	-	88,32	0,04	0,12	1,34
6400802	Batata (não especificada)	99 Não se aplica	8,00	20,00	0,14	40,00	0,31	5,00	242,00	328,00	0,17	0,27	0,30
6400908	Mandioquinha	2 Cozido(a)	27,00	18,00	0,27	32,00	0,72	27,00	148,00	230,00	0,09	0,20	0,20
6400908	Mandioquinha	5 Frito(a)	25,65	17,10	0,25	30,40	0,69	25,65	148,00	218,50	0,09	0,19	2,48
6400908	Mandioquinha	7 Refogado(a)	27,00	18,00	0,27	32,00	0,72	27,00	148,00	230,00	0,09	0,20	1,02
6400908	Mandioquinha	13 Ensopado	27,00	18,00	0,27	32,00	0,72	27,00	148,00	230,00	0,09	0,20	1,02
6401001	Rabanete	1 Cru(a)	25,00	10,00	0,07	20,00	0,34	39,00	-	233,00	0,05	0,28	0,60
6401001	Rabanete	2 Cozido(a)	27,00	16,00	0,04	23,00	0,40	21,00	257,00	227,00	0,12	0,15	0,70
6401001	Rabanete	12 Ao vinagrete	27,00	16,00	0,04	23,00	0,40	21,00	257,00	227,00	0,12	0,15	0,70
6401101	Beterraba	1 Cru(a)	16,00	23,00	0,33	40,00	0,80	78,00	-	325,00	0,08	0,35	0,70
6401101	Beterraba	2 Cozido(a)	16,00	23,00	0,33	38,00	0,79	77,00	222,00	305,00	0,07	0,35	0,70
6401101	Beterraba	7 Refogado(a)	16,00	23,00	0,33	38,00	0,79	77,00	222,00	305,00	0,07	0,35	1,92
6401101	Beterraba	12 Ao vinagrete	16,00	23,00	0,33	38,00	0,79	77,00	222,00	305,00	0,07	0,35	0,70
6401101	Beterraba	15 Sopa	8,56	6,35	0,07	15,76	0,29	310,43	-	88,32	0,04	0,12	1,34
6401101	Beterraba	99 Não se aplica	16,00	23,00	0,33	40,00	0,80	78,00	-	325,00	0,08	0,35	0,70
6401201	Cenoura	1 Cru(a)	33,00	12,00	0,14	35,00	0,30	69,00	-	320,00	0,05	0,24	0,10
6401201	Cenoura	2 Cozido(a)	30,00	10,00	0,16	30,00	0,34	58,00	242,00	235,00	0,02	0,20	0,70
6401201	Cenoura	5 Frito(a)	29,10	9,70	0,15	29,10	0,33	56,26	242,00	227,95	0,02	0,19	2,05
6401201	Cenoura	7 Refogado(a)	29,10	9,70	0,15	29,10	0,33	56,26	242,00	227,95	0,02	0,19	2,05
6401201	Cenoura	8 Molho vermelho	26,60	11,20	0,15	29,20	0,48	151,20	242,00	254,20	0,04	0,20	0,60

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)													
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
6401201	Cenoura	10 Ao alho e óleo	29,10	9,70	0,15	29,10	0,33	56,26	242,00	227,95	0,02	0,19	2,05
6401201	Cenoura	11 Com manteiga/óleo	30,73	10,06	0,16	30,73	0,34	75,46	242,00	235,73	0,02	0,20	0,73
6401201	Cenoura	12 Ao vinagrete	30,00	10,00	0,16	30,00	0,34	58,00	242,00	235,00	0,02	0,20	0,70
6401201	Cenoura	13 Ensopado	29,10	9,70	0,15	29,10	0,33	56,26	242,00	227,95	0,02	0,19	2,05
6401201	Cenoura	15 Sopa	8,56	6,35	0,07	15,76	0,29	310,43	-	88,32	0,04	0,12	1,34
6401201	Cenoura	99 Não se aplica	33,00	12,00	0,14	35,00	0,30	69,00	-	320,00	0,05	0,24	0,10
6401301	Nabo	2 Cozido(a)	33,00	9,00	0,07	26,00	0,18	16,00	242,00	177,00	0,00	0,12	0,20
6401301	Nabo	7 Refogado(a)	33,00	9,00	0,07	26,00	0,18	16,00	242,00	177,00	0,00	0,12	1,53
6401601	Açafrão	1 Cru(a)	111,00	264,00	28,41	252,00	11,10	148,00	-	1724,00	0,33	1,09	5,60
6401801	Batata-inglesa orgânica	5 Frito(a)	13,43	33,58	0,24	67,17	0,53	8,40	380,00	550,76	0,28	0,46	6,68
Farinhas, féculas e massas													
6500101	Creme de arroz	99 Não se aplica	110,54	13,75	0,14	99,07	0,08	387,30	-	147,16	0,03	0,48	5,40
6500104	Arrozina	99 Não se aplica	110,54	13,75	0,14	99,07	0,08	387,30	-	147,16	0,03	0,48	5,40
6500105	Mucilon	99 Não se aplica	124,57	13,22	0,03	95,38	0,22	319,33	-	156,85	0,02	0,45	4,03
6500108	Mingau de arroz	99 Não se aplica	110,54	13,75	0,14	99,07	0,08	387,30	-	147,16	0,03	0,48	5,40
6500202	Croquinhos de arroz	99 Não se aplica	7,00	144,00	1,11	358,00	3,19	8,00	-	329,00	0,26	3,08	-
6500301	Farinha de aveia	99 Não se aplica	52,00	148,00	3,63	474,00	4,20	4,00	-	350,00	0,34	3,07	34,00
6500401	Aveia em flocos	99 Não se aplica	52,00	148,00	3,63	474,00	4,20	4,00	-	350,00	0,34	3,07	34,00
6500601	Fubá de milho	99 Não se aplica	2,82	5,24	0,02	11,92	0,64	2,65	236,00	23,20	0,02	0,07	2,78
6500603	Farinha de milho	99 Não se aplica	1,00	31,00	-	84,00	2,30	45,00	-	58,00	0,27	0,60	-
6500608	Puba de milho	99 Não se aplica	83,00	10,00	0,11	128,00	0,70	134,00	-	118,00	0,04	0,40	-
6500609	Puba de fubá	99 Não se aplica	83,00	10,00	0,11	128,00	0,70	134,00	-	118,00	0,04	0,40	-
6500613	Milho moído	2 Cozido(a)	3,15	26,01	0,16	75,00	0,45	244,96	245,00	212,05	0,05	0,61	2,90
6500614	Mingau de milho	99 Não se aplica	124,57	13,22	0,03	95,38	0,22	319,33	-	156,85	0,02	0,45	4,03
6500702	Amido de milho	99 Não se aplica	124,57	13,22	0,03	95,38	0,22	319,33	-	156,85	0,02	0,45	4,03
6500705	Amido de arroz	99 Não se aplica	110,54	13,75	0,14	99,07	0,08	387,30	-	147,16	0,03	0,48	5,40
6500801	Cremogema	99 Não se aplica	124,57	13,22	0,03	95,38	0,22	319,33	-	156,85	0,02	0,45	4,03
6500802	Vitamilho	99 Não se aplica	10,74	15,82	0,27	58,01	0,37	261,48	256,00	57,49	0,09	0,28	3,75
6500804	Creme de milho	99 Não se aplica	124,57	13,22	0,03	95,38	0,22	319,33	-	156,85	0,02	0,45	4,03
6500902	Sucrilhos de milho	99 Não se aplica	56,00	8,00	-	43,00	3,90	405,00	-	52,00	0,04	8,50	-
6500903	Cereal matinal de milho em flocos	99 Não se aplica	56,00	8,00	-	43,00	3,90	405,00	-	52,00	0,04	8,50	-
6501301	Germe de trigo	99 Não se aplica	39,00	239,00	13,30	842,00	6,26	12,00	-	892,00	0,80	12,29	79,20
6501303	Fibra de trigo	99 Não se aplica	73,00	611,00	11,50	1013,00	10,57	2,00	-	1182,00	1,00	7,27	77,60

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)		
6501304	Fibra de cereal trigo	99	Não se aplica	73,00	611,00	11,50	1013,00	10,57	2,00	-	1182,00	1,00	7,27	77,60
6501401	Farinha de mandioca	99	Não se aplica	65,00	37,00	-	42,00	1,10	1,00	-	340,00	0,08	0,40	-
6501410	Farinha de copioba	99	Não se aplica	65,00	37,00	-	42,00	1,10	1,00	-	340,00	0,08	0,40	-
6501415	Farinha d'água	99	Não se aplica	65,00	37,00	-	42,00	1,10	1,00	-	340,00	0,08	0,40	-
6501416	Cruera	99	Não se aplica	65,00	37,00	-	42,00	1,10	1,00	-	340,00	0,08	0,40	-
6501502	Goma de mandioca	99	Não se aplica	4,00	-	-	-	0,16	1,50	-	-	-	-	-
6501505	Sagu de mandioca	99	Não se aplica	102,17	9,79	0,01	98,87	0,23	100,38	-	137,70	0,01	0,48	7,16
6501510	Farinha de tapioca	99	Não se aplica	12,00	3,00	-	60,00	0,10	2,00	-	48,00	-	-	-
6501511	Farinha beiju	99	Não se aplica	12,00	3,00	-	60,00	0,10	2,00	-	48,00	-	-	-
6501515	Sagu de tapioca	99	Não se aplica	102,17	9,79	0,01	98,87	0,23	100,38	-	137,70	0,01	0,48	7,16
6501516	Tapioca de goma	99	Não se aplica	4,00	-	-	-	0,16	1,50	-	-	-	-	-
6502001	Farinha láctea	99	Não se aplica	2,93	-	-	303,33	6,00	126,67	-	-	-	-	-
6502101	Neston	99	Não se aplica	508,00	-	-	550,00	12,50	550,00	-	-	-	-	-
6502102	Flocos de cereais	99	Não se aplica	143,00	11,00	-	101,00	3,10	655,00	-	83,00	0,06	7,60	-
6502105	Vitaflocos	99	Não se aplica	124,57	13,22	0,03	95,38	0,22	319,33	-	156,85	0,02	0,45	4,03
6502403	Mini <i>pizza</i> semipronta	1	Cru(a)	166,42	18,91	0,32	170,58	2,22	444,42	-	140,69	0,09	1,03	19,27
6502403	Mini <i>pizza</i> semipronta	2	Cozido(a)	166,42	18,91	0,32	170,58	2,22	444,42	-	140,69	0,09	1,03	19,27
6502403	Mini <i>pizza</i> semipronta	4	Assado(a)	166,42	18,91	0,32	170,58	2,22	444,42	-	140,69	0,09	1,03	19,27
6502403	Mini <i>pizza</i> semipronta	5	Frito(a)	166,42	18,91	0,32	170,58	2,22	444,42	-	140,69	0,09	1,03	19,27
6502403	Mini <i>pizza</i> semipronta	99	Não se aplica	166,42	18,91	0,32	170,58	2,22	444,42	-	140,69	0,09	1,03	19,27
6502501	Fibra de soja	99	Não se aplica	521,00	234,00	2,00	193,00	40,00	20,00	-	1420,00	1,00	5,00	-
6502603	Minipastel	99	Não se aplica	18,34	16,77	0,31	108,95	2,48	413,20	100,00	127,61	0,09	0,93	30,81
6503401	Macarrão	1	Cru(a)	7,00	18,00	0,32	58,00	1,28	1,00	141,00	44,00	0,10	0,51	26,40
6503401	Macarrão	2	Cozido(a)	7,00	18,00	0,32	58,00	1,28	1,00	141,00	44,00	0,10	0,51	26,40
6503401	Macarrão	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	7,00	18,00	0,32	58,00	1,28	1,00	141,00	44,00	0,10	0,51	26,40
6503401	Macarrão	4	Assado(a)	7,00	18,00	0,32	58,00	1,28	1,00	141,00	44,00	0,10	0,51	26,40
6503401	Macarrão	5	Frito(a)	7,00	18,00	0,32	58,00	1,28	1,00	141,00	44,00	0,10	0,51	27,89
6503401	Macarrão	6	Empanado(a)/à milanesa	7,00	18,00	0,32	58,00	1,28	1,00	141,00	44,00	0,10	0,51	27,89
6503401	Macarrão	7	Refogado(a)	7,00	18,00	0,32	58,00	1,28	1,00	141,00	44,00	0,10	0,51	27,89
6503401	Macarrão	8	Molho vermelho	12,08	15,05	0,23	43,92	1,04	225,72	113,00	145,67	0,10	0,35	13,50
6503401	Macarrão	9	Molho branco	28,48	16,71	0,27	66,09	1,09	21,72	160,00	65,25	0,08	0,50	22,29
6503401	Macarrão	10	Ao alho e óleo	7,00	18,00	0,32	58,00	1,28	1,00	141,00	44,00	0,10	0,51	27,89
6503401	Macarrão	11	Com manteiga/óleo	7,81	18,07	0,32	58,81	1,28	20,46	141,00	44,81	0,10	0,51	26,42

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)													
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
6503401	Macarrão	12 Ao vinagrete	7,00	18,00	0,32	58,00	1,28	1,00	141,00	44,00	0,10	0,51	26,40
6503401	Macarrão	13 Ensopado	7,00	18,00	0,32	58,00	1,28	1,00	141,00	44,00	0,10	0,51	27,89
6503401	Macarrão	15 Sopa	7,00	18,00	0,32	58,00	1,28	1,00	141,00	44,00	0,10	0,51	26,40
6503401	Macarrão	99 Não se aplica	7,00	18,00	0,32	58,00	1,28	1,00	141,00	44,00	0,10	0,51	26,40
6503501	Purê de batata	99 Não se aplica	18,21	18,34	0,12	43,96	0,27	138,26	102,00	298,44	0,15	0,27	0,64
6503601	Bife vegetal	99 Não se aplica	49,84	13,02	0,28	98,00	2,62	455,73	-	44,68	0,09	0,41	11,04
6503603	Carne vegetal	5 Frito(a)	49,84	13,02	0,28	98,00	2,62	455,73	-	44,68	0,09	0,41	11,04
6503604	Pasta de soja	99 Não se aplica	32,00	27,00	0,41	90,00	1,03	36,00	-	194,00	0,20	0,61	9,38
6503605	Carne de soja	99 Não se aplica	49,84	13,02	0,28	98,00	2,62	455,73	-	44,68	0,09	0,41	11,04
6503702	Amendoim moído	99 Não se aplica	92,00	168,00	1,93	376,00	4,58	18,00	-	705,00	1,14	3,27	7,20
6504101	Granola	99 Não se aplica	33,33	317,00	3,23	337,00	2,78	50,00	-	494,00	0,41	1,92	17,30
6504601	Musli	99 Não se aplica	33,33	317,00	3,23	337,00	2,78	50,00	-	494,00	0,41	1,92	17,30
6504701	Mix de cereais	99 Não se aplica	33,33	317,00	3,23	337,00	2,78	50,00	-	494,00	0,41	1,92	17,30
6504801	Miojo	99 Não se aplica	94,04	19,73	0,21	101,26	0,87	429,68	-	128,16	0,07	0,64	20,21
6504802	Macarrão instantâneo	99 Não se aplica	94,04	19,73	0,21	101,26	0,87	429,68	-	128,16	0,07	0,64	20,21
6505101	Sustagem	99 Não se aplica	538,29	194,45	1,85	463,30	11,11	351,16	-	1038,55	1,30	7,41	18,95
6505601	Proteína de soja	99 Não se aplica	49,84	13,02	0,28	98,00	2,62	455,73	-	44,68	0,09	0,41	11,04
6505603	Proteína vegetal	99 Não se aplica	49,84	13,02	0,28	98,00	2,62	455,73	-	44,68	0,09	0,41	11,04
6505701	Complemento alimentar de qualquer sabor	99 Não se aplica	538,29	194,45	1,85	463,30	11,11	351,16	-	1038,55	1,30	7,41	18,95
6505902	Sucrilhos de milho <i>light</i>	99 Não se aplica	143,00	11,00	-	101,00	3,10	655,00	-	83,00	0,06	7,60	-
6506003	Mini <i>pizza</i> semipronta <i>light</i>	4 Assado(a)	308,77	24,06	0,29	264,19	2,16	736,75	-	184,62	0,11	1,60	17,98
6506302	Macarrão instantâneo <i>light</i>	15 Sopa	94,04	19,73	0,21	101,26	0,87	429,68	-	128,16	0,07	0,64	20,21
6506302	Macarrão instantâneo <i>light</i>	99 Não se aplica	94,04	19,73	0,21	101,26	0,87	429,68	-	128,16	0,07	0,64	20,21
6506401	Proteína de soja orgânica	99 Não se aplica	49,84	13,02	0,28	98,00	2,62	455,73	-	44,68	0,09	0,41	11,04
6573225	Macarrão com carne	99 Não se aplica	12,24	15,39	0,21	61,22	1,34	82,21	48,00	137,20	0,09	1,05	16,28
6573226	Macarrão com peixe	99 Não se aplica	12,50	38,00	0,17	173,50	0,81	53,00	24,00	194,00	0,06	0,57	43,63
Cocos, castanhas e nozes													
6600101	Coco-da-baía (seco ou verde)	99 Não se aplica	14,00	32,00	1,50	113,00	2,43	20,00	-	356,00	0,44	1,10	10,10
6600301	Castanha portuguesa	99 Não se aplica	46,00	54,00	0,85	99,00	1,73	27,00	-	715,00	0,47	0,25	0,64
6600401	Pinhão	99 Não se aplica	15,77	52,97	0,41	165,84	0,76	0,86	-	727,01	0,18	0,83	-
6600501	Amêndoa	99 Não se aplica	248,00	275,00	2,54	474,00	4,30	1,00	338,00	728,00	1,11	3,36	2,80
6600601	Avelã	99 Não se aplica	114,00	163,00	6,18	290,00	4,70	-	-	680,00	1,73	2,45	2,40
6600701	Castanha-do-pará	99 Não se aplica	160,00	376,00	1,22	725,00	2,43	3,00	854,00	659,00	1,74	4,06	1917,00

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)										
			Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
6600801	Castanha de caju	99 Não se aplica	45,00	260,00	0,83	490,00	6,00	16,00	624,00	565,00	2,22	5,60	11,70
6600912	Butiá	99 Não se aplica	20,00	-	-	36,00	2,20	-	-	-	-	-	-
6601108	Tucumã	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6601208	Coco de mucajá	99 Não se aplica	66,53	66,05	0,08	43,87	0,81	0,65	-	305,81	0,35	0,66	-
6601501	Noz (nogueira)	99 Não se aplica	98,00	158,00	3,41	346,00	2,91	2,00	-	441,00	1,59	3,09	4,90
6601706	Açaí	99 Não se aplica	118,00	-	-	58,00	1,09	-	-	-	-	-	-
6601707	Juçara	99 Não se aplica	118,00	-	-	58,00	1,09	-	-	-	-	-	-
6601709	Uaçai	99 Não se aplica	118,00	-	-	58,00	1,09	-	-	-	-	-	-
6601712	Jussara	99 Não se aplica	118,00	-	-	58,00	1,09	-	-	-	-	-	-
6601805	Pupunha	99 Não se aplica	58,00	38,00	1,39	65,00	3,13	426,00	-	177,00	0,13	1,15	0,70
6601902	Bacaba	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6601904	Bacabucu	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6602001	Castanha-da-índia	99 Não se aplica	160,00	376,00	1,22	725,00	2,43	3,00	-	659,00	1,74	4,06	1917,00
6602201	Pistache	99 Não se aplica	107,00	121,00	1,20	490,00	4,15	1,00	-	1025,00	1,30	2,20	7,00
6602301	Buriti	99 Não se aplica	156,00	-	-	54,00	5,00	-	-	-	-	-	-
6602401	Coco	99 Não se aplica	14,00	32,00	1,50	113,00	2,43	20,00	-	356,00	0,44	1,10	10,10
6602601	Patauí	99 Não se aplica	20,00	-	-	36,00	2,20	-	-	-	-	-	-
<b>Hortaliças folhosas, frutosas e outras</b>													
6700101	Alface	99 Não se aplica	36,00	13,00	0,25	29,00	0,86	28,00	-	194,00	0,03	0,18	0,60
6700201	Bertalha	7 Refogado(a)	136,00	87,00	0,94	56,00	3,57	70,00	210,00	466,00	0,17	0,76	2,66
6700301	Chicória	1 Cru(a)	52,00	15,00	0,42	28,00	0,83	22,00	-	314,00	0,10	0,79	0,20
6700301	Chicória	2 Cozido(a)	72,00	18,00	0,42	28,00	0,90	23,00	290,00	228,00	0,16	0,24	2,50
6700301	Chicória	7 Refogado(a)	72,00	18,00	0,42	28,00	0,90	23,00	290,00	228,00	0,16	0,24	2,50
6700301	Chicória	12 Ao vinagrete	72,00	18,00	0,42	28,00	0,90	23,00	290,00	228,00	0,16	0,24	2,50
6700304	Escarola	99 Não se aplica	64,00	18,00	0,55	32,00	1,02	29,00	-	364,00	0,12	0,97	1,86
6700501	Couve	1 Cru(a)	145,00	9,00	0,28	10,00	0,19	20,00	-	169,00	0,04	0,13	1,30
6700501	Couve	2 Cozido(a)	140,00	20,00	0,44	30,00	1,16	16,00	199,00	116,00	0,04	0,23	0,50
6700501	Couve	5 Frito(a)	140,00	20,00	0,44	30,00	1,16	16,00	199,00	116,00	0,04	0,23	1,60
6700501	Couve	7 Refogado(a)	140,00	20,00	0,44	30,00	1,16	16,00	199,00	116,00	0,04	0,23	1,60
6700501	Couve	8 Molho vermelho	114,60	19,20	0,37	29,20	1,13	117,60	199,00	159,00	0,05	0,22	0,44
6700501	Couve	10 Ao alho e óleo	140,00	20,00	0,44	30,00	1,16	16,00	199,00	116,00	0,04	0,23	1,60
6700501	Couve	11 Com manteiga/óleo	140,60	20,05	0,44	30,60	1,16	30,34	199,00	116,60	0,04	0,23	0,53
6700501	Couve	12 Ao vinagrete	140,00	20,00	0,44	30,00	1,16	16,00	199,00	116,00	0,04	0,23	0,50

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)										
			Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
6700501	Couve	13 Ensopado	140,00	20,00	0,44	30,00	1,16	16,00	199,00	116,00	0,04	0,23	1,60
6700501	Couve	14 Mingau	140,00	20,00	0,44	30,00	1,16	16,00	199,00	116,00	0,04	0,23	0,50
6700501	Couve	99 Não se aplica	140,00	20,00	0,44	30,00	1,16	16,00	199,00	116,00	0,04	0,23	0,50
6700601	Couve-flor	1 Cru(a)	16,00	9,00	0,13	32,00	0,32	15,00	304,00	142,00	0,02	0,17	0,60
6700601	Couve-flor	2 Cozido(a)	16,00	9,00	0,13	32,00	0,32	15,00	304,00	142,00	0,02	0,17	0,60
6700601	Couve-flor	5 Frito(a)	16,00	9,00	0,13	32,00	0,32	15,00	304,00	142,00	0,02	0,17	2,28
6700601	Couve-flor	6 Empanado(a)/à milanesa	35,86	11,92	0,19	60,14	0,86	99,57	304,00	135,48	0,04	0,39	9,94
6700601	Couve-flor	7 Refogado(a)	16,00	9,00	0,13	32,00	0,32	15,00	304,00	142,00	0,02	0,17	2,28
6700601	Couve-flor	12 Ao vinagrete	16,00	9,00	0,13	32,00	0,32	15,00	304,00	142,00	0,02	0,17	0,60
6700601	Couve-flor	99 Não se aplica	16,00	9,00	0,13	32,00	0,32	15,00	304,00	142,00	0,02	0,17	0,60
6700701	Espinafre	1 Cru(a)	136,00	87,00	0,94	56,00	3,57	70,00	210,00	466,00	0,17	0,76	1,50
6700701	Espinafre	2 Cozido(a)	136,00	87,00	0,94	56,00	3,57	70,00	210,00	466,00	0,17	0,76	1,50
6700701	Espinafre	7 Refogado(a)	136,00	87,00	0,94	56,00	3,57	70,00	210,00	466,00	0,17	0,76	2,66
6700701	Espinafre	12 Ao vinagrete	136,00	87,00	0,94	56,00	3,57	70,00	210,00	466,00	0,17	0,76	1,50
6700701	Espinafre	99 Não se aplica	136,00	87,00	0,94	56,00	3,57	70,00	210,00	466,00	0,17	0,76	1,50
6700801	Mostarda (verdura)	1 Cru(a)	103,00	32,00	0,48	43,00	1,46	25,00	-	354,00	0,15	0,20	0,90
6700801	Mostarda (verdura)	2 Cozido(a)	74,00	15,00	0,27	41,00	0,70	16,00	222,00	202,00	0,08	0,11	0,60
6700801	Mostarda (verdura)	7 Refogado(a)	74,00	15,00	0,27	41,00	0,70	16,00	222,00	202,00	0,08	0,11	2,09
6700801	Mostarda (verdura)	99 Não se aplica	74,00	15,00	0,27	41,00	0,70	16,00	222,00	202,00	0,08	0,11	0,60
6700901	Repolho	1 Cru(a)	40,00	12,00	0,16	26,00	0,47	18,00	-	170,00	0,02	0,18	0,30
6700901	Repolho	2 Cozido(a)	48,00	15,00	0,21	33,00	0,17	8,00	251,00	196,00	0,02	0,20	0,60
6700901	Repolho	5 Frito(a)	48,00	15,00	0,21	33,00	0,17	8,00	251,00	196,00	0,02	0,20	1,99
6700901	Repolho	7 Refogado(a)	48,00	15,00	0,21	33,00	0,17	8,00	251,00	196,00	0,02	0,20	1,99
6700901	Repolho	9 Molho branco	48,00	15,00	0,21	33,00	0,17	8,00	251,00	196,00	0,02	0,20	0,60
6700901	Repolho	10 Ao alho e óleo	48,00	15,00	0,21	33,00	0,17	8,00	251,00	196,00	0,02	0,20	1,99
6700901	Repolho	12 Ao vinagrete	48,00	15,00	0,21	33,00	0,17	8,00	251,00	196,00	0,02	0,20	0,60
6700901	Repolho	13 Ensopado	48,00	15,00	0,21	33,00	0,17	8,00	251,00	196,00	0,02	0,20	1,99
6700901	Repolho	15 Sopa	8,56	6,35	0,07	15,76	0,29	310,43	-	88,32	0,04	0,12	1,34
6700901	Repolho	99 Não se aplica	48,00	15,00	0,21	33,00	0,17	8,00	251,00	196,00	0,02	0,20	0,60
6701101	Cebolinha	99 Não se aplica	61,00	20,00	0,13	33,00	1,92	4,00	-	260,00	0,06	0,45	0,50
6701301	Agrião	1 Cru(a)	160,00	47,00	0,32	52,00	1,46	27,00	-	369,00	0,08	0,47	0,30
6701301	Agrião	2 Cozido(a)	120,17	21,01	0,25	60,00	0,20	316,36	275,00	330,06	0,08	0,11	0,90
6701301	Agrião	12 Ao vinagrete	120,17	21,01	0,25	60,00	0,20	316,36	275,00	330,06	0,08	0,11	0,90

**Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

(continuação)													
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
6701301	Agrião	13 Ensopado	120,83	21,07	0,24	60,83	0,20	60,88	275,00	330,83	0,08	0,11	0,94
6701301	Agrião	99 Não se aplica	160,00	47,00	0,32	52,00	1,46	27,00	-	369,00	0,08	0,47	0,30
6701401	Taioba	1 Cru(a)	141,00	38,00	0,66	53,00	1,90	1,00	-	290,00	0,16	0,60	
6701401	Taioba	2 Cozido(a)	140,00	20,00	0,44	30,00	1,16	16,00	199,00	116,00	0,04	0,23	0,50
6701401	Taioba	7 Refogado(a)	140,00	20,00	0,44	30,00	1,16	16,00	222,00	116,00	0,04	0,23	1,60
6701501	Acelga	1 Cru(a)	51,00	81,00	0,37	46,00	1,80	213,00	-	379,00	0,18	0,36	0,90
6701501	Acelga	2 Cozido(a)	32,00	10,00	0,15	39,00	0,30	9,00	216,00	225,00	0,03	0,18	0,40
6701501	Acelga	7 Refogado(a)	32,00	10,00	0,15	39,00	0,30	9,00	216,00	225,00	0,03	0,18	2,15
6701501	Acelga	99 Não se aplica	51,00	81,00	0,37	46,00	1,80	213,00	-	379,00	0,18	0,36	0,90
6701505	Beterraba branca (acelga)	2 Cozido(a)	32,00	10,00	0,15	39,00	0,30	9,00	216,00	225,00	0,03	0,18	0,40
6701601	Almeirão	1 Cru(a)	52,00	15,00	0,42	28,00	0,83	22,00	-	314,00	0,10	0,79	0,20
6701601	Almeirão	2 Cozido(a)	64,00	18,00	0,55	32,00	1,02	29,00	210,00	364,00	0,12	0,97	0,26
6701601	Almeirão	7 Refogado(a)	64,00	18,00	0,55	32,00	1,02	29,00	210,00	364,00	0,12	0,97	1,86
6701601	Almeirão	12 Ao vinagrete	64,00	18,00	0,55	32,00	1,02	29,00	210,00	364,00	0,12	0,97	0,26
6701602	Radite	1 Cru(a)	52,00	15,00	0,42	28,00	0,83	22,00	-	314,00	0,10	0,79	0,20
6701602	Radite	7 Refogado(a)	64,00	18,00	0,55	32,00	1,02	29,00	210,00	364,00	0,12	0,97	1,86
6701602	Radite	12 Ao vinagrete	64,00	18,00	0,55	32,00	1,02	29,00	210,00	364,00	0,12	0,97	0,26
6701704	Brócolis	1 Cru(a)	47,00	21,00	0,21	66,00	0,73	33,00	-	316,00	0,05	0,41	2,50
6701704	Brócolis	2 Cozido(a)	40,00	21,00	0,19	67,00	0,67	41,00	242,00	293,00	0,06	0,45	1,60
6701704	Brócolis	6 Empanado(a)/à milanesa	29,41	16,96	0,22	73,00	1,23	243,98	242,00	194,28	0,05	0,47	13,96
6701704	Brócolis	7 Refogado(a)	40,00	21,00	0,19	67,00	0,67	41,00	242,00	293,00	0,06	0,45	2,93
6701704	Brócolis	10 Ao alho e óleo	40,00	21,00	0,19	67,00	0,67	41,00	242,00	293,00	0,06	0,45	2,93
6701704	Brócolis	12 Ao vinagrete	40,00	21,00	0,19	67,00	0,67	41,00	242,00	293,00	0,06	0,45	1,60
6701704	Brócolis	99 Não se aplica	40,00	21,00	0,19	67,00	0,67	41,00	242,00	293,00	0,06	0,45	1,60
6701801	Serralha	1 Cru(a)	136,00	87,00	0,94	56,00	3,57	70,00	210,00	466,00	0,17	0,76	1,50
6701801	Serralha	2 Cozido(a)	136,00	87,00	0,94	56,00	3,57	70,00	210,00	466,00	0,17	0,76	1,50
6701801	Serralha	7 Refogado(a)	136,00	87,00	0,94	56,00	3,57	70,00	210,00	466,00	0,17	0,76	2,66
6701901	Caruru	2 Cozido(a)	140,00	20,00	0,44	30,00	1,16	16,00	199,00	116,00	0,04	0,23	0,50
6701906	Cuxá	99 Não se aplica	140,00	20,00	0,44	30,00	1,16	16,00	199,00	116,00	0,04	0,23	0,50
6701907	Vinagreira	99 Não se aplica	140,00	20,00	0,44	30,00	1,16	16,00	199,00	116,00	0,04	0,23	0,50
6701913	Cariru	99 Não se aplica	140,00	20,00	0,44	30,00	1,16	16,00	199,00	116,00	0,04	0,23	0,50
6702001	Rúcula	99 Não se aplica	160,00	47,00	0,32	52,00	1,46	27,00	-	369,00	0,08	0,47	0,30
6702105	Jambu	99 Não se aplica	162,00	-	-	41,00	4,00	-	-	-	-	-	

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
6702201 Língua de vaca (verdura)	1 Cru(a)	145,00	9,00	0,28	10,00	0,19	20,00	-	169,00	0,04	0,13	1,30
6702301 Alcachofra	99 Não se aplica	21,00	42,00	0,23	73,00	0,61	60,00	225,00	286,00	0,13	0,40	0,20
6702501 Bredo	99 Não se aplica	140,00	20,00	0,44	30,00	1,16	16,00	199,00	116,00	0,04	0,23	0,50
6702604 Salsão (aipo)	7 Refogado(a)	42,00	12,00	0,11	25,00	0,42	91,00	251,00	284,00	0,04	0,14	1,00
6702801 Erva-doce	99 Não se aplica	49,00	17,00	0,19	50,00	0,73	52,00	-	414,00	0,07	0,20	0,70
6703003 Folha de aipim	1 Cru(a)	145,00	9,00	0,28	10,00	0,19	20,00	-	169,00	0,04	0,13	1,30
6703004 Folha de macaxeira	2 Cozido(a)	140,00	20,00	0,44	30,00	1,16	16,00	199,00	116,00	0,04	0,23	0,50
6703101 Broto de feijão	1 Cru(a)	13,00	21,00	0,19	54,00	0,91	6,00	-	149,00	0,16	0,41	0,60
6703101 Broto de feijão	2 Cozido(a)	12,00	14,00	0,14	28,00	0,65	10,00	304,00	101,00	0,12	0,47	2,28
6703306 Moranga	2 Cozido(a)	15,00	9,00	0,09	30,00	0,57	1,00	154,00	230,00	0,09	0,23	0,20
6703306 Moranga	7 Refogado(a)	15,00	9,00	0,09	30,00	0,57	1,00	154,00	230,00	0,09	0,23	1,05
6703306 Moranga	13 Ensopado	15,00	9,00	0,09	30,00	0,57	1,00	154,00	230,00	0,09	0,23	1,05
6703306 Moranga	99 Não se aplica	15,00	9,00	0,09	30,00	0,57	1,00	154,00	230,00	0,09	0,23	0,20
6703701 Abobrinha	1 Cru(a)	15,00	17,00	0,18	38,00	0,35	2,00	-	262,00	0,05	0,29	0,20
6703701 Abobrinha	2 Cozido(a)	27,00	24,00	0,21	39,00	0,36	1,00	212,00	192,00	0,10	0,39	0,20
6703701 Abobrinha	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	27,00	24,00	0,21	39,00	0,36	1,00	212,00	192,00	0,10	0,39	0,20
6703701 Abobrinha	4 Assado(a)	27,00	24,00	0,21	39,00	0,36	1,00	212,00	192,00	0,10	0,39	0,20
6703701 Abobrinha	5 Frito(a)	27,00	24,00	0,21	39,00	0,36	1,00	212,00	192,00	0,10	0,39	1,36
6703701 Abobrinha	6 Empanado(a)/à milanesa	43,61	21,73	0,21	78,48	1,22	93,58	212,00	212,17	0,09	0,47	12,41
6703701 Abobrinha	7 Refogado(a)	27,00	24,00	0,21	39,00	0,36	1,00	212,00	192,00	0,10	0,39	1,36
6703701 Abobrinha	13 Ensopado	27,00	24,00	0,21	39,00	0,36	1,00	212,00	192,00	0,10	0,39	1,36
6703805 Jerimum	1 Cru(a)	15,00	9,00	0,09	30,00	0,57	1,00	154,00	230,00	0,09	0,23	0,20
6703805 Jerimum	2 Cozido(a)	15,00	9,00	0,09	30,00	0,57	1,00	154,00	230,00	0,09	0,23	0,20
6703901 Abóbora	1 Cru(a)	15,00	9,00	0,09	30,00	0,57	1,00	154,00	230,00	0,09	0,23	0,20
6703901 Abóbora	2 Cozido(a)	15,00	9,00	0,09	30,00	0,57	1,00	154,00	230,00	0,09	0,23	0,20
6703901 Abóbora	4 Assado(a)	15,00	9,00	0,09	30,00	0,57	1,00	154,00	230,00	0,09	0,23	0,20
6703901 Abóbora	5 Frito(a)	15,00	9,00	0,09	30,00	0,57	1,00	154,00	230,00	0,09	0,23	1,05
6703901 Abóbora	7 Refogado(a)	15,00	9,00	0,09	30,00	0,57	1,00	154,00	230,00	0,09	0,23	1,05
6703901 Abóbora	8 Molho vermelho	14,60	10,40	0,09	29,20	0,66	105,60	154,00	250,20	0,10	0,22	0,20
6703901 Abóbora	13 Ensopado	15,00	9,00	0,09	30,00	0,57	1,00	154,00	230,00	0,09	0,23	1,05
6703901 Abóbora	15 Sopa	8,56	6,35	0,07	15,76	0,29	310,43	-	88,32	0,04	0,12	1,34
6703901 Abóbora	99 Não se aplica	15,00	9,00	0,09	30,00	0,57	1,00	154,00	230,00	0,09	0,23	0,20
6704001 Pépino	99 Não se aplica	16,00	13,00	0,08	24,00	0,28	2,00	-	147,00	0,04	0,20	0,30



Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)										
			Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
6704101	Chuchu	1 Cru(a)	13,00	12,00	0,17	29,00	0,22	1,00	236,00	173,00	0,11	0,31	0,30
6704101	Chuchu	2 Cozido(a)	13,00	12,00	0,17	29,00	0,22	1,00	236,00	173,00	0,11	0,31	0,30
6704101	Chuchu	4 Assado(a)	13,00	12,80	0,17	28,40	0,38	105,60	236,00	204,60	0,11	0,29	0,28
6704101	Chuchu	7 Refogado(a)	13,00	12,00	0,17	29,00	0,22	1,00	236,00	173,00	0,11	0,31	1,60
6704101	Chuchu	8 Molho vermelho	13,00	12,80	0,16	28,40	0,38	105,60	236,00	204,60	0,11	0,29	0,28
6704101	Chuchu	10 Ao alho e óleo	13,00	12,00	0,17	29,00	0,22	1,00	236,00	173,00	0,11	0,31	1,60
6704101	Chuchu	12 Ao vinagrete	13,00	12,00	0,17	29,00	0,22	1,00	236,00	173,00	0,11	0,31	0,30
6704101	Chuchu	13 Ensopado	13,00	12,00	0,17	29,00	0,22	1,00	236,00	173,00	0,11	0,31	1,60
6704101	Chuchu	15 Sopa	8,56	6,35	0,07	15,76	0,29	310,43	-	88,32	0,04	0,12	1,34
6704201	Jiló	1 Cru(a)	77,00	36,00	0,29	32,00	0,28	6,00	236,00	135,00	0,09	0,43	0,40
6704201	Jiló	2 Cozido(a)	77,00	36,00	0,29	32,00	0,28	6,00	236,00	135,00	0,09	0,43	0,40
6704201	Jiló	4 Assado(a)	77,00	36,00	0,29	32,00	0,28	6,00	236,00	135,00	0,09	0,43	0,40
6704201	Jiló	5 Frito(a)	77,00	36,00	0,29	32,00	0,28	6,00	236,00	135,00	0,09	0,43	1,70
6704201	Jiló	7 Refogado(a)	77,00	36,00	0,29	32,00	0,28	6,00	236,00	135,00	0,09	0,43	1,70
6704201	Jiló	11 Com manteiga/óleo	77,71	36,06	0,29	32,71	0,28	23,03	236,00	135,71	0,09	0,43	0,43
6704201	Jiló	13 Ensopado	77,00	36,00	0,29	32,00	0,28	6,00	236,00	135,00	0,09	0,43	1,70
6704201	Jiló	99 Não se aplica	77,00	36,00	0,29	32,00	0,28	6,00	236,00	135,00	0,09	0,43	0,40
6704301	Maxixe	1 Cru(a)	21,00	10,00	0,07	25,00	0,40	11,00	-	328,00	0,02	0,20	-
6704301	Maxixe	2 Cozido(a)	18,00	10,00	0,06	17,00	0,38	107,00	212,00	5,00	0,02	0,59	0,20
6704301	Maxixe	7 Refogado(a)	18,00	10,00	0,06	17,00	0,38	107,00	212,00	5,00	0,02	0,59	1,39
6704301	Maxixe	13 Ensopado	18,00	10,00	0,06	17,00	0,38	107,00	212,00	5,00	0,02	0,59	1,39
6704306	Pepininho (maxixe)	2 Cozido(a)	18,00	10,00	0,06	17,00	0,38	107,00	212,00	5,00	0,02	0,59	0,20
6704306	Pepininho (maxixe)	12 Ao vinagrete	18,00	10,00	0,06	17,00	0,38	107,00	212,00	5,00	0,02	0,59	0,20
6704401	Palmito <i>in natura</i>	1 Cru(a)	58,00	38,00	1,39	65,00	3,13	426,00	-	177,00	0,13	1,15	0,70
6704401	Palmito <i>in natura</i>	2 Cozido(a)	58,00	38,00	1,39	65,00	3,13	426,00	-	177,00	0,13	1,15	0,70
6704401	Palmito <i>in natura</i>	7 Refogado(a)	58,00	38,00	1,39	65,00	3,13	426,00	-	177,00	0,13	1,15	0,70
6704401	Palmito <i>in natura</i>	13 Ensopado	58,00	38,00	1,39	65,00	3,13	426,00	-	177,00	0,13	1,15	0,70
6704409	Guariroba (palmito <i>in natura</i> )	2 Cozido(a)	58,00	38,00	1,39	65,00	3,13	426,00	-	177,00	0,13	1,15	0,70
6704409	Guariroba (palmito <i>in natura</i> )	7 Refogado(a)	58,00	38,00	1,39	65,00	3,13	426,00	-	177,00	0,13	1,15	0,70
6704409	Guariroba (palmito <i>in natura</i> )	8 Molho vermelho	58,00	38,00	1,39	65,00	3,13	426,00	-	177,00	0,13	1,15	0,70
6704410	Gueroba (palmito <i>in natura</i> )	2 Cozido(a)	58,00	38,00	1,39	65,00	3,13	426,00	-	177,00	0,13	1,15	0,70
6704410	Gueroba (palmito <i>in natura</i> )	7 Refogado(a)	58,00	38,00	1,39	65,00	3,13	426,00	-	177,00	0,13	1,15	0,70
6704501	Pimentão	99 Não se aplica	10,00	10,00	0,12	20,00	0,34	3,00	-	175,00	0,07	0,13	-

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)										
			Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
6705001	Quiabo	1 Cru(a)	77,00	36,00	0,29	32,00	0,28	6,00	236,00	135,00	0,09	0,43	0,40
6705001	Quiabo	2 Cozido(a)	77,00	36,00	0,29	32,00	0,28	6,00	236,00	135,00	0,09	0,43	0,40
6705001	Quiabo	5 Frito(a)	77,00	36,00	0,29	32,00	0,28	6,00	236,00	135,00	0,09	0,43	1,70
6705001	Quiabo	6 Empanado(a)/à milanesa	77,00	36,00	0,29	32,00	0,28	6,00	236,00	135,00	0,09	0,43	1,70
6705001	Quiabo	7 Refogado(a)	77,00	36,00	0,29	32,00	0,28	6,00	236,00	135,00	0,09	0,43	1,70
6705001	Quiabo	13 Ensopado	77,00	36,00	0,29	32,00	0,28	6,00	236,00	135,00	0,09	0,43	1,70
6705001	Quiabo	99 Não se aplica	77,00	36,00	0,29	32,00	0,28	6,00	236,00	135,00	0,09	0,43	0,40
6705101	Tomate	99 Não se aplica	10,00	11,00	0,11	24,00	0,27	5,00	-	237,00	0,06	0,17	-
6705201	Vagem	1 Cru(a)	44,00	18,00	0,29	29,00	0,65	1,00	302,00	146,00	0,06	0,25	0,20
6705201	Vagem	2 Cozido(a)	44,00	18,00	0,29	29,00	0,65	1,00	302,00	146,00	0,06	0,25	0,20
6705201	Vagem	7 Refogado(a)	44,00	18,00	0,29	29,00	0,65	1,00	302,00	146,00	0,06	0,25	1,87
6705201	Vagem	11 Com manteiga/óleo	44,00	18,00	0,29	29,00	0,65	1,00	302,00	146,00	0,06	0,25	1,87
6705201	Vagem	13 Ensopado	44,00	18,00	0,29	29,00	0,65	1,00	302,00	146,00	0,06	0,25	1,87
6705201	Vagem	99 Não se aplica	44,00	18,00	0,29	29,00	0,65	1,00	302,00	146,00	0,06	0,25	0,20
6705301	Cogumelo <i>in natura</i>	99 Não se aplica	6,00	12,00	0,12	87,00	1,74	2,00	-	356,00	0,50	0,87	11,90
6705401	Berinjela	1 Cru(a)	5,64	10,34	0,11	14,10	0,24	0,94	381,00	115,62	0,06	0,11	0,09
6705401	Berinjela	2 Cozido(a)	6,00	11,00	0,11	15,00	0,25	1,00	381,00	123,00	0,06	0,12	0,10
6705401	Berinjela	4 Assado(a)	6,00	11,00	0,11	15,00	0,25	1,00	381,00	123,00	0,06	0,12	0,10
6705401	Berinjela	5 Frito(a)	6,00	11,00	0,11	15,00	0,25	1,00	381,00	123,00	0,06	0,12	2,20
6705401	Berinjela	6 Empanado(a)/à milanesa	14,81	14,26	0,18	50,82	0,86	19,95	381,00	148,42	0,07	0,34	11,76
6705401	Berinjela	7 Refogado(a)	6,00	11,00	0,11	15,00	0,25	1,00	381,00	123,00	0,06	0,12	2,20
6705401	Berinjela	12 Ao vinagrete	6,00	11,00	0,11	15,00	0,25	1,00	381,00	123,00	0,06	0,12	0,10
6705401	Berinjela	13 Ensopado	6,00	11,00	0,11	15,00	0,25	1,00	381,00	123,00	0,06	0,12	2,20
6705401	Berinjela	99 Não se aplica	6,00	11,00	0,11	15,00	0,25	1,00	381,00	123,00	0,06	0,12	0,10
6705501	Ervilha em vagem	2 Cozido(a)	42,15	26,01	0,17	55,00	1,97	239,78	236,00	240,05	0,08	0,37	2,00
6705501	Ervilha em vagem	7 Refogado(a)	42,00	26,00	0,17	55,00	1,97	4,00	236,00	240,00	0,08	0,37	2,00
6705701	Cebola	1 Cru(a)	23,00	10,00	0,13	29,00	0,21	4,00	-	146,00	0,04	0,17	0,50
6705701	Cebola	2 Cozido(a)	22,00	11,00	0,15	35,00	0,24	3,00	180,00	166,00	0,07	0,21	0,60
6705701	Cebola	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	22,00	11,00	0,15	35,00	0,24	3,00	180,00	166,00	0,07	0,21	0,60
6705701	Cebola	4 Assado(a)	22,00	11,00	0,15	35,00	0,24	3,00	180,00	166,00	0,07	0,21	0,60
6705701	Cebola	5 Frito(a)	22,00	11,00	0,15	35,00	0,24	3,00	180,00	166,00	0,07	0,21	1,59
6705701	Cebola	7 Refogado(a)	22,00	11,00	0,15	35,00	0,24	3,00	180,00	166,00	0,07	0,21	1,59
6705701	Cebola	8 Molho vermelho	20,20	12,00	0,14	33,20	0,40	107,20	180,00	199,00	0,08	0,21	0,52

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
6705701 Cebola	11 Com manteiga/óleo	22,54	11,05	0,15	35,54	0,24	15,97	180,00	166,54	0,07	0,21	0,62
6705701 Cebola	12 Ao vinagrete	23,00	10,00	0,13	29,00	0,21	4,00	-	146,00	0,04	0,17	0,50
6705701 Cebola	99 Não se aplica	23,00	10,00	0,13	29,00	0,21	4,00	-	146,00	0,04	0,17	0,50
6705801 Catalonha	7 Refogado(a)	58,00	86,00	0,33	33,00	2,26	179,00	-	549,00	0,16	0,33	2,09
6706101 Jardineira (seleta)	99 Não se aplica	22,65	12,51	0,37	45,50	0,79	482,78	-	176,05	0,09	0,48	1,05
6706102 Seleta (jardineira)	99 Não se aplica	22,65	12,51	0,37	45,50	0,79	482,78	-	176,05	0,09	0,48	1,05
6706201 Alho	99 Não se aplica	181,00	25,00	1,67	153,00	1,70	17,00	-	401,00	0,30	1,16	14,20
6706301 Alho-poró	99 Não se aplica	30,00	14,00	0,25	17,00	1,10	10,00	221,00	87,00	0,06	0,06	1,72
6707301 Broto de alfafa	99 Não se aplica	32,00	27,00	0,19	70,00	0,96	6,00	-	79,00	0,16	0,92	0,60
6707801 Alface orgânica	99 Não se aplica	36,00	13,00	0,25	29,00	0,86	28,00	-	194,00	0,03	0,18	0,60
6707901 Tomate orgânico	99 Não se aplica	10,00	11,00	0,11	24,00	0,27	5,00	-	237,00	0,06	0,17	-
6708001 Pimentão orgânico	99 Não se aplica	10,00	10,00	0,12	20,00	0,34	3,00	-	175,00	0,07	0,13	-
6709701 Orégano	99 Não se aplica	1576,00	270,00	4,67	200,00	44,00	15,00	-	1669,00	0,94	4,43	5,90
<b>Frutas</b>												
6801017 Pacová	99 Não se aplica	5,00	30,00	0,41	20,00	0,40	1,00	-	267,00	0,06	0,10	-
6801101 Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	1 Cru(a)	5,00	27,00	0,27	22,00	0,26	1,00	-	358,00	0,08	0,15	1,00
6801101 Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	2 Cozido(a)	5,00	27,00	0,27	22,00	0,26	1,00	-	358,00	0,08	0,15	1,00
6801101 Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	4 Assado(a)	5,00	27,00	0,27	22,00	0,26	1,00	-	358,00	0,08	0,15	1,00
6801101 Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	5 Frito(a)	5,58	30,11	0,30	24,54	0,30	1,12	-	399,28	0,09	0,17	7,02
6801101 Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	5,58	30,11	0,30	24,54	0,30	1,12	-	399,28	0,09	0,17	7,02
6801101 Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	11 Com manteiga/óleo	8,80	30,38	0,30	27,76	0,29	78,36	-	402,50	0,09	0,18	1,25
6801101 Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	13 Ensopado	5,00	27,00	0,27	22,00	0,26	1,00	-	358,00	0,08	0,15	1,00
6801101 Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	14 Mingau	53,82	20,57	0,15	56,22	0,43	67,45	-	246,31	0,05	0,27	1,67
6801101 Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	15 Sopa	53,82	20,57	0,15	56,22	0,43	67,45	-	246,31	0,05	0,27	1,67
6801101 Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	99 Não se aplica	5,00	27,00	0,27	22,00	0,26	1,00	-	358,00	0,08	0,15	1,00
6801801 Laranja (pera, seleta, lima, da terra, etc.)	99 Não se aplica	40,00	10,00	0,03	14,00	0,10	-	-	181,00	0,05	0,07	0,50
6801901 Lima	99 Não se aplica	40,00	10,00	0,03	14,00	0,10	-	-	181,00	0,05	0,07	0,50
6802001 Limão (comum, galego, etc.)	99 Não se aplica	33,00	6,00	0,01	18,00	0,60	2,00	-	102,00	0,07	0,11	0,40
6802201 Tangerina	99 Não se aplica	37,00	12,00	0,04	20,00	0,15	2,00	-	166,00	0,04	0,07	0,10
6802202 Mexerica	99 Não se aplica	37,00	12,00	0,04	20,00	0,15	2,00	-	166,00	0,04	0,07	0,10
6802217 Bergamota	99 Não se aplica	37,00	12,00	0,04	20,00	0,15	2,00	-	166,00	0,04	0,07	0,10
6802218 Mimoso	99 Não se aplica	37,00	12,00	0,04	20,00	0,15	2,00	-	166,00	0,04	0,07	0,10
6802223 Tanja	99 Não se aplica	37,00	12,00	0,04	20,00	0,15	2,00	-	166,00	0,04	0,07	0,10

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)										
			Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
6802227	Maricota	99 Não se aplica	37,00	12,00	0,04	20,00	0,15	2,00	-	166,00	0,04	0,07	0,10
6802407	Laranja japonesa	99 Não se aplica	40,00	10,00	0,03	14,00	0,10	-	-	181,00	0,05	0,07	0,50
6802501	Cana-de-açúcar	99 Não se aplica	5,60	1,00	-	-	-	18,34	-	1,00	0,01	0,11	0,18
6802601	Abacaxi	99 Não se aplica	13,00	12,00	1,18	8,00	0,28	1,00	-	115,00	0,10	0,10	0,10
6802602	Ananás	99 Não se aplica	13,00	12,00	1,18	8,00	0,28	1,00	-	115,00	0,10	0,10	0,10
6802701	Abacate	99 Não se aplica	10,00	24,00	0,10	40,00	0,17	2,00	-	351,00	0,31	0,40	0,40
6802801	Caqui	99 Não se aplica	8,00	9,00	0,36	17,00	0,15	1,00	-	161,00	0,11	0,11	0,60
6802901	Figo	99 Não se aplica	35,00	17,00	0,13	14,00	0,37	1,00	-	232,00	0,07	0,15	0,20
6803001	Maça	99 Não se aplica	6,00	5,00	0,04	11,00	0,12	1,00	-	107,00	0,03	0,04	-
6803101	Mamão	99 Não se aplica	24,00	10,00	0,01	5,00	0,10	3,00	-	257,00	0,02	0,07	0,60
6803108	Papaia	99 Não se aplica	24,00	10,00	0,01	5,00	0,10	3,00	-	257,00	0,02	0,07	0,60
6803201	Manga	99 Não se aplica	10,00	9,00	0,03	11,00	0,13	2,00	-	156,00	0,11	0,04	0,60
6803215	Manguito	99 Não se aplica	10,00	9,00	0,03	11,00	0,13	2,00	-	156,00	0,11	0,04	0,60
6803301	Maracujá	99 Não se aplica	12,00	29,00	0,20	68,00	1,60	28,00	-	348,00	0,09	0,10	0,60
6803401	Melancia	99 Não se aplica	7,00	10,00	0,04	11,00	0,24	1,00	-	112,00	0,04	0,10	0,40
6803501	Melão	99 Não se aplica	6,00	10,00	0,03	11,00	0,17	18,00	-	228,00	0,02	0,09	0,70
6803601	pera	99 Não se aplica	9,00	7,00	0,05	11,00	0,17	1,00	-	119,00	0,08	0,10	0,10
6803701	Pêssego	99 Não se aplica	6,00	9,00	0,06	20,00	0,25	-	-	190,00	0,07	0,17	0,10
6803801	Fruta-de-conde	99 Não se aplica	8,00	16,00	0,08	26,00	0,30	4,00	-	269,00	0,07	0,18	20,00
6803802	Pinha (fruta-de-conde)	99 Não se aplica	8,00	16,00	0,08	26,00	0,30	4,00	-	269,00	0,07	0,18	20,00
6803803	Ata	99 Não se aplica	8,00	16,00	0,08	26,00	0,30	4,00	-	269,00	0,07	0,18	20,00
6803901	Uva	99 Não se aplica	10,00	7,00	0,07	20,00	0,36	2,00	-	191,00	0,13	0,07	0,10
6803912	Uva passa	99 Não se aplica	50,00	32,00	0,30	101,00	1,88	11,00	-	749,00	0,32	0,22	0,60
6804001	Jenipapo	99 Não se aplica	40,00	-	-	58,00	3,60	-	-	-	-	-	-
6804101	Jaca	99 Não se aplica	34,00	37,00	0,20	36,00	0,60	3,00	-	303,00	0,19	0,42	0,60
6804201	Goiaba	99 Não se aplica	18,00	22,00	0,15	40,00	0,26	2,00	-	417,00	0,23	0,23	0,60
6804203	Araçá-açu (goiaba)	99 Não se aplica	18,00	22,00	0,15	40,00	0,26	2,00	-	417,00	0,23	0,23	0,60
6804301	Ameixa	99 Não se aplica	6,00	7,00	0,05	16,00	0,17	-	-	157,00	0,06	0,10	-
6804401	Caju	99 Não se aplica	1,00	10,00	0,12	16,00	0,20	3,00	-	124,00	0,07	0,10	-
6804501	Cereja	99 Não se aplica	13,00	11,00	0,07	21,00	0,36	-	-	222,00	0,06	0,07	-
6804601	Cajá-manga	99 Não se aplica	13,00	11,00	0,05	24,00	0,20	1,00	-	119,00	0,02	0,20	-
6804602	Cajarana	99 Não se aplica	56,00	-	-	67,00	0,30	-	-	-	-	-	-
6804701	Taperebá	99 Não se aplica	26,00	-	-	31,00	2,20	-	-	-	-	-	-

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)		
6804702	Acaja (taberebá)	99	Não se aplica	13,00	11,00	0,05	24,00	0,20	1,00	-	119,00	0,02	0,20	-
6804801	Carambola	99	Não se aplica	3,00	10,00	0,04	12,00	0,08	2,00	-	133,00	0,14	0,12	0,60
6804901	Jabuticaba	99	Não se aplica	38,00	5,00	1,00	39,00	1,60	6,00	-	280,00	0,06	0,11	0,60
6805001	Graviola	99	Não se aplica	40,00	23,00	0,08	19,00	0,20	4,00	-	250,00	0,04	0,10	-
6805201	Morango	99	Não se aplica	16,00	13,00	0,39	24,00	0,41	1,00	-	153,00	0,05	0,14	0,40
6805301	Jambo	99	Não se aplica	14,00	14,00	0,05	18,00	0,10	22,00	-	135,00	0,02	0,10	-
6805401	Atemoia	99	Não se aplica	8,00	16,00	0,08	26,00	0,30	4,00	-	269,00	0,07	0,18	20,00
6805601	Mangaba	99	Não se aplica	41,00	-	-	18,00	2,80	-	-	-	-	-	-
6805701	Araçá	99	Não se aplica	18,00	22,00	0,15	40,00	0,26	2,00	-	417,00	0,23	0,23	0,60
6805801	Nêspera	99	Não se aplica	16,00	13,00	0,15	27,00	0,28	1,00	-	266,00	0,04	0,05	0,60
6805901	Fruta-pão	99	Não se aplica	17,00	25,00	0,06	30,00	0,54	2,00	-	490,00	0,08	0,12	0,60
6806001	Sapoti	99	Não se aplica	29,00	-	-	6,00	1,20	-	-	-	-	-	-
6806101	Uxi	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6806201	Tamarindo	99	Não se aplica	74,00	92,00	0,15	113,00	2,80	28,00	-	628,00	0,09	0,10	1,30
6806301	Cacau	99	Não se aplica	12,00	25,00	0,04	9,00	0,30	1,00	-	72,00	0,15	0,60	-
6806401	Pitomba	99	Não se aplica	5,00	10,00	0,06	31,00	0,31	1,00	-	171,00	0,15	0,07	0,60
6806501	Bacuri	99	Não se aplica	20,00	-	-	36,00	2,20	-	-	-	-	-	-
6806601	Ingá	99	Não se aplica	21,00	-	-	20,00	0,90	-	-	-	-	-	-
6806701	Pequi	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6806801	Pitanga	99	Não se aplica	18,00	12,00	0,36	13,00	0,40	2,00	-	113,00	0,08	0,40	-
6806901	Ciriguela	99	Não se aplica	27,00	18,00	0,06	49,00	0,40	2,00	-	248,00	0,12	0,50	-
6807001	Murici	99	Não se aplica	33,00	-	-	17,00	2,00	-	-	-	-	-	-
6807101	Umbu	99	Não se aplica	12,00	11,00	0,03	13,00	0,10	-	-	152,00	0,04	0,40	-
6807103	Imbu	99	Não se aplica	12,00	11,00	0,03	13,00	0,10	-	-	152,00	0,04	0,40	-
6807202	Biribá	99	Não se aplica	8,00	16,00	0,08	26,00	0,30	4,00	-	269,00	0,07	0,18	20,00
6807301	Cupuaçu	99	Não se aplica	13,00	18,00	0,07	21,00	0,50	3,00	-	331,00	0,07	0,30	-
6807401	Nectarina	99	Não se aplica	6,00	9,00	0,05	26,00	0,28	-	-	201,00	0,09	0,17	-
6807501	Mari	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6807601	Romã	99	Não se aplica	5,00	13,00	0,13	40,00	0,30	1,00	-	485,00	0,19	0,70	-
6807701	Acerola	99	Não se aplica	12,00	18,00	0,09	11,00	0,20	7,00	-	146,00	0,09	0,10	0,60
6807801	Kiwi	99	Não se aplica	34,00	17,00	0,10	34,00	0,31	3,00	-	312,00	0,13	0,14	0,20
6808001	Abiu	99	Não se aplica	6,00	9,00	0,08	20,00	0,20	-	-	128,00	0,09	0,10	-
6808201	Jurubeba	99	Não se aplica	151,00	65,00	0,52	155,00	0,90	1,00	-	619,00	1,16	0,60	-

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)		
6808401	Fruta (não especificada)	99	Não se aplica	5,00	27,00	0,27	22,00	0,26	1,00	-	358,00	0,08	0,15	1,00
6808601	Maça orgânica	99	Não se aplica	6,00	5,00	0,04	11,00	0,12	1,00	-	107,00	0,03	0,04	-
6808901	Acerola orgânica	99	Não se aplica	12,00	18,00	0,09	11,00	0,20	7,00	-	146,00	0,09	0,10	0,60
6809901	Amora	99	Não se aplica	29,00	20,00	0,65	22,00	0,62	1,00	-	162,00	0,17	0,53	0,40
6810201	Jamelão (jamburão)	99	Não se aplica	38,00	5,00	1,00	39,00	1,60	6,00	-	280,00	0,06	0,11	0,60
Açúcares e produtos de confeitaria														
6900302	Demerara	99	Não se aplica	1,00	-	-	-	0,01	-	-	2,00	-	-	0,60
6900304	Açúcar mascavo	99	Não se aplica	83,00	9,00	0,06	4,00	0,71	28,00	-	133,00	0,05	0,03	1,20
6900401	Rapadura	99	Não se aplica	102,00	115,00	2,62	74,00	5,40	4,00	-	395,00	0,84	0,30	-
6900402	Alfenim de cana	99	Não se aplica	102,00	115,00	2,62	74,00	5,40	4,00	-	395,00	0,84	0,30	-
6900403	Batida (rapadura)	99	Não se aplica	83,00	9,00	0,06	4,00	0,71	28,00	-	133,00	0,05	0,03	1,20
6900501	Sorvete de qualquer sabor industrializado	99	Não se aplica	121,67	19,00	0,05	105,67	0,37	78,67	-	215,65	0,06	0,65	2,03
6900502	Picolé de qualquer sabor industrializado	99	Não se aplica	-	1,00	-	-	0,54	7,00	-	15,00	-	0,15	0,20
6900601	Chiclete	99	Não se aplica	3,00	1,00	0,01	1,00	0,40	44,00	-	5,00	0,01	-	0,80
6900603	Bala	99	Não se aplica	3,00	3,00	0,01	3,00	0,30	38,00	-	5,00	0,03	0,01	0,60
6900604	Caramelo (bala)	99	Não se aplica	138,00	17,00	0,01	114,00	0,14	245,00	-	214,00	0,02	0,44	1,80
6900605	Drops	99	Não se aplica	3,00	3,00	0,01	3,00	0,30	38,00	-	5,00	0,03	0,01	0,60
6900606	Pastilha	99	Não se aplica	3,00	1,00	0,01	1,00	0,40	44,00	-	5,00	0,01	-	0,80
6900607	Pirulito	99	Não se aplica	3,00	3,00	0,01	3,00	0,30	38,00	-	5,00	0,03	0,01	0,60
6900609	Goma de mascar	99	Não se aplica	3,00	1,00	0,01	1,00	0,40	44,00	-	5,00	0,01	-	0,80
6900610	Jujuba	99	Não se aplica	3,00	2,00	0,04	4,00	0,13	50,00	-	37,00	0,03	0,05	1,10
6900701	Tablete de chocolate	99	Não se aplica	189,00	63,00	0,47	208,00	2,35	79,00	-	372,00	0,49	2,30	4,50
6900702	Barra de chocolate	99	Não se aplica	189,00	63,00	0,47	208,00	2,35	79,00	-	372,00	0,49	2,30	4,50
6900706	Confete	99	Não se aplica	105,00	44,00	0,33	146,00	1,11	61,00	-	261,00	0,34	1,61	3,30
6900801	Chocolate em pó de qualquer marca	99	Não se aplica	149,79	38,71	0,19	132,42	0,78	350,14	-	840,69	0,19	0,81	3,87
6900818	Ovomaltine	99	Não se aplica	1235,00	71,00	0,27	847,00	9,52	353,00	-	1235,00	0,32	0,71	1,60
6900821	Achocolatado em pó	99	Não se aplica	455,00	53,00	0,71	86,00	-	136,00	-	280,00	0,91	6,82	1,90
6900822	Toddynho	99	Não se aplica	112,44	13,05	0,08	101,39	0,24	60,23	-	167,65	0,07	0,41	1,91
6900901	Bombom de qualquer marca	99	Não se aplica	3,00	-	-	-	0,01	11,00	-	4,00	0,00	0,04	0,60
6900904	Trufa	99	Não se aplica	35,00	89,79	0,62	111,74	2,42	14,32	-	293,23	0,54	1,29	3,37
6901001	Geleia de frutas de qualquer marca ou sabor	99	Não se aplica	20,00	4,00	0,04	19,00	0,49	32,00	-	77,00	0,10	0,06	2,00
6901002	Mousse de qualquer sabor (Geleia)	99	Não se aplica	49,08	28,74	0,17	97,84	0,97	49,69	-	214,52	0,15	0,71	9,32
6901101	Geleia de mocotó	99	Não se aplica	4,29	1,47	-	1,38	0,04	9,01	-	1,81	0,08	-	1,57

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)													
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
6901201	Doce de frutas em pasta de qualquer sabor	99 Não se aplica	6,10	6,60	0,05	12,00	0,09	0,60	-	126,50	0,07	0,07	0,60
6901203	Pasta de amendoim	99 Não se aplica	43,00	154,00	1,47	358,00	1,87	459,00	-	649,00	0,47	2,91	5,60
6901204	Pessegada	99 Não se aplica	3,00	5,00	0,05	12,00	0,27	6,00	-	94,00	0,06	0,09	0,30
6901206	Marmelada	99 Não se aplica	20,00	4,00	0,04	19,00	0,49	32,00	-	77,00	0,10	0,06	2,00
6901209	Figada	99 Não se aplica	27,00	10,00	0,08	10,00	0,28	1,00	-	99,00	0,11	0,11	0,20
6901211	Goiabada	99 Não se aplica	6,10	6,60	0,05	12,00	0,09	0,60	-	126,50	0,07	0,07	0,60
6901214	Caju em pasta	99 Não se aplica	6,10	6,60	0,05	12,00	0,09	0,60	-	126,50	0,07	0,07	0,60
6901224	Mariola	99 Não se aplica	6,10	6,60	0,05	12,00	0,09	0,60	-	126,50	0,07	0,07	0,60
6901301	Doce de frutas em calda de qualquer sabor	99 Não se aplica	3,00	5,00	0,05	12,00	0,27	6,00	-	94,00	0,06	0,09	0,30
6901401	Doce de frutas cristalizado de qualquer sabor	99 Não se aplica	6,10	6,60	0,05	12,00	0,09	0,60	-	126,50	0,07	0,07	0,60
6901501	Melado	99 Não se aplica	102,00	115,00	2,62	74,00	5,40	4,00	-	395,00	0,84	0,30	-
6901602	Mel	99 Não se aplica	6,00	2,00	0,08	4,00	0,42	4,00	-	52,00	0,04	0,22	0,80
6901701	Gelatina de qualquer sabor	99 Não se aplica	20,00	4,00	0,04	19,00	0,49	32,00	-	77,00	0,10	0,06	2,00
6901801	Adoçante artificial	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	240,00	-	-	-	-	-
6902004	Merengue	99 Não se aplica	4,87	6,27	0,01	8,56	0,07	94,73	-	164,82	0,01	0,02	11,90
6902301	<i>Schimier</i> de cana	99 Não se aplica	102,00	115,00	2,62	74,00	5,40	4,00	-	395,00	0,84	0,30	-
6902401	Fruta seca ou desidratada	99 Não se aplica	43,00	41,00	0,30	69,00	0,93	2,00	-	732,00	0,28	0,44	0,30
6902402	Passa	99 Não se aplica	50,00	32,00	0,30	101,00	1,88	11,00	-	749,00	0,32	0,22	0,60
6902601	Pudim de qualquer sabor	99 Não se aplica	89,20	9,49	0,01	107,71	0,35	60,62	-	131,17	0,01	0,55	10,95
6902607	Danette pudim	99 Não se aplica	89,20	9,49	0,01	107,71	0,35	60,62	-	131,17	0,01	0,55	10,95
6902701	Manjar	99 Não se aplica	201,26	23,38	0,20	206,83	0,55	129,47	-	289,85	0,04	0,97	14,99
6902901	Cuscuz	99 Não se aplica	10,74	15,82	0,27	58,01	0,37	261,48	-	57,49	0,09	0,28	3,75
6902902	Cuscuz de tapioca	99 Não se aplica	102,17	9,79	0,01	98,87	0,23	100,38	-	137,70	0,01	0,48	7,16
6903001	Maria-mole	99 Não se aplica	9,93	28,32	1,39	61,18	1,11	148,99	-	194,42	0,18	1,03	9,72
6903101	Cocada	99 Não se aplica	8,30	17,68	0,87	37,45	0,68	107,35	-	119,68	0,11	0,71	6,25
6903102	Quebra-queixo	99 Não se aplica	8,30	17,68	0,87	37,45	0,68	107,35	-	119,68	0,11	0,71	6,25
6903201	Doce de amendoim	99 Não se aplica	30,14	70,51	0,73	158,43	0,61	221,83	-	291,27	0,22	1,44	1,68
6903202	Pé de moleque	99 Não se aplica	50,00	64,17	0,73	141,00	4,50	21,00	-	236,85	0,47	2,31	3,10
6903203	Paçoca	99 Não se aplica	32,87	76,73	0,95	158,40	1,72	3,07	-	290,53	0,30	1,49	3,70
6903204	Torrão de amendoim	99 Não se aplica	133,59	134,44	1,16	242,70	1,96	7,08	-	370,23	0,51	1,59	2,26
6903205	Paçoquinha de amendoim	99 Não se aplica	32,87	76,73	0,95	158,40	1,72	3,07	-	290,53	0,30	1,49	3,70
6903207	Amendoim caramelizado	99 Não se aplica	50,00	64,17	0,73	141,00	4,50	21,00	-	236,85	0,47	2,31	3,10
6903208	Amendoim amanteigado	99 Não se aplica	92,00	168,00	1,93	376,00	4,58	18,00	-	705,00	1,14	3,27	7,20

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)													
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
6903209	Amendoim achocolatado	99 Não se aplica	104,00	96,00	0,95	212,00	1,31	41,00	-	502,00	0,54	2,60	5,40
6903303	Amendoim apimentado	99 Não se aplica	92,00	168,00	1,93	376,00	4,58	18,00	-	705,00	1,14	3,27	7,20
6903304	Amendoim cozido	99 Não se aplica	55,00	102,00	1,02	198,00	1,01	751,00	-	180,00	0,50	1,83	4,40
6903601	Brigadeiro	99 Não se aplica	266,19	28,88	0,04	241,57	0,33	128,60	-	373,64	0,05	0,95	13,87
6903701	Bomba de qualquer tipo	99 Não se aplica	45,49	9,84	0,13	93,20	1,18	50,56	-	92,24	0,04	0,53	15,22
6903801	Mil folhas	99 Não se aplica	32,51	6,18	0,10	40,94	0,67	199,14	-	56,87	0,03	0,21	5,30
6903901	Queijadinha	99 Não se aplica	8,30	17,68	0,87	37,45	0,68	107,35	-	119,68	0,11	0,71	6,25
6904101	Doce à base de ovos	99 Não se aplica	89,20	9,49	0,01	107,71	0,35	60,62	-	131,17	0,01	0,55	10,95
6904104	Caçarola italiana	99 Não se aplica	201,26	23,38	0,20	206,83	0,55	129,47	-	289,85	0,04	0,97	14,99
6904105	Quindim	99 Não se aplica	89,20	9,49	0,01	107,71	0,35	60,62	-	131,17	0,01	0,55	10,95
6904108	Fios de ovos	99 Não se aplica	89,20	9,49	0,01	107,71	0,35	60,62	-	131,17	0,01	0,55	10,95
6904201	Doce à base de leite	99 Não se aplica	282,85	25,89	0,01	251,97	0,19	126,48	-	369,49	0,02	0,94	14,74
6904202	Pavê de qualquer sabor	99 Não se aplica	66,08	11,99	0,08	96,19	0,90	151,95	-	121,43	0,03	0,51	6,74
6904203	Ambrosia	99 Não se aplica	83,71	8,84	0,15	85,23	0,27	46,10	-	114,64	0,01	0,43	7,48
6904204	Leite geleificado	99 Não se aplica	89,20	9,49	0,01	107,71	0,35	60,62	-	131,17	0,01	0,55	10,95
6904205	Chandele de qualquer sabor	99 Não se aplica	89,20	9,49	0,01	107,71	0,35	60,62	-	131,17	0,01	0,55	10,95
6904302	Mumu	99 Não se aplica	282,85	25,89	0,01	251,97	0,19	126,48	-	369,49	0,02	0,94	14,74
6904401	Canudinho recheado	99 Não se aplica	2,50	23,94	0,29	61,85	0,45	62,16	-	190,44	0,09	0,59	1,75
6904501	Sarolho	99 Não se aplica	4,00	-	-	-	0,16	1,50	-	-	-	-	-
6904502	Beiju	99 Não se aplica	4,00	-	-	-	0,16	1,50	-	-	-	-	-
6904601	Schimier de fruta (exceto de cana)	99 Não se aplica	20,00	4,00	0,04	19,00	0,49	32,00	-	77,00	0,10	0,06	2,00
6904701	Beijo de moça	99 Não se aplica	1,00	-	-	-	0,01	-	-	2,00	-	-	0,60
6904801	Picolé ensacado	99 Não se aplica	-	1,00	-	-	0,54	7,00	-	15,00	-	0,15	0,20
6904807	Geladinho	99 Não se aplica	3,81	1,47	0,07	2,26	0,06	8,64	-	14,88	0,01	0,09	0,26
6905001	Churro	99 Não se aplica	12,71	6,96	0,18	35,70	1,25	149,03	-	35,97	0,05	0,22	9,49
6905101	Pamonha	99 Não se aplica	4,00	15,00	0,12	55,00	0,40	132,00	-	125,00	0,03	0,40	-
6905401	Algodão-doce	99 Não se aplica	1,00	-	-	-	0,01	-	-	2,00	-	-	0,60
6905603	lo-lô crem (chocolate em creme)	99 Não se aplica	49,00	48,00	0,37	97,00	1,30	346,00	-	284,00	0,35	0,83	2,30
6905801	Ovo de páscoa	99 Não se aplica	189,00	63,00	0,47	208,00	2,35	79,00	-	372,00	0,49	2,30	4,50
6905804	Kinder ovo	99 Não se aplica	189,00	63,00	0,47	208,00	2,35	79,00	-	372,00	0,49	2,30	4,50
6905901	Torrone	99 Não se aplica	133,59	134,44	1,16	242,70	1,96	7,08	-	370,23	0,51	1,59	2,26
6906001	Arroz-doce	99 Não se aplica	82,04	10,74	0,15	76,17	0,39	50,79	-	109,98	0,03	0,43	4,88
6906404	Polpa de coco	99 Não se aplica	7,00	41,00	0,77	107,00	1,70	11,00	-	370,00	0,42	0,90	-



Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
6906501 <i>Diet shake</i>	99 Não se aplica	536,58	357,14	0,27	366,60	22,86	395,27	-	928,75	0,71	16,07	11,73
6906502 Concentrado alimentar <i>diet shake</i>	99 Não se aplica	536,58	357,14	0,27	366,60	22,86	395,27	-	928,75	0,71	16,07	11,73
6906602 Açúcar	99 Não se aplica	1,00	-	-	-	0,01	-	-	2,00	-	-	0,60
6907001 Açúcar <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6907201 Barra de cereais	99 Não se aplica	540,54	28,55	0,68	76,79	4,86	284,16	-	80,58	0,08	4,05	11,34
6907202 Barra de cereais salgada	99 Não se aplica	540,54	28,55	0,68	76,79	4,86	284,16	-	80,58	0,08	4,05	11,34
6907203 Barra de cereais doce	99 Não se aplica	540,54	28,55	0,68	76,79	4,86	284,16	-	80,58	0,08	4,05	11,34
6907301 Sobremesa de qualquer tipo (exceto infantil)	99 Não se aplica	89,20	9,49	0,01	107,71	0,35	60,62	-	131,17	0,01	0,55	10,95
6907401 Rabanada	99 Não se aplica	101,00	13,00	-	102,00	0,50	85,00	-	159,00	-	0,60	-
6907501 <i>Milk shake</i>	99 Não se aplica	103,02	20,40	0,06	101,82	0,38	64,45	-	181,47	0,09	0,60	1,89
6907901 Geleia <i>diet</i>	99 Não se aplica	11,05	7,52	0,21	13,20	0,23	1,20	-	85,44	0,03	0,08	0,22
6908001 Doce de frutas <i>diet</i>	99 Não se aplica	11,05	7,52	0,21	13,20	0,23	1,20	-	85,44	0,03	0,08	0,22
6908401 Pastéis de santa clara	99 Não se aplica	89,20	9,49	0,01	107,71	0,35	60,62	-	131,17	0,01	0,55	10,95
6908501 Suspiro	99 Não se aplica	4,87	6,27	0,01	8,56	0,07	94,73	-	164,82	0,01	0,02	11,90
6909301 Doce de frutas cristalizado de qualquer sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	11,05	7,52	0,21	13,20	0,23	1,20	-	85,44	0,03	0,08	0,22
6909601 Sorvete de qualquer sabor industrializado <i>light</i>	99 Não se aplica	149,33	16,00	0,04	97,01	0,32	75,00	-	192,35	0,05	0,62	2,00
6909701 Sorvete de qualquer sabor industrializado <i>diet</i>	99 Não se aplica	128,00	14,00	0,01	105,00	0,09	48,00	-	199,00	0,02	0,69	2,60
6909803 Bala <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6909901 Chiclete <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6909903 Bala <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6910002 Barra de chocolate <i>light</i>	99 Não se aplica	246,46	107,47	0,97	285,97	3,24	165,82	-	495,73	0,70	2,59	5,99
6910102 Barra de chocolate <i>diet</i>	99 Não se aplica	246,46	107,47	0,97	285,97	3,24	165,82	-	495,73	0,70	2,59	5,99
6910221 Achocolatado em pó <i>light</i>	99 Não se aplica	664,34	146,47	0,52	709,95	2,21	1236,82	-	1254,96	0,53	3,70	17,08
6910321 Achocolatado em pó <i>diet</i>	99 Não se aplica	664,18	146,46	0,52	709,95	2,20	978,44	-	1254,91	0,53	3,70	17,08
6910322 Toddynho <i>diet</i>	99 Não se aplica	147,69	17,76	0,08	115,69	0,17	71,79	-	188,49	0,09	0,97	4,12
6910401 Bombom de qualquer marca <i>light</i>	99 Não se aplica	3,00	-	-	-	0,01	11,00	-	4,00	0,00	0,04	0,60
6910501 Bombom de qualquer marca <i>diet</i>	99 Não se aplica	3,00	-	-	-	0,01	11,00	-	4,00	0,00	0,04	0,60
6910502 Bombom caramelizado de qualquer marca <i>diet</i>	99 Não se aplica	3,00	-	-	-	0,01	11,00	-	4,00	0,00	0,04	0,60
6910601 Geleia de frutas de qualquer marca ou sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	9,23	6,76	0,23	6,97	0,16	2,01	-	86,85	0,02	0,03	0,28
6910604 Geleia <i>light</i>	99 Não se aplica	9,23	6,76	0,23	6,97	0,16	2,01	-	86,85	0,02	0,03	0,28
6910605 Geleia de frutas <i>light</i>	99 Não se aplica	9,23	6,76	0,23	6,97	0,16	2,01	-	86,85	0,02	0,03	0,28
6910701 Doce de frutas em barra ou pasta <i>light</i>	99 Não se aplica	9,23	6,76	0,23	6,97	0,16	2,01	-	86,85	0,02	0,03	0,28
6910702 Doce de frutas em pasta <i>light</i>	99 Não se aplica	9,23	6,76	0,23	6,97	0,16	2,01	-	86,85	0,02	0,03	0,28

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)													
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
6910801	Pudim de qualquer sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	93,20	10,16	0,01	110,38	0,35	63,28	-	135,84	0,01	0,57	10,69
6910808	Pudim danette <i>light</i>	99 Não se aplica	93,20	10,16	0,01	110,38	0,35	63,28	-	135,84	0,01	0,57	10,69
6910901	Pudim de qualquer sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	93,20	10,16	0,01	110,38	0,35	63,28	-	135,84	0,01	0,57	10,69
6911201	Doce de leite <i>light</i>	99 Não se aplica	274,57	24,18	0,01	221,14	0,07	94,30	-	345,17	0,03	0,94	8,06
6911301	Doce de leite <i>diet</i>	99 Não se aplica	274,57	24,18	0,01	221,14	0,07	94,30	-	345,17	0,03	0,94	8,06
6912501	Barra de cereais <i>diet</i>	99 Não se aplica	74,97	68,29	2,27	156,08	1,88	230,51	-	421,89	0,29	1,21	12,26
6912502	Barra de cereais doce <i>diet</i>	99 Não se aplica	74,97	68,29	2,27	156,08	1,88	230,51	-	421,89	0,29	1,21	12,26
6912801	<i>Milk shake diet</i>	99 Não se aplica	536,58	357,14	0,27	366,60	22,86	395,27	-	928,75	0,71	16,07	11,73
6913001	Cocada <i>diet</i>	99 Não se aplica	8,30	17,68	0,87	37,45	0,68	107,35	-	119,68	0,11	0,71	6,25
6913101	Doce de amendoim <i>diet</i>	99 Não se aplica	61,00	176,00	1,85	397,00	1,52	6,00	-	726,00	0,53	3,28	3,30
6913103	Paçoca <i>diet</i>	99 Não se aplica	61,00	176,00	1,85	397,00	1,52	6,00	-	726,00	0,53	3,28	3,30
6913108	Amendoim amanteigado <i>diet</i>	99 Não se aplica	28,39	46,65	0,55	110,61	1,53	309,23	-	191,09	0,34	0,92	3,86
6913801	Doce à base de leite <i>diet</i>	99 Não se aplica	274,57	24,18	0,01	221,14	0,07	94,30	-	345,17	0,03	0,94	8,06
6913901	Gelatina de qualquer sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	9,23	6,76	0,23	6,97	0,16	2,01	-	86,85	0,02	0,03	0,28
6914001	Adoçante <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	0,04	-	-	4,00	-	0,01	0,50
6914002	Adoçante em pó <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	0,04	-	-	4,00	-	0,01	0,50
6914003	Adoçante líquido <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	240,00	-	-	-	-	-
Sais e condimentos													
7001501	Mostarda molho	99 Não se aplica	58,00	49,00	0,42	106,00	1,51	1135,00	-	138,00	0,09	0,64	32,90
7002304	Hortelã	99 Não se aplica	2,00	1,00	0,04	-	0,08	1,00	-	9,01	0,02	0,04	-
7002401	Alcaparra em conserva	99 Não se aplica	40,00	33,00	0,08	10,00	1,67	2964,00	-	40,00	0,37	0,32	1,20
7002601	Coentro	99 Não se aplica	1246,00	694,00	6,36	481,00	42,46	211,00	-	4466,00	1,79	4,72	29,30
7003601	Molho de soja	99 Não se aplica	19,00	43,00	0,42	125,00	1,93	5637,00	-	217,00	0,10	0,52	0,50
7003604	<i>Shoyo</i>	99 Não se aplica	19,00	43,00	0,42	125,00	1,93	5637,00	-	217,00	0,10	0,52	0,50
7003801	Leite de coco	99 Não se aplica	4,01	32,07	0,81	59,13	0,81	12,03	-	232,53	0,24	0,59	3,71
7004301	Maionese (molho)	99 Não se aplica	5,76	0,78	0,02	11,68	0,13	831,34	-	7,92	0,01	0,08	12,02
7004701	Massa de tomate	99 Não se aplica	18,00	23,00	0,17	40,00	1,78	393,00	-	439,00	0,29	0,36	0,70
7004801	Molho de tomate	99 Não se aplica	13,00	16,00	0,11	26,00	1,02	524,00	-	331,00	0,12	0,20	0,20
7004802	Ketchup	99 Não se aplica	18,00	19,00	0,13	33,00	0,51	1114,00	-	382,00	0,18	0,26	0,30
7004803	Catchup	99 Não se aplica	18,00	19,00	0,13	33,00	0,51	1114,00	-	382,00	0,18	0,26	0,30
7006101	Pimenta em pó	99 Não se aplica	437,00	194,00	5,63	173,00	28,86	44,00	-	1259,00	1,13	1,42	3,10
7007101	Tucupi em caldo sem pimenta	99 Não se aplica	2,40	0,61	0,00	0,47	0,01	400,06	-	3,33	0,00	0,00	0,02
7007502	Creme de queijo	99 Não se aplica	287,52	15,68	0,03	217,10	0,24	208,56	-	138,69	0,02	1,19	9,55

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)													
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
7007701	Caldo de peixe	99 Não se aplica	30,00	1,00	0,03	30,00	0,21	318,00	-	86,00	0,05	0,10	0,70
7007901	Caldo de tomate	99 Não se aplica	6,20	5,16	0,06	11,02	0,43	305,05	-	88,30	0,05	0,09	1,95
7009102	Gergelim	99 Não se aplica	60,00	345,00	1,44	667,00	6,36	47,00	-	370,00	1,40	6,73	97,50
7010301	Tomate seco	99 Não se aplica	47,00	81,00	0,47	139,00	2,68	266,00	-	1565,00	0,47	0,78	3,00
7010401	Maionese (molho) <i>light</i>	99 Não se aplica	12,72	1,86	0,02	11,99	0,19	876,69	-	14,56	0,01	0,08	5,85
7010501	Molho de soja <i>light</i>	99 Não se aplica	17,04	34,08	0,43	110,26	2,03	3341,01	-	180,43	0,12	0,37	0,80
7010601	Leite de coco <i>light</i>	99 Não se aplica	4,01	32,07	0,81	59,13	0,81	12,03	-	232,53	0,24	0,59	3,71
7079202	Vinagrete	99 Não se aplica	19,92	10,15	0,16	19,03	0,65	1299,77	-	156,70	0,04	0,17	0,15
Carnes e vísceras													
7100101	Filé-mignon	2 Cozido(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7100101	Filé-mignon	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7100101	Filé-mignon	4 Assado(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7100101	Filé-mignon	5 Frito(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	32,88
7100101	Filé-mignon	6 Empanado(a)/à milanesa	7,67	20,98	0,04	197,80	2,74	41,09	333,00	256,76	0,08	5,23	34,38
7100101	Filé-mignon	7 Refogado(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	32,88
7100101	Filé-mignon	8 Molho vermelho	8,20	19,20	0,03	159,60	2,23	137,60	333,00	267,80	0,08	4,20	25,40
7100101	Filé-mignon	9 Molho branco	28,48	18,31	0,02	174,09	2,09	53,72	333,00	231,65	0,06	4,25	26,53
7100101	Filé-mignon	11 Com manteiga/óleo	7,64	20,05	0,01	193,64	2,53	56,37	333,00	252,64	0,07	5,20	31,73
7100101	Filé-mignon	99 Não se aplica	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7100201	Contrafilé	2 Cozido(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7100201	Contrafilé	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7100201	Contrafilé	4 Assado(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7100201	Contrafilé	5 Frito(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	32,88
7100201	Contrafilé	6 Empanado(a)/à milanesa	7,67	20,98	0,04	197,80	2,74	41,09	333,00	256,76	0,08	5,23	34,38
7100201	Contrafilé	7 Refogado(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	32,88
7100201	Contrafilé	8 Molho vermelho	8,20	19,20	0,03	159,60	2,23	137,60	333,00	267,80	0,08	4,20	25,40
7100205	Bisteca bovina	1 Cru(a)	12,00	15,00	0,01	162,00	2,31	50,00	333,00	224,00	0,10	4,88	20,80
7100205	Bisteca bovina	2 Cozido(a)	12,00	15,00	0,01	162,00	2,31	50,00	333,00	224,00	0,10	4,88	20,80
7100205	Bisteca bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	12,00	15,00	0,01	162,00	2,31	50,00	333,00	224,00	0,10	4,88	20,80
7100205	Bisteca bovina	4 Assado(a)	12,00	15,00	0,01	162,00	2,31	50,00	333,00	224,00	0,10	4,88	20,80
7100205	Bisteca bovina	5 Frito(a)	12,00	15,00	0,01	162,00	2,31	50,00	333,00	224,00	0,10	4,88	20,80
7100205	Bisteca bovina	6 Empanado(a)/à milanesa	19,67	22,98	0,04	205,80	1,87	53,09	333,00	327,76	0,08	4,70	30,68
7100205	Bisteca bovina	7 Refogado(a)	12,00	15,00	0,01	162,00	2,31	50,00	333,00	224,00	0,10	4,88	20,80

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
7100205 Bisteca bovina	8 Molho vermelho	12,20	15,20	0,03	134,80	2,05	144,80	333,00	245,40	0,10	3,94	16,68
7100301 Alcatra	1 Cru(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7100301 Alcatra	2 Cozido(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7100301 Alcatra	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7100301 Alcatra	4 Assado(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7100301 Alcatra	5 Frito(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	34,27
7100301 Alcatra	6 Empanado(a)/à milanesa	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	34,27
7100301 Alcatra	7 Refogado(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	34,27
7100301 Alcatra	8 Molho vermelho	8,20	19,20	0,03	159,60	2,23	137,60	333,00	267,80	0,08	4,20	25,40
7100301 Alcatra	12 Ao vinagrete	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7100301 Alcatra	13 Ensopado	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	34,27
7100303 Maminha	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7100303 Maminha	4 Assado(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7100303 Maminha	5 Frito(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	35,57
7100303 Maminha	8 Molho vermelho	5,80	24,00	0,04	186,00	2,86	140,80	333,00	333,40	0,12	3,69	26,44
7100304 Picanha	2 Cozido(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7100304 Picanha	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7100304 Picanha	4 Assado(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7100304 Picanha	5 Frito(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	34,27
7100304 Picanha	13 Ensopado	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	34,27
7100501 Patinho	2 Cozido(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7100501 Patinho	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7100501 Patinho	4 Assado(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7100501 Patinho	5 Frito(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	35,57
7100501 Patinho	6 Empanado(a)/à milanesa	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	35,57
7100501 Patinho	8 Molho vermelho	5,80	24,00	0,04	186,00	2,86	140,80	333,00	333,40	0,12	3,69	26,44
7100501 Patinho	13 Ensopado	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	35,57
7100502 Cabeça de lombo (carne bovina)	2 Cozido(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7100502 Cabeça de lombo (carne bovina)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7100502 Cabeça de lombo (carne bovina)	4 Assado(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7100502 Cabeça de lombo (carne bovina)	5 Frito(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	35,57
7100502 Cabeça de lombo (carne bovina)	6 Empanado(a)/à milanesa	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	35,57
7100502 Cabeça de lombo (carne bovina)	7 Refogado(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	35,57

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
7100604 Posta branca	2 Cozido(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7100604 Posta branca	5 Frito(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	35,57
7100604 Posta branca	8 Molho vermelho	5,80	24,00	0,04	186,00	2,86	140,80	333,00	333,40	0,12	3,69	26,44
7100606 Tatu (lagarto redondo)	2 Cozido(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7100606 Tatu (lagarto redondo)	4 Assado(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7100606 Tatu (lagarto redondo)	7 Refogado(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	35,57
7100606 Tatu (lagarto redondo)	99 Não se aplica	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7100607 Paulista	2 Cozido(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7100607 Paulista	4 Assado(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7100608 Lombo paulista (carne bovina)	2 Cozido(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7100608 Lombo paulista (carne bovina)	4 Assado(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7100608 Lombo paulista (carne bovina)	5 Frito(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	35,57
7100608 Lombo paulista (carne bovina)	13 Ensopado	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	35,57
7100702 Posta vermelha	2 Cozido(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7100801 Acém	2 Cozido(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7100801 Acém	4 Assado(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7100801 Acém	5 Frito(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	29,48
7100801 Acém	6 Empanado(a)/à milanesa	8,67	20,98	0,03	200,80	3,02	67,09	333,00	341,76	0,10	5,74	30,98
7100801 Acém	7 Refogado(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	29,48
7100801 Acém	13 Ensopado	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	29,48
7100803 Agulha (acém)	2 Cozido(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7100803 Agulha (acém)	4 Assado(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7100803 Agulha (acém)	5 Frito(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	29,48
7100905 Paleta	2 Cozido(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7100905 Paleta	5 Frito(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	29,48
7100905 Paleta	8 Molho vermelho	9,00	19,20	0,02	162,00	2,45	158,40	333,00	335,80	0,10	4,61	22,68
7100905 Paleta	13 Ensopado	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	29,48
7100908 Pá com osso	2 Cozido(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7100908 Pá com osso	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7100908 Pá com osso	4 Assado(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7101001 Músculo bovino	2 Cozido(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7101001 Músculo bovino	4 Assado(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7101001 Músculo bovino	8 Molho vermelho	5,80	24,00	0,04	186,00	2,86	140,80	333,00	333,40	0,12	3,69	26,44

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)										
			Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
7101001	Músculo bovino	13 Ensopado	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	34,18
7101001	Músculo bovino	15 Sopa	6,63	7,03	0,05	39,86	0,65	364,01	-	125,68	0,05	0,68	4,81
7101006	Chambaril	2 Cozido(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7101006	Chambaril	4 Assado(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7101006	Chambaril	7 Refogado(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	29,48
7101009	Carne marica bovina	2 Cozido(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7101009	Carne marica bovina	5 Frito(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	34,18
7101009	Carne marica bovina	7 Refogado(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	34,18
7101011	Vazio (carne bovina)	2 Cozido(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7101011	Vazio (carne bovina)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7101011	Vazio (carne bovina)	5 Frito(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	32,88
7101101	Peito bovino	2 Cozido(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7101101	Peito bovino	5 Frito(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	32,88
7101202	Fraldinha (capa de filé)	2 Cozido(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7101202	Fraldinha (capa de filé)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7101202	Fraldinha (capa de filé)	4 Assado(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7101202	Fraldinha (capa de filé)	5 Frito(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	34,18
7101203	Aba de filé	1 Cru(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7101203	Aba de filé	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7101203	Aba de filé	5 Frito(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	29,48
7101301	Costela bovina	2 Cozido(a)	11,00	20,00	0,01	176,00	2,35	64,00	333,00	302,00	0,08	5,40	22,40
7101301	Costela bovina	4 Assado(a)	11,00	20,00	0,01	176,00	2,35	64,00	333,00	302,00	0,08	5,40	22,40
7101301	Costela bovina	7 Refogado(a)	11,00	20,00	0,01	176,00	2,35	64,00	333,00	302,00	0,08	5,40	22,40
7101301	Costela bovina	13 Ensopado	11,00	20,00	0,01	176,00	2,35	64,00	333,00	302,00	0,08	5,40	22,40
7101704	Jacaré (carne bovina de segunda c/ osso)	2 Cozido(a)	11,00	20,00	0,01	176,00	2,35	64,00	333,00	302,00	0,08	5,40	22,40
7101704	Jacaré (carne bovina de segunda c/ osso)	4 Assado(a)	11,00	20,00	0,01	176,00	2,35	64,00	333,00	302,00	0,08	5,40	22,40
7101704	Jacaré (carne bovina de segunda c/ osso)	5 Frito(a)	11,00	20,00	0,01	176,00	2,35	64,00	333,00	302,00	0,08	5,40	22,40
7101706	Filé de segunda	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7101706	Filé de segunda	4 Assado(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7101706	Filé de segunda	5 Frito(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	29,48
7101706	Filé de segunda	6 Empanado(a)/à milanesa	8,67	20,98	0,03	200,80	3,02	67,09	333,00	341,76	0,10	5,74	30,98
7101706	Filé de segunda	10 Ao alho e óleo	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	29,48
7101801	Víscera bovina	2 Cozido(a)	6,00	21,00	0,36	497,00	6,54	79,00	333,00	352,00	14,28	5,30	36,10

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
7101801 Viscera bovina	5 Frito(a)	6,00	21,00	0,36	497,00	6,54	79,00	333,00	352,00	14,28	5,30	37,28
7101806 Panelada (vísceras bovinas não especificadas)	2 Cozido(a)	15,87	15,95	0,22	195,69	5,19	340,84	-	224,91	0,25	2,20	37,48
7101806 Panelada (vísceras bovinas não especificadas)	13 Ensopado	15,87	15,95	0,22	195,69	5,19	340,84	-	224,91	0,25	2,20	37,48
7101901 Coração bovino	2 Cozido(a)	5,00	21,00	0,03	254,00	6,38	59,00	333,00	219,00	0,56	2,87	38,90
7101901 Coração bovino	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	5,00	21,00	0,03	254,00	6,38	59,00	333,00	219,00	0,56	2,87	38,90
7101901 Coração bovino	4 Assado(a)	5,00	21,00	0,03	254,00	6,38	59,00	333,00	219,00	0,56	2,87	38,90
7101901 Coração bovino	5 Frito(a)	5,00	21,00	0,03	254,00	6,38	59,00	333,00	219,00	0,56	2,87	40,08
7102001 Rim de boi	2 Cozido(a)	19,00	12,00	0,19	304,00	5,80	94,00	333,00	135,00	0,56	2,84	168,00
7102102 Bofe bovino	4 Assado(a)	19,00	12,00	0,19	304,00	5,80	94,00	333,00	135,00	0,56	2,84	168,00
7102102 Bofe bovino	5 Frito(a)	19,00	12,00	0,19	304,00	5,80	94,00	333,00	135,00	0,56	2,84	169,18
7102102 Bofe bovino	7 Refogado(a)	19,00	12,00	0,19	304,00	5,80	94,00	333,00	135,00	0,56	2,84	169,18
7102201 Miolo de boi	2 Cozido(a)	9,00	12,00	0,03	335,00	2,30	108,00	333,00	244,00	0,23	1,09	21,80
7102401 Tripa bovina	2 Cozido(a)	81,00	15,00	0,10	66,00	0,66	68,00	333,00	42,00	-	1,71	11,80
7102401 Tripa bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	81,00	15,00	0,10	66,00	0,66	68,00	333,00	42,00	-	1,71	11,80
7102401 Tripa bovina	4 Assado(a)	81,00	15,00	0,10	66,00	0,66	68,00	333,00	42,00	-	1,71	11,80
7102401 Tripa bovina	5 Frito(a)	81,00	15,00	0,10	66,00	0,66	68,00	333,00	42,00	-	1,71	12,98
7102402 Dobradinha fresca	2 Cozido(a)	81,00	15,00	0,10	66,00	0,66	68,00	333,00	42,00	-	1,71	11,80
7102402 Dobradinha fresca	4 Assado(a)	81,00	15,00	0,10	66,00	0,66	68,00	333,00	42,00	-	1,71	11,80
7102402 Dobradinha fresca	8 Molho vermelho	67,40	15,20	0,10	58,00	0,73	159,20	333,00	99,80	0,02	1,41	9,48
7102402 Dobradinha fresca	13 Ensopado	81,00	15,00	0,10	66,00	0,66	68,00	333,00	42,00	-	1,71	12,98
7102402 Dobradinha fresca	99 Não se aplica	81,00	15,00	0,10	66,00	0,66	68,00	333,00	42,00	-	1,71	11,80
7102403 Fato bovino	2 Cozido(a)	81,00	15,00	0,10	66,00	0,66	68,00	333,00	42,00	-	1,71	11,80
7102403 Fato bovino	5 Frito(a)	81,00	15,00	0,10	66,00	0,66	68,00	333,00	42,00	-	1,71	12,98
7102404 Fato caprino	2 Cozido(a)	81,00	15,00	0,10	66,00	0,66	68,00	333,00	42,00	-	1,71	11,80
7102501 Fígado bovino	1 Cru(a)	6,00	21,00	0,36	497,00	6,54	79,00	333,00	352,00	14,28	5,30	36,10
7102501 Fígado bovino	2 Cozido(a)	6,00	21,00	0,36	497,00	6,54	79,00	333,00	352,00	14,28	5,30	36,10
7102501 Fígado bovino	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	6,00	21,00	0,36	497,00	6,54	79,00	333,00	352,00	14,28	5,30	36,10
7102501 Fígado bovino	4 Assado(a)	6,00	21,00	0,36	497,00	6,54	79,00	333,00	352,00	14,28	5,30	36,10
7102501 Fígado bovino	5 Frito(a)	6,00	21,00	0,36	497,00	6,54	79,00	333,00	352,00	14,28	5,30	37,28
7102501 Fígado bovino	6 Empanado(a)/à milanesa	6,67	21,98	0,39	501,80	6,75	79,09	333,00	356,76	14,29	5,33	38,78
7102501 Fígado bovino	7 Refogado(a)	6,00	21,00	0,36	497,00	6,54	79,00	333,00	352,00	14,28	5,30	37,28
7102501 Fígado bovino	8 Molho vermelho	7,40	20,00	0,31	402,80	5,44	168,00	333,00	347,80	11,45	4,28	28,92
7102501 Fígado bovino	10 Ao alho e óleo	6,00	21,00	0,36	497,00	6,54	79,00	333,00	352,00	14,28	5,30	37,28

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)										
			Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
7102501	Fígado bovino	13 Ensopado	6,00	21,00	0,36	497,00	6,54	79,00	333,00	352,00	14,28	5,30	37,28
7102601	Cupim	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	7,62	18,21	-	212,27	2,70	71,59	333,00	321,07	0,08	5,29	-
7102601	Cupim	4 Assado(a)	7,62	18,21	-	212,27	2,70	71,59	333,00	321,07	0,08	5,29	-
7102601	Cupim	5 Frito(a)	7,17	17,11	-	199,53	2,54	67,29	333,00	301,81	0,08	4,97	2,74
7102701	Língua bovina	2 Cozido(a)	5,00	15,00	0,02	145,00	2,61	65,00	333,00	184,00	0,15	4,09	13,20
7102701	Língua bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	5,00	15,00	0,02	145,00	2,61	65,00	333,00	184,00	0,15	4,09	13,20
7102701	Língua bovina	4 Assado(a)	5,00	15,00	0,02	145,00	2,61	65,00	333,00	184,00	0,15	4,09	13,20
7102701	Língua bovina	5 Frito(a)	5,00	15,00	0,02	145,00	2,61	65,00	333,00	184,00	0,15	4,09	14,38
7102701	Língua bovina	8 Molho vermelho	6,60	15,20	0,04	121,20	2,29	156,80	333,00	213,40	0,14	3,31	10,60
7102701	Língua bovina	13 Ensopado	5,00	15,00	0,02	145,00	2,61	65,00	333,00	184,00	0,15	4,09	14,38
7102801	Rabada de boi	99 Não se aplica	11,21	20,01	0,01	176,00	2,35	396,67	333,00	302,07	0,08	5,40	22,40
7103101	Mocotó bovino	2 Cozido(a)	6,00	24,00	0,01	222,00	1,00	50,00	333,00	363,00	0,01	2,83	43,20
7103101	Mocotó bovino	13 Ensopado	6,00	24,00	0,01	222,00	1,00	50,00	333,00	363,00	0,01	2,83	43,20
7103101	Mocotó bovino	15 Sopa	6,63	7,03	0,05	39,86	0,65	364,01	333,00	125,68	0,05	0,68	4,81
7103101	Mocotó bovino	99 Não se aplica	6,00	24,00	0,01	222,00	1,00	50,00	333,00	363,00	0,01	2,83	43,20
7103104	Braço bovino	5 Frito(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	34,18
7103105	Mão bovina	2 Cozido(a)	6,00	24,00	0,01	222,00	1,00	50,00	333,00	363,00	0,01	2,83	43,20
7103301	Carré	2 Cozido(a)	47,00	24,00	0,01	261,00	1,85	93,00	333,00	320,00	0,14	4,60	37,40
7103301	Carré	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	47,00	24,00	0,01	261,00	1,85	93,00	333,00	320,00	0,14	4,60	37,40
7103301	Carré	4 Assado(a)	47,00	24,00	0,01	261,00	1,85	93,00	333,00	320,00	0,14	4,60	37,40
7103301	Carré	5 Frito(a)	47,00	24,00	0,01	261,00	1,85	93,00	333,00	320,00	0,14	4,60	37,40
7103305	Bisteca suína	2 Cozido(a)	47,00	24,00	0,01	261,00	1,85	93,00	333,00	320,00	0,14	4,60	37,40
7103305	Bisteca suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	47,00	24,00	0,01	261,00	1,85	93,00	333,00	320,00	0,14	4,60	37,40
7103305	Bisteca suína	4 Assado(a)	47,00	24,00	0,01	261,00	1,85	93,00	333,00	320,00	0,14	4,60	37,40
7103305	Bisteca suína	5 Frito(a)	47,00	24,00	0,01	261,00	1,85	93,00	333,00	320,00	0,14	4,60	37,40
7103305	Bisteca suína	6 Empanado(a)/à milanesa	47,00	24,00	0,01	261,00	1,85	93,00	333,00	320,00	0,14	4,60	37,40
7103305	Bisteca suína	7 Refogado(a)	47,00	24,00	0,01	261,00	1,85	93,00	333,00	320,00	0,14	4,60	37,40
7103305	Bisteca suína	99 Não se aplica	47,00	24,00	0,01	261,00	1,85	93,00	333,00	320,00	0,14	4,60	37,40
7103401	Pernil suíno	2 Cozido(a)	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	43,30
7103401	Pernil suíno	4 Assado(a)	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	43,30
7103401	Pernil suíno	5 Frito(a)	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	45,87
7103401	Pernil suíno	7 Refogado(a)	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	45,87
7103403	Quarto suíno	2 Cozido(a)	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	43,30



Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)										
			Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
7103501	Costela suína	1 Cru(a)	47,00	24,00	0,01	261,00	1,85	93,00	333,00	320,00	0,14	4,60	37,40
7103501	Costela suína	2 Cozido(a)	47,00	24,00	0,01	261,00	1,85	93,00	333,00	320,00	0,14	4,60	37,40
7103501	Costela suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	47,00	24,00	0,01	261,00	1,85	93,00	333,00	320,00	0,14	4,60	37,40
7103501	Costela suína	4 Assado(a)	47,00	24,00	0,01	261,00	1,85	93,00	333,00	320,00	0,14	4,60	37,40
7103501	Costela suína	5 Frito(a)	47,00	24,00	0,01	261,00	1,85	93,00	333,00	320,00	0,14	4,60	37,40
7103501	Costela suína	7 Refogado(a)	47,00	24,00	0,01	261,00	1,85	93,00	333,00	320,00	0,14	4,60	37,40
7103501	Costela suína	8 Molho vermelho	40,20	22,40	0,03	214,00	1,68	179,20	333,00	322,20	0,14	3,72	29,96
7103501	Costela suína	13 Ensopado	47,00	24,00	0,01	261,00	1,85	93,00	333,00	320,00	0,14	4,60	37,40
7103501	Costela suína	99 Não se aplica	47,00	24,00	0,01	261,00	1,85	93,00	333,00	320,00	0,14	4,60	37,40
7103701	Lombo suíno	2 Cozido(a)	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	43,30
7103701	Lombo suíno	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	43,30
7103701	Lombo suíno	4 Assado(a)	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	43,30
7103701	Lombo suíno	5 Frito(a)	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	45,87
7103801	Toucinho	99 Não se aplica	11,00	33,00	0,02	533,00	1,44	2310,00	-	565,00	0,16	3,50	62,00
7103903	Míudo suíno	2 Cozido(a)	10,00	14,00	0,30	241,00	17,92	49,00	333,00	150,00	0,63	6,72	67,50
7103906	Arrasto suíno	99 Não se aplica	15,87	15,95	0,22	195,69	5,19	340,84	-	224,91	0,25	2,20	37,48
7103907	Sarapatel suíno fresco	99 Não se aplica	15,87	15,95	0,22	195,69	5,19	340,84	-	224,91	0,25	2,20	37,48
7104101	Carne suína	1 Cru(a)	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	43,30
7104101	Carne suína	2 Cozido(a)	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	43,30
7104101	Carne suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	43,30
7104101	Carne suína	4 Assado(a)	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	43,30
7104101	Carne suína	5 Frito(a)	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	45,87
7104101	Carne suína	6 Empanado(a)/à milanesa	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	45,87
7104101	Carne suína	7 Refogado(a)	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	45,87
7104101	Carne suína	8 Molho vermelho	14,60	20,80	0,04	210,80	0,99	152,00	166,00	336,60	0,10	2,49	34,68
7104101	Carne suína	10 Ao alho e óleo	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	45,87
7104101	Carne suína	13 Ensopado	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	45,87
7104101	Carne suína	99 Não se aplica	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	43,30
7104301	Carne moída	1 Cru(a)	13,00	21,00	0,01	193,00	2,89	61,00	499,00	300,00	0,08	6,65	21,60
7104301	Carne moída	2 Cozido(a)	13,00	21,00	0,01	193,00	2,89	61,00	499,00	300,00	0,08	6,65	21,60
7104301	Carne moída	4 Assado(a)	13,00	21,00	0,01	193,00	2,89	61,00	499,00	300,00	0,08	6,65	21,60
7104301	Carne moída	5 Frito(a)	13,00	21,00	0,01	193,00	2,89	61,00	499,00	300,00	0,08	6,65	22,78
7104301	Carne moída	6 Empanado(a)/à milanesa	13,00	21,00	0,01	193,00	2,89	61,00	499,00	300,00	0,08	6,65	22,78

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)													
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
7104301	Carne moída	7 Refogado(a)	13,00	21,00	0,01	193,00	2,89	61,00	499,00	300,00	0,08	6,65	22,78
7104301	Carne moída	8 Molho vermelho	13,00	20,00	0,03	159,60	2,52	153,60	499,00	306,20	0,09	5,36	17,32
7104301	Carne moída	9 Molho branco	33,28	19,11	0,02	174,09	2,38	69,72	499,00	270,05	0,07	5,41	18,45
7104301	Carne moída	10 Ao alho e óleo	13,00	21,00	0,01	193,00	2,89	61,00	499,00	300,00	0,08	6,65	22,78
7104301	Carne moída	13 Ensopado	13,00	21,00	0,01	193,00	2,89	61,00	499,00	300,00	0,08	6,65	22,78
7104301	Carne moída	15 Sopa	6,63	7,03	0,05	39,86	0,65	364,01	-	125,68	0,05	0,68	4,81
7104301	Carne moída	99 Não se aplica	13,00	21,00	0,01	193,00	2,89	61,00	499,00	300,00	0,08	6,65	21,60
7104302	Guisado	99 Não se aplica	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7104501	Tripa suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	25,00	9,00	0,09	66,00	1,47	18,00	333,00	14,00	0,05	1,85	27,00
7104501	Tripa suína	5 Frito(a)	25,00	9,00	0,09	66,00	1,47	18,00	333,00	14,00	0,05	1,85	28,18
7104601	Figado suíno	2 Cozido(a)	10,00	14,00	0,30	241,00	17,92	49,00	333,00	150,00	0,63	6,72	67,50
7104601	Figado suíno	4 Assado(a)	10,00	14,00	0,30	241,00	17,92	49,00	333,00	150,00	0,63	6,72	67,50
7104601	Figado suíno	5 Frito(a)	10,00	14,00	0,30	241,00	17,92	49,00	333,00	150,00	0,63	6,72	68,68
7104701	Língua suína	2 Cozido(a)	19,00	20,00	0,01	174,00	4,99	109,00	333,00	237,00	0,11	4,53	15,50
7104701	Língua suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	19,00	20,00	0,01	174,00	4,99	109,00	333,00	237,00	0,11	4,53	15,50
7104701	Língua suína	4 Assado(a)	19,00	20,00	0,01	174,00	4,99	109,00	333,00	237,00	0,11	4,53	15,50
7104701	Língua suína	5 Frito(a)	19,00	20,00	0,01	174,00	4,99	109,00	333,00	237,00	0,11	4,53	16,68
7104701	Língua suína	7 Refogado(a)	19,00	20,00	0,01	174,00	4,99	109,00	333,00	237,00	0,11	4,53	16,68
7105001	Orelha suína fresca	2 Cozido(a)	6,00	24,00	0,01	222,00	1,00	50,00	333,00	363,00	0,01	2,83	43,20
7105103	Sarrabulho	99 Não se aplica	15,87	15,95	0,22	195,69	5,19	340,84	-	224,91	0,25	2,20	37,48
7105203	Mocotó suíno	2 Cozido(a)	6,00	24,00	0,01	222,00	1,00	50,00	333,00	363,00	0,01	2,83	43,20
7105401	Carne de cabrito	2 Cozido(a)	17,00	-	0,04	201,00	3,73	86,00	333,00	405,00	0,30	5,27	11,80
7105401	Carne de cabrito	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	17,00	-	0,04	201,00	3,73	86,00	333,00	405,00	0,30	5,27	11,80
7105401	Carne de cabrito	4 Assado(a)	17,00	-	0,04	201,00	3,73	86,00	333,00	405,00	0,30	5,27	11,80
7105402	Carne de bode	2 Cozido(a)	17,00	-	0,04	201,00	3,73	86,00	333,00	405,00	0,30	5,27	11,80
7105402	Carne de bode	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	17,00	-	0,04	201,00	3,73	86,00	333,00	405,00	0,30	5,27	11,80
7105402	Carne de bode	4 Assado(a)	17,00	-	0,04	201,00	3,73	86,00	333,00	405,00	0,30	5,27	11,80
7105402	Carne de bode	5 Frito(a)	17,00	-	0,04	201,00	3,73	86,00	333,00	405,00	0,30	5,27	12,98
7105403	Carne caprina	2 Cozido(a)	17,00	-	0,04	201,00	3,73	86,00	333,00	405,00	0,30	5,27	11,80
7105403	Carne caprina	4 Assado(a)	17,00	-	0,04	201,00	3,73	86,00	333,00	405,00	0,30	5,27	11,80
7105403	Carne caprina	5 Frito(a)	17,00	-	0,04	201,00	3,73	86,00	333,00	405,00	0,30	5,27	12,98
7105403	Carne caprina	13 Ensopado	17,00	-	0,04	201,00	3,73	86,00	333,00	405,00	0,30	5,27	12,98
7105405	Carne de caprino	1 Cru(a)	17,00	-	0,04	201,00	3,73	86,00	333,00	405,00	0,30	5,27	11,80

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
7105405 Carne de caprino	2 Cozido(a)	17,00	-	0,04	201,00	3,73	86,00	333,00	405,00	0,30	5,27	11,80
7105405 Carne de caprino	5 Frito(a)	17,00	-	0,04	201,00	3,73	86,00	333,00	405,00	0,30	5,27	12,98
7105601 Carne de carneiro	2 Cozido(a)	8,00	25,00	0,03	203,00	2,20	71,00	333,00	333,00	0,12	4,85	30,80
7105601 Carne de carneiro	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	8,00	25,00	0,03	203,00	2,20	71,00	333,00	333,00	0,12	4,85	30,80
7105601 Carne de carneiro	4 Assado(a)	8,00	25,00	0,03	203,00	2,20	71,00	333,00	333,00	0,12	4,85	30,80
7105601 Carne de carneiro	5 Frito(a)	8,00	25,00	0,03	203,00	2,20	71,00	333,00	333,00	0,12	4,85	33,37
7105601 Carne de carneiro	13 Ensopado	8,00	25,00	0,03	203,00	2,20	71,00	333,00	333,00	0,12	4,85	33,37
7105602 Carne de ovelha	2 Cozido(a)	8,00	25,00	0,03	203,00	2,20	71,00	333,00	333,00	0,12	4,85	30,80
7105602 Carne de ovelha	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	8,00	25,00	0,03	203,00	2,20	71,00	333,00	333,00	0,12	4,85	30,80
7105602 Carne de ovelha	4 Assado(a)	8,00	25,00	0,03	203,00	2,20	71,00	333,00	333,00	0,12	4,85	30,80
7105602 Carne de ovelha	5 Frito(a)	8,00	25,00	0,03	203,00	2,20	71,00	333,00	333,00	0,12	4,85	33,37
7105801 Mocotó de caprino	2 Cozido(a)	6,00	24,00	0,01	222,00	1,00	50,00	333,00	363,00	0,01	2,83	43,20
7106301 Pernil	2 Cozido(a)	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	43,30
7106301 Pernil	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	43,30
7106301 Pernil	4 Assado(a)	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	43,30
7106301 Pernil	5 Frito(a)	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	45,87
7106401 Lagarto bovino	2 Cozido(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7106401 Lagarto bovino	4 Assado(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7106401 Lagarto bovino	5 Frito(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	35,57
7106401 Lagarto bovino	7 Refogado(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	35,57
7106401 Lagarto bovino	8 Molho vermelho	5,80	24,00	0,04	186,00	2,86	140,80	333,00	333,40	0,12	3,69	26,44
7106501 Alcatra suína	2 Cozido(a)	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	43,30
7106501 Alcatra suína	4 Assado(a)	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	43,30
7106501 Alcatra suína	5 Frito(a)	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	45,87
7107102 Brachola	99 Não se aplica	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7107103 Bife role cru	99 Não se aplica	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7107204 Buchada de bode	99 Não se aplica	11,00	8,00	0,11	57,00	1,00	29,00	333,00	58,00	0,06	2,70	-
7107501 Suã suína	2 Cozido(a)	47,00	24,00	0,01	261,00	1,85	93,00	333,00	320,00	0,14	4,60	37,40
7107501 Suã suína	5 Frito(a)	47,00	24,00	0,01	261,00	1,85	93,00	333,00	320,00	0,14	4,60	37,40
7107601 Carne de outros animais	1 Cru(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7107601 Carne de outros animais	2 Cozido(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7107601 Carne de outros animais	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7107601 Carne de outros animais	4 Assado(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)													
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
7107601	Carne de outros animais	5 Frito(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	29,48
7107601	Carne de outros animais	7 Refogado(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	29,48
7107601	Carne de outros animais	8 Molho vermelho	9,00	19,20	0,02	162,00	2,45	158,40	333,00	335,80	0,10	4,61	22,68
7107601	Carne de outros animais	13 Ensopado	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	29,48
7107601	Carne de outros animais	99 Não se aplica	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7107603	Carne da paca	2 Cozido(a)	22,00	29,00	0,03	292,00	10,00	59,00	333,00	403,00	0,19	2,27	43,10
7107603	Carne da paca	4 Assado(a)	22,00	29,00	0,03	292,00	10,00	59,00	333,00	403,00	0,19	2,27	43,10
7107603	Carne da paca	5 Frito(a)	22,00	29,00	0,03	292,00	10,00	59,00	333,00	403,00	0,19	2,27	44,28
7107611	Carne de jacaré	2 Cozido(a)	11,00	23,00	0,02	182,00	1,10	77,00	333,00	233,00	0,30	1,27	25,50
7107611	Carne de jacaré	5 Frito(a)	11,00	23,00	0,02	182,00	1,10	77,00	333,00	233,00	0,30	1,27	26,68
7107615	Carne de capivara	2 Cozido(a)	22,00	29,00	0,03	292,00	10,00	59,00	333,00	403,00	0,19	2,27	43,10
7107615	Carne de capivara	4 Assado(a)	22,00	29,00	0,03	292,00	10,00	59,00	333,00	403,00	0,19	2,27	43,10
7107615	Carne de capivara	5 Frito(a)	22,00	29,00	0,03	292,00	10,00	59,00	333,00	403,00	0,19	2,27	44,28
7107617	Carne de cotia	2 Cozido(a)	22,00	29,00	0,03	292,00	10,00	59,00	333,00	403,00	0,19	2,27	43,10
7107617	Carne de cotia	4 Assado(a)	22,00	29,00	0,03	292,00	10,00	59,00	333,00	403,00	0,19	2,27	43,10
7107622	Carne de jabuti	2 Cozido(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	333,00	344,00	0,03	0,63	58,20
7107801	Carne de primeira	2 Cozido(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7107801	Carne de primeira	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7107801	Carne de primeira	4 Assado(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7107801	Carne de primeira	5 Frito(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	32,88
7107801	Carne de primeira	6 Empanado(a)/à milanesa	7,67	20,98	0,04	197,80	2,74	41,09	333,00	256,76	0,08	5,23	34,38
7107801	Carne de primeira	7 Refogado(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	32,88
7107801	Carne de primeira	8 Molho vermelho	8,20	19,20	0,03	159,60	2,23	137,60	333,00	267,80	0,08	4,20	25,40
7107801	Carne de primeira	9 Molho branco	28,48	18,31	0,02	174,09	2,09	53,72	333,00	231,65	0,06	4,25	26,53
7107801	Carne de primeira	11 Com manteiga/óleo	7,64	20,05	0,01	193,64	2,53	56,37	333,00	252,64	0,07	5,20	31,73
7107804	Chuleta	2 Cozido(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7107804	Chuleta	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7107804	Chuleta	4 Assado(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7107804	Chuleta	5 Frito(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	32,88
7107805	Filé não especificado	1 Cru(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	-	252,00	0,07	5,20	31,70
7107805	Filé não especificado	2 Cozido(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7107805	Filé não especificado	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7107805	Filé não especificado	4 Assado(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
7107805 Filé não especificado	5 Frito(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	32,88
7107805 Filé não especificado	6 Empanado(a)/à milanesa	7,67	20,98	0,04	197,80	2,74	41,09	333,00	256,76	0,08	5,23	34,38
7107805 Filé não especificado	7 Refogado(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	32,88
7107805 Filé não especificado	8 Molho vermelho	8,20	19,20	0,03	159,60	2,23	137,60	333,00	267,80	0,08	4,20	25,40
7107805 Filé não especificado	11 Com manteiga/óleo	7,64	20,05	0,01	193,64	2,53	56,37	333,00	252,64	0,07	5,20	31,73
7107805 Filé não especificado	13 Ensopado	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	32,88
7107805 Filé não especificado	99 Não se aplica	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7108107 Miúdo de bode	2 Cozido(a)	6,00	21,00	0,36	497,00	6,54	79,00	333,00	352,00	14,28	5,30	36,10
7108301 Pé suíno fresco	2 Cozido(a)	6,00	24,00	0,01	222,00	1,00	50,00	333,00	363,00	0,01	2,83	43,20
7108301 Pé suíno fresco	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	6,00	24,00	0,01	222,00	1,00	50,00	333,00	363,00	0,01	2,83	43,20
7108301 Pé suíno fresco	5 Frito(a)	6,00	24,00	0,01	222,00	1,00	50,00	333,00	363,00	0,01	2,83	44,38
7109101 Carne bovina	1 Cru(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7109101 Carne bovina	2 Cozido(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7109101 Carne bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7109101 Carne bovina	4 Assado(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7109101 Carne bovina	5 Frito(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	29,48
7109101 Carne bovina	6 Empanado(a)/à milanesa	8,67	20,98	0,03	200,80	3,02	67,09	333,00	341,76	0,10	5,74	30,98
7109101 Carne bovina	7 Refogado(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	29,48
7109101 Carne bovina	8 Molho vermelho	9,00	19,20	0,02	162,00	2,45	158,40	333,00	335,80	0,10	4,61	22,68
7109101 Carne bovina	9 Molho branco	29,28	18,31	0,01	176,49	2,32	74,52	333,00	299,65	0,08	4,66	23,81
7109101 Carne bovina	10 Ao alho e óleo	8,64	20,05	0,00	196,64	2,81	82,37	333,00	337,64	0,09	5,71	28,33
7109101 Carne bovina	11 Com manteiga/óleo	8,64	20,05	0,00	196,64	2,81	82,37	333,00	337,64	0,09	5,71	28,33
7109101 Carne bovina	12 Ao vinagrete	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7109101 Carne bovina	13 Ensopado	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	29,48
7109101 Carne bovina	15 Sopa	6,63	7,03	0,05	39,86	0,65	364,01	-	125,68	0,05	0,68	4,81
7109101 Carne bovina	99 Não se aplica	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7110601 Lombo não especificado	1 Cru(a)	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	43,30
7110601 Lombo não especificado	2 Cozido(a)	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	43,30
7110601 Lombo não especificado	4 Assado(a)	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	43,30
7110601 Lombo não especificado	5 Frito(a)	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	45,87
7110601 Lombo não especificado	9 Molho branco	15,00	22,00	0,03	257,00	0,98	59,00	166,00	338,00	0,10	3,06	43,30
7110801 Músculo não especificado	2 Cozido(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7110801 Músculo não especificado	13 Ensopado	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	34,18

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zínco (mg)	Selê-nio (mcg)
7110902 Ossada não especificada	2 Cozido(a)	27,00	27,00	0,03	226,00	1,16	91,00	333,00	356,00	0,15	4,32	11,30
7110902 Ossada não especificada	7 Refogado(a)	27,00	27,00	0,03	226,00	1,16	91,00	333,00	356,00	0,15	4,32	12,48
7110902 Ossada não especificada	15 Sopa	27,00	27,00	0,03	226,00	1,16	91,00	333,00	356,00	0,15	4,32	11,30
7110902 Ossada não especificada	99 Não se aplica	27,00	27,00	0,03	226,00	1,16	91,00	333,00	356,00	0,15	4,32	11,30
7111202 Carne de segunda	1 Cru(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7111202 Carne de segunda	2 Cozido(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7111202 Carne de segunda	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7111202 Carne de segunda	4 Assado(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	28,30
7111202 Carne de segunda	5 Frito(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	29,48
7111202 Carne de segunda	6 Empanado(a)/à milanesa	8,67	20,98	0,03	200,80	3,02	67,09	333,00	341,76	0,10	5,74	30,98
7111202 Carne de segunda	7 Refogado(a)	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	29,48
7111202 Carne de segunda	8 Molho vermelho	9,00	19,20	0,02	162,00	2,45	158,40	333,00	335,80	0,10	4,61	22,68
7111202 Carne de segunda	10 Ao alho e óleo	8,64	20,05	0,00	196,64	2,81	82,37	333,00	337,64	0,09	5,71	28,33
7111202 Carne de segunda	13 Ensopado	8,00	20,00	0,00	196,00	2,81	67,00	333,00	337,00	0,09	5,71	29,48
7111401 Contrafilé orgânico	4 Assado(a)	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
7111405 Bisteca orgânica	4 Assado(a)	12,00	15,00	0,01	162,00	2,31	50,00	333,00	224,00	0,10	4,88	20,80
7111405 Bisteca orgânica	5 Frito(a)	12,00	15,00	0,01	162,00	2,31	50,00	333,00	224,00	0,10	4,88	20,80
7111702 Cabeça de lombo (carne bovina) orgânica	1 Cru(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7111702 Cabeça de lombo (carne bovina) orgânica	4 Assado(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
7111702 Cabeça de lombo (carne bovina) orgânica	5 Frito(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	35,57
7111806 Tatu (lagarto redondo) orgânico	4 Assado(a)	4,00	26,00	0,02	226,00	3,32	45,00	333,00	334,00	0,12	4,56	33,00
<b>Pescados e frutos do mar</b>												
7200101 Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	1 Cru(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	333,00	344,00	0,03	0,63	58,20
7200101 Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	333,00	344,00	0,03	0,63	58,20
7200101 Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	333,00	344,00	0,03	0,63	58,20
7200101 Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	333,00	344,00	0,03	0,63	58,20
7200101 Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	333,00	344,00	0,03	0,63	59,37
7200101 Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	18,67	58,98	0,05	293,80	0,55	105,09	333,00	348,76	0,03	0,66	60,88
7200101 Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	8 Molho vermelho	17,00	49,60	0,04	236,40	0,48	188,80	333,00	341,40	0,04	0,54	46,60
7200101 Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	9 Molho branco	27,08	48,76	0,07	254,53	1,60	92,80	333,00	321,15	0,06	0,67	49,41
7200101 Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	333,00	344,00	0,03	0,63	59,37
7200401 Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	-	344,00	0,03	0,63	58,20
7200401 Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	-	344,00	0,03	0,63	58,20

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)													
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	-	344,00	0,03	0,63	58,20
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	-	344,00	0,03	0,63	59,37
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	18,67	58,98	0,05	293,80	0,55	105,09	-	348,76	0,03	0,66	60,88
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	9 Molho branco	27,08	48,76	0,07	254,53	1,60	92,80	-	321,15	0,06	0,67	49,41
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	-	344,00	0,03	0,63	59,37
7260101	Camarão	1 Cru(a)	39,00	34,00	0,03	137,00	3,09	224,00	333,00	182,00	0,19	1,56	39,60
7260101	Camarão	2 Cozido(a)	39,00	34,00	0,03	137,00	3,09	224,00	333,00	182,00	0,19	1,56	39,60
7260101	Camarão	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	39,00	34,00	0,03	137,00	3,09	224,00	333,00	182,00	0,19	1,56	39,60
7260101	Camarão	4 Assado(a)	39,00	34,00	0,03	137,00	3,09	224,00	333,00	182,00	0,19	1,56	39,60
7260101	Camarão	5 Frito(a)	39,00	34,00	0,03	137,00	3,09	224,00	333,00	182,00	0,19	1,56	40,77
7260101	Camarão	6 Empanado(a)/à milanesa	39,67	34,98	0,06	141,80	3,30	224,09	333,00	186,76	0,20	1,59	42,28
7260101	Camarão	7 Refogado(a)	39,00	34,00	0,03	137,00	3,09	224,00	333,00	182,00	0,19	1,56	40,77
7260101	Camarão	8 Molho vermelho	33,80	30,40	0,05	114,80	2,68	284,00	333,00	211,80	0,18	1,29	31,72
7260101	Camarão	9 Molho branco	43,88	29,56	0,09	132,93	3,80	188,00	333,00	191,55	0,19	1,41	34,53
7260101	Camarão	10 Ao alho e óleo	39,00	34,00	0,03	137,00	3,09	224,00	333,00	182,00	0,19	1,56	40,77
7260101	Camarão	13 Ensopado	39,00	34,00	0,03	137,00	3,09	224,00	333,00	182,00	0,19	1,56	40,77
7260101	Camarão	99 Não se aplica	39,00	34,00	0,03	137,00	3,09	224,00	333,00	182,00	0,19	1,56	39,60
7261101	Siri	2 Cozido(a)	104,00	33,00	0,19	206,00	0,91	279,00	333,00	324,00	0,65	4,22	40,20
7261101	Siri	6 Empanado(a)/à milanesa	104,67	33,98	0,22	210,80	1,12	279,09	333,00	328,76	0,65	4,25	42,88
7261101	Siri	7 Refogado(a)	104,00	33,00	0,19	206,00	0,91	279,00	333,00	324,00	0,65	4,22	41,37
7261120	Bau (siri)	2 Cozido(a)	104,00	33,00	0,19	206,00	0,91	279,00	333,00	324,00	0,65	4,22	40,20
7261121	Goiá	1 Cru(a)	104,00	33,00	0,19	206,00	0,91	279,00	333,00	324,00	0,65	4,22	40,20
7262101	Caranguejo	2 Cozido(a)	104,00	33,00	0,19	206,00	0,91	279,00	333,00	324,00	0,65	4,22	40,20
7262101	Caranguejo	4 Assado(a)	104,00	33,00	0,19	206,00	0,91	279,00	333,00	324,00	0,65	4,22	40,20
7262101	Caranguejo	12 Ao vinagrete	104,00	33,00	0,19	206,00	0,91	279,00	333,00	324,00	0,65	4,22	40,20
7262105	Guaiamu	2 Cozido(a)	104,00	33,00	0,19	206,00	0,91	279,00	333,00	324,00	0,65	4,22	40,20
7263101	Marisco	2 Cozido(a)	92,00	18,00	1,00	338,00	27,96	112,00	333,00	628,00	0,69	2,73	48,60
7263101	Marisco	5 Frito(a)	92,00	18,00	1,00	338,00	27,96	112,00	333,00	628,00	0,69	2,73	49,78
7263101	Marisco	8 Molho vermelho	76,20	17,60	0,82	275,60	22,57	194,40	333,00	568,60	0,57	2,22	38,92
7263101	Marisco	99 Não se aplica	92,00	18,00	1,00	338,00	27,96	112,00	333,00	628,00	0,69	2,73	48,60
7264101	Ostra	2 Cozido(a)	90,00	95,00	0,70	203,00	11,99	422,00	333,00	281,00	7,57	181,61	71,60
7265101	Lula	6 Empanado(a)/à milanesa	37,59	35,04	0,07	207,49	0,95	51,09	333,00	230,46	2,07	1,79	82,78
7266101	Sururu	2 Cozido(a)	92,00	18,00	1,00	338,00	27,96	112,00	333,00	628,00	0,69	2,73	48,60

**Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

(continuação)													
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
7266101	Sururu	13 Ensopado	92,00	18,00	1,00	338,00	27,96	112,00	333,00	628,00	0,69	2,73	49,78
7270401	Bacalhau	2 Cozido(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	-	344,00	0,03	0,63	58,20
7270401	Bacalhau	4 Assado(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	-	344,00	0,03	0,63	58,20
7270401	Bacalhau	5 Frito(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	-	344,00	0,03	0,63	59,37
7270401	Bacalhau	6 Empanado(a)/à milanesa	18,67	58,98	0,05	293,80	0,55	105,09	-	348,76	0,03	0,66	60,88
7270401	Bacalhau	7 Refogado(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	-	344,00	0,03	0,63	59,37
7270401	Bacalhau	8 Molho vermelho	17,00	49,60	0,04	236,40	0,48	188,80	-	341,40	0,04	0,54	46,60
7270401	Bacalhau	13 Ensopado	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	-	344,00	0,03	0,63	59,37
7270401	Bacalhau	99 Não se aplica	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	-	344,00	0,03	0,63	58,20
7273101	Ovas de peixe (qualquer espécie)	4 Assado(a)	28,00	26,00	0,01	515,00	0,77	117,00	333,00	283,00	0,13	1,28	51,70
7273101	Ovas de peixe (qualquer espécie)	5 Frito(a)	28,00	26,00	0,01	515,00	0,77	117,00	333,00	283,00	0,13	1,28	52,88
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	1 Cru(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	333,00	344,00	0,03	0,63	58,20
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	333,00	344,00	0,03	0,63	58,20
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	333,00	344,00	0,03	0,63	58,20
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	333,00	344,00	0,03	0,63	58,20
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	333,00	344,00	0,03	0,63	59,37
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	18,67	58,98	0,05	293,80	0,55	105,09	333,00	348,76	0,03	0,66	60,88
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	7 Refogado(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	333,00	344,00	0,03	0,63	59,37
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	8 Molho vermelho	17,00	49,60	0,04	236,40	0,48	188,80	333,00	341,40	0,04	0,54	46,60
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	9 Molho branco	37,28	48,71	0,03	250,89	0,34	104,92	333,00	305,25	0,03	0,59	47,73
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	333,00	344,00	0,03	0,63	59,37
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	99 Não se aplica	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	333,00	344,00	0,03	0,63	58,20
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	-	344,00	0,03	0,63	58,20
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	-	344,00	0,03	0,63	58,20
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	-	344,00	0,03	0,63	58,20
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	-	344,00	0,03	0,63	59,37
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	18,67	58,98	0,05	293,80	0,55	105,09	-	348,76	0,03	0,66	60,88
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	8 Molho vermelho	17,00	49,60	0,04	236,40	0,48	188,80	-	341,40	0,04	0,54	46,60
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	-	344,00	0,03	0,63	59,37
7444101	Tracajá	2 Cozido(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	333,00	344,00	0,03	0,63	58,20
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	1 Cru(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	333,00	344,00	0,03	0,63	58,20
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	333,00	344,00	0,03	0,63	58,20
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	333,00	344,00	0,03	0,63	58,20



Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)													
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	333,00	344,00	0,03	0,63	58,20
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	333,00	344,00	0,03	0,63	59,37
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	18,67	58,98	0,05	293,80	0,55	105,09	333,00	348,76	0,03	0,66	60,88
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	7 Refogado(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	333,00	344,00	0,03	0,63	59,37
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	8 Molho vermelho	17,00	49,60	0,04	236,40	0,48	188,80	333,00	341,40	0,04	0,54	46,60
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	9 Molho branco	27,08	48,76	0,07	254,53	1,60	92,80	333,00	321,15	0,06	0,67	49,41
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	333,00	344,00	0,03	0,63	59,37
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	-	344,00	0,03	0,63	58,20
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	-	344,00	0,03	0,63	58,20
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	-	344,00	0,03	0,63	58,20
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	18,00	58,00	0,02	289,00	0,34	105,00	-	344,00	0,03	0,63	59,37
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	18,67	58,98	0,05	293,80	0,55	105,09	-	348,76	0,03	0,66	60,88
Enlatados e conservas													
7700101	Azeitona	99 Não se aplica	52,00	11,00	0,02	4,00	0,49	1556,00	-	42,00	0,12	0,04	0,90
7700201	Ervilha em conserva	99 Não se aplica	20,00	17,00	0,30	67,00	0,95	252,00	-	173,00	0,08	0,71	1,70
7700202	Petit-pois	99 Não se aplica	20,00	17,00	0,30	67,00	0,95	252,00	-	173,00	0,08	0,71	1,70
7700401	Milho verde em conserva	99 Não se aplica	5,00	15,00	0,14	48,00	0,72	298,00	-	135,00	0,05	0,37	0,70
7700501	Palmito em conserva	99 Não se aplica	58,00	38,00	1,39	65,00	3,13	426,00	-	177,00	0,13	1,15	0,70
7700601	Cogumelo em conserva	99 Não se aplica	11,00	15,00	0,09	66,00	0,79	425,00	-	129,00	0,24	0,72	5,43
7700602	Champignon em conserva	99 Não se aplica	11,00	15,00	0,09	66,00	0,79	425,00	-	129,00	0,24	0,72	5,43
7700701	Aspargo em conserva	99 Não se aplica	16,00	10,00	0,17	43,00	1,83	287,00	-	172,00	0,10	0,40	1,70
7700901	Repolho em conserva	99 Não se aplica	30,00	13,00	0,15	20,00	1,47	661,00	-	170,00	0,10	0,19	0,60
7700902	Chucrute	99 Não se aplica	30,00	13,00	0,15	20,00	1,47	661,00	-	170,00	0,10	0,19	0,60
7701101	Legume não especificado em conserva	99 Não se aplica	22,65	12,51	0,37	45,50	0,79	482,78	-	176,05	0,09	0,48	1,05
7701404	Creme de cebola (sopa desidratada)	99 Não se aplica	59,19	7,77	0,04	43,22	0,16	374,69	-	89,41	0,02	0,22	1,89
7701405	Creme de legumes (sopa desidratada)	99 Não se aplica	6,52	3,03	0,03	6,30	0,07	289,56	-	22,68	0,02	0,05	0,43
7701406	Yakissoba	99 Não se aplica	20,00	52,00	1,36	161,00	4,73	439,00	-	120,00	0,17	1,40	43,00
7701501	Milho verde com ervilha em conserva	1 Cru(a)	13,37	25,04	0,22	78,01	0,99	36,06	233,00	172,26	0,08	0,65	0,85
7701501	Milho verde com ervilha em conserva	2 Cozido(a)	13,37	25,04	0,22	78,01	0,99	36,06	233,00	172,26	0,08	0,65	0,85
7701501	Milho verde com ervilha em conserva	5 Frito(a)	13,37	25,04	0,22	78,01	0,99	36,06	233,00	172,26	0,08	0,65	0,85
7701501	Milho verde com ervilha em conserva	99 Não se aplica	13,37	25,04	0,22	78,01	0,99	36,06	233,00	172,26	0,08	0,65	0,85
7701901	Feijoada	99 Não se aplica	26,73	49,60	0,30	140,25	1,82	353,09	-	327,86	0,16	1,57	8,35
7702001	Feijão branco com dobradinha em conserva	99 Não se aplica	70,29	30,65	0,28	88,03	1,73	332,22	-	260,04	0,11	1,46	6,14

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)													
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
7702101	Cozido	99 Não se aplica	18,40	15,65	0,20	66,61	0,89	298,29	-	190,65	0,10	1,06	5,42
7702302	Pasta de carne em conserva	99 Não se aplica	12,47	9,38	0,01	81,19	0,83	800,10	-	109,37	0,05	1,56	10,63
7702402	Pasta de presunto em conserva	99 Não se aplica	20,29	14,28	0,01	143,33	1,47	1019,37	-	198,91	0,11	2,42	30,15
7702502	Pasta de galinha em conserva	99 Não se aplica	18,17	15,07	0,05	106,11	0,97	706,46	-	158,58	0,06	0,85	12,11
7702601	Carne bovina em conserva	99 Não se aplica	8,19	20,01	0,00	196,00	2,81	367,77	-	337,06	0,09	5,71	28,30
7702602	Almôndega	99 Não se aplica	56,01	22,98	0,15	180,27	2,66	153,28	-	278,32	0,10	4,62	20,68
7702603	Kitute bovino	99 Não se aplica	8,19	20,01	0,00	196,00	2,81	367,77	-	337,06	0,09	5,71	28,30
7702604	Almôndega ao molho em conserva	99 Não se aplica	56,75	21,77	0,14	156,16	2,16	246,54	307,00	313,65	0,10	3,40	16,33
7702704	Kitute suíno	99 Não se aplica	8,00	22,00	0,04	281,00	1,34	1500,00	-	409,00	0,15	2,47	19,80
7702705	Presuntada	99 Não se aplica	8,00	22,00	0,04	281,00	1,34	1500,00	-	409,00	0,15	2,47	19,80
7702707	Fiambre	1 Cru(a)	8,00	22,00	0,04	281,00	1,34	1500,00	-	409,00	0,15	2,47	19,80
7702707	Fiambre	2 Cozido(a)	8,00	22,00	0,04	281,00	1,34	1500,00	-	409,00	0,15	2,47	19,80
7702707	Fiambre	4 Assado(a)	8,00	22,00	0,04	281,00	1,34	1500,00	-	409,00	0,15	2,47	19,80
7702707	Fiambre	5 Frito(a)	8,00	22,00	0,04	281,00	1,34	1500,00	-	409,00	0,15	2,47	19,80
7702801	Salsicha em conserva	99 Não se aplica	17,10	8,37	0,01	75,96	0,58	752,81	-	100,58	0,04	1,04	9,12
7703002	Sardinha em conserva	99 Não se aplica	382,00	39,00	0,11	490,00	2,92	505,00	-	397,00	0,19	1,31	52,70
7703402	Atum em conserva	99 Não se aplica	13,00	31,00	0,02	311,00	1,39	354,00	-	207,00	0,07	0,90	76,00
7703701	Pepino em conserva	99 Não se aplica	42,00	7,00	0,05	12,00	0,37	875,00	-	92,00	0,03	0,11	0,10
7703902	Pasta de peixe em conserva	99 Não se aplica	13,00	31,00	0,02	311,00	1,39	354,00	-	207,00	0,07	0,90	76,00
7704001	Picles	99 Não se aplica	42,00	7,00	0,05	12,00	0,37	875,00	-	92,00	0,03	0,11	0,10
7705201	Nabo em conserva	99 Não se aplica	24,58	10,18	0,13	25,37	0,28	195,30	-	163,65	0,06	0,23	0,85
7705401	<i>Stroganoff</i>	99 Não se aplica	25,13	12,81	0,05	106,16	1,33	354,23	-	198,48	0,10	2,13	15,24
7706001	Salmão em conserva	99 Não se aplica	277,00	34,00	0,04	365,00	0,90	399,00	-	311,00	0,16	1,09	39,50
7706104	Creme de cebola (sopa desidratada) <i>light</i>	99 Não se aplica	59,19	7,77	0,04	43,22	0,16	374,69	-	89,41	0,02	0,22	1,89
7706105	Creme de legumes (sopa desidratada) <i>light</i>	99 Não se aplica	6,52	3,03	0,03	6,30	0,07	289,56	-	22,68	0,02	0,05	0,43
7706106	<i>Yakissoba</i> (sopa de legumes desidratada) <i>light</i>	99 Não se aplica	7,41	10,70	0,17	30,95	0,67	398,23	-	30,62	0,06	0,28	13,19
7706302	Atum em conserva <i>light</i>	99 Não se aplica	11,00	27,00	0,01	163,00	1,53	338,00	-	237,00	0,05	0,77	80,40
Aves e ovos													
7800103	Frango inteiro	1 Cru(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7800103	Frango inteiro	2 Cozido(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7800103	Frango inteiro	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7800103	Frango inteiro	4 Assado(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7800103	Frango inteiro	5 Frito(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	25,00

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
7800103 Frango inteiro	6 Empanado(a)/à milanesa	15,67	23,98	0,05	186,80	1,47	82,09	333,00	227,76	0,07	1,97	26,58
7800103 Frango inteiro	7 Refogado(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	25,08
7800103 Frango inteiro	8 Molho vermelho	14,60	21,60	0,04	150,80	1,21	170,40	333,00	244,60	0,08	1,59	19,16
7800103 Frango inteiro	13 Ensopado	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	25,08
7800301 Parte de galinha ou frango não especificada	1 Cru(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7800301 Parte de galinha ou frango não especificada	2 Cozido(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7800301 Parte de galinha ou frango não especificada	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7800301 Parte de galinha ou frango não especificada	4 Assado(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7800301 Parte de galinha ou frango não especificada	5 Frito(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	25,08
7800301 Parte de galinha ou frango não especificada	6 Empanado(a)/à milanesa	15,67	23,98	0,05	186,80	1,47	82,09	333,00	227,76	0,07	1,97	26,58
7800301 Parte de galinha ou frango não especificada	7 Refogado(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	25,08
7800301 Parte de galinha ou frango não especificada	8 Molho vermelho	14,60	21,60	0,04	150,80	1,21	170,40	333,00	244,60	0,08	1,59	19,16
7800301 Parte de galinha ou frango não especificada	13 Ensopado	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	25,08
7800301 Parte de galinha ou frango não especificada	99 Não se aplica	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7800302 Frango em pedaços	1 Cru(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7800302 Frango em pedaços	2 Cozido(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7800302 Frango em pedaços	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7800302 Frango em pedaços	4 Assado(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7800302 Frango em pedaços	5 Frito(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	25,08
7800302 Frango em pedaços	6 Empanado(a)/à milanesa	15,67	23,98	0,05	186,80	1,47	82,09	333,00	227,76	0,07	1,97	26,58
7800302 Frango em pedaços	7 Refogado(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	25,08
7800302 Frango em pedaços	8 Molho vermelho	14,60	21,60	0,04	150,80	1,21	170,40	333,00	244,60	0,08	1,59	19,16
7800302 Frango em pedaços	9 Molho branco	34,36	20,67	0,03	164,75	1,08	120,60	333,00	207,92	0,06	1,64	21,27
7800302 Frango em pedaços	10 Ao alho e óleo	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	25,08
7800302 Frango em pedaços	11 Com manteiga/óleo	15,64	27,05	0,02	216,64	1,06	92,37	333,00	247,64	0,05	1,23	24,43
7800302 Frango em pedaços	13 Ensopado	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	25,08
7800302 Frango em pedaços	15 Sopa	5,22	3,26	0,08	18,48	0,24	343,65	-	37,02	0,03	0,15	1,55
7800302 Frango em pedaços	99 Não se aplica	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7800303 Galinha em pedaços	2 Cozido(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7800303 Galinha em pedaços	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7800303 Galinha em pedaços	4 Assado(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7800303 Galinha em pedaços	5 Frito(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	25,08
7800303 Galinha em pedaços	6 Empanado(a)/à milanesa	15,67	23,98	0,05	186,80	1,47	82,09	333,00	227,76	0,07	1,97	26,58

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
7800303 Galinha em pedaços	7 Refogado(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	25,08
7800303 Galinha em pedaços	8 Molho vermelho	14,60	21,60	0,04	150,80	1,21	170,40	333,00	244,60	0,08	1,59	19,16
7800303 Galinha em pedaços	9 Molho branco	34,36	20,67	0,03	164,75	1,08	120,60	333,00	207,92	0,06	1,64	21,27
7800303 Galinha em pedaços	13 Ensopado	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	25,08
7800304 Carne de galinha	1 Cru(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7800304 Carne de galinha	2 Cozido(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7800304 Carne de galinha	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7800304 Carne de galinha	4 Assado(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7800304 Carne de galinha	5 Frito(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	25,08
7800304 Carne de galinha	6 Empanado(a)/à milanesa	15,67	23,98	0,05	186,80	1,47	82,09	333,00	227,76	0,07	1,97	26,58
7800304 Carne de galinha	7 Refogado(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7800304 Carne de galinha	8 Molho vermelho	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	25,08
7800304 Carne de galinha	9 Molho branco	34,36	20,67	0,03	164,75	1,08	120,60	333,00	207,92	0,06	1,64	21,27
7800304 Carne de galinha	13 Ensopado	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	25,08
7800304 Carne de galinha	15 Sopa	5,22	3,26	0,08	18,48	0,24	343,65	-	37,02	0,03	0,15	1,55
7800304 Carne de galinha	99 Não se aplica	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7800401 Peito de galinha ou frango	1 Cru(a)	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	24,40
7800401 Peito de galinha ou frango	2 Cozido(a)	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	24,40
7800401 Peito de galinha ou frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	24,40
7800401 Peito de galinha ou frango	4 Assado(a)	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	24,40
7800401 Peito de galinha ou frango	5 Frito(a)	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	25,58
7800401 Peito de galinha ou frango	6 Empanado(a)/à milanesa	15,67	27,98	0,05	220,80	1,27	77,09	333,00	251,76	0,06	1,26	27,08
7800401 Peito de galinha ou frango	7 Refogado(a)	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	25,58
7800401 Peito de galinha ou frango	8 Molho vermelho	14,60	24,80	0,04	178,00	1,05	166,40	333,00	263,80	0,06	1,02	19,56
7800401 Peito de galinha ou frango	9 Molho branco	34,88	23,91	0,02	192,49	0,92	82,52	333,00	227,65	0,04	1,07	20,69
7800401 Peito de galinha ou frango	13 Ensopado	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	25,58
7800401 Peito de galinha ou frango	15 Sopa	5,22	3,26	0,08	18,48	0,24	343,65	-	37,02	0,03	0,15	1,55
7800401 Peito de galinha ou frango	99 Não se aplica	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	24,40
7800402 Filé de frango	1 Cru(a)	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	24,40
7800402 Filé de frango	2 Cozido(a)	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	24,40
7800402 Filé de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	24,40
7800402 Filé de frango	4 Assado(a)	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	24,40
7800402 Filé de frango	5 Frito(a)	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	25,58

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)		
7800402	Filé de frango	6	Empanado(a)/à milanesa	15,67	27,98	0,05	220,80	1,27	77,09	333,00	251,76	0,06	1,26	27,08
7800402	Filé de frango	7	Refogado(a)	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	25,58
7800402	Filé de frango	8	Molho vermelho	14,60	24,80	0,04	178,00	1,05	166,40	333,00	263,80	0,06	1,02	19,56
7800402	Filé de frango	9	Molho branco	34,88	23,91	0,02	192,49	0,92	82,52	333,00	227,65	0,04	1,07	20,69
7800402	Filé de frango	10	Ao alho e óleo	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	25,58
7800402	Filé de frango	13	Ensopado	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	25,58
7800402	Filé de frango	99	Não se aplica	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	24,40
7800602	Carcaça de galinha ou frango	2	Cozido(a)	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	24,40
7800602	Carcaça de galinha ou frango	4	Assado(a)	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	24,40
7800602	Carcaça de galinha ou frango	5	Frito(a)	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	25,58
7800602	Carcaça de galinha ou frango	7	Refogado(a)	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	25,58
7800602	Carcaça de galinha ou frango	13	Ensopado	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	25,58
7800701	Asa de galinha ou frango	1	Cru(a)	15,00	19,00	0,02	151,00	1,27	82,00	333,00	184,00	0,06	1,82	22,20
7800701	Asa de galinha ou frango	2	Cozido(a)	15,00	19,00	0,02	151,00	1,27	82,00	333,00	184,00	0,06	1,82	22,20
7800701	Asa de galinha ou frango	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	15,00	19,00	0,02	151,00	1,27	82,00	333,00	184,00	0,06	1,82	22,20
7800701	Asa de galinha ou frango	4	Assado(a)	15,00	19,00	0,02	151,00	1,27	82,00	333,00	184,00	0,06	1,82	22,20
7800701	Asa de galinha ou frango	5	Frito(a)	15,00	19,00	0,02	151,00	1,27	82,00	333,00	184,00	0,06	1,82	23,38
7800701	Asa de galinha ou frango	6	Empanado(a)/à milanesa	15,67	19,98	0,05	155,80	1,48	82,09	333,00	188,76	0,06	1,85	24,88
7800701	Asa de galinha ou frango	7	Refogado(a)	15,00	19,00	0,02	151,00	1,27	82,00	333,00	184,00	0,06	1,82	23,38
7800701	Asa de galinha ou frango	8	Molho vermelho	14,60	18,40	0,04	126,00	1,22	170,40	333,00	213,40	0,07	1,50	17,80
7800701	Asa de galinha ou frango	13	Ensopado	15,00	19,00	0,02	151,00	1,27	82,00	333,00	184,00	0,06	1,82	23,38
7800702	Drumete de galinha ou frango	2	Cozido(a)	30,00	24,00	0,02	198,00	2,29	73,00	333,00	282,00	0,14	4,22	38,60
7800702	Drumete de galinha ou frango	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	30,00	24,00	0,02	198,00	2,29	73,00	333,00	282,00	0,14	4,22	38,60
7800702	Drumete de galinha ou frango	4	Assado(a)	30,00	24,00	0,02	198,00	2,29	73,00	333,00	282,00	0,14	4,22	38,60
7800702	Drumete de galinha ou frango	5	Frito(a)	30,00	24,00	0,02	198,00	2,29	73,00	333,00	282,00	0,14	4,22	39,78
7800702	Drumete de galinha ou frango	7	Refogado(a)	30,00	24,00	0,02	198,00	2,29	73,00	333,00	282,00	0,14	4,22	39,78
7800702	Drumete de galinha ou frango	8	Molho vermelho	26,60	22,40	0,04	163,60	2,04	163,20	333,00	291,80	0,14	3,42	30,92
7800801	Pescoço de galinha ou frango	2	Cozido(a)	21,00	20,00	0,02	154,00	1,42	87,00	333,00	210,00	0,08	2,25	22,50
7800801	Pescoço de galinha ou frango	4	Assado(a)	21,00	20,00	0,02	154,00	1,42	87,00	333,00	210,00	0,08	2,25	22,50
7800801	Pescoço de galinha ou frango	5	Frito(a)	21,00	20,00	0,02	154,00	1,42	87,00	333,00	210,00	0,08	2,25	23,68
7800801	Pescoço de galinha ou frango	7	Refogado(a)	21,00	20,00	0,02	154,00	1,42	87,00	333,00	210,00	0,08	2,25	23,68
7800801	Pescoço de galinha ou frango	9	Molho branco	39,68	18,31	0,03	142,89	1,21	90,52	333,00	198,05	0,07	1,89	19,17
7800901	Pé de galinha ou frango	2	Cozido(a)	88,00	5,00	0,02	83,00	0,91	67,00	333,00	31,00	0,10	0,69	3,60

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)		
7800901	Pé de galinha ou frango	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	88,00	5,00	0,02	83,00	0,91	67,00	333,00	31,00	0,10	0,69	3,60
7800901	Pé de galinha ou frango	4	Assado(a)	88,00	5,00	0,02	83,00	0,91	67,00	333,00	31,00	0,10	0,69	3,60
7800901	Pé de galinha ou frango	5	Frito(a)	88,00	5,00	0,02	83,00	0,91	67,00	333,00	31,00	0,10	0,69	4,78
7800901	Pé de galinha ou frango	7	Refogado(a)	88,00	5,00	0,02	83,00	0,91	67,00	333,00	31,00	0,10	0,69	4,78
7800901	Pé de galinha ou frango	8	Molho vermelho	73,00	7,20	0,03	71,60	0,93	158,40	333,00	91,00	0,11	0,59	2,92
7800901	Pé de galinha ou frango	13	Ensopado	88,00	5,00	0,02	83,00	0,91	67,00	333,00	31,00	0,10	0,69	4,78
7801001	Miúdo de galinha ou frango	2	Cozido(a)	11,00	25,00	0,36	405,00	11,63	76,00	333,00	263,00	0,50	3,98	82,40
7801001	Miúdo de galinha ou frango	4	Assado(a)	11,00	25,00	0,36	405,00	11,63	76,00	333,00	263,00	0,50	3,98	82,40
7801001	Miúdo de galinha ou frango	5	Frito(a)	11,00	25,00	0,36	405,00	11,63	76,00	333,00	263,00	0,50	3,98	83,58
7801001	Miúdo de galinha ou frango	8	Molho vermelho	11,40	23,20	0,31	329,20	9,51	165,60	333,00	276,60	0,42	3,22	65,96
7801001	Miúdo de galinha ou frango	15	Sopa	5,22	3,26	0,08	18,48	0,24	343,65	-	37,02	0,03	0,15	1,55
7801101	Moela de galinha ou frango	2	Cozido(a)	17,00	3,00	0,07	189,00	3,19	56,00	333,00	179,00	0,16	4,42	41,10
7801101	Moela de galinha ou frango	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	17,00	3,00	0,07	189,00	3,19	56,00	333,00	179,00	0,16	4,42	41,10
7801101	Moela de galinha ou frango	5	Frito(a)	17,00	3,00	0,07	189,00	3,19	56,00	333,00	179,00	0,16	4,42	42,28
7801101	Moela de galinha ou frango	7	Refogado(a)	17,00	3,00	0,07	189,00	3,19	56,00	333,00	179,00	0,16	4,42	42,28
7801101	Moela de galinha ou frango	8	Molho vermelho	16,20	5,60	0,08	156,40	2,76	149,60	333,00	209,40	0,15	3,58	32,92
7801101	Moela de galinha ou frango	9	Molho branco	36,48	4,71	0,07	170,89	2,62	65,72	333,00	173,25	0,13	3,63	34,05
7801101	Moela de galinha ou frango	13	Ensopado	17,00	3,00	0,07	189,00	3,19	56,00	333,00	179,00	0,16	4,42	42,28
7801101	Moela de galinha ou frango	15	Sopa	5,22	3,26	0,08	18,48	0,24	343,65	-	37,02	0,03	0,15	1,55
7801202	Coração de frango	2	Cozido(a)	19,00	20,00	0,11	199,00	9,03	48,00	333,00	132,00	0,50	7,30	8,00
7801202	Coração de frango	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	19,00	20,00	0,11	199,00	9,03	48,00	333,00	132,00	0,50	7,30	8,00
7801202	Coração de frango	4	Assado(a)	19,00	20,00	0,11	199,00	9,03	48,00	333,00	132,00	0,50	7,30	8,00
7801202	Coração de frango	5	Frito(a)	19,00	20,00	0,11	199,00	9,03	48,00	333,00	132,00	0,50	7,30	9,18
7801202	Coração de frango	13	Ensopado	19,00	20,00	0,11	199,00	9,03	48,00	333,00	132,00	0,50	7,30	8,00
7801301	Fígado de galinha ou frango	2	Cozido(a)	11,00	25,00	0,36	405,00	11,63	76,00	333,00	263,00	0,50	3,98	82,40
7801301	Fígado de galinha ou frango	4	Assado(a)	11,00	25,00	0,36	405,00	11,63	76,00	333,00	263,00	0,50	3,98	82,40
7801301	Fígado de galinha ou frango	5	Frito(a)	11,00	25,00	0,36	405,00	11,63	76,00	333,00	263,00	0,50	3,98	83,58
7801407	Canja	99	Não se aplica	5,22	3,26	0,08	18,48	0,24	343,65	-	37,02	0,03	0,15	1,55
7801702	Peru em pedaço não especificado	2	Cozido(a)	21,50	22,00	0,02	172,00	1,64	68,00	333,00	224,50	0,09	2,68	29,90
7801702	Peru em pedaço não especificado	4	Assado(a)	21,50	22,00	0,02	172,00	1,64	68,00	333,00	224,50	0,09	2,68	29,90
7801702	Peru em pedaço não especificado	5	Frito(a)	21,50	22,00	0,02	172,00	1,64	68,00	333,00	224,50	0,09	2,68	31,08
7801702	Peru em pedaço não especificado	13	Ensopado	21,50	22,00	0,02	172,00	1,64	68,00	333,00	224,50	0,09	2,68	31,08
7801801	Peito de peru	1	Cru(a)	15,00	28,00	0,03	216,00	1,57	56,00	333,00	277,00	0,09	2,08	32,10

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
7801801 Peito de peru	2 Cozido(a)	15,00	28,00	0,03	216,00	1,57	56,00	333,00	277,00	0,09	2,08	32,10
7801801 Peito de peru	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	15,00	28,00	0,03	216,00	1,57	56,00	333,00	277,00	0,09	2,08	32,10
7801801 Peito de peru	4 Assado(a)	15,00	28,00	0,03	216,00	1,57	56,00	333,00	277,00	0,09	2,08	32,10
7801801 Peito de peru	5 Frito(a)	15,00	28,00	0,03	216,00	1,57	56,00	333,00	277,00	0,09	2,08	33,28
7801801 Peito de peru	6 Empanado(a)/à milanesa	15,00	28,00	0,03	216,00	1,57	56,00	333,00	277,00	0,09	2,08	33,28
7801801 Peito de peru	99 Não se aplica	15,00	28,00	0,03	216,00	1,57	56,00	333,00	277,00	0,09	2,08	32,10
7802101 Asa de peru	2 Cozido(a)	24,00	25,00	0,02	197,00	1,46	61,00	333,00	266,00	0,06	2,10	29,90
7802101 Asa de peru	4 Assado(a)	24,00	25,00	0,02	197,00	1,46	61,00	333,00	266,00	0,06	2,10	29,90
7802701 Chester	2 Cozido(a)	21,50	22,00	0,02	172,00	1,64	68,00	333,00	224,50	0,09	2,68	29,90
7802701 Chester	4 Assado(a)	21,50	22,00	0,02	172,00	1,64	68,00	333,00	224,50	0,09	2,68	29,90
7802701 Chester	99 Não se aplica	21,50	22,00	0,02	172,00	1,64	68,00	333,00	224,50	0,09	2,68	29,90
7802702 Tender	4 Assado(a)	8,00	22,00	0,04	281,00	1,34	1500,00	-	409,00	0,15	2,47	19,80
7802801 Nambu	2 Cozido(a)	17,00	26,00	0,02	332,00	5,91	57,00	333,00	256,00	0,76	3,83	20,10
7802901 Nuggets de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	9,85	17,73	0,11	121,52	1,36	704,38	-	138,84	0,05	0,71	16,45
7802901 Nuggets de frango	4 Assado(a)	9,85	17,73	0,11	121,52	1,36	704,38	-	138,84	0,05	0,71	16,45
7802901 Nuggets de frango	5 Frito(a)	9,85	17,73	0,11	121,52	1,36	704,38	-	138,84	0,05	0,71	16,45
7802901 Nuggets de frango	6 Empanado(a)/à milanesa	9,85	17,73	0,11	121,52	1,36	704,38	-	138,84	0,05	0,71	16,45
7802901 Nuggets de frango	7 Refogado(a)	9,85	17,73	0,11	121,52	1,36	704,38	-	138,84	0,05	0,71	16,45
7802902 Steak de frango	2 Cozido(a)	15,67	27,98	0,05	220,80	1,27	77,09	333,00	251,76	0,06	1,26	27,08
7802902 Steak de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	15,67	27,98	0,05	220,80	1,27	77,09	333,00	251,76	0,06	1,26	27,08
7802902 Steak de frango	4 Assado(a)	15,67	27,98	0,05	220,80	1,27	77,09	333,00	251,76	0,06	1,26	27,08
7802902 Steak de frango	5 Frito(a)	15,67	27,98	0,05	220,80	1,27	77,09	333,00	251,76	0,06	1,26	27,08
7802902 Steak de frango	6 Empanado(a)/à milanesa	15,67	27,98	0,05	220,80	1,27	77,09	333,00	251,76	0,06	1,26	27,08
7802902 Steak de frango	99 Não se aplica	15,67	27,98	0,05	220,80	1,27	77,09	333,00	251,76	0,06	1,26	27,08
7803001 Codorna	5 Frito(a)	16,00	22,00	0,03	242,00	1,43	43,00	333,00	271,00	0,08	1,37	21,88
7803201 Pé e asa de galinha ou frango	2 Cozido(a)	15,00	19,00	0,02	151,00	1,27	82,00	333,00	184,00	0,06	1,82	22,20
7803201 Pé e asa de galinha ou frango	4 Assado(a)	15,00	19,00	0,02	151,00	1,27	82,00	333,00	184,00	0,06	1,82	22,20
7803201 Pé e asa de galinha ou frango	5 Frito(a)	15,00	19,00	0,02	151,00	1,27	82,00	333,00	184,00	0,06	1,82	23,38
7803301 Ovo de galinha	1 Cru(a)	50,00	10,00	0,03	172,00	1,19	124,00	-	126,00	0,01	1,05	30,80
7803301 Ovo de galinha	2 Cozido(a)	50,00	10,00	0,03	172,00	1,19	124,00	-	126,00	0,01	1,05	30,80
7803301 Ovo de galinha	4 Assado(a)	50,00	10,00	0,03	172,00	1,19	124,00	-	126,00	0,01	1,05	30,80
7803301 Ovo de galinha	5 Frito(a)	54,35	10,87	0,03	186,96	1,30	134,78	205,00	136,96	0,01	1,14	36,28
7803301 Ovo de galinha	7 Refogado(a)	50,00	10,00	0,03	172,00	1,19	124,00	-	126,00	0,01	1,05	30,80

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
7803301 Ovo de galinha	8 Molho vermelho	50,00	10,00	0,03	172,00	1,19	124,00	-	126,00	0,01	1,05	30,80
7803301 Ovo de galinha	10 Ao alho e óleo	54,35	10,87	0,03	186,96	1,30	134,78	205,00	136,96	0,01	1,14	36,28
7803301 Ovo de galinha	11 Com manteiga/óleo	55,88	11,00	0,03	188,49	1,30	171,50	205,00	138,49	0,01	1,15	33,54
7803301 Ovo de galinha	12 Ao vinagrete	50,00	10,00	0,03	172,00	1,19	124,00	-	126,00	0,01	1,05	30,80
7803301 Ovo de galinha	13 Ensopado	50,00	10,00	0,03	172,00	1,19	124,00	-	126,00	0,01	1,05	30,80
7803301 Ovo de galinha	14 Mingau	50,00	10,00	0,03	172,00	1,19	124,00	-	126,00	0,01	1,05	30,80
7803301 Ovo de galinha	99 Não se aplica	50,00	10,00	0,03	172,00	1,19	124,00	-	126,00	0,01	1,05	30,80
7803501 Ovo de codorna	1 Cru(a)	50,00	10,00	0,03	172,00	1,19	124,00	-	126,00	0,01	1,05	30,80
7803501 Ovo de codorna	2 Cozido(a)	50,00	10,00	0,03	172,00	1,19	124,00	-	126,00	0,01	1,05	30,80
7803501 Ovo de codorna	5 Frito(a)	54,35	10,87	0,03	186,96	1,30	134,78	205,00	136,96	0,01	1,14	36,28
7803501 Ovo de codorna	12 Ao vinagrete	50,00	10,00	0,03	172,00	1,19	124,00	-	126,00	0,01	1,05	30,80
7803501 Ovo de codorna	99 Não se aplica	50,00	10,00	0,03	172,00	1,19	124,00	-	126,00	0,01	1,05	30,80
7803702 Galinha-d'angola abatida, congelada ou viva	2 Cozido(a)	16,00	22,00	0,03	242,00	1,43	43,00	333,00	271,00	0,08	1,37	20,70
7803702 Galinha-d'angola abatida, congelada ou viva	4 Assado(a)	16,00	22,00	0,03	242,00	1,43	43,00	333,00	271,00	0,08	1,37	20,70
7803703 Capote	2 Cozido(a)	16,00	22,00	0,03	242,00	1,43	43,00	333,00	271,00	0,08	1,37	20,70
7803703 Capote	4 Assado(a)	16,00	22,00	0,03	242,00	1,43	43,00	333,00	271,00	0,08	1,37	20,70
7803703 Capote	5 Frito(a)	16,00	22,00	0,03	242,00	1,43	43,00	333,00	271,00	0,08	1,37	21,88
7803707 Mutum	2 Cozido(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7803907 Pato em pedaços	2 Cozido(a)	13,00	20,00	0,02	146,00	0,98	63,00	333,00	167,00	0,04	1,14	21,20
7803907 Pato em pedaços	13 Ensopado	13,00	20,00	0,02	146,00	0,98	63,00	333,00	167,00	0,04	1,14	21,20
7803908 Peito de pato	5 Frito(a)	13,00	20,00	0,02	146,00	0,98	63,00	333,00	167,00	0,04	1,14	22,38
7803913 Carne de pato	2 Cozido(a)	13,00	20,00	0,02	146,00	0,98	63,00	333,00	167,00	0,04	1,14	21,20
7803913 Carne de pato	4 Assado(a)	13,00	20,00	0,02	146,00	0,98	63,00	333,00	167,00	0,04	1,14	21,20
7803913 Carne de pato	5 Frito(a)	13,00	20,00	0,02	146,00	0,98	63,00	333,00	167,00	0,04	1,14	22,38
7805401 Peito de peru <i>light</i>	1 Cru(a)	15,00	28,00	0,03	216,00	1,57	56,00	333,00	277,00	0,09	2,08	32,10
7805401 Peito de peru <i>light</i>	2 Cozido(a)	15,00	28,00	0,03	216,00	1,57	56,00	333,00	277,00	0,09	2,08	32,10
7805401 Peito de peru <i>light</i>	99 Não se aplica	15,00	28,00	0,03	216,00	1,57	56,00	333,00	277,00	0,09	2,08	32,10
7805501 Frango inteiro orgânico	2 Cozido(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7805501 Frango inteiro orgânico	4 Assado(a)	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	23,90
7805702 Filé de frango orgânico	2 Cozido(a)	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	24,40
7805702 Filé de frango orgânico	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	24,40
7805702 Filé de frango orgânico	5 Frito(a)	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	25,58
7805702 Filé de frango orgânico	6 Empanado(a)/à milanesa	15,67	27,98	0,05	220,80	1,27	77,09	333,00	251,76	0,06	1,26	27,08



Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)		
Laticínios														
7900101	Leite de vaca integral	99	Não se aplica	113,05	10,00	0,00	91,04	0,03	40,02	-	143,06	0,01	0,40	3,70
7900201	Leite de vaca fresco	99	Não se aplica	113,05	10,00	0,00	91,04	0,03	40,02	-	143,06	0,01	0,40	3,70
7900301	Leite de cabra	99	Não se aplica	134,06	14,01	0,02	111,05	0,05	50,02	-	204,09	0,05	0,30	1,40
7900601	Leite em pó integral	99	Não se aplica	904,00	80,00	0,02	728,00	0,24	320,00	-	1144,00	0,09	3,20	29,60
7900710	Leite em pó desnatado	99	Não se aplica	1231,00	117,00	0,02	985,00	0,31	549,00	-	1705,00	0,04	4,41	27,30
7900801	Leite em pó	99	Não se aplica	904,00	80,00	0,02	728,00	0,24	320,00	-	1144,00	0,09	3,20	29,60
7900901	Leite condensado	99	Não se aplica	282,85	25,89	0,01	251,97	0,19	126,48	-	369,49	0,02	0,94	14,74
7900903	Leite beijinho	99	Não se aplica	282,85	25,89	0,01	251,97	0,19	126,48	-	369,49	0,02	0,94	14,74
7901001	Creme de leite	99	Não se aplica	69,00	7,00	0,00	61,00	0,03	34,00	-	97,00	0,01	0,25	0,50
7901101	Chantilly	99	Não se aplica	55,66	6,78	-	50,10	0,03	45,52	-	95,31	0,01	0,20	2,68
7901201	Iogurte de qualquer sabor	99	Não se aplica	120,93	11,52	0,03	98,07	0,09	44,78	-	162,44	0,02	0,44	3,99
7901203	Iogurte desnatado	99	Não se aplica	199,00	19,00	0,01	157,00	0,09	77,00	-	255,00	0,02	0,97	3,60
7901204	Iogurte natural	99	Não se aplica	121,00	12,00	0,00	95,00	0,05	46,00	-	155,00	0,01	0,59	2,20
7901301	Yakult de qualquer sabor	99	Não se aplica	112,60	9,90	0,00	90,90	0,03	37,80	-	140,60	0,01	0,38	2,85
7901303	Bebida láctea	99	Não se aplica	97,17	9,54	0,02	76,47	0,06	36,45	-	128,47	0,01	0,45	2,05
7901304	Leite fermentado	99	Não se aplica	117,53	11,05	0,00	94,42	0,03	41,19	-	150,68	0,01	0,43	2,51
7901401	Coalhada	99	Não se aplica	121,00	12,00	0,00	95,00	0,05	46,00	-	155,00	0,01	0,59	2,20
7901501	Manteiga com ou sem sal	99	Não se aplica	24,00	2,00	-	24,00	0,02	576,00	-	24,00	-	0,09	1,00
7901505	Manteiga de garrafa	99	Não se aplica	24,00	2,00	-	24,00	0,02	576,00	-	24,00	-	0,09	1,00
7901602	Margarina com ou sem sal	99	Não se aplica	30,00	3,00	-	23,00	-	943,00	-	42,00	0,04	0,20	-
7901701	Queijo prato	99	Não se aplica	731,00	26,00	0,01	524,00	0,25	528,00	-	95,00	0,03	3,13	16,30
7901703	Queijo colonial	99	Não se aplica	731,00	26,00	0,01	524,00	0,25	528,00	-	95,00	0,03	3,13	16,30
7901705	Queijo de colônia	99	Não se aplica	731,00	26,00	0,01	524,00	0,25	528,00	-	95,00	0,03	3,13	16,30
7901801	Queijo muçarela	99	Não se aplica	575,00	21,00	0,01	412,00	0,20	415,00	-	75,00	0,02	2,46	16,10
7901803	Muçarela	99	Não se aplica	575,00	21,00	0,01	412,00	0,20	415,00	-	75,00	0,02	2,46	16,10
7901807	Muçarela de búfala	99	Não se aplica	575,00	21,00	0,01	412,00	0,20	415,00	-	75,00	0,02	2,46	16,10
7901809	Queijo de búfala	99	Não se aplica	575,00	21,00	0,01	412,00	0,20	415,00	-	75,00	0,02	2,46	16,10
7901901	Queijo de reino	99	Não se aplica	700,00	29,00	0,01	546,00	0,24	819,00	-	121,00	0,04	3,90	14,50
7902001	Queijo de minas	99	Não se aplica	529,00	33,00	0,01	829,00	0,20	1587,00	-	330,00	0,03	2,36	12,40
7902003	Queijo de manteiga	99	Não se aplica	575,00	21,00	0,01	412,00	0,20	415,00	-	75,00	0,02	2,46	16,10
7902004	Quechimia	99	Não se aplica	529,00	33,00	0,01	829,00	0,20	1587,00	-	330,00	0,03	2,36	12,40
7902005	Queijo de coalho	99	Não se aplica	746,00	27,00	0,01	444,00	0,72	536,00	-	81,00	0,03	3,00	14,50

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)													
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
7902008	Queijo canastra	99 Não se aplica	529,00	33,00	0,01	829,00	0,20	1587,00	-	330,00	0,03	2,36	12,40
7902201	Queijo ricota	99 Não se aplica	207,00	11,00	0,01	158,00	0,38	84,00	-	105,00	0,02	1,16	14,50
7902301	Leite de soja com sabor	99 Não se aplica	26,35	23,43	0,16	68,93	1,04	57,60	-	127,03	0,10	0,23	2,59
7902303	Ades original	99 Não se aplica	25,00	25,00	0,22	52,00	0,64	51,00	-	118,00	0,13	0,12	4,80
7902403	Queijo ralado	99 Não se aplica	1109,00	38,00	0,09	729,00	0,90	1529,00	-	125,00	0,24	3,87	17,70
7902501	Queijo provolone	99 Não se aplica	756,00	28,00	0,01	496,00	0,52	876,00	-	138,00	0,03	3,23	14,50
7902801	Queijo polenguinho	99 Não se aplica	80,00	6,00	0,00	104,00	1,20	296,00	-	119,00	0,02	0,54	2,40
7902901	Requeijão	99 Não se aplica	112,00	8,00	0,01	146,00	1,68	296,00	-	167,00	0,02	0,76	4,00
7902902	Queijo cremoso	99 Não se aplica	112,00	8,00	0,01	146,00	1,68	296,00	-	167,00	0,02	0,76	4,00
7903001	Queijo não especificado	99 Não se aplica	552,00	27,00	0,01	513,00	0,19	1489,00	-	169,00	0,02	2,84	14,40
7903101	Leite com sabor	99 Não se aplica	112,44	13,05	0,08	101,39	0,24	60,23	-	167,65	0,07	0,41	1,91
7903102	Leite achocolatado	99 Não se aplica	112,44	13,05	0,08	101,39	0,24	60,23	-	167,65	0,07	0,41	1,91
7903109	Leite aRomãtizado	99 Não se aplica	112,44	13,05	0,08	101,39	0,24	60,23	-	167,65	0,07	0,41	1,91
7903110	Bebida achocolatada	99 Não se aplica	112,44	13,05	0,08	101,39	0,24	60,23	-	167,65	0,07	0,41	1,91
7903201	Nata	99 Não se aplica	96,00	9,00	0,00	80,00	0,04	40,00	-	122,00	0,01	0,27	0,60
7903301	Queijo gorgonzola	99 Não se aplica	528,00	23,00	0,01	387,00	0,31	1395,00	-	256,00	0,04	2,66	14,50
7903402	Tofu	99 Não se aplica	111,00	27,00	0,39	92,00	1,11	8,00	-	120,00	0,16	0,64	8,90
7903501	Leite de soja em pó	99 Não se aplica	182,41	150,64	1,37	484,31	8,94	1263,13	-	1003,19	0,78	2,05	14,92
7903601	Leite de vaca desnatado	99 Não se aplica	125,56	11,05	0,00	101,46	0,03	42,19	-	156,70	0,01	0,42	3,11
7903702	Leite de vaca semidesnatado	99 Não se aplica	119,00	11,00	0,00	95,00	0,03	44,00	-	150,00	0,01	0,42	3,30
7903801	Leite não especificado pasteurizado	99 Não se aplica	113,05	10,00	0,00	91,04	0,03	40,02	-	143,06	0,01	0,40	3,70
7903901	logurte de qualquer sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	152,00	15,00	0,07	119,00	0,07	58,00	-	195,00	0,08	0,74	3,10
7904001	logurte de qualquer sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	66,71	6,69	0,02	59,00	0,06	33,45	-	85,59	0,03	0,28	2,11
7904201	Margarina <i>light</i>	99 Não se aplica	2,40	0,65	0,00	1,78	0,00	500,57	-	6,07	0,01	0,07	-
7904301	Leite de vaca integral orgânico	99 Não se aplica	113,05	10,00	0,00	91,04	0,03	40,02	-	143,06	0,01	0,40	3,70
7904401	Leite de vaca fresco orgânico	99 Não se aplica	113,05	10,00	0,00	91,04	0,03	40,02	-	143,06	0,01	0,40	3,70
7904601	Leite semidesnatado de vaca orgânico	99 Não se aplica	119,00	11,00	0,00	95,00	0,03	44,00	-	150,00	0,01	0,42	3,30
7904701	Creme de leite orgânico	99 Não se aplica	69,00	7,00	0,00	61,00	0,03	34,00	-	97,00	0,01	0,25	0,50
7904801	logurte de qualquer sabor orgânico	99 Não se aplica	120,93	11,52	0,03	98,07	0,09	44,78	-	162,44	0,02	0,44	3,99
7904803	logurte de qualquer sabor desnatado orgânico	99 Não se aplica	152,00	15,00	0,04	119,00	0,07	58,00	-	194,00	0,01	0,74	6,00
7904804	logurte natural de qualquer sabor orgânico	99 Não se aplica	121,00	12,00	0,00	95,00	0,05	46,00	-	155,00	0,01	0,59	2,20
7905103	Muçarela <i>light</i>	99 Não se aplica	731,00	26,00	0,01	524,00	0,25	16,00	-	95,00	0,03	3,13	16,30
7905104	Queijo muçarela <i>light</i>	99 Não se aplica	731,00	26,00	0,01	524,00	0,25	16,00	-	95,00	0,03	3,13	16,30

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)													
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
7905201	Leite de soja com sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	19,65	17,78	0,11	52,86	0,69	49,55	-	92,63	0,07	0,15	2,13
7905203	Ades <i>light</i>	99 Não se aplica	15,53	13,60	0,08	39,92	0,54	49,27	-	70,92	0,05	0,12	1,58
7905601	Creme de leite <i>light</i>	99 Não se aplica	96,00	16,00	0,00	151,00	-	144,00	-	206,00	0,02	0,81	2,90
7905901	Queijo prato <i>light</i>	99 Não se aplica	704,84	18,04	0,01	276,48	0,44	847,57	-	62,81	0,02	1,99	8,90
7906001	Queijo de minas <i>light</i>	99 Não se aplica	69,00	6,00	0,00	151,00	0,16	406,00	-	96,00	0,03	0,42	10,20
7906005	Queijo de coalho <i>light</i>	99 Não se aplica	704,84	18,04	0,01	276,48	0,44	847,57	-	62,81	0,02	1,99	8,90
7906201	Queijo ricota <i>light</i>	99 Não se aplica	181,10	17,66	0,00	119,48	0,11	83,87	-	201,45	0,01	0,56	2,51
7906303	Queijo ralado <i>light</i>	99 Não se aplica	1109,00	38,00	0,09	729,00	0,90	1529,00	-	125,00	0,24	3,87	17,70
7906401	Queijo polenguinho <i>light</i>	99 Não se aplica	112,00	8,00	0,01	146,00	1,68	296,00	-	167,00	0,02	0,76	4,00
7906501	Requeijão <i>light</i>	99 Não se aplica	112,00	8,00	0,01	146,00	1,68	296,00	-	167,00	0,02	0,76	4,00
7906601	Queijo não especificado <i>light</i>	99 Não se aplica	69,00	6,00	0,00	151,00	0,16	406,00	-	96,00	0,03	0,42	10,20
7906702	Leite achocolatado <i>light</i>	99 Não se aplica	115,00	13,00	0,08	103,00	0,24	61,00	-	170,00	0,07	0,41	1,90
7906710	Bebida achocolatada <i>light</i>	99 Não se aplica	115,00	13,00	0,08	103,00	0,24	61,00	-	170,00	0,07	0,41	1,90
7906801	Leite com sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	147,69	17,76	0,08	115,69	0,17	71,79	-	188,49	0,09	0,97	4,12
7906802	Leite achocolatado <i>diet</i>	99 Não se aplica	147,69	17,76	0,08	115,69	0,17	71,79	-	188,49	0,09	0,97	4,12
7906810	Bebida achocolatada <i>diet</i>	99 Não se aplica	147,69	17,76	0,08	115,69	0,17	71,79	-	188,49	0,09	0,97	4,12
7906901	Leite de soja em pó <i>light</i>	99 Não se aplica	1576,55	37,64	0,72	318,37	6,12	622,02	-	656,75	0,63	1,62	6,55
7907001	Leite em pó com sabor	99 Não se aplica	37,00	98,00	0,71	128,00	3,14	210,00	-	591,00	0,71	1,55	2,60
7907101	Manteiga com ou sem sal <i>light</i>	99 Não se aplica	12,65	1,21	0,00	11,63	0,01	36,64	-	11,63	0,01	0,04	0,48
7907301	Queijo de minas frescal orgânico	99 Não se aplica	529,00	33,00	0,01	829,00	0,20	1587,00	-	330,00	0,03	2,36	12,40
7907305	Queijo de coalho frescal orgânico	99 Não se aplica	746,00	27,00	0,01	444,00	0,72	536,00	-	81,00	0,03	3,00	14,50
Panificados													
8000103	Pão de hambúrguer	99 Não se aplica	138,00	21,00	0,27	62,00	3,32	479,00	-	94,00	0,22	0,66	19,50
8000105	Pão de sal	99 Não se aplica	16,00	25,00	0,46	95,00	1,00	648,00	-	142,00	0,13	0,80	-
8000201	Pão doce	99 Não se aplica	32,49	18,08	0,44	73,44	2,09	207,79	-	98,68	0,11	0,50	14,37
8000203	Chineque	99 Não se aplica	32,49	18,08	0,44	73,44	2,09	194,29	-	98,68	0,11	0,50	14,37
8000218	Chineque com farofa	99 Não se aplica	32,49	18,08	0,44	73,44	2,09	194,29	-	98,68	0,11	0,50	14,37
8000229	Pão de mel	99 Não se aplica	89,98	107,00	0,94	73,67	3,54	153,34	-	600,85	0,31	0,61	18,83
8000234	Panetone	99 Não se aplica	19,44	15,99	0,39	96,56	2,85	210,02	-	139,79	0,10	0,58	25,50
8000237	Bisnaguinha	99 Não se aplica	178,00	26,00	0,58	122,00	3,72	536,00	-	139,00	0,14	0,99	26,80
8000240	Croissant	99 Não se aplica	52,94	16,93	0,37	114,31	2,70	130,47	-	129,95	0,09	0,65	22,00
8000501	Pão de forma industrializado de qualquer marca	99 Não se aplica	151,00	23,00	0,48	99,00	3,74	681,00	-	100,00	0,25	0,74	17,30
8000801	Pão de queijo	99 Não se aplica	102,00	8,00	0,03	94,00	0,30	773,00	-	93,00	0,01	0,60	-

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)													
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
8001101	Pão de milho	99 Não se aplica	71,00	19,82	0,22	373,82	1,86	774,22	-	126,11	0,06	0,62	8,91
8001401	Pão integral	99 Não se aplica	107,00	82,00	2,14	202,00	2,43	472,00	-	248,00	0,38	1,80	40,30
8001501	Pão não especificado	99 Não se aplica	16,00	25,00	0,46	95,00	1,00	648,00	-	142,00	0,13	0,80	-
8001901	Torrada de qualquer pão	99 Não se aplica	19,00	32,00	0,55	114,00	1,20	829,00	-	189,00	0,16	0,90	-
8002001	Rosca doce	99 Não se aplica	66,53	10,54	0,28	75,85	1,62	175,07	-	74,07	0,06	0,40	13,22
8002002	Rosquinha doce	99 Não se aplica	54,00	37,00	-	166,00	1,80	352,00	-	142,00	0,17	1,00	-
8002101	Rosca salgada	99 Não se aplica	213,03	19,04	0,24	208,42	1,93	511,00	-	143,54	0,09	1,42	19,32
8002106	Rosquinha salgada	99 Não se aplica	20,00	40,00	-	148,00	2,20	854,00	-	181,00	0,18	1,10	-
8002201	Biscoito salgado	99 Não se aplica	20,00	40,00	-	148,00	2,20	854,00	-	181,00	0,18	1,10	-
8002205	Presuntinho biscoito	99 Não se aplica	31,34	18,25	0,55	92,97	3,76	833,41	-	96,79	0,14	0,62	30,22
8002212	Biscoito de polvilho	99 Não se aplica	18,28	3,56	0,01	60,96	0,57	536,68	-	45,01	-	0,37	10,92
8002225	Bolacha salgada	99 Não se aplica	20,00	40,00	-	148,00	2,20	854,00	-	181,00	0,18	1,10	-
8002227	Chips (salgadinhos)	99 Não se aplica	2,47	24,52	0,13	73,50	3,05	601,77	-	106,52	0,05	0,50	23,70
8002230	Baconzitos	99 Não se aplica	31,34	18,25	0,55	92,97	3,76	833,41	-	96,79	0,14	0,62	30,22
8002236	Biscoito salgado integral	99 Não se aplica	28,91	115,73	3,19	290,12	3,27	643,70	-	339,73	0,32	2,46	65,93
8002301	Biscoito doce	99 Não se aplica	54,00	37,00	-	166,00	1,80	352,00	-	142,00	0,17	1,00	-
8002302	Cavaco chinês	99 Não se aplica	54,00	37,00	-	166,00	1,80	352,00	-	142,00	0,17	1,00	-
8002305	Sequillo	99 Não se aplica	54,00	37,00	-	166,00	1,80	352,00	-	142,00	0,17	1,00	-
8002306	Tareço	99 Não se aplica	54,00	37,00	-	166,00	1,80	352,00	-	142,00	0,17	1,00	-
8002309	Solda	99 Não se aplica	20,00	40,00	-	148,00	2,20	854,00	-	181,00	0,18	1,10	-
8002315	Brevidade	99 Não se aplica	29,07	3,74	0,15	45,40	0,38	162,40	-	39,93	0,02	0,30	7,41
8002334	Bolacha doce	99 Não se aplica	54,00	37,00	-	166,00	1,80	352,00	-	142,00	0,17	1,00	-
8002335	Maria maluca (bolacha doce)	99 Não se aplica	54,00	37,00	-	166,00	1,80	352,00	-	142,00	0,17	1,00	-
8002405	Quebra-quebra	99 Não se aplica	54,00	37,00	-	166,00	1,80	352,00	-	142,00	0,17	1,00	-
8002502	Rocambole	99 Não se aplica	45,49	9,84	0,13	93,20	1,18	50,56	-	92,24	0,04	0,53	15,22
8002503	Cuca de qualquer tipo	99 Não se aplica	32,49	18,08	0,44	73,44	2,09	194,29	-	98,68	0,11	0,50	14,37
8002601	Bolo de milho	99 Não se aplica	83,00	10,00	0,11	128,00	0,70	134,00	-	118,00	0,04	0,40	-
8002604	Amidomil (bolinho)	99 Não se aplica	83,00	10,00	0,11	128,00	0,70	134,00	-	118,00	0,04	0,40	-
8002605	Angusor de milho	99 Não se aplica	83,00	10,00	0,11	128,00	0,70	134,00	-	118,00	0,04	0,40	-
8002609	Grustoli (bolinho doce)	99 Não se aplica	80,51	11,37	0,28	90,04	1,95	211,11	-	78,11	0,06	0,44	16,00
8002701	Bolo de aipim	99 Não se aplica	85,00	10,00	0,11	122,00	0,50	111,00	-	135,00	0,05	0,40	-
8002702	Bolo de tapioca	99 Não se aplica	85,00	10,00	0,11	122,00	0,50	111,00	-	135,00	0,05	0,40	-
8002703	Bolo de macaxeira	99 Não se aplica	85,00	10,00	0,11	122,00	0,50	111,00	-	135,00	0,05	0,40	-

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
8002704 Bolo de goma	99 Não se aplica	85,00	10,00	0,11	122,00	0,50	111,00	-	135,00	0,05	0,40	-
8002801 Bolo de batata-doce	99 Não se aplica	85,00	10,00	0,11	122,00	0,50	111,00	-	135,00	0,05	0,40	-
8002901 Bolo de arroz	99 Não se aplica	85,00	10,00	0,11	122,00	0,50	111,00	-	135,00	0,05	0,40	-
8003101 Bolo de cará	99 Não se aplica	85,00	10,00	0,11	122,00	0,50	111,00	-	135,00	0,05	0,40	-
8003501 Tortas doces de qualquer sabor	99 Não se aplica	51,33	9,40	0,07	51,12	0,40	148,33	-	81,32	0,04	0,25	4,52
8003601 Tortas salgadas de qualquer sabor	99 Não se aplica	17,95	12,00	0,15	49,97	1,17	161,34	-	205,70	0,10	0,53	5,38
8003701 Sonho	99 Não se aplica	40,17	12,42	0,25	93,10	1,94	132,89	-	110,06	0,06	0,53	15,74
8003702 Filhos (bolinho de farinha de trigo e ovos)	99 Não se aplica	80,51	11,37	0,28	90,04	1,95	211,11	-	78,11	0,06	0,44	16,00
8003801 Bolo de chocolate	99 Não se aplica	33,65	29,57	0,30	133,44	2,67	63,07	-	151,89	0,20	0,93	17,03
8003902 Brioché	99 Não se aplica	35,30	16,35	0,38	117,86	2,90	225,41	-	120,31	0,09	0,71	25,57
8004001 Bolo de laranja	99 Não se aplica	68,71	32,54	0,64	82,73	1,98	102,03	-	255,24	0,19	0,65	12,46
8004101 Bolo de coco	99 Não se aplica	22,51	15,82	0,48	91,55	1,52	78,47	-	161,56	0,08	0,73	18,33
8004201 Bolo de cenoura	99 Não se aplica	25,69	9,25	0,25	57,53	1,26	240,28	-	106,73	0,04	0,36	11,65
8004601 Bolo de trigo	99 Não se aplica	23,76	10,13	0,15	88,97	1,46	47,87	-	132,31	0,04	0,55	18,60
8004701 Broa	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8004801 Biscoito recheado	99 Não se aplica	27,00	48,00	-	139,00	2,30	239,00	-	232,00	0,27	1,00	-
8004807 Waffer (biscoito)	99 Não se aplica	34,82	23,45	0,47	91,23	2,82	717,78	-	114,85	0,20	0,70	23,79
8004809 Alfajores (biscoito)	99 Não se aplica	68,59	26,03	0,49	102,32	3,09	354,18	-	119,45	0,17	0,59	21,11
8004810 Bolacha recheada	99 Não se aplica	27,00	48,00	-	139,00	2,30	239,00	-	232,00	0,27	1,00	-
8004813 Rosca recheada	99 Não se aplica	53,67	56,23	0,65	112,99	3,25	151,83	-	182,93	0,44	1,37	12,72
8004814 Rosquinha recheada de qualquer sabor	99 Não se aplica	27,00	48,00	-	139,00	2,30	239,00	-	232,00	0,27	1,00	-
8005201 Biscoito não especificado	99 Não se aplica	20,00	40,00	-	148,00	2,20	854,00	-	181,00	0,18	1,10	-
8006101 Crepe	99 Não se aplica	91,91	21,82	0,13	163,00	1,54	332,45	50,00	198,64	0,09	2,70	13,68
8006501 Pão diet (de forma industrializado)	99 Não se aplica	80,00	39,00	0,85	102,00	2,96	511,00	-	122,00	0,14	1,12	30,40
8006601 Pão light (de forma industrializado)	99 Não se aplica	80,00	39,00	0,85	102,00	2,96	511,00	-	122,00	0,14	1,12	30,40
8006701 Pão de queijo light	99 Não se aplica	102,00	8,00	0,03	94,00	0,30	773,00	-	93,00	0,01	0,60	-
8006801 Pão integral light	99 Não se aplica	80,00	39,00	0,85	102,00	2,96	511,00	-	122,00	0,14	1,12	30,40
8007001 Tortas doces de qualquer sabor light	99 Não se aplica	51,45	9,66	0,07	51,53	0,41	236,66	-	82,69	0,05	0,26	4,53
8007101 Tortas doces de qualquer sabor diet	99 Não se aplica	52,43	8,34	0,06	49,79	0,52	141,83	-	108,17	0,04	0,21	4,43
8007302 Filhos (bolinho de farinha de trigo e ovos) light	99 Não se aplica	93,20	13,18	0,33	104,40	2,26	244,63	-	90,26	0,07	0,51	18,46
8007402 Filhos (bolinho de farinha de trigo e ovos) diet	99 Não se aplica	93,20	13,18	0,33	104,40	2,26	244,63	-	90,26	0,07	0,51	18,46
8007501 Bolo de chocolate light	99 Não se aplica	43,44	32,20	0,49	82,61	2,59	150,69	-	103,85	0,29	1,02	11,53
8007601 Bolo de chocolate diet	99 Não se aplica	43,44	32,20	0,49	82,61	2,59	150,69	-	103,85	0,29	1,02	11,53

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)													
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
8007701	Bolo de laranja <i>light</i>	99 Não se aplica	67,71	32,47	0,64	81,64	1,98	104,21	-	254,15	0,19	0,65	12,41
8008001	Bolo de coco <i>diet</i>	99 Não se aplica	43,44	32,20	0,49	82,61	2,59	150,69	-	103,85	0,29	1,02	11,53
8008201	Bolo de cenoura <i>diet</i>	99 Não se aplica	23,47	9,09	0,25	55,11	1,26	245,13	-	104,32	0,04	0,35	11,55
8008301	Biscoito recheado <i>light</i>	99 Não se aplica	18,24	54,30	0,62	109,86	3,11	558,19	-	182,37	0,40	0,90	14,99
8008305	Biscoito waffer <i>light</i>	99 Não se aplica	18,60	10,59	0,30	54,05	2,01	379,36	-	59,82	0,09	0,35	18,01
8008307	<i>Waffer</i> (biscoito) <i>light</i>	99 Não se aplica	18,60	10,59	0,30	54,05	2,01	379,36	-	59,82	0,09	0,35	18,01
8008309	<i>Alfajores</i> (biscoito) <i>light</i>	99 Não se aplica	18,24	54,30	0,62	109,86	3,11	558,19	-	182,37	0,40	0,90	14,99
8008310	Bolacha recheada <i>light</i>	99 Não se aplica	18,24	54,30	0,62	109,86	3,11	558,19	-	182,37	0,40	0,90	14,99
8008401	Biscoito recheado <i>diet</i>	99 Não se aplica	49,30	32,86	0,38	83,80	2,07	459,74	-	110,47	0,25	0,63	9,21
8008408	Rosquinha recheada de qualquer sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	49,30	32,86	0,38	83,80	2,07	459,74	-	110,47	0,25	0,63	9,21
8008410	Bolacha recheada <i>diet</i>	99 Não se aplica	49,30	32,86	0,38	83,80	2,07	459,74	-	110,47	0,25	0,63	9,21
8010001	Pão doce <i>diet</i>	99 Não se aplica	29,48	10,75	0,39	63,81	1,89	197,86	-	74,97	0,06	0,39	14,09
8010029	Pão de mel <i>diet</i>	99 Não se aplica	88,07	106,86	0,94	71,59	3,54	157,52	-	598,77	0,31	0,60	18,74
8010034	Panetone <i>diet</i>	99 Não se aplica	19,44	15,99	0,39	96,56	2,85	210,02	-	139,79	0,10	0,58	25,50
8010101	Biscoito salgado <i>light</i>	99 Não se aplica	46,22	40,70	1,78	174,41	4,00	899,27	-	170,85	0,19	1,70	37,57
8010125	Bolacha salgada <i>light</i>	99 Não se aplica	46,22	40,70	1,78	174,41	4,00	899,27	-	170,85	0,19	1,70	37,57
8010127	<i>Chips</i> (salgadinhos) <i>light</i>	99 Não se aplica	32,98	77,83	0,89	194,53	0,87	634,57	-	558,43	0,08	0,73	24,59
8010401	Biscoito doce <i>light</i>	99 Não se aplica	19,33	44,76	1,11	113,01	2,56	546,40	-	170,02	0,15	0,90	27,57
8010434	Bolacha doce <i>light</i>	99 Não se aplica	19,33	44,76	1,11	113,01	2,56	546,40	-	170,02	0,15	0,90	27,57
8010501	Biscoito doce <i>diet</i>	99 Não se aplica	51,03	24,91	0,85	103,69	2,75	407,53	-	91,90	0,11	0,71	18,95
8010534	Bolacha doce <i>diet</i>	99 Não se aplica	51,03	24,91	0,85	103,69	2,75	407,53	-	91,90	0,11	0,71	18,95
8010601	Bolo de banana	99 Não se aplica	29,47	16,89	0,25	57,18	1,21	218,07	-	184,18	0,06	0,33	10,53
Carnes industrializadas													
8100101	Carne-seca	2 Cozido(a)	13,00	12,00	0,02	82,00	1,90	1943,00	-	86,00	0,03	7,70	-
8100101	Carne-seca	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	13,00	12,00	0,02	82,00	1,90	1943,00	-	86,00	0,03	7,70	-
8100101	Carne-seca	4 Assado(a)	13,00	12,00	0,02	82,00	1,90	1943,00	-	86,00	0,03	7,70	-
8100101	Carne-seca	5 Frito(a)	12,22	11,28	0,02	77,08	1,79	1826,42	-	80,84	0,03	7,24	2,74
8100101	Carne-seca	7 Refogado(a)	12,22	11,28	0,02	77,08	1,79	1826,42	-	80,84	0,03	7,24	2,74
8100101	Carne-seca	8 Molho vermelho	13,00	12,80	0,04	70,80	1,72	1659,20	-	135,00	0,05	6,20	0,04
8100101	Carne-seca	13 Ensopado	12,22	11,28	0,02	77,08	1,79	1826,42	-	80,84	0,03	7,24	2,74
8100102	Carne de charque	1 Cru(a)	13,00	12,00	0,02	82,00	1,90	1943,00	-	86,00	0,03	7,70	-
8100102	Carne de charque	2 Cozido(a)	13,00	12,00	0,02	82,00	1,90	1943,00	-	86,00	0,03	7,70	-
8100102	Carne de charque	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	13,00	12,00	0,02	82,00	1,90	1943,00	-	86,00	0,03	7,70	-

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
8100102 Carne de charque	4 Assado(a)	13,00	12,00	0,02	82,00	1,90	1943,00	-	86,00	0,03	7,70	-
8100102 Carne de charque	5 Frito(a)	12,22	11,28	0,02	77,08	1,79	1826,42	-	80,84	0,03	7,24	2,74
8100102 Carne de charque	7 Refogado(a)	12,22	11,28	0,02	77,08	1,79	1826,42	-	80,84	0,03	7,24	2,74
8100102 Carne de charque	8 Molho vermelho	13,00	12,80	0,04	70,80	1,72	1659,20	-	135,00	0,05	6,20	0,04
8100102 Carne de charque	13 Ensopado	12,22	11,28	0,02	77,08	1,79	1826,42	-	80,84	0,03	7,24	2,74
8100103 Jabá	2 Cozido(a)	13,00	12,00	0,02	82,00	1,90	1943,00	-	86,00	0,03	7,70	-
8100103 Jabá	5 Frito(a)	12,22	11,28	0,02	77,08	1,79	1826,42	-	80,84	0,03	7,24	2,74
8100103 Jabá	7 Refogado(a)	12,22	11,28	0,02	77,08	1,79	1826,42	-	80,84	0,03	7,24	2,74
8100103 Jabá	99 Não se aplica	13,00	12,00	0,02	82,00	1,90	1943,00	-	86,00	0,03	7,70	-
8100201 Carne de sol	1 Cru(a)	13,00	12,00	0,02	82,00	1,90	1943,00	-	86,00	0,03	7,70	-
8100201 Carne de sol	2 Cozido(a)	13,00	12,00	0,02	82,00	1,90	1943,00	-	86,00	0,03	7,70	-
8100201 Carne de sol	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	13,00	12,00	0,02	82,00	1,90	1943,00	-	86,00	0,03	7,70	-
8100201 Carne de sol	4 Assado(a)	13,00	12,00	0,02	82,00	1,90	1943,00	-	86,00	0,03	7,70	-
8100201 Carne de sol	5 Frito(a)	12,22	11,28	0,02	77,08	1,79	1826,42	-	80,84	0,03	7,24	2,74
8100201 Carne de sol	13 Ensopado	12,22	11,28	0,02	77,08	1,79	1826,42	-	80,84	0,03	7,24	2,74
8100202 Carne do sertão	2 Cozido(a)	13,00	12,00	0,02	82,00	1,90	1943,00	-	86,00	0,03	7,70	-
8100202 Carne do sertão	4 Assado(a)	13,00	12,00	0,02	82,00	1,90	1943,00	-	86,00	0,03	7,70	-
8100202 Carne do sertão	5 Frito(a)	12,22	11,28	0,02	77,08	1,79	1826,42	-	80,84	0,03	7,24	2,74
8100502 Hambúrguer de carne bovina	1 Cru(a)	13,00	21,00	0,01	193,00	2,89	61,00	499,00	300,00	0,08	6,65	21,60
8100502 Hambúrguer de carne bovina	2 Cozido(a)	13,00	21,00	0,01	193,00	2,89	61,00	499,00	300,00	0,08	6,65	21,60
8100502 Hambúrguer de carne bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	13,00	21,00	0,01	193,00	2,89	61,00	499,00	300,00	0,08	6,65	21,60
8100502 Hambúrguer de carne bovina	4 Assado(a)	13,00	21,00	0,01	193,00	2,89	61,00	499,00	300,00	0,08	6,65	21,60
8100502 Hambúrguer de carne bovina	5 Frito(a)	13,00	21,00	0,01	193,00	2,89	61,00	499,00	300,00	0,08	6,65	22,78
8100502 Hambúrguer de carne bovina	8 Molho vermelho	13,00	20,00	0,03	159,60	2,52	153,60	499,00	306,20	0,09	5,36	17,32
8100502 Hambúrguer de carne bovina	99 Não se aplica	13,00	21,00	0,01	193,00	2,89	61,00	499,00	300,00	0,08	6,65	21,60
8100802 Copa de porco defumada	99 Não se aplica	8,00	17,00	0,03	243,00	1,37	941,00	-	357,00	0,13	2,50	37,08
8101005 Bacon	99 Não se aplica	11,00	33,00	0,02	533,00	1,44	2310,00	-	565,00	0,16	3,50	62,00
8101101 Hambúrguer de frango	2 Cozido(a)	71,17	20,85	0,13	146,93	1,26	121,92	197,00	197,35	0,07	1,29	15,53
8101101 Hambúrguer de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	71,17	20,85	0,13	146,93	1,26	121,92	197,00	197,35	0,07	1,29	15,53
8101101 Hambúrguer de frango	4 Assado(a)	71,17	20,85	0,13	146,93	1,26	121,92	197,00	197,35	0,07	1,29	15,53
8101101 Hambúrguer de frango	5 Frito(a)	71,17	20,85	0,13	146,93	1,26	121,92	197,00	197,35	0,07	1,29	18,67
8101101 Hambúrguer de frango	6 Empanado(a)/à milanesa	71,17	20,85	0,13	146,93	1,26	121,92	197,00	197,35	0,07	1,29	18,67
8101101 Hambúrguer de frango	99 Não se aplica	71,17	20,85	0,13	146,93	1,26	121,92	197,00	197,35	0,07	1,29	15,53

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)													
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
8102101	Salsicha no varejo	1 Cru(a)	16,49	8,28	0,01	78,68	0,81	1174,71	-	108,81	0,05	1,34	9,92
8102101	Salsicha no varejo	2 Cozido(a)	16,49	8,28	0,01	78,68	0,81	1174,71	-	108,81	0,05	1,34	9,92
8102101	Salsicha no varejo	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	16,49	8,28	0,01	78,68	0,81	1174,71	-	108,81	0,05	1,34	9,92
8102101	Salsicha no varejo	4 Assado(a)	16,49	8,28	0,01	78,68	0,81	1174,71	-	108,81	0,05	1,34	9,92
8102101	Salsicha no varejo	5 Frito(a)	16,49	8,28	0,01	78,68	0,81	1174,71	-	108,81	0,05	1,34	9,92
8102101	Salsicha no varejo	7 Refogado(a)	16,49	8,28	0,01	78,68	0,81	1174,71	-	108,81	0,05	1,34	9,92
8102101	Salsicha no varejo	8 Molho vermelho	36,07	8,94	0,02	82,63	0,72	960,69	-	117,10	0,04	1,16	9,10
8102101	Salsicha no varejo	9 Molho branco	10,60	12,80	0,05	90,80	1,11	748,80	-	217,40	0,06	1,54	11,56
8102101	Salsicha no varejo	10 Ao alho e óleo	16,49	8,28	0,01	78,68	0,81	1174,71	-	108,81	0,05	1,34	9,92
8102101	Salsicha no varejo	11 Com manteiga/óleo	16,49	8,28	0,01	78,68	0,81	1174,71	-	108,81	0,05	1,34	9,92
8102101	Salsicha no varejo	13 Ensopado	16,49	8,28	0,01	78,68	0,81	1174,71	-	108,81	0,05	1,34	9,92
8102101	Salsicha no varejo	99 Não se aplica	16,49	8,28	0,01	78,68	0,81	1174,71	-	108,81	0,05	1,34	9,92
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	1 Cru(a)	10,00	12,00	0,04	107,00	1,13	805,00	-	189,00	0,04	1,87	14,40
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	2 Cozido(a)	10,00	12,00	0,04	107,00	1,13	805,00	-	189,00	0,04	1,87	14,40
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	10,00	12,00	0,04	107,00	1,13	805,00	-	189,00	0,04	1,87	14,40
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	4 Assado(a)	10,00	12,00	0,04	107,00	1,13	805,00	-	189,00	0,04	1,87	14,40
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	5 Frito(a)	10,00	12,00	0,04	107,00	1,13	805,00	-	189,00	0,04	1,87	14,40
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	10,00	12,00	0,04	107,00	1,13	805,00	-	189,00	0,04	1,87	14,40
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	7 Refogado(a)	10,00	12,00	0,04	107,00	1,13	805,00	-	189,00	0,04	1,87	14,40
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	8 Molho vermelho	10,60	12,80	0,05	90,80	1,11	748,80	-	217,40	0,06	1,54	11,56
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	11 Com manteiga/óleo	10,00	12,00	0,04	107,00	1,13	805,00	-	189,00	0,04	1,87	14,40
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	13 Ensopado	10,00	12,00	0,04	107,00	1,13	805,00	-	189,00	0,04	1,87	14,40
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	99 Não se aplica	10,00	12,00	0,04	107,00	1,13	805,00	-	189,00	0,04	1,87	14,40
8102207	Linguiça de frango	1 Cru(a)	14,00	21,00	0,10	228,00	0,70	1351,00	-	356,00	0,09	1,00	-
8102207	Linguiça de frango	2 Cozido(a)	14,00	21,00	0,10	228,00	0,70	1351,00	-	356,00	0,09	1,00	-
8102207	Linguiça de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	14,00	21,00	0,10	228,00	0,70	1351,00	-	356,00	0,09	1,00	-
8102207	Linguiça de frango	4 Assado(a)	14,00	21,00	0,10	228,00	0,70	1351,00	-	356,00	0,09	1,00	-
8102207	Linguiça de frango	5 Frito(a)	15,00	29,00	0,10	262,00	0,80	1374,00	-	364,00	0,04	1,20	-
8102401	Chouriço	99 Não se aplica	6,00	8,00	0,01	22,00	6,40	680,00	-	38,00	0,04	1,30	15,50
8102402	Morcela	99 Não se aplica	6,00	8,00	0,01	22,00	6,40	680,00	-	38,00	0,04	1,30	15,50
8102403	Morcilha	1 Cru(a)	6,00	8,00	0,01	22,00	6,40	680,00	-	38,00	0,04	1,30	15,50
8102403	Morcilha	2 Cozido(a)	6,00	8,00	0,01	22,00	6,40	680,00	-	38,00	0,04	1,30	15,50
8102501	Paio	2 Cozido(a)	13,00	17,00	0,01	163,00	1,36	749,00	-	294,00	0,09	2,08	-



Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)		
8102601	Mortadela	99	Não se aplica	11,00	11,00	0,02	98,00	0,66	930,00	-	199,00	0,06	1,66	13,50
8102701	Salame	99	Não se aplica	15,00	19,00	0,98	191,00	1,56	1449,00	-	316,00	0,36	2,93	31,30
8102702	Salaminho	99	Não se aplica	15,00	19,00	0,98	191,00	1,56	1449,00	-	316,00	0,36	2,93	31,30
8102801	<i>Blanquet</i> de peru	99	Não se aplica	8,00	22,00	0,02	294,00	2,34	1114,00	-	287,00	0,25	2,59	32,20
8102901	Presunto	99	Não se aplica	8,00	17,00	0,03	243,00	1,37	941,00	-	357,00	0,13	2,50	35,90
8103001	Hambúrguer de peru	2	Cozido(a)	73,66	21,08	0,13	151,90	1,50	118,30	197,00	198,94	0,10	1,55	20,35
8103001	Hambúrguer de peru	4	Assado(a)	73,66	21,08	0,13	151,90	1,50	118,30	197,00	198,94	0,10	1,55	20,35
8103001	Hambúrguer de peru	6	Empanado(a)/à milanesa	73,66	21,08	0,13	151,90	1,50	118,30	197,00	198,94	0,10	1,55	23,49
8103101	Hambúrguer não especificado	2	Cozido(a)	13,00	21,00	0,01	193,00	2,89	61,00	499,00	300,00	0,08	6,65	21,60
8103101	Hambúrguer não especificado	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	13,00	21,00	0,01	193,00	2,89	61,00	499,00	300,00	0,08	6,65	21,60
8103101	Hambúrguer não especificado	4	Assado(a)	13,00	21,00	0,01	193,00	2,89	61,00	499,00	300,00	0,08	6,65	21,60
8103101	Hambúrguer não especificado	5	Frito(a)	13,00	21,00	0,01	193,00	2,89	61,00	499,00	300,00	0,08	6,65	22,78
8103101	Hambúrguer não especificado	99	Não se aplica	13,00	21,00	0,01	193,00	2,89	61,00	499,00	300,00	0,08	6,65	21,60
8103601	Apresuntado	99	Não se aplica	8,00	22,00	0,04	281,00	1,34	1500,00	-	409,00	0,15	2,47	19,80
8103901	Pururuca de porco	99	Não se aplica	30,00	11,00	0,07	85,00	0,88	1838,00	-	127,00	0,09	0,56	41,00
8103902	Pele de porco preparada (pururuca)	99	Não se aplica	30,00	11,00	0,07	85,00	0,88	1838,00	-	127,00	0,09	0,56	41,00
8104001	Patê (fígado, calabresa, frango, presunto, etc.)	99	Não se aplica	26,00	12,00	0,16	230,00	6,40	860,00	-	170,00	0,24	2,30	58,00
8104101	Carne de aves defumada	99	Não se aplica	15,00	27,00	0,02	216,00	1,06	77,00	333,00	247,00	0,05	1,23	25,58
8104601	Carne salgada não especificada	2	Cozido(a)	13,00	12,00	0,02	82,00	1,90	1943,00	-	86,00	0,03	7,70	-
8104601	Carne salgada não especificada	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	13,00	12,00	0,02	82,00	1,90	1943,00	-	86,00	0,03	7,70	-
8104601	Carne salgada não especificada	4	Assado(a)	13,00	12,00	0,02	82,00	1,90	1943,00	-	86,00	0,03	7,70	-
8104601	Carne salgada não especificada	5	Frito(a)	12,22	11,28	0,02	77,08	1,79	1826,42	-	80,84	0,03	7,24	2,74
8104601	Carne salgada não especificada	7	Refogado(a)	12,22	11,28	0,02	77,08	1,79	1826,42	-	80,84	0,03	7,24	2,74
8104601	Carne salgada não especificada	8	Molho vermelho	13,00	12,80	0,04	70,80	1,72	1659,20	-	135,00	0,05	6,20	0,04
8104601	Carne salgada não especificada	99	Não se aplica	13,00	12,00	0,02	82,00	1,90	1943,00	-	86,00	0,03	7,70	-
8104904	Mini <i>chicken</i> empanado	2	Cozido(a)	9,85	17,73	0,11	121,52	1,36	704,38	-	138,84	0,05	0,71	16,45
8104904	Mini <i>chicken</i> empanado	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	9,85	17,73	0,11	121,52	1,36	704,38	-	138,84	0,05	0,71	16,45
8104904	Mini <i>chicken</i> empanado	4	Assado(a)	9,85	17,73	0,11	121,52	1,36	704,38	-	138,84	0,05	0,71	16,45
8104904	Mini <i>chicken</i> empanado	5	Frito(a)	9,85	17,73	0,11	121,52	1,36	704,38	-	138,84	0,05	0,71	16,45
8104904	Mini <i>chicken</i> empanado	6	Empanado(a)/à milanesa	9,85	17,73	0,11	121,52	1,36	704,38	-	138,84	0,05	0,71	16,45
8105001	Mortadela <i>light</i>	99	Não se aplica	48,00	17,00	0,16	94,00	1,15	716,00	-	138,00	0,08	0,73	5,60
8105201	Salsicha no varejo <i>light</i>	5	Frito(a)	10,00	10,00	0,01	140,00	1,20	1257,00	-	150,00	0,08	1,96	15,10
8105401	Salame <i>light</i>	99	Não se aplica	9,88	12,67	0,01	95,12	0,78	999,07	-	124,77	0,04	1,41	11,44

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)		
8105501	Blanquet de peru light	99	Não se aplica	43,68	14,84	0,05	120,15	0,68	853,62	-	180,74	0,08	1,18	11,60
8105701	Hambúrguer não especificado light	99	Não se aplica	10,00	21,60	0,01	196,60	2,99	59,20	499,00	309,00	0,08	6,78	22,02
Bebidas não alcoólicas e infusões														
8200101	Refrigerante de cola tradicional	99	Não se aplica	1,99	-	0,00	9,97	0,11	3,99	-	1,99	0,00	0,02	0,10
8200102	Coca-cola tradicional	99	Não se aplica	1,99	-	0,00	9,97	0,11	3,99	-	1,99	0,00	0,02	0,10
8200202	Fanta laranja tradicional	99	Não se aplica	5,00	1,00	0,01	1,00	0,06	12,00	-	2,00	0,02	0,10	-
8200208	Sukita tradicional	99	Não se aplica	5,00	1,00	0,01	1,00	0,06	12,00	-	2,00	0,02	0,10	-
8200301	Refrigerante de guaraná tradicional	99	Não se aplica	1,00	-	-	-	-	9,00	-	1,00	-	-	-
8200302	Guaraná tradicional	99	Não se aplica	1,00	-	-	-	-	9,00	-	1,00	-	-	-
8200407	Sprit refrigerante tradicional	99	Não se aplica	2,00	1,00	0,00	-	0,11	9,00	-	1,00	0,00	0,04	-
8200505	Fanta uva tradicional	99	Não se aplica	5,00	1,00	0,01	1,00	0,06	12,00	-	2,00	0,02	0,10	-
8200701	Refrigerante de cola light	99	Não se aplica	3,00	1,00	0,11	9,01	0,11	8,01	-	8,01	0,00	0,01	-
8200702	Coca-cola light	99	Não se aplica	3,00	1,00	0,11	9,01	0,11	8,01	-	8,01	0,00	0,01	-
8200801	Refrigerante de cola diet	99	Não se aplica	3,00	1,00	0,11	9,00	0,11	8,00	-	8,00	0,00	0,01	-
8200902	Minuano tradicional	99	Não se aplica	2,00	1,00	0,00	-	0,11	9,00	-	1,00	0,00	0,04	-
8201104	Mate tradicional	99	Não se aplica	4,70	1,13	38,34	0,88	0,15	0,27	-	11,01	0,30	1,30	0,07
8201202	Bidu tradicional	99	Não se aplica	1,00	-	-	-	-	9,00	-	1,00	-	-	-
8201502	Fanta laranja light	99	Não se aplica	4,00	1,00	0,02	-	0,04	6,01	-	2,00	0,03	-	-
8201601	Refrigerante de guaraná light	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	15,00	-	-	-	-	-
8201602	Guaraná light	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	15,00	-	-	-	-	-
8201802	Tubaina tradicional	99	Não se aplica	1,00	-	-	-	-	9,00	-	1,00	-	-	-
8201902	Tubaina light	99	Não se aplica	3,00	1,00	0,11	9,01	0,11	8,01	-	8,01	0,00	0,01	-
8202001	Caldo de cana	99	Não se aplica	5,60	1,00	-	-	-	18,34	-	1,00	0,01	0,11	0,18
8202002	Garapá	99	Não se aplica	5,60	1,00	-	-	-	18,34	-	1,00	0,01	0,11	0,18
8202101	Água de coco	99	Não se aplica	24,35	25,36	0,14	20,29	0,29	106,52	-	253,61	0,04	0,10	1,01
8202402	Q-suco	99	Não se aplica	5,68	-	0,00	-	0,02	1,68	-	0,20	0,01	0,00	0,03
8202403	Q-refresco	99	Não se aplica	5,68	-	0,00	-	0,02	1,68	-	0,20	0,01	0,00	0,03
8202602	Nescafé	99	Não se aplica	141,00	327,00	1,71	303,00	4,41	37,00	-	3535,00	0,14	0,35	12,60
8202803	Erva-mate	99	Não se aplica	4,70	1,13	38,34	0,88	0,15	0,27	-	11,01	0,30	1,30	0,07
8202804	Chimarrão	99	Não se aplica	4,70	1,13	38,34	0,88	0,15	0,27	-	11,01	0,30	1,30	0,07
8202805	Tereré	99	Não se aplica	4,70	1,13	38,34	0,88	0,15	0,27	-	11,01	0,30	1,30	0,07
8203401	Levedo de cerveja	99	Não se aplica	86,00	180,00	0,19	104,00	36,00	3400,00	-	1800,00	0,30	2,10	18,00
8203501	Refrigerante não especificado	99	Não se aplica	1,99	-	0,00	9,97	0,11	3,99	-	1,99	0,00	0,02	0,10

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
8203603 Cevada em pó	99 Não se aplica	29,00	79,00	1,32	221,00	2,50	9,00	-	280,00	0,42	2,13	37,70
8204503 Chocomilk	99 Não se aplica	112,44	13,05	0,08	101,39	0,24	60,23	-	167,65	0,07	0,41	1,91
8204902 Água tônica tradicional	99 Não se aplica	2,00	1,00	0,00	-	0,11	9,00	-	1,00	0,00	0,04	-
8205201 Chá diet (preto, camomila, erva-cidreira, capim-limão, etc.)	99 Não se aplica	-	2,98	0,22	0,99	0,02	2,98	-	36,77	0,01	0,02	0,00
8205402 Paraguai refrigerante tradicional	99 Não se aplica	1,00	-	-	-	-	9,00	-	1,00	-	-	-
8205803 Gatorade	99 Não se aplica	1,00	2,00	0,05	7,00	0,22	30,01	-	14,01	0,25	0,20	0,30
8205901 Bebida energética	99 Não se aplica	13,10	3,02	0,00	-	0,02	84,65	-	3,02	0,01	-	0,20
8206301 Chá (preto, camomila, erva-cidreira, capim-limão, etc.)	99 Não se aplica	-	3,00	0,22	1,00	0,02	3,00	-	37,03	0,01	0,02	-
8206402 Café solúvel capuccino	99 Não se aplica	4,05	3,12	0,01	1,96	0,03	50,10	-	22,94	0,01	0,02	0,11
8207401 Refrigerante de guaraná diet	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	15,00	-	-	-	-	-
8207402 Guaraná diet	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	15,00	-	-	-	-	-
8207601 Refrigerante de limão diet	99 Não se aplica	4,00	1,00	0,02	-	0,04	6,01	-	2,00	0,03	-	-
8207705 Fanta uva light	99 Não se aplica	4,00	1,00	0,02	-	0,04	6,01	-	2,00	0,03	-	-
8208104 Mate light	99 Não se aplica	4,70	1,13	38,34	0,88	0,15	0,27	-	11,01	0,30	1,30	0,07
8209002 Água tônica light	99 Não se aplica	2,00	1,00	0,00	-	0,11	9,00	-	1,00	0,00	0,04	-
8209102 Paraguai refrigerante light	99 Não se aplica	3,00	1,00	0,11	9,01	0,11	8,01	-	8,01	0,00	0,01	-
8211002 Q-suco light	99 Não se aplica	5,68	-	0,00	-	0,02	1,68	-	0,20	0,01	0,00	0,03
8211003 Q-refresco light	99 Não se aplica	5,68	-	0,00	-	0,02	1,68	-	0,20	0,01	0,00	0,03
8211102 Q-suco diet	99 Não se aplica	5,68	-	0,00	-	0,02	1,68	-	0,20	0,01	0,00	0,03
8212401 Café capuccino solúvel light	99 Não se aplica	3,39	1,79	0,00	0,74	0,01	24,95	-	8,81	0,01	0,01	0,03
8212501 Café capuccino solúvel diet	99 Não se aplica	3,39	1,79	0,00	0,74	0,01	24,95	-	8,81	0,01	0,01	0,03
8212902 Água tônica diet	99 Não se aplica	2,00	1,00	0,00	-	0,11	9,00	-	1,00	0,00	0,04	-
8212906 Refrigerante de quinino dietético	99 Não se aplica	2,00	1,00	0,00	-	0,11	9,00	-	1,00	0,00	0,04	-
8213003 Chá mate orgânico	99 Não se aplica	4,70	1,13	38,34	0,88	0,15	0,27	-	11,01	0,30	1,30	0,07
8213004 Chimarrão orgânico	99 Não se aplica	4,70	1,13	38,34	0,88	0,15	0,27	-	11,01	0,30	1,30	0,07
8213601 Suco de clorofila	99 Não se aplica	12,97	7,53	0,08	4,56	0,29	52,14	-	37,97	0,01	0,06	0,12
8273902 Café com farinha	99 Não se aplica	33,50	20,00	0,01	22,50	0,56	1,50	-	194,52	0,04	0,21	-
Bebidas alcoólicas												
8300101 Cerveja (com ou sem álcool)	99 Não se aplica	4,02	6,03	0,01	14,06	0,02	4,02	-	27,12	0,01	0,01	0,60
8300201 Chopp	99 Não se aplica	4,02	6,03	0,01	14,06	0,02	4,02	-	27,12	0,01	0,01	0,60
8300301 Aguardente	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	3,00	-	-	0,06	-	-
8300302 Cachaça	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	3,00	-	-	0,06	-	-
8300501 Batida de qualquer sabor	99 Não se aplica	7,07	8,26	0,37	17,54	0,39	1,60	-	92,64	0,08	0,16	0,24

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

		(continuação)										
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
8300701 Rum	99 Não se aplica	-	-	0,02	3,99	0,04	1,00	-	1,99	0,02	0,04	-
8300801 <i>Vodka</i>	99 Não se aplica	-	-	0,02	3,76	0,04	0,94	-	1,88	0,02	0,04	-
8301001 Uísque	99 Não se aplica	-	-	0,02	3,99	0,04	1,00	-	1,99	0,02	0,04	-
8301002 <i>Whisky</i>	99 Não se aplica	-	-	0,02	3,99	0,04	1,00	-	1,99	0,02	0,04	-
8301201 Champanhe	99 Não se aplica	9,00	10,00	0,12	18,00	0,27	5,00	-	71,00	0,00	0,12	0,10
8301202 Sidra champanhe	99 Não se aplica	9,00	10,00	0,12	18,00	0,27	5,00	-	71,00	0,00	0,12	0,10
8301501 Martini	99 Não se aplica	1,62	2,43	0,04	7,73	0,12	1,58	-	27,29	0,02	0,06	0,04
8301601 Conhaque	99 Não se aplica	-	-	0,02	4,00	0,04	1,00	-	2,00	0,02	0,04	-
8301701 <i>Drink dreher</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	3,00	-	-	0,06	-	-
8301901 Licor de qualquer sabor	99 Não se aplica	1,00	-	0,02	1,00	0,06	1,99	-	1,99	0,08	0,07	0,50
8302409 Cajuína	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	15,00	-	-	-	-	-
8302415 Vinho	99 Não se aplica	7,95	11,93	0,13	22,87	0,46	3,98	-	126,26	0,01	0,14	0,20
8302416 Catuaba	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	3,00	-	-	0,06	-	-
8302901 Coquetel de frutas	99 Não se aplica	7,07	8,26	0,37	17,54	0,39	1,60	-	92,64	0,08	0,16	0,24
8303101 Caipirinha	99 Não se aplica	5,75	2,55	0,01	2,34	0,04	14,38	-	27,17	0,01	0,07	0,27
8303501 Bebida alcoólica	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	3,00	-	-	0,06	-	-
8303615 Vinho orgânico	99 Não se aplica	7,95	11,93	0,13	22,87	0,46	3,98	-	126,26	0,01	0,14	0,20
8304301 Cerveja (com ou sem álcool) <i>light</i>	99 Não se aplica	4,00	5,00	0,01	12,00	0,03	4,00	-	21,00	0,01	0,01	0,40
8304502 Caxiri (aguardente de mandioca)	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	3,00	-	-	0,06	-	-
<b>Óleos e gorduras</b>												
8400101 Azeite de oliva	99 Não se aplica	1,00	-	-	-	0,56	2,01	-	1,00	-	-	-
8400301 Óleo de soja	99 Não se aplica	-	-	-	-	0,05	-	-	-	-	0,01	45,61
8401801 Banha suína	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	0,07	0,11	0,20
8403001 Banha bovina	99 Não se aplica	19,00	6,00	-	64,00	1,08	23,00	-	99,00	0,04	1,24	8,30
8403201 Óleo não especificado	99 Não se aplica	-	-	-	-	0,05	-	-	-	-	0,01	45,61
8403501 Óleo de dendê	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	0,10	-	-
<b>Miscelâneas</b>												
8500201 Salgadinho	99 Não se aplica	84,48	19,50	0,18	154,25	2,05	165,16	-	213,11	0,08	2,49	21,36
8500202 Pastel (queijo, carne, palmito, etc.)	99 Não se aplica	18,34	16,77	0,31	108,95	2,48	413,20	100,00	127,61	0,09	0,93	30,81
8500203 Croquete	99 Não se aplica	84,48	19,50	0,18	154,25	2,05	165,16	-	213,11	0,08	2,49	21,36
8500205 Coxinha	99 Não se aplica	84,48	19,50	0,18	154,25	2,05	165,16	-	213,11	0,08	2,49	21,36
8500206 Empada (queijo, carne, camarão, etc.)	99 Não se aplica	12,56	11,32	0,19	74,34	1,06	193,95	-	136,56	0,07	0,43	8,46
8500207 Rissole (queijo, carne, camarão, etc.)	99 Não se aplica	84,48	19,50	0,18	154,25	2,05	165,16	-	213,11	0,08	2,49	21,36

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)													
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)	
8500209	Acarajé	99 Não se aplica	124,00	51,00	0,59	142,00	1,90	305,00	-	354,00	0,23	1,20	-
8500210	Torresmo	99 Não se aplica	30,00	11,00	0,07	85,00	0,88	1838,00	-	127,00	0,09	0,56	41,00
8500211	Quibe	99 Não se aplica	84,48	19,50	0,18	154,25	2,05	165,16	-	213,11	0,08	2,49	21,36
8500212	Abará (Bahia)	99 Não se aplica	124,00	51,00	0,59	142,00	1,90	305,00	-	354,00	0,23	1,20	-
8500213	Paçoca de carne de sol	99 Não se aplica	38,61	24,14	0,01	59,54	1,44	913,71	-	210,42	0,05	3,82	1,37
8500215	Angu frito	99 Não se aplica	3,43	5,28	0,02	12,39	0,64	250,52	-	22,89	0,02	0,08	2,80
8500217	Angu de milho	99 Não se aplica	2,96	5,25	0,02	11,92	0,64	239,26	-	22,42	0,02	0,08	2,78
8500218	Polenta	99 Não se aplica	3,43	5,28	0,02	12,39	0,64	250,52	-	22,89	0,02	0,08	2,80
8500222	Esfirra	99 Não se aplica	240,03	16,11	0,33	183,37	2,46	821,95	-	71,72	0,08	0,89	19,86
8500223	Esfirra de carne	99 Não se aplica	20,68	14,56	0,26	107,97	2,43	224,21	-	156,63	0,09	2,22	18,10
8500224	Esfirra de queijo	99 Não se aplica	240,03	16,11	0,33	183,37	2,46	821,95	-	71,72	0,08	0,89	19,86
8500225	Esfirra de ricota	99 Não se aplica	174,34	14,80	0,33	133,71	2,51	759,07	-	82,56	0,08	0,64	19,99
8500226	Esfirra de frango	99 Não se aplica	18,20	11,13	0,23	82,28	1,34	539,30	-	125,58	0,09	0,77	12,18
8500227	Enroladinho	99 Não se aplica	84,48	19,50	0,18	154,25	2,05	165,16	-	213,11	0,08	2,49	21,36
8500228	Bolinho de aipim	99 Não se aplica	29,98	26,23	0,29	89,76	1,29	398,23	-	333,13	0,13	1,36	9,69
8500232	Bolinho de bacalhau	99 Não se aplica	48,92	25,86	0,08	184,31	0,96	377,44	-	165,21	0,09	0,63	41,40
8500302	Cachorro-quente	99 Não se aplica	70,41	16,56	0,15	69,34	1,89	868,34	-	123,95	0,13	0,93	14,43
8500303	Hambúrguer (sanduíche)	99 Não se aplica	93,00	24,31	0,22	101,47	2,71	472,53	-	221,58	0,18	2,16	18,50
8500304	<i>Cheeseburger</i>	99 Não se aplica	147,00	24,62	0,19	149,88	2,42	592,12	-	215,39	0,16	2,24	18,02
8500305	<i>Eggsburger</i>	99 Não se aplica	60,17	16,20	0,10	121,64	2,10	461,19	-	177,98	0,11	2,19	20,92
8500307	Bauru	99 Não se aplica	106,84	18,64	0,11	186,11	1,46	890,09	-	234,27	0,12	1,46	14,21
8500308	Americano	99 Não se aplica	118,49	16,21	0,20	146,27	1,73	474,56	-	154,10	0,11	1,00	20,29
8500313	Misto-quente ou frio	99 Não se aplica	168,76	22,53	0,19	252,02	1,90	1175,68	-	235,32	0,15	1,83	16,99
8500315	Sanduíche de queijo prato	99 Não se aplica	281,22	23,25	0,29	236,17	2,32	972,56	-	120,36	0,16	1,43	15,34
8500316	Sanduíche de salame	99 Não se aplica	96,69	17,36	0,28	98,27	2,58	839,12	-	110,33	0,18	1,10	15,54
8500317	Sanduíche de presunto	99 Não se aplica	63,46	17,85	0,20	141,52	1,86	844,22	-	223,88	0,15	1,18	13,42
8500318	Sanduíche de queijo prato com presunto	99 Não se aplica	168,76	22,53	0,19	252,02	1,90	1175,68	-	235,32	0,15	1,83	16,99
8500319	Sanduíche de mortadela	99 Não se aplica	103,26	18,81	0,38	104,67	2,66	824,32	-	138,46	0,19	1,22	14,66
8500320	Sanduíche de queijo minas	99 Não se aplica	281,22	23,25	0,29	236,17	2,32	972,56	-	120,36	0,16	1,43	15,34
8500321	<i>Cheese egg</i>	99 Não se aplica	147,00	24,62	0,19	149,88	2,42	592,12	-	215,39	0,16	2,24	18,02
8500322	<i>Cheese</i> tudo	99 Não se aplica	147,00	24,62	0,19	149,88	2,42	592,12	-	215,39	0,16	2,24	18,02
8500323	Sanduíche natural	99 Não se aplica	81,83	20,07	0,25	103,37	2,22	436,03	-	147,94	0,15	0,94	14,15
8500401	Suco	99 Não se aplica	7,97	10,95	0,01	13,94	0,44	1,99	-	174,27	0,06	0,07	0,10

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)													
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)	
8500402	Suco de abacaxi	99 Não se aplica	13,05	12,05	0,51	8,03	0,31	2,01	-	130,51	0,07	0,11	0,10
8500403	Suco de acerola	99 Não se aplica	10,02	12,03	0,07	9,02	0,50	3,01	-	97,24	0,09	0,10	0,10
8500404	Suco de beterraba	99 Não se aplica	17,14	11,73	0,12	31,27	0,39	28,03	-	222,58	0,04	0,16	0,47
8500405	Suco de cupuaçu	99 Não se aplica	6,50	9,00	0,04	10,50	0,25	1,50	-	165,50	0,04	0,15	-
8500406	Suco de goiaba	99 Não se aplica	2,75	3,20	0,02	5,82	0,04	0,29	-	60,91	0,03	0,03	0,17
8500407	Suco de laranja	99 Não se aplica	7,97	10,95	0,01	13,94	0,44	1,99	-	174,27	0,06	0,07	0,10
8500408	Suco de laranja com banana	99 Não se aplica	7,66	15,85	0,08	16,91	0,42	1,85	-	233,27	0,07	0,10	0,34
8500409	Suco de laranja e beterraba	99 Não se aplica	17,14	11,73	0,12	31,27	0,39	28,03	-	222,58	0,04	0,16	0,47
8500410	Suco de laranja e cenoura	99 Não se aplica	17,14	11,73	0,12	31,27	0,39	28,03	-	222,58	0,04	0,16	0,47
8500411	Suco de laranja cenoura e beterraba	99 Não se aplica	17,14	11,73	0,12	31,27	0,39	28,03	-	222,58	0,04	0,16	0,47
8500412	Suco de mamão	99 Não se aplica	10,02	3,01	0,01	-	0,34	5,01	-	31,07	0,01	0,15	0,30
8500413	Suco de manga	99 Não se aplica	16,95	2,99	0,03	2,00	0,36	4,99	-	23,94	0,02	0,02	0,40
8500414	Suco de maracujá	99 Não se aplica	4,01	17,04	0,01	25,06	0,36	6,01	-	278,63	0,05	0,06	0,10
8500415	Suco de melão	99 Não se aplica	7,42	10,60	0,04	11,66	0,25	1,06	-	118,68	0,05	0,11	0,42
8500416	Suco de morango	99 Não se aplica	9,49	10,23	0,36	11,90	0,25	2,87	-	133,74	0,03	0,06	0,12
8500417	Suco de pêssego	99 Não se aplica	5,00	4,00	0,02	6,00	0,19	7,00	-	40,00	0,07	0,08	0,20
8500418	Suco de pêssego em calda	99 Não se aplica	5,00	4,00	0,02	6,00	0,19	7,00	-	40,00	0,07	0,08	0,20
8500501	Vitamina	99 Não se aplica	78,87	13,32	0,07	67,75	0,08	27,71	-	183,89	0,03	0,31	2,83
8500503	Vitamina de banana	99 Não se aplica	78,87	13,32	0,07	67,75	0,08	27,71	-	183,89	0,03	0,31	2,83
8500504	Vitamina de banana com aveia	99 Não se aplica	77,23	20,20	0,26	86,57	0,31	26,45	-	193,40	0,05	0,49	4,27
8500505	Vitamina de mamão	99 Não se aplica	85,55	9,23	0,00	65,81	0,04	29,10	-	156,10	0,01	0,30	2,81
8500506	Vitamina de abacate	99 Não se aplica	80,07	12,60	0,03	72,05	0,06	27,95	-	182,22	0,08	0,37	2,68
8500507	Vitamina de morango	99 Não se aplica	65,81	10,45	0,16	57,38	0,18	21,41	-	136,37	0,03	0,27	2,15
8500508	Vitamina mista	99 Não se aplica	59,34	9,76	0,04	49,21	0,07	19,83	-	158,11	0,02	0,23	2,02
8500509	Vitamina de maçã	99 Não se aplica	78,87	7,82	0,01	65,12	0,04	27,47	-	119,86	0,02	0,29	2,59
8500601	Refresco	99 Não se aplica	7,97	2,99	0,08	2,99	0,09	37,84	-	30,87	0,01	0,01	0,20
8500602	Refresco de caju	99 Não se aplica	7,97	2,99	0,08	2,99	0,09	37,84	-	30,87	0,01	0,01	0,20
8500603	Refresco de groselha	99 Não se aplica	7,97	2,99	0,08	2,99	0,09	37,84	-	30,87	0,01	0,01	0,20
8500604	Refresco de laranja	99 Não se aplica	7,97	2,99	0,08	2,99	0,09	37,84	-	30,87	0,01	0,01	0,20
8500605	Refresco de maracujá	99 Não se aplica	7,97	2,99	0,08	2,99	0,09	37,84	-	30,87	0,01	0,01	0,20
8500606	Refresco de limão	99 Não se aplica	7,97	2,99	0,08	2,99	0,09	37,84	-	30,87	0,01	0,01	0,20
8500801	Salada ou verdura cozida, exceto de fruta	99 Não se aplica	140,00	20,00	0,44	30,00	1,16	16,00	199,00	116,00	0,04	0,23	0,50
8500802	Salada de maionese	99 Não se aplica	15,73	14,11	0,10	50,84	0,40	281,91	-	221,95	0,11	0,33	4,39

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)												
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
8500903 <i>Pizza</i>	99 Não se aplica	308,77	24,06	0,29	264,19	2,16	736,75	-	184,62	0,11	1,60	19,31
8500904 <i>Lasanha pronta light</i>	99 Não se aplica	150,19	19,89	0,16	145,82	1,46	319,00	-	206,39	0,09	1,65	15,60
8500905 <i>Nhoque</i>	99 Não se aplica	190,10	11,30	0,07	151,28	0,76	196,30	-	72,18	0,05	0,94	16,29
8500906 <i>Caneloni</i>	99 Não se aplica	66,90	19,10	0,17	84,01	1,42	430,52	-	234,53	0,09	1,02	7,34
8500907 <i>Capeleti</i>	99 Não se aplica	48,55	16,71	0,18	70,19	1,48	499,60	-	176,19	0,08	0,83	9,21
8500909 <i>Ravioli</i>	99 Não se aplica	48,55	16,71	0,18	70,19	1,48	499,60	-	176,19	0,08	0,83	9,21
8500910 <i>Calzone</i>	99 Não se aplica	213,03	19,04	0,24	208,42	1,93	511,00	-	143,54	0,09	1,42	19,32
8500913 <i>Panqueca</i>	99 Não se aplica	91,91	21,82	0,13	163,00	1,54	332,45	-	198,64	0,09	2,70	13,68
8500914 <i>Pizza calabreza</i>	99 Não se aplica	223,25	22,97	0,29	220,64	2,30	762,05	-	207,60	0,11	1,46	17,44
8500915 <i>Pizza muçarela</i>	99 Não se aplica	308,77	24,06	0,29	264,19	2,16	736,75	-	184,62	0,11	1,60	19,31
8500916 <i>Pizza presunto</i>	99 Não se aplica	223,25	22,97	0,29	220,64	2,30	762,05	-	207,60	0,11	1,46	17,44
8500917 <i>Pizza portuguesa</i>	99 Não se aplica	160,10	20,31	0,28	176,51	1,87	668,22	-	214,72	0,12	1,29	15,56
8500919 <i>Macarronada</i>	99 Não se aplica	12,24	15,39	0,21	61,22	1,34	82,21	-	137,20	0,09	1,05	16,28
8501004 <i>Galeto</i>	99 Não se aplica	15,00	23,00	0,02	182,00	1,26	82,00	333,00	223,00	0,07	1,94	25,08
8501104 <i>Costela</i>	99 Não se aplica	11,00	20,00	0,01	176,00	2,35	64,00	333,00	302,00	0,08	5,40	22,40
8501202 <i>Pipoca doce ou salgada</i>	99 Não se aplica	8,66	66,93	0,57	160,88	1,37	505,54	-	172,51	0,15	1,43	1,04
8501302 <i>Café</i>	99 Não se aplica	2,00	3,00	0,02	3,00	0,01	2,00	-	49,05	0,00	0,02	-
8501303 <i>Café com leite</i>	99 Não se aplica	59,27	6,66	0,01	48,43	0,02	21,63	-	98,27	0,01	0,22	1,91
8501304 <i>Café tipo expresso</i>	99 Não se aplica	4,44	4,32	0,02	3,07	0,05	4,38	-	35,86	0,01	0,01	0,13
8501305 <i>Café tipo capuccino</i>	99 Não se aplica	4,05	3,12	0,01	1,96	0,03	50,10	-	22,94	0,01	0,02	0,11
8501402 <i>Milho cozido</i>	99 Não se aplica	3,15	26,01	0,16	75,00	0,45	244,96	245,00	212,05	0,05	0,61	2,90
8501502 <i>Batata palito</i>	99 Não se aplica	13,43	33,58	0,24	67,17	0,53	8,40	380,00	550,76	0,28	0,46	6,68
8501503 <i>Batata palha</i>	99 Não se aplica	26,55	62,50	0,72	156,21	0,72	701,61	-	448,37	0,07	0,59	33,28
8501902 <i>Mungunzá</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8501903 <i>Canjica</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8501904 <i>Curau</i>	99 Não se aplica	124,57	13,22	0,03	95,38	0,22	319,33	-	156,85	0,02	0,45	4,03
8502201 <i>Farofa</i>	99 Não se aplica	66,00	34,00	0,29	45,00	1,40	575,00	-	201,00	-	0,20	-
8502301 <i>Mingau (fubá, aveia, farinha, etc.)</i>	99 Não se aplica	124,57	13,22	0,03	95,38	0,22	319,33	-	156,85	0,02	0,45	4,03
8502401 <i>Tacacá</i>	99 Não se aplica	30,00	1,00	0,03	30,00	0,21	318,00	-	86,00	0,05	0,10	0,70
8502501 <i>Bolinho de coco</i>	99 Não se aplica	23,32	12,12	0,27	89,87	1,48	58,58	-	142,55	0,06	0,61	18,51
8502701 <i>Risoto</i>	99 Não se aplica	19,37	15,38	0,24	66,15	1,02	307,73	-	182,10	0,08	0,53	7,50
8502801 <i>Vatapá</i>	99 Não se aplica	30,68	53,59	0,37	173,18	1,70	225,28	-	391,08	0,38	1,17	21,72
8502901 <i>Farofa pronta</i>	99 Não se aplica	66,00	34,00	0,29	45,00	1,40	575,00	-	201,00	-	0,20	-

Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)													
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
8503202	Caldo de carne	99 Não se aplica	5,03	2,62	0,01	14,04	0,23	200,79	-	67,46	0,01	0,01	0,76
8503203	Caldo-de-feijão	99 Não se aplica	33,67	23,40	0,22	60,15	1,35	401,39	-	221,40	0,11	0,61	2,89
8503204	Caldo de mocotó	99 Não se aplica	5,03	2,62	0,01	14,04	0,23	200,79	-	67,46	0,01	0,01	0,76
8503501	Baião de dois	99 Não se aplica	33,00	19,00	0,27	72,00	0,60	93,00	-	157,00	0,08	0,60	-
8503801	Churrasco	99 Não se aplica	7,00	20,00	0,01	193,00	2,53	41,00	333,00	252,00	0,07	5,20	31,70
8504201	Sushi	99 Não se aplica	16,78	21,24	0,44	79,56	1,27	216,00	-	100,86	0,08	0,60	12,48
8504401	Salada de frutas	99 Não se aplica	15,88	7,50	0,04	13,34	0,16	0,82	-	154,02	0,06	0,06	0,44
8504501	Sopa (legumes, carne, etc.)	99 Não se aplica	6,74	5,38	0,06	20,17	0,22	333,11	-	57,45	0,03	0,24	2,23
8504801	Salpicão	99 Não se aplica	28,29	16,51	0,05	123,93	0,91	202,76	-	173,16	0,04	0,75	15,64
8505201	Charuto de repolho	99 Não se aplica	19,31	17,97	0,17	79,98	1,39	415,85	-	255,67	0,10	1,29	9,11
8505401	Arroz à grega	99 Não se aplica	16,89	14,62	0,32	46,65	1,18	179,39	-	222,66	0,10	0,36	4,46
8505501	Arrumadinho	99 Não se aplica	57,81	36,44	0,37	114,56	2,22	478,42	-	375,01	0,18	1,14	6,06
8505601	Bobó de camarão	99 Não se aplica	62,24	8,21	0,03	56,01	0,29	381,15	-	106,07	0,03	0,29	4,48
8505701	Caruru (quiabo, amendoim, castanha de caju, camarão seco, etc.)	99 Não se aplica	44,86	40,28	-	64,60	1,00	59,85	-	225,69	0,09	0,69	9,83
8505801	Cuscuz paulista	99 Não se aplica	14,00	5,00	0,06	26,00	0,30	236,00	-	53,00	0,05	0,20	-
8505901	Empadão (queijo, frango, camarão, palmito, etc.)	99 Não se aplica	12,56	11,32	0,19	74,34	1,06	193,95	-	136,56	0,07	0,43	8,46
8506001	Farofa de banana	99 Não se aplica	35,79	32,06	0,30	34,77	0,85	288,06	-	300,14	0,04	0,18	-
8506101	Feijão-tropeiro	99 Não se aplica	57,81	36,44	0,37	114,56	2,22	478,42	-	375,01	0,18	1,14	6,06
8506201	Galinha com arroz	99 Não se aplica	16,96	14,28	0,41	58,72	1,18	534,10	-	99,56	0,09	0,54	9,42
8506301	Galinhada	99 Não se aplica	16,96	14,28	0,41	58,72	1,18	534,10	-	99,56	0,09	0,54	9,42
8506401	Moqueca baiana	99 Não se aplica	39,94	24,91	0,14	171,45	3,35	242,19	-	309,45	0,25	0,93	26,57
8506501	Omelete	99 Não se aplica	44,40	8,91	0,02	150,88	1,05	357,48	-	110,58	0,01	0,92	32,50
8506601	Pirão	99 Não se aplica	61,42	24,90	0,07	128,38	0,31	128,85	-	255,10	0,06	0,45	16,20
8506701	Quibebe	99 Não se aplica	15,00	9,00	0,09	30,00	0,57	1,00	154,00	230,00	0,09	0,23	1,05
8506801	Quiche	99 Não se aplica	156,43	14,82	0,12	177,97	0,97	408,79	-	145,81	0,05	1,04	16,77
8506901	Sufê	99 Não se aplica	101,63	40,90	0,41	90,54	1,85	487,00	-	444,31	0,08	0,67	9,16
8507001	Tutu	99 Não se aplica	56,18	38,08	0,34	65,22	2,11	4,78	197,10	336,94	0,17	0,79	1,36
8507101	Moqueca capixaba	99 Não se aplica	42,04	26,22	0,15	180,48	3,53	254,93	-	325,74	0,26	0,98	28,68
8507201	Maniçoba	99 Não se aplica	74,71	20,79	0,23	130,08	1,35	508,52	-	228,63	0,06	1,83	15,83
8507301	Caldo verde	99 Não se aplica	40,01	16,60	0,16	43,75	0,38	1291,11	-	278,27	0,13	0,41	0,49
8507401	Arroz de cuxá	99 Não se aplica	44,46	7,56	0,34	21,44	0,40	5,63	327,10	44,97	0,02	0,41	0,15
8507501	Angu à baiana	99 Não se aplica	5,34	10,95	0,06	102,45	2,02	315,96	-	133,87	1,52	1,42	12,18
8507601	Chocolate	99 Não se aplica	189,00	63,00	0,47	208,00	2,35	79,00	-	372,00	0,49	2,30	4,50



Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)													
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
8507701	Gemada	99 Não se aplica	129,80	18,97	0,01	108,83	0,20	53,92	-	164,75	0,01	0,46	4,19
8507801	Açaí com granola	99 Não se aplica	22,00	13,00	3,29	11,00	0,30	15,00	-	75,00	0,14	0,20	-
8507901	Suco orgânico	99 Não se aplica	7,97	10,95	0,01	13,94	0,44	1,99	-	174,27	0,06	0,07	0,10
8507902	Suco de abacaxi orgânico	99 Não se aplica	13,05	12,05	0,51	8,03	0,31	2,01	-	130,51	0,07	0,11	0,10
8507903	Suco de acerola orgânico	99 Não se aplica	10,02	12,03	0,07	9,02	0,50	3,01	-	97,24	0,09	0,10	0,10
8507906	Suco de goiaba orgânico	99 Não se aplica	2,75	3,20	0,02	5,82	0,04	0,29	-	60,91	0,03	0,03	0,17
8507907	Suco de laranja orgânico	99 Não se aplica	7,97	10,95	0,01	13,94	0,44	1,99	-	174,27	0,06	0,07	0,10
8507911	Suco de laranja cenoura e beterraba orgânico	99 Não se aplica	17,14	11,73	0,12	31,27	0,39	28,03	-	222,58	0,04	0,16	0,47
8507913	Suco de manga orgânico	99 Não se aplica	16,95	2,99	0,03	2,00	0,36	4,99	-	23,94	0,02	0,02	0,40
8507914	Suco de maracujá orgânico	99 Não se aplica	4,01	17,04	0,01	25,06	0,36	6,01	-	278,63	0,05	0,06	0,10
8507916	Suco de morango orgânico	99 Não se aplica	9,49	10,23	0,36	11,90	0,25	2,87	-	133,74	0,03	0,06	0,12
8507917	Suco de pêssego orgânico	99 Não se aplica	5,00	4,00	0,02	6,00	0,19	7,00	-	40,00	0,07	0,08	0,20
8507918	Suco de pêssego em calda orgânico	99 Não se aplica	5,00	4,00	0,02	6,00	0,19	7,00	-	40,00	0,07	0,08	0,20
8508003	Pizza pronta <i>light</i>	99 Não se aplica	308,77	24,06	0,29	264,19	2,16	736,75	-	184,62	0,11	1,60	17,98
8508004	Lasanha pronta <i>light</i>	99 Não se aplica	146,58	19,89	0,16	143,74	1,51	314,00	-	200,97	0,09	1,75	15,64
8508012	Macarrão pronto <i>light</i>	2 Cozido(a)	94,04	19,73	0,21	101,26	0,87	429,68	-	128,16	0,07	0,64	20,21
8508017	Pizza portuguesa <i>light</i>	99 Não se aplica	160,10	20,31	0,28	176,51	1,86	668,22	-	214,72	0,12	1,29	14,63
8508101	Farofa pronta <i>light</i> em pacote	99 Não se aplica	66,00	34,00	0,29	45,00	1,40	575,00	-	201,00	-	0,20	-
8508301	Vaca atolada	99 Não se aplica	15,00	23,50	0,04	99,00	1,23	32,50	309,50	201,00	0,05	2,80	11,20
8508401	Salada ou verdura crua, exceto de fruta	99 Não se aplica	10,00	11,00	0,11	24,00	0,27	5,00	-	237,00	0,06	0,17	-
8508403	Outros legumes cozidos	99 Não se aplica	19,00	15,00	0,15	35,00	0,33	31,50	242,00	281,50	0,09	0,24	0,50
8509801	Café da manhã	99 Não se aplica	59,27	6,66	0,01	48,43	0,02	21,63	-	98,27	0,01	0,22	1,91
8570101	Prato de comida brasileira	99 Não se aplica	24,25	21,94	0,31	64,88	1,49	8,77	245,88	173,51	0,11	1,11	11,49
8570102	Prato de comida do nordeste	99 Não se aplica	26,62	21,78	0,29	65,48	1,29	69,85	222,30	187,90	0,11	1,11	4,35
8570103	Prato de comida do norte	99 Não se aplica	35,03	25,03	0,27	64,97	1,52	10,82	258,23	239,42	0,11	1,26	4,18
8570104	Prato de comida do sudeste	99 Não se aplica	23,52	20,56	0,22	79,54	1,51	19,35	239,85	246,57	0,10	1,82	7,70
8570105	Prato de comida do sul	99 Não se aplica	24,25	21,94	0,31	64,88	1,49	8,77	245,88	173,51	0,11	1,11	11,49
8570106	Prato de comida do centro-oeste	99 Não se aplica	26,45	20,66	0,26	57,60	1,27	10,38	222,30	229,53	0,10	1,08	3,60
8570107	Arroz com feijão	99 Não se aplica	29,36	20,22	0,34	42,78	1,15	3,20	300,50	175,56	0,10	0,66	0,75
8570328	Pão com manteiga	99 Não se aplica	17,33	21,17	0,38	83,17	0,84	636,00	-	122,33	0,11	0,68	0,17
8570329	Pão com margarina	99 Não se aplica	18,33	21,33	0,38	83,00	0,83	697,17	-	125,33	0,12	0,70	-
8570330	Pão com ovo	99 Não se aplica	35,17	17,94	0,24	140,98	1,15	391,39	102,50	139,48	0,07	0,97	18,14
8571110	Carne com batata, inhame, batata-baroa ou aipim	99 Não se aplica	8,00	20,00	0,07	118,00	1,56	36,00	287,00	332,50	0,13	2,99	15,55

**Tabela 3 - Minerais na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

(continuação)												
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Cálcio (mg)	Mag-nésio (mg)	Man-ganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Sódio de adição (mg)	Potás-sio (mg)	Co-bre (mg)	Zinco (mg)	Selê-nio (mcg)
8571111 Carne com legumes (exceto batata, inhame e aipim)	99 Não se aplica	11,50	14,50	0,05	113,00	1,69	34,00	243,00	283,50	0,09	2,97	15,26
8571112 Frango com batata, inhame batata-baroa ou aipim	99 Não se aplica	11,50	23,50	0,08	128,00	0,69	41,00	287,00	287,50	0,11	0,75	13,60
8571113 Frango com legumes (exceto batata, inhame e aipim)	99 Não se aplica	15,00	18,00	0,05	123,00	0,82	39,00	243,00	238,50	0,07	0,73	13,31
8578404 Abobora com quiabo	99 Não se aplica	46,00	22,50	0,19	31,00	0,43	3,50	195,00	182,50	0,09	0,33	0,30
8579002 Arroz carreteiro	99 Não se aplica	13,00	9,00	0,18	48,00	1,00	1622,00	-	87,00	0,08	2,70	-
8579003 Maria izabel	99 Não se aplica	13,00	9,00	0,18	48,00	1,00	1622,00	-	87,00	0,08	2,70	-
8579004 Arroz de leite	99 Não se aplica	38,74	11,73	0,35	57,48	0,96	391,85	-	66,44	0,06	0,47	8,35
8579005 Arroz com mandioca	99 Não se aplica	11,25	14,62	0,18	19,88	0,09	1,09	334,00	57,26	0,01	0,34	-
8579006 Arroz com ovo	99 Não se aplica	28,93	6,55	0,16	102,36	0,69	67,99	293,50	75,74	0,01	0,81	18,14
8800109 Palma	99 Não se aplica	164,00	47,00	0,41	16,00	0,50	20,00	-	195,00	0,05	0,21	2,10

Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009.

Notas: 1. Células com valores igual a "0,00" representam valores abaixo dos limites de quantificação.

2. Células com "-" (traço) representam valores nutricionais ausentes ou não disponíveis.

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)	
Cereais e leguminosas														
6300101	Arroz (polido, parboilizado, agulha, agulhinha, etc.)	99	Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,08	-
6300201	Arroz integral	99	Não se aplica	-	-	0,08	-	-	-	0,08	-	-	0,08	-
6300701	Milho (em grão)	1	Cru(a)	-	13,17	0,22	0,07	1,61	2,00	0,06	-	46,00	-	6,20
6300701	Milho (em grão)	2	Cozido(a)	-	13,17	0,22	0,07	1,61	2,00	0,06	-	46,00	-	6,20
6300701	Milho (em grão)	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	13,17	0,22	0,07	1,61	2,00	0,06	-	46,00	-	6,20
6300701	Milho (em grão)	4	Assado(a)	-	13,17	0,22	0,07	1,61	2,00	0,06	-	46,00	-	6,20
6300701	Milho (em grão)	7	Refogado(a)	-	13,17	0,22	0,07	1,61	2,00	0,06	-	46,00	-	6,20
6300701	Milho (em grão)	13	Ensopado	-	13,17	0,22	0,07	1,61	2,00	0,06	-	46,00	-	6,20
6300701	Milho (em grão)	99	Não se aplica	-	13,17	0,22	0,07	1,61	2,00	0,06	-	46,00	-	6,20
6300706	Canjiquinha de milho em grão	1	Cru(a)	-	1,83	0,11	0,07	0,91	1,02	0,03	-	20,81	-	-
6300706	Canjiquinha de milho em grão	2	Cozido(a)	-	1,83	0,11	0,07	0,91	1,02	0,03	-	20,81	-	-
6300706	Canjiquinha de milho em grão	13	Ensopado	-	1,83	0,11	0,07	0,91	1,02	0,03	-	20,81	-	-
6300706	Canjiquinha de milho em grão	14	Mingau	-	1,83	0,11	0,07	0,91	1,02	0,03	-	20,81	-	-
6300706	Canjiquinha de milho em grão	15	Sopa	-	33,48	0,03	0,03	0,51	0,67	0,04	0,02	9,28	-	2,10
6300706	Canjiquinha de milho em grão	99	Não se aplica	-	1,83	0,11	0,07	0,91	1,02	0,03	-	20,81	-	-
6300707	Xerém de milho	99	Não se aplica	-	1,83	0,11	0,07	0,91	1,02	0,03	-	20,81	-	-
6301001	Amendoim (em grão) <i>in natura</i>	99	Não se aplica	-	-	0,64	0,14	12,07	16,23	0,35	-	240,00	-	-
6301101	Ervilha em grão	99	Não se aplica	-	40,08	0,26	0,15	2,02	2,64	0,22	-	63,00	-	14,20
6301201	Fava (em grão)	99	Não se aplica	-	18,83	0,13	0,09	1,20	2,00	0,03	-	58,00	-	19,80
6301204	Mangalô amargo em grão	99	Não se aplica	-	18,83	0,13	0,09	1,20	2,00	0,03	-	58,00	-	19,80
6301603	Feijão-de-corda	99	Não se aplica	-	39,58	0,10	0,15	1,40	2,02	0,07	-	127,00	-	2,20
6301634	Feijão-verde	99	Não se aplica	-	39,58	0,10	0,15	1,40	2,02	0,07	-	127,00	-	2,20
6302001	Semente de linhaça	99	Não se aplica	-	-	1,64	0,16	3,08	8,03	0,47	-	87,00	-	0,60
6302602	Andu	99	Não se aplica	-	-	0,07	0,03	0,08	1,23	0,06	-	48,60	-	-
6302801	Grão de bico	99	Não se aplica	-	1,33	0,12	0,06	0,53	1,94	0,14	-	172,00	-	1,30
6302901	Lentilha	99	Não se aplica	-	0,42	0,17	0,07	1,06	2,41	0,18	-	181,00	-	1,50
6303001	Soja em grão	99	Não se aplica	-	0,42	0,16	0,29	0,40	4,43	0,23	-	54,00	-	1,70
6303102	Feijão (preto, mulatinho, roxo, rosinha, etc.)	99	Não se aplica	-	-	0,07	0,03	0,08	1,23	0,06	-	48,60	-	-
6303501	Quirera não especificada	99	Não se aplica	-	1,83	0,11	0,07	0,91	1,02	0,03	-	20,81	-	-
6304034	Feijão-verde orgânico	99	Não se aplica	-	39,58	0,10	0,15	1,40	2,02	0,07	-	127,00	-	2,20
6304101	Feijão orgânico	99	Não se aplica	-	-	0,07	0,03	0,08	1,23	0,06	-	48,60	-	-
6304201	Pipoca <i>light</i>	99	Não se aplica	-	8,19	0,09	0,07	1,92	3,10	0,13	-	25,81	-	1,24

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
6304301	Arroz orgânico	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,08	-
6304401	Arroz integral orgânico	99 Não se aplica	-	-	0,08	-	-	-	0,08	-	-	-	0,08	-
6304602	Feijão-de-soja orgânico	99 Não se aplica	-	0,42	0,16	0,29	0,40	4,43	0,23	-	54,00	-	0,57	1,70
6304901	Quinoa	99 Não se aplica	-	0,22	0,11	0,10	0,47	1,27	0,15	-	56,88	-	0,96	-
Hortaliças tuberosas														
6400101	Batata-inglesa	1 Cru(a)	-	0,17	0,10	0,02	1,31	1,76	0,27	-	9,00	-	0,06	7,40
6400101	Batata-inglesa	2 Cozido(a)	-	0,17	0,10	0,02	1,31	1,76	0,27	-	9,00	-	0,06	7,40
6400101	Batata-inglesa	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	0,17	0,10	0,02	1,31	1,76	0,27	-	9,00	-	0,06	7,40
6400101	Batata-inglesa	4 Assado(a)	-	0,17	0,10	0,02	1,31	1,76	0,27	-	9,00	-	0,06	7,40
6400101	Batata-inglesa	5 Frito(a)	-	0,28	0,17	0,03	2,20	2,96	0,45	-	15,11	-	1,20	12,43
6400101	Batata-inglesa	7 Refogado(a)	-	0,17	0,10	0,02	1,31	1,76	0,27	-	9,00	-	0,30	7,40
6400101	Batata-inglesa	8 Molho vermelho	-	3,62	0,08	0,03	1,25	1,64	0,24	-	9,40	-	0,33	7,32
6400101	Batata-inglesa	9 Molho branco	20,70	21,21	0,10	0,06	1,15	1,78	0,22	0,09	10,80	0,23	0,11	5,92
6400101	Batata-inglesa	10 Ao alho e óleo	-	0,28	0,17	0,03	2,20	2,96	0,45	-	15,11	-	1,20	12,43
6400101	Batata-inglesa	11 Com manteiga/óleo	-	0,17	0,10	0,02	1,31	1,76	0,27	-	9,00	-	0,30	7,40
6400101	Batata-inglesa	13 Ensopado	-	0,17	0,10	0,02	1,31	1,76	0,27	-	9,00	-	0,30	7,40
6400101	Batata-inglesa	15 Sopa	-	33,48	0,03	0,03	0,51	0,67	0,04	0,02	9,28	-	0,20	2,10
6400101	Batata-inglesa	99 Não se aplica	-	0,17	0,10	0,02	1,31	1,76	0,27	-	9,00	-	0,06	7,40
6400303	Mandioquinha salsa (batata-baroa)	2 Cozido(a)	-	787,00	0,06	0,05	0,54	1,00	0,17	-	6,00	-	0,94	12,80
6400303	Mandioquinha salsa (batata-baroa)	7 Refogado(a)	-	787,00	0,06	0,05	0,54	1,00	0,17	-	6,00	-	1,10	12,80
6400303	Mandioquinha salsa (batata-baroa)	13 Ensopado	-	787,00	0,06	0,05	0,54	1,00	0,17	-	6,00	-	1,10	12,80
6400303	Mandioquinha salsa (batata-baroa)	99 Não se aplica	-	787,00	0,06	0,05	0,54	1,00	0,17	-	6,00	-	0,94	12,80
6400304	Cenoura amarela (batata-baroa)	99 Não se aplica	-	787,00	0,06	0,05	0,54	1,00	0,17	-	6,00	-	0,94	12,80
6400401	Batata-doce	1 Cru(a)	-	787,00	0,06	0,05	0,54	1,00	0,17	-	6,00	-	0,94	12,80
6400401	Batata-doce	2 Cozido(a)	-	787,00	0,06	0,05	0,54	1,00	0,17	-	6,00	-	0,94	12,80
6400401	Batata-doce	4 Assado(a)	-	960,88	0,11	0,11	1,49	2,15	0,29	-	6,00	-	0,71	19,60
6400401	Batata-doce	5 Frito(a)	-	2526,27	0,18	0,15	1,73	3,22	0,53	-	19,26	-	4,14	41,09
6400401	Batata-doce	7 Refogado(a)	-	787,00	0,06	0,05	0,54	1,00	0,17	-	6,00	-	1,10	12,80
6400401	Batata-doce	13 Ensopado	-	787,00	0,06	0,05	0,54	1,00	0,17	-	6,00	-	1,10	12,80
6400401	Batata-doce	99 Não se aplica	-	787,00	0,06	0,05	0,54	1,00	0,17	-	6,00	-	0,94	12,80
6400501	Inhame	1 Cru(a)	-	1043,46	0,07	0,06	0,56	0,91	0,19	-	22,00	-	0,77	9,10
6400501	Inhame	2 Cozido(a)	-	1043,46	0,07	0,06	0,56	0,91	0,19	-	22,00	-	0,77	9,10
6400501	Inhame	4 Assado(a)	-	960,88	0,11	0,11	1,49	2,15	0,29	-	6,00	-	0,71	19,60

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
6400501	Inhame	5 Frito(a)	-	1043,46	0,07	0,06	0,56	0,91	0,19	-	22,00	-	0,93	9,10
6400501	Inhame	7 Refogado(a)	-	1043,46	0,07	0,06	0,56	0,91	0,19	-	22,00	-	0,93	9,10
6400501	Inhame	13 Ensopado	-	1043,46	0,07	0,06	0,56	0,91	0,19	-	22,00	-	0,93	9,10
6400501	Inhame	15 Sopa	-	33,48	0,03	0,03	0,51	0,67	0,04	0,02	9,28	-	0,20	2,10
6400508	Quicaré	99 Não se aplica	-	1043,46	0,07	0,06	0,56	0,91	0,19	-	22,00	-	0,77	9,10
6400601	Mandioca	1 Cru(a)	-	-	0,06	-	-	-	0,03	-	-	-	-	11,10
6400601	Mandioca	2 Cozido(a)	-	-	0,06	-	-	-	0,03	-	-	-	-	11,10
6400601	Mandioca	4 Assado(a)	-	-	0,06	-	-	-	0,03	-	-	-	-	11,10
6400601	Mandioca	5 Frito(a)	-	-	0,06	-	-	-	0,03	-	-	-	0,41	10,55
6400601	Mandioca	7 Refogado(a)	-	-	0,06	-	-	-	0,03	-	-	-	0,41	10,55
6400601	Mandioca	8 Molho vermelho	-	3,48	0,05	0,01	0,20	0,23	0,04	-	2,20	-	0,28	10,28
6400601	Mandioca	11 Com manteiga/óleo	33,55	34,21	0,06	0,00	0,00	0,01	0,03	0,01	0,15	0,07	0,12	10,55
6400601	Mandioca	13 Ensopado	-	-	0,06	-	-	-	0,03	-	-	-	0,41	10,55
6400601	Mandioca	15 Sopa	-	33,48	0,03	0,03	0,51	0,67	0,04	0,02	9,28	-	0,20	2,10
6400601	Mandioca	99 Não se aplica	-	-	0,06	-	-	-	0,03	-	-	-	-	11,10
6400609	Aipim	2 Cozido(a)	-	-	0,06	-	-	-	0,03	-	-	-	-	11,10
6400609	Aipim	4 Assado(a)	-	-	0,06	-	-	-	0,03	-	-	-	-	11,10
6400609	Aipim	5 Frito(a)	-	-	0,06	-	-	-	0,03	-	-	-	0,41	10,55
6400609	Aipim	6 Empanado(a)/à milanesa	-	-	0,06	-	-	-	0,03	-	-	-	0,41	10,55
6400609	Aipim	7 Refogado(a)	-	-	0,06	-	-	-	0,03	-	-	-	0,41	10,55
6400609	Aipim	8 Molho vermelho	-	3,48	0,05	0,01	0,20	0,23	0,04	-	2,20	-	0,28	10,28
6400609	Aipim	11 Com manteiga/óleo	33,55	34,21	0,06	0,00	0,00	0,01	0,03	0,01	0,15	0,07	0,12	10,55
6400609	Aipim	13 Ensopado	-	-	0,06	-	-	-	0,03	-	-	-	0,41	10,55
6400609	Aipim	15 Sopa	-	33,48	0,03	0,03	0,51	0,67	0,04	0,02	9,28	-	0,20	2,10
6400609	Aipim	99 Não se aplica	-	-	0,06	-	-	-	0,03	-	-	-	-	11,10
6400610	Macaxeira	1 Cru(a)	-	-	0,06	-	-	-	0,03	-	-	-	-	11,10
6400610	Macaxeira	2 Cozido(a)	-	-	0,06	-	-	-	0,03	-	-	-	-	11,10
6400610	Macaxeira	4 Assado(a)	-	-	0,06	-	-	-	0,03	-	-	-	-	11,10
6400610	Macaxeira	5 Frito(a)	-	-	0,06	-	-	-	0,03	-	-	-	0,41	10,55
6400701	Cará	2 Cozido(a)	-	1043,46	0,07	0,06	0,56	0,91	0,19	-	22,00	-	0,77	9,10
6400701	Cará	5 Frito(a)	-	1043,46	0,07	0,06	0,56	0,91	0,19	-	22,00	-	0,93	9,10
6400701	Cará	7 Refogado(a)	-	1043,46	0,07	0,06	0,56	0,91	0,19	-	22,00	-	0,93	9,10
6400701	Cará	13 Ensopado	-	1043,46	0,07	0,06	0,56	0,91	0,19	-	22,00	-	0,93	9,10

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
6400701 Cará	14 Mingau	-	1043,46	0,07	0,06	0,56	0,91	0,19	-	22,00	-	0,77	9,10
6400701 Cará	15 Sopa	-	33,48	0,03	0,03	0,51	0,67	0,04	0,02	9,28	-	0,20	2,10
6400713 Inhame caraquento (cará)	2 Cozido(a)	-	1043,46	0,07	0,06	0,56	0,91	0,19	-	22,00	-	0,77	9,10
6400802 Batata (não especificada)	1 Cru(a)	-	0,17	0,10	0,02	1,31	1,76	0,27	-	9,00	-	0,06	7,40
6400802 Batata (não especificada)	2 Cozido(a)	-	0,17	0,10	0,02	1,31	1,76	0,27	-	9,00	-	0,06	7,40
6400802 Batata (não especificada)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	0,17	0,10	0,02	1,31	1,76	0,27	-	9,00	-	0,06	7,40
6400802 Batata (não especificada)	4 Assado(a)	-	0,17	0,10	0,02	1,31	1,76	0,27	-	9,00	-	0,06	7,40
6400802 Batata (não especificada)	5 Frito(a)	-	0,28	0,17	0,03	2,20	2,96	0,45	-	15,11	-	1,20	12,43
6400802 Batata (não especificada)	7 Refogado(a)	-	0,17	0,10	0,02	1,31	1,76	0,27	-	9,00	-	0,30	7,40
6400802 Batata (não especificada)	8 Molho vermelho	-	3,62	0,08	0,03	1,25	1,64	0,24	-	9,40	-	0,33	7,32
6400802 Batata (não especificada)	9 Molho branco	20,70	21,21	0,10	0,06	1,15	1,78	0,22	0,09	10,80	0,23	0,11	5,92
6400802 Batata (não especificada)	12 Ao vinagrete	-	0,17	0,10	0,02	1,31	1,76	0,27	-	9,00	-	0,30	7,40
6400802 Batata (não especificada)	13 Ensopado	-	0,17	0,10	0,02	1,31	1,76	0,27	-	9,00	-	0,30	7,40
6400802 Batata (não especificada)	15 Sopa	-	33,48	0,03	0,03	0,51	0,67	0,04	0,02	9,28	-	0,20	2,10
6400802 Batata (não especificada)	99 Não se aplica	-	0,17	0,10	0,02	1,31	1,76	0,27	-	9,00	-	0,06	7,40
6400908 Mandioquinha	2 Cozido(a)	-	787,00	0,06	0,05	0,54	1,00	0,17	-	6,00	-	0,94	12,80
6400908 Mandioquinha	5 Frito(a)	-	747,65	0,05	0,04	0,51	0,95	0,16	-	5,70	-	1,35	12,16
6400908 Mandioquinha	7 Refogado(a)	-	787,00	0,06	0,05	0,54	1,00	0,17	-	6,00	-	1,10	12,80
6400908 Mandioquinha	13 Ensopado	-	787,00	0,06	0,05	0,54	1,00	0,17	-	6,00	-	1,10	12,80
6401001 Rabanete	1 Cru(a)	-	0,33	0,01	0,04	0,25	0,40	0,07	-	25,00	-	-	14,80
6401001 Rabanete	2 Cozido(a)	-	-	0,02	0,02	0,20	0,25	0,05	-	28,00	-	-	22,00
6401001 Rabanete	12 Ao vinagrete	-	-	0,02	0,02	0,20	0,25	0,05	-	28,00	-	-	22,00
6401101 Beterraba	1 Cru(a)	-	1,67	0,03	0,04	0,33	0,65	0,07	-	109,00	-	0,04	4,90
6401101 Beterraba	2 Cozido(a)	-	1,75	0,03	0,04	0,33	0,66	0,07	-	80,00	-	0,04	3,60
6401101 Beterraba	7 Refogado(a)	-	1,75	0,03	0,04	0,33	0,66	0,07	-	80,00	-	0,29	3,60
6401101 Beterraba	12 Ao vinagrete	-	1,75	0,03	0,04	0,33	0,66	0,07	-	80,00	-	0,04	3,60
6401101 Beterraba	15 Sopa	-	33,48	0,03	0,03	0,51	0,67	0,04	0,02	9,28	-	0,20	2,10
6401101 Beterraba	99 Não se aplica	-	1,67	0,03	0,04	0,33	0,65	0,07	-	109,00	-	0,04	4,90
6401201 Cenoura	1 Cru(a)	-	840,50	0,07	0,06	0,98	1,18	0,14	-	19,00	-	0,86	5,90
6401201 Cenoura	2 Cozido(a)	-	860,08	0,07	0,04	0,65	0,81	0,15	-	14,00	-	1,03	3,60
6401201 Cenoura	5 Frito(a)	-	834,28	0,06	0,04	0,63	0,79	0,15	-	13,58	-	1,28	3,49
6401201 Cenoura	7 Refogado(a)	-	834,28	0,06	0,04	0,63	0,79	0,15	-	13,58	-	1,28	3,49
6401201 Cenoura	8 Molho vermelho	-	691,55	0,06	0,05	0,71	0,88	0,14	-	13,40	-	1,11	4,28

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
6401201	Cenoura	10 Ao alho e óleo	-	834,28	0,06	0,04	0,63	0,79	0,15	-	13,58	-	1,28	3,49
6401201	Cenoura	11 Com manteiga/óleo	20,34	880,82	0,07	0,05	0,65	0,82	0,15	0,01	14,09	0,04	1,10	3,60
6401201	Cenoura	12 Ao vinagrete	-	860,08	0,07	0,04	0,65	0,81	0,15	-	14,00	-	1,03	3,60
6401201	Cenoura	13 Ensopado	-	834,28	0,06	0,04	0,63	0,79	0,15	-	13,58	-	1,28	3,49
6401201	Cenoura	15 Sopa	-	33,48	0,03	0,03	0,51	0,67	0,04	0,02	9,28	-	0,20	2,10
6401201	Cenoura	99 Não se aplica	-	840,50	0,07	0,06	0,98	1,18	0,14	-	19,00	-	0,86	5,90
6401301	Nabo	2 Cozido(a)	-	-	0,03	0,02	0,30	0,42	0,07	-	9,00	-	0,02	11,60
6401301	Nabo	7 Refogado(a)	-	-	0,03	0,02	0,30	0,42	0,07	-	9,00	-	0,26	11,60
6401601	Açafrão	1 Cru(a)	-	26,50	0,12	0,27	1,46	1,46	1,01	-	93,00	-	1,69	80,80
6401801	Batata-inglesa orgânica	5 Frito(a)	-	0,28	0,17	0,03	2,20	2,96	0,45	-	15,11	-	1,20	12,43
Farinhas, féculas e massas														
6500101	Creme de arroz	99 Não se aplica	26,95	27,36	0,06	0,18	0,41	1,75	0,09	0,42	5,31	0,96	0,07	0,25
6500104	Arrozina	99 Não se aplica	26,95	27,36	0,06	0,18	0,41	1,75	0,09	0,42	5,31	0,96	0,07	0,25
6500105	Mucilon	99 Não se aplica	21,17	30,10	0,07	0,18	0,32	1,17	0,04	0,30	11,23	0,51	0,19	0,15
6500108	Mingau de arroz	99 Não se aplica	26,95	27,36	0,06	0,18	0,41	1,75	0,09	0,42	5,31	0,96	0,07	0,25
6500202	Croquinhos de arroz	99 Não se aplica	-	9,83	0,10	0,08	2,31	3,73	0,16	-	31,00	-	0,29	-
6500301	Farinha de aveia	99 Não se aplica	-	-	0,73	0,14	0,78	4,48	0,12	-	32,00	-	0,70	-
6500401	Aveia em flocos	99 Não se aplica	-	-	0,73	0,14	0,78	4,48	0,12	-	32,00	-	0,70	-
6500601	Fubá de milho	99 Não se aplica	-	0,02	0,10	0,06	0,81	0,98	0,02	-	39,44	-	0,02	-
6500603	Farinha de milho	99 Não se aplica	-	9,00	0,25	-	-	-	0,25	-	-	-	-	-
6500608	Puba de milho	99 Não se aplica	57,00	-	0,11	0,05	-	-	-	-	-	-	-	-
6500609	Puba de fubá	99 Não se aplica	57,00	-	0,11	0,05	-	-	-	-	-	-	-	-
6500613	Milho moído	2 Cozido(a)	-	13,17	0,22	0,07	1,61	2,00	0,06	-	46,00	-	0,57	6,20
6500614	Mingau de milho	99 Não se aplica	21,17	30,10	0,07	0,18	0,32	1,17	0,04	0,30	11,23	0,51	0,19	0,15
6500702	Amido de milho	99 Não se aplica	21,17	30,10	0,07	0,18	0,32	1,17	0,04	0,30	11,23	0,51	0,19	0,15
6500705	Amido de arroz	99 Não se aplica	26,95	27,36	0,06	0,18	0,41	1,75	0,09	0,42	5,31	0,96	0,07	0,25
6500801	Cremogema	99 Não se aplica	21,17	30,10	0,07	0,18	0,32	1,17	0,04	0,30	11,23	0,51	0,19	0,15
6500802	Vitamilho	99 Não se aplica	-	0,06	0,06	0,03	1,19	2,12	0,04	-	6,82	-	0,05	-
6500804	Creme de milho	99 Não se aplica	21,17	30,10	0,07	0,18	0,32	1,17	0,04	0,30	11,23	0,51	0,19	0,15
6500902	Sucrilhos de milho	99 Não se aplica	-	15,00	0,73	1,11	10,13	-	0,79	-	-	-	-	-
6500903	Cereal matinal de milho em flocos	99 Não se aplica	-	15,00	0,73	1,11	10,13	-	0,79	-	-	-	-	-
6501301	Germe de trigo	99 Não se aplica	-	5,17	1,88	0,50	6,81	12,10	1,30	-	281,00	-	21,81	-
6501303	Fibra de trigo	99 Não se aplica	-	0,50	0,52	0,58	13,58	18,28	1,30	-	79,00	-	1,49	-

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
6501304	Fibra de cereal trigo	99 Não se aplica	-	0,50	0,52	0,58	13,58	18,28	1,30	-	79,00	-	1,49	-
6501401	Farinha de mandioca	99 Não se aplica	-	-	0,14	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6501410	Farinha de copioba	99 Não se aplica	-	-	0,14	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6501415	Farinha d'água	99 Não se aplica	-	-	0,14	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6501416	Cruera	99 Não se aplica	-	-	0,14	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6501502	Goma de mandioca	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6501505	Sagu de mandioca	99 Não se aplica	45,19	45,71	0,05	0,22	0,10	1,48	0,05	0,51	10,01	1,01	0,18	-
6501510	Farinha de tapioca	99 Não se aplica	-	-	0,03	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6501511	Farinha beiju	99 Não se aplica	-	-	0,03	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6501515	Sagu de tapioca	99 Não se aplica	45,19	45,71	0,05	0,22	0,10	1,48	0,05	0,51	10,01	1,01	0,18	-
6501516	Tapioca de goma	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6502001	Farinha láctea	99 Não se aplica	443,33	-	0,60	0,60	8,00	-	0,50	1,20	-	5,00	-	29,67
6502101	Neston	99 Não se aplica	-	-	1,08	1,16	14,58	-	1,16	2,17	-	4,58	9,17	40,42
6502102	Flocos de cereais	99 Não se aplica	-	15,00	0,76	1,02	11,04	-	2,25	-	-	-	-	-
6502105	Vitaflocos	99 Não se aplica	21,17	30,10	0,07	0,18	0,32	1,17	0,04	0,30	11,23	0,51	0,19	0,15
6502403	Mini <i>pizza</i> semipronta	1 Cru(a)	27,21	33,64	0,37	0,32	2,99	6,00	0,07	0,48	106,53	0,03	0,80	1,93
6502403	Mini <i>pizza</i> semipronta	2 Cozido(a)	27,21	33,64	0,37	0,32	2,99	6,00	0,07	0,48	106,53	0,03	0,80	1,93
6502403	Mini <i>pizza</i> semipronta	4 Assado(a)	27,21	33,64	0,37	0,32	2,99	6,00	0,07	0,48	106,53	0,03	0,80	1,93
6502403	Mini <i>pizza</i> semipronta	5 Frito(a)	27,21	33,64	0,37	0,32	2,99	6,00	0,07	0,48	106,53	0,03	0,80	1,93
6502403	Mini <i>pizza</i> semipronta	99 Não se aplica	27,21	33,64	0,37	0,32	2,99	6,00	0,07	0,48	106,53	0,03	0,80	1,93
6502501	Fibra de soja	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	2,83	-	-	-	-	0,08	-
6502603	Minipastel	99 Não se aplica	19,18	20,35	0,42	0,30	3,33	5,46	0,10	0,28	92,20	0,49	1,21	1,19
6503401	Macarrão	1 Cru(a)	-	-	0,27	0,14	1,69	3,07	0,05	-	123,30	-	0,06	-
6503401	Macarrão	2 Cozido(a)	-	-	0,27	0,14	1,69	3,07	0,05	-	123,30	-	0,06	-
6503401	Macarrão	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,27	0,14	1,69	3,07	0,05	-	123,30	-	0,06	-
6503401	Macarrão	4 Assado(a)	-	-	0,27	0,14	1,69	3,07	0,05	-	123,30	-	0,06	-
6503401	Macarrão	5 Frito(a)	-	-	0,27	0,14	1,69	3,07	0,05	-	123,30	-	0,33	-
6503401	Macarrão	6 Empanado(a)/à milanesa	-	-	0,27	0,14	1,69	3,07	0,05	-	123,30	-	0,33	-
6503401	Macarrão	7 Refogado(a)	-	-	0,27	0,14	1,69	3,07	0,05	-	123,30	-	0,33	-
6503401	Macarrão	8 Molho vermelho	11,37	21,88	0,16	0,09	1,16	1,95	0,08	0,00	68,66	0,02	0,43	10,67
6503401	Macarrão	9 Molho branco	20,27	21,08	0,24	0,15	1,45	2,83	0,05	0,09	102,24	0,23	0,11	0,00
6503401	Macarrão	10 Ao alho e óleo	-	-	0,27	0,14	1,69	3,07	0,05	-	123,30	-	0,33	-
6503401	Macarrão	11 Com manteiga/óleo	22,67	23,11	0,27	0,14	1,69	3,08	0,05	0,01	123,40	0,05	0,14	-



Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		(continuação)												
		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
6503401	Macarrão	12 Ao vinagrete	-	-	0,27	0,14	1,69	3,07	0,05	-	123,30	-	0,06	-
6503401	Macarrão	13 Ensopado	-	-	0,27	0,14	1,69	3,07	0,05	-	123,30	-	0,33	-
6503401	Macarrão	15 Sopa	-	-	0,27	0,14	1,69	3,07	0,05	-	123,30	-	0,06	-
6503401	Macarrão	99 Não se aplica	-	-	0,27	0,14	1,69	3,07	0,05	-	123,30	-	0,06	-
6503501	Purê de batata	99 Não se aplica	35,45	36,28	0,09	0,03	1,15	1,66	0,24	0,05	8,40	0,16	0,17	6,42
6503601	Bife vegetal	99 Não se aplica	-	-	0,22	0,19	2,91	6,75	0,36	4,36	18,55	-	0,40	-
6503603	Carne vegetal	5 Frito(a)	-	-	0,22	0,19	2,91	6,75	0,36	4,36	18,55	-	0,40	-
6503604	Pasta de soja	99 Não se aplica	-	-	0,10	0,04	0,25	1,66	0,01	-	46,00	-	0,19	-
6503605	Carne de soja	99 Não se aplica	-	-	0,22	0,19	2,91	6,75	0,36	4,36	18,55	-	0,40	-
6503702	Amendoim moído	99 Não se aplica	-	-	0,64	0,14	12,07	16,23	0,35	-	240,00	-	8,33	-
6504101	Granola	99 Não se aplica	-	0,29	0,32	0,55	1,80	3,97	0,10	0,29	16,00	-	1,16	0,60
6504601	Musli	99 Não se aplica	-	0,29	0,32	0,55	1,80	3,97	0,10	0,29	16,00	-	1,16	0,60
6504701	Mix de cereais	99 Não se aplica	-	0,29	0,32	0,55	1,80	3,97	0,10	0,29	16,00	-	1,16	0,60
6504801	Miojo	99 Não se aplica	33,88	33,49	0,20	0,20	1,13	2,45	0,06	0,21	81,11	0,37	0,43	0,09
6504802	Macarrão instantâneo	99 Não se aplica	33,88	33,49	0,20	0,20	1,13	2,45	0,06	0,21	81,11	0,37	0,43	0,09
6505101	Sustagem	99 Não se aplica	716,63	716,69	0,74	0,37	12,59	18,24	1,02	1,88	394,37	1,53	8,33	37,04
6505601	Proteína de soja	99 Não se aplica	-	-	0,22	0,19	2,91	6,75	0,36	4,36	18,55	-	0,40	-
6505603	Proteína vegetal	99 Não se aplica	-	-	0,22	0,19	2,91	6,75	0,36	4,36	18,55	-	0,40	-
6505701	Complemento alimentar de qualquer sabor	99 Não se aplica	716,63	716,69	0,74	0,37	12,59	18,24	1,02	1,88	394,37	1,53	8,33	37,04
6505902	Sucrilhos de milho <i>light</i>	99 Não se aplica	-	15,00	0,76	1,02	11,04	-	2,25	-	-	-	-	-
6506003	Mini <i>pizza</i> semipronta <i>light</i>	4 Assado(a)	51,25	57,59	0,33	0,36	2,57	7,26	0,10	0,90	93,33	0,08	0,55	2,17
6506302	Macarrão instantâneo <i>light</i>	15 Sopa	33,88	33,49	0,20	0,20	1,13	2,45	0,06	0,21	81,11	0,37	0,43	0,09
6506302	Macarrão instantâneo <i>light</i>	99 Não se aplica	33,88	33,49	0,20	0,20	1,13	2,45	0,06	0,21	81,11	0,37	0,43	0,09
6506401	Proteína de soja orgânica	99 Não se aplica	-	-	0,22	0,19	2,91	6,75	0,36	4,36	18,55	-	0,40	-
6573225	Macarrão com carne	99 Não se aplica	-	12,71	0,16	0,10	1,61	2,64	0,09	0,27	69,11	0,05	0,34	8,94
6573226	Macarrão com peixe	99 Não se aplica	6,50	6,50	0,18	0,13	1,93	4,88	0,15	1,26	66,15	0,55	0,60	-
<b>Cocos, castanhas e nozes</b>														
6600101	Coco-da-baía (seco ou verde)	99 Não se aplica	-	-	0,07	0,02	0,54	1,19	0,05	-	26,00	-	-	3,30
6600301	Castanha portuguesa	99 Não se aplica	-	-	0,15	0,10	0,73	1,10	0,23	-	38,00	-	0,18	26,70
6600401	Pinhão	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27,69
6600501	Amêndoa	99 Não se aplica	-	0,25	0,24	0,81	3,93	7,13	0,13	-	29,00	-	25,87	-
6600601	Avelã	99 Não se aplica	-	1,04	0,64	0,11	1,80	5,02	0,56	-	113,00	-	15,03	6,30
6600701	Castanha-do-pará	99 Não se aplica	-	-	0,62	0,04	0,30	2,65	0,10	-	22,00	-	5,73	0,70

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
6600801	Castanha de caju	99 Não se aplica	-	-	0,20	0,20	1,40	5,35	0,26	-	69,00	-	0,92	-
6600912	Butiá	99 Não se aplica	30,00	-	0,04	0,04	0,50	-	-	-	-	-	-	33,00
6601108	Tucumã	99 Não se aplica	5170,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6601208	Coco de mucajá	99 Não se aplica	-	510,00	0,11	0,11	-	-	0,03	-	-	-	-	13,44
6601501	Noz (nogueira)	99 Não se aplica	-	1,00	0,34	0,15	1,13	3,96	0,54	-	98,00	-	0,70	1,30
6601706	Açaí	99 Não se aplica	11,80	-	0,36	0,01	0,40	-	-	-	-	-	-	9,00
6601707	Juçara	99 Não se aplica	11,80	-	0,36	0,01	0,40	-	-	-	-	-	-	9,00
6601709	Uaçai	99 Não se aplica	11,80	-	0,36	0,01	0,40	-	-	-	-	-	-	9,00
6601712	Jussara	99 Não se aplica	11,80	-	0,36	0,01	0,40	-	-	-	-	-	-	9,00
6601805	Pupunha	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,06	0,44	0,82	0,02	-	39,00	-	0,50	7,90
6601902	Bacaba	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6601904	Bacabucu	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6602001	Castanha-da-índia	99 Não se aplica	-	-	0,62	0,04	0,30	2,65	0,10	-	22,00	-	5,73	0,70
6602201	Pistache	99 Não se aplica	-	27,67	0,87	0,16	1,30	5,85	1,70	-	51,00	-	2,30	5,00
6602301	Buriti	99 Não se aplica	4104,00	-	0,03	0,23	0,70	-	-	-	-	-	-	26,00
6602401	Coco	99 Não se aplica	-	-	0,07	0,02	0,54	1,19	0,05	-	26,00	-	-	3,30
6602601	Patauí	99 Não se aplica	30,00	-	0,04	0,04	0,50	-	-	-	-	-	-	33,00
Hortaliças folhosas, frutosas e outras														
6700101	Alface	99 Não se aplica	-	370,25	0,07	0,08	0,38	0,53	0,09	-	38,00	-	0,31	18,00
6700201	Bertalha	7 Refogado(a)	-	524,00	0,10	0,24	0,49	1,16	0,24	-	146,00	-	2,31	9,80
6700301	Chicória	1 Cru(a)	-	108,33	0,08	0,08	0,40	0,48	0,02	-	142,00	-	0,44	6,50
6700301	Chicória	2 Cozido(a)	-	681,08	0,05	0,07	0,50	0,88	0,14	-	13,00	-	1,14	41,00
6700301	Chicória	7 Refogado(a)	-	681,08	0,05	0,07	0,50	0,88	0,14	-	13,00	-	1,14	41,00
6700301	Chicória	12 Ao vinagrete	-	681,08	0,05	0,07	0,50	0,88	0,14	-	13,00	-	1,14	41,00
6700304	Escarola	99 Não se aplica	-	80,00	0,09	0,09	0,46	0,63	0,02	-	119,00	-	0,97	5,02
6700501	Couve	1 Cru(a)	-	333,42	0,05	0,13	0,74	1,26	0,17	-	166,00	-	2,26	35,30
6700501	Couve	2 Cozido(a)	-	405,75	0,04	0,11	0,58	1,03	0,13	-	93,00	-	0,88	18,20
6700501	Couve	5 Frito(a)	-	405,75	0,04	0,11	0,58	1,03	0,13	-	93,00	-	1,10	18,20
6700501	Couve	7 Refogado(a)	-	405,75	0,04	0,11	0,58	1,03	0,13	-	93,00	-	1,10	18,20
6700501	Couve	8 Molho vermelho	-	328,08	0,04	0,10	0,66	1,05	0,12	-	76,60	-	0,99	15,96
6700501	Couve	10 Ao alho e óleo	-	405,75	0,04	0,11	0,58	1,03	0,13	-	93,00	-	1,10	18,20
6700501	Couve	11 Com manteiga/óleo	16,70	422,78	0,04	0,11	0,58	1,03	0,13	0,00	93,08	0,04	0,94	18,20
6700501	Couve	12 Ao vinagrete	-	405,75	0,04	0,11	0,58	1,03	0,13	-	93,00	-	0,88	18,20

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
6700501	Couve	13 Ensopado	-	405,75	0,04	0,11	0,58	1,03	0,13	-	93,00	-	1,10	18,20
6700501	Couve	14 Mingau	-	405,75	0,04	0,11	0,58	1,03	0,13	-	93,00	-	0,88	18,20
6700501	Couve	99 Não se aplica	-	405,75	0,04	0,11	0,58	1,03	0,13	-	93,00	-	0,88	18,20
6700601	Couve-flor	1 Cru(a)	-	0,58	0,04	0,05	0,41	0,81	0,17	-	44,00	-	0,07	44,30
6700601	Couve-flor	2 Cozido(a)	-	0,58	0,04	0,05	0,41	0,81	0,17	-	44,00	-	0,07	44,30
6700601	Couve-flor	5 Frito(a)	-	0,58	0,04	0,05	0,41	0,81	0,17	-	44,00	-	0,41	44,30
6700601	Couve-flor	6 Empanado(a)/à milanesa	20,36	20,94	0,14	0,14	0,97	1,83	0,15	0,17	53,01	0,16	0,83	31,32
6700601	Couve-flor	7 Refogado(a)	-	0,58	0,04	0,05	0,41	0,81	0,17	-	44,00	-	0,41	44,30
6700601	Couve-flor	12 Ao vinagrete	-	0,58	0,04	0,05	0,41	0,81	0,17	-	44,00	-	0,07	44,30
6700601	Couve-flor	99 Não se aplica	-	0,58	0,04	0,05	0,41	0,81	0,17	-	44,00	-	0,07	44,30
6700701	Espinafre	1 Cru(a)	-	524,00	0,10	0,24	0,49	1,16	0,24	-	146,00	-	2,08	9,80
6700701	Espinafre	2 Cozido(a)	-	524,00	0,10	0,24	0,49	1,16	0,24	-	146,00	-	2,08	9,80
6700701	Espinafre	7 Refogado(a)	-	524,00	0,10	0,24	0,49	1,16	0,24	-	146,00	-	2,31	9,80
6700701	Espinafre	12 Ao vinagrete	-	524,00	0,10	0,24	0,49	1,16	0,24	-	146,00	-	2,08	9,80
6700701	Espinafre	99 Não se aplica	-	524,00	0,10	0,24	0,49	1,16	0,24	-	146,00	-	2,08	9,80
6700801	Mostarda (verdura)	1 Cru(a)	-	525,00	0,08	0,11	0,80	1,30	0,18	-	187,00	-	2,01	70,00
6700801	Mostarda (verdura)	2 Cozido(a)	-	316,17	0,04	0,06	0,43	0,85	0,10	-	73,00	-	1,21	25,30
6700801	Mostarda (verdura)	7 Refogado(a)	-	316,17	0,04	0,06	0,43	0,85	0,10	-	73,00	-	1,51	25,30
6700801	Mostarda (verdura)	99 Não se aplica	-	316,17	0,04	0,06	0,43	0,85	0,10	-	73,00	-	1,21	25,30
6700901	Repolho	1 Cru(a)	-	4,88	0,06	0,04	0,23	0,42	0,12	-	43,00	-	0,15	36,60
6700901	Repolho	2 Cozido(a)	-	4,00	0,06	0,04	0,25	0,43	0,11	-	30,00	-	0,14	37,50
6700901	Repolho	5 Frito(a)	-	4,00	0,06	0,04	0,25	0,43	0,11	-	30,00	-	0,39	37,50
6700901	Repolho	7 Refogado(a)	-	4,00	0,06	0,04	0,25	0,43	0,11	-	30,00	-	0,39	37,50
6700901	Repolho	9 Molho branco	-	4,00	0,06	0,04	0,25	0,43	0,11	-	30,00	-	0,14	37,50
6700901	Repolho	10 Ao alho e óleo	-	4,00	0,06	0,04	0,25	0,43	0,11	-	30,00	-	0,39	37,50
6700901	Repolho	12 Ao vinagrete	-	4,00	0,06	0,04	0,25	0,43	0,11	-	30,00	-	0,14	37,50
6700901	Repolho	13 Ensopado	-	4,00	0,06	0,04	0,25	0,43	0,11	-	30,00	-	0,39	37,50
6700901	Repolho	15 Sopa	-	33,48	0,03	0,03	0,51	0,67	0,04	0,02	9,28	-	0,20	2,10
6700901	Repolho	99 Não se aplica	-	4,00	0,06	0,04	0,25	0,43	0,11	-	30,00	-	0,14	37,50
6701101	Cebolinha	99 Não se aplica	-	200,00	0,07	0,14	0,20	0,53	0,06	-	14,00	-	0,21	45,60
6701301	Agrião	1 Cru(a)	-	118,67	0,04	0,09	0,31	0,31	0,07	-	97,00	-	0,43	15,00
6701301	Agrião	2 Cozido(a)	-	159,50	0,09	0,12	0,20	0,70	0,13	-	9,00	-	1,00	30,00
6701301	Agrião	12 Ao vinagrete	-	159,50	0,09	0,12	0,20	0,70	0,13	-	9,00	-	1,00	30,00

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
6701301 Agrião	13 Ensopado	23,16	183,12	0,09	0,12	0,20	0,71	0,13	0,01	9,10	0,05	1,08	30,00
6701301 Agrião	99 Não se aplica	-	118,67	0,04	0,09	0,31	0,31	0,07	-	97,00	-	0,43	15,00
6701401 Taioba	1 Cru(a)	-	580,00	-	0,10	-	-	0,10	-	-	-	-	17,90
6701401 Taioba	2 Cozido(a)	-	405,75	0,04	0,11	0,58	1,03	0,13	-	93,00	-	0,88	18,20
6701401 Taioba	7 Refogado(a)	-	405,75	0,04	0,11	0,58	1,03	0,13	-	93,00	-	1,10	18,20
6701501 Acelga	1 Cru(a)	-	305,79	0,04	0,09	0,40	0,68	0,10	-	14,00	-	1,89	30,00
6701501 Acelga	2 Cozido(a)	-	13,46	0,04	0,04	0,50	0,75	0,18	-	53,00	-	0,12	15,80
6701501 Acelga	7 Refogado(a)	-	13,46	0,04	0,04	0,50	0,75	0,18	-	53,00	-	0,43	15,80
6701501 Acelga	99 Não se aplica	-	305,79	0,04	0,09	0,40	0,68	0,10	-	14,00	-	1,89	30,00
6701505 Beterraba branca (acelga)	2 Cozido(a)	-	13,46	0,04	0,04	0,50	0,75	0,18	-	53,00	-	0,12	15,80
6701601 Almeirão	1 Cru(a)	-	108,33	0,08	0,08	0,40	0,48	0,02	-	142,00	-	0,44	6,50
6701601 Almeirão	2 Cozido(a)	-	80,00	0,09	0,09	0,46	0,63	0,02	-	119,00	-	0,65	5,02
6701601 Almeirão	7 Refogado(a)	-	80,00	0,09	0,09	0,46	0,63	0,02	-	119,00	-	0,97	5,02
6701601 Almeirão	12 Ao vinagrete	-	80,00	0,09	0,09	0,46	0,63	0,02	-	119,00	-	0,65	5,02
6701602 Radite	1 Cru(a)	-	108,33	0,08	0,08	0,40	0,48	0,02	-	142,00	-	0,44	6,50
6701602 Radite	7 Refogado(a)	-	80,00	0,09	0,09	0,46	0,63	0,02	-	119,00	-	0,97	5,02
6701602 Radite	12 Ao vinagrete	-	80,00	0,09	0,09	0,46	0,63	0,02	-	119,00	-	0,65	5,02
6701704 Brócolis	1 Cru(a)	-	31,17	0,07	0,12	0,64	1,19	0,18	-	63,00	-	1,44	89,20
6701704 Brócolis	2 Cozido(a)	-	77,42	0,06	0,12	0,55	1,07	0,20	-	108,00	-	2,02	64,90
6701704 Brócolis	6 Empanado(a)/à milanesa	19,76	57,72	0,16	0,20	1,18	2,04	0,13	0,13	88,12	0,15	2,03	31,69
6701704 Brócolis	7 Refogado(a)	-	77,42	0,06	0,12	0,55	1,07	0,20	-	108,00	-	2,29	64,90
6701704 Brócolis	10 Ao alho e óleo	-	77,42	0,06	0,12	0,55	1,07	0,20	-	108,00	-	2,29	64,90
6701704 Brócolis	12 Ao vinagrete	-	77,42	0,06	0,12	0,55	1,07	0,20	-	108,00	-	2,02	64,90
6701704 Brócolis	99 Não se aplica	-	77,42	0,06	0,12	0,55	1,07	0,20	-	108,00	-	2,02	64,90
6701801 Serralha	1 Cru(a)	-	524,00	0,10	0,24	0,49	1,16	0,24	-	146,00	-	2,08	9,80
6701801 Serralha	2 Cozido(a)	-	524,00	0,10	0,24	0,49	1,16	0,24	-	146,00	-	2,08	9,80
6701801 Serralha	7 Refogado(a)	-	524,00	0,10	0,24	0,49	1,16	0,24	-	146,00	-	2,31	9,80
6701901 Caruru	2 Cozido(a)	-	405,75	0,04	0,11	0,58	1,03	0,13	-	93,00	-	0,88	18,20
6701906 Cuxá	99 Não se aplica	-	405,75	0,04	0,11	0,58	1,03	0,13	-	93,00	-	0,88	18,20
6701907 Vinagreira	99 Não se aplica	-	405,75	0,04	0,11	0,58	1,03	0,13	-	93,00	-	0,88	18,20
6701913 Cariru	99 Não se aplica	-	405,75	0,04	0,11	0,58	1,03	0,13	-	93,00	-	0,88	18,20
6702001 Rúcula	99 Não se aplica	-	118,67	0,04	0,09	0,31	0,31	0,07	-	97,00	-	0,43	15,00
6702105 Jambu	99 Não se aplica	392,00	-	0,03	0,21	1,00	-	-	-	-	-	-	20,00

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

		(continuação)											
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
6702201 Língua de vaca (verdura)	1 Cru(a)	-	333,42	0,05	0,13	0,74	1,26	0,17	-	166,00	-	2,26	35,30
6702301 Alcachofra	99 Não se aplica	-	0,67	0,05	0,09	1,11	1,11	0,08	-	89,00	-	0,19	7,40
6702501 Bredo	99 Não se aplica	-	405,75	0,04	0,11	0,58	1,03	0,13	-	93,00	-	0,88	18,20
6702604 Salsão (aipo)	7 Refogado(a)	-	26,08	0,04	0,05	0,32	0,50	0,09	-	22,00	-	0,35	6,10
6702801 Erva-doce	99 Não se aplica	-	6,67	0,01	0,03	0,64	0,64	0,05	-	27,00	-	0,02	12,00
6703003 Folha de aipim	1 Cru(a)	-	333,42	0,05	0,13	0,74	1,26	0,17	-	166,00	-	2,26	35,30
6703004 Folha de macaxeira	2 Cozido(a)	-	405,75	0,04	0,11	0,58	1,03	0,13	-	93,00	-	0,88	18,20
6703101 Broto de feijão	1 Cru(a)	2,00	1,00	0,08	0,12	0,75	1,37	0,09	-	61,00	-	0,10	13,20
6703101 Broto de feijão	2 Cozido(a)	-	0,67	0,05	0,10	0,82	1,28	0,05	-	29,00	-	0,37	11,40
6703306 Moranga	2 Cozido(a)	-	249,58	0,03	0,08	0,41	0,56	0,04	-	9,00	-	0,80	4,70
6703306 Moranga	7 Refogado(a)	-	249,58	0,03	0,08	0,41	0,56	0,04	-	9,00	-	0,97	4,70
6703306 Moranga	13 Ensopado	-	249,58	0,03	0,08	0,41	0,56	0,04	-	9,00	-	0,97	4,70
6703306 Moranga	99 Não se aplica	-	249,58	0,03	0,08	0,41	0,56	0,04	-	9,00	-	0,80	4,70
6703701 Abobrinha	1 Cru(a)	-	10,00	0,05	0,14	0,49	0,67	0,22	-	29,00	-	0,12	17,00
6703701 Abobrinha	2 Cozido(a)	-	10,58	0,04	0,04	0,51	0,65	0,07	-	20,00	-	0,14	5,50
6703701 Abobrinha	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	10,58	0,04	0,04	0,51	0,65	0,07	-	20,00	-	0,14	5,50
6703701 Abobrinha	4 Assado(a)	-	10,58	0,04	0,04	0,51	0,65	0,07	-	20,00	-	0,14	5,50
6703701 Abobrinha	5 Frito(a)	-	10,58	0,04	0,04	0,51	0,65	0,07	-	20,00	-	0,37	5,50
6703701 Abobrinha	6 Empanado(a)/à milanesa	23,07	10,58	0,19	0,18	1,39	0,65	0,08	0,21	20,00	0,24	0,80	2,84
6703701 Abobrinha	7 Refogado(a)	-	10,58	0,04	0,04	0,51	0,65	0,07	-	20,00	-	0,37	5,50
6703701 Abobrinha	13 Ensopado	-	10,58	0,04	0,04	0,51	0,65	0,07	-	20,00	-	0,37	5,50
6703805 Jerimum	1 Cru(a)	-	249,58	0,03	0,08	0,41	0,56	0,04	-	9,00	-	0,80	4,70
6703805 Jerimum	2 Cozido(a)	-	249,58	0,03	0,08	0,41	0,56	0,04	-	9,00	-	0,80	4,70
6703901 Abóbora	1 Cru(a)	-	249,58	0,03	0,08	0,41	0,56	0,04	-	9,00	-	0,80	4,70
6703901 Abóbora	2 Cozido(a)	-	249,58	0,03	0,08	0,41	0,56	0,04	-	9,00	-	0,80	4,70
6703901 Abóbora	4 Assado(a)	-	249,58	0,03	0,08	0,41	0,56	0,04	-	9,00	-	0,80	4,70
6703901 Abóbora	5 Frito(a)	-	249,58	0,03	0,08	0,41	0,56	0,04	-	9,00	-	0,97	4,70
6703901 Abóbora	7 Refogado(a)	-	249,58	0,03	0,08	0,41	0,56	0,04	-	9,00	-	0,97	4,70
6703901 Abóbora	8 Molho vermelho	-	203,15	0,03	0,08	0,53	0,68	0,06	-	9,40	-	0,92	5,16
6703901 Abóbora	13 Ensopado	-	249,58	0,03	0,08	0,41	0,56	0,04	-	9,00	-	0,97	4,70
6703901 Abóbora	15 Sopa	-	33,48	0,03	0,03	0,51	0,67	0,04	0,02	9,28	-	0,20	2,10
6703901 Abóbora	99 Não se aplica	-	249,58	0,03	0,08	0,41	0,56	0,04	-	9,00	-	0,80	4,70
6704001 Pépino	99 Não se aplica	-	5,29	0,03	0,03	0,10	0,18	0,04	-	7,00	-	0,03	2,80

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Reti- nol (mcg)	Vitami- na A (RAE) (mcg)	Tiami- na (mg)	Ribofla- vina (mg)	Niaci- na (mg)	Niaci- na (NE) (mg)	Pirido- xina (mg)	Coba- lami- na (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitami- na D (mcg)	Vitami- na E (mg)	Vitami- na C (mg)
6704101	Chuchu	1 Cru(a)	-	-	0,03	0,04	0,42	0,55	0,12	-	18,00	-	0,12	8,00
6704101	Chuchu	2 Cozido(a)	-	-	0,03	0,04	0,42	0,55	0,12	-	18,00	-	0,12	8,00
6704101	Chuchu	4 Assado(a)	-	-	0,03	0,05	0,53	0,55	0,11	-	18,00	-	0,38	7,80
6704101	Chuchu	7 Refogado(a)	-	-	0,03	0,04	0,42	0,55	0,12	-	18,00	-	0,38	8,00
6704101	Chuchu	8 Molho vermelho	-	3,48	0,03	0,05	0,53	0,67	0,11	-	16,60	-	0,38	7,80
6704101	Chuchu	10 Ao alho e óleo	-	-	0,03	0,04	0,42	0,55	0,12	-	18,00	-	0,38	8,00
6704101	Chuchu	12 Ao vinagrete	-	-	0,03	0,04	0,42	0,55	0,12	-	18,00	-	0,12	8,00
6704101	Chuchu	13 Ensopado	-	-	0,03	0,04	0,42	0,55	0,12	-	18,00	-	0,38	8,00
6704101	Chuchu	15 Sopa	-	33,48	0,03	0,03	0,51	0,67	0,04	0,02	9,28	-	0,20	2,10
6704201	Jiló	1 Cru(a)	-	14,17	0,13	0,06	0,87	1,14	0,19	-	46,00	-	0,27	16,30
6704201	Jiló	2 Cozido(a)	-	14,17	0,13	0,06	0,87	1,14	0,19	-	46,00	-	0,27	16,30
6704201	Jiló	4 Assado(a)	-	14,17	0,13	0,06	0,87	1,14	0,19	-	46,00	-	0,27	16,30
6704201	Jiló	5 Frito(a)	-	14,17	0,13	0,06	0,87	1,14	0,19	-	46,00	-	0,50	16,30
6704201	Jiló	7 Refogado(a)	-	14,17	0,13	0,06	0,87	1,14	0,19	-	46,00	-	0,50	16,30
6704201	Jiló	11 Com manteiga/óleo	19,83	34,39	0,13	0,06	0,87	1,15	0,19	0,01	46,09	0,04	0,34	16,30
6704201	Jiló	13 Ensopado	-	14,17	0,13	0,06	0,87	1,14	0,19	-	46,00	-	0,50	16,30
6704201	Jiló	99 Não se aplica	-	14,17	0,13	0,06	0,87	1,14	0,19	-	46,00	-	0,27	16,30
6704301	Maxixe	1 Cru(a)	-	3,00	0,06	0,02	-	-	0,04	-	-	-	-	9,60
6704301	Maxixe	2 Cozido(a)	-	-	0,03	-	0,38	0,42	0,03	-	4,00	-	0,39	10,50
6704301	Maxixe	7 Refogado(a)	-	-	0,03	-	0,38	0,42	0,03	-	4,00	-	0,63	10,50
6704301	Maxixe	13 Ensopado	-	-	0,03	-	0,38	0,42	0,03	-	4,00	-	0,63	10,50
6704306	Pepininho (maxixe)	2 Cozido(a)	-	-	0,03	-	0,38	0,42	0,03	-	4,00	-	0,39	10,50
6704306	Pepininho (maxixe)	12 Ao vinagrete	-	-	0,03	-	0,38	0,42	0,03	-	4,00	-	0,39	10,50
6704401	Palmito <i>in natura</i>	1 Cru(a)	-	-	0,01	0,06	0,44	0,82	0,02	-	39,00	-	0,50	7,90
6704401	Palmito <i>in natura</i>	2 Cozido(a)	-	-	0,01	0,06	0,44	0,82	0,02	-	39,00	-	0,50	7,90
6704401	Palmito <i>in natura</i>	7 Refogado(a)	-	-	0,01	0,06	0,44	0,82	0,02	-	39,00	-	0,50	7,90
6704401	Palmito <i>in natura</i>	13 Ensopado	-	-	0,01	0,06	0,44	0,82	0,02	-	39,00	-	0,50	7,90
6704409	Guariroba (palmito <i>in natura</i> )	2 Cozido(a)	-	-	0,01	0,06	0,44	0,82	0,02	-	39,00	-	0,50	7,90
6704409	Guariroba (palmito <i>in natura</i> )	7 Refogado(a)	-	-	0,01	0,06	0,44	0,82	0,02	-	39,00	-	0,50	7,90
6704409	Guariroba (palmito <i>in natura</i> )	8 Molho vermelho	-	-	0,01	0,06	0,44	0,82	0,02	-	39,00	-	0,50	7,90
6704410	Gueroba (palmito <i>in natura</i> )	2 Cozido(a)	-	-	0,01	0,06	0,44	0,82	0,02	-	39,00	-	0,50	7,90
6704410	Gueroba (palmito <i>in natura</i> )	7 Refogado(a)	-	-	0,01	0,06	0,44	0,82	0,02	-	39,00	-	0,50	7,90
6704501	Pimentão	99 Não se aplica	-	18,50	0,06	0,03	0,48	0,68	0,22	-	10,00	-	0,08	80,40

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
6705001	Quiabo	1 Cru(a)	-	14,17	0,13	0,06	0,87	1,14	0,19	-	46,00	-	0,27	16,30
6705001	Quiabo	2 Cozido(a)	-	14,17	0,13	0,06	0,87	1,14	0,19	-	46,00	-	0,27	16,30
6705001	Quiabo	5 Frito(a)	-	14,17	0,13	0,06	0,87	1,14	0,19	-	46,00	-	0,50	16,30
6705001	Quiabo	6 Empanado(a)/à milanesa	-	14,17	0,13	0,06	0,87	1,14	0,19	-	46,00	-	0,50	16,30
6705001	Quiabo	7 Refogado(a)	-	14,17	0,13	0,06	0,87	1,14	0,19	-	46,00	-	0,50	16,30
6705001	Quiabo	13 Ensopado	-	14,17	0,13	0,06	0,87	1,14	0,19	-	46,00	-	0,50	16,30
6705001	Quiabo	99 Não se aplica	-	14,17	0,13	0,06	0,87	1,14	0,19	-	46,00	-	0,27	16,30
6705101	Tomate	99 Não se aplica	-	41,63	0,04	0,02	0,59	0,69	0,08	-	15,00	-	0,54	12,70
6705201	Vagem	1 Cru(a)	-	35,00	0,07	0,10	0,61	0,95	0,06	-	33,00	-	0,45	9,70
6705201	Vagem	2 Cozido(a)	-	35,00	0,07	0,10	0,61	0,95	0,06	-	33,00	-	0,45	9,70
6705201	Vagem	7 Refogado(a)	-	35,00	0,07	0,10	0,61	0,95	0,06	-	33,00	-	0,75	9,70
6705201	Vagem	11 Com manteiga/óleo	-	35,00	0,07	0,10	0,61	0,95	0,06	-	33,00	-	0,75	9,70
6705201	Vagem	13 Ensopado	-	35,00	0,07	0,10	0,61	0,95	0,06	-	33,00	-	0,75	9,70
6705201	Vagem	99 Não se aplica	-	35,00	0,07	0,10	0,61	0,95	0,06	-	33,00	-	0,45	9,70
6705301	Cogumelo <i>in natura</i>	99 Não se aplica	-	-	0,07	0,30	4,46	4,86	0,10	-	18,00	0,53	0,01	4,00
6705401	Berinjela	1 Cru(a)	-	1,72	0,07	0,02	0,56	0,69	0,08	-	13,16	-	0,39	1,22
6705401	Berinjela	2 Cozido(a)	-	1,83	0,08	0,02	0,60	0,73	0,09	-	14,00	-	0,41	1,30
6705401	Berinjela	4 Assado(a)	-	1,83	0,08	0,02	0,60	0,73	0,09	-	14,00	-	0,41	1,30
6705401	Berinjela	5 Frito(a)	-	1,83	0,08	0,02	0,60	0,73	0,09	-	14,00	-	0,83	1,30
6705401	Berinjela	6 Empanado(a)/à milanesa	25,45	27,43	0,16	0,14	1,15	1,87	0,11	0,17	39,55	0,19	1,32	1,26
6705401	Berinjela	7 Refogado(a)	-	1,83	0,08	0,02	0,60	0,73	0,09	-	14,00	-	0,83	1,30
6705401	Berinjela	12 Ao vinagrete	-	1,83	0,08	0,02	0,60	0,73	0,09	-	14,00	-	0,41	1,30
6705401	Berinjela	13 Ensopado	-	1,83	0,08	0,02	0,60	0,73	0,09	-	14,00	-	0,83	1,30
6705401	Berinjela	99 Não se aplica	-	1,83	0,08	0,02	0,60	0,73	0,09	-	14,00	-	0,41	1,30
6705501	Ervilha em vagem	2 Cozido(a)	-	51,50	0,13	0,08	0,54	1,07	0,14	-	29,00	-	0,62	47,90
6705501	Ervilha em vagem	7 Refogado(a)	-	51,50	0,13	0,08	0,54	1,07	0,14	-	29,00	-	0,62	47,90
6705701	Cebola	1 Cru(a)	-	0,08	0,05	0,03	0,12	0,35	0,12	-	19,00	-	0,02	7,40
6705701	Cebola	2 Cozido(a)	-	0,08	0,04	0,02	0,17	0,50	0,13	-	15,00	-	0,01	5,20
6705701	Cebola	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	0,08	0,04	0,02	0,17	0,50	0,13	-	15,00	-	0,01	5,20
6705701	Cebola	4 Assado(a)	-	0,08	0,04	0,02	0,17	0,50	0,13	-	15,00	-	0,01	5,20
6705701	Cebola	5 Frito(a)	-	0,08	0,04	0,02	0,17	0,50	0,13	-	15,00	-	0,19	5,20
6705701	Cebola	7 Refogado(a)	-	0,08	0,04	0,02	0,17	0,50	0,13	-	15,00	-	0,19	5,20
6705701	Cebola	8 Molho vermelho	-	3,55	0,04	0,03	0,33	0,63	0,12	-	14,20	-	0,29	5,56

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
6705701	Cebola	11 Com manteiga/óleo	15,11	15,49	0,04	0,02	0,17	0,50	0,13	0,00	15,07	0,03	0,06	5,20
6705701	Cebola	12 Ao vinagrete	-	0,08	0,05	0,03	0,12	0,35	0,12	-	19,00	-	0,02	7,40
6705701	Cebola	99 Não se aplica	-	0,08	0,05	0,03	0,12	0,35	0,12	-	19,00	-	0,02	7,40
6705801	Catalonha	7 Refogado(a)	-	306,21	0,03	0,09	0,36	0,66	0,09	-	9,00	-	2,13	18,00
6706101	Jardineira (seleta)	99 Não se aplica	-	292,67	0,07	0,05	0,63	0,80	0,08	-	26,75	-	0,39	6,15
6706102	Seleta (jardineira)	99 Não se aplica	-	292,67	0,07	0,05	0,63	0,80	0,08	-	26,75	-	0,39	6,15
6706201	Alho	99 Não se aplica	-	-	0,20	0,11	0,70	1,80	1,24	-	3,00	-	0,01	31,20
6706301	Alho-poró	99 Não se aplica	-	2,33	0,03	0,02	0,20	0,30	0,11	-	24,00	-	0,71	4,20
6707301	Broto de alfafa	99 Não se aplica	-	7,75	0,08	0,13	0,48	0,48	0,03	-	36,00	-	0,02	8,20
6707801	Alface orgânica	99 Não se aplica	-	370,25	0,07	0,08	0,38	0,53	0,09	-	38,00	-	0,31	18,00
6707901	Tomate orgânico	99 Não se aplica	-	41,63	0,04	0,02	0,59	0,69	0,08	-	15,00	-	0,54	12,70
6708001	Pimentão orgânico	99 Não se aplica	-	18,50	0,06	0,03	0,48	0,68	0,22	-	10,00	-	0,08	80,40
6709701	Orégano	99 Não se aplica	-	345,17	0,34	0,32	6,22	6,22	2,32	-	274,00	-	18,86	50,00
Frutas														
6801017	Pacová	99 Não se aplica	-	-	0,05	0,03	-	-	0,17	-	-	-	-	-
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	1 Cru(a)	-	3,21	0,03	0,07	0,67	0,82	0,37	-	20,00	-	0,13	8,70
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	2 Cozido(a)	-	3,21	0,03	0,07	0,67	0,82	0,37	-	20,00	-	0,13	8,70
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	4 Assado(a)	-	3,21	0,03	0,07	0,67	0,82	0,37	-	20,00	-	0,13	8,70
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	5 Frito(a)	-	3,58	0,04	0,08	0,74	0,91	0,41	-	22,31	-	1,20	9,70
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	-	3,58	0,04	0,08	0,74	0,91	0,41	-	22,31	-	1,20	9,70
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	11 Com manteiga/óleo	89,98	95,32	0,04	0,09	0,75	0,94	0,41	0,02	22,71	0,19	0,46	9,70
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	13 Ensopado	-	3,21	0,03	0,07	0,67	0,82	0,37	-	20,00	-	0,13	8,70
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	14 Mingau	12,26	14,70	0,06	0,12	0,69	1,11	0,21	0,03	18,90	0,38	0,10	4,71
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	15 Sopa	12,26	14,70	0,06	0,12	0,69	1,11	0,21	0,03	18,90	0,38	0,10	4,71
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	99 Não se aplica	-	3,21	0,03	0,07	0,67	0,82	0,37	-	20,00	-	0,13	8,70
6801801	Laranja (pera, seleta, lima, da terra, etc.)	99 Não se aplica	-	11,21	0,09	0,04	0,28	0,43	0,06	-	30,00	-	0,25	53,20
6801901	Lima	99 Não se aplica	-	11,21	0,09	0,04	0,28	0,43	0,06	-	30,00	-	0,25	53,20
6802001	Limão (comum, galego, etc.)	99 Não se aplica	-	2,50	0,03	0,02	0,20	0,25	0,04	-	8,00	-	0,22	29,10
6802201	Tangerina	99 Não se aplica	-	34,08	0,06	0,04	0,38	0,41	0,08	-	16,00	-	0,20	26,70
6802202	Mexerica	99 Não se aplica	-	34,08	0,06	0,04	0,38	0,41	0,08	-	16,00	-	0,20	26,70
6802217	Bergamota	99 Não se aplica	-	34,08	0,06	0,04	0,38	0,41	0,08	-	16,00	-	0,20	26,70
6802218	Mimosa	99 Não se aplica	-	34,08	0,06	0,04	0,38	0,41	0,08	-	16,00	-	0,20	26,70
6802223	Tanja	99 Não se aplica	-	34,08	0,06	0,04	0,38	0,41	0,08	-	16,00	-	0,20	26,70



Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavin (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
6802227	Maricota	99 Não se aplica	-	34,08	0,06	0,04	0,38	0,41	0,08	-	16,00	-	0,20	26,70
6802407	Laranjinha japonesa	99 Não se aplica	-	11,21	0,09	0,04	0,28	0,43	0,06	-	30,00	-	0,25	53,20
6802501	Cana-de-açúcar	99 Não se aplica	-	-	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6802601	Abacaxi	99 Não se aplica	5,67	2,83	0,08	0,03	0,49	0,57	0,11	-	15,00	-	0,02	36,20
6802602	Ananás	99 Não se aplica	5,67	2,83	0,08	0,03	0,49	0,57	0,11	-	15,00	-	0,02	36,20
6802701	Abacate	99 Não se aplica	-	7,04	0,02	0,05	0,67	1,14	0,08	-	35,00	-	2,66	17,40
6802801	Caqui	99 Não se aplica	-	81,38	0,03	0,02	0,10	0,27	0,10	-	8,00	-	0,73	7,50
6802901	Figo	99 Não se aplica	-	7,08	0,06	0,05	0,40	0,50	0,11	-	6,00	-	0,11	2,00
6803001	Maçã	99 Não se aplica	-	2,71	0,02	0,03	0,09	0,11	0,04	-	3,00	-	0,21	4,60
6803101	Mamão	99 Não se aplica	-	54,71	0,03	0,03	0,34	0,47	0,02	-	38,00	-	0,73	61,80
6803108	Papaia	99 Não se aplica	-	54,71	0,03	0,03	0,34	0,47	0,02	-	38,00	-	0,73	61,80
6803201	Manga	99 Não se aplica	-	38,25	0,06	0,06	0,58	0,72	0,13	-	14,00	-	1,12	27,70
6803215	Manguito	99 Não se aplica	-	38,25	0,06	0,06	0,58	0,72	0,13	-	14,00	-	1,12	27,70
6803301	Maracujá	99 Não se aplica	-	63,63	-	0,13	1,50	1,50	0,10	-	14,00	-	0,02	30,00
6803401	Melancia	99 Não se aplica	-	28,50	0,03	0,02	0,18	0,29	0,05	-	3,00	-	0,05	8,10
6803501	Melão	99 Não se aplica	-	2,50	0,04	0,01	0,42	0,50	0,09	-	19,00	-	0,03	18,00
6803601	pera	99 Não se aplica	-	1,17	0,01	0,03	0,16	0,19	0,03	-	7,00	-	0,21	4,20
6803701	Pêssego	99 Não se aplica	-	16,29	0,02	0,03	0,81	0,97	0,03	-	4,00	-	0,71	6,60
6803801	Fruta-de-conde	99 Não se aplica	-	-	0,09	0,12	0,57	0,57	0,21	-	18,00	-	-	11,50
6803802	Pinha (fruta-de-conde)	99 Não se aplica	-	-	0,09	0,12	0,57	0,57	0,21	-	18,00	-	-	11,50
6803803	Ata	99 Não se aplica	-	-	0,09	0,12	0,57	0,57	0,21	-	18,00	-	-	11,50
6803901	Uva	99 Não se aplica	-	3,29	0,07	0,07	0,19	0,37	0,09	-	2,00	-	0,38	10,80
6803912	Uva passa	99 Não se aplica	-	-	0,11	0,13	0,77	1,60	0,17	-	5,00	-	0,11	2,30
6804001	Jenipapo	99 Não se aplica	30,00	-	0,04	0,04	0,50	-	-	-	-	-	-	33,00
6804101	Jaca	99 Não se aplica	-	14,85	0,03	0,11	0,40	0,40	0,11	-	14,00	-	0,10	6,70
6804201	Goiaba	99 Não se aplica	-	31,17	0,07	0,04	1,08	1,45	0,11	-	49,00	-	0,73	228,30
6804203	Araçá-açu (goiaba)	99 Não se aplica	-	31,17	0,07	0,04	1,08	1,45	0,11	-	49,00	-	0,73	228,30
6804301	Ameixa	99 Não se aplica	-	17,29	0,03	0,03	0,42	0,57	0,03	-	5,00	-	0,28	9,50
6804401	Caju	99 Não se aplica	-	7,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6804501	Cereja	99 Não se aplica	-	3,17	0,03	0,03	0,15	0,30	0,05	-	4,00	-	0,06	7,00
6804601	Cajá-manga	99 Não se aplica	-	-	0,11	-	-	-	0,05	-	-	-	-	26,70
6804602	Cajarana	99 Não se aplica	34,00	-	0,05	0,02	1,40	-	-	-	-	-	-	36,00
6804701	Taperebá	99 Não se aplica	23,00	-	0,08	0,06	0,50	-	-	-	-	-	-	28,00

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)													
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
6804702 Acaja (taberebá)	99 Não se aplica	-	-	0,11	-	-	-	0,05	-	-	-	-	26,70
6804801 Carambola	99 Não se aplica	-	3,08	0,01	0,02	0,37	0,50	0,02	-	12,00	-	0,15	34,40
6804901 Jabuticaba	99 Não se aplica	-	29,92	0,07	0,06	0,50	0,72	0,23	-	6,00	-	1,00	36,00
6805001 Graviola	99 Não se aplica	-	-	0,17	0,12	-	-	0,03	-	-	-	-	19,10
6805201 Morango	99 Não se aplica	-	0,58	0,02	0,02	0,39	0,52	0,05	-	24,00	-	0,28	58,80
6805301 Jambo	99 Não se aplica	-	-	0,08	-	1,18	-	-	-	-	-	-	3,80
6805401 Atemoia	99 Não se aplica	-	-	0,09	0,12	0,57	0,57	0,21	-	18,00	-	-	11,50
6805601 Mangaba	99 Não se aplica	30,00	-	0,04	0,04	0,50	-	-	-	-	-	-	33,00
6805701 Araçá	99 Não se aplica	-	31,17	0,07	0,04	1,08	1,45	0,11	-	49,00	-	0,73	228,30
6805801 Nêspira	99 Não se aplica	-	85,92	0,02	0,02	0,18	0,26	0,10	-	14,00	-	0,89	1,00
6805901 Fruta-pão	99 Não se aplica	-	-	0,11	0,03	0,90	0,90	0,10	-	14,00	-	0,10	29,00
6806001 Sapoti	99 Não se aplica	4,00	-	0,01	0,01	0,20	-	-	-	-	-	-	13,00
6806101 Uxi	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6806201 Tamarindo	99 Não se aplica	-	1,50	0,43	0,15	1,94	2,24	0,07	-	14,00	-	0,10	3,50
6806301 Cacau	99 Não se aplica	-	-	0,25	-	-	-	0,04	-	-	-	-	13,60
6806401 Pitomba	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,07	0,60	0,79	0,10	-	14,00	-	0,07	71,50
6806501 Bacuri	99 Não se aplica	30,00	-	0,04	0,04	0,50	-	-	-	-	-	-	33,00
6806601 Ingá	99 Não se aplica	-	-	0,04	0,06	0,40	-	-	-	-	-	-	9,00
6806701 Pequi	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6806801 Pitanga	99 Não se aplica	-	77,00	0,03	0,10	-	-	-	-	-	-	-	24,90
6806901 Ciriguela	99 Não se aplica	-	-	0,14	-	-	-	-	-	-	-	-	27,00
6807001 Murici	99 Não se aplica	7,00	-	0,02	-	0,40	-	0,04	-	-	-	-	84,00
6807101 Umbu	99 Não se aplica	-	-	0,05	0,06	-	-	0,03	-	-	-	-	24,10
6807103 Imbu	99 Não se aplica	-	-	0,05	0,06	-	-	0,03	-	-	-	-	24,10
6807202 Biribá	99 Não se aplica	-	-	0,09	0,12	0,57	0,57	0,21	-	18,00	-	-	11,50
6807301 Cupuaçu	99 Não se aplica	-	-	0,37	0,04	4,34	-	0,07	-	-	-	-	24,50
6807401 Nectarina	99 Não se aplica	-	16,58	0,03	0,03	1,13	1,21	0,03	-	5,00	-	0,70	5,40
6807501 Mari	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6807601 Romã	99 Não se aplica	-	-	0,12	0,17	-	-	0,05	-	-	-	-	8,10
6807701 Acerola	99 Não se aplica	-	121,00	0,02	0,06	0,40	0,40	0,01	-	14,00	-	0,13	1677,60
6807801 Kiwi	99 Não se aplica	-	4,33	0,03	0,03	0,34	0,59	0,06	-	25,00	-	1,31	92,70
6808001 Abiu	99 Não se aplica	-	-	-	0,04	-	-	0,05	-	-	-	-	10,30
6808201 Jurubeba	99 Não se aplica	-	-	0,13	0,02	-	-	0,20	-	-	-	-	13,80

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

		(continuação)											
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
6808401 Fruta (não especificada)	99 Não se aplica	-	3,21	0,03	0,07	0,67	0,82	0,37	-	20,00	-	0,13	8,70
6808601 Maça orgânica	99 Não se aplica	-	2,71	0,02	0,03	0,09	0,11	0,04	-	3,00	-	0,21	4,60
6808901 Acerola orgânica	99 Não se aplica	-	121,00	0,02	0,06	0,40	0,40	0,01	-	14,00	-	0,13	1677,60
6809901 Amora	99 Não se aplica	21,33	10,67	0,02	0,03	0,65	0,65	0,03	-	25,00	-	1,43	21,00
6810201 Jamelão (jamburão)	99 Não se aplica	-	29,92	0,07	0,06	0,50	0,72	0,23	-	6,00	-	1,00	36,00
<b>Açúcares e produtos de confeitaria</b>													
6900302 Demerara	99 Não se aplica	-	-	-	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-
6900304 Açúcar mascavo	99 Não se aplica	-	-	-	-	0,11	0,11	0,04	-	1,00	-	-	-
6900401 Rapadura	99 Não se aplica	-	-	-	0,05	-	-	0,20	-	-	-	-	-
6900402 Alfenim de cana	99 Não se aplica	-	-	-	0,05	-	-	0,20	-	-	-	-	-
6900403 Batida (rapadura)	99 Não se aplica	-	-	-	-	0,11	0,11	0,04	-	1,00	-	-	-
6900501 Sorvete de qualquer sabor industrializado	99 Não se aplica	116,00	117,58	0,04	0,23	0,15	0,93	0,05	0,36	8,66	0,62	0,30	0,63
6900502 Picolé de qualquer sabor industrializado	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,70
6900601 Chiclete	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	-	-	-	-	-
6900603 Bala	99 Não se aplica	-	-	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	-	-	-	-	-
6900604 Caramelo (bala)	99 Não se aplica	11,00	11,17	0,10	0,26	0,15	1,15	0,06	0,30	4,00	0,02	0,46	0,40
6900605 Drops	99 Não se aplica	-	-	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	-	-	-	-	-
6900606 Pastilha	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	-	-	-	-	-
6900607 Pirulito	99 Não se aplica	-	-	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	-	-	-	-	-
6900609 Goma de mascar	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	-	-	-	-	-
6900610 Jujuba	99 Não se aplica	-	-	0,00	0,01	0,01	0,01	0,00	-	-	-	-	-
6900701 Tablete de chocolate	99 Não se aplica	56,00	56,67	0,11	0,30	0,39	1,87	0,04	0,75	11,00	-	0,51	-
6900702 Barra de chocolate	99 Não se aplica	56,00	56,67	0,11	0,30	0,39	1,87	0,04	0,75	11,00	-	0,51	-
6900706 Confete	99 Não se aplica	61,00	61,00	0,08	0,21	0,27	1,10	0,03	0,53	8,00	-	0,36	0,50
6900801 Chocolate em pó de qualquer marca	99 Não se aplica	1,08	1,09	0,05	0,18	0,19	0,93	0,05	0,21	4,33	-	1,16	0,14
6900818 Ovomaltine	99 Não se aplica	529,00	529,00	0,53	0,60	7,05	9,38	0,11	1,32	-	1,92	0,04	105,82
6900821 Achocolatado em pó	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,06	0,20	1,33	0,91	-	4,00	-	0,04	27,30
6900822 Toddynho	99 Não se aplica	26,10	26,52	0,04	0,16	0,13	0,88	0,04	0,33	5,02	1,00	0,06	0,90
6900901 Bombom de qualquer marca	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-
6900904 Trufa	99 Não se aplica	97,82	99,47	0,05	0,09	0,34	1,23	0,03	0,04	10,76	0,94	0,52	0,08
6901001 Geleia de frutas de qualquer marca ou sabor	99 Não se aplica	-	-	0,02	0,08	0,04	0,12	0,02	-	11,00	-	0,12	8,80
6901002 Mousse de qualquer sabor (Geleia)	99 Não se aplica	160,19	162,66	0,04	0,21	0,12	1,23	0,05	0,38	15,95	0,98	0,70	0,25
6901101 Geleia de mocotó	99 Não se aplica	-	-	-	0,01	-	-	-	-	1,07	-	-	-

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
6901201	Doce de frutas em pasta de qualquer sabor	99 Não se aplica	-	9,35	0,02	0,03	0,33	0,44	0,03	-	14,70	-	0,22	68,49
6901203	Pasta de amendoim	99 Não se aplica	-	-	0,07	0,11	13,40	17,19	0,54	-	74,00	-	8,99	-
6901204	Pessegada	99 Não se aplica	-	38,17	0,01	0,03	0,61	0,63	0,02	-	3,00	-	0,73	2,80
6901206	Marmelada	99 Não se aplica	-	-	0,02	0,08	0,04	0,12	0,02	-	11,00	-	0,12	8,80
6901209	Figada	99 Não se aplica	-	1,83	0,02	0,04	0,43	0,48	0,07	-	2,00	-	0,12	1,00
6901211	Goiabada	99 Não se aplica	-	9,35	0,02	0,03	0,33	0,44	0,03	-	14,70	-	0,22	68,49
6901214	Caju em pasta	99 Não se aplica	-	9,35	0,02	0,03	0,33	0,44	0,03	-	14,70	-	0,22	68,49
6901224	Mariola	99 Não se aplica	-	9,35	0,02	0,03	0,33	0,44	0,03	-	14,70	-	0,22	68,49
6901301	Doce de frutas em calda de qualquer sabor	99 Não se aplica	-	38,17	0,01	0,03	0,61	0,63	0,02	-	3,00	-	0,73	2,80
6901401	Doce de frutas cristalizado de qualquer sabor	99 Não se aplica	-	9,35	0,02	0,03	0,33	0,44	0,03	-	14,70	-	0,22	68,49
6901501	Melado	99 Não se aplica	-	-	-	0,05	-	-	0,20	-	-	-	-	-
6901602	Mel	99 Não se aplica	-	-	-	0,04	0,12	0,19	0,02	-	2,00	-	-	0,50
6901701	Gelatina de qualquer sabor	99 Não se aplica	-	-	0,02	0,08	0,04	0,12	0,02	-	11,00	-	0,12	8,80
6901801	Adoçante artificial	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6902004	Merengue	99 Não se aplica	-	-	0,00	0,27	0,06	1,25	0,00	0,05	2,28	-	-	-
6902301	Schimier de cana	99 Não se aplica	-	-	-	0,05	-	-	0,20	-	-	-	-	-
6902401	Fruta seca ou desidratada	99 Não se aplica	-	39,08	0,05	0,19	1,88	2,30	0,21	-	4,00	-	0,37	0,60
6902402	Passa	99 Não se aplica	-	-	0,11	0,13	0,77	1,60	0,17	-	5,00	-	0,11	2,30
6902601	Pudim de qualquer sabor	99 Não se aplica	64,57	65,21	0,05	0,27	0,09	1,62	0,06	0,60	15,36	1,02	0,32	-
6902607	Danette pudim	99 Não se aplica	64,57	65,21	0,05	0,27	0,09	1,62	0,06	0,60	15,36	1,02	0,32	-
6902701	Manjar	99 Não se aplica	85,82	86,88	0,07	0,38	0,19	2,02	0,08	0,48	17,33	0,90	0,37	1,64
6902901	Cuscuz	99 Não se aplica	-	0,06	0,06	0,03	1,19	2,12	0,04	-	6,82	-	0,05	-
6902902	Cuscuz de tapioca	99 Não se aplica	45,19	45,71	0,05	0,22	0,10	1,48	0,05	0,51	10,01	1,01	0,18	-
6903001	Maria-mole	99 Não se aplica	-	-	0,02	0,02	0,27	0,59	0,15	-	5,11	-	0,23	0,89
6903101	Cocada	99 Não se aplica	-	-	0,02	0,02	0,17	0,36	0,10	-	2,80	-	0,14	0,25
6903102	Quebra-queixo	99 Não se aplica	-	-	0,02	0,02	0,17	0,36	0,10	-	2,80	-	0,14	0,25
6903201	Doce de amendoim	99 Não se aplica	30,53	32,04	0,05	0,04	5,49	7,02	0,18	-	47,66	-	2,87	0,32
6903202	Pé de moleque	99 Não se aplica	-	-	0,22	0,10	5,71	7,21	0,09	-	43,37	-	2,39	5,90
6903203	Paçoca	99 Não se aplica	-	-	0,19	0,04	5,86	7,55	0,11	-	64,70	-	3,00	-
6903204	Torrão de amendoim	99 Não se aplica	-	0,04	0,11	0,53	1,72	3,58	0,08	0,00	25,55	-	13,07	0,13
6903205	Paçoquinha de amendoim	99 Não se aplica	-	-	0,19	0,04	5,86	7,55	0,11	-	64,70	-	3,00	-
6903207	Amendoim caramelizado	99 Não se aplica	-	-	0,22	0,10	5,71	7,21	0,09	-	43,37	-	2,39	5,90
6903208	Amendoim amanteigado	99 Não se aplica	-	-	0,64	0,14	12,07	16,23	0,35	-	240,00	-	8,33	-

## Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil



Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
6906501 <i>Diet shake</i>	99 Não se aplica	803,11	803,22	1,61	0,70	25,00	29,62	2,14	4,29	588,80	3,57	24,12	64,29
6906502 Concentrado alimentar <i>diet shake</i>	99 Não se aplica	803,11	803,22	1,61	0,70	25,00	29,62	2,14	4,29	588,80	3,57	24,12	64,29
6906602 Açúcar	99 Não se aplica	-	-	-	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-
6907001 Açúcar <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6907201 Barra de cereais	99 Não se aplica	607,36	607,49	1,02	1,15	13,51	14,22	1,35	-	178,46	-	3,20	0,10
6907202 Barra de cereais salgada	99 Não se aplica	607,36	607,49	1,02	1,15	13,51	14,22	1,35	-	178,46	-	3,20	0,10
6907203 Barra de cereais doce	99 Não se aplica	607,36	607,49	1,02	1,15	13,51	14,22	1,35	-	178,46	-	3,20	0,10
6907301 Sobremesa de qualquer tipo (exceto infantil)	99 Não se aplica	64,57	65,21	0,05	0,27	0,09	1,62	0,06	0,60	15,36	1,02	0,32	-
6907401 Rabanada	99 Não se aplica	40,00	-	0,02	0,19	0,60	-	0,05	-	-	-	-	-
6907501 <i>Milk shake</i>	99 Não se aplica	76,22	77,11	0,03	0,19	0,14	0,79	0,04	0,34	4,37	0,77	0,17	0,40
6907901 Geleia <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	0,32	0,01	0,01	0,21	0,29	0,03	-	13,20	-	0,15	32,34
6908001 Doce de frutas <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	0,32	0,01	0,01	0,21	0,29	0,03	-	13,20	-	0,15	32,34
6908401 Pastéis de santa clara	99 Não se aplica	64,57	65,21	0,05	0,27	0,09	1,62	0,06	0,60	15,36	1,02	0,32	-
6908501 Suspiro	99 Não se aplica	-	-	0,00	0,27	0,06	1,25	0,00	0,05	2,28	-	-	-
6909301 Doce de frutas cristalizado de qualquer sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	0,32	0,01	0,01	0,21	0,29	0,03	-	13,20	-	0,15	32,34
6909601 Sorvete de qualquer sabor industrializado <i>light</i>	99 Não se aplica	101,02	105,68	0,04	0,21	0,13	1,39	0,04	0,33	5,00	0,60	0,21	1,00
6909701 Sorvete de qualquer sabor industrializado <i>diet</i>	99 Não se aplica	116,00	117,58	0,04	0,24	0,12	0,87	0,05	0,39	5,00	0,44	0,30	0,60
6909803 Bala <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6909901 Chiclete <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6909903 Bala <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6910002 Barra de chocolate <i>light</i>	99 Não se aplica	0,62	0,65	0,12	0,44	0,85	2,99	0,08	0,62	19,49	-	4,47	0,87
6910102 Barra de chocolate <i>diet</i>	99 Não se aplica	0,62	0,65	0,12	0,44	0,85	2,99	0,08	0,62	19,49	-	4,47	0,87
6910221 Achocolatado em pó <i>light</i>	99 Não se aplica	4,72	4,68	0,28	1,06	0,83	7,57	0,26	1,93	28,74	-	0,02	2,22
6910321 Achocolatado em pó <i>diet</i>	99 Não se aplica	4,63	4,68	0,28	1,06	0,83	7,57	0,26	1,93	28,74	-	0,02	2,22
6910322 Toddynho <i>diet</i>	99 Não se aplica	26,86	27,26	0,05	0,21	0,14	1,45	0,11	0,46	5,66	0,96	0,07	2,36
6910401 Bombom de qualquer marca <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-
6910501 Bombom de qualquer marca <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-
6910502 Bombom caramelizado de qualquer marca <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-
6910601 Geleia de frutas de qualquer marca ou sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,26	0,02	0,03	0,17	0,17	0,04	-	1,90	-	-	0,06
6910604 Geleia <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,26	0,02	0,03	0,17	0,17	0,04	-	1,90	-	-	0,06
6910605 Geleia de frutas <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,26	0,02	0,03	0,17	0,17	0,04	-	1,90	-	-	0,06
6910701 Doce de frutas em barra ou pasta <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,26	0,02	0,03	0,17	0,17	0,04	-	1,90	-	-	0,06
6910702 Doce de frutas em pasta <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,26	0,02	0,03	0,17	0,17	0,04	-	1,90	-	-	0,06

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Reti- nol (mcg)	Vitami- na A (RAE) (mcg)	Tiami- na (mg)	Ribofla- vina (mg)	Niaci- na (mg)	Niaci- na (NE) (mg)	Pirido- xina (mg)	Coba- lami- na (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitami- na D (mcg)	Vitami- na E (mg)	Vitami- na C (mg)
6910801	Pudim de qualquer sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	84,57	85,04	0,03	0,27	0,08	1,22	0,06	0,60	15,36	1,22	0,29	-
6910808	Pudim danette <i>light</i>	99 Não se aplica	84,57	85,04	0,03	0,27	0,08	1,22	0,06	0,60	15,36	1,22	0,29	-
6910901	Pudim de qualquer sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	84,57	85,04	0,03	0,27	0,08	1,22	0,06	0,60	15,36	1,22	0,29	-
6911201	Doce de leite <i>light</i>	99 Não se aplica	31,53	31,98	0,10	0,43	0,23	2,39	0,08	1,12	11,48	0,07	0,08	-
6911301	Doce de leite <i>diet</i>	99 Não se aplica	31,53	31,98	0,10	0,43	0,23	2,39	0,08	1,12	11,48	0,07	0,08	-
6912501	Barra de cereais <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	1,30	0,23	0,10	2,26	3,43	0,28	-	49,60	-	1,18	37,08
6912502	Barra de cereais doce <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	1,30	0,23	0,10	2,26	3,43	0,28	-	49,60	-	1,18	37,08
6912801	<i>Milk shake diet</i>	99 Não se aplica	803,11	803,22	1,61	0,70	25,00	29,62	2,14	4,29	588,80	3,57	24,12	64,29
6913001	Cocada <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	0,02	0,02	0,17	0,36	0,10	-	2,80	-	0,14	0,25
6913101	Doce de amendoim <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	0,09	0,09	13,83	17,68	0,46	-	120,00	-	6,94	0,80
6913103	Paçoca <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	0,09	0,09	13,83	17,68	0,46	-	120,00	-	6,94	0,80
6913108	Amendoim amanteigado <i>diet</i>	99 Não se aplica	71,01	72,40	0,17	0,04	3,20	4,33	0,09	0,02	63,81	0,15	2,45	-
6913801	Doce à base de leite <i>diet</i>	99 Não se aplica	31,53	31,98	0,10	0,43	0,23	2,39	0,08	1,12	11,48	0,07	0,08	-
6913901	Gelatina de qualquer sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,26	0,02	0,03	0,17	0,17	0,04	-	1,90	-	-	0,06
6914001	Adoçante <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6914002	Adoçante em pó <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6914003	Adoçante líquido <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sais e condimentos														
7001501	Mostarda molho	99 Não se aplica	-	3,50	0,34	0,03	0,52	0,67	0,06	-	7,00	-	0,36	1,50
7002304	Hortelã	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,00	-	-	-	-	1,00	-	-	-
7002401	Alcaparra em conserva	99 Não se aplica	-	6,92	0,02	0,14	0,65	0,97	0,02	-	23,00	-	0,88	4,30
7002601	Coentro	99 Não se aplica	-	292,50	1,25	1,50	10,71	10,71	0,61	-	274,00	-	1,03	566,70
7003601	Molho de soja	99 Não se aplica	-	-	0,03	0,17	2,20	3,70	0,15	-	14,00	-	-	-
7003604	<i>Shoyo</i>	99 Não se aplica	-	-	0,03	0,17	2,20	3,70	0,15	-	14,00	-	-	-
7003801	Leite de coco	99 Não se aplica	-	-	0,02	-	0,67	0,99	0,03	-	14,03	-	0,01	1,10
7004301	Maionese (molho)	99 Não se aplica	9,89	13,68	0,01	0,02	0,02	0,11	0,02	0,05	4,04	0,07	1,96	0,12
7004701	Massa de tomate	99 Não se aplica	-	25,50	0,03	0,08	1,47	1,65	0,13	-	11,00	-	1,95	10,60
7004801	Molho de tomate	99 Não se aplica	-	17,42	0,02	0,07	0,98	1,14	0,10	-	11,00	-	1,42	7,00
7004802	Ketchup	99 Não se aplica	-	46,67	0,01	0,13	1,43	1,73	0,15	-	10,00	-	1,46	15,10
7004803	Catchup	99 Não se aplica	-	46,67	0,01	0,13	1,43	1,73	0,15	-	10,00	-	1,46	15,10
7006101	Pimenta em pó	99 Não se aplica	-	15,00	0,11	0,24	1,14	1,14	0,29	-	10,00	-	0,72	21,00
7007101	Tucupi em caldo sem pimenta	99 Não se aplica	21,28	10,64	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	-	0,05	-	0,01	0,10
7007502	Creme de queijo	99 Não se aplica	127,23	130,14	0,06	0,25	0,31	3,08	0,05	0,60	13,29	0,89	0,26	-

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)											
			Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
7007701	Caldo de peixe	99 Não se aplica	1,00	1,00	-	0,03	1,37	1,75	0,01	0,10	4,00	0,19	0,15	-
7007901	Caldo de tomate	99 Não se aplica	-	6,33	0,04	0,03	0,48	0,61	0,02	-	8,79	-	0,49	5,69
7009102	Gergelim	99 Não se aplica	-	3,33	0,70	0,09	5,80	11,30	0,40	-	115,00	-	1,68	-
7010301	Tomate seco	99 Não se aplica	-	64,33	0,19	0,38	3,63	4,25	0,32	-	23,00	-	1,85	101,80
7010401	Maionese (molho) <i>light</i>	99 Não se aplica	10,11	13,62	0,01	0,03	0,02	0,13	0,02	0,06	3,70	0,07	0,82	0,11
7010501	Molho de soja <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	0,05	0,13	3,37	4,60	0,17	-	16,04	-	-	-
7010601	Leite de coco <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	0,02	-	0,67	0,99	0,03	-	14,03	-	0,01	1,10
7079202	Vinagrete	99 Não se aplica	-	39,19	0,03	0,02	0,27	0,39	0,05	-	17,93	-	1,07	13,73
<b>Carnes e vísceras</b>														
7100101	Filé-mignon	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7100101	Filé-mignon	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7100101	Filé-mignon	4 Assado(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7100101	Filé-mignon	5 Frito(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,64	-
7100101	Filé-mignon	6 Empanado(a)/à milanesa	-	-	0,11	0,19	5,62	9,08	0,41	1,71	19,07	0,60	0,64	-
7100101	Filé-mignon	7 Refogado(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,64	-
7100101	Filé-mignon	8 Molho vermelho	-	3,48	0,06	0,14	4,48	7,21	0,34	1,37	10,20	0,48	0,63	1,40
7100101	Filé-mignon	9 Molho branco	20,70	21,08	0,08	0,17	4,38	7,35	0,33	1,46	11,60	0,71	0,41	0,00
7100101	Filé-mignon	11 Com manteiga/óleo	17,91	18,26	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,72	10,08	0,64	0,49	-
7100101	Filé-mignon	99 Não se aplica	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7100201	Contrafilé	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7100201	Contrafilé	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7100201	Contrafilé	4 Assado(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7100201	Contrafilé	5 Frito(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,64	-
7100201	Contrafilé	6 Empanado(a)/à milanesa	-	-	0,11	0,19	5,62	9,08	0,41	1,71	19,07	0,60	0,64	-
7100201	Contrafilé	7 Refogado(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,64	-
7100201	Contrafilé	8 Molho vermelho	-	3,48	0,06	0,14	4,48	7,21	0,34	1,37	10,20	0,48	0,63	1,40
7100205	Bisteca bovina	1 Cru(a)	-	-	0,05	0,15	2,45	4,82	0,22	2,62	5,00	0,60	0,29	-
7100205	Bisteca bovina	2 Cozido(a)	-	-	0,05	0,15	2,45	4,82	0,22	2,62	5,00	0,60	0,29	-
7100205	Bisteca bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,05	0,15	2,45	4,82	0,22	2,62	5,00	0,60	0,29	-
7100205	Bisteca bovina	4 Assado(a)	-	-	0,05	0,15	2,45	4,82	0,22	2,62	5,00	0,60	0,29	-
7100205	Bisteca bovina	5 Frito(a)	-	-	0,05	0,15	2,45	4,82	0,22	2,62	5,00	0,60	0,29	-
7100205	Bisteca bovina	6 Empanado(a)/à milanesa	-	-	0,11	0,15	7,14	10,07	0,54	1,52	17,07	0,60	0,70	-
7100205	Bisteca bovina	7 Refogado(a)	-	-	0,05	0,15	2,45	4,82	0,22	2,62	5,00	0,60	0,29	-



Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)											
			Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
7100205	Bisteca bovina	8 Molho vermelho	-	3,48	0,05	0,13	2,16	4,08	0,20	2,10	6,20	0,48	0,52	1,40
7100301	Alcatra	1 Cru(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7100301	Alcatra	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7100301	Alcatra	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7100301	Alcatra	4 Assado(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7100301	Alcatra	5 Frito(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,89	-
7100301	Alcatra	6 Empanado(a)/à milanesa	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,89	-
7100301	Alcatra	7 Refogado(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,89	-
7100301	Alcatra	8 Molho vermelho	-	3,48	0,06	0,14	4,48	7,21	0,34	1,37	10,20	0,48	0,63	1,40
7100301	Alcatra	12 Ao vinagrete	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7100301	Alcatra	13 Ensopado	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,89	-
7100303	Maminha	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7100303	Maminha	4 Assado(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7100303	Maminha	5 Frito(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,60	-
7100303	Maminha	8 Molho vermelho	-	3,48	0,06	0,21	3,24	6,44	0,24	2,16	9,40	0,56	0,40	1,40
7100304	Picanha	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7100304	Picanha	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7100304	Picanha	4 Assado(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7100304	Picanha	5 Frito(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,89	-
7100304	Picanha	13 Ensopado	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,89	-
7100501	Patinho	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7100501	Patinho	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7100501	Patinho	4 Assado(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7100501	Patinho	5 Frito(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,60	-
7100501	Patinho	6 Empanado(a)/à milanesa	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,60	-
7100501	Patinho	8 Molho vermelho	-	3,48	0,06	0,21	3,24	6,44	0,24	2,16	9,40	0,56	0,40	1,40
7100501	Patinho	13 Ensopado	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,60	-
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	4 Assado(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	5 Frito(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,60	-
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	6 Empanado(a)/à milanesa	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,60	-
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	7 Refogado(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,60	-

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
7100604	Posta branca	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7100604	Posta branca	5 Frito(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,60	-
7100604	Posta branca	8 Molho vermelho	-	3,48	0,06	0,21	3,24	6,44	0,24	2,16	9,40	0,56	0,40	1,40
7100606	Tatu (lagarto redondo)	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7100606	Tatu (lagarto redondo)	4 Assado(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7100606	Tatu (lagarto redondo)	7 Refogado(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,60	-
7100606	Tatu (lagarto redondo)	99 Não se aplica	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7100607	Paulista	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7100607	Paulista	4 Assado(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7100608	Lombo paulista (carne bovina)	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7100608	Lombo paulista (carne bovina)	4 Assado(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7100608	Lombo paulista (carne bovina)	5 Frito(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,60	-
7100608	Lombo paulista (carne bovina)	13 Ensopado	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,60	-
7100702	Posta vermelha	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7100801	Acém	2 Cozido(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7100801	Acém	4 Assado(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7100801	Acém	5 Frito(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,35	-
7100801	Acém	6 Empanado(a)/à milanesa	-	-	0,12	0,25	3,47	7,93	0,26	2,83	18,07	0,70	0,35	-
7100801	Acém	7 Refogado(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,35	-
7100801	Acém	13 Ensopado	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,35	-
7100803	Agulha (acém)	2 Cozido(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7100803	Agulha (acém)	4 Assado(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7100803	Agulha (acém)	5 Frito(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,35	-
7100905	Paleta	2 Cozido(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7100905	Paleta	5 Frito(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,35	-
7100905	Paleta	8 Molho vermelho	-	3,48	0,07	0,19	2,76	6,29	0,22	2,26	9,40	0,56	0,40	1,40
7100905	Paleta	13 Ensopado	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,35	-
7100908	Pá com osso	2 Cozido(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7100908	Pá com osso	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7100908	Pá com osso	4 Assado(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7101001	Músculo bovino	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7101001	Músculo bovino	4 Assado(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7101001	Músculo bovino	8 Molho vermelho	-	3,48	0,06	0,21	3,24	6,44	0,24	2,16	9,40	0,56	0,40	1,40

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
7101001	Músculo bovino	13 Ensopado	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,35	-
7101001	Músculo bovino	15 Sopa	-	0,75	0,05	0,06	1,28	1,96	0,07	0,34	10,13	0,09	0,04	1,57
7101006	Chambaril	2 Cozido(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7101006	Chambaril	4 Assado(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7101006	Chambaril	7 Refogado(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,35	-
7101009	Carne marica bovina	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7101009	Carne marica bovina	5 Frito(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,35	-
7101009	Carne marica bovina	7 Refogado(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,35	-
7101011	Vazio (carne bovina)	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7101011	Vazio (carne bovina)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7101011	Vazio (carne bovina)	5 Frito(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,64	-
7101101	Peito bovino	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7101101	Peito bovino	5 Frito(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,64	-
7101202	Fraldinha (capa de filé)	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7101202	Fraldinha (capa de filé)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7101202	Fraldinha (capa de filé)	4 Assado(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7101202	Fraldinha (capa de filé)	5 Frito(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,35	-
7101203	Aba de filé	1 Cru(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7101203	Aba de filé	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7101203	Aba de filé	5 Frito(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,35	-
7101301	Costela bovina	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,17	3,43	7,65	0,23	2,55	7,00	0,60	0,24	-
7101301	Costela bovina	4 Assado(a)	-	-	0,07	0,17	3,43	7,65	0,23	2,55	7,00	0,60	0,24	-
7101301	Costela bovina	7 Refogado(a)	-	-	0,07	0,17	3,43	7,65	0,23	2,55	7,00	0,60	0,24	-
7101301	Costela bovina	13 Ensopado	-	-	0,07	0,17	3,43	7,65	0,23	2,55	7,00	0,60	0,24	-
7101704	Jacaré (carne bovina de segunda c/ osso)	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,17	3,43	7,65	0,23	2,55	7,00	0,60	0,24	-
7101704	Jacaré (carne bovina de segunda c/ osso)	4 Assado(a)	-	-	0,07	0,17	3,43	7,65	0,23	2,55	7,00	0,60	0,24	-
7101704	Jacaré (carne bovina de segunda c/ osso)	5 Frito(a)	-	-	0,07	0,17	3,43	7,65	0,23	2,55	7,00	0,60	0,24	-
7101706	Filé de segunda	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7101706	Filé de segunda	4 Assado(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7101706	Filé de segunda	5 Frito(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,35	-
7101706	Filé de segunda	6 Empanado(a)/à milanesa	-	-	0,12	0,25	3,47	7,93	0,26	2,83	18,07	0,70	0,35	-
7101706	Filé de segunda	10 Ao alho e óleo	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,35	-
7101801	Viscera bovina	2 Cozido(a)	9428,00	9442,42	0,19	3,43	17,53	23,66	1,02	70,58	253,00	0,40	0,51	1,90

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
7101801 Viscera bovina	5 Frito(a)	9428,00	9442,42	0,19	3,43	17,53	23,66	1,02	70,58	253,00	0,40	0,72	1,90
7101806 Panelada (vísceras bovinas não especificadas)	2 Cozido(a)	1539,87	1553,60	0,14	0,81	4,90	7,36	0,39	6,66	232,51	0,10	0,58	34,22
7101806 Panelada (vísceras bovinas não especificadas)	13 Ensopado	1539,87	1553,60	0,14	0,81	4,90	7,36	0,39	6,66	232,51	0,10	0,58	34,22
7101901 Coração bovino	2 Cozido(a)	-	-	0,10	1,21	6,68	12,05	0,25	10,80	5,00	-	0,29	-
7101901 Coração bovino	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,10	1,21	6,68	12,05	0,25	10,80	5,00	-	0,29	-
7101901 Coração bovino	4 Assado(a)	-	-	0,10	1,21	6,68	12,05	0,25	10,80	5,00	-	0,29	-
7101901 Coração bovino	5 Frito(a)	-	-	0,10	1,21	6,68	12,05	0,25	10,80	5,00	-	0,50	-
7102001 Rim de boi	2 Cozido(a)	-	-	0,16	2,97	3,92	8,92	0,39	24,90	83,00	0,80	0,08	-
7102102 Bofe bovino	4 Assado(a)	-	-	0,16	2,97	3,92	8,92	0,39	24,90	83,00	0,80	0,08	-
7102102 Bofe bovino	5 Frito(a)	-	-	0,16	2,97	3,92	8,92	0,39	24,90	83,00	0,80	0,29	-
7102102 Bofe bovino	7 Refogado(a)	-	-	0,16	2,97	3,92	8,92	0,39	24,90	83,00	0,80	0,29	-
7102201 Miolo de boi	2 Cozido(a)	-	5,83	0,07	0,22	3,62	5,12	0,14	10,10	5,00	-	1,67	10,50
7102401 Tripa bovina	2 Cozido(a)	-	-	-	0,03	0,46	1,74	-	0,72	3,00	-	0,14	-
7102401 Tripa bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	-	0,03	0,46	1,74	-	0,72	3,00	-	0,14	-
7102401 Tripa bovina	4 Assado(a)	-	-	-	0,03	0,46	1,74	-	0,72	3,00	-	0,14	-
7102401 Tripa bovina	5 Frito(a)	-	-	-	0,03	0,46	1,74	-	0,72	3,00	-	0,35	-
7102402 Dobradinha fresca	2 Cozido(a)	-	-	-	0,03	0,46	1,74	-	0,72	3,00	-	0,14	-
7102402 Dobradinha fresca	4 Assado(a)	-	-	-	0,03	0,46	1,74	-	0,72	3,00	-	0,14	-
7102402 Dobradinha fresca	8 Molho vermelho	-	3,48	0,01	0,03	0,56	1,62	0,02	0,58	4,60	-	0,40	1,40
7102402 Dobradinha fresca	13 Ensopado	-	-	-	0,03	0,46	1,74	-	0,72	3,00	-	0,35	-
7102402 Dobradinha fresca	99 Não se aplica	-	-	-	0,03	0,46	1,74	-	0,72	3,00	-	0,14	-
7102403 Fato bovino	2 Cozido(a)	-	-	-	0,03	0,46	1,74	-	0,72	3,00	-	0,14	-
7102403 Fato bovino	5 Frito(a)	-	-	-	0,03	0,46	1,74	-	0,72	3,00	-	0,35	-
7102404 Fato caprino	2 Cozido(a)	-	-	-	0,03	0,46	1,74	-	0,72	3,00	-	0,14	-
7102501 Fígado bovino	1 Cru(a)	9428,00	9442,42	0,19	3,43	17,53	23,66	1,02	70,58	253,00	0,40	0,51	1,90
7102501 Fígado bovino	2 Cozido(a)	9428,00	9442,42	0,19	3,43	17,53	23,66	1,02	70,58	253,00	0,40	0,51	1,90
7102501 Fígado bovino	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	9428,00	9442,42	0,19	3,43	17,53	23,66	1,02	70,58	253,00	0,40	0,51	1,90
7102501 Fígado bovino	4 Assado(a)	9428,00	9442,42	0,19	3,43	17,53	23,66	1,02	70,58	253,00	0,40	0,51	1,90
7102501 Fígado bovino	5 Frito(a)	9428,00	9442,42	0,19	3,43	17,53	23,66	1,02	70,58	253,00	0,40	0,72	1,90
7102501 Fígado bovino	6 Empanado(a)/à milanesa	9428,00	9442,42	0,23	3,45	17,79	24,02	1,02	70,58	262,07	0,40	0,72	1,90
7102501 Fígado bovino	7 Refogado(a)	9428,00	9442,42	0,19	3,43	17,53	23,66	1,02	70,58	253,00	0,40	0,72	1,90
7102501 Fígado bovino	8 Molho vermelho	7542,40	7557,42	0,16	2,75	14,22	19,16	0,83	56,46	204,60	0,32	0,69	2,92
7102501 Fígado bovino	10 Ao alho e óleo	9428,00	9442,42	0,19	3,43	17,53	23,66	1,02	70,58	253,00	0,40	0,72	1,90

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
7102501	Fígado bovino	13 Ensopado	9428,00	9442,42	0,19	3,43	17,53	23,66	1,02	70,58	253,00	0,40	0,72	1,90
7102601	Cupim	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	-	0,08	2,16	-	0,14	-	-	-	-	-
7102601	Cupim	4 Assado(a)	-	-	-	0,08	2,16	-	0,14	-	-	-	-	-
7102601	Cupim	5 Frito(a)	-	-	-	0,07	2,03	-	0,13	-	-	-	0,49	-
7102701	Língua bovina	2 Cozido(a)	-	-	0,02	0,29	3,49	6,32	0,16	3,13	7,00	-	0,30	1,30
7102701	Língua bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,02	0,29	3,49	6,32	0,16	3,13	7,00	-	0,30	1,30
7102701	Língua bovina	4 Assado(a)	-	-	0,02	0,29	3,49	6,32	0,16	3,13	7,00	-	0,30	1,30
7102701	Língua bovina	5 Frito(a)	-	-	0,02	0,29	3,49	6,32	0,16	3,13	7,00	-	0,51	1,30
7102701	Língua bovina	8 Molho vermelho	-	3,48	0,02	0,25	2,99	5,29	0,14	2,50	7,80	-	0,52	2,44
7102701	Língua bovina	13 Ensopado	-	-	0,02	0,29	3,49	6,32	0,16	3,13	7,00	-	0,51	1,30
7102801	Rabada de boi	99 Não se aplica	-	-	0,07	0,17	3,43	7,65	0,23	2,55	7,00	0,60	0,24	-
7103101	Mocotó bovino	2 Cozido(a)	2,00	2,00	0,64	0,31	5,36	11,46	0,40	0,55	9,00	0,80	0,32	0,40
7103101	Mocotó bovino	13 Ensopado	2,00	2,00	0,64	0,31	5,36	11,46	0,40	0,55	9,00	0,80	0,32	0,40
7103101	Mocotó bovino	15 Sopa	-	0,75	0,05	0,06	1,28	1,96	0,07	0,34	10,13	0,09	0,04	1,57
7103101	Mocotó bovino	99 Não se aplica	2,00	2,00	0,64	0,31	5,36	11,46	0,40	0,55	9,00	0,80	0,32	0,40
7103104	Braço bovino	5 Frito(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,35	-
7103105	Mão bovina	2 Cozido(a)	2,00	2,00	0,64	0,31	5,36	11,46	0,40	0,55	9,00	0,80	0,32	0,40
7103301	Carré	2 Cozido(a)	3,00	3,00	0,41	0,38	5,48	11,63	0,35	1,08	4,00	1,10	0,34	-
7103301	Carré	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	3,00	3,00	0,41	0,38	5,48	11,63	0,35	1,08	4,00	1,10	0,34	-
7103301	Carré	4 Assado(a)	3,00	3,00	0,41	0,38	5,48	11,63	0,35	1,08	4,00	1,10	0,34	-
7103301	Carré	5 Frito(a)	3,00	3,00	0,41	0,38	5,48	11,63	0,35	1,08	4,00	1,10	0,34	-
7103305	Bisteca suína	2 Cozido(a)	3,00	3,00	0,41	0,38	5,48	11,63	0,35	1,08	4,00	1,10	0,34	-
7103305	Bisteca suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	3,00	3,00	0,41	0,38	5,48	11,63	0,35	1,08	4,00	1,10	0,34	-
7103305	Bisteca suína	4 Assado(a)	3,00	3,00	0,41	0,38	5,48	11,63	0,35	1,08	4,00	1,10	0,34	-
7103305	Bisteca suína	5 Frito(a)	3,00	3,00	0,41	0,38	5,48	11,63	0,35	1,08	4,00	1,10	0,34	-
7103305	Bisteca suína	6 Empanado(a)/à milanesa	3,00	3,00	0,41	0,38	5,48	11,63	0,35	1,08	4,00	1,10	0,34	-
7103305	Bisteca suína	7 Refogado(a)	3,00	3,00	0,41	0,38	5,48	11,63	0,35	1,08	4,00	1,10	0,34	-
7103305	Bisteca suína	99 Não se aplica	3,00	3,00	0,41	0,38	5,48	11,63	0,35	1,08	4,00	1,10	0,34	-
7103401	Pernil suíno	2 Cozido(a)	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,22	0,30
7103401	Pernil suíno	4 Assado(a)	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,22	0,30
7103401	Pernil suíno	5 Frito(a)	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,68	0,30
7103401	Pernil suíno	7 Refogado(a)	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,68	0,30
7103403	Quarto suíno	2 Cozido(a)	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,22	0,30

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)											
			Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
7103501	Costela suína	1 Cru(a)	3,00	3,00	0,41	0,38	5,48	11,63	0,35	1,08	4,00	1,10	0,34	-
7103501	Costela suína	2 Cozido(a)	3,00	3,00	0,41	0,38	5,48	11,63	0,35	1,08	4,00	1,10	0,34	-
7103501	Costela suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	3,00	3,00	0,41	0,38	5,48	11,63	0,35	1,08	4,00	1,10	0,34	-
7103501	Costela suína	4 Assado(a)	3,00	3,00	0,41	0,38	5,48	11,63	0,35	1,08	4,00	1,10	0,34	-
7103501	Costela suína	5 Frito(a)	3,00	3,00	0,41	0,38	5,48	11,63	0,35	1,08	4,00	1,10	0,34	-
7103501	Costela suína	7 Refogado(a)	3,00	3,00	0,41	0,38	5,48	11,63	0,35	1,08	4,00	1,10	0,34	-
7103501	Costela suína	8 Molho vermelho	2,40	5,88	0,33	0,32	4,58	9,53	0,30	0,86	5,40	0,88	0,56	1,40
7103501	Costela suína	13 Ensopado	3,00	3,00	0,41	0,38	5,48	11,63	0,35	1,08	4,00	1,10	0,34	-
7103501	Costela suína	99 Não se aplica	3,00	3,00	0,41	0,38	5,48	11,63	0,35	1,08	4,00	1,10	0,34	-
7103701	Lombo suíno	2 Cozido(a)	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,22	0,30
7103701	Lombo suíno	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,22	0,30
7103701	Lombo suíno	4 Assado(a)	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,22	0,30
7103701	Lombo suíno	5 Frito(a)	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,68	0,30
7103801	Toucinho	99 Não se aplica	11,00	11,00	0,40	0,26	11,10	16,45	0,35	1,23	2,00	0,70	0,31	-
7103903	Míudo suíno	2 Cozido(a)	5405,00	5405,00	0,26	2,20	8,44	14,54	0,57	18,67	163,00	1,10	0,56	23,60
7103906	Arrasto suíno	99 Não se aplica	1539,87	1553,60	0,14	0,81	4,90	7,36	0,39	6,66	232,51	0,10	0,58	34,22
7103907	Sarapatel suíno fresco	99 Não se aplica	1539,87	1553,60	0,14	0,81	4,90	7,36	0,39	6,66	232,51	0,10	0,58	34,22
7104101	Carne suína	1 Cru(a)	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,22	0,30
7104101	Carne suína	2 Cozido(a)	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,22	0,30
7104101	Carne suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,22	0,30
7104101	Carne suína	4 Assado(a)	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,22	0,30
7104101	Carne suína	5 Frito(a)	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,68	0,30
7104101	Carne suína	6 Empanado(a)/à milanesa	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,68	0,30
7104101	Carne suína	7 Refogado(a)	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,68	0,30
7104101	Carne suína	8 Molho vermelho	2,40	5,88	0,47	0,26	3,76	7,81	0,34	0,53	6,20	0,88	0,46	1,64
7104101	Carne suína	10 Ao alho e óleo	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,68	0,30
7104101	Carne suína	13 Ensopado	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,68	0,30
7104101	Carne suína	99 Não se aplica	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,22	0,30
7104301	Carne moída	1 Cru(a)	-	-	0,04	0,17	5,23	7,70	0,35	2,50	6,00	0,45	0,41	-
7104301	Carne moída	2 Cozido(a)	-	-	0,04	0,17	5,23	7,70	0,35	2,50	6,00	0,45	0,41	-
7104301	Carne moída	4 Assado(a)	-	-	0,04	0,17	5,23	7,70	0,35	2,50	6,00	0,45	0,41	-
7104301	Carne moída	5 Frito(a)	-	-	0,04	0,17	5,23	7,70	0,35	2,50	6,00	0,45	0,62	-
7104301	Carne moída	6 Empanado(a)/à milanesa	-	-	0,04	0,17	5,23	7,70	0,35	2,50	6,00	0,45	0,62	-

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)											
			Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
7104301	Carne moída	7 Refogado(a)	-	-	0,04	0,17	5,23	7,70	0,35	2,50	6,00	0,45	0,62	-
7104301	Carne moída	8 Molho vermelho	-	3,48	0,03	0,15	4,38	6,38	0,30	2,00	7,00	0,36	0,61	1,40
7104301	Carne moída	9 Molho branco	20,70	21,08	0,05	0,18	4,28	6,53	0,29	2,09	8,40	0,59	0,39	0,00
7104301	Carne moída	10 Ao alho e óleo	-	-	0,04	0,17	5,23	7,70	0,35	2,50	6,00	0,45	0,62	-
7104301	Carne moída	13 Ensopado	-	-	0,04	0,17	5,23	7,70	0,35	2,50	6,00	0,45	0,62	-
7104301	Carne moída	15 Sopa	-	0,75	0,05	0,06	1,28	1,96	0,07	0,34	10,13	0,09	0,04	1,57
7104301	Carne moída	99 Não se aplica	-	-	0,04	0,17	5,23	7,70	0,35	2,50	6,00	0,45	0,41	-
7104302	Guisado	99 Não se aplica	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7104501	Tripa suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,01	0,05	0,09	2,22	-	0,42	1,00	-	0,23	-
7104501	Tripa suína	5 Frito(a)	-	-	0,01	0,05	0,09	2,22	-	0,42	1,00	-	0,44	-
7104601	Figado suíno	2 Cozido(a)	5405,00	5405,00	0,26	2,20	8,44	14,54	0,57	18,67	163,00	1,10	0,56	23,60
7104601	Figado suíno	4 Assado(a)	5405,00	5405,00	0,26	2,20	8,44	14,54	0,57	18,67	163,00	1,10	0,56	23,60
7104601	Figado suíno	5 Frito(a)	5405,00	5405,00	0,26	2,20	8,44	14,54	0,57	18,67	163,00	1,10	0,77	23,60
7104701	Língua suína	2 Cozido(a)	-	-	0,32	0,51	5,34	9,97	0,23	2,39	4,00	-	0,53	1,70
7104701	Língua suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,32	0,51	5,34	9,97	0,23	2,39	4,00	-	0,53	1,70
7104701	Língua suína	4 Assado(a)	-	-	0,32	0,51	5,34	9,97	0,23	2,39	4,00	-	0,53	1,70
7104701	Língua suína	5 Frito(a)	-	-	0,32	0,51	5,34	9,97	0,23	2,39	4,00	-	0,74	1,70
7104701	Língua suína	7 Refogado(a)	-	-	0,32	0,51	5,34	9,97	0,23	2,39	4,00	-	0,74	1,70
7105001	Orelha suína fresca	2 Cozido(a)	2,00	2,00	0,64	0,31	5,36	11,46	0,40	0,55	9,00	0,80	0,32	0,40
7105103	Sarrabulho	99 Não se aplica	1539,87	1553,60	0,14	0,81	4,90	7,36	0,39	6,66	232,51	0,10	0,58	34,22
7105203	Mocotó suíno	2 Cozido(a)	2,00	2,00	0,64	0,31	5,36	11,46	0,40	0,55	9,00	0,80	0,32	0,40
7105401	Carne de cabrito	2 Cozido(a)	-	-	0,09	0,61	3,95	10,67	-	1,19	5,00	-	0,34	-
7105401	Carne de cabrito	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,09	0,61	3,95	10,67	-	1,19	5,00	-	0,34	-
7105401	Carne de cabrito	4 Assado(a)	-	-	0,09	0,61	3,95	10,67	-	1,19	5,00	-	0,34	-
7105402	Carne de bode	2 Cozido(a)	-	-	0,09	0,61	3,95	10,67	-	1,19	5,00	-	0,34	-
7105402	Carne de bode	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,09	0,61	3,95	10,67	-	1,19	5,00	-	0,34	-
7105402	Carne de bode	4 Assado(a)	-	-	0,09	0,61	3,95	10,67	-	1,19	5,00	-	0,34	-
7105402	Carne de bode	5 Frito(a)	-	-	0,09	0,61	3,95	10,67	-	1,19	5,00	-	0,55	-
7105403	Carne caprina	2 Cozido(a)	-	-	0,09	0,61	3,95	10,67	-	1,19	5,00	-	0,34	-
7105403	Carne caprina	4 Assado(a)	-	-	0,09	0,61	3,95	10,67	-	1,19	5,00	-	0,34	-
7105403	Carne caprina	5 Frito(a)	-	-	0,09	0,61	3,95	10,67	-	1,19	5,00	-	0,55	-
7105403	Carne caprina	13 Ensopado	-	-	0,09	0,61	3,95	10,67	-	1,19	5,00	-	0,55	-
7105405	Carne de caprino	1 Cru(a)	-	-	0,09	0,61	3,95	10,67	-	1,19	5,00	-	0,34	-

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)											
			Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
7105405	Carne de caprino	2 Cozido(a)	-	-	0,09	0,61	3,95	10,67	-	1,19	5,00	-	0,34	-
7105405	Carne de caprino	5 Frito(a)	-	-	0,09	0,61	3,95	10,67	-	1,19	5,00	-	0,55	-
7105601	Carne de carneiro	2 Cozido(a)	-	-	0,12	0,31	6,27	11,79	0,17	2,58	21,00	0,60	0,17	-
7105601	Carne de carneiro	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,12	0,31	6,27	11,79	0,17	2,58	21,00	0,60	0,17	-
7105601	Carne de carneiro	4 Assado(a)	-	-	0,12	0,31	6,27	11,79	0,17	2,58	21,00	0,60	0,17	-
7105601	Carne de carneiro	5 Frito(a)	-	-	0,12	0,31	6,27	11,79	0,17	2,58	21,00	0,60	0,63	-
7105601	Carne de carneiro	13 Ensopado	-	-	0,12	0,31	6,27	11,79	0,17	2,58	21,00	0,60	0,63	-
7105602	Carne de ovelha	2 Cozido(a)	-	-	0,12	0,31	6,27	11,79	0,17	2,58	21,00	0,60	0,17	-
7105602	Carne de ovelha	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,12	0,31	6,27	11,79	0,17	2,58	21,00	0,60	0,17	-
7105602	Carne de ovelha	4 Assado(a)	-	-	0,12	0,31	6,27	11,79	0,17	2,58	21,00	0,60	0,17	-
7105602	Carne de ovelha	5 Frito(a)	-	-	0,12	0,31	6,27	11,79	0,17	2,58	21,00	0,60	0,63	-
7105801	Mocotó de caprino	2 Cozido(a)	2,00	2,00	0,64	0,31	5,36	11,46	0,40	0,55	9,00	0,80	0,32	0,40
7106301	Pernil	2 Cozido(a)	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,22	0,30
7106301	Pernil	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,22	0,30
7106301	Pernil	4 Assado(a)	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,22	0,30
7106301	Pernil	5 Frito(a)	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,68	0,30
7106401	Lagarto bovino	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7106401	Lagarto bovino	4 Assado(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7106401	Lagarto bovino	5 Frito(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,60	-
7106401	Lagarto bovino	7 Refogado(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,60	-
7106401	Lagarto bovino	8 Molho vermelho	-	3,48	0,06	0,21	3,24	6,44	0,24	2,16	9,40	0,56	0,40	1,40
7106501	Alcatra suína	2 Cozido(a)	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,22	0,30
7106501	Alcatra suína	4 Assado(a)	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,22	0,30
7106501	Alcatra suína	5 Frito(a)	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,68	0,30
7107102	Brachola	99 Não se aplica	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7107103	Bife role cru	99 Não se aplica	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7107204	Buchada de bode	99 Não se aplica	-	-	-	-	4,27	-	-	-	-	-	-	-
7107501	Suã suína	2 Cozido(a)	3,00	3,00	0,41	0,38	5,48	11,63	0,35	1,08	4,00	1,10	0,34	-
7107501	Suã suína	5 Frito(a)	3,00	3,00	0,41	0,38	5,48	11,63	0,35	1,08	4,00	1,10	0,34	-
7107601	Carne de outros animais	1 Cru(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7107601	Carne de outros animais	2 Cozido(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7107601	Carne de outros animais	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7107601	Carne de outros animais	4 Assado(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-



Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

			(continuação)											
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
7107601	Carne de outros animais	5 Frito(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,35	-
7107601	Carne de outros animais	7 Refogado(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,35	-
7107601	Carne de outros animais	8 Molho vermelho	-	3,48	0,07	0,19	2,76	6,29	0,22	2,26	9,40	0,56	0,40	1,40
7107601	Carne de outros animais	13 Ensopado	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,35	-
7107601	Carne de outros animais	99 Não se aplica	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7107603	Carne da paca	2 Cozido(a)	-	-	0,05	0,31	2,20	2,20	0,47	8,30	11,00	-	0,45	3,00
7107603	Carne da paca	4 Assado(a)	-	-	0,05	0,31	2,20	2,20	0,47	8,30	11,00	-	0,45	3,00
7107603	Carne da paca	5 Frito(a)	-	-	0,05	0,31	2,20	2,20	0,47	8,30	11,00	-	0,66	3,00
7107611	Carne de jacaré	2 Cozido(a)	18,00	18,00	0,11	0,18	3,00	6,67	0,12	1,01	15,00	-	0,63	-
7107611	Carne de jacaré	5 Frito(a)	18,00	18,00	0,11	0,18	3,00	6,67	0,12	1,01	15,00	-	0,84	-
7107615	Carne de capivara	2 Cozido(a)	-	-	0,05	0,31	2,20	2,20	0,47	8,30	11,00	-	0,45	3,00
7107615	Carne de capivara	4 Assado(a)	-	-	0,05	0,31	2,20	2,20	0,47	8,30	11,00	-	0,45	3,00
7107615	Carne de capivara	5 Frito(a)	-	-	0,05	0,31	2,20	2,20	0,47	8,30	11,00	-	0,66	3,00
7107617	Carne de cotia	2 Cozido(a)	-	-	0,05	0,31	2,20	2,20	0,47	8,30	11,00	-	0,45	3,00
7107617	Carne de cotia	4 Assado(a)	-	-	0,05	0,31	2,20	2,20	0,47	8,30	11,00	-	0,45	3,00
7107622	Carne de jabuti	2 Cozido(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,92	0,66	-
7107801	Carne de primeira	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7107801	Carne de primeira	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7107801	Carne de primeira	4 Assado(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7107801	Carne de primeira	5 Frito(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,64	-
7107801	Carne de primeira	6 Empanado(a)/à milanesa	-	-	0,11	0,19	5,62	9,08	0,41	1,71	19,07	0,60	0,64	-
7107801	Carne de primeira	7 Refogado(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,64	-
7107801	Carne de primeira	8 Molho vermelho	-	3,48	0,06	0,14	4,48	7,21	0,34	1,37	10,20	0,48	0,63	1,40
7107801	Carne de primeira	9 Molho branco	20,70	21,08	0,08	0,17	4,38	7,35	0,33	1,46	11,60	0,71	0,41	0,00
7107801	Carne de primeira	11 Com manteiga/óleo	17,91	18,26	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,72	10,08	0,64	0,49	-
7107804	Chuleta	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7107804	Chuleta	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7107804	Chuleta	4 Assado(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7107804	Chuleta	5 Frito(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,64	-
7107805	Filé não especificado	1 Cru(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7107805	Filé não especificado	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7107805	Filé não especificado	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7107805	Filé não especificado	4 Assado(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
7107805 Filé não especificado	5 Frito(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,64	-
7107805 Filé não especificado	6 Empanado(a)/à milanesa	-	-	0,11	0,19	5,62	9,08	0,41	1,71	19,07	0,60	0,64	-
7107805 Filé não especificado	7 Refogado(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,64	-
7107805 Filé não especificado	8 Molho vermelho	-	3,48	0,06	0,14	4,48	7,21	0,34	1,37	10,20	0,48	0,63	1,40
7107805 Filé não especificado	11 Com manteiga/óleo	17,91	18,26	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,72	10,08	0,64	0,49	-
7107805 Filé não especificado	13 Ensopado	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,64	-
7107805 Filé não especificado	99 Não se aplica	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7108107 Miúdo de bode	2 Cozido(a)	9428,00	9442,42	0,19	3,43	17,53	23,66	1,02	70,58	253,00	0,40	0,51	1,90
7108301 Pé suíno fresco	2 Cozido(a)	2,00	2,00	0,64	0,31	5,36	11,46	0,40	0,55	9,00	0,80	0,32	0,40
7108301 Pé suíno fresco	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	2,00	2,00	0,64	0,31	5,36	11,46	0,40	0,55	9,00	0,80	0,32	0,40
7108301 Pé suíno fresco	5 Frito(a)	2,00	2,00	0,64	0,31	5,36	11,46	0,40	0,55	9,00	0,80	0,53	0,40
7109101 Carne bovina	1 Cru(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7109101 Carne bovina	2 Cozido(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7109101 Carne bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7109101 Carne bovina	4 Assado(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7109101 Carne bovina	5 Frito(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,35	-
7109101 Carne bovina	6 Empanado(a)/à milanesa	-	-	0,12	0,25	3,47	7,93	0,26	2,83	18,07	0,70	0,35	-
7109101 Carne bovina	7 Refogado(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,35	-
7109101 Carne bovina	8 Molho vermelho	-	3,48	0,07	0,19	2,76	6,29	0,22	2,26	9,40	0,56	0,40	1,40
7109101 Carne bovina	9 Molho branco	20,70	21,08	0,08	0,22	2,66	6,43	0,21	2,35	10,80	0,79	0,18	0,00
7109101 Carne bovina	10 Ao alho e óleo	17,91	18,26	0,08	0,23	3,21	7,58	0,26	2,84	9,08	0,74	0,20	-
7109101 Carne bovina	11 Com manteiga/óleo	17,91	18,26	0,08	0,23	3,21	7,58	0,26	2,84	9,08	0,74	0,20	-
7109101 Carne bovina	12 Ao vinagrete	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7109101 Carne bovina	13 Ensopado	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,35	-
7109101 Carne bovina	15 Sopa	-	0,75	0,05	0,06	1,28	1,96	0,07	0,34	10,13	0,09	0,04	1,57
7109101 Carne bovina	99 Não se aplica	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7110601 Lombo não especificado	1 Cru(a)	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,22	0,30
7110601 Lombo não especificado	2 Cozido(a)	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,22	0,30
7110601 Lombo não especificado	4 Assado(a)	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,22	0,30
7110601 Lombo não especificado	5 Frito(a)	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,68	0,30
7110601 Lombo não especificado	9 Molho branco	3,00	3,00	0,58	0,30	4,46	9,48	0,40	0,66	5,00	1,10	0,22	0,30
7110801 Músculo não especificado	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7110801 Músculo não especificado	13 Ensopado	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,35	-

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
7110902	Ossada não especificada	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,33	8,24	12,66	0,30	1,57	17,00	1,50	0,50	-
7110902	Ossada não especificada	7 Refogado(a)	-	-	0,07	0,33	8,24	12,66	0,30	1,57	17,00	1,50	0,71	-
7110902	Ossada não especificada	15 Sopa	-	-	0,07	0,33	8,24	12,66	0,30	1,57	17,00	1,50	0,50	-
7110902	Ossada não especificada	99 Não se aplica	-	-	0,07	0,33	8,24	12,66	0,30	1,57	17,00	1,50	0,50	-
7111202	Carne de segunda	1 Cru(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7111202	Carne de segunda	2 Cozido(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7111202	Carne de segunda	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7111202	Carne de segunda	4 Assado(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7111202	Carne de segunda	5 Frito(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,35	-
7111202	Carne de segunda	6 Empanado(a)/à milanesa	-	-	0,12	0,25	3,47	7,93	0,26	2,83	18,07	0,70	0,35	-
7111202	Carne de segunda	7 Refogado(a)	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,35	-
7111202	Carne de segunda	8 Molho vermelho	-	3,48	0,07	0,19	2,76	6,29	0,22	2,26	9,40	0,56	0,40	1,40
7111202	Carne de segunda	10 Ao alho e óleo	17,91	18,26	0,08	0,23	3,21	7,58	0,26	2,84	9,08	0,74	0,20	-
7111202	Carne de segunda	13 Ensopado	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,35	-
7111401	Contrafilé orgânico	4 Assado(a)	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
7111405	Bisteca orgânica	4 Assado(a)	-	-	0,05	0,15	2,45	4,82	0,22	2,62	5,00	0,60	0,29	-
7111405	Bisteca orgânica	5 Frito(a)	-	-	0,05	0,15	2,45	4,82	0,22	2,62	5,00	0,60	0,29	-
7111702	Cabeça de lombo (carne bovina) orgânica	1 Cru(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7111702	Cabeça de lombo (carne bovina) orgânica	4 Assado(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
7111702	Cabeça de lombo (carne bovina) orgânica	5 Frito(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,60	-
7111806	Tatu (lagarto redondo) orgânico	4 Assado(a)	-	-	0,07	0,25	3,81	7,76	0,28	2,70	9,00	0,70	0,14	-
Pescados e frutos do mar														
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	1 Cru(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,66	-
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,66	-
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,66	-
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,66	-
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,90	-
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	13,00	13,00	0,11	0,14	2,44	7,05	0,24	2,51	18,07	1,10	0,90	-
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	8 Molho vermelho	10,40	13,88	0,07	0,10	1,94	5,58	0,21	2,01	9,40	0,88	0,81	1,40
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	9 Molho branco	45,47	47,69	0,08	0,13	1,96	5,86	0,21	6,40	11,51	1,00	0,72	1,72
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,90	-
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,66	-
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,66	-

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)	
7200401 Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,66	-	
7200401 Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,90	-	
7200401 Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	13,00	13,00	0,11	0,14	2,44	7,05	0,24	2,51	18,07	1,10	0,90	-	
7200401 Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	9 Molho branco	45,47	47,69	0,08	0,13	1,96	5,86	0,21	6,40	11,51	1,00	0,72	1,72	
7200401 Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,90	-	
7260101 Camarão	1 Cru(a)	68,00	68,00	0,03	0,03	2,59	7,44	0,13	1,49	4,00	3,58	1,38	2,20	
7260101 Camarão	2 Cozido(a)	68,00	68,00	0,03	0,03	2,59	7,44	0,13	1,49	4,00	3,58	1,38	2,20	
7260101 Camarão	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	68,00	68,00	0,03	0,03	2,59	7,44	0,13	1,49	4,00	3,58	1,38	2,20	
7260101 Camarão	4 Assado(a)	68,00	68,00	0,03	0,03	2,59	7,44	0,13	1,49	4,00	3,58	1,38	2,20	
7260101 Camarão	5 Frito(a)	68,00	68,00	0,03	0,03	2,59	7,44	0,13	1,49	4,00	3,58	1,62	2,20	
7260101 Camarão	6 Empanado(a)/à milanesa	68,00	68,00	0,07	0,05	2,85	7,80	0,13	1,49	13,07	3,58	1,62	2,20	
7260101 Camarão	7 Refogado(a)	68,00	68,00	0,03	0,03	2,59	7,44	0,13	1,49	4,00	3,58	1,62	2,20	
7260101 Camarão	8 Molho vermelho	54,40	57,88	0,03	0,04	2,27	6,18	0,12	1,19	5,40	2,86	1,39	3,16	
7260101 Camarão	9 Molho branco	89,47	91,69	0,04	0,06	2,29	6,46	0,12	5,59	7,51	2,98	1,29	3,48	
7260101 Camarão	10 Ao alho e óleo	68,00	68,00	0,03	0,03	2,59	7,44	0,13	1,49	4,00	3,58	1,62	2,20	
7260101 Camarão	13 Ensopado	68,00	68,00	0,03	0,03	2,59	7,44	0,13	1,49	4,00	3,58	1,62	2,20	
7260101 Camarão	99 Não se aplica	68,00	68,00	0,03	0,03	2,59	7,44	0,13	1,49	4,00	3,58	1,38	2,20	
7261101 Siri	2 Cozido(a)	2,00	2,00	0,10	0,05	3,30	7,98	0,18	7,30	51,00	-	1,84	3,30	
7261101 Siri	6 Empanado(a)/à milanesa	2,00	2,00	0,14	0,07	3,56	8,34	0,18	7,30	60,07	-	2,05	3,30	
7261101 Siri	7 Refogado(a)	2,00	2,00	0,10	0,05	3,30	7,98	0,18	7,30	51,00	-	2,08	3,30	
7261120 Bau (siri)	2 Cozido(a)	2,00	2,00	0,10	0,05	3,30	7,98	0,18	7,30	51,00	-	1,84	3,30	
7261121 Goiá	1 Cru(a)	2,00	2,00	0,10	0,05	3,30	7,98	0,18	7,30	51,00	-	1,84	3,30	
7262101 Caranguejo	2 Cozido(a)	2,00	2,00	0,10	0,05	3,30	7,98	0,18	7,30	51,00	-	1,84	3,30	
7262101 Caranguejo	4 Assado(a)	2,00	2,00	0,10	0,05	3,30	7,98	0,18	7,30	51,00	-	1,84	3,30	
7262101 Caranguejo	12 Ao vinagrete	2,00	2,00	0,10	0,05	3,30	7,98	0,18	7,30	51,00	-	1,84	3,30	
7262105 Guaiamu	2 Cozido(a)	2,00	2,00	0,10	0,05	3,30	7,98	0,18	7,30	51,00	-	1,84	3,30	
7263101 Marisco	2 Cozido(a)	181,00	181,00	0,15	0,43	3,35	8,12	0,11	98,89	29,00	0,20	0,62	22,10	
7263101 Marisco	5 Frito(a)	181,00	181,00	0,15	0,43	3,35	8,12	0,11	98,89	29,00	0,20	0,83	22,10	
7263101 Marisco	8 Molho vermelho	144,80	148,28	0,13	0,35	2,88	6,73	0,11	79,11	25,40	0,16	0,78	19,08	
7263101 Marisco	99 Não se aplica	181,00	181,00	0,15	0,43	3,35	8,12	0,11	98,89	29,00	0,20	0,62	22,10	
7264101 Ostra	2 Cozido(a)	54,00	54,00	0,19	0,18	2,48	5,12	0,12	35,02	14,00	16,00	1,70	6,00	
7265101 Lula	6 Empanado(a)/à milanesa	12,00	12,00	0,06	0,40	2,26	5,69	0,05	1,12	13,28	-	1,64	3,77	
7266101 Sururu	2 Cozido(a)	181,00	181,00	0,15	0,43	3,35	8,12	0,11	98,89	29,00	0,20	0,62	22,10	

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)											
			Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
7266101	Sururu	13 Ensopado	181,00	181,00	0,15	0,43	3,35	8,12	0,11	98,89	29,00	0,20	0,83	22,10
7270401	Bacalhau	2 Cozido(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,66	-
7270401	Bacalhau	4 Assado(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,66	-
7270401	Bacalhau	5 Frito(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,90	-
7270401	Bacalhau	6 Empanado(a)/à milanesa	13,00	13,00	0,11	0,14	2,44	7,05	0,24	2,51	18,07	1,10	0,90	-
7270401	Bacalhau	7 Refogado(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,90	-
7270401	Bacalhau	8 Molho vermelho	10,40	13,88	0,07	0,10	1,94	5,58	0,21	2,01	9,40	0,88	0,81	1,40
7270401	Bacalhau	13 Ensopado	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,90	-
7270401	Bacalhau	99 Não se aplica	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,66	-
7273101	Ovas de peixe (qualquer espécie)	4 Assado(a)	91,00	91,00	0,28	0,95	2,19	8,44	0,19	11,54	92,00	4,00	8,97	16,40
7273101	Ovas de peixe (qualquer espécie)	5 Frito(a)	91,00	91,00	0,28	0,95	2,19	8,44	0,19	11,54	92,00	4,00	9,18	16,40
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	1 Cru(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	5,50	0,66	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	5,50	0,66	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	5,50	0,66	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	5,50	0,66	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	5,50	0,90	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	13,00	13,00	0,11	0,14	2,44	7,05	0,24	2,51	18,07	1,10	0,90	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	7 Refogado(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	5,50	0,90	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	8 Molho vermelho	10,40	13,88	0,07	0,10	1,94	5,58	0,21	2,01	9,40	4,40	0,81	1,40
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	9 Molho branco	31,10	31,48	0,08	0,13	1,84	5,73	0,20	2,10	10,80	4,63	0,59	0,00
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	5,50	0,90	-
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	99 Não se aplica	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	5,50	0,66	-
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,66	-
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,66	-
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,66	-
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,90	-
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	13,00	13,00	0,11	0,14	2,44	7,05	0,24	2,51	18,07	1,10	0,90	-
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	8 Molho vermelho	10,40	13,88	0,07	0,10	1,94	5,58	0,21	2,01	9,40	0,88	0,81	1,40
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,90	-
7444101	Tracajá	2 Cozido(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,92	0,66	-
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	1 Cru(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,66	-
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,66	-
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,66	-

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,66	-
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,90	-
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	13,00	13,00	0,11	0,14	2,44	7,05	0,24	2,51	18,07	1,10	0,90	-
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	7 Refogado(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,90	-
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	8 Molho vermelho	10,40	13,88	0,07	0,10	1,94	5,58	0,21	2,01	9,40	0,88	0,81	1,40
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	9 Molho branco	45,47	47,69	0,08	0,13	1,96	5,86	0,21	6,40	11,51	1,00	0,72	1,72
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,90	-
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,66	-
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,66	-
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,66	-
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	13,00	13,00	0,08	0,11	2,18	6,70	0,24	2,51	9,00	1,10	0,90	-
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	13,00	13,00	0,11	0,14	2,44	7,05	0,24	2,51	18,07	1,10	0,90	-
Enlatados e conservas														
7700101	Azeitona	99 Não se aplica	-	19,67	0,02	0,01	0,24	0,24	0,03	-	3,00	-	3,81	-
7700201	Ervilha em conserva	99 Não se aplica	-	26,67	0,12	0,08	0,73	1,23	0,06	-	44,00	-	0,03	9,60
7700202	Petit-pois	99 Não se aplica	-	26,67	0,12	0,08	0,73	1,23	0,06	-	44,00	-	0,03	9,60
7700401	Milho verde em conserva	99 Não se aplica	-	2,29	0,02	0,05	0,38	0,79	0,07	-	43,00	-	0,07	0,70
7700501	Palmito em conserva	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,06	0,44	0,82	0,02	-	39,00	-	0,50	7,90
7700601	Cogumelo em conserva	99 Não se aplica	-	-	0,09	0,02	1,59	1,94	0,06	-	12,00	0,53	0,25	-
7700602	Champignon em conserva	99 Não se aplica	-	-	0,09	0,02	1,59	1,94	0,06	-	12,00	0,53	0,25	-
7700701	Aspargo em conserva	99 Não se aplica	-	41,08	0,06	0,10	0,95	1,30	0,11	-	96,00	-	1,22	18,40
7700901	Repolho em conserva	99 Não se aplica	-	0,88	0,02	0,02	0,14	0,28	0,13	-	24,00	-	0,14	14,70
7700902	Chucrute	99 Não se aplica	-	0,88	0,02	0,02	0,14	0,28	0,13	-	24,00	-	0,14	14,70
7701101	Legume não especificado em conserva	99 Não se aplica	-	292,67	0,07	0,05	0,63	0,80	0,08	-	26,75	-	0,39	6,15
7701404	Creme de cebola (sopa desidratada)	99 Não se aplica	14,68	15,17	0,04	0,07	0,15	0,36	0,04	0,08	7,51	0,02	0,25	1,26
7701405	Creme de legumes (sopa desidratada)	99 Não se aplica	-	14,02	0,01	0,01	0,08	0,17	0,02	-	2,38	-	0,03	1,59
7701406	Yakissoba	99 Não se aplica	-	0,08	0,58	0,42	5,95	7,73	0,11	-	138,00	-	3,48	-
7701501	Milho verde com ervilha em conserva	1 Cru(a)	-	56,89	0,16	0,08	1,39	1,94	0,11	-	46,85	-	0,05	6,66
7701501	Milho verde com ervilha em conserva	2 Cozido(a)	-	56,89	0,16	0,08	1,39	1,94	0,11	-	46,85	-	0,05	6,66
7701501	Milho verde com ervilha em conserva	5 Frito(a)	-	56,89	0,16	0,08	1,39	1,94	0,11	-	46,85	-	0,05	6,66
7701501	Milho verde com ervilha em conserva	99 Não se aplica	-	56,89	0,16	0,08	1,39	1,94	0,11	-	46,85	-	0,05	6,66
7701901	Feijoadá	99 Não se aplica	1,00	2,77	0,27	0,09	1,37	3,46	0,13	0,27	100,16	0,16	0,75	6,98
7702001	Feijão branco com dobradinha em conserva	99 Não se aplica	1,32	4,54	0,08	0,05	0,99	2,49	0,09	0,45	30,17	-	0,55	3,04

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
7702101	Cozido	99 Não se aplica	-	39,45	0,10	0,07	1,05	2,07	0,14	0,39	28,91	0,14	0,20	8,57
7702302	Pasta de carne em conserva	99 Não se aplica	14,06	22,73	0,08	0,10	2,18	4,13	0,18	0,52	2,60	0,28	0,69	0,14
7702402	Pasta de presunto em conserva	99 Não se aplica	26,83	26,83	0,30	0,19	4,05	7,57	0,17	0,56	5,22	0,53	0,24	-
7702502	Pasta de galinha em conserva	99 Não se aplica	19,03	19,04	0,04	0,08	4,02	6,88	0,17	0,13	6,34	0,22	0,22	1,02
7702601	Carne bovina em conserva	99 Não se aplica	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7702602	Almôndega	99 Não se aplica	26,25	26,48	0,16	0,24	4,18	6,50	0,27	1,82	31,26	0,58	0,39	0,83
7702603	Kitute bovino	99 Não se aplica	-	-	0,08	0,23	3,21	7,57	0,26	2,83	9,00	0,70	0,14	-
7702604	Almôndega ao molho em conserva	99 Não se aplica	20,41	24,30	0,13	0,21	3,52	5,03	0,27	1,64	29,63	0,41	0,64	2,14
7702704	Kitute suíno	99 Não se aplica	-	-	0,73	0,33	6,15	10,12	0,31	0,70	3,00	0,80	0,31	-
7702705	Presuntada	99 Não se aplica	-	-	0,73	0,33	6,15	10,12	0,31	0,70	3,00	0,80	0,31	-
7702707	Fiambre	1 Cru(a)	-	-	0,73	0,33	6,15	10,12	0,31	0,70	3,00	0,80	0,31	-
7702707	Fiambre	2 Cozido(a)	-	-	0,73	0,33	6,15	10,12	0,31	0,70	3,00	0,80	0,31	-
7702707	Fiambre	4 Assado(a)	-	-	0,73	0,33	6,15	10,12	0,31	0,70	3,00	0,80	0,31	-
7702707	Fiambre	5 Frito(a)	-	-	0,73	0,33	6,15	10,12	0,31	0,70	3,00	0,80	0,31	-
7702801	Salsicha em conserva	99 Não se aplica	18,44	18,44	0,08	0,09	2,00	3,62	0,10	0,27	1,79	0,27	0,41	0,00
7703002	Sardinha em conserva	99 Não se aplica	32,00	32,00	0,08	0,23	5,25	9,85	0,17	8,94	12,00	6,80	2,04	-
7703402	Atum em conserva	99 Não se aplica	23,00	23,00	0,04	0,12	12,40	17,83	0,11	2,20	5,00	5,90	0,87	-
7703701	Pepino em conserva	99 Não se aplica	-	9,17	0,03	0,03	0,10	0,18	0,02	-	1,00	-	0,09	0,80
7703902	Pasta de peixe em conserva	99 Não se aplica	23,00	23,00	0,04	0,12	12,40	17,83	0,11	2,20	5,00	5,90	0,87	-
7704001	Picles	99 Não se aplica	-	9,17	0,03	0,03	0,10	0,18	0,02	-	1,00	-	0,09	0,80
7705201	Nabo em conserva	99 Não se aplica	-	9,89	0,04	0,03	0,36	0,53	0,10	-	15,55	-	0,13	22,98
7705401	Strogonoff	99 Não se aplica	31,98	33,64	0,06	0,14	2,93	4,46	0,19	0,70	11,92	0,41	0,47	1,44
7706001	Salmão em conserva	99 Não se aplica	23,00	23,00	0,03	0,20	7,41	11,53	0,11	4,95	4,00	11,65	1,28	-
7706104	Creme de cebola (sopa desidratada) <i>light</i>	99 Não se aplica	14,68	15,17	0,04	0,07	0,15	0,36	0,04	0,08	7,51	0,02	0,25	1,26
7706105	Creme de legumes (sopa desidratada) <i>light</i>	99 Não se aplica	-	14,02	0,01	0,01	0,08	0,17	0,02	-	2,38	-	0,03	1,59
7706106	Yakissoba (sopa de legumes desidratada) <i>light</i>	99 Não se aplica	-	5,07	0,14	0,07	0,86	1,57	0,03	-	62,66	-	0,04	0,23
7706302	Atum em conserva <i>light</i>	99 Não se aplica	17,00	17,00	0,03	0,07	13,28	18,05	0,35	2,99	4,00	4,00	0,33	-
Aves e ovos														
7800103	Frango inteiro	1 Cru(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7800103	Frango inteiro	2 Cozido(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7800103	Frango inteiro	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7800103	Frango inteiro	4 Assado(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7800103	Frango inteiro	5 Frito(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,48	-

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
7800103 Frango inteiro	6 Empanado(a)/à milanesa	48,00	48,00	0,10	0,19	8,75	13,93	0,40	0,30	14,07	0,30	0,48	-
7800103 Frango inteiro	7 Refogado(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,48	-
7800103 Frango inteiro	8 Molho vermelho	38,40	41,88	0,06	0,15	6,99	11,09	0,34	0,24	6,20	0,24	0,50	1,40
7800103 Frango inteiro	13 Ensopado	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,48	-
7800301 Parte de galinha ou frango não especificada	1 Cru(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7800301 Parte de galinha ou frango não especificada	2 Cozido(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7800301 Parte de galinha ou frango não especificada	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7800301 Parte de galinha ou frango não especificada	4 Assado(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7800301 Parte de galinha ou frango não especificada	5 Frito(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,48	-
7800301 Parte de galinha ou frango não especificada	6 Empanado(a)/à milanesa	48,00	48,00	0,10	0,19	8,75	13,93	0,40	0,30	14,07	0,30	0,48	-
7800301 Parte de galinha ou frango não especificada	7 Refogado(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,48	-
7800301 Parte de galinha ou frango não especificada	8 Molho vermelho	38,40	41,88	0,06	0,15	6,99	11,09	0,34	0,24	6,20	0,24	0,50	1,40
7800301 Parte de galinha ou frango não especificada	13 Ensopado	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,48	-
7800301 Parte de galinha ou frango não especificada	99 Não se aplica	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7800302 Frango em pedaços	1 Cru(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7800302 Frango em pedaços	2 Cozido(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7800302 Frango em pedaços	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7800302 Frango em pedaços	4 Assado(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7800302 Frango em pedaços	5 Frito(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,48	-
7800302 Frango em pedaços	6 Empanado(a)/à milanesa	48,00	48,00	0,10	0,19	8,75	13,93	0,40	0,30	14,07	0,30	0,48	-
7800302 Frango em pedaços	7 Refogado(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,48	-
7800302 Frango em pedaços	8 Molho vermelho	38,40	41,88	0,06	0,15	6,99	11,09	0,34	0,24	6,20	0,24	0,50	1,40
7800302 Frango em pedaços	9 Molho branco	43,87	43,95	0,07	0,18	6,89	11,22	0,33	0,33	7,53	0,44	0,41	0,00
7800302 Frango em pedaços	10 Ao alho e óleo	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,48	-
7800302 Frango em pedaços	11 Com manteiga/óleo	26,91	27,26	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,35	4,08	0,24	0,33	-
7800302 Frango em pedaços	13 Ensopado	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,48	-
7800302 Frango em pedaços	15 Sopa	0,47	25,42	0,02	0,01	0,75	1,02	0,03	0,03	6,05	0,01	0,07	0,11
7800302 Frango em pedaços	99 Não se aplica	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7800303 Galinha em pedaços	2 Cozido(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7800303 Galinha em pedaços	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7800303 Galinha em pedaços	4 Assado(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7800303 Galinha em pedaços	5 Frito(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,48	-
7800303 Galinha em pedaços	6 Empanado(a)/à milanesa	48,00	48,00	0,10	0,19	8,75	13,93	0,40	0,30	14,07	0,30	0,48	-



Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Reti- nol (mcg)	Vitami- na A (RAE) (mcg)	Tiami- na (mg)	Ribofla- vina (mg)	Niaci- na (mg)	Niaci- na (NE) (mg)	Pirido- xina (mg)	Coba- lami- na (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitami- na D (mcg)	Vitami- na E (mg)	Vitami- na C (mg)
7800303	Galinha em pedaços	7 Refogado(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,48	-
7800303	Galinha em pedaços	8 Molho vermelho	38,40	41,88	0,06	0,15	6,99	11,09	0,34	0,24	6,20	0,24	0,50	1,40
7800303	Galinha em pedaços	9 Molho branco	43,87	43,95	0,07	0,18	6,89	11,22	0,33	0,33	7,53	0,44	0,41	0,00
7800303	Galinha em pedaços	13 Ensopado	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,48	-
7800304	Carne de galinha	1 Cru(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7800304	Carne de galinha	2 Cozido(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7800304	Carne de galinha	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7800304	Carne de galinha	4 Assado(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7800304	Carne de galinha	5 Frito(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,48	-
7800304	Carne de galinha	6 Empanado(a)/à milanesa	48,00	48,00	0,10	0,19	8,75	13,93	0,40	0,30	14,07	0,30	0,48	-
7800304	Carne de galinha	7 Refogado(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7800304	Carne de galinha	8 Molho vermelho	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,48	-
7800304	Carne de galinha	9 Molho branco	43,87	43,95	0,07	0,18	6,89	11,22	0,33	0,33	7,53	0,44	0,41	0,00
7800304	Carne de galinha	13 Ensopado	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,48	-
7800304	Carne de galinha	15 Sopa	0,47	25,42	0,02	0,01	0,75	1,02	0,03	0,03	6,05	0,01	0,07	0,11
7800304	Carne de galinha	99 Não se aplica	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7800401	Peito de galinha ou frango	1 Cru(a)	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,27	-
7800401	Peito de galinha ou frango	2 Cozido(a)	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,27	-
7800401	Peito de galinha ou frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,27	-
7800401	Peito de galinha ou frango	4 Assado(a)	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,27	-
7800401	Peito de galinha ou frango	5 Frito(a)	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,48	-
7800401	Peito de galinha ou frango	6 Empanado(a)/à milanesa	9,00	9,00	0,10	0,14	12,68	18,79	0,60	0,34	13,07	0,20	0,48	-
7800401	Peito de galinha ou frango	7 Refogado(a)	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,48	-
7800401	Peito de galinha ou frango	8 Molho vermelho	7,20	10,68	0,06	0,11	10,13	14,98	0,50	0,27	5,40	0,16	0,50	1,40
7800401	Peito de galinha ou frango	9 Molho branco	27,90	28,28	0,07	0,14	10,03	15,12	0,49	0,36	6,80	0,39	0,28	0,00
7800401	Peito de galinha ou frango	13 Ensopado	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,48	-
7800401	Peito de galinha ou frango	15 Sopa	0,47	25,42	0,02	0,01	0,75	1,02	0,03	0,03	6,05	0,01	0,07	0,11
7800401	Peito de galinha ou frango	99 Não se aplica	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,27	-
7800402	Filé de frango	1 Cru(a)	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,27	-
7800402	Filé de frango	2 Cozido(a)	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,27	-
7800402	Filé de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,27	-
7800402	Filé de frango	4 Assado(a)	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,27	-
7800402	Filé de frango	5 Frito(a)	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,48	-

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
7800402 Filé de frango	6 Empanado(a)/à milanesa	9,00	9,00	0,10	0,14	12,68	18,79	0,60	0,34	13,07	0,20	0,48	-
7800402 Filé de frango	7 Refogado(a)	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,48	-
7800402 Filé de frango	8 Molho vermelho	7,20	10,68	0,06	0,11	10,13	14,98	0,50	0,27	5,40	0,16	0,50	1,40
7800402 Filé de frango	9 Molho branco	27,90	28,28	0,07	0,14	10,03	15,12	0,49	0,36	6,80	0,39	0,28	0,00
7800402 Filé de frango	10 Ao alho e óleo	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,48	-
7800402 Filé de frango	13 Ensopado	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,48	-
7800402 Filé de frango	99 Não se aplica	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,27	-
7800602 Carcaça de galinha ou frango	2 Cozido(a)	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,27	-
7800602 Carcaça de galinha ou frango	4 Assado(a)	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,27	-
7800602 Carcaça de galinha ou frango	5 Frito(a)	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,48	-
7800602 Carcaça de galinha ou frango	7 Refogado(a)	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,48	-
7800602 Carcaça de galinha ou frango	13 Ensopado	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,48	-
7800701 Asa de galinha ou frango	1 Cru(a)	47,00	47,00	0,04	0,13	6,65	11,43	0,42	0,29	3,00	0,40	0,27	-
7800701 Asa de galinha ou frango	2 Cozido(a)	47,00	47,00	0,04	0,13	6,65	11,43	0,42	0,29	3,00	0,40	0,27	-
7800701 Asa de galinha ou frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	47,00	47,00	0,04	0,13	6,65	11,43	0,42	0,29	3,00	0,40	0,27	-
7800701 Asa de galinha ou frango	4 Assado(a)	47,00	47,00	0,04	0,13	6,65	11,43	0,42	0,29	3,00	0,40	0,27	-
7800701 Asa de galinha ou frango	5 Frito(a)	47,00	47,00	0,04	0,13	6,65	11,43	0,42	0,29	3,00	0,40	0,48	-
7800701 Asa de galinha ou frango	6 Empanado(a)/à milanesa	47,00	47,00	0,08	0,15	6,91	11,79	0,42	0,29	12,07	0,40	0,48	-
7800701 Asa de galinha ou frango	7 Refogado(a)	47,00	47,00	0,04	0,13	6,65	11,43	0,42	0,29	3,00	0,40	0,48	-
7800701 Asa de galinha ou frango	8 Molho vermelho	37,60	41,08	0,04	0,12	5,51	9,37	0,36	0,23	4,60	0,32	0,50	1,40
7800701 Asa de galinha ou frango	13 Ensopado	47,00	47,00	0,04	0,13	6,65	11,43	0,42	0,29	3,00	0,40	0,48	-
7800702 Drumete de galinha ou frango	2 Cozido(a)	20,00	20,00	0,06	0,23	3,69	8,86	0,32	0,35	9,00	0,10	0,27	-
7800702 Drumete de galinha ou frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	20,00	20,00	0,06	0,23	3,69	8,86	0,32	0,35	9,00	0,10	0,27	-
7800702 Drumete de galinha ou frango	4 Assado(a)	20,00	20,00	0,06	0,23	3,69	8,86	0,32	0,35	9,00	0,10	0,27	-
7800702 Drumete de galinha ou frango	5 Frito(a)	20,00	20,00	0,06	0,23	3,69	8,86	0,32	0,35	9,00	0,10	0,48	-
7800702 Drumete de galinha ou frango	7 Refogado(a)	20,00	20,00	0,06	0,23	3,69	8,86	0,32	0,35	9,00	0,10	0,48	-
7800702 Drumete de galinha ou frango	8 Molho vermelho	16,00	19,48	0,05	0,20	3,15	7,31	0,28	0,28	9,40	0,08	0,50	1,40
7800801 Pescoço de galinha ou frango	2 Cozido(a)	105,00	105,00	0,06	0,20	6,72	11,42	0,27	0,27	6,00	0,20	0,27	-
7800801 Pescoço de galinha ou frango	4 Assado(a)	105,00	105,00	0,06	0,20	6,72	11,42	0,27	0,27	6,00	0,20	0,27	-
7800801 Pescoço de galinha ou frango	5 Frito(a)	105,00	105,00	0,06	0,20	6,72	11,42	0,27	0,27	6,00	0,20	0,48	-
7800801 Pescoço de galinha ou frango	7 Refogado(a)	105,00	105,00	0,06	0,20	6,72	11,42	0,27	0,27	6,00	0,20	0,48	-
7800801 Pescoço de galinha ou frango	9 Molho branco	104,70	105,08	0,07	0,20	5,47	9,51	0,22	0,31	8,40	0,39	0,28	0,00
7800901 Pé de galinha ou frango	2 Cozido(a)	30,00	30,00	0,06	0,20	0,40	4,00	0,01	0,47	86,00	0,15	0,27	-

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
7800901	Pé de galinha ou frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	30,00	30,00	0,06	0,20	0,40	4,00	0,01	0,47	86,00	0,15	0,27	-
7800901	Pé de galinha ou frango	4 Assado(a)	30,00	30,00	0,06	0,20	0,40	4,00	0,01	0,47	86,00	0,15	0,27	-
7800901	Pé de galinha ou frango	5 Frito(a)	30,00	30,00	0,06	0,20	0,40	4,00	0,01	0,47	86,00	0,15	0,48	-
7800901	Pé de galinha ou frango	7 Refogado(a)	30,00	30,00	0,06	0,20	0,40	4,00	0,01	0,47	86,00	0,15	0,48	-
7800901	Pé de galinha ou frango	8 Molho vermelho	24,00	27,48	0,05	0,17	0,52	3,43	0,03	0,38	71,00	0,12	0,50	1,40
7800901	Pé de galinha ou frango	13 Ensopado	30,00	30,00	0,06	0,20	0,40	4,00	0,01	0,47	86,00	0,15	0,48	-
7801001	Miúdo de galinha ou frango	2 Cozido(a)	3978,00	3981,42	0,29	1,99	11,05	15,18	0,76	16,85	578,00	0,20	0,82	27,90
7801001	Miúdo de galinha ou frango	4 Assado(a)	3978,00	3981,42	0,29	1,99	11,05	15,18	0,76	16,85	578,00	0,20	0,82	27,90
7801001	Miúdo de galinha ou frango	5 Frito(a)	3978,00	3981,42	0,29	1,99	11,05	15,18	0,76	16,85	578,00	0,20	1,03	27,90
7801001	Miúdo de galinha ou frango	8 Molho vermelho	3182,40	3188,62	0,24	1,61	9,03	12,37	0,62	13,48	464,60	0,16	0,94	23,72
7801001	Miúdo de galinha ou frango	15 Sopa	0,47	25,42	0,02	0,01	0,75	1,02	0,03	0,03	6,05	0,01	0,07	0,11
7801101	Moela de galinha ou frango	2 Cozido(a)	-	-	0,03	0,21	3,12	8,87	0,07	1,04	5,00	0,20	0,20	-
7801101	Moela de galinha ou frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,03	0,21	3,12	8,87	0,07	1,04	5,00	0,20	0,20	-
7801101	Moela de galinha ou frango	5 Frito(a)	-	-	0,03	0,21	3,12	8,87	0,07	1,04	5,00	0,20	0,41	-
7801101	Moela de galinha ou frango	7 Refogado(a)	-	-	0,03	0,21	3,12	8,87	0,07	1,04	5,00	0,20	0,41	-
7801101	Moela de galinha ou frango	8 Molho vermelho	-	3,48	0,03	0,18	2,69	7,32	0,08	0,83	6,20	0,16	0,44	1,40
7801101	Moela de galinha ou frango	9 Molho branco	20,70	21,08	0,04	0,21	2,59	7,47	0,07	0,92	7,60	0,39	0,23	0,00
7801101	Moela de galinha ou frango	13 Ensopado	-	-	0,03	0,21	3,12	8,87	0,07	1,04	5,00	0,20	0,41	-
7801101	Moela de galinha ou frango	15 Sopa	0,47	25,42	0,02	0,01	0,75	1,02	0,03	0,03	6,05	0,01	0,07	0,11
7801202	Coração de frango	2 Cozido(a)	8,00	8,00	0,07	0,74	2,80	8,44	0,32	7,29	80,00	0,20	1,19	1,80
7801202	Coração de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	8,00	8,00	0,07	0,74	2,80	8,44	0,32	7,29	80,00	0,20	1,19	1,80
7801202	Coração de frango	4 Assado(a)	8,00	8,00	0,07	0,74	2,80	8,44	0,32	7,29	80,00	0,20	1,19	1,80
7801202	Coração de frango	5 Frito(a)	8,00	8,00	0,07	0,74	2,80	8,44	0,32	7,29	80,00	0,20	1,40	1,80
7801202	Coração de frango	13 Ensopado	8,00	8,00	0,07	0,74	2,80	8,44	0,32	7,29	80,00	0,20	1,19	1,80
7801301	Figado de galinha ou frango	2 Cozido(a)	3978,00	3981,42	0,29	1,99	11,05	15,18	0,76	16,85	578,00	0,20	0,82	27,90
7801301	Figado de galinha ou frango	4 Assado(a)	3978,00	3981,42	0,29	1,99	11,05	15,18	0,76	16,85	578,00	0,20	0,82	27,90
7801301	Figado de galinha ou frango	5 Frito(a)	3978,00	3981,42	0,29	1,99	11,05	15,18	0,76	16,85	578,00	0,20	1,03	27,90
7801407	Canja	99 Não se aplica	0,47	25,42	0,02	0,01	0,75	1,02	0,03	0,03	6,05	0,01	0,07	0,11
7801702	Peru em pedaço não especificado	2 Cozido(a)	24,50	24,50	0,05	0,17	5,31	10,35	0,30	0,28	6,00	0,15	0,24	-
7801702	Peru em pedaço não especificado	4 Assado(a)	24,50	24,50	0,05	0,17	5,31	10,35	0,30	0,28	6,00	0,15	0,24	-
7801702	Peru em pedaço não especificado	5 Frito(a)	24,50	24,50	0,05	0,17	5,31	10,35	0,30	0,28	6,00	0,15	0,45	-
7801702	Peru em pedaço não especificado	13 Ensopado	24,50	24,50	0,05	0,17	5,31	10,35	0,30	0,28	6,00	0,15	0,45	-
7801801	Peito de peru	1 Cru(a)	-	-	0,04	0,14	6,94	12,65	0,57	0,39	6,00	0,40	0,21	-

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Reti- nol (mcg)	Vitami- na A (RAE) (mcg)	Tiami- na (mg)	Ribofla- vina (mg)	Niaci- na (mg)	Niaci- na (NE) (mg)	Pirido- xina (mg)	Coba- lami- na (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitami- na D (mcg)	Vitami- na E (mg)	Vitami- na C (mg)
7801801	Peito de peru	2 Cozido(a)	-	-	0,04	0,14	6,94	12,65	0,57	0,39	6,00	0,40	0,21	-
7801801	Peito de peru	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,04	0,14	6,94	12,65	0,57	0,39	6,00	0,40	0,21	-
7801801	Peito de peru	4 Assado(a)	-	-	0,04	0,14	6,94	12,65	0,57	0,39	6,00	0,40	0,21	-
7801801	Peito de peru	5 Frito(a)	-	-	0,04	0,14	6,94	12,65	0,57	0,39	6,00	0,40	0,42	-
7801801	Peito de peru	6 Empanado(a)/à milanesa	-	-	0,04	0,14	6,94	12,65	0,57	0,39	6,00	0,40	0,42	-
7801801	Peito de peru	99 Não se aplica	-	-	0,04	0,14	6,94	12,65	0,57	0,39	6,00	0,40	0,21	-
7802101	Asa de peru	2 Cozido(a)	34,00	34,00	0,05	0,13	5,73	10,65	0,42	0,34	6,00	0,40	0,17	-
7802101	Asa de peru	4 Assado(a)	34,00	34,00	0,05	0,13	5,73	10,65	0,42	0,34	6,00	0,40	0,17	-
7802701	Chester	2 Cozido(a)	24,50	24,50	0,05	0,17	5,31	10,35	0,30	0,28	6,00	0,15	0,24	-
7802701	Chester	4 Assado(a)	24,50	24,50	0,05	0,17	5,31	10,35	0,30	0,28	6,00	0,15	0,24	-
7802701	Chester	99 Não se aplica	24,50	24,50	0,05	0,17	5,31	10,35	0,30	0,28	6,00	0,15	0,24	-
7802702	Tender	4 Assado(a)	-	-	0,73	0,33	6,15	10,12	0,31	0,70	3,00	0,80	0,31	-
7802801	Nambu	2 Cozido(a)	28,00	28,00	0,28	0,35	7,60	13,38	0,57	0,41	6,00	-	0,06	2,90
7802901	Nuggets de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	4,22	4,89	0,17	0,14	6,89	10,02	0,30	0,16	35,00	0,09	1,09	-
7802901	Nuggets de frango	4 Assado(a)	4,22	4,89	0,17	0,14	6,89	10,02	0,30	0,16	35,00	0,09	1,09	-
7802901	Nuggets de frango	5 Frito(a)	4,22	4,89	0,17	0,14	6,89	10,02	0,30	0,16	35,00	0,09	1,09	-
7802901	Nuggets de frango	6 Empanado(a)/à milanesa	4,22	4,89	0,17	0,14	6,89	10,02	0,30	0,16	35,00	0,09	1,09	-
7802901	Nuggets de frango	7 Refogado(a)	4,22	4,89	0,17	0,14	6,89	10,02	0,30	0,16	35,00	0,09	1,09	-
7802902	Steak de frango	2 Cozido(a)	9,00	9,00	0,10	0,14	12,68	18,79	0,60	0,34	13,07	0,20	0,48	-
7802902	Steak de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	9,00	9,00	0,10	0,14	12,68	18,79	0,60	0,34	13,07	0,20	0,48	-
7802902	Steak de frango	4 Assado(a)	9,00	9,00	0,10	0,14	12,68	18,79	0,60	0,34	13,07	0,20	0,48	-
7802902	Steak de frango	5 Frito(a)	9,00	9,00	0,10	0,14	12,68	18,79	0,60	0,34	13,07	0,20	0,48	-
7802902	Steak de frango	6 Empanado(a)/à milanesa	9,00	9,00	0,10	0,14	12,68	18,79	0,60	0,34	13,07	0,20	0,48	-
7802902	Steak de frango	99 Não se aplica	9,00	9,00	0,10	0,14	12,68	18,79	0,60	0,34	13,07	0,20	0,48	-
7803001	Codorna	5 Frito(a)	57,00	57,00	0,07	0,18	7,53	15,05	0,75	0,72	5,00	0,24	0,48	2,30
7803201	Pé e asa de galinha ou frango	2 Cozido(a)	47,00	47,00	0,04	0,13	6,65	11,43	0,42	0,29	3,00	0,40	0,27	-
7803201	Pé e asa de galinha ou frango	4 Assado(a)	47,00	47,00	0,04	0,13	6,65	11,43	0,42	0,29	3,00	0,40	0,27	-
7803201	Pé e asa de galinha ou frango	5 Frito(a)	47,00	47,00	0,04	0,13	6,65	11,43	0,42	0,29	3,00	0,40	0,48	-
7803301	Ovo de galinha	1 Cru(a)	168,00	169,33	0,07	0,51	0,06	2,61	0,12	1,11	44,00	1,28	1,03	-
7803301	Ovo de galinha	2 Cozido(a)	168,00	169,33	0,07	0,51	0,06	2,61	0,12	1,11	44,00	1,28	1,03	-
7803301	Ovo de galinha	4 Assado(a)	168,00	169,33	0,07	0,51	0,06	2,61	0,12	1,11	44,00	1,28	1,03	-
7803301	Ovo de galinha	5 Frito(a)	182,61	184,06	0,07	0,56	0,07	2,84	0,13	1,21	47,83	1,39	1,62	-
7803301	Ovo de galinha	7 Refogado(a)	168,00	169,33	0,07	0,51	0,06	2,61	0,12	1,11	44,00	1,28	1,03	-

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)											
			Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
7803301	Ovo de galinha	8 Molho vermelho	168,00	169,33	0,07	0,51	0,06	2,61	0,12	1,11	44,00	1,28	1,03	-
7803301	Ovo de galinha	10 Ao alho e óleo	182,61	184,06	0,07	0,56	0,07	2,84	0,13	1,21	47,83	1,39	1,62	-
7803301	Ovo de galinha	11 Com manteiga/óleo	225,38	227,67	0,07	0,56	0,07	2,86	0,13	1,22	48,02	1,48	1,27	-
7803301	Ovo de galinha	12 Ao vinagrete	168,00	169,33	0,07	0,51	0,06	2,61	0,12	1,11	44,00	1,28	1,03	-
7803301	Ovo de galinha	13 Ensopado	168,00	169,33	0,07	0,51	0,06	2,61	0,12	1,11	44,00	1,28	1,03	-
7803301	Ovo de galinha	14 Mingau	168,00	169,33	0,07	0,51	0,06	2,61	0,12	1,11	44,00	1,28	1,03	-
7803301	Ovo de galinha	99 Não se aplica	168,00	169,33	0,07	0,51	0,06	2,61	0,12	1,11	44,00	1,28	1,03	-
7803501	Ovo de codorna	1 Cru(a)	168,00	169,33	0,07	0,51	0,06	2,61	0,12	1,11	44,00	1,28	1,03	-
7803501	Ovo de codorna	2 Cozido(a)	168,00	169,33	0,07	0,51	0,06	2,61	0,12	1,11	44,00	1,28	1,03	-
7803501	Ovo de codorna	5 Frito(a)	182,61	184,06	0,07	0,56	0,07	2,84	0,13	1,21	47,83	1,39	1,62	-
7803501	Ovo de codorna	12 Ao vinagrete	168,00	169,33	0,07	0,51	0,06	2,61	0,12	1,11	44,00	1,28	1,03	-
7803501	Ovo de codorna	99 Não se aplica	168,00	169,33	0,07	0,51	0,06	2,61	0,12	1,11	44,00	1,28	1,03	-
7803702	Galinha-d'angola abatida, congelada ou viva	2 Cozido(a)	57,00	57,00	0,07	0,18	7,53	15,05	0,75	0,72	5,00	0,24	0,27	2,30
7803702	Galinha-d'angola abatida, congelada ou viva	4 Assado(a)	57,00	57,00	0,07	0,18	7,53	15,05	0,75	0,72	5,00	0,24	0,27	2,30
7803703	Capote	2 Cozido(a)	57,00	57,00	0,07	0,18	7,53	15,05	0,75	0,72	5,00	0,24	0,27	2,30
7803703	Capote	4 Assado(a)	57,00	57,00	0,07	0,18	7,53	15,05	0,75	0,72	5,00	0,24	0,27	2,30
7803703	Capote	5 Frito(a)	57,00	57,00	0,07	0,18	7,53	15,05	0,75	0,72	5,00	0,24	0,48	2,30
7803707	Mutum	2 Cozido(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7803907	Pato em pedaços	2 Cozido(a)	29,00	29,00	0,04	0,11	6,94	11,84	0,27	0,20	3,00	0,20	0,21	-
7803907	Pato em pedaços	13 Ensopado	29,00	29,00	0,04	0,11	6,94	11,84	0,27	0,20	3,00	0,20	0,21	-
7803908	Peito de pato	5 Frito(a)	29,00	29,00	0,04	0,11	6,94	11,84	0,27	0,20	3,00	0,20	0,42	-
7803913	Carne de pato	2 Cozido(a)	29,00	29,00	0,04	0,11	6,94	11,84	0,27	0,20	3,00	0,20	0,21	-
7803913	Carne de pato	4 Assado(a)	29,00	29,00	0,04	0,11	6,94	11,84	0,27	0,20	3,00	0,20	0,21	-
7803913	Carne de pato	5 Frito(a)	29,00	29,00	0,04	0,11	6,94	11,84	0,27	0,20	3,00	0,20	0,42	-
7805401	Peito de peru <i>light</i>	1 Cru(a)	-	-	0,04	0,14	6,94	12,65	0,57	0,39	6,00	0,40	0,21	-
7805401	Peito de peru <i>light</i>	2 Cozido(a)	-	-	0,04	0,14	6,94	12,65	0,57	0,39	6,00	0,40	0,21	-
7805401	Peito de peru <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	0,04	0,14	6,94	12,65	0,57	0,39	6,00	0,40	0,21	-
7805501	Frango inteiro orgânico	2 Cozido(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7805501	Frango inteiro orgânico	4 Assado(a)	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,27	-
7805702	Filé de frango orgânico	2 Cozido(a)	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,27	-
7805702	Filé de frango orgânico	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,27	-
7805702	Filé de frango orgânico	5 Frito(a)	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,48	-
7805702	Filé de frango orgânico	6 Empanado(a)/à milanesa	9,00	9,00	0,10	0,14	12,68	18,79	0,60	0,34	13,07	0,20	0,48	-

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)															
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)		
Laticínios															
7900101	Leite de vaca integral	99	Não se aplica	28,01	28,43	0,04	0,18	0,11	1,36	0,04	0,44	5,00	1,00	0,06	-
7900201	Leite de vaca fresco	99	Não se aplica	28,01	28,43	0,04	0,18	0,11	1,36	0,04	0,44	5,00	-	0,06	-
7900301	Leite de cabra	99	Não se aplica	56,02	56,61	0,05	0,14	0,28	1,01	0,05	0,07	1,00	0,30	0,07	1,30
7900601	Leite em pó integral	99	Não se aplica	224,00	227,33	0,35	1,46	0,86	10,86	0,29	3,52	40,00	8,00	0,48	-
7900710	Leite em pó desnatado	99	Não se aplica	709,00	709,08	0,41	1,74	0,89	9,14	0,35	3,99	50,00	11,00	0,01	5,60
7900801	Leite em pó	99	Não se aplica	224,00	227,33	0,35	1,46	0,86	10,86	0,29	3,52	40,00	8,00	0,48	-
7900901	Leite condensado	99	Não se aplica	72,70	73,87	0,09	0,41	0,21	2,07	0,05	0,44	10,96	0,13	0,16	2,59
7900903	Leite beijinho	99	Não se aplica	72,70	73,87	0,09	0,41	0,21	2,07	0,05	0,44	10,96	0,13	0,16	2,59
7901001	Creme de leite	99	Não se aplica	274,00	279,00	0,02	0,13	0,04	0,56	0,03	0,20	4,00	1,10	0,88	0,60
7901101	Chantilly	99	Não se aplica	217,56	221,53	0,02	0,15	0,05	0,69	0,02	0,17	3,62	0,87	0,70	0,48
7901201	Iogurte de qualquer sabor	99	Não se aplica	29,65	30,13	0,05	0,20	0,14	1,47	0,04	0,47	7,00	0,06	0,08	4,15
7901203	Iogurte desnatado	99	Não se aplica	2,00	2,00	0,05	0,23	0,12	0,66	0,05	0,61	12,00	-	-	0,90
7901204	Iogurte natural	99	Não se aplica	27,00	27,42	0,03	0,14	0,08	0,41	0,03	0,37	7,00	0,04	0,09	0,50
7901301	Yakult de qualquer sabor	99	Não se aplica	54,90	54,90	0,04	0,17	0,09	0,69	0,03	0,48	4,50	0,92	0,01	-
7901303	Bebida láctea	99	Não se aplica	10,10	10,31	0,03	0,12	0,08	0,48	0,03	0,31	5,90	0,01	0,04	0,89
7901304	Leite fermentado	99	Não se aplica	55,25	55,50	0,04	0,19	0,09	0,76	0,04	0,46	5,02	1,08	0,03	0,20
7901401	Coalhada	99	Não se aplica	27,00	27,42	0,03	0,14	0,08	0,41	0,03	0,37	7,00	0,04	0,09	0,50
7901501	Manteiga com ou sem sal	99	Não se aplica	671,00	684,17	0,01	0,03	0,04	0,24	-	0,17	3,00	1,40	2,32	-
7901505	Manteiga de garrafa	99	Não se aplica	671,00	684,17	0,01	0,03	0,04	0,24	-	0,17	3,00	1,40	2,32	-
7901602	Margarina com ou sem sal	99	Não se aplica	820,00	860,42	0,01	0,04	0,02	0,22	0,01	0,10	1,00	-	3,10	0,20
7901701	Queijo prato	99	Não se aplica	133,00	136,67	0,10	0,33	0,12	10,17	0,08	2,31	10,00	0,16	0,37	-
7901703	Queijo colonial	99	Não se aplica	133,00	136,67	0,10	0,33	0,12	10,17	0,08	2,31	10,00	0,16	0,37	-
7901705	Queijo de colônia	99	Não se aplica	133,00	136,67	0,10	0,33	0,12	10,17	0,08	2,31	10,00	0,16	0,37	-
7901801	Queijo muçarela	99	Não se aplica	192,00	197,25	0,02	0,27	0,09	5,13	0,06	0,73	8,00	0,16	0,21	-
7901803	Muçarela	99	Não se aplica	192,00	197,25	0,02	0,27	0,09	5,13	0,06	0,73	8,00	0,16	0,21	-
7901807	Muçarela de búfala	99	Não se aplica	192,00	197,25	0,02	0,27	0,09	5,13	0,06	0,73	8,00	0,16	0,21	-
7901809	Queijo de búfala	99	Não se aplica	192,00	197,25	0,02	0,27	0,09	5,13	0,06	0,73	8,00	0,16	0,21	-
7901901	Queijo de reino	99	Não se aplica	164,00	164,83	0,03	0,33	0,06	5,93	0,08	1,54	21,00	0,24	0,24	-
7902001	Queijo de minas	99	Não se aplica	247,00	253,83	0,07	0,48	0,18	4,43	0,08	1,11	18,00	0,11	0,27	-
7902003	Queijo de manteiga	99	Não se aplica	192,00	197,25	0,02	0,27	0,09	5,13	0,06	0,73	8,00	0,16	0,21	-
7902004	Quechimia	99	Não se aplica	247,00	253,83	0,07	0,48	0,18	4,43	0,08	1,11	18,00	0,11	0,27	-
7902005	Queijo de coalho	99	Não se aplica	192,00	198,50	0,02	0,39	0,09	5,34	0,08	0,83	18,00	0,24	0,26	-

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
7902008	Queijo canastra	99 Não se aplica	247,00	253,83	0,07	0,48	0,18	4,43	0,08	1,11	18,00	0,11	0,27	-
7902201	Queijo ricota	99 Não se aplica	117,00	119,75	0,01	0,20	0,10	2,19	0,04	0,34	12,00	0,11	0,11	-
7902301	Leite de soja com sabor	99 Não se aplica	-	0,08	0,03	0,09	0,90	1,77	0,09	-	11,13	-	0,06	0,31
7902303	Ades original	99 Não se aplica	-	0,17	0,06	0,07	0,51	1,15	0,08	-	18,00	-	0,11	-
7902403	Queijo ralado	99 Não se aplica	117,00	119,58	0,03	0,49	0,11	8,75	0,05	2,26	10,00	0,81	0,26	-
7902501	Queijo provolone	99 Não se aplica	230,00	235,67	0,02	0,32	0,16	5,91	0,07	1,46	10,00	0,90	0,23	-
7902801	Queijo polenguinho	99 Não se aplica	359,00	366,42	0,02	0,20	0,10	1,22	0,05	0,42	13,00	0,27	0,30	-
7902901	Requeijão	99 Não se aplica	352,00	355,75	0,02	0,28	0,14	3,51	0,07	0,60	18,00	0,58	0,15	-
7902902	Queijo cremoso	99 Não se aplica	352,00	355,75	0,02	0,28	0,14	3,51	0,07	0,60	18,00	0,58	0,15	-
7903001	Queijo não especificado	99 Não se aplica	247,00	253,83	0,03	0,35	0,07	5,45	0,07	0,70	8,00	0,21	0,27	-
7903101	Leite com sabor	99 Não se aplica	26,10	26,52	0,04	0,16	0,13	0,88	0,04	0,33	5,02	1,00	0,06	0,90
7903102	Leite achocolatado	99 Não se aplica	26,10	26,52	0,04	0,16	0,13	0,88	0,04	0,33	5,02	1,00	0,06	0,90
7903109	Leite aRomatizado	99 Não se aplica	26,10	26,52	0,04	0,16	0,13	0,88	0,04	0,33	5,02	1,00	0,06	0,90
7903110	Bebida achocolatada	99 Não se aplica	26,10	26,52	0,04	0,16	0,13	0,88	0,04	0,33	5,02	1,00	0,06	0,90
7903201	Nata	99 Não se aplica	178,00	181,08	0,03	0,15	0,06	0,69	0,03	0,22	2,00	0,68	0,55	0,80
7903301	Queijo gorgonzola	99 Não se aplica	192,00	198,17	0,03	0,38	1,02	6,22	0,17	1,22	36,00	0,23	0,25	-
7903402	Tofu	99 Não se aplica	-	0,33	0,05	0,04	0,54	2,24	0,05	-	44,00	-	0,01	0,20
7903501	Leite de soja em pó	99 Não se aplica	-	0,61	0,25	0,53	2,92	10,62	0,51	-	96,38	-	0,52	2,64
7903601	Leite de vaca desnatado	99 Não se aplica	61,28	61,28	0,05	0,18	0,09	0,76	0,04	0,53	5,02	1,03	0,01	-
7903702	Leite de vaca semidesnatado	99 Não se aplica	58,00	58,17	0,02	0,19	0,09	0,76	0,04	0,44	5,00	1,30	0,01	-
7903801	Leite não especificado pasteurizado	99 Não se aplica	28,01	28,43	0,04	0,18	0,11	1,36	0,04	0,44	5,00	1,00	0,06	-
7903901	logurte de qualquer sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	10,00	10,17	0,04	0,18	0,10	0,51	0,04	0,47	9,00	0,01	0,02	0,70
7904001	logurte de qualquer sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	50,44	50,88	0,03	0,11	0,07	0,61	0,03	0,27	4,01	0,54	0,09	2,14
7904201	Margarina <i>light</i>	99 Não se aplica	804,00	848,67	-	-	-	0,02	-	0,03	0,36	-	1,64	0,04
7904301	Leite de vaca integral orgânico	99 Não se aplica	28,01	28,43	0,04	0,18	0,11	1,36	0,04	0,44	5,00	1,00	0,06	-
7904401	Leite de vaca fresco orgânico	99 Não se aplica	28,01	28,43	0,04	0,18	0,11	1,36	0,04	0,44	5,00	-	0,06	-
7904601	Leite semidesnatado de vaca orgânico	99 Não se aplica	58,00	58,17	0,02	0,19	0,09	0,76	0,04	0,44	5,00	1,30	0,01	-
7904701	Creme de leite orgânico	99 Não se aplica	274,00	279,00	0,02	0,13	0,04	0,56	0,03	0,20	4,00	1,10	0,88	0,60
7904801	logurte de qualquer sabor orgânico	99 Não se aplica	29,65	30,13	0,05	0,20	0,14	1,47	0,04	0,47	7,00	0,06	0,08	4,15
7904803	logurte de qualquer sabor desnatado orgânico	99 Não se aplica	2,00	2,33	0,04	0,18	0,10	0,57	0,04	0,47	9,00	-	0,06	0,70
7904804	logurte natural de qualquer sabor orgânico	99 Não se aplica	27,00	27,42	0,03	0,14	0,08	0,41	0,03	0,37	7,00	0,04	0,09	0,50
7905103	Muçarela <i>light</i>	99 Não se aplica	133,00	136,67	0,10	0,33	0,12	10,17	0,08	2,31	10,00	0,16	0,37	-
7905104	Queijo muçarela <i>light</i>	99 Não se aplica	133,00	136,67	0,10	0,33	0,12	10,17	0,08	2,31	10,00	0,16	0,37	-

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
7905201	Leite de soja com sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,05	0,02	0,07	0,90	1,49	0,08	-	7,45	-	0,04	0,20
7905203	Ades <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,04	0,02	0,06	0,64	1,10	0,06	-	5,84	-	0,03	0,16
7905601	Creme de leite <i>light</i>	99 Não se aplica	12,00	12,25	0,06	0,24	0,12	0,64	0,06	0,52	4,00	0,05	0,04	0,70
7905901	Queijo prato <i>light</i>	99 Não se aplica	279,12	283,65	0,02	0,24	0,05	5,20	0,05	0,53	11,52	0,11	0,19	-
7906001	Queijo de minas <i>light</i>	99 Não se aplica	21,00	21,42	0,02	0,19	0,14	2,69	0,08	0,71	13,00	0,01	0,02	-
7906005	Queijo de coalho <i>light</i>	99 Não se aplica	279,12	283,65	0,02	0,24	0,05	5,20	0,05	0,53	11,52	0,11	0,19	-
7906201	Queijo ricota <i>light</i>	99 Não se aplica	1,48	1,49	0,06	0,18	0,10	3,19	0,05	0,25	3,10	-	0,00	0,08
7906303	Queijo ralado <i>light</i>	99 Não se aplica	156,00	160,25	0,03	0,49	0,11	4,23	0,05	2,26	10,00	0,49	0,17	-
7906401	Queijo polenguinho <i>light</i>	99 Não se aplica	352,00	355,75	0,02	0,28	0,14	3,51	0,07	0,60	18,00	0,58	0,15	-
7906501	Requeijão <i>light</i>	99 Não se aplica	352,00	355,75	0,02	0,28	0,14	3,51	0,07	0,60	18,00	0,58	0,15	-
7906601	Queijo não especificado <i>light</i>	99 Não se aplica	21,00	21,42	0,02	0,19	0,14	2,69	0,08	0,71	13,00	0,01	0,02	-
7906702	Leite achocolatado <i>light</i>	99 Não se aplica	58,00	58,17	0,04	0,17	0,13	0,89	0,04	0,34	5,00	1,00	0,02	0,90
7906710	Bebida achocolatada <i>light</i>	99 Não se aplica	58,00	58,17	0,04	0,17	0,13	0,89	0,04	0,34	5,00	1,00	0,02	0,90
7906801	Leite com sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	26,86	27,26	0,05	0,21	0,14	1,45	0,11	0,46	5,66	0,96	0,07	2,36
7906802	Leite achocolatado <i>diet</i>	99 Não se aplica	26,86	27,26	0,05	0,21	0,14	1,45	0,11	0,46	5,66	0,96	0,07	2,36
7906810	Bebida achocolatada <i>diet</i>	99 Não se aplica	26,86	27,26	0,05	0,21	0,14	1,45	0,11	0,46	5,66	0,96	0,07	2,36
7906901	Leite de soja em pó <i>light</i>	99 Não se aplica	789,47	789,60	0,10	0,12	0,57	7,67	0,10	3,16	71,75	13,16	10,58	32,08
7907001	Leite em pó com sabor	99 Não se aplica	-	-	0,03	0,15	0,51	1,26	0,01	-	5,00	-	0,37	0,70
7907101	Manteiga com ou sem sal <i>light</i>	99 Não se aplica	325,03	449,41	0,00	0,02	0,02	0,12	0,00	0,08	1,45	0,68	1,12	-
7907301	Queijo de minas frescal orgânico	99 Não se aplica	247,00	253,83	0,07	0,48	0,18	4,43	0,08	1,11	18,00	0,11	0,27	-
7907305	Queijo de coalho frescal orgânico	99 Não se aplica	192,00	198,50	0,02	0,39	0,09	5,34	0,08	0,83	18,00	0,24	0,26	-
Panificados														
8000103	Pão de hambúrguer	99 Não se aplica	-	-	0,40	0,32	4,15	5,87	0,07	0,20	170,00	-	0,07	-
8000105	Pão de sal	99 Não se aplica	3,00	-	0,39	0,67	2,34	-	0,60	-	-	-	-	-
8000201	Pão doce	99 Não se aplica	95,85	97,70	0,31	0,26	2,40	3,47	0,04	0,11	89,84	0,38	0,39	0,05
8000203	Chineque	99 Não se aplica	95,85	97,70	0,31	0,26	2,40	3,47	0,04	0,11	89,84	0,38	0,39	0,05
8000218	Chineque com farofa	99 Não se aplica	95,85	97,70	0,31	0,26	2,40	3,47	0,04	0,11	89,84	0,38	0,39	0,05
8000229	Pão de mel	99 Não se aplica	120,01	122,32	0,26	0,20	2,17	3,10	0,26	0,09	65,50	0,41	0,53	0,02
8000234	Panetone	99 Não se aplica	19,86	20,09	0,45	0,39	3,55	5,08	0,06	0,13	136,82	0,15	0,87	0,34
8000237	Bisnaguinha	99 Não se aplica	1,00	1,00	0,53	0,37	5,37	6,72	0,10	0,13	150,00	-	0,28	0,20
8000240	<i>Croissant</i>	99 Não se aplica	230,61	234,72	0,45	0,41	3,44	5,10	0,06	0,28	129,58	0,83	0,82	0,06
8000501	Pão de forma industrializado de qualquer marca	99 Não se aplica	-	-	0,46	0,33	4,39	5,87	0,08	-	171,00	-	0,22	-
8000801	Pão de queijo	99 Não se aplica	61,00	-	0,04	0,10	-	-	0,04	-	-	-	-	-



Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
8001101	Pão de milho	99 Não se aplica	40,59	42,94	0,31	0,30	2,28	3,72	0,11	0,32	108,25	0,41	0,27	0,07
8001401	Pão integral	99 Não se aplica	-	0,17	0,35	0,22	4,71	6,08	0,21	-	50,00	-	0,51	-
8001501	Pão não especificado	99 Não se aplica	3,00	-	0,39	0,67	2,34	-	0,60	-	-	-	-	-
8001901	Torrada de qualquer pão	99 Não se aplica	-	-	0,38	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8002001	Rosca doce	99 Não se aplica	53,61	55,42	0,24	0,22	1,78	2,71	0,03	0,15	64,50	0,24	1,10	0,08
8002002	Rosquinha doce	99 Não se aplica	-	-	1,01	0,42	3,91	-	-	-	-	-	-	-
8002101	Rosca salgada	99 Não se aplica	61,99	70,06	0,30	0,34	2,48	6,13	0,08	0,75	86,01	0,18	0,30	3,92
8002106	Rosquinha salgada	99 Não se aplica	-	-	0,71	0,13	7,14	-	0,17	-	-	-	-	-
8002201	Biscoito salgado	99 Não se aplica	-	-	0,71	0,13	7,14	-	0,17	-	-	-	-	-
8002205	Presuntinho biscoito	99 Não se aplica	0,25	0,61	0,63	0,42	4,87	6,69	0,04	0,00	173,25	0,00	5,77	0,00
8002212	Biscoito de polvilho	99 Não se aplica	59,54	60,01	0,02	0,18	0,02	0,93	0,04	0,39	15,59	0,45	4,00	-
8002225	Bolacha salgada	99 Não se aplica	-	-	0,71	0,13	7,14	-	0,17	-	-	-	-	-
8002227	Chips (salgadinhos)	99 Não se aplica	-	7,50	0,43	0,29	3,72	4,17	0,14	-	85,40	-	2,89	-
8002230	Baconzitos	99 Não se aplica	0,25	0,61	0,63	0,42	4,87	6,69	0,04	0,00	173,25	0,00	5,77	0,00
8002236	Biscoito salgado integral	99 Não se aplica	-	0,35	0,38	0,18	5,34	8,30	0,29	-	36,89	-	1,87	-
8002301	Biscoito doce	99 Não se aplica	-	-	1,01	0,42	3,91	-	-	-	-	-	-	-
8002302	Cavaco chinês	99 Não se aplica	-	-	1,01	0,42	3,91	-	-	-	-	-	-	-
8002305	Sequilha	99 Não se aplica	-	-	1,01	0,42	3,91	-	-	-	-	-	-	-
8002306	Tareço	99 Não se aplica	-	-	1,01	0,42	3,91	-	-	-	-	-	-	-
8002309	Solda	99 Não se aplica	-	-	0,71	0,13	7,14	-	0,17	-	-	-	-	-
8002315	Brevidade	99 Não se aplica	162,63	170,35	0,02	0,13	0,02	0,67	0,03	0,28	12,67	0,30	0,71	0,03
8002334	Bolacha doce	99 Não se aplica	-	-	1,01	0,42	3,91	-	-	-	-	-	-	-
8002335	Maria maluca (bolacha doce)	99 Não se aplica	-	-	1,01	0,42	3,91	-	-	-	-	-	-	-
8002405	Quebra-quebra	99 Não se aplica	-	-	1,01	0,42	3,91	-	-	-	-	-	-	-
8002502	Rocambole	99 Não se aplica	250,49	254,72	0,17	0,28	1,09	2,41	0,05	0,41	50,88	0,97	0,98	0,21
8002503	Cuca de qualquer tipo	99 Não se aplica	95,85	97,70	0,31	0,26	2,40	3,47	0,04	0,11	89,84	0,38	0,39	0,05
8002601	Bolo de milho	99 Não se aplica	57,00	-	0,11	0,05	-	-	-	-	-	-	-	-
8002604	Amidomil (bolinho)	99 Não se aplica	57,00	-	0,11	0,05	-	-	-	-	-	-	-	-
8002605	Angusor de milho	99 Não se aplica	57,00	-	0,11	0,05	-	-	-	-	-	-	-	-
8002609	Grustoli (bolinho doce)	99 Não se aplica	66,35	68,64	0,31	0,27	2,23	3,36	0,03	0,18	80,92	0,28	1,28	0,05
8002701	Bolo de aipim	99 Não se aplica	-	-	0,13	0,07	-	-	-	-	-	-	-	-
8002702	Bolo de tapioca	99 Não se aplica	-	-	0,13	0,07	-	-	-	-	-	-	-	-
8002703	Bolo de macaxeira	99 Não se aplica	-	-	0,13	0,07	-	-	-	-	-	-	-	-

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)											
			Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
8002704	Bolo de goma	99 Não se aplica	-	-	0,13	0,07	-	-	-	-	-	-	-	-
8002801	Bolo de batata-doce	99 Não se aplica	-	-	0,13	0,07	-	-	-	-	-	-	-	-
8002901	Bolo de arroz	99 Não se aplica	-	-	0,13	0,07	-	-	-	-	-	-	-	-
8003101	Bolo de cará	99 Não se aplica	-	-	0,13	0,07	-	-	-	-	-	-	-	-
8003501	Tortas doces de qualquer sabor	99 Não se aplica	10,54	10,69	0,07	0,10	0,41	1,09	0,02	0,17	23,05	0,38	0,06	-
8003601	Tortas salgadas de qualquer sabor	99 Não se aplica	45,79	47,87	0,11	0,10	1,18	1,93	0,09	0,21	22,90	0,14	0,27	3,52
8003701	Sonho	99 Não se aplica	34,34	34,79	0,32	0,33	2,55	3,78	0,06	0,22	104,50	0,39	1,00	0,05
8003702	Filhos (bolinho de farinha de trigo e ovos)	99 Não se aplica	66,35	68,64	0,31	0,27	2,23	3,36	0,03	0,18	80,92	0,28	1,28	0,05
8003801	Bolo de chocolate	99 Não se aplica	82,84	83,52	0,22	0,36	1,51	3,37	0,07	0,55	63,48	0,63	0,52	0,75
8003902	Brioche	99 Não se aplica	43,63	43,95	0,46	0,45	3,52	5,37	0,07	0,30	138,30	0,42	0,37	0,03
8004001	Bolo de laranja	99 Não se aplica	77,62	80,80	0,24	0,19	1,54	2,50	0,10	0,14	54,30	0,27	0,48	5,31
8004101	Bolo de coco	99 Não se aplica	54,56	56,31	0,17	0,26	1,14	2,41	0,10	0,36	52,64	0,42	0,43	5,26
8004201	Bolo de cenoura	99 Não se aplica	150,68	373,35	0,19	0,19	1,44	2,30	0,07	0,17	53,14	0,43	0,87	0,94
8004601	Bolo de trigo	99 Não se aplica	63,65	65,70	0,19	0,30	1,25	2,64	0,07	0,42	60,08	0,48	0,44	6,02
8004701	Broa	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8004801	Biscoito recheado	99 Não se aplica	-	-	0,32	0,39	2,52	-	0,46	-	-	-	-	-
8004807	Waffer (biscoito)	99 Não se aplica	2,64	2,68	0,41	0,30	3,07	4,37	0,04	0,06	107,14	0,04	0,91	0,03
8004809	Alfajores (biscoito)	99 Não se aplica	0,12	0,12	0,46	0,31	3,48	4,84	0,04	0,02	119,19	-	2,15	0,01
8004810	Bolacha recheada	99 Não se aplica	-	-	0,32	0,39	2,52	-	0,46	-	-	-	-	-
8004813	Rosca recheada	99 Não se aplica	137,60	140,12	0,21	0,21	1,57	2,72	0,03	0,13	56,48	0,55	0,62	-
8004814	Rosquinha recheada de qualquer sabor	99 Não se aplica	-	-	0,32	0,39	2,52	-	0,46	-	-	-	-	-
8005201	Biscoito não especificado	99 Não se aplica	-	-	0,71	0,13	7,14	-	0,17	-	-	-	-	-
8006101	Crepe	99 Não se aplica	60,54	67,25	0,09	0,24	2,43	4,25	0,15	1,09	24,13	0,57	1,02	0,78
8006501	Pão <i>diet</i> (de forma industrializado)	99 Não se aplica	-	-	0,42	0,30	3,89	5,69	0,13	-	135,00	-	0,24	0,10
8006601	Pão <i>light</i> (de forma industrializado)	99 Não se aplica	-	-	0,42	0,30	3,89	5,69	0,13	-	135,00	-	0,24	0,10
8006701	Pão de queijo <i>light</i>	99 Não se aplica	61,00	-	0,04	0,10	-	-	0,04	-	-	-	-	-
8006801	Pão integral <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	0,42	0,30	3,89	5,69	0,13	-	135,00	-	0,24	0,10
8007001	Tortas doces de qualquer sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	10,54	10,69	0,07	0,10	0,41	1,10	0,02	0,17	23,07	0,38	0,06	-
8007101	Tortas doces de qualquer sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	10,54	10,69	0,07	0,10	0,40	1,08	0,02	0,17	22,98	0,38	0,06	-
8007302	Filhos (bolinho de farinha de trigo e ovos) <i>light</i>	99 Não se aplica	76,94	79,59	0,35	0,31	2,58	3,90	0,04	0,20	93,83	0,32	1,48	0,05
8007402	Filhos (bolinho de farinha de trigo e ovos) <i>diet</i>	99 Não se aplica	76,94	79,59	0,35	0,31	2,58	3,90	0,04	0,20	93,83	0,32	1,48	0,05
8007501	Bolo de chocolate <i>light</i>	99 Não se aplica	49,04	62,00	0,20	0,18	1,48	2,38	0,02	0,11	53,41	0,19	0,26	-
8007601	Bolo de chocolate <i>diet</i>	99 Não se aplica	49,04	62,00	0,20	0,18	1,48	2,38	0,02	0,11	53,41	0,19	0,26	-

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
8007701	Bolo de laranja <i>light</i>	99 Não se aplica	47,25	59,93	0,24	0,19	1,54	2,49	0,10	0,14	54,17	0,21	0,38	5,31
8008001	Bolo de coco <i>diet</i>	99 Não se aplica	49,04	62,00	0,20	0,18	1,48	2,38	0,02	0,11	53,41	0,19	0,26	-
8008201	Bolo de cenoura <i>diet</i>	99 Não se aplica	83,19	326,97	0,19	0,19	1,44	2,28	0,07	0,16	52,84	0,29	0,63	0,94
8008301	Biscoito recheado <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	0,32	0,23	2,54	3,82	0,03	-	83,64	-	1,97	-
8008305	Biscoito waffer <i>light</i>	99 Não se aplica	0,10	0,10	0,34	0,23	2,55	3,48	0,02	0,01	87,91	-	0,55	0,01
8008307	Waffer (biscoito) <i>light</i>	99 Não se aplica	0,10	0,10	0,34	0,23	2,55	3,48	0,02	0,01	87,91	-	0,55	0,01
8008309	Alfajores (biscoito) <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	0,32	0,23	2,54	3,82	0,03	-	83,64	-	1,97	-
8008310	Bolacha recheada <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	0,32	0,23	2,54	3,82	0,03	-	83,64	-	1,97	-
8008401	Biscoito recheado <i>diet</i>	99 Não se aplica	0,51	0,51	0,20	0,14	1,54	3,29	0,02	0,02	51,29	-	3,37	0,01
8008408	Rosquinha recheada de qualquer sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	0,51	0,51	0,20	0,14	1,54	3,29	0,02	0,02	51,29	-	3,37	0,01
8008410	Bolacha recheada <i>diet</i>	99 Não se aplica	0,51	0,51	0,20	0,14	1,54	3,29	0,02	0,02	51,29	-	3,37	0,01
8010001	Pão doce <i>diet</i>	99 Não se aplica	60,64	79,58	0,30	0,25	2,38	3,37	0,03	0,10	88,86	0,25	0,25	0,05
8010029	Pão de mel <i>diet</i>	99 Não se aplica	61,86	82,36	0,26	0,20	2,16	3,08	0,26	0,07	65,24	0,29	0,33	0,02
8010034	Panetone <i>diet</i>	99 Não se aplica	19,86	20,09	0,45	0,39	3,55	5,08	0,06	0,13	136,82	0,15	0,87	0,34
8010101	Biscoito salgado <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,50	0,74	0,41	5,00	7,03	0,17	-	171,47	-	3,15	-
8010125	Bolacha salgada <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,50	0,74	0,41	5,00	7,03	0,17	-	171,47	-	3,15	-
8010127	Chips (salgadinhos) <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,46	0,36	0,20	3,78	4,90	0,68	-	31,76	-	0,76	29,38
8010401	Biscoito doce <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,09	0,36	0,22	3,39	4,87	0,11	-	77,45	-	0,53	0,02
8010434	Bolacha doce <i>light</i>	99 Não se aplica	-	0,09	0,36	0,22	3,39	4,87	0,11	-	77,45	-	0,53	0,02
8010501	Biscoito doce <i>diet</i>	99 Não se aplica	0,03	0,17	0,42	0,25	2,91	4,21	0,03	-	99,36	-	1,77	0,04
8010534	Bolacha doce <i>diet</i>	99 Não se aplica	0,03	0,17	0,42	0,25	2,91	4,21	0,03	-	99,36	-	1,77	0,04
8010601	Bolo de banana	99 Não se aplica	79,01	81,64	0,19	0,19	1,52	2,29	0,17	0,12	55,22	0,24	0,38	3,45
Carnes industrializadas														
8100101	Carne-seca	2 Cozido(a)	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	-	-
8100101	Carne-seca	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	-	-
8100101	Carne-seca	4 Assado(a)	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	-	-
8100101	Carne-seca	5 Frito(a)	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	0,49	-
8100101	Carne-seca	7 Refogado(a)	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	0,49	-
8100101	Carne-seca	8 Molho vermelho	-	3,48	0,00	0,06	0,20	0,23	0,02	-	2,20	-	0,28	1,40
8100101	Carne-seca	13 Ensopado	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	0,49	-
8100102	Carne de charque	1 Cru(a)	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	-	-
8100102	Carne de charque	2 Cozido(a)	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	-	-
8100102	Carne de charque	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	-	-

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)											
			Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
8100102	Carne de charque	4 Assado(a)	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	-	-
8100102	Carne de charque	5 Frito(a)	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	0,49	-
8100102	Carne de charque	7 Refogado(a)	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	0,49	-
8100102	Carne de charque	8 Molho vermelho	-	3,48	0,00	0,06	0,20	0,23	0,02	-	2,20	-	0,28	1,40
8100102	Carne de charque	13 Ensopado	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	0,49	-
8100103	Jabá	2 Cozido(a)	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	-	-
8100103	Jabá	5 Frito(a)	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	0,49	-
8100103	Jabá	7 Refogado(a)	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	0,49	-
8100103	Jabá	99 Não se aplica	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	-	-
8100201	Carne de sol	1 Cru(a)	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	-	-
8100201	Carne de sol	2 Cozido(a)	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	-	-
8100201	Carne de sol	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	-	-
8100201	Carne de sol	4 Assado(a)	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	-	-
8100201	Carne de sol	5 Frito(a)	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	0,49	-
8100201	Carne de sol	13 Ensopado	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	0,49	-
8100202	Carne do sertão	2 Cozido(a)	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	-	-
8100202	Carne do sertão	4 Assado(a)	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	-	-
8100202	Carne do sertão	5 Frito(a)	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	0,49	-
8100502	Hambúrguer de carne bovina	1 Cru(a)	-	-	0,04	0,17	5,23	7,70	0,35	2,50	6,00	0,45	0,41	-
8100502	Hambúrguer de carne bovina	2 Cozido(a)	-	-	0,04	0,17	5,23	7,70	0,35	2,50	6,00	0,45	0,41	-
8100502	Hambúrguer de carne bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,04	0,17	5,23	7,70	0,35	2,50	6,00	0,45	0,41	-
8100502	Hambúrguer de carne bovina	4 Assado(a)	-	-	0,04	0,17	5,23	7,70	0,35	2,50	6,00	0,45	0,41	-
8100502	Hambúrguer de carne bovina	5 Frito(a)	-	-	0,04	0,17	5,23	7,70	0,35	2,50	6,00	0,45	0,62	-
8100502	Hambúrguer de carne bovina	8 Molho vermelho	-	3,48	0,03	0,15	4,38	6,38	0,30	2,00	7,00	0,36	0,61	1,40
8100502	Hambúrguer de carne bovina	99 Não se aplica	-	-	0,04	0,17	5,23	7,70	0,35	2,50	6,00	0,45	0,41	-
8100802	Copa de porco defumada	99 Não se aplica	-	-	0,82	0,26	5,30	9,18	0,30	1,06	5,00	0,80	0,49	-
8101005	Bacon	99 Não se aplica	11,00	11,00	0,40	0,26	11,10	16,45	0,35	1,23	2,00	0,70	0,31	-
8101101	Hambúrguer de frango	2 Cozido(a)	18,68	19,74	0,18	0,22	5,11	8,53	0,24	0,36	31,00	0,59	0,20	0,60
8101101	Hambúrguer de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	18,68	19,74	0,18	0,22	5,11	8,53	0,24	0,36	31,00	0,59	0,20	0,60
8101101	Hambúrguer de frango	4 Assado(a)	18,68	19,74	0,18	0,22	5,11	8,53	0,24	0,36	31,00	0,59	0,20	0,60
8101101	Hambúrguer de frango	5 Frito(a)	18,68	19,74	0,18	0,22	5,11	8,53	0,24	0,36	31,00	0,59	0,76	0,60
8101101	Hambúrguer de frango	6 Empanado(a)/à milanesa	18,68	19,74	0,18	0,22	5,11	8,53	0,24	0,36	31,00	0,59	0,76	0,60
8101101	Hambúrguer de frango	99 Não se aplica	18,68	19,74	0,18	0,22	5,11	8,53	0,24	0,36	31,00	0,59	0,20	0,60

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	(continuação)											
			Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
8102101	Salsicha no varejo	1 Cru(a)	12,99	12,99	0,08	0,09	2,13	3,85	0,14	0,60	1,62	0,32	0,14	-
8102101	Salsicha no varejo	2 Cozido(a)	12,99	12,99	0,08	0,09	2,13	3,85	0,14	0,60	1,62	0,32	0,14	-
8102101	Salsicha no varejo	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	12,99	12,99	0,08	0,09	2,13	3,85	0,14	0,60	1,62	0,32	0,14	-
8102101	Salsicha no varejo	4 Assado(a)	12,99	12,99	0,08	0,09	2,13	3,85	0,14	0,60	1,62	0,32	0,14	-
8102101	Salsicha no varejo	5 Frito(a)	12,99	12,99	0,08	0,09	2,13	3,85	0,14	0,60	1,62	0,32	0,14	-
8102101	Salsicha no varejo	7 Refogado(a)	12,99	12,99	0,08	0,09	2,13	3,85	0,14	0,60	1,62	0,32	0,14	-
8102101	Salsicha no varejo	8 Molho vermelho	31,09	31,47	0,09	0,12	1,80	3,45	0,12	0,57	4,89	0,48	0,18	0,00
8102101	Salsicha no varejo	9 Molho branco	-	3,48	0,29	0,13	2,89	4,68	0,06	0,34	3,80	0,56	0,46	1,40
8102101	Salsicha no varejo	10 Ao alho e óleo	12,99	12,99	0,08	0,09	2,13	3,85	0,14	0,60	1,62	0,32	0,14	-
8102101	Salsicha no varejo	11 Com manteiga/óleo	12,99	12,99	0,08	0,09	2,13	3,85	0,14	0,60	1,62	0,32	0,14	-
8102101	Salsicha no varejo	13 Ensopado	12,99	12,99	0,08	0,09	2,13	3,85	0,14	0,60	1,62	0,32	0,14	-
8102101	Salsicha no varejo	99 Não se aplica	12,99	12,99	0,08	0,09	2,13	3,85	0,14	0,60	1,62	0,32	0,14	-
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	1 Cru(a)	-	-	0,36	0,15	3,37	5,57	0,05	0,43	2,00	0,70	0,22	-
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	2 Cozido(a)	-	-	0,36	0,15	3,37	5,57	0,05	0,43	2,00	0,70	0,22	-
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,36	0,15	3,37	5,57	0,05	0,43	2,00	0,70	0,22	-
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	4 Assado(a)	-	-	0,36	0,15	3,37	5,57	0,05	0,43	2,00	0,70	0,22	-
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	5 Frito(a)	-	-	0,36	0,15	3,37	5,57	0,05	0,43	2,00	0,70	0,22	-
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	-	-	0,36	0,15	3,37	5,57	0,05	0,43	2,00	0,70	0,22	-
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	7 Refogado(a)	-	-	0,36	0,15	3,37	5,57	0,05	0,43	2,00	0,70	0,22	-
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	8 Molho vermelho	-	3,48	0,29	0,13	2,89	4,68	0,06	0,34	3,80	0,56	0,46	1,40
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	11 Com manteiga/óleo	-	-	0,36	0,15	3,37	5,57	0,05	0,43	2,00	0,70	0,22	-
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	13 Ensopado	-	-	0,36	0,15	3,37	5,57	0,05	0,43	2,00	0,70	0,22	-
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	99 Não se aplica	-	-	0,36	0,15	3,37	5,57	0,05	0,43	2,00	0,70	0,22	-
8102207	Linguiça de frango	1 Cru(a)	-	-	0,12	0,04	5,97	-	-	-	-	-	-	-
8102207	Linguiça de frango	2 Cozido(a)	-	-	0,12	0,04	5,97	-	-	-	-	-	-	-
8102207	Linguiça de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,12	0,04	5,97	-	-	-	-	-	-	-
8102207	Linguiça de frango	4 Assado(a)	-	-	0,12	0,04	5,97	-	-	-	-	-	-	-
8102207	Linguiça de frango	5 Frito(a)	-	-	0,11	0,05	5,67	-	-	-	-	-	-	-
8102401	Chouriço	99 Não se aplica	-	-	0,07	0,13	1,20	4,20	0,04	1,00	5,00	0,25	0,13	-
8102402	Morcela	99 Não se aplica	-	-	0,07	0,13	1,20	4,20	0,04	1,00	5,00	0,25	0,13	-
8102403	Morcilha	1 Cru(a)	-	-	0,07	0,13	1,20	4,20	0,04	1,00	5,00	0,25	0,13	-
8102403	Morcilha	2 Cozido(a)	-	-	0,07	0,13	1,20	4,20	0,04	1,00	5,00	0,25	0,13	-
8102501	Paio	2 Cozido(a)	12,00	12,00	0,29	0,20	6,26	8,84	0,33	1,18	3,00	-	0,55	0,70

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

		(continuação)												
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
8102601	Mortadela	99 Não se aplica	-	-	0,34	0,14	2,73	5,03	0,17	1,18	2,00	1,10	0,57	-
8102701	Salame	99 Não se aplica	-	-	0,37	0,36	6,05	7,95	0,46	1,52	3,00	0,72	0,22	-
8102702	Salaminho	99 Não se aplica	-	-	0,37	0,36	6,05	7,95	0,46	1,52	3,00	0,72	0,22	-
8102801	<i>Blanquet</i> de peru	99 Não se aplica	7,00	7,00	0,03	0,15	2,12	5,32	0,21	0,23	7,00	0,19	0,64	8,90
8102901	Presunto	99 Não se aplica	-	-	0,82	0,26	5,30	9,18	0,30	1,06	5,00	0,80	0,28	-
8103001	Hambúrguer de peru	2 Cozido(a)	15,63	16,69	0,17	0,22	4,56	8,03	0,25	0,38	31,46	0,50	0,23	0,60
8103001	Hambúrguer de peru	4 Assado(a)	15,63	16,69	0,17	0,22	4,56	8,03	0,25	0,38	31,46	0,50	0,23	0,60
8103001	Hambúrguer de peru	6 Empanado(a)/à milanesa	15,63	16,69	0,17	0,22	4,56	8,03	0,25	0,38	31,46	0,50	0,79	0,60
8103101	Hambúrguer não especificado	2 Cozido(a)	-	-	0,04	0,17	5,23	7,70	0,35	2,50	6,00	0,45	0,41	-
8103101	Hambúrguer não especificado	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	0,04	0,17	5,23	7,70	0,35	2,50	6,00	0,45	0,41	-
8103101	Hambúrguer não especificado	4 Assado(a)	-	-	0,04	0,17	5,23	7,70	0,35	2,50	6,00	0,45	0,41	-
8103101	Hambúrguer não especificado	5 Frito(a)	-	-	0,04	0,17	5,23	7,70	0,35	2,50	6,00	0,45	0,62	-
8103101	Hambúrguer não especificado	99 Não se aplica	-	-	0,04	0,17	5,23	7,70	0,35	2,50	6,00	0,45	0,41	-
8103601	Apresuntado	99 Não se aplica	-	-	0,73	0,33	6,15	10,12	0,31	0,70	3,00	0,80	0,31	-
8103901	Pururuca de porco	99 Não se aplica	12,00	12,00	0,10	0,28	1,55	3,52	0,02	0,64	-	-	0,53	0,50
8103902	Pele de porco preparada (pururuca)	99 Não se aplica	12,00	12,00	0,10	0,28	1,55	3,52	0,02	0,64	-	-	0,53	0,50
8104001	Patê (fígado, calabresa, frango, presunto, etc.)	99 Não se aplica	8300,00	8300,00	0,27	1,03	4,30	6,82	0,19	13,46	30,00	0,60	0,41	-
8104101	Carne de aves defumada	99 Não se aplica	9,00	9,00	0,07	0,12	12,42	18,44	0,60	0,34	4,00	0,20	0,48	-
8104601	Carne salgada não especificada	2 Cozido(a)	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	-	-
8104601	Carne salgada não especificada	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	-	-
8104601	Carne salgada não especificada	4 Assado(a)	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	-	-
8104601	Carne salgada não especificada	5 Frito(a)	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	0,49	-
8104601	Carne salgada não especificada	7 Refogado(a)	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	0,49	-
8104601	Carne salgada não especificada	8 Molho vermelho	-	3,48	0,00	0,06	0,20	0,23	0,02	-	2,20	-	0,28	1,40
8104601	Carne salgada não especificada	99 Não se aplica	-	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	-	-
8104904	Mini <i>chicken</i> empanado	2 Cozido(a)	4,22	4,89	0,17	0,14	6,89	10,02	0,30	0,16	35,00	0,09	1,09	-
8104904	Mini <i>chicken</i> empanado	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	4,22	4,89	0,17	0,14	6,89	10,02	0,30	0,16	35,00	0,09	1,09	-
8104904	Mini <i>chicken</i> empanado	4 Assado(a)	4,22	4,89	0,17	0,14	6,89	10,02	0,30	0,16	35,00	0,09	1,09	-
8104904	Mini <i>chicken</i> empanado	5 Frito(a)	4,22	4,89	0,17	0,14	6,89	10,02	0,30	0,16	35,00	0,09	1,09	-
8104904	Mini <i>chicken</i> empanado	6 Empanado(a)/à milanesa	4,22	4,89	0,17	0,14	6,89	10,02	0,30	0,16	35,00	0,09	1,09	-
8105001	Mortadela <i>light</i>	99 Não se aplica	1,00	1,00	0,16	0,10	3,07	4,76	0,16	0,29	18,00	0,42	0,23	-
8105201	Salsicha no varejo <i>light</i>	5 Frito(a)	-	-	0,18	0,11	2,40	4,12	0,10	1,30	4,00	0,33	0,08	-
8105401	Salame <i>light</i>	99 Não se aplica	33,97	33,97	0,04	0,12	3,60	6,33	0,18	0,16	3,96	0,11	0,24	-



Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
8203603	Cevada em pó	99 Não se aplica	-	1,08	0,19	0,11	4,60	7,35	0,26	-	23,00	-	0,02	-
8204503	Chocomilk	99 Não se aplica	26,10	26,52	0,04	0,16	0,13	0,88	0,04	0,33	5,02	1,00	0,06	0,90
8204902	Água tônica tradicional	99 Não se aplica	-	-	-	-	0,02	0,02	-	-	-	-	-	-
8205201	Chá diet (preto, camomila, erva-cidreira, capim-limão, etc.)	99 Não se aplica	-	-	-	0,01	-	-	-	-	4,97	-	-	-
8205402	Paraguai refrigerante tradicional	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8205803	Gatorade	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,00	0,62	0,62	0,06	0,45	-	-	-	0,40
8205901	Bebida energética	99 Não se aplica	-	-	0,03	0,58	8,57	8,57	1,98	1,76	-	-	-	-
8206301	Chá (preto, camomila, erva-cidreira, capim-limão, etc.)	99 Não se aplica	-	-	-	0,01	-	-	-	-	5,01	-	-	-
8206402	Café solúvel <i>capuccino</i>	99 Não se aplica	-	-	0,00	0,00	0,18	0,22	-	-	-	-	0,02	-
8207401	Refrigerante de guaraná <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8207402	Guaraná <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8207601	Refrigerante de limão <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8207705	Fanta uva <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8208104	Mate <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	0,03	0,01	0,02	0,07	0,02	-	1,00	-	-	0,16
8209002	Água tônica <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	0,02	0,02	-	-	-	-	-	-
8209102	Paraguai refrigerante <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-
8211002	Q-suco <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-	1,41
8211003	Q-refresco <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-	1,41
8211102	Q-suco <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	-	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-	1,41
8212401	Café <i>capuccino</i> solúvel <i>light</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	0,07	0,09	-	-	-	-	0,01	-
8212501	Café <i>capuccino</i> solúvel <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	0,07	0,09	-	-	-	-	0,01	-
8212902	Água tônica <i>diet</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	0,02	0,02	-	-	-	-	-	-
8212906	Refrigerante de quinino dietético	99 Não se aplica	-	-	-	-	0,02	0,02	-	-	-	-	-	-
8213003	Chá mate orgânico	99 Não se aplica	-	-	0,03	0,01	0,02	0,07	0,02	-	1,00	-	-	0,16
8213004	Chimarrão orgânico	99 Não se aplica	-	-	0,03	0,01	0,02	0,07	0,02	-	1,00	-	-	0,16
8213601	Suco de clorofila	99 Não se aplica	-	42,68	0,01	0,02	0,04	0,09	0,02	-	11,89	-	0,17	0,80
8273902	Café com farinha	99 Não se aplica	-	-	0,08	0,04	0,10	0,10	0,00	-	1,00	-	0,01	-
Bebidas alcoólicas														
8300101	Cerveja (com ou sem álcool)	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,03	0,52	0,52	0,05	0,02	6,03	-	-	-
8300201	Chopp	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,03	0,52	0,52	0,05	0,02	6,03	-	-	-
8300301	Aguardente	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8300302	Cachaça	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8300501	Batida de qualquer sabor	99 Não se aplica	-	0,11	0,03	0,01	0,19	0,26	0,05	-	10,39	-	0,03	4,73



Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
8300701	Rum	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	-	-	-	-	-
8300801	Vodka	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	-	-	-	-	-
8301001	Uísque	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	-	-	-	-	-
8301002	Whisky	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	-	-	-	-	-
8301201	Champanje	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,02	0,11	0,11	0,05	-	1,00	-	-	-
8301202	Sidra champanhe	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,02	0,11	0,11	0,05	-	1,00	-	-	-
8301501	Martini	99 Não se aplica	-	0,02	0,01	0,01	0,06	0,06	0,01	-	0,20	-	-	-
8301601	Conhaque	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	-	-	-	-	-
8301701	Drink dreher	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8301901	Licor de qualquer sabor	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8302409	Cajuína	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8302415	Vinho	99 Não se aplica	-	0,08	0,01	0,03	0,22	0,22	0,06	-	0,99	-	-	-
8302416	Catuaba	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8302901	Coquetel de frutas	99 Não se aplica	-	0,11	0,03	0,01	0,19	0,26	0,05	-	10,39	-	0,03	4,73
8303101	Caipirinha	99 Não se aplica	-	0,18	0,02	0,01	0,05	0,05	0,01	-	2,60	-	0,04	6,45
8303501	Bebida alcoólica	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8303615	Vinho orgânico	99 Não se aplica	-	0,08	0,01	0,03	0,22	0,22	0,06	-	0,99	-	-	-
8304301	Cerveja (com ou sem álcool) light	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,02	0,39	0,39	0,03	0,02	6,00	-	-	-
8304502	Caxiri (aguardente de mandioca)	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Óleos e gorduras														
8400101	Azeite de oliva	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,41	-
8400301	Óleo de soja	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,14	-
8401801	Banha suína	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	0,02	-	-	-	0,60	-
8403001	Banha bovina	99 Não se aplica	-	-	0,03	0,05	1,53	2,70	0,14	0,90	-	-	-	-
8403201	Óleo não especificado	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,14	-
8403501	Óleo de dendê	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,79	-
Miscelâneas														
8500201	Salgadinho	99 Não se aplica	43,72	48,17	0,23	0,27	3,01	4,62	0,19	1,27	50,53	0,64	1,01	1,65
8500202	Pastel (queijo, carne, palmito, etc.)	99 Não se aplica	19,18	20,35	0,42	0,30	3,33	5,46	0,10	0,28	92,20	0,49	1,21	1,19
8500203	Croquete	99 Não se aplica	43,72	48,17	0,23	0,27	3,01	4,62	0,19	1,27	50,53	0,64	1,01	1,65
8500205	Coxinha	99 Não se aplica	43,72	48,17	0,23	0,27	3,01	4,62	0,19	1,27	50,53	0,64	1,01	1,65
8500206	Empada (queijo, carne, camarão, etc.)	99 Não se aplica	1,44	80,47	0,15	0,11	3,62	5,02	0,13	0,10	33,27	0,03	0,22	1,78
8500207	Rissole (queijo, carne, camarão, etc.)	99 Não se aplica	43,72	48,17	0,23	0,27	3,01	4,62	0,19	1,27	50,53	0,64	1,01	1,65

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)															
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)		
8500209	Acarajé	99	Não se aplica	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	-		
8500210	Torresmo	99	Não se aplica	12,00	12,00	0,10	0,28	1,55	3,52	0,02	0,64	-	0,53	0,50	
8500211	Quibe	99	Não se aplica	43,72	48,17	0,23	0,27	3,01	4,62	0,19	1,27	50,53	0,64	1,01	1,65
8500212	Abará (Bahia)	99	Não se aplica	-	-	0,06	-	-	-	-	-	-	-	-	
8500213	Paçoca de carne de sol	99	Não se aplica	-	-	0,07	0,03	-	-	-	-	-	0,24	-	
8500215	Angu frito	99	Não se aplica	13,11	13,39	0,11	0,06	0,81	0,98	0,02	0,00	39,50	0,03	0,07	-
8500217	Angu de milho	99	Não se aplica	-	0,02	0,11	0,06	0,81	0,98	0,02	-	39,44	-	0,02	-
8500218	Polenta	99	Não se aplica	13,11	13,39	0,11	0,06	0,81	0,98	0,02	0,00	39,50	0,03	0,07	-
8500222	Esfirra	99	Não se aplica	149,76	153,02	0,38	0,30	2,85	4,99	0,04	0,19	99,73	0,26	0,45	-
8500223	Esfirra de carne	99	Não se aplica	127,09	129,58	0,28	0,23	3,65	5,05	0,14	0,91	72,40	0,38	0,60	-
8500224	Esfirra de queijo	99	Não se aplica	149,76	153,02	0,38	0,30	2,85	4,99	0,04	0,19	99,73	0,26	0,45	-
8500225	Esfirra de ricota	99	Não se aplica	130,90	133,38	0,38	0,28	2,85	4,35	0,03	0,09	100,82	0,23	0,42	-
8500226	Esfirra de frango	99	Não se aplica	76,26	77,71	0,17	0,14	3,96	5,78	0,14	0,14	41,69	0,20	0,38	-
8500227	Enroladinho	99	Não se aplica	43,72	48,17	0,23	0,27	3,01	4,62	0,19	1,27	50,53	0,64	1,01	1,65
8500228	Bolinho de aipim	99	Não se aplica	2,79	17,80	0,09	0,08	1,32	2,16	0,22	0,42	36,21	0,22	1,56	10,86
8500232	Bolinho de bacalhau	99	Não se aplica	41,03	47,00	0,06	0,13	2,10	5,30	0,20	0,30	10,48	0,11	1,44	4,36
8500302	Cachorro-quente	99	Não se aplica	5,79	9,43	0,23	0,19	2,85	4,38	0,11	0,35	74,20	0,14	0,22	1,20
8500303	Hambúrguer (sanduíche)	99	Não se aplica	-	4,09	0,28	0,25	3,73	6,12	0,18	0,97	103,04	0,10	0,29	2,18
8500304	<i>Cheeseburger</i>	99	Não se aplica	29,06	33,47	0,25	0,27	3,30	6,04	0,17	0,94	91,86	0,11	0,29	1,92
8500305	<i>Eggsburger</i>	99	Não se aplica	56,41	61,56	0,15	0,30	2,66	4,57	0,21	1,03	64,86	0,51	1,19	1,52
8500307	Bauru	99	Não se aplica	33,87	41,42	0,39	0,25	3,44	6,03	0,19	0,41	50,85	0,34	0,56	1,62
8500308	Americano	99	Não se aplica	62,87	102,67	0,24	0,31	2,05	4,05	0,11	0,43	70,81	0,43	1,07	3,09
8500313	Misto-quente ou frio	99	Não se aplica	77,17	79,89	0,46	0,32	4,04	7,25	0,17	0,43	63,49	0,36	0,36	0,01
8500315	Sanduíche de queijo prato	99	Não se aplica	131,09	135,72	0,28	0,32	2,67	5,41	0,08	0,25	105,80	0,07	0,40	0,01
8500316	Sanduíche de salame	99	Não se aplica	48,83	51,06	0,32	0,27	3,54	5,30	0,10	0,44	100,21	0,16	0,35	0,01
8500317	Sanduíche de presunto	99	Não se aplica	7,80	11,46	0,43	0,25	3,80	5,79	0,21	0,28	67,94	0,31	0,74	0,50
8500318	Sanduíche de queijo prato com presunto	99	Não se aplica	77,17	79,89	0,46	0,32	4,04	7,25	0,17	0,43	63,49	0,36	0,36	0,01
8500319	Sanduíche de mortadela	99	Não se aplica	46,72	49,03	0,33	0,25	3,77	5,40	0,18	0,38	104,44	0,10	0,31	3,77
8500320	Sanduíche de queijo minas	99	Não se aplica	131,09	135,72	0,28	0,32	2,67	5,41	0,08	0,25	105,80	0,07	0,40	0,01
8500321	<i>Cheese egg</i>	99	Não se aplica	29,06	33,47	0,25	0,27	3,30	6,04	0,17	0,94	91,86	0,11	0,29	1,92
8500322	<i>Cheese</i> tudo	99	Não se aplica	29,06	33,47	0,25	0,27	3,30	6,04	0,17	0,94	91,86	0,11	0,29	1,92
8500323	Sanduíche natural	99	Não se aplica	11,50	18,90	0,24	0,21	4,42	6,59	0,22	0,12	86,72	0,13	0,74	2,13
8500401	Suco	99	Não se aplica	-	8,76	0,06	0,03	0,31	0,35	0,09	-	17,93	-	0,20	34,26

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)	
8500402 Suco de abacaxi	99 Não se aplica	-	0,25	0,06	0,02	0,20	0,20	0,10	-	18,07	-	0,02	10,04	
8500403 Suco de acerola	99 Não se aplica	-	25,48	0,02	0,06	0,40	0,40	0,00	-	14,03	-	0,18	1603,91	
8500404 Suco de beterraba	99 Não se aplica	-	602,42	0,06	0,04	0,29	0,43	0,15	-	12,66	-	0,74	5,81	
8500405 Suco de cupuaçu	99 Não se aplica	-	-	0,19	0,02	2,17	-	0,04	-	-	-	-	12,25	
8500406 Suco de goiaba	99 Não se aplica	-	4,53	0,01	0,01	0,16	0,21	0,02	-	7,13	-	0,11	33,20	
8500407 Suco de laranja	99 Não se aplica	-	8,76	0,06	0,03	0,31	0,35	0,09	-	17,93	-	0,20	34,26	
8500408 Suco de laranja com banana	99 Não se aplica	-	7,82	0,06	0,04	0,43	0,49	0,17	-	19,55	-	0,19	29,56	
8500409 Suco de laranja e beterraba	99 Não se aplica	-	602,42	0,06	0,04	0,29	0,43	0,15	-	12,66	-	0,74	5,81	
8500410 Suco de laranja e cenoura	99 Não se aplica	-	602,42	0,06	0,04	0,29	0,43	0,15	-	12,66	-	0,74	5,81	
8500411 Suco de laranja cenoura e beterraba	99 Não se aplica	-	602,42	0,06	0,04	0,29	0,43	0,15	-	12,66	-	0,74	5,81	
8500412 Suco de mamão	99 Não se aplica	-	18,08	0,01	0,00	0,15	0,15	0,01	-	2,01	-	0,24	3,01	
8500413 Suco de manga	99 Não se aplica	-	34,49	0,00	0,00	0,08	0,11	0,02	-	6,98	-	0,21	15,16	
8500414 Suco de maracujá	99 Não se aplica	-	47,27	-	0,10	2,25	2,25	0,06	-	8,02	-	0,01	18,24	
8500415 Suco de melão	99 Não se aplica	-	9,07	0,04	0,02	0,19	0,31	0,05	-	3,18	-	0,05	8,58	
8500416 Suco de morango	99 Não se aplica	-	0,43	0,03	0,04	0,27	0,28	0,06	-	4,42	-	0,02	4,04	
8500417 Suco de pêssego	99 Não se aplica	-	12,87	0,00	0,01	0,29	0,29	0,01	-	1,00	-	0,29	5,30	
8500418 Suco de pêssego em calda	99 Não se aplica	-	12,87	0,00	0,01	0,29	0,29	0,01	-	1,00	-	0,29	5,30	
8500501 Vitamina	99 Não se aplica	19,23	20,28	0,04	0,15	0,23	1,13	0,11	0,30	8,21	0,69	0,07	2,08	
8500503 Vitamina de banana	99 Não se aplica	19,23	20,28	0,04	0,15	0,23	1,13	0,11	0,30	8,21	0,69	0,07	2,08	
8500504 Vitamina de banana com aveia	99 Não se aplica	18,13	19,12	0,06	0,15	0,28	1,29	0,11	0,29	9,51	0,65	0,09	1,96	
8500505 Vitamina de mamão	99 Não se aplica	19,93	31,76	0,04	0,14	0,15	1,07	0,03	0,31	11,57	0,71	0,20	13,03	
8500506 Vitamina de abacate	99 Não se aplica	19,23	21,20	0,04	0,14	0,23	1,20	0,04	0,30	11,80	0,69	0,68	4,16	
8500507 Vitamina de morango	99 Não se aplica	14,70	15,16	0,03	0,11	0,21	0,92	0,04	0,23	12,21	0,53	0,14	23,49	
8500508 Vitamina mista	99 Não se aplica	13,54	21,48	0,03	0,11	0,18	0,82	0,07	0,21	9,37	0,48	0,15	9,63	
8500509 Vitamina de maçã	99 Não se aplica	19,23	19,98	0,04	0,13	0,10	0,96	0,03	0,30	3,43	0,69	0,05	0,96	
8500601 Refresco	99 Não se aplica	-	1,33	0,01	0,02	0,02	0,02	0,01	-	1,00	-	0,01	22,68	
8500602 Refresco de caju	99 Não se aplica	-	1,33	0,01	0,02	0,02	0,02	0,01	-	1,00	-	0,01	22,68	
8500603 Refresco de groselha	99 Não se aplica	-	1,33	0,01	0,02	0,02	0,02	0,01	-	1,00	-	0,01	22,68	
8500604 Refresco de laranja	99 Não se aplica	-	1,33	0,01	0,02	0,02	0,02	0,01	-	1,00	-	0,01	22,68	
8500605 Refresco de maracujá	99 Não se aplica	-	1,33	0,01	0,02	0,02	0,02	0,01	-	1,00	-	0,01	22,68	
8500606 Refresco de limão	99 Não se aplica	-	1,33	0,01	0,02	0,02	0,02	0,01	-	1,00	-	0,01	22,68	
8500801 Salada ou verdura cozida, exceto de fruta	99 Não se aplica	-	405,75	0,04	0,11	0,58	1,03	0,13	-	93,00	-	0,88	18,20	
8500802 Salada de maionese	99 Não se aplica	34,88	36,37	0,08	0,09	0,76	1,38	0,29	0,19	14,01	0,21	1,19	4,75	

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

		(continuação)											
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
8500903 <i>Pizza</i>	99 Não se aplica	51,25	57,59	0,33	0,36	2,57	7,26	0,10	0,90	93,33	0,08	0,78	2,17
8500904 <i>Lasanha pronta light</i>	99 Não se aplica	40,68	47,15	0,10	0,16	1,57	3,35	0,13	0,58	43,92	0,09	0,53	3,56
8500905 <i>Nhoque</i>	99 Não se aplica	61,89	62,77	0,08	0,21	0,54	2,46	0,03	0,43	27,53	0,25	0,74	-
8500906 <i>Caneloni</i>	99 Não se aplica	34,12	78,29	0,09	0,15	1,36	2,22	0,13	0,44	31,85	0,18	1,00	5,25
8500907 <i>Capeleti</i>	99 Não se aplica	18,67	59,54	0,13	0,16	1,46	2,43	0,11	0,31	42,53	0,17	0,76	4,21
8500909 <i>Ravioli</i>	99 Não se aplica	18,67	59,54	0,13	0,16	1,46	2,43	0,11	0,31	42,53	0,17	0,76	4,21
8500910 <i>Calzone</i>	99 Não se aplica	61,99	70,06	0,30	0,34	2,48	6,13	0,08	0,75	86,01	0,18	0,30	3,92
8500913 <i>Panqueca</i>	99 Não se aplica	60,54	67,25	0,09	0,24	2,43	4,25	0,15	1,09	24,13	0,57	1,02	0,78
8500914 <i>Pizza calabreza</i>	99 Não se aplica	36,76	42,69	0,35	0,34	3,28	7,08	0,13	0,76	92,96	0,06	0,81	2,26
8500915 <i>Pizza muçarela</i>	99 Não se aplica	51,25	57,59	0,33	0,36	2,57	7,26	0,10	0,90	93,33	0,08	0,78	2,17
8500916 <i>Pizza presunto</i>	99 Não se aplica	36,76	42,69	0,35	0,34	3,28	7,08	0,13	0,76	92,96	0,06	0,81	2,26
8500917 <i>Pizza portuguesa</i>	99 Não se aplica	25,50	32,11	0,29	0,28	2,89	5,98	0,16	0,67	68,77	0,08	0,61	10,22
8500919 <i>Macarronada</i>	99 Não se aplica	-	12,71	0,16	0,10	1,61	2,64	0,09	0,27	69,11	0,05	0,34	8,94
8501004 <i>Galeto</i>	99 Não se aplica	48,00	48,00	0,06	0,17	8,49	13,57	0,40	0,30	5,00	0,30	0,48	-
8501104 <i>Costela</i>	99 Não se aplica	-	-	0,07	0,17	3,43	7,65	0,23	2,55	7,00	0,60	0,24	-
8501202 <i>Pipoca doce ou salgada</i>	99 Não se aplica	17,42	21,60	0,08	0,04	1,85	2,66	0,08	0,00	22,19	0,03	1,81	0,00
8501302 <i>Café</i>	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,08	0,19	0,19	0,00	-	2,00	-	0,01	-
8501303 <i>Café com leite</i>	99 Não se aplica	14,44	14,65	0,03	0,13	0,15	0,80	0,02	0,23	3,58	0,52	0,04	-
8501304 <i>Café tipo expresso</i>	99 Não se aplica	-	-	-	0,00	0,29	0,29	-	-	-	-	0,02	-
8501305 <i>Café tipo capuccino</i>	99 Não se aplica	-	-	0,00	0,00	0,18	0,22	-	-	-	-	0,02	-
8501402 <i>Milho cozido</i>	99 Não se aplica	-	13,17	0,22	0,07	1,61	2,00	0,06	-	46,00	-	0,57	6,20
8501502 <i>Batata palito</i>	99 Não se aplica	-	0,28	0,17	0,03	2,20	2,96	0,45	-	15,11	-	1,20	12,43
8501503 <i>Batata palha</i>	99 Não se aplica	-	0,37	0,29	0,16	3,04	3,93	0,55	-	25,50	-	3,03	23,59
8501902 <i>Mungunzá</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8501903 <i>Canjica</i>	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8501904 <i>Curau</i>	99 Não se aplica	21,17	30,10	0,07	0,18	0,32	1,17	0,04	0,30	11,23	0,51	0,19	0,15
8502201 <i>Farofa</i>	99 Não se aplica	-	-	0,10	-	-	-	0,15	-	-	-	-	-
8502301 <i>Mingau (fubá, aveia, farinha, etc.)</i>	99 Não se aplica	21,17	30,10	0,07	0,18	0,32	1,17	0,04	0,30	11,23	0,51	0,19	0,15
8502401 <i>Tacacá</i>	99 Não se aplica	1,00	1,00	-	0,03	1,37	1,75	0,01	0,10	4,00	0,19	0,15	-
8502501 <i>Bolinho de coco</i>	99 Não se aplica	60,47	62,41	0,18	0,29	1,21	2,56	0,08	0,40	57,47	0,46	0,44	5,76
8502701 <i>Risoto</i>	99 Não se aplica	1,50	152,81	0,09	0,05	2,98	4,25	0,18	0,06	20,52	0,03	0,80	2,83
8502801 <i>Vatapá</i>	99 Não se aplica	10,36	19,68	0,18	0,21	5,04	7,73	0,40	1,12	41,16	10,29	2,28	9,73
8502901 <i>Farofa pronta</i>	99 Não se aplica	-	-	0,10	-	-	-	0,15	-	-	-	-	-

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
8503202	Caldo de carne	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,01	0,31	0,56	0,01	0,08	2,70	-	0,01	0,38
8503203	Caldo-de-feijão	99 Não se aplica	0,43	7,42	0,06	0,03	0,52	1,38	0,05	0,05	27,92	0,03	0,37	0,39
8503204	Caldo de mocotó	99 Não se aplica	-	-	0,01	0,01	0,31	0,56	0,01	0,08	2,70	-	0,01	0,38
8503501	Baião de dois	99 Não se aplica	-	-	0,04	-	-	-	0,04	-	-	-	-	-
8503801	Churrasco	99 Não se aplica	-	-	0,07	0,16	5,36	8,73	0,40	1,71	10,00	0,60	0,43	-
8504201	Sushi	99 Não se aplica	1,41	37,26	0,18	0,04	1,65	2,66	0,13	0,27	44,91	0,21	0,17	1,54
8504401	Salada de frutas	99 Não se aplica	-	4,51	0,05	0,04	0,20	0,31	0,06	-	10,26	-	0,25	23,20
8504501	Sopa (legumes, carne, etc.)	99 Não se aplica	-	28,69	0,02	0,02	0,69	0,94	0,04	0,07	2,90	0,02	0,06	0,51
8504801	Salpicão	99 Não se aplica	44,84	55,82	0,06	0,16	4,73	7,52	0,34	0,37	20,36	0,35	1,11	3,08
8505201	Charuto de repolho	99 Não se aplica	-	6,81	0,07	0,09	1,56	2,68	0,15	0,62	19,51	0,19	0,56	10,50
8505401	Arroz à grega	99 Não se aplica	-	25,36	0,11	0,03	1,15	1,53	0,14	-	31,77	-	0,67	24,32
8505501	Arrumadinho	99 Não se aplica	13,46	94,41	0,12	0,07	1,54	3,12	0,13	0,20	42,61	0,08	0,74	6,70
8505601	Bobó de camarão	99 Não se aplica	21,38	23,32	0,04	0,11	0,33	1,17	0,03	0,27	7,32	0,62	0,60	0,57
8505701	Caruru (quiabo, amendoim, castanha de caju, camarão seco, etc.)	99 Não se aplica	48,23	-	0,08	0,04	-	-	0,13	0,36	-	0,86	7,55	9,70
8505801	Cuscuz paulista	99 Não se aplica	-	-	-	-	0,93	-	-	-	-	-	-	-
8505901	Empadão (queijo, frango, camarão, palmito, etc.)	99 Não se aplica	1,44	80,47	0,15	0,11	3,62	5,02	0,13	0,10	33,27	0,03	0,22	1,78
8506001	Farofa de banana	99 Não se aplica	3,58	-	0,07	0,04	0,37	-	0,28	-	-	-	-	4,85
8506101	Feijão-tropeiro	99 Não se aplica	13,46	94,41	0,12	0,07	1,54	3,12	0,13	0,20	42,61	0,08	0,74	6,70
8506201	Galinha com arroz	99 Não se aplica	0,55	1,88	0,14	0,04	2,18	3,03	0,14	0,02	37,40	0,04	0,27	1,33
8506301	Galinhada	99 Não se aplica	0,55	1,88	0,14	0,04	2,18	3,03	0,14	0,02	37,40	0,04	0,27	1,33
8506401	Moqueca baiana	99 Não se aplica	29,90	35,22	0,11	0,10	1,83	4,46	0,12	10,40	11,30	1,74	0,88	5,90
8506501	Omelete	99 Não se aplica	147,37	148,54	0,06	0,45	0,06	2,29	0,11	0,97	38,60	1,12	1,88	-
8506601	Pirão	99 Não se aplica	39,60	67,82	0,08	0,12	1,08	2,83	0,16	0,76	10,11	0,68	0,38	2,54
8506701	Quibebe	99 Não se aplica	-	249,58	0,03	0,08	0,41	0,56	0,04	-	9,00	-	0,95	4,70
8506801	Quiche	99 Não se aplica	70,83	72,13	0,16	0,28	1,44	3,78	0,08	0,53	39,62	0,64	0,34	0,51
8506901	Suflê	99 Não se aplica	90,47	297,31	0,10	0,27	0,48	1,73	0,13	0,37	75,98	0,67	1,21	3,91
8507001	Tutu	99 Não se aplica	-	-	0,08	0,03	0,08	1,11	0,05	-	43,74	-	0,62	-
8507101	Moqueca capixaba	99 Não se aplica	31,47	37,07	0,12	0,10	1,92	4,69	0,12	10,95	11,90	1,83	0,83	6,22
8507201	Maniçoba	99 Não se aplica	2,87	189,52	0,23	0,19	3,38	5,97	0,27	0,54	46,06	0,24	0,77	8,94
8507301	Caldo verde	99 Não se aplica	1,16	76,80	0,10	0,06	1,62	2,27	0,24	0,11	43,70	-	0,60	12,84
8507401	Arroz de cuxá	99 Não se aplica	-	121,73	0,01	0,03	0,17	0,31	0,04	-	27,90	-	0,26	5,46
8507501	Angu à baiana	99 Não se aplica	942,80	946,00	0,10	0,52	3,35	5,04	0,17	8,39	51,26	0,10	0,39	0,89
8507601	Chocolate	99 Não se aplica	56,00	56,67	0,11	0,30	0,39	1,87	0,04	0,75	11,00	-	0,51	-

Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
8507701	Gemada	99 Não se aplica	44,93	45,47	0,03	0,19	0,11	1,00	0,05	0,45	1,00	0,99	0,20	1,50
8507801	Açaí com granola	99 Não se aplica	-	-	-	-	-	-	0,07	-	-	-	-	10,30
8507901	Suco orgânico	99 Não se aplica	-	8,76	0,06	0,03	0,31	0,35	0,09	-	17,93	-	0,20	34,26
8507902	Suco de abacaxi orgânico	99 Não se aplica	-	0,25	0,06	0,02	0,20	0,20	0,10	-	18,07	-	0,02	10,04
8507903	Suco de acerola orgânico	99 Não se aplica	-	25,48	0,02	0,06	0,40	0,40	0,00	-	14,03	-	0,18	1603,91
8507906	Suco de goiaba orgânico	99 Não se aplica	-	4,53	0,01	0,01	0,16	0,21	0,02	-	7,13	-	0,11	33,20
8507907	Suco de laranja orgânico	99 Não se aplica	-	8,76	0,06	0,03	0,31	0,35	0,09	-	17,93	-	0,20	34,26
8507911	Suco de laranja cenoura e beterraba orgânico	99 Não se aplica	-	602,42	0,06	0,04	0,29	0,43	0,15	-	12,66	-	0,74	5,81
8507913	Suco de manga orgânico	99 Não se aplica	-	34,49	0,00	0,00	0,08	0,11	0,02	-	6,98	-	0,21	15,16
8507914	Suco de maracujá orgânico	99 Não se aplica	-	47,27	-	0,10	2,25	2,25	0,06	-	8,02	-	0,01	18,24
8507916	Suco de morango orgânico	99 Não se aplica	-	0,43	0,03	0,04	0,27	0,28	0,06	-	4,42	-	0,02	4,04
8507917	Suco de pêssego orgânico	99 Não se aplica	-	12,87	0,00	0,01	0,29	0,29	0,01	-	1,00	-	0,29	5,30
8507918	Suco de pêssego em calda orgânico	99 Não se aplica	-	12,87	0,00	0,01	0,29	0,29	0,01	-	1,00	-	0,29	5,30
8508003	Pizza pronta <i>light</i>	99 Não se aplica	51,25	57,59	0,33	0,36	2,57	7,26	0,10	0,90	93,33	0,08	0,55	2,17
8508004	Lasanha pronta <i>light</i>	99 Não se aplica	40,68	47,15	0,10	0,16	1,60	3,50	0,12	0,52	43,09	0,10	0,52	3,56
8508012	Macarrão pronto <i>light</i>	2 Cozido(a)	33,88	33,49	0,20	0,20	1,13	2,45	0,06	0,21	81,11	0,37	0,43	0,09
8508017	Pizza portuguesa <i>light</i>	99 Não se aplica	25,50	32,11	0,29	0,28	2,89	5,98	0,16	0,67	68,77	0,08	0,45	10,22
8508101	Farofa pronta <i>light</i> em pacote	99 Não se aplica	-	-	0,10	-	-	-	0,15	-	-	-	-	-
8508301	Vaca atolada	99 Não se aplica	-	-	0,07	0,09	1,72	3,82	0,13	1,28	3,50	0,30	0,12	5,55
8508401	Salada ou verdura crua, exceto de fruta	99 Não se aplica	-	41,63	0,04	0,02	0,59	0,69	0,08	-	15,00	-	0,54	12,70
8508403	Outros legumes cozidos	99 Não se aplica	-	425,92	0,08	0,03	0,98	1,29	0,21	-	11,50	-	0,55	5,50
8509801	Café da manhã	99 Não se aplica	14,44	14,65	0,03	0,13	0,15	0,80	0,02	0,23	3,58	0,52	0,04	-
8570101	Prato de comida brasileira	99 Não se aplica	-	-	0,11	0,07	0,83	2,07	0,06	0,26	55,15	0,07	0,39	-
8570102	Prato de comida do nordeste	99 Não se aplica	-	0,01	0,05	0,04	0,64	1,76	0,06	0,29	22,22	0,07	0,31	-
8570103	Prato de comida do norte	99 Não se aplica	-	-	0,06	0,04	0,42	1,47	0,06	0,33	23,97	0,08	0,37	-
8570104	Prato de comida do sudeste	99 Não se aplica	-	8,12	0,05	0,07	0,93	2,40	0,10	0,69	21,72	0,17	0,43	2,48
8570105	Prato de comida do sul	99 Não se aplica	-	-	0,11	0,07	0,83	2,07	0,06	0,26	55,15	0,07	0,39	-
8570106	Prato de comida do centro-oeste	99 Não se aplica	-	9,65	0,05	0,04	0,50	1,43	0,07	0,29	24,11	0,07	0,44	2,94
8570107	Arroz com feijão	99 Não se aplica	-	-	0,04	0,01	0,04	0,62	0,03	-	24,30	-	0,35	-
8570328	Pão com manteiga	99 Não se aplica	114,33	114,03	0,33	0,56	1,96	0,04	0,50	0,03	0,50	0,23	0,39	-
8570329	Pão com margarina	99 Não se aplica	139,17	143,40	0,33	0,57	1,95	0,04	0,50	0,02	0,17	-	0,52	0,03
8570330	Pão com ovo	99 Não se aplica	92,80	92,03	0,23	0,61	1,21	1,42	0,37	0,60	23,91	0,70	0,81	-
8571110	Carne com batata, inhame, batata-baroa ou aipim	99 Não se aplica	-	0,08	0,09	0,12	2,26	4,67	0,26	1,42	9,00	0,35	0,32	3,70

**Tabela 4 - Vitaminas na composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

(continuação)														
Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Retinol (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Niacina (NE) (mg)	Piridoxina (mg)	Cobalamina (mcg)	Folato (DFE) (mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)
8571111	Carne com legumes (exceto batata, inhame e aipim)	99 Não se aplica	-	124,79	0,06	0,15	1,81	4,07	0,15	1,42	9,00	0,35	0,65	2,35
8571112	Frango com batata, inhame batata-baroa ou aipim	99 Não se aplica	4,50	4,58	0,08	0,07	6,87	10,10	0,44	0,17	6,50	0,10	0,39	3,70
8571113	Frango com legumes (exceto batata, inhame e aipim)	99 Não se aplica	4,50	129,29	0,05	0,10	6,42	9,50	0,32	0,17	6,50	0,10	0,72	2,35
8578404	Abobora com quiabo	99 Não se aplica	-	131,88	0,08	0,07	0,64	0,85	0,12	-	27,50	-	0,54	10,50
8579002	Arroz carreteiro	99 Não se aplica	-	-	0,03	-	-	-	0,07	-	-	-	-	-
8579003	Maria izabel	99 Não se aplica	-	-	0,03	-	-	-	0,07	-	-	-	-	-
8579004	Arroz de leite	99 Não se aplica	7,68	7,80	0,14	0,07	1,18	1,93	0,08	0,12	35,38	0,27	0,30	0,01
8579005	Arroz com mandioca	99 Não se aplica	-	-	0,03	-	-	-	0,02	-	-	-	-	5,55
8579006	Arroz com ovo	99 Não se aplica	91,30	92,03	0,04	0,28	0,04	1,42	0,07	0,60	23,91	0,70	0,81	-
8800109	Palma	99 Não se aplica	-	22,13	0,01	0,04	0,30	0,53	0,07	-	3,00	-	0,25	5,30

Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009.

Notas: 1. Células com valores igual a "0,00" representam valores abaixo dos limites de quantificação.

2. Células com "-" (traço) representam valores nutricionais ausentes ou não disponíveis.

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
<b>Cereais e leguminosas</b>			
6300101	Arroz (polido, parboilizado, agulha, agulhinha, etc.)	99 Não se aplica	8 Arroz, tipo 1, cozido (99,02 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (0,98 ml)
6300201	Arroz integral	99 Não se aplica	8 Arroz, integral, cozido (99,02 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (0,98 ml)
6300701	Milho (em grão)	1 Cru(a)	1 Corn, cooked from fresh, cob, no fat or salt added
6300701	Milho (em grão)	2 Cozido(a)	1 Corn, cooked from fresh, cob, no fat or salt added
6300701	Milho (em grão)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Corn, cooked from fresh, cob, no fat or salt added
6300701	Milho (em grão)	4 Assado(a)	1 Corn, cooked from fresh, cob, no fat or salt added
6300701	Milho (em grão)	7 Refogado(a)	1 Corn, cooked from fresh, cob, topped with fat, no salt added
6300701	Milho (em grão)	13 Ensopado	1 Corn, cooked from fresh, cob, topped with fat, no salt added
6300701	Milho (em grão)	99 Não se aplica	1 Corn, cooked from fresh, cob, no fat or salt added
6300706	Canjiquinha de milho em grão	1 Cru(a)	1 Cereal, cooked, cornmeal, no fat or salt added
6300706	Canjiquinha de milho em grão	2 Cozido(a)	1 Cereal, cooked, cornmeal, no fat or salt added
6300706	Canjiquinha de milho em grão	13 Ensopado	1 Cereal, cooked, cornmeal, seasoned with fat, no salt added
6300706	Canjiquinha de milho em grão	14 Mingau	1 Cereal, cooked, cornmeal, no fat or salt added
6300706	Canjiquinha de milho em grão	15 Sopa	1 Soup, vegetable, plain (vegetarian), prepared from recipe
6300706	Canjiquinha de milho em grão	99 Não se aplica	1 Cereal, cooked, cornmeal, no fat or salt added
6300707	Xerém de milho	99 Não se aplica	1 Cereal, cooked, cornmeal, no fat or salt added
6301001	Amendoim (em grão) <i>in natura</i>	99 Não se aplica	1 Peanuts, raw (dried)
6301101	Ervilha em grão	99 Não se aplica	1 Green peas, cooked from fresh, boiled, no fat or salt added
6301201	Fava (em grão)	99 Não se aplica	1 Beans, fava, cooked from fresh, no fat or salt added
6301204	Mangalô amargo em grão	99 Não se aplica	1 Beans, fava, cooked from fresh, no fat or salt added
6301603	Feijão-de-corda	99 Não se aplica	1 Cowpeas, cooked from fresh, boiled, no fat or salt added
6301634	Feijão-verde	99 Não se aplica	1 Cowpeas, cooked from fresh, boiled, no fat or salt added
6302001	Semente de linhaça	99 Não se aplica	1 Seeds, flax, not fortified
6302602	Andu	99 Não se aplica	1 Receita de feijão no NDSR (Beans, brown, cooked from dried, boiled, no salt added, fat used (60 g) + Water, tap (40 ml))
6302801	Grão de bico	99 Não se aplica	1 Garbanzo beans, cooked from dried, boiled, no fat or salt added
6302901	Lentilha	99 Não se aplica	1 Lentils, cooked from dried, boiled, no salt added, fat used
6303001	Soja em grão	99 Não se aplica	1 Soybean, cooked from dried, no fat or salt added
6303102	Feijão (preto, mulatinho, roxo, rosinha, etc.)	99 Não se aplica	1 Receita de feijão no NDSR (Beans, brown, cooked from dried, boiled, no salt added, fat used (60 g) + Water, tap (40 ml))
6303501	Quirera não especificada	99 Não se aplica	1 Cereal, cooked, cornmeal, no fat or salt added
6304034	Feijão-verde orgânico	99 Não se aplica	1 Cowpeas, cooked from fresh, boiled, no fat or salt added
6304101	Feijão orgânico	99 Não se aplica	1 Receita de feijão no NDSR (Beans, brown, cooked from dried, boiled, no salt added, fat used (60 g) + Water, tap (40 ml))
6304201	Pipoca <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Popcorn, microwave popped from package, light, no fat or salt added



Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
6304301	Arroz orgânico	99 Não se aplica	8 Arroz, tipo 1, cozido (99,02 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (0,98 ml)
6304401	Arroz integral orgânico	99 Não se aplica	8 Arroz, integral, cozido (99,02 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (0,98 ml)
6304602	Feijão-de-soja orgânico	99 Não se aplica	1 Soybean, cooked from dried, no fat or salt added
6304901	Quinoa	99 Não se aplica	1 Quinoa, cooked in unsalted water, seasoned fat used
<b>Hortalças tuberosas</b>			
6400101	Batata-inglesa	1 Cru(a)	1 Potato, boiled, without skin, no fat no salt added
6400101	Batata-inglesa	2 Cozido(a)	1 Potato, boiled, without skin, no fat no salt added
6400101	Batata-inglesa	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Potato, boiled, without skin, no fat no salt added
6400101	Batata-inglesa	4 Assado(a)	1 Potato, boiled, without skin, no fat no salt added
6400101	Batata-inglesa	5 Frito(a)	1 French fries, cooked from fresh, no salt added, fat used
6400101	Batata-inglesa	7 Refogado(a)	1 Potato, boiled, without skin, no salt added, fat used
6400101	Batata-inglesa	8 Molho vermelho	1 Potato, boiled, without skin, no fat no salt added (80 g) + Tomato, sauce, regular (20 g) (20 g)
6400101	Batata-inglesa	9 Molho branco	1 Potato, boiled, without skin, no fat no salt added (80 g) + Sauce, white, homemade, made with milk (20 g)
6400101	Batata-inglesa	10 Ao alho e óleo	1 French fries, cooked from fresh, no salt added, fat used
6400101	Batata-inglesa	11 Com manteiga/óleo	1 Potato, boiled, without skin, no salt added, fat used
6400101	Batata-inglesa	13 Ensopado	1 Potato, boiled, without skin, no salt added, fat used
6400101	Batata-inglesa	15 Sopa	1 Soup, vegetable, plain (vegetarian), prepared from recipe
6400101	Batata-inglesa	99 Não se aplica	1 Potato, boiled, without skin, no fat no salt added
6400303	Mandioquinha salsa (batata-baroa)	2 Cozido(a)	1 Sweet potato, boiled, no fat no salt added
6400303	Mandioquinha salsa (batata-baroa)	7 Refogado(a)	1 Sweet potato, boiled, fat used, no salt added
6400303	Mandioquinha salsa (batata-baroa)	13 Ensopado	1 Sweet potato, boiled, fat used, no salt added
6400303	Mandioquinha salsa (batata-baroa)	99 Não se aplica	1 Sweet potato, boiled, no fat no salt added
6400304	Cenoura amarela (batata-baroa)	99 Não se aplica	1 Sweet potato, boiled, no fat no salt added
6400401	Batata-doce	1 Cru(a)	1 Sweet potato, boiled, no fat no salt added
6400401	Batata-doce	2 Cozido(a)	1 Sweet potato, boiled, no fat no salt added
6400401	Batata-doce	4 Assado(a)	1 Sweet potato, baked, no fat no salt added
6400401	Batata-doce	5 Frito(a)	1 Sweet potato, French fried
6400401	Batata-doce	7 Refogado(a)	1 Sweet potato, boiled, fat used, no salt added
6400401	Batata-doce	13 Ensopado	1 Sweet potato, boiled, fat used, no salt added
6400401	Batata-doce	99 Não se aplica	1 Sweet potato, boiled, no fat no salt added
6400501	Inhame	1 Cru(a)	1 Yams (sweet potato type), cooked from frozen, no fat or salt added
6400501	Inhame	2 Cozido(a)	1 Yams (sweet potato type), cooked from frozen, no fat or salt added
6400501	Inhame	4 Assado(a)	1 Yams (sweet potato type), baked, no fat or salt added
6400501	Inhame	5 Frito(a)	1 Yams (sweet potato type), cooked from frozen, fat used, no salt added

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
6400501	Inhame	7 Refogado(a)	1 Yams (sweet potato type), cooked from frozen, fat used, no salt added
6400501	Inhame	13 Ensopado	1 Yams (sweet potato type), cooked from frozen, fat used, no salt added
6400501	Inhame	15 Sopa	1 Soup, vegetable, plain (vegetarian), prepared from recipe
6400508	Quicaré	99 Não se aplica	1 Yams (sweet potato type), cooked from frozen, no fat or salt added
6400601	Mandioca	1 Cru(a)	2 Mandioca, cozida
6400601	Mandioca	2 Cozido(a)	2 Mandioca, cozida
6400601	Mandioca	4 Assado(a)	2 Mandioca, cozida
6400601	Mandioca	5 Frito(a)	8 Mandioca, cozida (95 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (5 ml)
6400601	Mandioca	7 Refogado(a)	8 Mandioca, cozida (95 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (5 ml)
6400601	Mandioca	8 Molho vermelho	8 Mandioca, cozida (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
6400601	Mandioca	11 Com manteiga/óleo	8 Mandioca, cozida (95 g) + Butter, regular, salted (5 ml)
6400601	Mandioca	13 Ensopado	8 Mandioca, cozida (95 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (5 ml)
6400601	Mandioca	15 Sopa	1 Soup, vegetable, plain (vegetarian), prepared from recipe
6400601	Mandioca	99 Não se aplica	2 Mandioca, cozida
6400609	Aipim	2 Cozido(a)	2 Mandioca, cozida
6400609	Aipim	4 Assado(a)	2 Mandioca, cozida
6400609	Aipim	5 Frito(a)	8 Mandioca, cozida (95 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (5 ml)
6400609	Aipim	6 Empanado(a)/à milanesa	8 Mandioca, cozida (95 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (5 ml)
6400609	Aipim	7 Refogado(a)	8 Mandioca, cozida (95 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (5 ml)
6400609	Aipim	8 Molho vermelho	8 Mandioca, cozida (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
6400609	Aipim	11 Com manteiga/óleo	8 Mandioca, cozida (95 g) + Butter, regular, salted (5 ml)
6400609	Aipim	13 Ensopado	8 Mandioca, cozida (95 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (5 ml)
6400609	Aipim	15 Sopa	1 Soup, vegetable, plain (vegetarian), prepared from recipe
6400609	Aipim	99 Não se aplica	2 Mandioca, cozida
6400610	Macaxeira	1 Cru(a)	2 Mandioca, cozida
6400610	Macaxeira	2 Cozido(a)	2 Mandioca, cozida
6400610	Macaxeira	4 Assado(a)	2 Mandioca, cozida
6400610	Macaxeira	5 Frito(a)	8 Mandioca, cozida (95 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (5 ml)
6400701	Cará	2 Cozido(a)	1 Yams (sweet potato type), cooked from frozen, no fat or salt added
6400701	Cará	5 Frito(a)	1 Yams (sweet potato type), cooked from frozen, fat used, no salt added
6400701	Cará	7 Refogado(a)	1 Yams (sweet potato type), cooked from frozen, fat used, no salt added
6400701	Cará	13 Ensopado	1 Yams (sweet potato type), cooked from frozen, fat used, no salt added
6400701	Cará	14 Mingau	1 Yams (sweet potato type), cooked from frozen, no fat or salt added
6400701	Cará	15 Sopa	1 Soup, vegetable, plain (vegetarian), prepared from recipe

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
6400713	Inhame caraquento (cará)	2 Cozido(a)	1 Yams (sweet potato type), cooked from frozen, no fat or salt added
6400802	Batata (não especificada)	1 Cru(a)	1 Potato, boiled, without skin, no fat no salt added
6400802	Batata (não especificada)	2 Cozido(a)	1 Potato, boiled, without skin, no fat no salt added
6400802	Batata (não especificada)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Potato, boiled, without skin, no fat no salt added
6400802	Batata (não especificada)	4 Assado(a)	1 Potato, boiled, without skin, no fat no salt added
6400802	Batata (não especificada)	5 Frito(a)	1 French fries, cooked from fresh, no salt added, fat used
6400802	Batata (não especificada)	7 Refogado(a)	1 Potato, boiled, without skin, no salt added, fat used
6400802	Batata (não especificada)	8 Molho vermelho	1 Potato, boiled, without skin, no fat no salt added (80 g) + Tomato, sauce, regular (20 g)
6400802	Batata (não especificada)	9 Molho branco	1 Potato, boiled, without skin, no fat no salt added (80 g) + Sauce, white, homemade, made with milk (20 g)
6400802	Batata (não especificada)	12 Ao vinagrete	1 Potato, boiled, without skin, no salt added, fat used
6400802	Batata (não especificada)	13 Ensopado	1 Potato, boiled, without skin, no salt added, fat used
6400802	Batata (não especificada)	15 Sopa	1 Soup, vegetable, plain (vegetarian), prepared from recipe
6400802	Batata (não especificada)	99 Não se aplica	1 Potato, boiled, without skin, no fat no salt added
6400908	Mandioquinha	2 Cozido(a)	1 Sweet potato, boiled, no fat no salt added
6400908	Mandioquinha	5 Frito(a)	1 Sweet potato, boiled, fat used, no salt added
6400908	Mandioquinha	7 Refogado(a)	1 Sweet potato, boiled, fat used, no salt added
6400908	Mandioquinha	13 Ensopado	1 Sweet potato, boiled, fat used, no salt added
6401001	Rabanete	1 Cru(a)	1 Radish, raw
6401001	Rabanete	2 Cozido(a)	1 Radish, Japanese (daikon), cooked, no fat or salt added
6401001	Rabanete	12 Ao vinagrete	1 Radish, Japanese (daikon), cooked, no fat or salt added
6401101	Beterraba	1 Cru(a)	1 Beets, raw
6401101	Beterraba	2 Cozido(a)	1 Beets, cooked from fresh, no fat or salt added
6401101	Beterraba	7 Refogado(a)	1 Beets, cooked from fresh, fat used, no salt added
6401101	Beterraba	12 Ao vinagrete	1 Beets, cooked from fresh, no fat or salt added
6401101	Beterraba	15 Sopa	1 Soup, vegetable, plain (vegetarian), prepared from recipe
6401101	Beterraba	99 Não se aplica	1 Beets, raw
6401201	Cenoura	1 Cru(a)	1 Carrots, raw
6401201	Cenoura	2 Cozido(a)	1 Carrots, cooked from fresh, no fat or salt added
6401201	Cenoura	5 Frito(a)	1 Carrots, cooked from fresh, fried or sauteed, fat used, no salt
6401201	Cenoura	7 Refogado(a)	1 Carrots, cooked from fresh, boiled, fat used, no salt
6401201	Cenoura	8 Molho vermelho	1 Carrots, cooked from fresh, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
6401201	Cenoura	10 Ao alho e óleo	1 Carrots, cooked from fresh, fried or sauteed, fat used, no salt
6401201	Cenoura	11 Com manteiga/óleo	1 Carrots, cooked from fresh, stir fried, butter used, regular, no salt added
6401201	Cenoura	12 Ao vinagrete	1 Carrots, cooked from fresh, no fat or salt added

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
6401201	Cenoura	13 Ensopado	1 Carrots, cooked from fresh, boiled, fat used, no salt
6401201	Cenoura	15 Sopa	1 Soup, vegetable, plain (vegetarian), prepared from recipe
6401201	Cenoura	99 Não se aplica	1 Carrots, raw
6401301	Nabo	2 Cozido(a)	1 Turnip, cooked, boiled, no fat or salt added
6401301	Nabo	7 Refogado(a)	1 Turnip, cooked, boiled, fat used, no salt added
6401601	Açafrão	1 Cru(a)	1 Saffron
6401801	Batata-inglesa orgânica	5 Frito(a)	1 French fries, cooked from fresh, no salt added, fat used
<b>Farinhas, féculas e massas</b>			
6500101	Creme de arroz	99 Não se aplica	1 Desserts, miscellaneous, Hispanic, Majarete, manjar blanco (rice flour cream)
6500104	Arrozina	99 Não se aplica	1 Desserts, miscellaneous, Hispanic, Majarete, manjar blanco (rice flour cream)
6500105	Mucilon	99 Não se aplica	1 Cereal, cooked, Hispanic, cornmeal mush with milk and sugar - Harina de maiz com leche
6500108	Mingau de arroz	99 Não se aplica	1 Desserts, miscellaneous, Hispanic, Majarete, manjar blanco (rice flour cream)
6500202	Croquinhos de arroz	99 Não se aplica	1 Popcorn, home popped, hot air popped, no fat or salt added
6500301	Farinha de aveia	99 Não se aplica	1 Oats, oatmeal, dry - unprepared, regular
6500401	Aveia em flocos	99 Não se aplica	1 Oats, oatmeal, dry - unprepared, regular
6500601	Fubá de milho	99 Não se aplica	1 Grits (polenta), regular cooking, no fat or salt added
6500603	Farinha de milho	99 Não se aplica	2 Farinha, de milho, amarela
6500608	Puba de milho	99 Não se aplica	2 Bolo, pronto, milho
6500609	Puba de fubá	99 Não se aplica	2 Bolo, pronto, milho
6500613	Milho moído	2 Cozido(a)	1 Corn, cooked from fresh, cob, no fat or salt added
6500614	Mingau de milho	99 Não se aplica	1 Cereal, cooked, Hispanic, cornmeal mush with milk and sugar - Harina de maiz com leche
6500702	Amido de milho	99 Não se aplica	1 Cereal, cooked, Hispanic, cornmeal mush with milk and sugar - Harina de maiz com leche
6500705	Amido de arroz	99 Não se aplica	1 Desserts, miscellaneous, Hispanic, Majarete, manjar blanco (rice flour cream)
6500801	Cremogema	99 Não se aplica	1 Cereal, cooked, Hispanic, cornmeal mush with milk and sugar - Harina de maiz com leche
6500802	Vitamilho	99 Não se aplica	1 Couscous, cooked, no fat or salt added
6500804	Creme de milho	99 Não se aplica	1 Cereal, cooked, Hispanic, cornmeal mush with milk and sugar - Harina de maiz com leche
6500902	Sucrilhos de milho	99 Não se aplica	2 Cereal matinal, milho, açúcar
6500903	Cereal matinal de milho em flocos	99 Não se aplica	2 Cereal matinal, milho, açúcar
6501301	Germe de trigo	99 Não se aplica	1 Cereal, ready-to-eat, wheat germ, crude
6501303	Fibra de trigo	99 Não se aplica	1 Bran wheat
6501304	Fibra de cereal trigo	99 Não se aplica	1 Bran wheat
6501401	Farinha de mandioca	99 Não se aplica	2 Farinha, de mandioca, crua
6501410	Farinha de copioba	99 Não se aplica	2 Farinha, de mandioca, crua
6501415	Farinha d'água	99 Não se aplica	2 Farinha, de mandioca, crua

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
6501416 Cruera	99 Não se aplica	2 Farinha, de mandioca, crua
6501502 Goma de mandioca	99 Não se aplica	6 Tapioca com coco
6501505 Sagu de mandioca	99 Não se aplica	1 Tapioca pudding, vanilla and other flavors, homemade
6501510 Farinha de tapioca	99 Não se aplica	2 Fécula, de mandioca
6501511 Farinha beiju	99 Não se aplica	2 Fécula, de mandioca
6501515 Sagu de tapioca	99 Não se aplica	1 Tapioca pudding, vanilla and other flavors, homemade
6501516 Tapioca de goma	99 Não se aplica	6 Tapioca com coco
6502001 Farinha láctea	99 Não se aplica	7 Farinha Láctea NESTLÉ
6502101 Neston	99 Não se aplica	7 Neston 3 Cereais Nestlé
6502102 Flocos de cereais	99 Não se aplica	2 Cereal matinal, milho
6502105 Vitaflocos	99 Não se aplica	1 Cereal, cooked, Hispanic, cornmeal mush with milk and sugar - Harina de maiz com leche
6502403 Mini <i>pizza</i> semipronta	1 Cru(a)	1 Pizza, fast food, Domino's, hand-tossed pizza, cheese
6502403 Mini <i>pizza</i> semipronta	2 Cozido(a)	1 Pizza, fast food, Domino's, hand-tossed pizza, cheese
6502403 Mini <i>pizza</i> semipronta	4 Assado(a)	1 Pizza, fast food, Domino's, hand-tossed pizza, cheese
6502403 Mini <i>pizza</i> semipronta	5 Frito(a)	1 Pizza, fast food, Domino's, hand-tossed pizza, cheese
6502403 Mini <i>pizza</i> semipronta	99 Não se aplica	1 Pizza, fast food, Domino's, hand-tossed pizza, cheese
6502501 Fibra de soja	99 Não se aplica	1 Food industry additives or ingredients, soy fiber
6502603 Minipastel	99 Não se aplica	1 Wonton, fried, with meat filling
6503401 Macarrão	1 Cru(a)	1 Spaghetti noodles, white, cooked in unsalted water, no fat used
6503401 Macarrão	2 Cozido(a)	1 Spaghetti noodles, white, cooked in unsalted water, no fat used
6503401 Macarrão	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Spaghetti noodles, white, cooked in unsalted water, no fat used
6503401 Macarrão	4 Assado(a)	1 Spaghetti noodles, white, cooked in unsalted water, no fat used
6503401 Macarrão	5 Frito(a)	1 Spaghetti noodles, white, cooked in unsalted water, seasoned fat used
6503401 Macarrão	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Spaghetti noodles, white, cooked in unsalted water, seasoned fat used
6503401 Macarrão	7 Refogado(a)	1 Spaghetti noodles, white, cooked in unsalted water, seasoned fat used
6503401 Macarrão	8 Molho vermelho	1 Spaghetti, main dish (noodles and sauce), with tomato sauce, without meat ou poultry, from recipe
6503401 Macarrão	9 Molho branco	1 Spaghetti, main dish (noodles and sauce), with white clam sauce, from recipe
6503401 Macarrão	10 Ao alho e óleo	1 Spaghetti noodles, white, cooked in unsalted water, seasoned fat used
6503401 Macarrão	11 Com manteiga/óleo	1 Spaghetti noodles, white, cooked in unsalted water, seasoned fat used, butter, regular
6503401 Macarrão	12 Ao vinagrete	1 Spaghetti noodles, white, cooked in unsalted water, no fat used
6503401 Macarrão	13 Ensopado	1 Spaghetti noodles, white, cooked in unsalted water, seasoned fat used
6503401 Macarrão	15 Sopa	1 Spaghetti noodles, white, cooked in unsalted water, no fat used
6503401 Macarrão	99 Não se aplica	1 Spaghetti noodles, white, cooked in unsalted water, no fat used
6503501 Purê de batata	99 Não se aplica	1 Mashed potatoes, prepared from fresh

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
6503601	Bife vegetal	99 Não se aplica	1 Texture vegetable protein, meat substitute, meatloaf, fat used
6503603	Carne vegetal	5 Frito(a)	1 Texture vegetable protein, meat substitute, meatloaf, fat used
6503604	Pasta de soja	99 Não se aplica	1 Tofu (soybean curd), silken, not cooked, regular
6503605	Carne de soja	99 Não se aplica	1 Texture vegetable protein, meat substitute, meatloaf, fat used
6503702	Amendoim moído	99 Não se aplica	1 Peanuts, raw (dried)
6504101	Granola	99 Não se aplica	1 Granola, Família Swiss Muesli, original recipe
6504601	Musli	99 Não se aplica	1 Granola, Família Swiss Muesli, original recipe
6504701	Mix de cereais	99 Não se aplica	1 Granola, Família Swiss Muesli, original recipe
6504801	Miojo	99 Não se aplica	1 Noodles, commercial seasoned mix
6504802	Macarrão instantâneo	99 Não se aplica	1 Noodles, commercial seasoned mix
6505101	Sustagem	99 Não se aplica	1 Special formulated products, dry powders - unprepared, meal replacement (high protein), regular
6505601	Proteína de soja	99 Não se aplica	1 Texture vegetable protein, meat substitute, meatloaf, fat used
6505603	Proteína vegetal	99 Não se aplica	1 Texture vegetable protein, meat substitute, meatloaf, fat used
6505701	Complemento alimentar de qualquer sabor	99 Não se aplica	1 Special formulated products, dry powders - unprepared, meal replacement (high protein), regular
6505902	Sucrilhos de milho <i>light</i>	99 Não se aplica	2 Cereal matinal, milho
6506003	Mini <i>pizza</i> semipronta <i>light</i>	4 Assado(a)	1 Pizza, from homemade recipe or restaurant, without meat or vegetables (plain), without extra cheese, thin crust, no fat used, salt regular
6506302	Macarrão instantâneo <i>light</i>	15 Sopa	1 Noodles, commercial seasoned mix
6506302	Macarrão instantâneo <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Noodles, commercial seasoned mix
6506401	Proteína de soja orgânica	99 Não se aplica	1 Texture vegetable protein, meat substitute, meatloaf, fat used
6573225	Macarrão com carne	99 Não se aplica	1 Spaghetti, main dish (noodles and sauce), with tomato sauce, with meat, from recipe
6573226	Macarrão com peixe	99 Não se aplica	1 Spaghetti noodles, white, cooked in unsalted water, seasoned fat used (50 g) + Fish and seafood, unknown type, cooked from fresh or frozen, stir fried, fat used, no salt added (50 g)
<b>Cocos, castanhas e nozes</b>			
6600101	Coco-da-baía (seco ou verde)	99 Não se aplica	1 Coconut, fresh
6600301	Castanha portuguesa	99 Não se aplica	1 Chestnuts, boiled and steamed
6600401	Pinhão	99 Não se aplica	2 Pinhão, cozido
6600501	Amêndoa	99 Não se aplica	1 Almonds, roasted, dry roasted, unsalted
6600601	Avelã	99 Não se aplica	1 Nuts and seeds, hazelnuts, raw
6600701	Castanha-do-pará	99 Não se aplica	1 Brazil nuts, unsalted
6600801	Castanha de caju	99 Não se aplica	1 Cashews, roasted, dry roasted, unsalted
6600912	Butiá	99 Não se aplica	3 Bacuri
6601108	Tucumã	99 Não se aplica	3 Tucumã
6601208	Coco de mucajá	99 Não se aplica	2 Macaúba, cru
6601501	Noz (nogueira)	99 Não se aplica	1 Walnuts

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
6601706	Açaí	99 Não se aplica	3 Açaí, fruta
6601707	Juçara	99 Não se aplica	3 Açaí, fruta
6601709	Uaçai	99 Não se aplica	3 Açaí, fruta
6601712	Jussara	99 Não se aplica	3 Açaí, fruta
6601805	Pupunha	99 Não se aplica	1 Vegetables, hearts of palm - canned
6601902	Bacaba	99 Não se aplica	3 Bacaba
6601904	Bacabuçu	99 Não se aplica	3 Bacaba
6602001	Castanha-da-índia	99 Não se aplica	1 Brazil nuts, unsalted
6602201	Pistache	99 Não se aplica	1 Pistachio, nuts, raw (dried)
6602301	Buriti	99 Não se aplica	3 Buriti
6602401	Coco	99 Não se aplica	1 Coconut, fresh
6602601	Patauí	99 Não se aplica	3 Bacuri
<b>Hortalças folhosas, frutosas e outras</b>			
6700101	Alface	99 Não se aplica	1 Lettuce, green leaf
6700201	Bertalha	7 Refogado(a)	1 Spinach, cooked from fresh, boiled, fat used, no salt added
6700301	Chicória	1 Cru(a)	1 Endive (curly), raw
6700301	Chicória	2 Cozido(a)	1 Kale, cooked from fresh, boiled, no fat or salt used
6700301	Chicória	7 Refogado(a)	1 Kale, cooked from fresh, boiled, fat used, no salt used
6700301	Chicória	12 Ao vinagrete	1 Kale, cooked from fresh, boiled, no fat or salt used
6700304	Escarola	99 Não se aplica	1 Escarole, cooked, no fat or salt added
6700501	Couve	1 Cru(a)	1 Collards, raw
6700501	Couve	2 Cozido(a)	1 Collards, cooked from fresh, no fat or salt added
6700501	Couve	5 Frito(a)	1 Collards, cooked from fresh, fat used or salt added
6700501	Couve	7 Refogado(a)	1 Collards, cooked from fresh, fat used or salt added
6700501	Couve	8 Molho vermelho	1 Collards, cooked from fresh, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
6700501	Couve	10 Ao alho e óleo	1 Collards, cooked from fresh, fat used or salt added
6700501	Couve	11 Com manteiga/óleo	1 Collards, cooked from fresh, stir fried, butter, regular, no salt added
6700501	Couve	12 Ao vinagrete	1 Collards, cooked from fresh, no fat or salt added
6700501	Couve	13 Ensopado	1 Collards, cooked from fresh, fat used or salt added
6700501	Couve	14 Mingau	1 Collards, cooked from fresh, no fat or salt added
6700501	Couve	99 Não se aplica	1 Collards, cooked from fresh, no fat or salt added
6700601	Couve-flor	1 Cru(a)	1 Cauliflower, cooked from fresh, no fat or salt added
6700601	Couve-flor	2 Cozido(a)	1 Cauliflower, cooked from fresh, no fat or salt added

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
6700601	Couve-flor	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Cauliflower, cooked from fresh, no fat or salt added (70,7 g) + Egg whole, raw (12 g) + Oil, soybean - unhydrogenated (7 ml) + bread, bread crumbs, plain (10 g)
6700601	Couve-flor	7 Refogado(a)	1 Cauliflower, cooked from fresh, fried or sauteed, fat used, no salt added
6700601	Couve-flor	12 Ao vinagrete	1 Cauliflower, cooked from fresh, no fat or salt added
6700601	Couve-flor	99 Não se aplica	1 Cauliflower, cooked from fresh, no fat or salt added
6700701	Espinafre	1 Cru(a)	1 Spinach, cooked from fresh, boiled, no fat or salt added
6700701	Espinafre	2 Cozido(a)	1 Spinach, cooked from fresh, boiled, no fat or salt added
6700701	Espinafre	7 Refogado(a)	1 Spinach, cooked from fresh, boiled, fat used, no salt added
6700701	Espinafre	12 Ao vinagrete	1 Spinach, cooked from fresh, boiled, no fat or salt added
6700701	Espinafre	99 Não se aplica	1 Spinach, cooked from fresh, boiled, no fat or salt added
6700801	Mostarda (verdura)	1 Cru(a)	1 Vegetables, mustard greens, raw
6700801	Mostarda (verdura)	2 Cozido(a)	1 Greens, mustard, cooked from fresh, no fat or salt added
6700801	Mostarda (verdura)	7 Refogado(a)	1 Greens, mustard, cooked from fresh, fat used, no salt added
6700801	Mostarda (verdura)	99 Não se aplica	1 Greens, mustard, cooked from fresh, no fat or salt added
6700901	Repolho	1 Cru(a)	1 Cabbage, green, raw
6700901	Repolho	2 Cozido(a)	1 Cabbage, green, cooked, boiled, no fat or salt added
6700901	Repolho	5 Frito(a)	1 Cabbage, green, cooked, fried or sauteed, no salt added
6700901	Repolho	7 Refogado(a)	1 Cabbage, green, cooked, stir fried, fat used, no salt added
6700901	Repolho	9 Molho branco	1 Cabbage, green, cooked, boiled, no fat or salt added
6700901	Repolho	10 Ao alho e óleo	1 Cabbage, green, cooked, fried or sauteed, no salt added
6700901	Repolho	12 Ao vinagrete	1 Cabbage, green, cooked, boiled, no fat or salt added
6700901	Repolho	13 Ensopado	1 Cabbage, green, cooked, stir fried, fat used, no salt added
6700901	Repolho	15 Sopa	1 Soup, vegetable, plain (vegetarian), prepared from recipe
6700901	Repolho	99 Não se aplica	1 Cabbage, green, cooked, boiled, no fat or salt added
6701101	Cebolinha	99 Não se aplica	1 Scallions or spring onions, raw (tops only)
6701301	Agrião	1 Cru(a)	1 Arugula - raw
6701301	Agrião	2 Cozido(a)	1 Watercress, cooked, no fat or salt added
6701301	Agrião	12 Ao vinagrete	1 Watercress, cooked, no fat or salt added
6701301	Agrião	13 Ensopado	1 Watercress, cooked, boiled, fat used, no salt added
6701301	Agrião	99 Não se aplica	1 Arugula - raw
6701401	Taioba	1 Cru(a)	2 Taioba, crua
6701401	Taioba	2 Cozido(a)	1 Collards, cooked from fresh, no fat or salt added
6701401	Taioba	7 Refogado(a)	1 Collards, cooked from fresh, fat used or salt added
6701501	Acelga	1 Cru(a)	1 Chard, raw
6701501	Acelga	2 Cozido(a)	1 Cabbage, Chinese, Pe-tsai, cooked, no fat or salt added



Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
6701501	Acelga	7 Refogado(a)	1 Cabbage, Chinese, Pe-tsai, cooked, boiled, fat used
6701501	Acelga	99 Não se aplica	1 Chard, raw
6701505	Beterraba branca (acelga)	2 Cozido(a)	1 Cabbage, Chinese, Pe-tsai, cooked, no fat or salt added
6701601	Almeirão	1 Cru(a)	1 Escarole, raw
6701601	Almeirão	2 Cozido(a)	1 Escarole, cooked, no fat or salt added
6701601	Almeirão	7 Refogado(a)	1 Escarole, cooked, fat used, no salt added
6701601	Almeirão	12 Ao vinagrete	1 Escarole, cooked, no fat or salt added
6701602	Radite	1 Cru(a)	1 Escarole, raw
6701602	Radite	7 Refogado(a)	1 Escarole, cooked, fat used, no salt added
6701602	Radite	12 Ao vinagrete	1 Escarole, cooked, no fat or salt added
6701704	Brócolis	1 Cru(a)	1 Broccoli, raw
6701704	Brócolis	2 Cozido(a)	1 Broccoli, cooked from fresh, no fat or salt added
6701704	Brócolis	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Broccoli, fried, breaded or batter dipped, fat used, no salt added
6701704	Brócolis	7 Refogado(a)	1 Broccoli, cooked from fresh, fat used, no salt added
6701704	Brócolis	10 Ao alho e óleo	1 Broccoli, cooked from fresh, fat used, no salt added
6701704	Brócolis	12 Ao vinagrete	1 Broccoli, cooked from fresh, no fat or salt added
6701704	Brócolis	99 Não se aplica	1 Broccoli, cooked from fresh, no fat or salt added
6701801	Serralha	1 Cru(a)	1 Spinach, cooked from fresh, boiled, no fat or salt added
6701801	Serralha	2 Cozido(a)	1 Spinach, cooked from fresh, boiled, no fat or salt added
6701801	Serralha	7 Refogado(a)	1 Spinach, cooked from fresh, boiled, fat used, no salt added
6701901	Caruru	2 Cozido(a)	1 Collards, cooked from fresh, no fat or salt added
6701906	Cuxá	99 Não se aplica	1 Collards, cooked from fresh, no fat or salt added
6701907	Vinagreira	99 Não se aplica	1 Collards, cooked from fresh, no fat or salt added
6701913	Cariru	99 Não se aplica	1 Collards, cooked from fresh, no fat or salt added
6702001	Rúcula	99 Não se aplica	1 Arugula, raw
6702105	Jambu	99 Não se aplica	3 Jambu
6702201	Língua de vaca (verdura)	1 Cru(a)	1 Collards, raw
6702301	Alcachofra	99 Não se aplica	1 Artichoke, regular globe, cooked
6702501	Bredo	99 Não se aplica	1 Collards, cooked from fresh, no fat or salt added
6702604	Salsão (aipo)	7 Refogado(a)	1 Celery, cooked, no fat or salt added
6702801	Erva-doce	99 Não se aplica	1 Fennel bulb, raw
6703003	Folha de aipim	1 Cru(a)	1 Collards, raw
6703004	Folha de macaxeira	2 Cozido(a)	1 Collards, cooked from fresh, no fat or salt added
6703101	Broto de feijão	1 Cru(a)	1 Sprouts, mung bean, raw

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
6703101	Broto de feijão	2 Cozido(a)	1 Sprouts, mung bean, cooked from fresh, boiled, fat used, no salt added
6703306	Moranga	2 Cozido(a)	1 Pumpkin, cooked from fresh, no fat or salt added
6703306	Moranga	7 Refogado(a)	1 Pumpkin, cooked from fresh, fat used, no salt added
6703306	Moranga	13 Ensopado	1 Pumpkin, cooked from fresh, fat used, no salt added
6703306	Moranga	99 Não se aplica	1 Pumpkin, cooked from fresh, no fat or salt added
6703701	Abobrinha	1 Cru(a)	1 Squash, summer type (green or yellow), raw
6703701	Abobrinha	2 Cozido(a)	1 Squash, summer type (green or yellow), cooked from fresh, no fat or salt added
6703701	Abobrinha	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Squash, summer type (green or yellow), cooked from fresh, no fat or salt added
6703701	Abobrinha	4 Assado(a)	1 Squash, summer type (green or yellow), cooked from fresh, no fat or salt added
6703701	Abobrinha	5 Frito(a)	1 Squash, summer type (green or yellow), cooked from fresh, fried or sauteed, fat used, no salt added
6703701	Abobrinha	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Squash, summer type (green or yellow), batter dipped or breaded, fat used, no salt added
6703701	Abobrinha	7 Refogado(a)	1 Squash, summer type (green or yellow), cooked from fresh, fat used, no salt added
6703701	Abobrinha	13 Ensopado	1 Squash, summer type (green or yellow), cooked from fresh, fat used, no salt added
6703805	Jerimum	1 Cru(a)	1 Pumpkin, cooked from fresh, no fat or salt added
6703805	Jerimum	2 Cozido(a)	1 Pumpkin, cooked from fresh, no fat or salt added
6703901	Abóbora	1 Cru(a)	1 Pumpkin, cooked from fresh, no fat or salt added
6703901	Abóbora	2 Cozido(a)	1 Pumpkin, cooked from fresh, no fat or salt added
6703901	Abóbora	4 Assado(a)	1 Pumpkin, cooked from fresh, microwaved or steamed or baked, no fat or salt added
6703901	Abóbora	5 Frito(a)	1 Pumpkin, cooked from fresh, fried or sauteed, fat used, no salt added
6703901	Abóbora	7 Refogado(a)	1 Pumpkin, cooked from fresh, fat used, no salt added
6703901	Abóbora	8 Molho vermelho	1 Pumpkin, cooked from fresh, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
6703901	Abóbora	13 Ensopado	1 Pumpkin, cooked from fresh, fat used, no salt added
6703901	Abóbora	15 Sopa	1 Soup, vegetable, plain (vegetarian), prepared from recipe
6703901	Abóbora	99 Não se aplica	1 Pumpkin, cooked from fresh, no fat or salt added
6704001	Pépino	99 Não se aplica	1 Cucumber, raw, with peel
6704101	Chuchu	1 Cru(a)	1 Chayote - cooked, no fat or salt added
6704101	Chuchu	2 Cozido(a)	1 Chayote - cooked, no fat or salt added
6704101	Chuchu	4 Assado(a)	1 Chayote - cooked, microwaved or steamed or baked, no fat or salt added
6704101	Chuchu	7 Refogado(a)	1 Chayote - cooked, fat used, no salt added
6704101	Chuchu	8 Molho vermelho	1 Chayote - cooked, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
6704101	Chuchu	10 Ao alho e óleo	1 Chayote - cooked, fried or sauteed, fat used, no sat added
6704101	Chuchu	12 Ao vinagrete	1 Chayote - cooked, no fat or salt added
6704101	Chuchu	13 Ensopado	1 Chayote - cooked, fat used, no salt added
6704101	Chuchu	15 Sopa	1 Soup, vegetable, plain (vegetarian), prepared from recipe

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
6704201	Jiló	1 Cru(a)	1 Okra, cooked from fresh, stewed or boiled, no fat or salt added
6704201	Jiló	2 Cozido(a)	1 Okra, cooked from fresh, stewed or boiled, no fat or salt added
6704201	Jiló	4 Assado(a)	1 Okra, cooked from fresh, stewed or boiled, no fat or salt added
6704201	Jiló	5 Frito(a)	1 Okra, cooked from fresh, fried, no salt added
6704201	Jiló	7 Refogado(a)	1 Okra, cooked from fresh, stir fried, fat used, no salt added
6704201	Jiló	11 Com manteiga/óleo	1 Okra, cooked from fresh, stir fried, butter, regular, salted
6704201	Jiló	13 Ensopado	1 Okra, cooked from fresh, stir fried, fat used, no salt added
6704201	Jiló	99 Não se aplica	1 Okra, cooked from fresh, stewed or boiled, no fat or salt added
6704301	Maxixe	1 Cru(a)	2 Maxixe, cru
6704301	Maxixe	2 Cozido(a)	1 Vegetables, winter melon (waxgourd or Chinese preserving melon), boiled, no fat or salt added
6704301	Maxixe	7 Refogado(a)	1 Vegetables, winter melon (waxgourd or Chinese preserving melon), boiled, fat used, no salt added
6704301	Maxixe	13 Ensopado	1 Vegetables, winter melon (waxgourd or Chinese preserving melon), boiled, fat used, no salt added
6704306	Pepininho (maxixe)	2 Cozido(a)	1 Vegetables, winter melon (waxgourd or Chinese preserving melon), boiled, no fat or salt added
6704306	Pepininho (maxixe)	12 Ao vinagrete	1 Vegetables, winter melon (waxgourd or Chinese preserving melon), boiled, no fat or salt added
6704401	Palmito <i>in natura</i>	1 Cru(a)	1 Vegetables, hearts of palm - canned
6704401	Palmito <i>in natura</i>	2 Cozido(a)	1 Vegetables, hearts of palm - canned
6704401	Palmito <i>in natura</i>	7 Refogado(a)	1 Vegetables, hearts of palm - canned
6704401	Palmito <i>in natura</i>	13 Ensopado	1 Vegetables, hearts of palm - canned
6704409	Guariroba (palmito <i>in natura</i> )	2 Cozido(a)	1 Vegetables, hearts of palm - canned
6704409	Guariroba (palmito <i>in natura</i> )	7 Refogado(a)	1 Vegetables, hearts of palm - canned
6704409	Guariroba (palmito <i>in natura</i> )	8 Molho vermelho	1 Vegetables, hearts of palm - canned
6704410	Gueroba (palmito <i>in natura</i> )	2 Cozido(a)	1 Vegetables, hearts of palm - canned
6704410	Gueroba (palmito <i>in natura</i> )	7 Refogado(a)	1 Vegetables, hearts of palm - canned
6704501	Pimentão	99 Não se aplica	1 Green pepper - sweet, raw
6705001	Quiabo	1 Cru(a)	1 Okra, cooked from fresh, stewed or boiled, no fat or salt added
6705001	Quiabo	2 Cozido(a)	1 Okra, cooked from fresh, stewed or boiled, no fat or salt added
6705001	Quiabo	5 Frito(a)	1 Okra, cooked from fresh, fried, no salt added
6705001	Quiabo	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Okra, cooked from fresh, fried, no salt added
6705001	Quiabo	7 Refogado(a)	1 Okra, cooked from fresh, stir fried, fat used, no salt added
6705001	Quiabo	13 Ensopado	1 Okra, cooked from fresh, stir fried, fat used, no salt added
6705001	Quiabo	99 Não se aplica	1 Okra, cooked from fresh, stewed or boiled, no fat or salt added
6705101	Tomate	99 Não se aplica	1 Tomato, raw
6705201	Vagem	1 Cru(a)	1 Green or string beans, cooked from fresh, no fat or salted added
6705201	Vagem	2 Cozido(a)	1 Green or string beans, cooked from fresh, no fat or salted added

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
6705201	Vagem	7 Refogado(a)	1 Green or string beans, cooked from fresh, boiled, fat used, no salt added
6705201	Vagem	11 Com manteiga/óleo	1 Green or string beans, cooked from fresh, boiled, fat used, no salt added
6705201	Vagem	13 Ensopado	1 Green or string beans, cooked from fresh, boiled, fat used, no salt added
6705201	Vagem	99 Não se aplica	1 Green or string beans, cooked from fresh, boiled, no fat or salt added
6705301	Cogumelo <i>in natura</i>	99 Não se aplica	1 Mushrooms, cooked from fresh, no fat or salt added
6705401	Berinjela	1 Cru(a)	1 Eggplant, raw
6705401	Berinjela	2 Cozido(a)	1 Eggplant, cooked, no fat or salt added
6705401	Berinjela	4 Assado(a)	1 Eggplant, cooked, no fat or salt added
6705401	Berinjela	5 Frito(a)	1 Eggplant, cooked, fried or sauteed, fat used, no salt added
6705401	Berinjela	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Eggplant, fried or sauteed, batter dipped or breaded, fat used, no salt added
6705401	Berinjela	7 Refogado(a)	1 Eggplant, cooked, fat used, no salt added
6705401	Berinjela	12 Ao vinagrete	1 Eggplant, cooked, no fat or salt added
6705401	Berinjela	13 Ensopado	1 Eggplant, cooked, fat used, no salt added
6705401	Berinjela	99 Não se aplica	1 Eggplant, cooked, no fat or salt added
6705501	Ervilha em vagem	2 Cozido(a)	1 Snow peas or edible pea pods, cooked from fresh, no fat or salt added
6705501	Ervilha em vagem	7 Refogado(a)	1 Snow peas or edible pea pods, cooked from fresh, no fat or salt added
6705701	Cebola	1 Cru(a)	1 Onion, white, yellow or red, raw
6705701	Cebola	2 Cozido(a)	1 Onion, white, yellow or red, cooked, no fat or salt added
6705701	Cebola	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Onion, white, yellow or red, cooked, no fat or salt added
6705701	Cebola	4 Assado(a)	1 Onion, white, yellow or red, cooked, no fat or salt added
6705701	Cebola	5 Frito(a)	1 Onion, white, yellow or red, fried or sauteed, no salt added
6705701	Cebola	7 Refogado(a)	1 Onion, white, yellow or red, boiled, fat used, no salt added
6705701	Cebola	8 Molho vermelho	1 Onion, white, yellow or red, cooked, no fat or salt added (80 g) + sauce, tomato, regular (20 g)
6705701	Cebola	11 Com manteiga/óleo	1 Onion, white, yellow or red, stir fried, butter, regular, no salt added
6705701	Cebola	12 Ao vinagrete	1 Onion, white, yellow or red, raw
6705701	Cebola	99 Não se aplica	1 Onion, white, yellow or red, raw
6705801	Catalonha	7 Refogado(a)	1 Chard, cooked, fat used, no salt added
6706101	Jardineira (seleta)	99 Não se aplica	1 Vegetables, mixed and/or combination vegetables, peas and carrots, canned-drained, regular
6706102	Seleta (jardineira)	99 Não se aplica	1 Vegetables, mixed and/or combination vegetables, peas and carrots, canned-drained, regular
6706201	Alho	99 Não se aplica	1 Garlic, fresh
6706301	Alho-poró	99 Não se aplica	1 Leeks, cooked, boiled, fat used
6707301	Broto de alfafa	99 Não se aplica	1 Sprouts, alfalfa
6707801	Alface orgânica	99 Não se aplica	1 Lettuce, green leaf
6707901	Tomate orgânico	99 Não se aplica	1 Tomato, raw

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
6708001	Pimentão orgânico	99 Não se aplica	1 Green pepper - sweet, raw
6709701	Orégano	99 Não se aplica	1 Oregano, dried
<b>Frutas</b>			
6801017	Pacová	99 Não se aplica	2 Banana, pacova, crua
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	1 Cru(a)	1 Banana, fresh or ripe
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	2 Cozido(a)	1 Banana, fresh or ripe
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	4 Assado(a)	1 Banana, fresh or ripe
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	5 Frito(a)	1 Banana, fried
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Banana, fried
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	11 Com manteiga/óleo	1 Banana, fried, butter, regular, salted
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	13 Ensopado	1 Banana, fresh or ripe
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	14 Mingau	1 Cereal, cooked, Hispanic, cornmeal mush with milk and sugar - Harina de maiz com leche (50 g) + Banana, fresh or ripe (50 g)
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	15 Sopa	1 Cereal, cooked, Hispanic, cornmeal mush with milk and sugar - Harina de maiz com leche (50 g) + Banana, fresh or ripe (50 g)
6801101	Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.)	99 Não se aplica	1 Banana, fresh or ripe
6801801	Laranja (pera, seleta, lima, da terra, etc.)	99 Não se aplica	1 Orange, fresh
6801901	Lima	99 Não se aplica	1 Orange, fresh
6802001	Limão (comum, galego, etc.)	99 Não se aplica	1 Lime, fresh
6802201	Tangerina	99 Não se aplica	1 Tangerine, fresh
6802202	Mexerica	99 Não se aplica	1 Tangerine, fresh
6802217	Bergamota	99 Não se aplica	1 Tangerine, fresh
6802218	Mimosa	99 Não se aplica	1 Tangerine, fresh
6802223	Tanja	99 Não se aplica	1 Tangerine, fresh
6802227	Maricota	99 Não se aplica	1 Tangerine, fresh
6802407	Laranjinha japonesa	99 Não se aplica	1 Orange, fresh
6802501	Cana-de-açúcar	99 Não se aplica	1 Guarapo (sugar cane beverage)
6802601	Abacaxi	99 Não se aplica	1 Pineapple, fresh
6802602	Ananás	99 Não se aplica	1 Pineapple, fresh
6802701	Abacate	99 Não se aplica	1 Avocado, green skin - Florida type
6802801	Caqui	99 Não se aplica	1 Persimmon - fresh
6802901	Figo	99 Não se aplica	1 Figs, fresh
6803001	Maçã	99 Não se aplica	1 Apple, fresh, with skin
6803101	Mamão	99 Não se aplica	1 Papaya, fresh
6803108	Papaia	99 Não se aplica	1 Papaya, fresh

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
6803201	Manga	99 Não se aplica	1 Mango, fresh
6803215	Manguito	99 Não se aplica	1 Mango, fresh
6803301	Maracujá	99 Não se aplica	1 Passion fruit (maracuya) - fresh
6803401	Melancia	99 Não se aplica	1 Melon, watermelon, fresh
6803501	Melão	99 Não se aplica	1 Melon, casaba
6803601	pera	99 Não se aplica	1 Pear, fresh
6803701	Pêssego	99 Não se aplica	1 Peach, fresh
6803801	Fruta-de-conde	99 Não se aplica	1 Fruit, cherimoya (anona, chirimoya or cherimolla) - fresh
6803802	Pinha (fruta-de-conde)	99 Não se aplica	1 Fruit, cherimoya (anona, chirimoya or cherimolla) - fresh
6803803	Ata	99 Não se aplica	1 Fruit, cherimoya (anona, chirimoya or cherimolla) - fresh
6803901	Uva	99 Não se aplica	1 Grapes, fresh
6803912	Uva passa	99 Não se aplica	1 Raisins, uncooked
6804001	Jenipapo	99 Não se aplica	3 Jenipapo
6804101	Jaca	99 Não se aplica	1 Jackfruit, fresh
6804201	Goiaba	99 Não se aplica	1 Guava (guayaba), fresh common
6804203	Araçá-açu (goiaba)	99 Não se aplica	1 Guava (guayaba), fresh common
6804301	Ameixa	99 Não se aplica	1 Plum, fresh
6804401	Caju	99 Não se aplica	2 Caju, cru
6804501	Cereja	99 Não se aplica	1 Cherries, fresh, sweet
6804601	Cajá-manga	99 Não se aplica	2 Cajá-Manga, cru
6804602	Cajarana	99 Não se aplica	3 Cajarana
6804701	Taperebá	99 Não se aplica	3 Taperebá
6804702	Acaja (taberebá)	99 Não se aplica	2 Cajá-Manga, cru
6804801	Carambola	99 Não se aplica	1 Starfruit, fresh
6804901	Jabuticaba	99 Não se aplica	1 Elderberries, fresh
6805001	Graviola	99 Não se aplica	2 Graviola, crua
6805201	Morango	99 Não se aplica	1 Strawberries, fresh
6805301	Jambo	99 Não se aplica	2 Jambo, cru
6805401	Atemoia	99 Não se aplica	1 Fruit, cherimoya (anona, chirimoya or cherimolla) - fresh
6805601	Mangaba	99 Não se aplica	3 Mangaba
6805701	Araçá	99 Não se aplica	1 Guava (guayaba), fresh common
6805801	Nêspera	99 Não se aplica	1 Loquat (nispero) - fresh
6805901	Fruta-pão	99 Não se aplica	1 Breadfruit (panapen) - fresh
6806001	Sapoti	99 Não se aplica	3 Saputi

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
6806101	Uxi	99 Não se aplica	3 Uxi
6806201	Tamarindo	99 Não se aplica	1 Tamarind, fresh
6806301	Cacau	99 Não se aplica	2 Cacau, cru
6806401	Pitomba	99 Não se aplica	1 Lychees, fresh
6806501	Bacuri	99 Não se aplica	3 Bacuri
6806601	Ingá	99 Não se aplica	3 Ingá
6806701	Pequi	99 Não se aplica	5 Pequi refogado
6806801	Pitanga	99 Não se aplica	2 Pitanga, crua
6806901	Ciriguela	99 Não se aplica	2 Ciriguela, crua
6807001	Murici	99 Não se aplica	3 Murici
6807101	Umbu	99 Não se aplica	2 Umbu, cru
6807103	Imbu	99 Não se aplica	2 Umbu, cru
6807202	Biribá	99 Não se aplica	1 Fruit, cherimoya (anona, chirimoya or cherimolla) - fresh
6807301	Cupuaçu	99 Não se aplica	2 Cupuaçu, cru
6807401	Nectarina	99 Não se aplica	1 Nectarine, fresh
6807501	Mari	99 Não se aplica	9 Mari
6807601	Romã	99 Não se aplica	2 Romã, crua
6807701	Acerola	99 Não se aplica	1 Acerola - fresh
6807801	Kiwi	99 Não se aplica	1 Kiwi fruit
6808001	Abiu	99 Não se aplica	2 Abiu, cru
6808201	Jurubeba	99 Não se aplica	2 Jurubeba, crua
6808401	Fruta (não especificada)	99 Não se aplica	1 Banana, fresh or ripe
6808601	Maçã orgânica	99 Não se aplica	1 Apple, fresh, with skin
6808901	Acerola orgânica	99 Não se aplica	1 Acerola - fresh
6809901	Amora	99 Não se aplica	1 Berries, Mulberries
6810201	Jamelão (jamburão)	99 Não se aplica	1 Elderberries, fresh
<b>Açúcares e produtos de confeitaria</b>			
6900302	Demerara	99 Não se aplica	1 Sugar, white granulated
6900304	Açúcar mascavo	99 Não se aplica	1 Brown sugar
6900401	Rapadura	99 Não se aplica	2 Melado
6900402	Alfênim de cana	99 Não se aplica	2 Melado
6900403	Batida (rapadura)	99 Não se aplica	1 Sugar, raw
6900501	Sorvete de qualquer sabor industrializado	99 Não se aplica	1 Ice cream and frozen desserts, regular (11% fat), neapolitan (chocolate, strawberry and vanilla)
6900502	Picolé de qualquer sabor industrializado	99 Não se aplica	1 Popsicle, regular

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
6900601	Chiclete	99 Não se aplica	1 Candy, other confections, gum drops
6900603	Bala	99 Não se aplica	1 Hard candy, natural sweeteners/sugar
6900604	Caramelo (bala)	99 Não se aplica	1 Caramel, candy, plain, commercial
6900605	Drops	99 Não se aplica	1 Hard candy, natural sweeteners/sugar
6900606	Pastilha	99 Não se aplica	1 Candy, other confections, gum drops
6900607	Pirulito	99 Não se aplica	1 Lollipop
6900609	Goma de mascar	99 Não se aplica	1 Candy, other confections, gum drops
6900610	Jujuba	99 Não se aplica	1 Candy, other confections, Jelly beans, regular
6900701	Tablete de chocolate	99 Não se aplica	1 Candy, chocolate candy bar, milk, plain
6900702	Barra de chocolate	99 Não se aplica	1 Candy, chocolate candy bar, milk, plain
6900706	Confete	99 Não se aplica	1 Candy, M&M's plain chocolate candies
6900801	Chocolate em pó de qualquer marca	99 Não se aplica	1 Cocoa or hot chocolate, dry mix, unprepared, regular
6900818	Ovomaltine	99 Não se aplica	1 Cocoa or hot chocolate, Ovaltine Hot Cocoa - dry mix
6900821	Achocolatado em pó	99 Não se aplica	1 Cocoa or hot chocolate, Nestle Nesquik - dry mix, chocolate flavors
6900822	Toddynho	99 Não se aplica	1 Milk, chocolate, whole
6900901	Bombom de qualquer marca	99 Não se aplica	1 Candy, other confections, fondant
6900904	Trufa	99 Não se aplica	1 Candy, chocolate pieces, truffles, fat regular
6901001	Geleia de frutas de qualquer marca ou sabor	99 Não se aplica	1 Jams and preserves, regular
6901002	Mousse de qualquer sabor (Geleia)	99 Não se aplica	1 Mousse, dessert type, chocolate
6901101	Geleia de mocotó	99 Não se aplica	1 Receita de Geléia de mocotó digitada no NDSR
6901201	Doce de frutas em pasta de qualquer sabor	99 Não se aplica	1 Guava (guayaba), paste
6901203	Pasta de amendoim	99 Não se aplica	1 Peanut butter, regular, with salt
6901204	Pessegada	99 Não se aplica	1 Peach, canned, syrup pack, unknown if extra light, light, or heavy, drained
6901206	Marmelada	99 Não se aplica	1 Marmalade, regular
6901209	Figada	99 Não se aplica	1 Figs, canned, syrup pack, unknown if light or heavy
6901211	Goiabada	99 Não se aplica	1 Guava (guayaba), paste
6901214	Caju em pasta	99 Não se aplica	1 Guava (guayaba), paste
6901224	Mariola	99 Não se aplica	1 Guava (guayaba), paste
6901301	Doce de frutas em calda de qualquer sabor	99 Não se aplica	1 Peach, canned, syrup pack, unknown if extra light, light, or heavy, drained
6901401	Doce de frutas cristalizado de qualquer sabor	99 Não se aplica	1 Guava (guayaba), paste
6901501	Melado	99 Não se aplica	2 Melado
6901602	Mel	99 Não se aplica	1 Honey
6901701	Gelatina de qualquer sabor	99 Não se aplica	1 Jelly, regular
6901801	Adoçante artificial	99 Não se aplica	1 Artificial sweeteners, unknown type, liquid



Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
6902004	Merengue	99 Não se aplica	1 Meringue, shell
6902301	<i>Schimier</i> de cana	99 Não se aplica	2 Melado
6902401	Fruta seca ou desidratada	99 Não se aplica	1 Plum, dried, uncooked
6902402	Passa	99 Não se aplica	1 Raisins, uncooked
6902601	Pudim de qualquer sabor	99 Não se aplica	1 Desserts, miscellaneous, flan, whole (3.5 - 4% fat)
6902607	Danette pudim	99 Não se aplica	1 Desserts, miscellaneous, flan, whole (3.5 - 4% fat)
6902701	Manjar	99 Não se aplica	1 Desserts, miscellaneous, Hispanic, flan de coco
6902901	Cuscuz	99 Não se aplica	1 Couscous, cooked, no fat or salt added
6902902	Cuscuz de tapioca	99 Não se aplica	1 Tapioca pudding, vanilla and other flavors, homemade
6903001	Maria-mole	99 Não se aplica	1 Receita de Maria-mole digitada no NDSR
6903101	Cocada	99 Não se aplica	1 Candy, other confections, coconut candy
6903102	Quebra-queixo	99 Não se aplica	1 Candy, other confections, coconut candy
6903201	Doce de amendoim	99 Não se aplica	1 Candy, other confections, peanut brittle
6903202	Pé de moleque	99 Não se aplica	1 Peanut, coated, with candy
6903203	Paçoca	99 Não se aplica	1 Receita de Paçoca digitada no NDSR
6903204	Torrão de amendoim	99 Não se aplica	1 Candy, other confections, nougat, with nuts
6903205	Paçoquinha de amendoim	99 Não se aplica	1 Receita de Paçoca digitada no NDSR
6903207	Amendoim caramelizado	99 Não se aplica	1 Peanut, coated, with candy
6903208	Amendoim amanteigado	99 Não se aplica	1 Peanuts, raw (dried)
6903209	Amendoim achocolatado	99 Não se aplica	1 Peanut, coated, with chocolate
6903303	Amendoim apimentado	99 Não se aplica	1 Peanuts, raw (dried)
6903304	Amendoim cozido	99 Não se aplica	1 Peanut, boiled (with salt)
6903601	Brigadeiro	99 Não se aplica	1 Receita de Brigadeiro digitada no NDSR
6903701	Bomba de qualquer tipo	99 Não se aplica	1 Eclair, homemade, sweetened whipped cream filling, without icing
6903801	Mil folhas	99 Não se aplica	1 Napoleon, sweetened whipped cream filling, with sugar icing
6903901	Queijadinha	99 Não se aplica	1 Receita de Queijadinha digitada no NDSR
6904101	Doce à base de ovos	99 Não se aplica	1 Egg, egg custard, baked, regular
6904104	Caçarola italiana	99 Não se aplica	1 Desserts, miscellaneous, Hispanic, flan de coco
6904105	Quindim	99 Não se aplica	1 Egg, egg custard, baked, regular
6904108	Fios de ovos	99 Não se aplica	1 Egg, egg custard, baked, regular
6904201	Doce à base de leite	99 Não se aplica	1 Milk, condensed (sweetened), regular, regular
6904202	Pavê de qualquer sabor	99 Não se aplica	1 Desserts, miscellaneous, Tiramisu
6904203	Ambrosia	99 Não se aplica	1 Receita de Ambrosia digitada no NDS - fonte "Culinária Goiana"
6904204	Leite geleificado	99 Não se aplica	1 Desserts, miscellaneous, flan, whole (3.5 - 4% fat)

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
6904205	Chandele de qualquer sabor	99 Não se aplica	1 Desserts, miscellaneous, flan, whole (3.5 - 4% fat)
6904302	Mumu	99 Não se aplica	1 Milk, condensed (sweetened), regular, regular
6904401	Canudinho recheado	99 Não se aplica	1 Receita de Canudinho digitada no NDSR
6904501	Sarolho	99 Não se aplica	6 Tapioca com coco
6904502	Beiju	99 Não se aplica	6 Tapioca com coco
6904601	<i>Schimier</i> de fruta (exceto de cana)	99 Não se aplica	1 Jams and preserves, regular
6904701	Beijo de moça	99 Não se aplica	1 Candy, other confections, coconut candy
6904801	Picolé ensacado	99 Não se aplica	1 Popsicle, regular
6904807	Geladinho	99 Não se aplica	1 Sorbet, fruit
6905001	Churro	99 Não se aplica	1 Desserts, miscellaneous, churros
6905101	Pamonha	99 Não se aplica	2 Pamonha, barra para cozimento, pré-cozida
6905401	Algodão-doce	99 Não se aplica	1 Sugar, white granulated
6905603	<i>lo-lô crem</i> (chocolate em creme)	99 Não se aplica	1 Chocolate, sauce, fudge-type, regular
6905801	Ovo de páscoa	99 Não se aplica	1 Candy, chocolate candy bar, milk, plain
6905804	Kinder ovo	99 Não se aplica	1 Candy, chocolate candy bar, milk, plain
6905901	Torrone	99 Não se aplica	1 Candy, other confections, nougat, with nuts
6906001	Arroz-doce	99 Não se aplica	1 Puddín, rice (arroz com leche), plain, without egg
6906404	Polpa de coco	99 Não se aplica	1 Coconut, fresh
6906501	<i>Diet shake</i>	99 Não se aplica	1 Special formulated products, meal replacement, dry powders, low calorie
6906502	Concentrado alimentar <i>diet shake</i>	99 Não se aplica	1 Special formulated products, meal replacement, dry powders, low calorie
6906602	Açúcar	99 Não se aplica	1 Sugar, white granulated
6907001	Açúcar <i>light</i>	99 Não se aplica	7 Açúcar Refinado Light UNIÃO
6907201	Barra de cereais	99 Não se aplica	1 Granola Bars, cereal bar, regular
6907202	Barra de cereais salgada	99 Não se aplica	1 Granola Bars, cereal bar, regular
6907203	Barra de cereais doce	99 Não se aplica	1 Granola Bars, cereal bar, regular
6907301	Sobremesa de qualquer tipo (exceto infantil)	99 Não se aplica	1 Desserts, miscellaneous, flan, whole (3.5 - 4% fat)
6907401	Rabanada	99 Não se aplica	4 Rabanada
6907501	<i>Milk shake</i>	99 Não se aplica	1 Shake, from hardened ice cream, chocolate or coffee flavors
6907901	Geleia <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Jams and preserves, sugar free (with artificial sweetener)
6908001	Doce de frutas <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Jams and preserves, sugar free (with artificial sweetener)
6908401	Pastéis de santa clara	99 Não se aplica	1 Egg, egg custard, baked, regular
6908501	Suspiro	99 Não se aplica	1 Meringue, shell
6909301	Doce de frutas cristalizado de qualquer sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Jams and preserves, sugar free (with artificial sweetener)

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
6909701	Sorvete de qualquer sabor industrializado <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Ice cream and frozen desserts, no sugar added, regular (13% fat) with sucralose, vanilla and other flavors (included chocolate chip)
6909803	Bala <i>light</i>	99 Não se aplica	7 Drops HALLS Light Extra Forte
6909901	Chiclete <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Trident Mini Pastilhas Menta
6909903	Bala <i>diet</i>	99 Não se aplica	7 Drops HALLS Light Extra Forte
6910002	Barra de chocolate <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Candy, other confections, dietetic, milk chocolate bar
6910102	Barra de chocolate <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Candy, other confections, dietetic, milk chocolate bar
6910221	Achocolatado em pó <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Cocoa or hot chocolate, dry mix - unprepared, fat free, unknown type
6910321	Achocolatado em pó <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Cocoa or hot chocolate, dry mix - unprepared, sugar free, unknown type
6910322	Toddynho <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Milk, chocolate, mixtures and milk drinks, sugar free
6910401	Bombom de qualquer marca <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Candy, other confections, fondant
6910501	Bombom de qualquer marca <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Candy, other confections, fondant
6910502	Bombom caramelizado de qualquer marca <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Candy, other confections, fondant
6910601	Geleia de frutas de qualquer marca ou sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Jams and preserves, reduced sugar
6910604	Geleia <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Jams and preserves, reduced sugar
6910605	Geleia de frutas <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Jams and preserves, reduced sugar
6910701	Doce de frutas em barra ou pasta <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Jams and preserves, reduced sugar
6910702	Doce de frutas em pasta <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Jams and preserves, reduced sugar
6910801	Pudim de qualquer sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Desserts, miscellaneous, flan, 1% fat or lowfat
6910808	Pudim danette <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Desserts, miscellaneous, flan, 1% fat or lowfat
6910901	Pudim de qualquer sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Desserts, miscellaneous, flan, 1% fat or lowfat
6911201	Doce de leite <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Milk, condensed, regular, reduced fat
6911301	Doce de leite <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Milk, condensed, regular, reduced fat
6912501	Barra de cereais <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Granola Bars, cereal bar, low fat
6912502	Barra de cereais doce <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Granola Bars, cereal bar, low fat
6912801	Milk shake <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Special formulated products, meal replacement, dry powders, low calorie
6913001	Cocada <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Candy, other confections, coconut candy
6913101	Doce de amendoim <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Peanuts, roasted, oil roasted, unsalted
6913103	Paçoca <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Peanuts, roasted, oil roasted, unsalted
6913108	Amendoim amanteigado <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Candy, other confections, dietetic, peanut brittle
6913801	Doce à base de leite <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Milk, condensed, regular, reduced fat
6913901	Gelatina de qualquer sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Jelly, reduced sugar
6914001	Adoçante <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Artificial sweeteners, unknown type, powdered
6914002	Adoçante em pó <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Artificial sweeteners, unknown type, powdered
6914003	Adoçante líquido <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Artificial sweeteners, unknown type, liquid

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
<b>Sais e condimentos</b>			
7001501	Mostarda molho	99 Não se aplica	1 Mustard, regular, regular
7002304	Hortelã	99 Não se aplica	1 Tea, spearmint
7002401	Alcaparra em conserva	99 Não se aplica	1 Capers
7002601	Coentro	99 Não se aplica	1 Coriander leaf, leaf (dried)
7003601	Molho de soja	99 Não se aplica	1 Soy sauce, regular
7003604	<i>Shoyo</i>	99 Não se aplica	1 Soy sauce, regular
7003801	Leite de coco	99 Não se aplica	1 Coconut, milk (liquid from grated meat - water added)
7004301	Maionese (molho)	99 Não se aplica	1 Mayo type dressing, mayo type salad dressing, regular
7004701	Massa de tomate	99 Não se aplica	1 Tomato, puree, with salt
7004801	Molho de tomate	99 Não se aplica	1 Sauce, tomato, regular
7004802	Ketchup	99 Não se aplica	1 Ketchup
7004803	Catchup	99 Não se aplica	1 Ketchup
7006101	Pimenta em pó	99 Não se aplica	1 Pepper (ground), black
7007101	Tucupi em caldo sem pimenta	99 Não se aplica	1 Bouillon (broth), vegetable, regular
7007502	Creme de queijo	99 Não se aplica	1 Cheese, sauce, homemade
7007701	Caldo de peixe	99 Não se aplica	1 Soup, fish, broth
7007901	Caldo de tomate	99 Não se aplica	1 Tomato, soup, plain or cream of tomato
7009102	Gergelim	99 Não se aplica	1 Sesame seeds, kernels (hulled), dried
7010301	Tomate seco	99 Não se aplica	1 Tomato, sun-dried, oil pack - drained
7010401	Maionese (molho) <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Mayo type dressing, mayo type salad dressing, low fat
7010501	Molho de soja <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Soy, sauce, low sodium
7010601	Leite de coco <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Coconut, milk (liquid from grated meat - water added)
7079202	Vinagrete	99 Não se aplica	1 Receita de Vinagrete digitada no NDSR
<b>Carnes e vísceras</b>			
7100101	Filé-mignon	2 Cozido(a)	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat no salt added
7100101	Filé-mignon	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat no salt added
7100101	Filé-mignon	4 Assado(a)	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat no salt added
7100101	Filé-mignon	5 Frito(a)	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, fried, fat used, no salt added
7100101	Filé-mignon	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, fried, breaded or batter dipped, fat used, no salt added
7100101	Filé-mignon	7 Refogado(a)	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stir fried, fat used, no salt added
7100101	Filé-mignon	8 Molho vermelho	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat no salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7100101	Filé-mignon	9 Molho branco	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat no salt added (80 g) + Sauce, white, homemade, made with milk (20 g)

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
7100101	Filé-mignon	11 Com manteiga/óleo	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stir fried, butter, regular, no salted added
7100101	Filé-mignon	99 Não se aplica	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat no salt added
7100201	Contrafilé	2 Cozido(a)	1 Steak - beef, rib eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100201	Contrafilé	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Steak - beef, rib eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100201	Contrafilé	4 Assado(a)	1 Steak - beef, rib eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100201	Contrafilé	5 Frito(a)	1 Steak - beef, rib eye, no visible fat eaten, fried, fat used, no salt added
7100201	Contrafilé	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Steak - beef, rib eye, no visible fat eaten, fried, breaded or batter dipped, no salt added
7100201	Contrafilé	7 Refogado(a)	1 Steak - beef, rib eye, no visible fat eaten, stir fried, fat used, no salt added
7100201	Contrafilé	8 Molho vermelho	1 Steak - beef, rib eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7100205	Bisteca bovina	1 Cru(a)	1 Beef, ribs, plate, visible fat eaten, after cooking, no fat or salt added
7100205	Bisteca bovina	2 Cozido(a)	1 Beef, ribs, plate, visible fat eaten, after cooking, no fat or salt added
7100205	Bisteca bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Beef, ribs, plate, visible fat eaten, after cooking, no fat or salt added
7100205	Bisteca bovina	4 Assado(a)	1 Beef, ribs, plate, visible fat eaten, after cooking, no fat or salt added
7100205	Bisteca bovina	5 Frito(a)	1 Beef, ribs, plate, visible fat eaten, fried, no salt added
7100205	Bisteca bovina	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Beef, ribs, plate, no visible fat eaten, fried, breaded or batter dipped, no salt added
7100205	Bisteca bovina	7 Refogado(a)	1 Beef, ribs, plate, visible fat eaten, after cooking, stir fried, fat used, no salt added
7100205	Bisteca bovina	8 Molho vermelho	1 Beef, ribs, plate, visible fat eaten, after cooking, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7100301	Alcatra	1 Cru(a)	1 Beef, roast, rump, visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100301	Alcatra	2 Cozido(a)	1 Beef, roast, rump, visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100301	Alcatra	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Beef, roast, rump, visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100301	Alcatra	4 Assado(a)	1 Beef, roast, rump, visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100301	Alcatra	5 Frito(a)	1 Beef, roast, rump, visible fat eaten, browned or braised, fat used, no salt added
7100301	Alcatra	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Beef, roast, rump, visible fat eaten, browned or braised, fat used, no salt added
7100301	Alcatra	7 Refogado(a)	1 Beef, roast, rump, visible fat eaten, browned or braised, fat used, no salt added
7100301	Alcatra	8 Molho vermelho	1 Beef, roast, rump, visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7100301	Alcatra	12 Ao vinagrete	1 Beef, roast, rump, visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100301	Alcatra	13 Ensopado	1 Beef, roast, rump, visible fat eaten, browned or braised, fat used, no salt added
7100303	Maminha	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Steak - beef, round, bottom, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100303	Maminha	4 Assado(a)	1 Steak - beef, round, bottom, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100303	Maminha	5 Frito(a)	1 Steak - beef, round, bottom, no visible fat eaten, browned or braised, fat used
7100303	Maminha	8 Molho vermelho	1 Steak - beef, round, bottom, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7100304	Picanha	2 Cozido(a)	1 Beef, roast, rump, visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
7100304	Picanha	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Beef, roast, rump, visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100304	Picanha	4 Assado(a)	1 Beef, roast, rump, visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100304	Picanha	5 Frito(a)	1 Beef, roast, rump, visible fat eaten, browned or braised, fat used, no salt added
7100304	Picanha	13 Ensopado	1 Beef, roast, rump, visible fat eaten, browned or braised, fat used, no salt added
7100501	Patinho	2 Cozido(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100501	Patinho	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100501	Patinho	4 Assado(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100501	Patinho	5 Frito(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, browned or braised, fat used
7100501	Patinho	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, browned or braised, fat used
7100501	Patinho	8 Molho vermelho	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7100501	Patinho	13 Ensopado	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, browned or braised, fat used
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	2 Cozido(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	4 Assado(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	5 Frito(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, browned or braised, fat used
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, browned or braised, fat used
7100502	Cabeça de lombo (carne bovina)	7 Refogado(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, browned or braised, fat used
7100604	Posta branca	2 Cozido(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100604	Posta branca	5 Frito(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, browned or braised, fat used
7100604	Posta branca	8 Molho vermelho	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7100606	Tatu (lagarto redondo)	2 Cozido(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100606	Tatu (lagarto redondo)	4 Assado(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100606	Tatu (lagarto redondo)	7 Refogado(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, browned or braised, fat used
7100606	Tatu (lagarto redondo)	99 Não se aplica	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100607	Paulista	2 Cozido(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100607	Paulista	4 Assado(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100608	Lombo paulista (carne bovina)	2 Cozido(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100608	Lombo paulista (carne bovina)	4 Assado(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100608	Lombo paulista (carne bovina)	5 Frito(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, browned or braised, fat used
7100608	Lombo paulista (carne bovina)	13 Ensopado	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, browned or braised, fat used
7100702	Posta vermelha	2 Cozido(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100801	Acém	2 Cozido(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100801	Acém	4 Assado(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
7100801	Acém	5 Frito(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, fried, fat used, no salt added
7100801	Acém	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, fried, breaded or batter dipped, no salt added
7100801	Acém	7 Refogado(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stir fried, fat used, no salt added
7100801	Acém	13 Ensopado	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stir fried, fat used, no salt added
7100803	Agulha (acém)	2 Cozido(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100803	Agulha (acém)	4 Assado(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100803	Agulha (acém)	5 Frito(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, fried, fat used, no salt added
7100905	Paleta	2 Cozido(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100905	Paleta	5 Frito(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, fried, fat used, no salt added
7100905	Paleta	8 Molho vermelho	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7100905	Paleta	13 Ensopado	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stir fried, fat used, no salt added
7100908	Pá com osso	2 Cozido(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100908	Pá com osso	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7100908	Pá com osso	4 Assado(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7101001	Músculo bovino	2 Cozido(a)	1 Beef, shank, no visible fat eaten, after cooking, no fat or salt added
7101001	Músculo bovino	4 Assado(a)	1 Beef, shank, no visible fat eaten, after cooking, no fat or salt added
7101001	Músculo bovino	8 Molho vermelho	1 Beef, shank, no visible fat eaten, after cooking, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7101001	Músculo bovino	13 Ensopado	1 Beef, shank, no visible fat eaten, after cooking, stir fried, fat used, no salt added
7101001	Músculo bovino	15 Sopa	1 Soup, beef, with potato
7101006	Chambaril	2 Cozido(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7101006	Chambaril	4 Assado(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7101006	Chambaril	7 Refogado(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stir fried, fat used, no salt added
7101009	Carne marica bovina	2 Cozido(a)	1 Beef, shank, no visible fat eaten, after cooking, no fat or salt added
7101009	Carne marica bovina	5 Frito(a)	1 Beef, shank, no visible fat eaten, after cooking, fried, no salt added
7101009	Carne marica bovina	7 Refogado(a)	1 Beef, shank, no visible fat eaten, after cooking, stir fried, no salt added
7101011	Vazio (carne bovina)	2 Cozido(a)	1 Steak - beef, rib eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7101011	Vazio (carne bovina)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Steak - beef, rib eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7101011	Vazio (carne bovina)	5 Frito(a)	1 Steak - beef, rib eye, no visible fat eaten, fried, fat used, no salt added
7101101	Peito bovino	2 Cozido(a)	1 Beef, brisket, fresh, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7101101	Peito bovino	5 Frito(a)	1 Beef, brisket, fresh, no visible fat eaten, fried, fat used, no salt added
7101202	Fraldinha (capa de filé)	2 Cozido(a)	1 Steak - beef, flank, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7101202	Fraldinha (capa de filé)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Steak - beef, flank, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
7101202	Fraldinha (capa de filé)	5 Frito(a)	1 Steak - beef, flank, no visible fat eaten, fried, fat used, no salt used
7101203	Aba de filé	1 Cru(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7101203	Aba de filé	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7101203	Aba de filé	5 Frito(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, fried, fat used, no salt added
7101301	Costela bovina	2 Cozido(a)	1 Beef, ribs, back, visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7101301	Costela bovina	4 Assado(a)	1 Beef, ribs, back, visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7101301	Costela bovina	7 Refogado(a)	1 Beef, ribs, back, visible fat eaten, stir fried, no salt added
7101301	Costela bovina	13 Ensopado	1 Beef, ribs, back, visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7101704	Jacaré (carne bovina de segunda c/ osso)	2 Cozido(a)	1 Beef, ribs, back, visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7101704	Jacaré (carne bovina de segunda c/ osso)	4 Assado(a)	1 Beef, ribs, back, visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7101704	Jacaré (carne bovina de segunda c/ osso)	5 Frito(a)	1 Beef, ribs, back, visible fat eaten, fried, fat used, no salt added
7101706	Filé de segunda	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7101706	Filé de segunda	4 Assado(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7101706	Filé de segunda	5 Frito(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, fried, fat used, no salt added
7101706	Filé de segunda	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, fried, breaded or batter dipped, no salt added
7101706	Filé de segunda	10 Ao alho e óleo	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, fried, fat used, no salt added
7101801	Viscera bovina	2 Cozido(a)	1 Beef, liver, stewed or boiled, no fat or salt added
7101801	Viscera bovina	5 Frito(a)	1 Beef, liver, fried, fat used, no salt added
7101806	Panelada (vísceras bovinas não especificadas)	2 Cozido(a)	1 Organ meats, Hispanic, Gandinga, stewed variety meats
7101806	Panelada (vísceras bovinas não especificadas)	13 Ensopado	1 Organ meats, Hispanic, Gandinga, stewed variety meats
7101901	Coração bovino	2 Cozido(a)	1 Beef, organ meats, heart, stewed or boiled, no fat or salt added
7101901	Coração bovino	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Beef, organ meats, heart, stewed or boiled, no fat or salt added
7101901	Coração bovino	4 Assado(a)	1 Beef, organ meats, heart, stewed or boiled, no fat or salt added
7101901	Coração bovino	5 Frito(a)	1 Beef, organ meats, heart, fried, no salt added
7102001	Rim de boi	2 Cozido(a)	1 Beef, organ meats, kidney, stewed or boiled, no fat or salt added
7102102	Bofe bovino	4 Assado(a)	1 Beef, organ meats, kidney, stewed or boiled, no fat or salt added
7102102	Bofe bovino	5 Frito(a)	1 Beef, organ meats, kidney, fried, no salt added
7102102	Bofe bovino	7 Refogado(a)	1 Beef, organ meats, kidney, stir fried, no salt added
7102201	Miolo de boi	2 Cozido(a)	1 Brains, beef, stewed or boiled, no fat or salt added
7102401	Tripa bovina	2 Cozido(a)	1 Beef, tripe or stomach, stewed or boiled, no fat or salt added
7102401	Tripa bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Beef, tripe or stomach, stewed or boiled, no fat or salt added
7102401	Tripa bovina	4 Assado(a)	1 Beef, tripe or stomach, stewed or boiled, no fat or salt added
7102401	Tripa bovina	5 Frito(a)	1 Beef, tripe or stomach, fried, fat used, no salt added
7102402	Dobradinha fresca	2 Cozido(a)	1 Beef, tripe or stomach, stewed or boiled, no fat or salt added



Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
7102402	Dobradinha fresca	4 Assado(a)	1 Beef, tripe or stomach, stewed or boiled, no fat or salt added
7102402	Dobradinha fresca	8 Molho vermelho	1 Beef, tripe or stomach, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7102402	Dobradinha fresca	13 Ensopado	1 Beef, tripe or stomach, stir fried, fat used, no salt added
7102402	Dobradinha fresca	99 Não se aplica	1 Beef, tripe or stomach, stewed or boiled, no fat or salt added
7102403	Fato bovino	2 Cozido(a)	1 Beef, tripe or stomach, stewed or boiled, no fat or salt added
7102403	Fato bovino	5 Frito(a)	1 Beef, tripe or stomach, fried, fat used, no salt added
7102404	Fato caprino	2 Cozido(a)	1 Beef, tripe or stomach, stewed or boiled, no fat or salt added
7102501	Fígado bovino	1 Cru(a)	1 Beef, liver, stewed or boiled, no fat or salt added
7102501	Fígado bovino	2 Cozido(a)	1 Beef, liver, stewed or boiled, no fat or salt added
7102501	Fígado bovino	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Beef, liver, stewed or boiled, no fat or salt added
7102501	Fígado bovino	4 Assado(a)	1 Beef, liver, stewed or boiled, no fat or salt added
7102501	Fígado bovino	5 Frito(a)	1 Beef, liver, fried, fat used, no salt added
7102501	Fígado bovino	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Beef, liver, fried, breaded or batter dipped, no salt added
7102501	Fígado bovino	7 Refogado(a)	1 Beef, liver, stir fried, fat used, no salt added
7102501	Fígado bovino	8 Molho vermelho	1 Beef, liver, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7102501	Fígado bovino	10 Ao alho e óleo	1 Beef, liver, fried, fat used, no salt added
7102501	Fígado bovino	13 Ensopado	1 Beef, liver, stir fried, fat used, no salt added
7102601	Cupim	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	2 Carne, bovina, cupim, assado
7102601	Cupim	4 Assado(a)	2 Carne, bovina, cupim, assado
7102601	Cupim	5 Frito(a)	8 Carne, bovina, cupim, assado (94 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (6 ml)
7102701	Língua bovina	2 Cozido(a)	1 Beef, tongue, stewed or boiled, no fat or salt added
7102701	Língua bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Beef, tongue, stewed or boiled, no fat or salt added
7102701	Língua bovina	4 Assado(a)	1 Beef, tongue, stewed or boiled, no fat or salt added
7102701	Língua bovina	5 Frito(a)	1 Beef, tongue, fried, fat used, no salt added
7102701	Língua bovina	8 Molho vermelho	1 Beef, tongue, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7102701	Língua bovina	13 Ensopado	1 Beef, tongue, stir fried, fat used, no salt added
7102801	Rabada de boi	99 Não se aplica	1 Beef, oxtail, visible fat eaten, stewed or boiled, salt regular
7103101	Mocotó bovino	2 Cozido(a)	1 Pigs, feet, fresh, stewed or boiled, no fat or salt added
7103101	Mocotó bovino	13 Ensopado	1 Pigs, feet, fresh, stewed or boiled, no fat or salt added
7103101	Mocotó bovino	15 Sopa	1 Soup, beef, with potato
7103101	Mocotó bovino	99 Não se aplica	1 Pigs, feet, fresh, stewed or boiled, no fat or salt added
7103104	Braço bovino	5 Frito(a)	1 Beef, shank, no visible fat eaten, after cooking, fried, no salt added
7103105	Mão bovina	2 Cozido(a)	1 Pigs, feet, fresh, stewed or boiled, no fat or salt added
7103301	Carré	2 Cozido(a)	1 Pork, ribs, fresh, loin, no fat or salt added

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
7103301	Carré	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Pork, ribs, fresh, loin, no fat or salt added
7103301	Carré	4 Assado(a)	1 Pork, ribs, fresh, loin, no fat or salt added
7103301	Carré	5 Frito(a)	1 Pork, ribs, fresh, loin, fried, fat used, no salt added
7103305	Bisteca suína	2 Cozido(a)	1 Pork, ribs, fresh, loin, no fat or salt added
7103305	Bisteca suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Pork, ribs, fresh, loin, no fat or salt added
7103305	Bisteca suína	4 Assado(a)	1 Pork, ribs, fresh, loin, no fat or salt added
7103305	Bisteca suína	5 Frito(a)	1 Pork, ribs, fresh, loin, fried, fat used, no salt added
7103305	Bisteca suína	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Pork, ribs, fresh, loin, fried, fat used, no salt added
7103305	Bisteca suína	7 Refogado(a)	1 Pork, ribs, fresh, loin, stir fried, fat used, no salt added
7103305	Bisteca suína	99 Não se aplica	1 Pork, ribs, fresh, loin, no fat or salt added
7103401	Pernil suíno	2 Cozido(a)	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7103401	Pernil suíno	4 Assado(a)	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7103401	Pernil suíno	5 Frito(a)	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, browned or braised, fat used, no salt added
7103401	Pernil suíno	7 Refogado(a)	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, browned or braised, fat used, no salt added
7103403	Quarto suíno	2 Cozido(a)	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7103501	Costela suína	1 Cru(a)	1 Pork, ribs, fresh, back, stewed or boiled, no fat or salt added
7103501	Costela suína	2 Cozido(a)	1 Pork, ribs, fresh, back, stewed or boiled, no fat or salt added
7103501	Costela suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Pork, ribs, fresh, back, stewed or boiled, no fat or salt added
7103501	Costela suína	4 Assado(a)	1 Pork, ribs, fresh, back, stewed or boiled, no fat or salt added
7103501	Costela suína	5 Frito(a)	1 Pork, ribs, fresh, back, fried, fat used, no salt added
7103501	Costela suína	7 Refogado(a)	1 Pork, ribs, fresh, back, stir fried, fat used, no salt added
7103501	Costela suína	8 Molho vermelho	1 Pork, ribs, fresh, back, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7103501	Costela suína	13 Ensopado	1 Pork, ribs, fresh, back, stir fried, fat used, no salt added
7103501	Costela suína	99 Não se aplica	1 Pork, ribs, fresh, back, stewed or boiled, no fat or salt added
7103701	Lombo suíno	2 Cozido(a)	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7103701	Lombo suíno	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7103701	Lombo suíno	4 Assado(a)	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7103701	Lombo suíno	5 Frito(a)	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, browned or braised, fat used, no salt added
7103801	Toucinho	99 Não se aplica	1 Bacon, regular
7103903	Miúdo suíno	2 Cozido(a)	1 Pork, organ meats, liver, stewed or boiled, no fat or salt added
7103906	Arrasto suíno	99 Não se aplica	1 Organ meats, Hispanic, Gandinga, stewed variety meats
7103907	Sarapatel suíno fresco	99 Não se aplica	1 Organ meats, Hispanic, Gandinga, stewed variety meats
7104101	Carne suína	1 Cru(a)	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7104101	Carne suína	2 Cozido(a)	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
7104101	Carne suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7104101	Carne suína	4 Assado(a)	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7104101	Carne suína	5 Frito(a)	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, browned or braised, fat used, no salt added
7104101	Carne suína	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, browned or braised, fat used, no salt added
7104101	Carne suína	7 Refogado(a)	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, browned or braised, fat used, no salt added
7104101	Carne suína	8 Molho vermelho	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + sauce, tomato, regular (20 g)
7104101	Carne suína	10 Ao alho e óleo	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, browned or braised, fat used, no salt added
7104101	Carne suína	13 Ensopado	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, browned or braised, fat used, no salt added
7104101	Carne suína	99 Não se aplica	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7104301	Carne moída	1 Cru(a)	1 Hamburger or ground beef, 10% fat (90% elan meat), broiled or grilled, no fat or salt added
7104301	Carne moída	2 Cozido(a)	1 Hamburger or ground beef, 10% fat (90% elan meat), broiled or grilled, no fat or salt added
7104301	Carne moída	4 Assado(a)	1 Hamburger or ground beef, 10% fat (90% elan meat), broiled or grilled, no fat or salt added
7104301	Carne moída	5 Frito(a)	1 Hamburger or ground beef, 10% fat (90% elan meat), fried, no salt added
7104301	Carne moída	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Hamburger or ground beef, 10% fat (90% elan meat), fried, no salt added
7104301	Carne moída	7 Refogado(a)	1 Hamburger or ground beef, 10% fat (90% elan meat), stir fried, no salt added
7104301	Carne moída	8 Molho vermelho	1 Hamburger or ground beef, 10% fat (90% elan meat), broiled or grilled, no fat or salt added (80 g) + sauce, tomato, regular (20 g)
7104301	Carne moída	9 Molho branco	1 Hamburger or ground beef, 10% fat (90% elan meat), broiled or grilled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, white, homemade, made with milk (20 g)
7104301	Carne moída	10 Ao alho e óleo	1 Hamburger or ground beef, 10% fat (90% elan meat), stir fried, no salt added
7104301	Carne moída	13 Ensopado	1 Hamburger or ground beef, 10% fat (90% elan meat), stir fried, no salt added
7104301	Carne moída	15 Sopa	1 Soup, beef, with potato
7104301	Carne moída	99 Não se aplica	1 Hamburger or ground beef, 10% fat (90% elan meat), broiled or grilled, no fat or salt added
7104302	Guisado	99 Não se aplica	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stir fried, fat used, no salt added
7104501	Tripa suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Pork, organ meats, chitterlings, broiled or boiled, no fat or salt added
7104501	Tripa suína	5 Frito(a)	1 Pork, organ meats, chitterlings, fried, no salt added
7104601	Figado suíno	2 Cozido(a)	1 Pork, organ meats, liver, stewed or boiled, no fat or salt added
7104601	Figado suíno	4 Assado(a)	1 Pork, organ meats, liver, stewed or boiled, no fat or salt added
7104601	Figado suíno	5 Frito(a)	1 Pork, organ meats, liver, fried, no salt added
7104701	Língua suína	2 Cozido(a)	1 Pork, tongue, stewed or boiled, no fat or salt added
7104701	Língua suína	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Pork, tongue, stewed or boiled, no fat or salt added
7104701	Língua suína	4 Assado(a)	1 Pork, tongue, stewed or boiled, no fat or salt added
7104701	Língua suína	5 Frito(a)	1 Pork, tongue, fried, no salt added
7104701	Língua suína	7 Refogado(a)	1 Pork, tongue, stir fried, no salt added
7105001	Orelha suína fresca	2 Cozido(a)	1 Pork, ears, stewed or boiled, no fat or salt added

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
7105103	Sarrabulho	99 Não se aplica	1 Organ meats, Hispanic, Gandinga, stewed variety meats
7105203	Mocotó suíno	2 Cozido(a)	1 Pigs, feet, fresh, stewed or boiled, no fat or salt added
7105401	Carne de cabrito	2 Cozido(a)	1 Goat, meat, after cooking, stewed or boiled, no fat or salt added
7105401	Carne de cabrito	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Goat, meat, after cooking, stewed or boiled, no fat or salt added
7105401	Carne de cabrito	4 Assado(a)	1 Goat, meat, after cooking, stewed or boiled, no fat or salt added
7105402	Carne de bode	2 Cozido(a)	1 Goat, meat, after cooking, stewed or boiled, no fat or salt added
7105402	Carne de bode	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Goat, meat, after cooking, stewed or boiled, no fat or salt added
7105402	Carne de bode	4 Assado(a)	1 Goat, meat, after cooking, stewed or boiled, no fat or salt added
7105402	Carne de bode	5 Frito(a)	1 Goat, meat, after cooking, stewed or boiled, fried, no salt added
7105403	Carne caprina	2 Cozido(a)	1 Goat, meat, after cooking, stewed or boiled, no fat or salt added
7105403	Carne caprina	4 Assado(a)	1 Goat, meat, after cooking, stewed or boiled, no fat or salt added
7105403	Carne caprina	5 Frito(a)	1 Goat, meat, after cooking, stewed or boiled, fried, no salt added
7105403	Carne caprina	13 Ensopado	1 Goat, meat, after cooking, stewed or boiled, stir fried, no salt added
7105405	Carne de caprino	1 Cru(a)	1 Goat, meat, after cooking, stewed or boiled, no fat or salt added
7105405	Carne de caprino	2 Cozido(a)	1 Goat, meat, after cooking, stewed or boiled, no fat or salt added
7105405	Carne de caprino	5 Frito(a)	1 Goat, meat, after cooking, stewed or boiled, fried, no salt added
7105601	Carne de carneiro	2 Cozido(a)	1 Lamb, roast, loin, no visible fat eaten, after cooking, no fat or salt added
7105601	Carne de carneiro	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Lamb, roast, loin, no visible fat eaten, after cooking, no fat or salt added
7105601	Carne de carneiro	4 Assado(a)	1 Lamb, roast, loin, no visible fat eaten, after cooking, no fat or salt added
7105601	Carne de carneiro	5 Frito(a)	1 Lamb, roast, loin, no visible fat eaten, browned or braised, fat used, no salt added
7105601	Carne de carneiro	13 Ensopado	1 Lamb, roast, loin, no visible fat eaten, browned or braised, fat used, no salt added
7105602	Carne de ovelha	2 Cozido(a)	1 Lamb, roast, loin, no visible fat eaten, after cooking, no fat or salt added
7105602	Carne de ovelha	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Lamb, roast, loin, no visible fat eaten, after cooking, no fat or salt added
7105602	Carne de ovelha	4 Assado(a)	1 Lamb, roast, loin, no visible fat eaten, after cooking, no fat or salt added
7105602	Carne de ovelha	5 Frito(a)	1 Lamb, roast, loin, no visible fat eaten, browned or braised, fat used, no salt added
7105801	Mocotó de caprino	2 Cozido(a)	1 Pigs, feet, fresh, stewed or boiled, no fat or salt added
7106301	Pernil	2 Cozido(a)	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7106301	Pernil	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7106301	Pernil	4 Assado(a)	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7106301	Pernil	5 Frito(a)	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, browned or braised, fat used, no salt added
7106401	Lagarto bovino	2 Cozido(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7106401	Lagarto bovino	4 Assado(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7106401	Lagarto bovino	5 Frito(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, browned or braised, fat used
7106401	Lagarto bovino	7 Refogado(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, browned or braised, fat used

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
7106401	Lagarto bovino	8 Molho vermelho	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7106501	Alcatra suína	2 Cozido(a)	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7106501	Alcatra suína	4 Assado(a)	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7106501	Alcatra suína	5 Frito(a)	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, browned or braised, fat used, no salt added
7107102	Brachola	99 Não se aplica	1 Beef, roast, rump, visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7107103	Bife role cru	99 Não se aplica	1 Beef, roast, rump, visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7107204	Buchada de bode	99 Não se aplica	2 Dobradinha
7107501	Suã suína	2 Cozido(a)	1 Pork, ribs, fresh, back, stewed or boiled, no fat or salt added
7107501	Suã suína	5 Frito(a)	1 Pork, ribs, fresh, back, fried, fat used, no salt added
7107601	Carne de outros animais	1 Cru(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7107601	Carne de outros animais	2 Cozido(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7107601	Carne de outros animais	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7107601	Carne de outros animais	4 Assado(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7107601	Carne de outros animais	5 Frito(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, fried, fat used, no salt added
7107601	Carne de outros animais	7 Refogado(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stir fried, fat used, no salt added
7107601	Carne de outros animais	8 Molho vermelho	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7107601	Carne de outros animais	13 Ensopado	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stir fried, fat used, no salt added
7107601	Carne de outros animais	99 Não se aplica	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7107603	Carne da paca	2 Cozido(a)	1 Game, beaver, stewed or boiled, no salt added
7107603	Carne da paca	4 Assado(a)	1 Game, beaver, stewed or boiled, no salt added
7107603	Carne da paca	5 Frito(a)	1 Game, beaver, fried, no salt added
7107611	Carne de Jacaré	2 Cozido(a)	1 Alligator, stewed or boiled, no salt added
7107611	Carne de Jacaré	5 Frito(a)	1 Alligator, fried, no salt added
7107615	Carne de capivara	2 Cozido(a)	1 Game, beaver, stewed or boiled, no salt added
7107615	Carne de capivara	4 Assado(a)	1 Game, beaver, stewed or boiled, no salt added
7107615	Carne de capivara	5 Frito(a)	1 Game, beaver, fried, no salt added
7107617	Carne de cotia	2 Cozido(a)	1 Game, beaver, stewed or boiled, no salt added
7107617	Carne de cotia	4 Assado(a)	1 Game, beaver, stewed or boiled, no salt added
7107622	Carne de jabuti	2 Cozido(a)	1 Fish and seafood, turtle, cooked from fresh or frozen, stewed and boiled, no salt used
7107801	Carne de primeira	2 Cozido(a)	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat no salt added
7107801	Carne de primeira	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat no salt added
7107801	Carne de primeira	4 Assado(a)	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat no salt added
7107801	Carne de primeira	5 Frito(a)	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, fried, fat used, no salt added

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
7107801	Carne de primeira	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, fried, breaded or batter dipped, fat used, no salt added
7107801	Carne de primeira	7 Refogado(a)	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stir fried, fat used, no salt added
7107801	Carne de primeira	8 Molho vermelho	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat no salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7107801	Carne de primeira	9 Molho branco	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat no salt added (80 g) + Sauce, white, homemade, made with milk (20 g)
7107801	Carne de primeira	11 Com manteiga/óleo	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stir fried, butter, regular, no salted added
7107804	Chuleta	2 Cozido(a)	1 Steak - beef, rib eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7107804	Chuleta	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Steak - beef, rib eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7107804	Chuleta	4 Assado(a)	1 Steak - beef, rib eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7107804	Chuleta	5 Frito(a)	1 Steak - beef, rib eye, no visible fat eaten, fried, fat used, no salt added
7107805	Filé não especificado	1 Cru(a)	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat no salt added
7107805	Filé não especificado	2 Cozido(a)	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat no salt added
7107805	Filé não especificado	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat no salt added
7107805	Filé não especificado	4 Assado(a)	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat no salt added
7107805	Filé não especificado	5 Frito(a)	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, fried, fat used, no salt added
7107805	Filé não especificado	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, fried, breaded or batter dipped, fat used, no salt added
7107805	Filé não especificado	7 Refogado(a)	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stir fried, fat used, no salt added
7107805	Filé não especificado	8 Molho vermelho	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat no salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7107805	Filé não especificado	11 Com manteiga/óleo	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stir fried, butter, regular, no salted added
7107805	Filé não especificado	13 Ensopado	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stir fried, fat used, no salt added
7107805	Filé não especificado	99 Não se aplica	1 Steak - beef, tenderloin or filet mignon, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat no salt added
7108107	Miúdo de bode	2 Cozido(a)	1 Goat, liver, stewed or boiled, no fat or salt added
7108301	Pé suíno fresco	2 Cozido(a)	1 Pigs, feet, fresh, stewed or boiled, no fat or salt added
7108301	Pé suíno fresco	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Pigs, feet, fresh, stewed or boiled, no fat or salt added
7108301	Pé suíno fresco	5 Frito(a)	1 Pigs, feet, fresh, fried, no salt added
7109101	Carne bovina	1 Cru(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7109101	Carne bovina	2 Cozido(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7109101	Carne bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7109101	Carne bovina	4 Assado(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7109101	Carne bovina	5 Frito(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, fried, fat used, no salt added
7109101	Carne bovina	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, fried, breaded or batter dipped, no salt added
7109101	Carne bovina	7 Refogado(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stir fried, fat used, no salt added

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação		Código e descrição da fonte de referência
7109101	Carne bovina	8	Molho vermelho	Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, 1 regular (20 g)
7109101	Carne bovina	9	Molho branco	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, white, homemade, made with milk (20 g)
7109101	Carne bovina	10	Ao alho e óleo	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stir fried, butter, regular, no salt added
7109101	Carne bovina	11	Com manteiga/óleo	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stir fried, butter, regular, salted
7109101	Carne bovina	12	Ao vinagrete	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7109101	Carne bovina	13	Ensopado	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stir fried, fat used, no salt added
7109101	Carne bovina	15	Sopa	1 Soup, beef, with potato
7109101	Carne bovina	99	Não se aplica	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7110601	Lombo não especificado	1	Cru(a)	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7110601	Lombo não especificado	2	Cozido(a)	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7110601	Lombo não especificado	4	Assado(a)	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7110601	Lombo não especificado	5	Frito(a)	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, browned or braised, fat used, no salt added
7110601	Lombo não especificado	9	Molho branco	1 Ham, fresh, whole leg (rump and shank), visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7110801	Músculo não especificado	2	Cozido(a)	1 Beef, shank, no visible fat eaten, after cooking, no fat or salt added
7110801	Músculo não especificado	13	Ensopado	1 Beef, shank, no visible fat eaten, after cooking, stir fried, fat used, no salt added
7110902	Ossada não especificada	2	Cozido(a)	1 Veal, shank, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7110902	Ossada não especificada	7	Refogado(a)	1 Veal, shank, no visible fat eaten, stir fried, fat used, no salt added
7110902	Ossada não especificada	15	Sopa	1 Veal, shank, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7110902	Ossada não especificada	99	Não se aplica	1 Veal, shank, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7111202	Carne de segunda	1	Cru(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7111202	Carne de segunda	2	Cozido(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7111202	Carne de segunda	3	Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7111202	Carne de segunda	4	Assado(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7111202	Carne de segunda	5	Frito(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, fried, fat used, no salt added
7111202	Carne de segunda	6	Empanado(a)/à milanesa	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, fried, breaded or batter dipped, no salt added
7111202	Carne de segunda	7	Refogado(a)	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stir fried, fat used, no salt added
7111202	Carne de segunda	8	Molho vermelho	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7111202	Carne de segunda	10	Ao alho e óleo	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stir fried, butter, regular, no salt added
7111202	Carne de segunda	13	Ensopado	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stir fried, fat used, no salt added
7111401	Contrafilé orgânico	4	Assado(a)	1 Steak - beef, rib eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7111405	Bisteca orgânica	4	Assado(a)	1 Beef, ribs, plate, visible fat eaten, after cooking, no fat or salt added
7111405	Bisteca orgânica	5	Frito(a)	1 Beef, ribs, plate, visible fat eaten, fried, no salt added

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
7111702	Cabeça de lombo (carne bovina) orgânica	1 Cru(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7111702	Cabeça de lombo (carne bovina) orgânica	4 Assado(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7111702	Cabeça de lombo (carne bovina) orgânica	5 Frito(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, browned or braised, fat used
7111806	Tatu (lagarto redondo) orgânico	4 Assado(a)	1 Beef, roast, round, eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
<b>Pescados e frutos do mar</b>			
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	1 Cru(a)	1 Fish and seafood, unknown type, cooked from fresh or frozen, no fat or salt added
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	1 Fish and seafood, unknown type, cooked from fresh or frozen, no fat or salt added
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Fish and seafood, unknown type, cooked from fresh or frozen, broiled or grilled, without basting fat or marinade, no fat or salt added
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	1 Fish and seafood, unknown type, cooked from fresh or frozen, baked or microwaved, without coating or marinade, not basted or browned with added fat, no salt added
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	1 Fish and seafood, unknown type, cooked from fresh or frozen, fried, fat used, no salt added
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Fish and seafood, unknown type, cooked from fresh or frozen, fried, fried, breaded or batter dipped, home prepared, pan fried, coating eaten, no salt added
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	8 Molho vermelho	1 Fish and seafood, unknown type, cooked from fresh or frozen, no fat or salt added (80 g) + Tomato, sauce, regular (20 g)
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	9 Molho branco	1 Fish and seafood, unknown type, cooked from fresh or frozen, no fat or salt added (80 g) + Sauce, white, homemade, made with milk (20 g)
7200101	Peixe de mar (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	1 Fish and seafood, unknown type, cooked from fresh or frozen, stir fried, without coating or marinade, no salt added
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, stewed or boiled, no fat or salt added
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, broiled or grilled, without basting fat or marinade, no salt added
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, baked or microwaved, without coating or marinade, not basted or browned with added fat, no salt added
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, fried, without coating or marinade, no salt added
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, fried, breaded or batter dipped, home prepared, pan fried, coating eaten, no salt added
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	9 Molho branco	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, white, homemade, made with milk (20 g)
7200401	Peixe de mar salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, stir fried, without coating or marinade, no salt added
7260101	Camarão	1 Cru(a)	1 Shrimp, cooked from fresh or frozen, no fat or salt added
7260101	Camarão	2 Cozido(a)	1 Shrimp, cooked from fresh or frozen, no fat or salt added
7260101	Camarão	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Shrimp, cooked from fresh or frozen, broiled or grilled, without basting fat or marinade, no salt added
7260101	Camarão	4 Assado(a)	1 Shrimp, cooked from fresh or frozen, baked or microwaved, without coating or marinade, not basted or browned with added fat, no salt added
7260101	Camarão	5 Frito(a)	1 Shrimp, cooked from fresh or frozen, fried, without coating or marinade, no salt added
7260101	Camarão	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Shrimp, cooked from fresh or frozen, fried, breaded or batter dipped, home prepared, pan fried, coating eaten, no salt added
7260101	Camarão	7 Refogado(a)	1 Shrimp, cooked from fresh or frozen, stir fried, without coating or marinade, no salt added



Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
7260101	Camarão	8 Molho vermelho	1 Shrimp, cooked from fresh or frozen, no fat or salt added (80 g) + Tomato, sauce, regular (20 g)
7260101	Camarão	9 Molho branco	1 Shrimp, cooked from fresh or frozen, no fat or salt added (80 g) + Sauce, white, homemade, made with milk (20 g)
7260101	Camarão	10 Ao alho e óleo	1 Shrimp, cooked from fresh or frozen, fried, without coating or marinade, no salt added
7260101	Camarão	13 Ensopado	1 Shrimp, cooked from fresh or frozen, stir fried, without coating or marinade, no salt added
7260101	Camarão	99 Não se aplica	1 Shrimp, cooked from fresh or frozen, no fat or salt added
7261101	Siri	2 Cozido(a)	1 Crab, hardshell, Alaskan King, stewed or boiled, no fat or salt added
7261101	Siri	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Crab, hardshell, Alaskan King, fried, breaded or batter dipped, home prepared, pan fried, coating eaten, no salt added
7261101	Siri	7 Refogado(a)	1 Crab, hardshell, Alaskan King, stir fried, without coating or marinade
7261120	Bau (siri)	2 Cozido(a)	1 Crab, hardshell, Alaskan King, stewed or boiled, no fat or salt added
7261121	Goiá	1 Cru(a)	1 Crab, hardshell, Alaskan King, stewed or boiled, no fat or salt added
7262101	Caranguejo	2 Cozido(a)	1 Crab, hardshell, Alaskan King, stewed or boiled, no fat or salt added
7262101	Caranguejo	4 Assado(a)	1 Crab, hardshell, Alaskan King, baked or microwaved, without coating or marinade, not basted or browned with added fat, no salt added
7262101	Caranguejo	12 Ao vinagrete	1 Crab, hardshell, Alaskan King, stewed or boiled, no fat or salt added
7262105	Guaiamu	2 Cozido(a)	1 Crab, hardshell, Alaskan King, stewed or boiled, no fat or salt added
7263101	Marisco	2 Cozido(a)	1 Mussel, cooked from fresh or frozen, no fat or salt added
7263101	Marisco	5 Frito(a)	1 Mussel, cooked from fresh or frozen, fried, fat used, no salt added
7263101	Marisco	8 Molho vermelho	1 Mussel, cooked from fresh or frozen, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7263101	Marisco	99 Não se aplica	1 Mussel, cooked from fresh or frozen, no fat or salt added
7264101	Ostra	2 Cozido(a)	1 Oyster, cooked from fresh or frozen, stewed or boiled, no fat or salt added
7265101	Lula	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Calamari, cooked from fresh or frozen, fried, breaded or batter dipped, no salt added
7266101	Sururu	2 Cozido(a)	1 Mussel, cooked from fresh or frozen, no fat or salt added
7266101	Sururu	13 Ensopado	1 Mussel, cooked from fresh or frozen, no fat or salt added
7270401	Bacalhau	2 Cozido(a)	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, stewed or boiled, no fat or salt added
7270401	Bacalhau	4 Assado(a)	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, baked or microwaved, without coating or marinade, not basted or browned with added fat, no salt added
7270401	Bacalhau	5 Frito(a)	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, fried, without coating or marinade, no salt added
7270401	Bacalhau	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, fried, breaded or batter dipped, home prepared, pan fried, coating eaten, no salt added
7270401	Bacalhau	7 Refogado(a)	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, stir fried, without coating or marinade, no salt added
7270401	Bacalhau	8 Molho vermelho	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7270401	Bacalhau	13 Ensopado	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, stir fried, without coating or marinade, no salt added
7270401	Bacalhau	99 Não se aplica	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, stewed or boiled, no fat or salt added

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
7273101	Ovas de peixe (qualquer espécie)	4 Assado(a)	1 Fish and seafood, roe, herring, stewed or boiled, no fat or salt added
7273101	Ovas de peixe (qualquer espécie)	5 Frito(a)	1 Fish and seafood, roe, herring, fried, no salt added
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	1 Cru(a)	1 Fish and seafood, tilapia, cooked, no fat or salt added
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	1 Fish and seafood, tilapia, cooked, no fat or salt added
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Fish and seafood, tilapia, broiled or grilled, without basting fat or marinade, no salt added
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	1 Fish and seafood, tilapia, baked or microwaved, without coating or marinade, not basted or browned with added fat, no salt added
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	1 Fish and seafood, tilapia, fried, without coating or marinade, no salt added
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Fish and seafood, tilapia, fried, breaded or batter dipped, home prepared, pan fried, coating eaten, no salt added
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	7 Refogado(a)	1 Fish and seafood, tilapia, stir fried, without coating or marinade, no salt added
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	8 Molho vermelho	1 Fish and seafood, tilapia, cooked, no fat or salt added (80 g) + Tomato, sauce, regular (20 g)
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	9 Molho branco	1 Fish and seafood, tilapia, cooked, no fat or salt added (80 g) + Sauce, white, homemade, made with milk (20 g)
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	1 Fish and seafood, tilapia, stir fried, without coating or marinade, no salt added
7400101	Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.)	99 Não se aplica	1 Fish and seafood, tilapia, cooked, no fat or salt added
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, stewed or boiled, no fat or salt added
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, broiled or grilled, without basting fat or marinade, no salt added
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, baked or microwaved, without coating or marinade, not basted or browned with added fat, no salt added
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, fried, without coating or marinade, no salt added
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, fried, breaded or batter dipped, home prepared, pan fried, coating eaten, no salt added
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	8 Molho vermelho	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7400401	Peixe de água doce salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, stir fried, without coating or marinade, no salt added
7444101	Tracajá	2 Cozido(a)	1 Fish and seafood, turtle, cooked from fresh or frozen, stewed and boiled, no fat or salt used
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	1 Cru(a)	1 Fish and seafood, unknown type, cooked from fresh or frozen, no fat or salt added
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	1 Fish and seafood, unknown type, cooked from fresh or frozen, no fat or salt added
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Fish and seafood, unknown type, cooked from fresh or frozen, broiled or grilled, without basting fat or marinade, no fat or salt added
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	1 Fish and seafood, unknown type, cooked from fresh or frozen, baked or microwaved, without coating or marinade, not basted or browned with added fat, no salt added
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	1 Fish and seafood, unknown type, cooked from fresh or frozen, fried, fat used, no salt added
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Fish and seafood, unknown type, cooked from fresh or frozen, fried, breaded or batter dipped, home prepared, pan fried, coating eaten, no salt added
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	7 Refogado(a)	1 Fish and seafood, unknown type, cooked from fresh or frozen, stir fried, without coating or marinade, no salt added

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	8 Molho vermelho	1 Fish and seafood, unknown type, cooked from fresh or frozen, no fat or salt added (80 g) + Tomato, sauce, regular (20 g)
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	9 Molho branco	1 Fish and seafood, unknown type, cooked from fresh or frozen, no fat or salt added (80 g) + Sauce, white, homemade, made with milk (20 g)
7600101	Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	13 Ensopado	1 Fish and seafood, unknown type, cooked from fresh or frozen, stir fried, without coating or marinade, no salt added
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	2 Cozido(a)	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, stewed or boiled, no fat or salt added
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, broiled or grilled, without basting fat or marinade, no salt added
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	4 Assado(a)	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, baked or microwaved, without coating or marinade, not basted or browned with added fat, no salt added
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	5 Frito(a)	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, fried, without coating or marinade, no salt added
7600401	Peixe não especificado salgado (inteiro, em posta, em filé, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Bacalao, cooked from fresh or frozen, unknown type, fried, breaded or batter dipped, home prepared, pan fried, coating eaten, no salt added
<b>Enlatados e conservas</b>			
7700101	Azeitona	99 Não se aplica	1 Olives, green
7700201	Ervilha em conserva	99 Não se aplica	1 Green peas, canned - drained, regular
7700202	Petit-pois	99 Não se aplica	1 Green peas, canned - drained, regular
7700401	Milho verde em conserva	99 Não se aplica	1 Corn, canned, regular - drained
7700501	Palmito em conserva	99 Não se aplica	1 Vegetables, hearts of palm - canned
7700601	Cogumelo em conserva	99 Não se aplica	1 Mushrooms, canned
7700602	<i>Champignon</i> em conserva	99 Não se aplica	1 Mushrooms, canned
7700701	Aspargo em conserva	99 Não se aplica	1 Asparagus, canned-drained, regular
7700901	Repolho em conserva	99 Não se aplica	1 Sauerkraut, unknown preparation
7700902	<i>Chucrute</i>	99 Não se aplica	1 Sauerkraut, unknown preparation
7701101	Legume não especificado em conserva	99 Não se aplica	1 Vegetables, mixed and/or combination vegetables, peas and carrots, canned-drained, regular
7701404	Creme de cebola (sopa desidratada)	99 Não se aplica	1 Onion, soup, cream of, prepared from condensed can
7701405	Creme de legumes (sopa desidratada)	99 Não se aplica	1 Soup, vegetable, plain (vegetarian), prepared from dehydrated or instant mix
7701406	<i>Yakissoba</i>	99 Não se aplica	1 Noodles, chow mein, crisp type
7701501	Milho verde com ervilha em conserva	1 Cru(a)	1 Vegetables, mixed and/or combination vegetables, peas and corn, boiled
7701501	Milho verde com ervilha em conserva	2 Cozido(a)	1 Vegetables, mixed and/or combination vegetables, peas and corn, boiled
7701501	Milho verde com ervilha em conserva	5 Frito(a)	1 Vegetables, mixed and/or combination vegetables, peas and corn, boiled
7701501	Milho verde com ervilha em conserva	99 Não se aplica	1 Vegetables, mixed and/or combination vegetables, peas and corn, boiled
7701901	Feijoada	99 Não se aplica	1 Receita de Feijoada digitada no NDSR
7702001	Feijão branco com dobradinha em conserva	99 Não se aplica	1 Receita de Feijão branco com dobradinha digitada no NDSR
7702101	Cozido	99 Não se aplica	1 Cocido Espanhol
7702302	Pasta de carne em conserva	99 Não se aplica	1 Lunchmeats and sausages, canned, sandwich spread (meat-based)

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
7702402	Pasta de presunto em conserva	99 Não se aplica	1 Lunchmeats and sausages, canned, chopped and spiced ham, spread
7702502	Pasta de galinha em conserva	99 Não se aplica	1 Lunchmeats and sausages, canned, chicken spread
7702601	Carne bovina em conserva	99 Não se aplica	1 Beef, canned
7702602	Almôndega	99 Não se aplica	1 Meatballs, without sauce, beef
7702603	Kitute bovino	99 Não se aplica	1 Beef, canned
7702604	Almôndega ao molho em conserva	99 Não se aplica	1 Meatballs, with sauce, with tomato sauce
7702704	Kitute suíno	99 Não se aplica	1 Ham, cold cuts, regular, regular (approx 5% fat), regular
7702705	Presuntada	99 Não se aplica	1 Ham, cold cuts, regular, regular (approx 5% fat), regular
7702707	Fiambre	1 Cru(a)	1 Ham, cold cuts, regular, regular (approx 5% fat), regular
7702707	Fiambre	2 Cozido(a)	1 Ham, cold cuts, regular, regular (approx 5% fat), regular
7702707	Fiambre	4 Assado(a)	1 Ham, cold cuts, regular, regular (approx 5% fat), regular
7702707	Fiambre	5 Frito(a)	1 Ham, cold cuts, regular, regular (approx 5% fat), regular
7702801	Salsicha em conserva	99 Não se aplica	1 Sausage, Vienna
7703002	Sardinha em conserva	99 Não se aplica	1 Sardines, canned in oil, drained
7703402	Atum em conserva	99 Não se aplica	1 Tuna, canned, oil pack, regular, drained
7703701	Pepino em conserva	99 Não se aplica	1 Cucumber, pickles, unknown type
7703902	Pasta de peixe em conserva	99 Não se aplica	1 Tuna, canned, oil pack, regular, drained
7704001	Picles	99 Não se aplica	1 Cucumber, pickles, unknown type
7705201	Nabo em conserva	99 Não se aplica	1 Turnip, pickled
7705401	Strogonoff	99 Não se aplica	1 Strogonoff, beef, without noodles
7706001	Salmão em conserva	99 Não se aplica	1 Salmon, canned-drained, with salt, no fat added
7706104	Creme de cebola (sopa desidratada) <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Onion, soup, cream of, prepared from condensed can
7706105	Creme de legumes (sopa desidratada) <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Soup, vegetable, plain (vegetarian), prepared from dehydrated or instant mix
7706106	Yakissoba (sopa de legumes desidratada) <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Ramen noodle, lowfat
7706302	Atum em conserva <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Tuna, canned, water pack, regular, drained - not rinsed
<b>Aves e ovos</b>			
7800103	Frango inteiro	1 Cru(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800103	Frango inteiro	2 Cozido(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800103	Frango inteiro	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800103	Frango inteiro	4 Assado(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800103	Frango inteiro	5 Frito(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, fried, no salt added
7800103	Frango inteiro	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, fried, breaded or batter dipped, no salt added
7800103	Frango inteiro	7 Refogado(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stir fried, fat used, no salt added
7800103	Frango inteiro	8 Molho vermelho	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
7800103	Frango inteiro	13 Ensopado	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stir fried, fat used, no salt added
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	1 Cru(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	2 Cozido(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	4 Assado(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	5 Frito(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, fried, no salt added
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, fried, breaded or batter dipped, no salt added
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	7 Refogado(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stir fried, fat used, no salt added
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	8 Molho vermelho	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	13 Ensopado	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stir fried, fat used, no salt added
7800301	Parte de galinha ou frango não especificada	99 Não se aplica	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800302	Frango em pedaços	1 Cru(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800302	Frango em pedaços	2 Cozido(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800302	Frango em pedaços	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800302	Frango em pedaços	4 Assado(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800302	Frango em pedaços	5 Frito(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, fried, no salt added
7800302	Frango em pedaços	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, fried, breaded or batter dipped, no salt added
7800302	Frango em pedaços	7 Refogado(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stir fried, fat used, no salt added
7800302	Frango em pedaços	8 Molho vermelho	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7800302	Frango em pedaços	9 Molho branco	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, white, homemade, made with milk (20 g)
7800302	Frango em pedaços	10 Ao alho e óleo	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stir fried, no salt added
7800302	Frango em pedaços	11 Com manteiga/óleo	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stir fried, butter, regular, no salt added
7800302	Frango em pedaços	13 Ensopado	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stir fried, fat used, no salt added
7800302	Frango em pedaços	15 Sopa	1 Soup, chicken, with rice, prepared from recipe
7800302	Frango em pedaços	99 Não se aplica	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800303	Galinha em pedaços	2 Cozido(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800303	Galinha em pedaços	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800303	Galinha em pedaços	4 Assado(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800303	Galinha em pedaços	5 Frito(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, fried, no salt added
7800303	Galinha em pedaços	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, fried, breaded or batter dipped, no salt added
7800303	Galinha em pedaços	7 Refogado(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stir fried, fat used, no salt added
7800303	Galinha em pedaços	8 Molho vermelho	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
7800303	Galinha em pedaços	9 Molho branco	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, white, homemade, made with milk (20 g)
7800303	Galinha em pedaços	13 Ensopado	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stir fried, fat used, no salt added
7800304	Carne de galinha	1 Cru(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800304	Carne de galinha	2 Cozido(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800304	Carne de galinha	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800304	Carne de galinha	4 Assado(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800304	Carne de galinha	5 Frito(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, fried, no salt added
7800304	Carne de galinha	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, fried, breaded or batter dipped, no salt added
7800304	Carne de galinha	7 Refogado(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800304	Carne de galinha	8 Molho vermelho	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stir fried, fat used, no salt added
7800304	Carne de galinha	9 Molho branco	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, white, homemade, made with milk (20 g)
7800304	Carne de galinha	13 Ensopado	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stir fried, fat used, no salt added
7800304	Carne de galinha	15 Sopa	1 Soup, chicken, with rice, prepared from recipe
7800304	Carne de galinha	99 Não se aplica	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800401	Peito de galinha ou frango	1 Cru(a)	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stewed or boiled, no fat or salt added
7800401	Peito de galinha ou frango	2 Cozido(a)	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stewed or boiled, no fat or salt added
7800401	Peito de galinha ou frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stewed or boiled, no fat or salt added
7800401	Peito de galinha ou frango	4 Assado(a)	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stewed or boiled, no fat or salt added
7800401	Peito de galinha ou frango	5 Frito(a)	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stir fried, fat used, no salt added
7800401	Peito de galinha ou frango	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, fried, breaded or batter dipped, no salt added
7800401	Peito de galinha ou frango	7 Refogado(a)	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stir fried, no salt added
7800401	Peito de galinha ou frango	8 Molho vermelho	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7800401	Peito de galinha ou frango	9 Molho branco	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, white, homemade, made with milk (20 g)
7800401	Peito de galinha ou frango	13 Ensopado	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stir fried, fat used, no salt added
7800401	Peito de galinha ou frango	15 Sopa	1 Soup, chicken, with rice, prepared from recipe
7800401	Peito de galinha ou frango	99 Não se aplica	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stewed or boiled, no fat or salt added
7800402	Filé de frango	1 Cru(a)	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stewed or boiled, no fat or salt added
7800402	Filé de frango	2 Cozido(a)	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stewed or boiled, no fat or salt added
7800402	Filé de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stewed or boiled, no fat or salt added
7800402	Filé de frango	4 Assado(a)	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stewed or boiled, no fat or salt added
7800402	Filé de frango	5 Frito(a)	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, fried, no salt added
7800402	Filé de frango	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, fried, breaded or batter dipped, no salt added

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
7800402	Filé de frango	7 Refogado(a)	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stir fried, fat used, no salt added
7800402	Filé de frango	8 Molho vermelho	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7800402	Filé de frango	9 Molho branco	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, white, homemade, made with milk (20 g)
7800402	Filé de frango	10 Ao alho e óleo	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stir fried, no salt added
7800402	Filé de frango	13 Ensopado	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stir fried, fat used, no salt added
7800402	Filé de frango	99 Não se aplica	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stewed or boiled, no fat or salt added
7800602	Carcaça de galinha ou frango	2 Cozido(a)	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stewed or boiled, no fat or salt added
7800602	Carcaça de galinha ou frango	4 Assado(a)	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stewed or boiled, no fat or salt added
7800602	Carcaça de galinha ou frango	5 Frito(a)	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, fried, no salt added
7800602	Carcaça de galinha ou frango	7 Refogado(a)	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stir fried, fat used, no salt added
7800602	Carcaça de galinha ou frango	13 Ensopado	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stir fried, fat used, no salt added
7800701	Asa de galinha ou frango	1 Cru(a)	1 Chicken, wing, skin eaten, boiled, no fat or salt added
7800701	Asa de galinha ou frango	2 Cozido(a)	1 Chicken, wing, skin eaten, boiled, no fat or salt added
7800701	Asa de galinha ou frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Chicken, wing, skin eaten, boiled, no fat or salt added
7800701	Asa de galinha ou frango	4 Assado(a)	1 Chicken, wing, skin eaten, boiled, no fat or salt added
7800701	Asa de galinha ou frango	5 Frito(a)	1 Chicken, wing, skin eaten, fried, no salt added
7800701	Asa de galinha ou frango	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Chicken, wing, skin eaten, fried, breaded or batter dipped, no salt added
7800701	Asa de galinha ou frango	7 Refogado(a)	1 Chicken, wing, skin eaten, stir fried, no salt added
7800701	Asa de galinha ou frango	8 Molho vermelho	1 Chicken, wing, skin eaten, boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7800701	Asa de galinha ou frango	13 Ensopado	1 Chicken, wing, skin eaten, stir fried, no salt added
7800702	Drumete de galinha ou frango	2 Cozido(a)	1 Chicken, drumstick, stewed or boiled, skin eaten, no fat or salt added
7800702	Drumete de galinha ou frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Chicken, drumstick, stewed or boiled, skin eaten, no fat or salt added
7800702	Drumete de galinha ou frango	4 Assado(a)	1 Chicken, drumstick, stewed or boiled, skin eaten, no fat or salt added
7800702	Drumete de galinha ou frango	5 Frito(a)	1 Chicken, drumstick, skin eaten, fried, no salt added
7800702	Drumete de galinha ou frango	7 Refogado(a)	1 Chicken, drumstick, skin eaten, stir fried, no salt added
7800702	Drumete de galinha ou frango	8 Molho vermelho	1 Chicken, drumstick, stewed or boiled, skin eaten, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7800801	Pescoço de galinha ou frango	2 Cozido(a)	1 Chicken, neck, skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800801	Pescoço de galinha ou frango	4 Assado(a)	1 Chicken, neck, skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7800801	Pescoço de galinha ou frango	5 Frito(a)	1 Chicken, neck, skin eaten, fried, no salt added
7800801	Pescoço de galinha ou frango	7 Refogado(a)	1 Chicken, neck, skin eaten, stir fried, no salt added
7800801	Pescoço de galinha ou frango	9 Molho branco	1 Chicken, neck, skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, white, homemade, made with milk (20 g)
7800901	Pé de galinha ou frango	2 Cozido(a)	1 Chicken, feet, stewed or boiled, no salt or fat added

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
7800901	Pé de galinha ou frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Chicken, feet, stewed or boiled, no salt or fat added
7800901	Pé de galinha ou frango	4 Assado(a)	1 Chicken, feet, stewed or boiled, no salt or fat added
7800901	Pé de galinha ou frango	5 Frito(a)	1 Chicken, feet, fried, no salt added
7800901	Pé de galinha ou frango	7 Refogado(a)	1 Chicken, feet, stir fried, no salt added
7800901	Pé de galinha ou frango	8 Molho vermelho	1 Chicken, feet, stewed or boiled, no salt or fat added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7800901	Pé de galinha ou frango	13 Ensopado	1 Chicken, feet, stir fried, no salt added
7801001	Miúdo de galinha ou frango	2 Cozido(a)	1 Chicken, liver, stewed or boiled, no fat or salt added
7801001	Miúdo de galinha ou frango	4 Assado(a)	1 Chicken, liver, stewed or boiled, no fat or salt added
7801001	Miúdo de galinha ou frango	5 Frito(a)	1 Chicken, liver, fried, no salt added
7801001	Miúdo de galinha ou frango	8 Molho vermelho	1 Chicken, liver, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7801001	Miúdo de galinha ou frango	15 Sopa	1 Soup, chicken, with rice, prepared from recipe
7801101	Moela de galinha ou frango	2 Cozido(a)	1 Chicken, gizzard, stewed or boiled, no fat or salt added
7801101	Moela de galinha ou frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Chicken, gizzard, stewed or boiled, no fat or salt added
7801101	Moela de galinha ou frango	5 Frito(a)	1 Chicken, gizzard, fried, no salt added
7801101	Moela de galinha ou frango	7 Refogado(a)	1 Chicken, gizzard, stir fried, no salt added
7801101	Moela de galinha ou frango	8 Molho vermelho	1 Chicken, gizzard, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
7801101	Moela de galinha ou frango	9 Molho branco	1 Chicken, gizzard, stewed or boiled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, white, homemade, made with milk (20 g)
7801101	Moela de galinha ou frango	13 Ensopado	1 Chicken, gizzard, stir fried, no salt added
7801101	Moela de galinha ou frango	15 Sopa	1 Soup, chicken, with rice, prepared from recipe
7801202	Coração de frango	2 Cozido(a)	1 Chicken, heart, stewed or boiled, no fat or salt added
7801202	Coração de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Chicken, heart, stewed or boiled, no fat or salt added
7801202	Coração de frango	4 Assado(a)	1 Chicken, heart, stewed or boiled, no fat or salt added
7801202	Coração de frango	5 Frito(a)	1 Chicken, heart, fried, no salt added
7801202	Coração de frango	13 Ensopado	1 Chicken, heart, stewed or boiled, no fat or salt added
7801301	Fígado de galinha ou frango	2 Cozido(a)	1 Chicken, liver, stewed or boiled, no fat or salt added
7801301	Fígado de galinha ou frango	4 Assado(a)	1 Chicken, liver, stewed or boiled, no fat or salt added
7801301	Fígado de galinha ou frango	5 Frito(a)	1 Chicken, liver, fried, no salt added
7801407	Canja	99 Não se aplica	1 Soup, chicken, with rice, prepared from recipe
7801702	Peru em pedaço não especificado	2 Cozido(a)	1 Turkey, light and dark meat - unknown parts, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7801702	Peru em pedaço não especificado	4 Assado(a)	1 Turkey, light and dark meat - unknown parts, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7801702	Peru em pedaço não especificado	5 Frito(a)	1 Turkey, light and dark meat - unknown parts, unknown if skin eaten, fried, no salt added
7801702	Peru em pedaço não especificado	13 Ensopado	1 Turkey, light and dark meat - unknown parts, unknown if skin eaten, stir fried, no salt added
7801801	Peito de peru	1 Cru(a)	1 Turkey, breast, unprocessed, unknown when skin removed, stewed or boiled, no fat or salt added



Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
7801801	Peito de peru	2 Cozido(a)	1 Turkey , breast, unprocessed, unknown when skin removed, stewed ou boiled, no fat or salt added
7801801	Peito de peru	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Turkey , breast, unprocessed, unknown when skin removed, stewed ou boiled, no fat or salt added
7801801	Peito de peru	4 Assado(a)	1 Turkey , breast, unprocessed, unknown when skin removed, stewed ou boiled, no fat or salt added
7801801	Peito de peru	5 Frito(a)	1 Turkey , breast, unprocessed, unknown when skin removed, fried, no salt added
7801801	Peito de peru	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Turkey , breast, unprocessed, unknown when skin removed, fried, no salt added
7801801	Peito de peru	99 Não se aplica	1 Turkey , breast, unprocessed, unknown when skin removed, stewed ou boiled, no fat or salt added
7802101	Asa de peru	2 Cozido(a)	1 Turkey, wing, skin eaten, boiled, no fat or salt added
7802101	Asa de peru	4 Assado(a)	1 Turkey, wing, skin eaten, boiled, no fat or salt added
7802701	<i>Chester</i>	2 Cozido(a)	1 Turkey, light and dark meat - unknown parts, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7802701	<i>Chester</i>	4 Assado(a)	1 Turkey, light and dark meat - unknown parts, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7802701	<i>Chester</i>	99 Não se aplica	1 Turkey, light and dark meat - unknown parts, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7802702	<i>Tender</i>	4 Assado(a)	1 Pork, ham, regular cured, boneless, regular, no visible fat eaten
7802801	Nambu	2 Cozido(a)	1 Poultry, squab, pigeon or dove, unknown if skin removed, stewed or boiled, no fat or salt added
7802901	<i>Nuggets</i> de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Fast foods, other or unknown location, chicken nuggets
7802901	<i>Nuggets</i> de frango	4 Assado(a)	1 Fast foods, other or unknown location, chicken nuggets
7802901	<i>Nuggets</i> de frango	5 Frito(a)	1 Fast foods, other or unknown location, chicken nuggets
7802901	<i>Nuggets</i> de frango	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Fast foods, other or unknown location, chicken nuggets
7802901	<i>Nuggets</i> de frango	7 Refogado(a)	1 Fast foods, other or unknown location, chicken nuggets
7802902	<i>Steak</i> de frango	2 Cozido(a)	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, fried, breaded or batter dipped, no salt added
7802902	<i>Steak</i> de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, fried, breaded or batter dipped, no salt added
7802902	<i>Steak</i> de frango	4 Assado(a)	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, fried, breaded or batter dipped, no salt added
7802902	<i>Steak</i> de frango	5 Frito(a)	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, fried, breaded or batter dipped, no salt added
7802902	<i>Steak</i> de frango	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, fried, breaded or batter dipped, no salt added
7802902	<i>Steak</i> de frango	99 Não se aplica	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, fried, breaded or batter dipped, no salt added
7803001	Codorna	5 Frito(a)	1 Poultry, quail, partridge, unknown if skin eaten, stir fried, no salt added
7803201	Pé e asa de galinha ou frango	2 Cozido(a)	1 Chicken, wing, skin eaten, boiled, no fat or salt added
7803201	Pé e asa de galinha ou frango	4 Assado(a)	1 Chicken, wing, skin eaten, boiled, no fat or salt added
7803201	Pé e asa de galinha ou frango	5 Frito(a)	1 Chicken, wing, skin eaten, fried, no salt added
7803301	Ovo de galinha	1 Cru(a)	1 Eggs, boiled, no fat or salt added
7803301	Ovo de galinha	2 Cozido(a)	1 Eggs, boiled, no fat or salt added
7803301	Ovo de galinha	4 Assado(a)	1 Eggs, boiled, no fat or salt added
7803301	Ovo de galinha	5 Frito(a)	1 Eggs, fried, no salt added
7803301	Ovo de galinha	7 Refogado(a)	1 Eggs, boiled, no fat or salt added

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
7803301	Ovo de galinha	8 Molho vermelho	1 Eggs, boiled, no fat or salt added
7803301	Ovo de galinha	10 Ao alho e óleo	1 Eggs, fried, no salt added
7803301	Ovo de galinha	11 Com manteiga/óleo	1 Eggs, fried, no salt added, butter, regular, salted
7803301	Ovo de galinha	12 Ao vinagre	1 Eggs, boiled, no fat or salt added
7803301	Ovo de galinha	13 Ensopado	1 Eggs, boiled, no fat or salt added
7803301	Ovo de galinha	14 Mingau	1 Eggs, boiled, no fat or salt added
7803301	Ovo de galinha	99 Não se aplica	1 Eggs, boiled, no fat or salt added
7803501	Ovo de codorna	1 Cru(a)	1 Eggs, boiled, no fat or salt added
7803501	Ovo de codorna	2 Cozido(a)	1 Eggs, boiled, no fat or salt added
7803501	Ovo de codorna	5 Frito(a)	1 Eggs, fried, no salt added
7803501	Ovo de codorna	12 Ao vinagre	1 Eggs, boiled, no fat or salt added
7803501	Ovo de codorna	99 Não se aplica	1 Eggs, boiled, no fat or salt added
7803702	Galinha-d'angola abatida, congelada ou viva	2 Cozido(a)	1 Poultry, Guinea Hen, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7803702	Galinha-d'angola abatida, congelada ou viva	4 Assado(a)	1 Poultry, Guinea Hen, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7803703	Capote	2 Cozido(a)	1 Poultry, Guinea Hen, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7803703	Capote	4 Assado(a)	1 Poultry, Guinea Hen, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7803703	Capote	5 Frito(a)	1 Poultry, Guinea Hen, unknown if skin eaten, fried, no salt added
7803707	Mutum	2 Cozido(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7803907	Pato em pedaços	2 Cozido(a)	1 Duck, domestic, breast, skin eaten, stewed ou boiled, no fat or salt added
7803907	Pato em pedaços	13 Ensopado	1 Duck, domestic, breast, skin eaten, stewed ou boiled, no fat or salt added
7803908	Peito de pato	5 Frito(a)	1 Duck, domestic, breast, skin eaten, fried, no salt added
7803913	Carne de pato	2 Cozido(a)	1 Duck, domestic, breast, skin eaten, stewed ou boiled, no fat or salt added
7803913	Carne de pato	4 Assado(a)	1 Duck, domestic, breast, skin eaten, stewed ou boiled, no fat or salt added
7803913	Carne de pato	5 Frito(a)	1 Duck, domestic, breast, skin eaten, fried, no salt added
7805401	Peito de peru <i>light</i>	1 Cru(a)	1 Turkey , breast, unprocessed, unknown when skin removed, stewed ou boiled, no fat or salt added
7805401	Peito de peru <i>light</i>	2 Cozido(a)	1 Turkey , breast, unprocessed, unknown when skin removed, stewed ou boiled, no fat or salt added
7805401	Peito de peru <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Turkey , breast, unprocessed, unknown when skin removed, stewed ou boiled, no fat or salt added
7805501	Frango inteiro orgânico	2 Cozido(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7805501	Frango inteiro orgânico	4 Assado(a)	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stewed or boiled, no fat or salt added
7805702	Filé de frango orgânico	2 Cozido(a)	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stewed or boiled, no fat or salt added
7805702	Filé de frango orgânico	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stewed or boiled, no fat or salt added
7805702	Filé de frango orgânico	5 Frito(a)	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, fried, no salt added
7805702	Filé de frango orgânico	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, fried, breaded or batter dipped, no salt added

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
<b>Laticínios</b>			
7900101	Leite de vaca integral	99 Não se aplica	1 Milk, whole (3,5-4% fat)
7900201	Leite de vaca fresco	99 Não se aplica	1 Milk, Mexican Pima, indian, leche fresca de vaca (whole, milk, Sonora)
7900301	Leite de cabra	99 Não se aplica	1 Milk, goat
7900601	Leite em pó integral	99 Não se aplica	1 Milk, unprepared dry powder, whole
7900710	Leite em pó desnatado	99 Não se aplica	1 Milk, unprepared dry powder, nonfat
7900801	Leite em pó	99 Não se aplica	1 Milk, unprepared dry powder, whole
7900901	Leite condensado	99 Não se aplica	1 Milk, condensed (sweetened), regular, regular
7900903	Leite beijinho	99 Não se aplica	1 Milk, condensed (sweetened), regular, regular
7901001	Crema de leite	99 Não se aplica	1 Cream, regular whipping cream (31% fat), not whipped
7901101	<i>Chantilly</i>	99 Não se aplica	1 Chantilly creme
7901201	logurte de qualquer sabor	99 Não se aplica	1 Yogurt, fruited, regular, whole milk
7901203	logurte desnatado	99 Não se aplica	1 Yogurt, plain, regular, nonfat
7901204	logurte natural	99 Não se aplica	1 Yogurt, plain, regular, whole milk
7901301	<i>Yakult</i> de qualquer sabor	99 Não se aplica	1 Milk, acidophilus, 2% fat or reduced fat (90 g) + Sugar, white granulated (10 g)
7901303	Bebida láctea	99 Não se aplica	1 Yogurt, drink, regular, regular
7901304	Leite fermentado	99 Não se aplica	1 Milk, acidophilus, 2% fat or reduced fat
7901401	Coalhada	99 Não se aplica	1 Yogurt, plain, regular, whole milk
7901501	Manteiga com ou sem sal	99 Não se aplica	1 Butter, regular, salted
7901505	Manteiga de garrafa	99 Não se aplica	1 Butter, regular, salted
7901602	Margarina com ou sem sal	99 Não se aplica	1 Margarine, regular, tub, salted, soybean oil
7901701	Queijo prato	99 Não se aplica	1 Mozzarella cheese, part skim milk
7901703	Queijo colonial	99 Não se aplica	1 Mozzarella cheese, part skim milk
7901705	Queijo de colônia	99 Não se aplica	1 Mozzarella cheese, part skim milk
7901801	Queijo muçarela	99 Não se aplica	1 Mozzarella cheese, whole milk
7901803	Muçarela	99 Não se aplica	1 Mozzarella cheese, whole milk
7901807	Muçarela de búfala	99 Não se aplica	1 Mozzarella cheese, whole milk
7901809	Queijo de búfala	99 Não se aplica	1 Mozzarella cheese, whole milk
7901901	Queijo de reino	99 Não se aplica	1 Gouda cheese
7902001	Queijo de minas	99 Não se aplica	1 American cheese, process - reduced fat
7902003	Queijo de manteiga	99 Não se aplica	1 Mozzarella cheese, whole milk
7902004	Quechimia	99 Não se aplica	1 American cheese, process - reduced fat
7902005	Queijo de coalho	99 Não se aplica	1 Monterey Jack cheese, natural
7902008	Queijo canastra	99 Não se aplica	1 American cheese, process - reduced fat

**Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
7902201	Queijo ricota	99 Não se aplica	1 Ricotta cheese, whole milk
7902301	Leite de soja com sabor	99 Não se aplica	1 Milk, soy milk, ready-to-drink, regular, vanilla or other flavors, not fortified
7902303	Ades original	99 Não se aplica	1 Milk, substitute or imitation, soy based, ready-to-drink, regular, plain, not fortified
7902403	Queijo ralado	99 Não se aplica	1 Parmesan cheese, dry (grated), regular
7902501	Queijo provolone	99 Não se aplica	1 Provolone cheese, regular
7902801	Queijo polenguinho	99 Não se aplica	1 Cream cheese, regular (approx 30% fat), brick
7902901	Requeijão	99 Não se aplica	1 Cream cheese, light (18% fat)
7902902	Queijo cremoso	99 Não se aplica	1 Cream cheese, light (18% fat)
7903001	Queijo não especificado	99 Não se aplica	1 Cheese, unknown if natural or process
7903101	Leite com sabor	99 Não se aplica	1 Milk, chocolate, whole
7903102	Leite achocolatado	99 Não se aplica	1 Milk, chocolate, whole
7903109	Leite aRomãtizado	99 Não se aplica	1 Milk, chocolate, whole
7903110	Bebida achocolatada	99 Não se aplica	1 Milk, chocolate, whole
7903201	Nata	99 Não se aplica	1 Sour cream
7903301	Queijo gorgonzola	99 Não se aplica	1 Blue Cheese
7903402	Tofu	99 Não se aplica	1 Tofu (soybean curd), raw (not silken), not cooked, regular, soft (not drained)
7903501	Leite de soja em pó	99 Não se aplica	1 Soy milk, unprepared dry powder, regular, not fortified
7903601	Leite de vaca desnatado	99 Não se aplica	1 Milk, skim, no fat or fat free
7903702	Leite de vaca semidesnatado	99 Não se aplica	1 Milk, 1% fat or lowfat
7903801	Leite não especificado pasteurizado	99 Não se aplica	1 Milk, whole (3,5-4% fat)
7903901	logurte de qualquer sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Yogurt, fruited, regular, low fat
7904001	logurte de qualquer sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Yogurt, fruited, with artificial sweetener, whole milk
7904201	Margarina <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Margarine, diet, 30% fat, salted, soybean oil
7904301	Leite de vaca integral orgânico	99 Não se aplica	1 Milk, whole (3,5-4% fat)
7904401	Leite de vaca fresco orgânico	99 Não se aplica	1 Milk, Mexican Pima, indian, leche fresca de vaca (whole, milk, Sonora)
7904601	Leite semidesnatado de vaca orgânico	99 Não se aplica	1 Milk, 1% fat or lowfat
7904701	Creme de leite orgânico	99 Não se aplica	1 Cream, regular whipping cream (31% fat), not whipped
7904801	logurte de qualquer sabor orgânico	99 Não se aplica	1 Yogurt, fruited, regular, whole milk
7904803	logurte de qualquer sabor desnatado orgânico	99 Não se aplica	1 Yogurt, fruited, regular, nonfat
7904804	logurte natural de qualquer sabor orgânico	99 Não se aplica	1 Yogurt, plain, regular, whole milk
7905103	Muçarela <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Mozzarella cheese, part skim milk, low sodium
7905104	Queijo muçarela <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Mozzarella cheese, part skin milk, low sodium
7905201	Leite de soja com sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Milk, soy milk, ready-to-drink, lowfat, vanilla or other flavors, not fortified
7905203	Ades <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Milk, substitute or imitation, soy based, ready-to-drink, lowfat, plain, not fortified

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
7905601	Creme de leite <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Cream, half and half (10-12% fat), fat free
7905901	Queijo prato <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Monterey Jack cheese, natural, reduced fat
7906001	Queijo de minas <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Cottage, lowfat (2%)
7906005	Queijo de coalho <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Monterey Jack cheese, natural, reduced fat
7906201	Queijo ricota <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Ricotta cheese, nonfat
7906303	Queijo ralado <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Parmesan cheese, dry (grated), reduced fat
7906401	Queijo polenguinho <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Cream cheese, light (approx 18% fat)
7906501	Requeijão <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Cream cheese, light (approx 18% fat)
7906601	Queijo não especificado <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Cottage, lowfat (2%)
7906702	Leite achocolatado <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Milk, chocolate, lowfat
7906710	Bebida achocolatada <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Milk, chocolate, lowfat
7906801	Leite com sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Milk, chocolate,mixtures and milk drinks, sugar free
7906802	Leite achocolatado <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Milk, chocolate,mixtures and milk drinks, sugar free
7906810	Bebida achocolatada <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Milk, chocolate,mixtures and milk drinks, sugar free
7906901	Leite de soja em pó <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Soy milk, unprepared dry powder, light
7907001	Leite em pó com sabor	99 Não se aplica	1 Cocoa or hot chocolate, dry mix, unprepared, regular - to be mixed with milk, sweetened
7907101	Manteiga com ou sem sal <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Butter, light, salted
7907301	Queijo de minas frescal orgânico	99 Não se aplica	1 American cheese, process - reduced fat
7907305	Queijo de coalho frescal orgânico	99 Não se aplica	1 Monterey Jack cheese, natural
<b>Panificados</b>			
8000103	Pão de hambúrguer	99 Não se aplica	1 Hamburger, bun, white
8000105	Pão de sal	99 Não se aplica	2 Pão, trigo, francês
8000201	Pão doce	99 Não se aplica	1 Buns, sweet roll, baked from recipe, with frosting or glaze, without fruits or nuts, butter, regular, unsalted
8000203	Chineque	99 Não se aplica	1 Rolls, sweet roll, baked from recipe, with frosting and glaze, without fruit or nuts, regular fat
8000218	Chineque com farofa	99 Não se aplica	1 Rolls, sweet roll, baked from recipe, with frosting and glaze, without fruit or nuts, regular fat
8000229	Pão de mel	99 Não se aplica	1 Cake, gingerbread, glazed, butter, regular, chocolate glazed
8000234	Panetone	99 Não se aplica	1 Bread, panettone
8000237	Bisnaguinha	99 Não se aplica	1 Buns, white, baked commercially
8000240	<i>Croissant</i>	99 Não se aplica	1 Croissants
8000501	Pão de forma industrializado de qualquer marca	99 Não se aplica	1 White bread, regular, commercial
8000801	Pão de queijo	99 Não se aplica	2 Pão, de queijo, assado
8001101	Pão de milho	99 Não se aplica	1 Bread, cornbread, prepared from commercial mix
8001401	Pão integral	99 Não se aplica	1 Wheat bread, whole wheat, regular, commercial
8001501	Pão não especificado	99 Não se aplica	2 Pão, trigo, francês

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
8001901	Torrada de qualquer pão	99 Não se aplica	2 Torrada, pão francês
8002001	Rosca doce	99 Não se aplica	1 Doughnut, cake, regular, frosted, with coconut topping
8002002	Rosquinha doce	99 Não se aplica	2 Biscoito, doce, maisena
8002101	Rosca salgada	99 Não se aplica	1 Calzone, with cheese and meat
8002106	Rosquinha salgada	99 Não se aplica	2 Biscoito, salgado, cream cracker
8002201	Biscoito salgado	99 Não se aplica	2 Biscoito, salgado, cream cracker
8002205	Presuntinho biscoito	99 Não se aplica	1 Crackers, flavored, regular, regular
8002212	Biscoito de polvilho	99 Não se aplica	1 Receita de Biscoito de polvilho salgado digitada no NDSR
8002225	Bolacha salgada	99 Não se aplica	2 Biscoito, salgado, cream cracker
8002227	<i>Chips</i> (salgadinhos)	99 Não se aplica	1 Corn chips, ingredient fat known, oil, soybean, unhydrogenated
8002230	Baconzitos	99 Não se aplica	1 Crackers, flavored, regular, regular
8002236	Biscoito salgado integral	99 Não se aplica	1 Crackers, whole wheat, regular
8002301	Biscoito doce	99 Não se aplica	2 Biscoito, doce, maisena
8002302	Cavaco chine	99 Não se aplica	2 Biscoito, doce, maisena
8002305	Sequillo	99 Não se aplica	2 Biscoito, doce, maisena
8002306	Tareço	99 Não se aplica	2 Biscoito, doce, maisena
8002309	Solda	99 Não se aplica	2 Biscoito, salgado, cream cracker
8002315	Brevidade	99 Não se aplica	1 Receita de brevidade digitada no NDSR
8002334	Bolacha doce	99 Não se aplica	2 Biscoito, doce, maisena
8002335	Maria maluca (bolacha doce)	99 Não se aplica	2 Biscoito, doce, maisena
8002405	Quebra-quebra	99 Não se aplica	2 Biscoito, doce, maisena
8002502	Rocambole	99 Não se aplica	1 Eclair, homemade, sweetened whipped cream filling, without icing
8002503	Cuca de qualquer tipo	99 Não se aplica	1 Rolls, sweet roll, baked from recipe, with frosting and glaze, without fruit or nuts, regular fat
8002601	Bolo de milho	99 Não se aplica	2 Bolo, pronto, milho
8002604	Amidomil (bolinho)	99 Não se aplica	2 Bolo, pronto, milho
8002605	Angusor de milho	99 Não se aplica	2 Bolo, pronto, milho
8002609	Grustoli (bolinho doce)	99 Não se aplica	1 Doughnuts, cake, regular, sugared
8002701	Bolo de aipim	99 Não se aplica	2 Bolo, pronto, aipim
8002702	Bolo de tapioca	99 Não se aplica	2 Bolo, pronto, aipim
8002703	Bolo de macaxeira	99 Não se aplica	2 Bolo, pronto, aipim
8002704	Bolo de goma	99 Não se aplica	2 Bolo, pronto, aipim
8002801	Bolo de batata-doce	99 Não se aplica	2 Bolo, pronto, aipim
8002901	Bolo de arroz	99 Não se aplica	2 Bolo, pronto, aipim
8003101	Bolo de cará	99 Não se aplica	2 Bolo, pronto, aipim

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
8003501	Tortas doces de qualquer sabor	99 Não se aplica	1 Pies, chocolate cream, prepared from mix, regular, cooked type, milk whole
8003601	Tortas salgadas de qualquer sabor	99 Não se aplica	1 Pies, mincemeat, single pastry crust
8003701	Sonho	99 Não se aplica	1 Doughnut, filled, with cream or custard, sugared
8003702	Filhos (bolinho de farinha de trigo e ovos)	99 Não se aplica	1 Doughnuts, cake, regular, sugared
8003801	Bolo de chocolate	99 Não se aplica	1 Cake, sponge, chocolate, not frosted or glazed
8003902	Brioche	99 Não se aplica	1 Brioche
8004001	Bolo de laranja	99 Não se aplica	1 Cake, fruitcake, homemade, regular
8004101	Bolo de coco	99 Não se aplica	1 Cake, sponge, white or flavored, no frosted or glazed, real egg (95 g) + Coconut, dried (shredded or flaked), sweetened (5 g)
8004201	Bolo de cenoura	99 Não se aplica	1 Cake, carrot, homemade, without nuts, regular
8004601	Bolo de trigo	99 Não se aplica	1 Cake, sponge, white or flavored, not frosted or glazed
8004701	Broa	99 Não se aplica	5 Broa de fubá de milho
8004801	Biscoito recheado	99 Não se aplica	2 Biscoito, doce, recheado com chocolate
8004807	Waffer (biscoito)	99 Não se aplica	1 Cookies and bars, chocolate, wafer
8004809	Alfajores (biscoito)	99 Não se aplica	1 Cookies and bars, chocolate coated or striped, regular
8004810	Bolacha recheada	99 Não se aplica	2 Biscoito, doce, recheado com chocolate
8004813	Rosca recheada	99 Não se aplica	1 Cake, chocolate, homemade, without nuts, glazed
8004814	Rosquinha recheada de qualquer sabor	99 Não se aplica	2 Biscoito, doce, recheado com chocolate
8005201	Biscoito não especificado	99 Não se aplica	2 Biscoito, salgado, cream cracker
8006101	Crepe	99 Não se aplica	1 Crepe - entree type, beef filled with sauce, beef, hamburger or ground beef 15% fat (85% lean meat), salt added
8006501	Pão <i>diet</i> (de forma industrializado)	99 Não se aplica	1 White bread, reduced calorie (light, high fiber)
8006601	Pão <i>light</i> (de forma industrializado)	99 Não se aplica	1 White bread, reduced calorie (light, high fiber)
8006701	Pão de queijo <i>light</i>	99 Não se aplica	2 Pão, de queijo, assado
8006801	Pão integral <i>light</i>	99 Não se aplica	1 White bread, reduced calorie (light, high fiber)
8007001	Tortas doces de qualquer sabor <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Pies, chocolate cream, prepared from mix, fat free, milk whole
8007101	Tortas doces de qualquer sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Pies, chocolate cream, prepared from mix, sugar free, milk whole
8007302	Filhos (bolinho de farinha de trigo e ovos) <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Doughnuts, cake, regular, plain
8007402	Filhos (bolinho de farinha de trigo e ovos) <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Doughnuts, cake, regular, plain
8007501	Bolo de chocolate <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Cake, chocolate, homemade, without nuts, butter light
8007601	Bolo de chocolate <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Cake, chocolate, homemade, without nuts, butter light
8007701	Bolo de laranja <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Cake, fruitcake, homemade, butter light
8008001	Bolo de coco <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Cake, chocolate, homemade, without nuts, butter light
8008201	Bolo de cenoura <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Cake, carrot, homemade, without nuts, light
8008301	Biscoito recheado <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Cookies and bars, chocolate, sandwich with filling, regular, reduced fat

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
8008305	Biscoito waffer <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Cookies and bars, vanilla, wafer, reduced fat
8008307	Waffer (biscoito) <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Cookies and bars, vanilla, wafer, reduced fat
8008309	Alfajores (biscoito) <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Cookies and bars, chocolate, sandwich with filling, regular, reduced fat
8008310	Bolacha recheada <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Cookies and bars, chocolate, sandwich with filling, regular, reduced fat
8008401	Biscoito recheado <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Cookies and bars, chocolate, sandwich with filling, regular, sugar free
8008408	Rosquinha recheada de qualquer sabor <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Cookies and bars, chocolate, sandwich with filling, regular, sugar free
8008410	Bolacha recheada <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Cookies and bars, chocolate, sandwich with filling, regular, sugar free
8010001	Pão doce <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Buns, sweet roll, baked from recipe, with frosting or glaze, without fruits or nuts, butter, light, unsalted
8010029	Pão de mel <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Cake, gingerbread, glazed, butter, light, chocolate glazed
8010034	Panetone <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Bread, panettone
8010101	Biscoito salgado <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Crackers, wheat, reduced fat
8010125	Bolacha salgada <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Crackers, wheat, reduced fat
8010127	Chips (salgadinhos) <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Potato, chips, low fat, salted
8010401	Biscoito doce <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Cookies and bars, Nabisco Honey Maid Grahams, Cinnamon low fat
8010434	Bolacha doce <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Cookies and bars, Nabisco Honey Maid Grahams, Cinnamon low fat
8010501	Biscoito doce <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Cookies and bars, oatmeal, plain, commercial package, sugar free
8010534	Bolacha doce <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Cookies and bars, oatmeal, plain, commercial package, sugar free
8010601	Bolo de banana	99 Não se aplica	1 Cake, banana, homemade, without nuts, regular
<b>Carnes industrializadas</b>			
8100101	Carne-seca	2 Cozido(a)	2 Carne, bovina, seca, cozida
8100101	Carne-seca	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	2 Carne, bovina, seca, cozida
8100101	Carne-seca	4 Assado(a)	2 Carne, bovina, seca, cozida
8100101	Carne-seca	5 Frito(a)	8 Carne, bovina, seca, cozida (94 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (6 ml)
8100101	Carne-seca	7 Refogado(a)	8 Carne, bovina, seca, cozida (94 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (6 ml)
8100101	Carne-seca	8 Molho vermelho	8 Carne, bovina, seca, cozida (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
8100101	Carne-seca	13 Ensopado	8 Carne, bovina, seca, cozida (94 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (6 ml)
8100102	Carne de charque	1 Cru(a)	2 Carne, bovina, seca, cozida
8100102	Carne de charque	2 Cozido(a)	2 Carne, bovina, seca, cozida
8100102	Carne de charque	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	2 Carne, bovina, seca, cozida
8100102	Carne de charque	4 Assado(a)	2 Carne, bovina, seca, cozida
8100102	Carne de charque	5 Frito(a)	8 Carne, bovina, seca, cozida (94 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (6 ml)
8100102	Carne de charque	7 Refogado(a)	8 Carne, bovina, seca, cozida (94 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (6 ml)
8100102	Carne de charque	8 Molho vermelho	8 Carne, bovina, seca, cozida (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
8100102	Carne de charque	13 Ensopado	8 Carne, bovina, seca, cozida (94 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (6 ml)



Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
8100103	Jabá	2 Cozido(a)	2 Carne, bovina, seca, cozida
8100103	Jabá	5 Frito(a)	8 Carne, bovina, seca, cozida (94 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (6 ml)
8100103	Jabá	7 Refogado(a)	8 Carne, bovina, seca, cozida (94 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (6 ml)
8100103	Jabá	99 Não se aplica	2 Carne, bovina, seca, cozida
8100201	Carne de sol	1 Cru(a)	2 Carne, bovina, seca, cozida
8100201	Carne de sol	2 Cozido(a)	2 Carne, bovina, seca, cozida
8100201	Carne de sol	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	2 Carne, bovina, seca, cozida
8100201	Carne de sol	4 Assado(a)	2 Carne, bovina, seca, cozida
8100201	Carne de sol	5 Frito(a)	8 Carne, bovina, seca, cozida (94 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (6 ml)
8100201	Carne de sol	13 Ensopado	8 Carne, bovina, seca, cozida (94 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (6 ml)
8100202	Carne do sertão	2 Cozido(a)	2 Carne, bovina, seca, cozida
8100202	Carne do sertão	4 Assado(a)	2 Carne, bovina, seca, cozida
8100202	Carne do sertão	5 Frito(a)	8 Carne, bovina, seca, cozida (94 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (6 ml)
8100502	Hambúrguer de carne bovina	1 Cru(a)	1 Hamburger or ground beef, 10% fat (90% elan meat), broiled or grilled, no fat or salt added
8100502	Hambúrguer de carne bovina	2 Cozido(a)	1 Hamburger or ground beef, 10% fat (90% elan meat), broiled or grilled, no fat or salt added
8100502	Hambúrguer de carne bovina	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Hamburger or ground beef, 10% fat (90% elan meat), broiled or grilled, no fat or salt added
8100502	Hambúrguer de carne bovina	4 Assado(a)	1 Hamburger or ground beef, 10% fat (90% elan meat), broiled or grilled, no fat or salt added
8100502	Hambúrguer de carne bovina	5 Frito(a)	1 Hamburger or ground beef, 10% fat (90% elan meat), fried, no salt added
8100502	Hambúrguer de carne bovina	8 Molho vermelho	1 Hamburger or ground beef, 10% fat (90% elan meat), broiled or grilled, no fat or salt added (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
8100502	Hambúrguer de carne bovina	99 Não se aplica	1 Hamburger or ground beef, 10% fat (90% elan meat), broiled or grilled, no fat or salt added
8100802	Copa de porco defumada	99 Não se aplica	1 Pork, cured, cooked
8101005	Bacon	99 Não se aplica	1 Bacon, regular
8101101	Hambúrguer de frango	2 Cozido(a)	1 Cake or patty, chicken, light and dark meat, no fat or salt added
8101101	Hambúrguer de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Cake or patty, chicken, light and dark meat, no fat or salt added
8101101	Hambúrguer de frango	4 Assado(a)	1 Cake or patty, chicken, light and dark meat, no fat or salt added
8101101	Hambúrguer de frango	5 Frito(a)	1 Cake or patty, chicken, light and dark meat, fat used, no salt added
8101101	Hambúrguer de frango	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Cake or patty, chicken, light and dark meat, fat used, no salt added
8101101	Hambúrguer de frango	99 Não se aplica	1 Cake or patty, chicken, light and dark meat, no fat or salt added
8102101	Salsicha no varejo	1 Cru(a)	1 Hot dogs, frankfurters or weiners, regular (combination of meats), regular, regular, plain
8102101	Salsicha no varejo	2 Cozido(a)	1 Hot dogs, frankfurters or weiners, regular (combination of meats), regular, regular, plain
8102101	Salsicha no varejo	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Hot dogs, frankfurters or weiners, regular (combination of meats), regular, regular, plain
8102101	Salsicha no varejo	4 Assado(a)	1 Hot dogs, frankfurters or weiners, regular (combination of meats), regular, regular, plain
8102101	Salsicha no varejo	5 Frito(a)	1 Hot dogs, frankfurters or weiners, regular (combination of meats), regular, regular, plain
8102101	Salsicha no varejo	7 Refogado(a)	1 Hot dogs, frankfurters or weiners, regular (combination of meats), regular, regular, plain

**Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível**

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
8102101	Salsicha no varejo	8 Molho vermelho	1 Hot dogs, frankfurters or weiners, regular (combination of meats), regular, regular, plain (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
8102101	Salsicha no varejo	9 Molho branco	1 Hot dogs, frankfurters or weiners, regular (combination of meats), regular, regular, plain (80 g) + Sauce, white, homemade, made with milk (20 g)
8102101	Salsicha no varejo	10 Ao alho e óleo	1 Hot dogs, frankfurters or weiners, regular (combination of meats), regular, regular, plain
8102101	Salsicha no varejo	11 Com manteiga/óleo	1 Hot dogs, frankfurters or weiners, regular (combination of meats), regular, regular, plain
8102101	Salsicha no varejo	13 Ensopado	1 Hot dogs, frankfurters or weiners, regular (combination of meats), regular, regular, plain
8102101	Salsicha no varejo	99 Não se aplica	1 Hot dogs, frankfurters or weiners, regular (combination of meats), regular, regular, plain
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	1 Cru(a)	1 Sausage, pork and beef, fresh
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	2 Cozido(a)	1 Sausage, pork and beef, fresh
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Sausage, pork and beef, fresh
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	4 Assado(a)	1 Sausage, pork and beef, fresh
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	5 Frito(a)	1 Sausage, pork and beef, fresh
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Sausage, pork and beef, fresh
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	7 Refogado(a)	1 Sausage, pork and beef, fresh
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	8 Molho vermelho	1 Sausage, pork and beef, fresh
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	11 Com manteiga/óleo	1 Sausage, pork and beef, fresh
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	13 Ensopado	1 Sausage, pork and beef, fresh
8102204	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.)	99 Não se aplica	1 Sausage, pork and beef, fresh
8102207	Linguiça de frango	1 Cru(a)	2 Linguiça de frango
8102207	Linguiça de frango	2 Cozido(a)	2 Linguiça de frango
8102207	Linguiça de frango	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	2 Linguiça de frango
8102207	Linguiça de frango	4 Assado(a)	2 Linguiça de frango
8102207	Linguiça de frango	5 Frito(a)	2 Linguiça de frango
8102401	Chouriço	99 Não se aplica	1 Sausage, blood
8102402	Morcela	99 Não se aplica	1 Sausage, blood
8102403	Morcilha	1 Cru(a)	1 Sausage, blood
8102403	Morcilha	2 Cozido(a)	1 Sausage, blood
8102501	Paio	2 Cozido(a)	1 Sausage, pork, smoked
8102601	Mortadela	99 Não se aplica	1 Bologna, regular (combination of meats), regular, regular
8102701	Salame	99 Não se aplica	1 Salami, cotto (cooked or soft), beef or pork
8102702	Salaminho	99 Não se aplica	1 Salami, cotto (cooked or soft), beef or pork
8102801	Blanquet de peru	99 Não se aplica	1 Turkey, ham, regular
8102901	Presunto	99 Não se aplica	1 Ham, regular cured, boneless, regular, regular, visible fat eaten, no fat added
8103001	Hambúrguer de peru	2 Cozido(a)	1 Cake or patty, turkey, light and dark meat, fat used, no salt added

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
8103001	Hambúrguer de peru	4 Assado(a)	1 Cake or patty, turkey, light and dark meat, fat used, no salt added
8103001	Hambúrguer de peru	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Cake or patty, turkey, light and dark meat, fat used, no salt added
8103101	Hambúrguer não especificado	2 Cozido(a)	1 Hamburger or ground beef, 10% fat (90% elan meat), broiled or grilled, no fat or salt added
8103101	Hambúrguer não especificado	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Hamburger or ground beef, 10% fat (90% elan meat), broiled or grilled, no fat or salt added
8103101	Hambúrguer não especificado	4 Assado(a)	1 Hamburger or ground beef, 10% fat (90% elan meat), broiled or grilled, no fat or salt added
8103101	Hambúrguer não especificado	5 Frito(a)	1 Hamburger or ground beef, 10% fat (90% elan meat), fried, no salt added
8103101	Hambúrguer não especificado	99 Não se aplica	1 Hamburger or ground beef, 10% fat (90% elan meat), broiled or grilled, no fat or salt added
8103601	Apresentado	99 Não se aplica	1 Ham, cold cuts, regular, regular (approx 5% fat), regular
8103901	Pururuca de porco	99 Não se aplica	1 Pork, skin - fried pork rind, other brands
8103902	Pele de porco preparada (pururuca)	99 Não se aplica	1 Pork, skin - fried pork rind, other brands
8104001	Patê (fígado, calabresa, frango, presunto, etc.)	99 Não se aplica	1 Pate, pork liver
8104101	Carne de aves defumada	99 Não se aplica	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stir fried, no salt added
8104601	Carne salgada não especificada	2 Cozido(a)	2 Carne, bovina, seca, cozida
8104601	Carne salgada não especificada	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	2 Carne, bovina, seca, cozida
8104601	Carne salgada não especificada	4 Assado(a)	2 Carne, bovina, seca, cozida
8104601	Carne salgada não especificada	5 Frito(a)	8 Carne, bovina, seca, cozida (94 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (6 ml)
8104601	Carne salgada não especificada	7 Refogado(a)	8 Carne, bovina, seca, cozida (94 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (6 ml)
8104601	Carne salgada não especificada	8 Molho vermelho	8 Carne, bovina, seca, cozida (80 g) + Sauce, tomato, regular (20 g)
8104601	Carne salgada não especificada	99 Não se aplica	2 Carne, bovina, seca, cozida
8104904	Mini <i>chicken</i> empanado	2 Cozido(a)	1 Fast foods, other or unknown location, chicken nuggets
8104904	Mini <i>chicken</i> empanado	3 Grelhado(a)/brasa/churrasco	1 Fast foods, other or unknown location, chicken nuggets
8104904	Mini <i>chicken</i> empanado	4 Assado(a)	1 Fast foods, other or unknown location, chicken nuggets
8104904	Mini <i>chicken</i> empanado	5 Frito(a)	1 Fast foods, other or unknown location, chicken nuggets
8104904	Mini <i>chicken</i> empanado	6 Empanado(a)/à milanesa	1 Fast foods, other or unknown location, chicken nuggets
8105001	Mortadela <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Bologna, regular (combination of meats), regular, light (reduced fat)
8105201	Salsicha no varejo <i>light</i>	5 Frito(a)	1 Hot dogs, frankfurters or weiners, regular (combination of meats), light (reduced fat)
8105401	Salame <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Salami, cotto (cooked or soft), turkey
8105501	<i>Blanquet</i> de peru <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Bologna, turkey, low fat
8105701	Hambúrguer não especificado <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Hamburger or ground beef, 7% fat, broiled or grilled, no salt added
<b>Bebidas não alcoólicas e infusões</b>			
8200101	Refrigerante de cola tradicional	99 Não se aplica	1 Soda pop or soft drink, Coke
8200102	Coca cola tradicional	99 Não se aplica	1 Soda pop or soft drink, Coke
8200202	Fanta laranja tradicional	99 Não se aplica	1 Soda pop or soft drink, Fruit flavored, regular, caffeine free
8200208	Sukita tradicional	99 Não se aplica	1 Soda pop or soft drink, Fruit flavored, regular, caffeine free

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
8200301	Refrigerante de guaraná tradicional	99 Não se aplica	2 Refrigerante, tipo guaraná
8200302	Guaraná tradicional	99 Não se aplica	2 Refrigerante, tipo guaraná
8200407	<i>Sprit</i> refrigerante tradicional	99 Não se aplica	1 Soda pop or soft drink, lemon-lime or lemon sour, regular
8200505	Fanta uva tradicional	99 Não se aplica	1 Soda pop or soft drink, Fruit flavored, regular, caffeine free
8200701	Refrigerante de cola <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Soda pop or soft drink, Coke, diet
8200702	Coca cola <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Soda pop or soft drink, Coke, diet
8200801	Refrigerante de cola <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Cola, diet, with caffeine, sweetened with aspartame
8200902	Minuano tradicional	99 Não se aplica	1 Soda pop or soft drink, lemon-lime or lemon sour, regular
8201104	Mate tradicional	99 Não se aplica	1 Tea, Yerba mate
8201202	Bidu tradicional	99 Não se aplica	2 Refrigerante, tipo guaraná
8201502	Fanta laranja <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Soda pop or soft drink, fruit flavored, diet, caffeine free, unknown artificial sweetened
8201601	Refrigerante de guaraná <i>light</i>	99 Não se aplica	7 Refrigerante ANTARCTICA Diet Guaraná
8201602	Guaraná <i>light</i>	99 Não se aplica	7 Refrigerante ANTARCTICA Diet Guaraná
8201802	Tubaina tradicional	99 Não se aplica	2 Refrigerante, tipo guaraná
8201902	Tubaina <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Soda pop or soft drink, Coke, diet
8202001	Caldo de cana	99 Não se aplica	1 Guarapo (sugar cane beverage)
8202002	Garapá	99 Não se aplica	1 Guarapo (sugar cane beverage)
8202101	Água de coco	99 Não se aplica	1 Coconut, water (liquid from coconut)
8202402	Q-suco	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, dry mix, unprepared, fruit flavored drink, presweetened, sugar
8202403	Q-refresco	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, dry mix, unprepared, fruit flavored drink, presweetened, sugar
8202602	Nescafé	99 Não se aplica	1 Coffee, dry instant - unprepared, regular
8202803	Erva-mate	99 Não se aplica	1 Tea, Yerba mate
8202804	Chimarrão	99 Não se aplica	1 Tea, Yerba mate
8202805	Tereré	99 Não se aplica	1 Tea, Yerba mate
8203401	Levedo de cerveja	99 Não se aplica	1 Yeast extract spread (ex. Marmite, Vegemite)
8203501	Refrigerante não especificado	99 Não se aplica	1 Soda pop or soft drink, Coke
8203603	Cevada em pó	99 Não se aplica	1 Barley (pearled), dry
8204503	<i>Chocomilk</i>	99 Não se aplica	1 Milk, chocolate, whole
8204902	Água tônica tradicional	99 Não se aplica	1 Tonic water, regular
8205201	Chá <i>diet</i> (preto, camomila, erva cidreira, capim limão, etc.)	99 Não se aplica	1 Tea, unknown type of tea, unsweetened, with artificial sweeteners
8205402	Paraguai refrigerante tradicional	99 Não se aplica	2 Refrigerante, tipo guaraná
8205803	Gatorade	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, Gatorade, ready-to-drink, all flavors
8205901	Bebida energética	99 Não se aplica	1 Special formulated products, drinks, RED BULL Energy Drink
8206301	Chá (preto, camomila, erva-cidreira, capim limão, etc.)	99 Não se aplica	1 Tea, unknown type of tea, unsweetened

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
8206402	Café solúvel <i>capuccino</i>	99 Não se aplica	1 Cappuccino, prepared from mix, regular
8207401	Refrigerante de guaraná <i>diet</i>	99 Não se aplica	7 Refrigerante ANTARCTICA Diet Guaraná
8207402	Guaraná <i>diet</i>	99 Não se aplica	7 Refrigerante ANTARCTICA Diet Guaraná
8207601	Refrigerante de limão <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Soda pop or soft drink, lemon-lime or lemon sour, diet, unknown artificial sweetener
8207705	Fanta uva <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Soda pop or soft drink, fruit flavored, diet, caffeine free, unknown artificial sweetener
8208104	Mate <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Tea, Yerba mate
8209002	Água tônica <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Tonic water, diet
8209102	Paraguai refrigerante <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Soda pop or soft drink, Coke, diet
8211002	Q-suco <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, dry mix, unprepared, fruit flavored drink, presweetened, with artificial sweetener
8211003	Q-refresco <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, dry mix, unprepared, fruit flavored drink, presweetened, with artificial sweetener
8211102	Q-suco <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, dry mix, unprepared, fruit flavored drink, presweetened, with artificial sweetener
8212401	Café <i>capuccino</i> solúvel <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Cappuccino, prepared from mix, sugar free, regular
8212501	Café <i>capuccino</i> solúvel <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Cappuccino, prepared from mix, sugar free, regular
8212902	Água tônica <i>diet</i>	99 Não se aplica	1 Tonic water, diet
8212906	Refrigerante de quinino dietético	99 Não se aplica	1 Tonic water, diet
8213003	Chá mate orgânico	99 Não se aplica	1 Tea, Yerba mate
8213004	Chimarrão orgânico	99 Não se aplica	1 Tea, Yerba mate
8213601	Suco de clorofila	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, spinach juice
8273902	Café com farinha	99 Não se aplica	8 Coffee, regular (caffeinated), made from ground (50 g) + Farinha, de mandioca, crua (50 g)
<b>Bebidas alcoólicas</b>			
8300101	Cerveja (com ou sem álcool)	99 Não se aplica	1 Beer, regular
8300201	<i>Chopp</i>	99 Não se aplica	1 Beer, regular
8300301	Aguardente	99 Não se aplica	2 Cana, aguardente
8300302	Cachaça	99 Não se aplica	2 Cana, aguardente
8300501	Batida de qualquer sabor	99 Não se aplica	1 Pina colada, not frozen
8300701	Rum	99 Não se aplica	1 Rum, liquor, plain
8300801	Vodka	99 Não se aplica	1 Vodka, plain
8301001	Uísque	99 Não se aplica	1 Whiskey, plain
8301002	Whisky	99 Não se aplica	1 Whiskey, plain
8301201	Champagne	99 Não se aplica	1 Champagne
8301202	Sidra champagne	99 Não se aplica	1 Champagne
8301501	Martini	99 Não se aplica	1 Martini
8301601	Conhaque	99 Não se aplica	1 Cognac
8301701	Drink dreher	99 Não se aplica	2 Cana, aguardente

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
8301901	Licor de qualquer sabor	99 Não se aplica	1 Cordial or liqueur, unknown type
8302409	Cajuína	99 Não se aplica	7 Cajuína Nordestina
8302415	Vinho	99 Não se aplica	1 Wine, other table, 15% alcohol, red
8302416	Catuaba	99 Não se aplica	2 Cana, aguardente
8302901	Coquetel de frutas	99 Não se aplica	1 Pina colada, not frozen
8303101	Caipirinha	99 Não se aplica	1 Receita de Caipirinha digitada no NDSR
8303501	Bebida alcoólica	99 Não se aplica	2 Cana, aguardente
8303615	Vinho orgânico	99 Não se aplica	1 Wine, other table, 15% alcohol, red
8304301	Cerveja (com ou sem álcool) <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Beer, light, low calorie
8304502	Caxiri (aguardente de mandioca)	99 Não se aplica	2 Cana, aguardente
<b>Óleos e gorduras</b>			
8400101	Azeite de oliva	99 Não se aplica	1 Oil, olive
8400301	Óleo de soja	99 Não se aplica	1 Oil, soybean, unhydrogenated
8401801	Banha suína	99 Não se aplica	1 Lard
8403001	Banha bovina	99 Não se aplica	1 Fats, animal, beef
8403201	Óleo não especificado	99 Não se aplica	1 Oil, soybean, unhydrogenated
8403501	Óleo de dendê	99 Não se aplica	1 Oil, palm kernel
<b>Miscelâneas</b>			
8500201	Salgadinho	99 Não se aplica	1 Croquette, beef
8500202	Pastel (queijo, carne, palmito, etc.)	99 Não se aplica	1 Wonton, fried, with meat filling
8500203	Croquete	99 Não se aplica	1 Croquette, beef
8500205	Coxinha	99 Não se aplica	1 Croquette, beef
8500206	Empada (queijo, carne, camarão, etc.)	99 Não se aplica	1 Pot Pie, chicken, single crust
8500207	Rizole (queijo, carne, camarão, etc.)	99 Não se aplica	1 Croquette, beef
8500209	Acarajé	99 Não se aplica	2 Acarajé
8500210	Torresmo	99 Não se aplica	1 Pork, skin - fried pork rind, other brands
8500211	Quibe	99 Não se aplica	1 Croquette, beef
8500212	Abará (Bahia)	99 Não se aplica	2 Acarajé
8500213	Paçoca de carne de sol	99 Não se aplica	8 Carne, bovina, seca, cozida (94 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (6 ml) (50 g) + Farinha, de mandioca, crua (50 g)
8500215	Angu frito	99 Não se aplica	1 Grits (polenta), regular cooking, prepared with water, salt added, seasoned with fat, butter, regular
8500217	Angu de milho	99 Não se aplica	1 Grits (polenta), regular cooking, prepared with water, salt added, no fat
8500218	Polenta	99 Não se aplica	1 Grits (polenta), regular cooking, prepared with water, salt added, seasoned with fat, butter, regular
8500222	Esfirra	99 Não se aplica	1 Mixed dish, hispanic, cheese empanadas, Mozzarella
8500223	Esfirra de carne	99 Não se aplica	1 Mixed dish, hispanic, empanadas, meat filled

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
8500224	Esfirra de queijo	99 Não se aplica	1 Mixed dish, hispanic, cheese empanadas, Mozzarella
8500225	Esfirra de ricota	99 Não se aplica	1 Mixed dish, hispanic, cheese empanadas, ricotta
8500226	Esfirra de frango	99 Não se aplica	1 Mixed dish, hispanic, empanadas, meat filled, chicken breast
8500227	Enroladinho	99 Não se aplica	1 Croquette, beef
8500228	Bolinho de aipim	99 Não se aplica	1 Cassava (yuca), Hispanic, pastry with cassava dough (includes pork, tomatoes and garbanzos)
8500232	Bolinho de bacalhau	99 Não se aplica	1 Cake or patty (fish or poultry), codfish cake or ball
8500302	Cachorro-quente	99 Não se aplica	1 Sandwich, hot dog or frankfurter on a bun, with catchup and mustard
8500303	Hambúrguer (sanduíche)	99 Não se aplica	1 Fast-food, McDonald's, hamburger
8500304	<i>Cheeseburger</i>	99 Não se aplica	1 Fast foods, cheeseburger with condiments
8500305	<i>Eggsburger</i>	99 Não se aplica	1 Receita de Eggsburguer digitada no NDSR
8500307	Bauru	99 Não se aplica	1 Sandwich, ham and cheese with tomato, lettuce and mayonnaise
8500308	Americano	99 Não se aplica	1 Receita de Sanduíche americano digitada no NDSR
8500313	Misto-quente ou frio	99 Não se aplica	1 Sandwich, ham and cheese, grilled
8500315	Sanduíche de queijo prato	99 Não se aplica	1 Sandwich, cheese (with margarine)
8500316	Sanduíche de salame	99 Não se aplica	1 Sandwich, salami (with margarine)
8500317	Sanduíche de presunto	99 Não se aplica	1 Sandwich, ham salad
8500318	Sanduíche de queijo prato com presunto	99 Não se aplica	1 Sandwich, ham and cheese, grilled
8500319	Sanduíche de mortadela	99 Não se aplica	1 Sandwich, bologna (with margarine)
8500320	Sanduíche de queijo minas	99 Não se aplica	1 Sandwich, cheese (with margarine)
8500321	<i>Cheese egg</i>	99 Não se aplica	1 Fast foods, cheeseburger with condiments
8500322	<i>Cheese tudo</i>	99 Não se aplica	1 Fast foods, cheeseburger with condiments
8500323	Sanduíche natural	99 Não se aplica	1 Sandwich, chicken salad
8500401	Suco	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, orange, juice, fresh
8500402	Suco de abacaxi	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, pineapple, juice, plain, purchased ready-to-drink
8500403	Suco de acerola	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, acerola juice
8500404	Suco de beterraba	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, carrot-beet juice
8500405	Suco de cupuaçu	99 Não se aplica	2 Cupuaçu, cru (50% fruta, 50% água)
8500406	Suco de goiaba	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, guava nectar
8500407	Suco de laranja	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, orange, juice, fresh
8500408	Suco de laranja com banana	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, orange, juice, orange-banana
8500409	Suco de laranja e beterraba	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, carrot-beet juice
8500410	Suco de laranja e cenoura	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, carrot-beet juice
8500411	Suco de laranja cenoura e beterraba	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, carrot-beet juice
8500412	Suco de mamão	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, papaya juice

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
8500413	Suco de manga	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, mango nectar
8500414	Suco de maracujá	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, passion fruit, juice
8500415	Suco de melão	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, watermelon juice
8500416	Suco de morango	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, strawberry juice
8500417	Suco de pêssego	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, peach juice (sweetened)
8500418	Suco de pêssego em calda	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, peach juice (sweetened)
8500501	Vitamina	99 Não se aplica	1 Receita de Vitamina de banana digitada no NDSR
8500503	Vitamina de banana	99 Não se aplica	1 Receita de Vitamina de banana digitada no NDSR
8500504	Vitamina de banana com aveia	99 Não se aplica	1 Receita de Vitamina de banana com aveia digitada no NDSR
8500505	Vitamina de mamão	99 Não se aplica	1 Receita de Vitamina de mamão digitada no NDSR
8500506	Vitamina de abacate	99 Não se aplica	1 Receita de Vitamina de abacate digitada no NDSR
8500507	Vitamina de morango	99 Não se aplica	1 Receita de Vitamina de morango digitada no NDSR
8500508	Vitamina mista	99 Não se aplica	1 Receita de Vitamina mista (banana, mamão e maçã) digitada no NDSR
8500509	Vitamina de maçã	99 Não se aplica	1 Receita de Vitamina de maçã digitada no NDSR
8500601	Refresco	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, unknown fruit or flavor, unknown if juice, drink or nectar
8500602	Refresco de caju	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, unknown fruit or flavor, unknown if juice, drink or nectar
8500603	Refresco de groselha	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, unknown fruit or flavor, unknown if juice, drink or nectar
8500604	Refresco de laranja	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, unknown fruit or flavor, unknown if juice, drink or nectar
8500605	Refresco de maracujá	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, unknown fruit or flavor, unknown if juice, drink or nectar
8500606	Refresco de limão	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, unknown fruit or flavor, unknown if juice, drink or nectar
8500801	Salada ou verdura cozida, exceto de fruta	99 Não se aplica	1 Collards, cooked from fresh, no fat or salt added
8500802	Salada de maionese	99 Não se aplica	1 Salad, potato, "mayo" dressing, with egg, mayo type dressing, real, regular, commercial, salt regular
8500903	Pizza	99 Não se aplica	1 Pizza, from homemade recipe or restaurant, without meat or vegetables (plain), without extra cheese, thin crust, fat used, salt regular
8500904	Lasanha pronta <i>light</i>	99 Não se aplica	1 Lasagna, from recipe, beef
8500905	<i>Nhoque</i>	99 Não se aplica	1 Gnocchi, cheese
8500906	<i>Caneloni</i>	99 Não se aplica	1 Cannelloni, with beef
8500907	<i>Capeleti</i>	99 Não se aplica	1 Ravioli, meat filled, with tomato sauce, from recipe, ground beef or hamburger 10% fat (90% lean meat)
8500909	<i>Ravioli</i>	99 Não se aplica	1 Ravioli, meat filled, with tomato sauce, from recipe, ground beef or hamburger 10% fat (90% lean meat)
8500910	<i>Calzone</i>	99 Não se aplica	1 Calzone, with cheese and meat
8500913	Panqueca	99 Não se aplica	1 Crepe - entree type, beef filled with sauce, beef, hamburger or ground beef 15% fat (85% lean meat), salt added
8500914	<i>Pizza calabreza</i>	99 Não se aplica	1 Pizza, from homemade recipe or restaurant, with one meat topping (sausage, pepperoni or hamburger), without vegetables, thin crust, fat used, salt regular
8500915	<i>Pizza muçarela</i>	99 Não se aplica	1 Pizza, from homemade recipe or restaurant, without meat or vegetables (plain), without extra cheese, thin crust, fat used, salt regular



Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

			(continuação)
Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência	
8500916 <i>Pizza presunto</i>	99 Não se aplica	1 Pizza, from homemade recipe or restaurant, with one meat topping (sausage, pepperoni or hamburger), without vegetables, thin crust, fat used, salt regular	
8500917 <i>Pizza portuguesa</i>	99 Não se aplica	1 Pizza, from homemade recipe or restaurant, with two meat toppings (sausage, pepperoni or hamburger), with vegetables, thin crust, fat used, salt regular	
8500919 <i>Macarronada</i>	99 Não se aplica	1 Spaghetti, main dish (noodles and sauce), with tomato sauce, with meat ou poultry, from recipe	
8501004 <i>Galeto</i>	99 Não se aplica	1 Chicken, whole chicken, unknown if skin eaten, stir fried, fat used, no salt added	
8501104 <i>Costela</i>	99 Não se aplica	1 Beef, ribs, back, visible fat eaten, stir fried, fat used, no salt added	
8501202 <i>Pipoca doce ou salgada</i>	99 Não se aplica	1 Média de Popcorn, microwave popped from package, regular, with salt, no fat or salt added e Popcorn, caramel or sugar commercially prepared	
8501302 <i>Café</i>	99 Não se aplica	1 Coffee, regular (caffeinated), made from ground	
8501303 <i>Café com leite</i>	99 Não se aplica	1 Coffee, regular (caffeinated), made from ground (50 ml) + Milk, whole (3,5-4% fat)	
8501304 <i>Café tipo expresso</i>	99 Não se aplica	1 Coffee, regular (caffeinated), made from instant	
8501305 <i>Café tipo capuccino</i>	99 Não se aplica	1 Cappuccino, prepared from mix, regular	
8501402 <i>Milho cozido</i>	99 Não se aplica	1 Corn, cooked from fresh, cob, no fat or salt added	
8501502 <i>Batata palito</i>	99 Não se aplica	1 French fries, cooked from fresh, no salt added, fat used	
8501503 <i>Batata palha</i>	99 Não se aplica	1 Potato, chips, regular, salted, regular cut, ingredient fat known, soybean, unhydrogenated	
8501902 <i>Mungunzá</i>	99 Não se aplica	5 Canjica de milho	
8501903 <i>Canjica</i>	99 Não se aplica	5 Canjica de milho	
8501904 <i>Curau</i>	99 Não se aplica	1 Cereal, cooked, Hispanic, cornmeal mush with milk and sugar - Harina de maiz com leche	
8502201 <i>Farofa</i>	99 Não se aplica	2 Mandioca, farofa, temperada	
8502301 <i>Mingau (fubá, aveia, farinha, etc.)</i>	99 Não se aplica	1 Cereal, cooked, Hispanic, cornmeal mush with milk and sugar - Harina de maiz com leche	
8502401 <i>Tacacá</i>	99 Não se aplica	1 Soup, fish, broth	
8502501 <i>Bolinho de coco</i>	99 Não se aplica	1 Cake, sponge, white or flavored, no frosted or glazed, real egg (95 g) + Coconut, dried (shredded or flaked), sweetened (5 g)	
8502701 <i>Risoto</i>	99 Não se aplica	1 Rice, recipe or mixed dish, chicken, tomato base, without cheese, with carrots and dark green vegetables	
8502801 <i>Vatapá</i>	99 Não se aplica	1 Receita de Vatapá digitada no NDSR	
8502901 <i>Farofa pronta</i>	99 Não se aplica	2 Mandioca, farofa, temperada	
8503202 <i>Caldo de carne</i>	99 Não se aplica	1 Bouillon (broth), beef, prepared from recipe	
8503203 <i>Caldo-de-feijão</i>	99 Não se aplica	1 Beans, black, soup, prepared from ready-to-serve can	
8503204 <i>Caldo de mocotó</i>	99 Não se aplica	1 Bouillon (broth), beef, prepared from recipe	
8503501 <i>Baião de dois</i>	99 Não se aplica	2 Baião de dois, arroz e feijão-de-corda	
8503801 <i>Churrasco</i>	99 Não se aplica	1 Beef, roast, rump, visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added	
8504201 <i>Sushi</i>	99 Não se aplica	1 Sushi (rice with vinegar sauce), with fish and vegetables	
8504401 <i>Salada de frutas</i>	99 Não se aplica	1 Salad, fruit or mixed fruit, plain, fresh fruit	
8504501 <i>Sopa (legumes, carne, etc.)</i>	99 Não se aplica	1 Soup, vegetables, beef, preparerd from recipe	

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
8504801	Salpicão	99 Não se aplica	1 Salad, chicken ("mayo" dressing), with egg, chicken, breast, skin removed before cooking, mayo type dressing, real, regular, commercial, salt regular
8505201	Charuto de repolho	99 Não se aplica	1 Cabbage, stuffed cabbage roll, with rice and meet
8505401	Arroz à grega	99 Não se aplica	1 Mixed dish, with rice, tomato e green peppers
8505501	Arrumadinho	99 Não se aplica	1 Receita de Feijão Tropeiro digitada no NDSR
8505601	Bobó de camarão	99 Não se aplica	1 Shrimp, soup, cream of, prepared from recipe
8505701	Caruru (quiabo, amendoim, castanha de caju, camarão seco, etc.)	99 Não se aplica	6 Caruru
8505801	Cuscuz paulista	99 Não se aplica	2 Cuscuz, paulista
8505901	Empadão (queijo, frango, camarão, palmito, etc.)	99 Não se aplica	1 Pot Pie, chicken, single crust
8506001	Farofa de banana	99 Não se aplica	8 Mandioca, farofa, temperada (50 g) + Banana, fried (50 g)
8506101	Feijão-tropeiro	99 Não se aplica	1 Receita de Feijão Tropeiro digitada no NDSR
8506201	Galinha com arroz	99 Não se aplica	1 Pilaf, rice, with chicken, breast
8506301	Galinhada	99 Não se aplica	1 Pilaf, rice, with chicken, breast
8506401	Moqueca baiana	99 Não se aplica	1 Bouillabaisse, salt regular, fat used (95 g) + oil, palm kernel (5 ml)
8506501	Omelete	99 Não se aplica	1 Omelet, plain
8506601	Pirão	99 Não se aplica	1 Soup, fish, chowder
8506701	Quibebe	99 Não se aplica	1 Pumpkin, cooked from fresh, stir fried, fat used, no salt added
8506801	Quiche	99 Não se aplica	1 Quiche (including crust), Lorraine - with bacon, whole milk, cheese Mozzarella, whole milk, salt regular
8506901	Suflê	99 Não se aplica	1 Souffle, spinach, made with milk
8507001	Tutu	99 Não se aplica	8 Receita de feijão no NDSR (Beans, brown, cooked from dried, boiled, no salt added, fat used (60 g) + Water, tap (40 ml)) (90 g) + Farinha, de mandioca, crua (10 g)
8507101	Moqueca capixaba	99 Não se aplica	1 Bouillabaisse, salt regular, fat used - oil soybean
8507201	Maniçoba	99 Não se aplica	1 Receita de Maniçoba digitada no NDSR
8507301	Caldo verde	99 Não se aplica	1 Receita de Caldo verde digitada no NDSR
8507401	Arroz de cuxá	99 Não se aplica	8 Arroz, tipo 1, cozido (99,02g) + Oil, soybean, unhydrogenated (0,98 ml) (50 g) + Collards, cooked from fresh, no fat or salt added (30 g)
8507501	Angu à baiana	99 Não se aplica	1 Polenta, regular cooking, prepared with water, salt added, no fat (60 g) + Beef, oxtail, visible fat eaten, stewed or boiled, salt regular (10 g) + Beef, liver, stewed or boiled, salt regular (10 g) + Beef, organ meats, heart, stewed or boiled, salt regular (10 g) + Sauce, tomato, regular (10 g)
8507601	Chocolate	99 Não se aplica	1 Candy, chocolate candy bar, milk, plain
8507701	Gemada	99 Não se aplica	1 Eggs, eggnog, whole, without alcohol
8507801	Açaí com granola	99 Não se aplica	2 Açaí, polpa, com xarope de guaraná e glucose

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
8507901	Suco orgânico	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, orange, juice, fresh
8507902	Suco de abacaxi orgânico	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, pineapple, juice, plain, purchased ready-to-drink
8507903	Suco de acerola orgânico	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, acerola juice
8507906	Suco de goiaba orgânico	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, guava nectar
8507907	Suco de laranja orgânico	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, orange, juice, fresh
8507911	Suco de laranja cenoura e beterraba orgânico	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, carrot-beet juice
8507913	Suco de manga orgânico	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, mango nectar
8507914	Suco de maracujá orgânico	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, passion fruit, juice
8507916	Suco de morango orgânico	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, strawberry juice
8507917	Suco de pêssego orgânico	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, peach juice (sweetened)
8507918	Suco de pêssego em calda orgânico	99 Não se aplica	1 Juice or flavored drink, peach juice (sweetened)
8508003	<i>Pizza pronta light</i>	99 Não se aplica	1 Pizza, from homemade recipe or restaurant, without meat or vegetables (plain), without extra cheese, thin crust, no fat used, salt regular
8508004	<i>Lasanha pronta light</i>	99 Não se aplica	1 Lasagna, from recipe, beef, 5% fat
8508012	<i>Macarrão pronto light</i>	2 Cozido(a)	1 Noodles, commercial seasoned mix
8508017	<i>Pizza portuguesa light</i>	99 Não se aplica	1 Pizza, from homemade recipe or restaurant, with two meat toppings (sausage, pepperoni or hamburger), with vegetables, thin crust, no fat used, salt regular
8508101	<i>Farofa pronta light em pacote</i>	99 Não se aplica	2 Mandioca, farofa, temperada
8508301	<i>Vaca atolada</i>	99 Não se aplica	8 Beef, ribs, back, visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added (50 g) + Mandioca, cozida (50 g)
8508401	<i>Salada ou verdura crua, exceto de fruta</i>	99 Não se aplica	1 Tomato, raw
8508403	<i>Outros legumes cozidos</i>	99 Não se aplica	1 Potato, boiled, without skin, no fat or salt added (50 g) + Carrots, cooked from fresh, no fat or salt added (50 g)
8509801	<i>Café da manhã</i>	99 Não se aplica	1 Coffee, regular (caffeinated), made from ground (50 ml) + Milk, whole (3,5-4% fat)
8570101	<i>Prato de comida brasileira</i>	99 Não se aplica	8 Arroz, tipo 1, cozido (99,02 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (0,98 ml) (2 colh de arroz cheia - 90 g) + Receita de feijão no NDSR (Beans, brown, cooked from dried, boiled, no salt added, fat used (60 g) + Water, tap (40 ml)) (1 concha média cheia - 140 g) + Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, fried, fat used, no salt added (1 pedaço médio - 35 g) + Spaghetti noodles, white, cooked in unsalted water, seasoned fat used (1 pegador - 110 g) - 100 g
8570102	<i>Prato de comida do nordeste</i>	99 Não se aplica	8 Arroz, tipo 1, cozido (99,02 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (0,98 ml) (2 colh de arroz cheia - 90 g) + Receita de feijão no NDSR (Beans, brown, cooked from dried, boiled, no salt added, fat used (60 g) + Water, tap (40 ml)) (1 concha média cheia - 140 g) + Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added (1 pedaço médio - 35 g) + Couscous, cooked, no fat or salt added (1 porção - 80 g) - 100 g

Tabela 5 - Código e descrição da fonte de referência da composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

(continuação)

Código e descrição do alimento		Código e descrição da preparação	Código e descrição da fonte de referência
8570103	Prato de comida do norte	99 Não se aplica	8 Arroz, tipo 1, cozido (99,02 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (0,98 ml) (2 colh de arroz cheia - 90 g) + Receita de feijão no NDSR (Beans, brown, cooked from dried, boiled, no salt added, fat used (60 g) + Water, tap (40 ml)) (1 concha média cheia - 140 g) + Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, fried, fat used, no salt added (1 pedaço médio - 35 g) + Farinha, de mandioca, crua (2 colh de sopa - 32 g) - 100 g
8570104	Prato de comida do sudeste	99 Não se aplica	8 Arroz, tipo 1, cozido (99,02 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (0,98 ml) (2 colh de arroz cheia - 90 g) + Receita de feijão no NDSR (Beans, brown, cooked from dried, boiled, no salt added, fat used (60 g) + Water, tap (40 ml)) (1 concha média cheia - 140 g) + Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, fried, fat used, no salt added (1 bife - 100 g) + Tomato, raw (1 porção - 80 g) - 100 g
8570105	Prato de comida do sul	99 Não se aplica	8 Arroz, tipo 1, cozido (99,02 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (0,98 ml) (2 colh de arroz cheia - 90 g) + Receita de feijão no NDSR (Beans, brown, cooked from dried, boiled, no salt added, fat used (60 g) + Water, tap (40 ml)) (1 concha média cheia - 140 g) + Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, fried, fat used, no salt added (1 pedaço médio - 35 g) + Spaghetti noodles, white, cooked in unsalted water, seasoned fat used (1 nadador - 110 g) - 100 g
8570106	Prato de comida do centro-oeste	99 Não se aplica	8 Arroz, tipo 1, cozido (99,02 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (0,98 ml) (2 colh de arroz cheia - 90 g) + Receita de feijão no NDSR (Beans, brown, cooked from dried, boiled, no salt added, fat used (60 g) + Water, tap (40 ml)) (1 concha média cheia - 140 g) + Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, fried, fat used, no salt added (1 pedaço médio - 35 g) + Tomato, raw (1 porção - 80 g) - 100 g
8570107	Arroz com feijão	99 Não se aplica	8 Arroz, tipo 1, cozido (99,02 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (0,98 ml) (50 g) + Receita de feijão no NDSR (Beans, brown, cooked from dried, boiled, no salt added, fat used (60 g) + Water, tap (40 ml)) (50 g)
8570328	Pão com manteiga	99 Não se aplica	8 Pão, trigo, francês (50 g) + Butter, regular, salted (10 g) - 100 g
8570329	Pão com margarina	99 Não se aplica	8 Pão, trigo, francês (50 g) + Margarine, regular, tub, salted, soybean oil (10 g) - 100 g
8570330	Pão com ovo	99 Não se aplica	8 Pão, trigo, francês (50 g) + Eggs, fried, no salt added (50 g)
8571110	Carne com batata, inhame, batata-baroa ou aipim	99 Não se aplica	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stir fried, salt added (50 g) + Potato, boiled, without skin, fat used, no salt added (50 g)
8571111	Carne com legumes (exceto batata, inhame e aipim)	99 Não se aplica	1 Steak - beef, chuck eye, no visible fat eaten, stir fried, no salt added (50 g) + Pumpkin, cooked from fresh, boiled, fat used, no salt added (50 g)
8571112	Frango com batata, inhame batata-baroa ou aipim	99 Não se aplica	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stir fried, no salt added (50 g) + Potato, boiled, without skin, fat used, no salt added (50 g)
8571113	Frango com legumes (exceto batata, inhame e aipim)	99 Não se aplica	1 Chicken, breast, unknown when skin removed, stir fried, no salt added (50 g) + Pumpkin, cooked from fresh, boiled, fat used, no salt added (50 g)
8578404	Abobora com quiabo	99 Não se aplica	1 Pumpkin, cooked from fresh, boiled, no fat or salt added (50 g) + Okra, cooked from fresh, stewed or boiled, no fat or salt added (50 g)
8579002	Arroz carreteiro	99 Não se aplica	2 Arroz, carreteiro
8579003	Maria izabel	99 Não se aplica	2 Arroz, carreteiro
8579004	Arroz de leite	99 Não se aplica	1 Rice, recipe or mixed dish, creamed, sauce white, made with milk, regular
8579005	Arroz com mandioca	99 Não se aplica	8 Arroz, tipo 1, cozido (99,02 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (0,98 ml) (50 g) + Mandioca, cozida (50 g)
8579006	Arroz com ovo	99 Não se aplica	8 Arroz, tipo 1, cozido (99,02 g) + Oil, soybean, unhydrogenated (0,98 ml) + Eggs, fried, no salt added (50 g)
8800109	Palma	99 Não se aplica	1 Cactus pads (nopales), cooked, boiled

Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009.

Notas: 1. Células com valores igual a "0,00" representam valores abaixo dos limites de quantificação.

2. Células com "-" (traço) representam valores nutricionais ausentes ou não disponíveis.

---

## Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Alimentos regionais brasileiros. Brasília, DF, 2002. 40 p. (Série F. Comunicação e educação em saúde, n. 21). Disponível em: <[http://89.28.128.100/nutricao/docs/geral/alimentos\\_regionais\\_brasileiros.pdf](http://89.28.128.100/nutricao/docs/geral/alimentos_regionais_brasileiros.pdf)>. Acesso em: maio 2011.

FISBERG, R. M.; VILLAR, B. S. Manual de receitas e medidas caseiras para cálculo de inquéritos alimentares: manual elaborado para auxiliar o processamento de dados de inquéritos alimentares. São Paulo: Signus, 2002. 67 p.

FREITAS, M. P. S. de et al. Amostra mestra para o sistema integrado de pesquisas domiciliares. Rio de Janeiro: IBGE, 2007. 67 p. (Textos para discussão. Diretoria de Pesquisas, n. 23). Disponível em: <<ftp://ftp.dpe.ibge.gov.br/gdi/texdisc/texdisc23-07.pdf>>. Acesso em: maio 2011.

MARTINS, I. (Comp.). Tabela da composição de alimentos. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007. 355 p.

MOSHFEGH, A. J. et al. The US Department of Agriculture Automated Multiple-Pass Method reduces bias in the collection of energy intake. American Journal of Clinical Nutrition, Bethesda: American Society for Nutrition, v. 88, n. 2, p. 324-332, Aug. 2008. Disponível em: <<http://www.ajcn.org/content/88/2/324.full.pdf+html>>. Acesso em: maio 2011.

NAVES, M. M. V. et al. Culinária goiana: valor nutritivo de pratos tradicionais. Goiânia: Kelps, 2004. 82 p.

PACHECO, M. Tabela de equivalentes, medidas caseiras e composição química dos alimentos. Rio de Janeiro: Rubio, 2006. 654 p.

PESQUISA de orçamentos familiares 2008-2009: despesas, rendimentos e condições de vida. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. 215 p. Acompanha 1 CD-ROM. Disponível em: <[http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008\\_2009/POFpublicacao.pdf](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009/POFpublicacao.pdf)>. Acesso em: maio 2011.

TABELA brasileira de composição de alimentos -TACO. Versão 2. 2. ed. Campinas: Universidade Estadual de Campinas - Unicamp, Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação - NEPA, 2006. Disponível em: <[http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco\\_versao2.pdf](http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_versao2.pdf)>. Acesso em: maio 2011.

TABELAS de composição de alimentos. 5. ed. Rio de Janeiro: IBGE, 1999. 137 p. Acima do título: Estudo Nacional da Despesa Familiar.

UNIVERSITY OF MINNESOTA. Nutrition Coordinating Center. Nutrition data system for research (NDSR). Version 2008. Minneapolis, 2008. Disponível em: <<http://www.ncc.umn.edu/products/ndsr.html>>. Acesso em: maio 2011.

YUYAMA, L. K. O. et al. Quantificação de fibra alimentar em algumas populações de Cubiu (*Solanum sessiliflorum* Dunal), Camucamu (*Myrciaria dubia* (H.B.K.) Mc Vaugh) e Açaí (*Euterpe oleracea* Mart). *Acta Amazônica*, Manaus: Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia - INPA, v. 32, n. 3, p. 491-497, 2002. Disponível em: <<http://acta.inpa.gov.br/fasciculos/32-3/PDF/v32n3a09.pdf>>. Acesso em: maio 2011.

---

**Anexo**

**Anexo 1 - Nomenclatura dos nutrientes completos e siglas utilizadas nas tabelas da publicação**

Nomenclatura dos nutrientes completos	Siglas utilizadas
Vitamina A (Equivalente de atividade de Retinol) (mcg)	Vitamina A (RAE) (mcg)
Tiamina (Vitamina B1) (mg)	Tiamina (mg)
Riboflavina (Vitamina B2) (mg)	Riboflavina (mg)
Niacina (Vitamina B3) (mg)	Niacina (mg)
Equivalente de Niacina (Vitamina B3) (mg)	Niacina (NE) (mg)
Piridoxina (Vitamina B6) (mg)	Piridoxina (mg)
Cobalamina (Vitamina B12) (mcg)	Cobalamina (mcg)
Folato (Equivalente dietético de Folato) (mcg)	Folato (DFE) (mcg)
Vitamina D (Calciferol) (mcg)	Vitamina D (mcg)
Vitamina E (Total de Alpha-Tocopherol) (mg)	Vitamina E (mg)
Ácidos graxos saturados (g)	AG saturado (g)
Ácidos graxos monoinsaturados (g)	AG mono (g)
Ácidos graxos poliinsaturados (g)	AG poli (g)
Ácido graxo poliinsaturado 18:2 (Linoléico) (g)	AG Linoléico (g)
Ácido graxo poliinsaturado 18:3 (Linolênico) (g)	AG Linolênico (g)
Ácidos graxos <i>trans</i> total (g)	AG <i>trans</i> total (g)



---

## Equipe técnica

### Ministério da Saúde

#### Secretaria de Atenção à Saúde

Helvécio Miranda Magalhães Júnior

#### Departamento de Atenção Básica

Hêider Aurélio Pinto

#### Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição

Patrícia Constante Jaime

##### Redação, compilação e elaboração da tabela de composição nutricional

Edna Yokoo (Departamento de Epidemiologia e Bioestatística/Universidade Federal Fluminense)

Ilana Nogueira Bezerra (Instituto de Medicina Social/Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

Marina Campos Araújo (Instituto de Medicina Social/Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

Rosangela Alves Pereira (Instituto de Nutrição/Universidade Federal do Rio de Janeiro e consultora da Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição (CGAN) do Ministério da Saúde)

Rosely Sichieri (Instituto de Medicina Social/Universidade do Estado do Rio de Janeiro e consultora da Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição (CGAN) do Ministério da Saúde)

##### Revisão e sugestões ao texto e tabela de composição nutricional

Ágatha Nogueira Previdelli (Faculdade de Saúde Pública/Universidade de São Paulo)

Ana Beatriz Pinto de Almeida Vasconcelos (Consultora do Ministério da Saúde)

Michelle Alessandra de Castro (Faculdade de Saúde Pública/Universidade de São Paulo)

### Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão

#### Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE

#### Diretoria de Pesquisas

#### Coordenação de Trabalho e Rendimento

Marcia Maria Melo Quintslr

#### Gerência da Pesquisa de Orçamentos Familiares

Edilson Nascimento da Silva

#### Revisão e sugestões ao texto e tabela de composição nutricional

André Luiz Martins Costa

Edilson Nascimento da Silva

Laura Maria do Carmo Áreas

Marcia Maria Melo Quintslr

Nadir Balthazar dos Santos

#### Planejamento da pesquisa, acompanhamento da coleta e críticas

André Luiz Martins Costa

Geraldo Falqueto

Isabel Cristina Martins Santos

José Antonio Lutterbach Soares

José Mauro de Freitas Júnior

Juliano José Guimarães Junqueira

Laura Maria do Carmo Áreas

Luciana Alves dos Santos

Nadir Balthazar dos Santos

Paulo Roberto Coutinho Pinto

## **Colaboradores**

### **Diretoria de Pesquisas**

#### **Coordenação de Métodos e Qualidade**

Sonia Albieri

#### **Planejamento, seleção, controle, expansão da amostra e precisão das estimativas**

André Wallace Nery da Costa

Giuseppe de Abreu Antonaci

Marcos Paulo Soares de Freitas

### **Diretoria de Informática**

#### **Coordenação de Desenvolvimento e Manutenção de Sistemas**

Cátia Maria Dias Ferreira

#### **Gerência de Sistemas Populacionais e Sociais**

Fátima Regina Salgueiro da Silva

Solange Ferreira Pinto

#### **Gerência de Sistemas**

Carlos Antônio Pereira

Cristiane de Moura Cruz

Geraldo Ferreira Filho

Luiz Antonio Ricci

#### **Coordenação de Operações e Serviços de Informática**

Bruno Gonçalves Santos

#### **Gerência de Implantação e Administração dos Serviços em Produção**

Andrea Moreira Torres

Denise Crispe Silva

Fernando Espírito Santo Cataldo

Jules Cezar Cunha

Márcio Tavares Fernandes

Paulo Lincoln Ribeiro de Oliveira

#### **Gerência de Administração e Manutenção de Equipamentos de Informática**

Romualdo Carneiro da Cunha

Silvino Cavalcanti de Albuquerque Júnior

#### **Coordenadores de Informática das Unidades Estaduais**

RO - Ascle Brito de Souza

AC - Evandro Cavalcante de Araújo

AM - Darlan Viana Cavalcante

RR - Marcelo Luiz Babick

PA - Sílvio Costa de Souza

AP - Fabrício Alves Reis

TO - Manuela Almeida Bitencourt

MA - Wellington Luis Mineiro Franca

PI - Pedro Ribeiro Soares

CE - Júlio Marcus Vinícius Freire Coelho

RN - Edson Moreira de Aguiar

PB - Haroldo Paulino de Medeiros

PE - Edilson Bronzeado Quirino

AL - Milton José do Nascimento

SE - Muciano Menezes Junqueira

BA - Antônio Fernando C. Coppieters  
MG - Carlos Cardoso Silva  
ES - Sidney Henrique Dalmaso  
RJ - Carlos Eduardo Portela  
SP - Wlamir Almeida Pinheiro  
PR - Marcio Rogério Kurz  
SC - Luís Augusto de Souza Bevacqua  
RS - Sérgio Murilo Pereira Gil  
MS - Emílio Flavio Vieira  
MT - Camilo Gonçalo Stabilito  
GO - Sebastião Gonçalves Matos  
DF - Cilmar Ribeiro Mendonça

### **Coordenações Estaduais da POF**

#### **Rondônia**

Angela Ilcelina Holanda Nery  
Ane Gabriele Trindade da Silva  
Fernando Augusto Nery Lima  
Francisco Herbenio Oliveira da Silva

#### **Acre**

Célia Brandão de Souza  
Marcel Silva de Melo  
Thiago Harley de Paul

#### **Amazonas**

Paulo da Silva Rodrigues de Almeida Filho  
Argemiro Nogueira do Nascimento Neto  
Haroldo Bruno Campos dos Santos  
João Monteiro de Souza Júnior

#### **Roraima**

Ângela Patrícia Lima de Souza  
Amâncio Guerra Raposo Júnior  
Guilherme Ferreira Cornely

#### **Pará**

Maria Angela Gemaque Álvaro  
Edson Afonso Fonseca Maia  
Luiz Cláudio do Monte Martins  
Matheus Ferreira de Souza Júnior  
Valéria da Silva Cuentro

#### **Amapá**

Eduardo Fisbhem  
Adelson Silva Uchoa  
Raul Tabajara Lima e Silva

#### **Tocantins**

Raimundo Costa Barbosa  
Gerisvaldo Pereira da Silva  
José da Guia Vieira  
Máximo Levi Leite Gomes

#### **Maranhão**

Ney da Fonseca Mello  
Audizio Araújo dos Santos  
João Márcio Fernandes Mendonça

Marcos Henrique de Souza Honorato  
Thaiane Lara Batista Costa  
Wellington Georges Costa da Silva

**Piauí**

Ranieri Ferreira Leite  
Alberto Batista de Jesus  
Jannete Maria de Jesus  
Mirian Elionora de Nazaré de Oliveira Borges

**Ceará**

Jerônimo Candea do Nascimento  
Antonio Carlos Cavalcante Dias Filho  
Marlene Teixeira Bessa  
Ney Facundo Onofre  
Roberto Sérgio Menezes

**Rio Grande do Norte**

Jailson Filgueira P. da Silva  
José Wanderlei dos Santos  
Luiz Fernando V. da Conceição  
Valéria Maria de Lima da C. Rocha

**Paraíba**

Djaci Cavalcanti de Queiroz  
Antonio Carlos Oliveira da Silva  
Francisco Eugênio do Nascimento Silva  
José Jerônimo Nóbrega de Carvalho  
Rafael Marconi dos Santos

**Pernambuco**

Maria Auricélia Andrada Bezerra Lima  
Isailda Maria Barros Pereira  
Jorge Augusto Moraes de Barros  
Karla Valéria Annes de Sá Leitão  
Marcos José de Lima Carvalho  
Pedro Salvador da Rocha  
Rosangela Barros Veras

**Alagoas**

Neilson Negrão Antelo Romar  
Aldo Jorge Alves da Silva  
Alzira Maria de Araújo  
George Marcos de Oliveira Barbosa  
Neide Maria Peixoto de Araújo  
Neuton Tavares Barbosa  
Valdemir Ferreira da Silva

**Sergipe**

Adriane Almeida do Sacramento  
Ana Júlia Cavalcante Bueno  
Leonardo Souza Leão Leite de Sá  
Marcos Antônio Borges Correia

**Bahia**

Carlos Ruy Costa Miranda  
Arivaldo Lima da Cruz

Artur Constantino Figueredo Machado  
Dionir Pereira  
Evaristo Roque Lopes das Virgens  
Gilda Valverde Lima de Oliveira  
Marleide Campos Santos Costa

**Minas Gerais**

Vilma de Jesus Santos Cruz  
Delmir Silva Reis  
Emília Isolina Motta Coutinho  
Joelson de Oliveira Carvalho  
Luiz Sérgio Furtado  
Margareth Barros Santos  
Maria Cecília de Santana Parreiras

**Espírito Santo**

Vinícios Abreu da Silva  
Daiane Benevides Nascimento  
Eliomar Ferreira Pimentel  
Fernando Francisco de Paula  
Mirian da Silva Ferreira  
Sidiney Gomes Guedes

**Rio de Janeiro**

Alberto Azemiro Martins de Carvalho  
Celso da Cunha Ferreira  
Eliana Maria Lisboa Garrão  
Roberto Brito Velasco  
Roberto Carlos Nunes dos Santos

**São Paulo**

Rosemary Utida  
Antônio Aderci Moitinho  
Irineu Yukio Akaji  
Luiz Carlos Estevam Foglia  
Maria Auxiliadora Afonso Viegas  
Nádia Maria Barretto Alves  
Osvaldo César Ferraro  
Pedro Roberto Kruger

**Paraná**

Tânia Mara Delorenci Bernardino Frazeto  
Adison Túlio Ayres do Nascimento  
Ana Livia Kasseboehmer  
Arnoldo Picelli  
Arlos Alberto de Sá  
Edemilson Mainardes Gonçalves

**Santa Catarina**

Mário Roberto Schmidt  
Carlos Roberto Roncatto Filho  
Gilmar Orsi  
Gomercindo de Deus e Silva  
Talita Schroder

**Rio Grande do Sul**

Carlos Alberto Del Castel  
Ademir Celestino da Silva Júnior  
Carlos Augusto Costa Nunes  
Ênio Luiz Perrando  
Lauro Lindolfo Steffan  
Léa Beatriz de Souza Chipeaux  
Viviane Rech

**Mato Grosso do Sul**

Jorge Miranda Quevedo  
Everaldo Assad Arguello  
Fernando Gallina  
Jesus Garcia de Camargo  
Márcia Moreno Jara

**Mato Grosso**

Wandir da Costa Ribeiro  
Ivan da Silva Maia  
Remildo Rodrigues de Souza  
Ricardo Litran  
Valter Benedicto Ribeiro Pires

**Goiás**

Carlos Augusto Canêdo  
Eudmar Curado Lopes  
José Nilton de Brito  
Luiz Fernando da Silva  
Valdivino Esteves Rodrigues

**Distrito Federal**

Luiz Fernando Viegas Fernandes  
Guilherme Silveira Braga Vilas Boas  
Rodrigo de Paula Almeida  
Yana Machado Santos Drumond

**Projeto Editorial****Centro de Documentação e Disseminação de Informações****Coordenação de Produção**

Marise Maria Ferreira

**Gerência de Editoração****Estruturação textual, tabular e de gráficos**

Beth Fontoura  
Katia Vaz Cavalcanti  
Marisa Sigolo

**Diagramação tabular e de gráficos**

Beth Fontoura

**Copidesque e revisão**

Anna Maria dos Santos  
Cristina R. C. de Carvalho  
Kátia Domingos Vieira

**Diagramação textual**

Simone Mello

**Programação visual da publicação**

Luiz Carlos Chagas Teixeira

**Tratamento de arquivos e mapas**

Evilmerodac Domingos da Silva

**Produção de multimídia**

Márcia do Rosário Brauns

Marisa Sigolo

Mônica Pimentel Cinelli Ribeiro

Roberto Cavararo

**Gerência de Documentação****Pesquisa e normalização bibliográfica**

Ana Raquel Gomes da Silva

Bruno Klein

Hector Rodrigo Brandão Oliveira (Estagiário)

Lioara Mandoju

**Padronização de glossários**

Ana Raquel Gomes da Silva

**Elaboração de quartas-capas**

Ana Raquel Gomes da Silva

Lioara Mandoju

**Gerência de Gráfica****Impressão e acabamento**

Maria Alice da Silva Neves Nabuco

**Gráfica Digital****Impressão**

Ednalva Maia do Monte