

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Unidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Colesterol (mg)	Carbo-hidrato (g)	Fibra (g)	Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	
Cereais e derivados														
1	Arroz, integral, cozido	70,1	124	517	2,6	1,0	NA	25,8	2,7	0,5	5	59		
2	Arroz, integral, cru	12,2	360	1505	7,3	1,9	NA	77,5	4,8	1,2	8	110		
3	Arroz, tipo 1, cozido	69,1	128	537	2,5	0,2	NA	28,1	1,6	0,1	4	2		
4	Arroz, tipo 1, cru	13,2	358	1497	7,2	0,3	NA	78,8	1,6	0,5	4	30		
5	Arroz, tipo 2, cozido	68,7	130	544	2,6	0,4	NA	28,2	1,1	0,1	3	6		
6	Arroz, tipo 2, cru	13,2	358	1498	7,2	0,3	NA	78,9	1,7	0,4	5	29		
7	Aveia, flocos, crua	9,1	394	1648	13,9	8,5	NA	66,6	9,1	1,8	48	119		
8	Biscoito, doce, maisena	3,2	443	1853	8,1	12,0	NA	75,2	2,1	1,5	54	37		
9	Biscoito, doce, recheado com chocolate	2,2	472	1974	6,4	19,6	Tr	70,5	3,0	1,3	27	48		
10	Biscoito, doce, recheado com morango	2,7	471	1971	5,7	19,6	Tr	71,0	1,5	1,0	36	27		
11	Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate	1,2	502	2102	5,6	24,7	Tr	67,5	1,8	1,1	23	48		
12	Biscoito, doce, wafer, recheado de morango	1,2	513	2148	4,5	26,4	1	67,4	0,8	0,6	14	19		
13	Biscoito, salgado, cream cracker	4,1	432	1806	10,1	14,4	NA	68,7	2,5	2,7	20	40		
14	Bolo, mistura para	1,0	419	1752	6,2	6,1	Tr	84,7	1,7	2,0	59	28		
15	Bolo, pronto, aipim	34,1	324	1355	4,4	12,7	73	47,9	0,7	0,8	85	10		
16	Bolo, pronto, chocolate	19,3	410	1715	6,2	18,5	77	54,7	1,4	1,3	75	28		
17	Bolo, pronto, coco	29,3	333	1395	5,7	11,3	63	52,3	1,1	1,4	57	16		
18	Bolo, pronto, milho	36,7	311	1303	4,8	12,4	82	45,1	0,7	1,0	83	10		
19	Canjica, branca, crua	13,6	358	1496	7,2	1,0	NA	78,1	5,5	0,2	2	12		
20	Canjica, com leite integral	72,5	112	471	2,4	1,2	1	23,6	1,2	0,3	43	6		
21	Cereais, milho, flocos, com sal	9,3	370	1546	7,3	1,6	NA	80,8	5,3	1,0	2	20		
22	Cereais, milho, flocos, sem sal	11,2	363	1520	6,9	1,2	NA	80,4	1,8	0,3	2	17		
23	Cereais, mingau, milho, infantil	4,7	394	1650	6,4	1,1	NA	87,3	3,2	0,5	219	16		
24	Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	4,4	381	1595	8,9	2,1	NA	81,6	5,0	3,0	584	72		
25	Cereal matinal, milho	5,5	365	1529	7,2	1,0	NA	83,8	4,1	2,5	143	11		
26	Cereal matinal, milho, açúcar	4,3	377	1576	4,7	0,7	NA	88,8	2,1	1,5	56	8		
27	Creme de arroz, pó	7,3	386	1615	7,0	1,2	NA	83,9	1,1	0,5	7	51		
28	Creme de milho, pó	5,7	333	1393	4,8	1,6	NA	86,1	3,7	1,7	323	30		
29	Curau, milho verde	81,6	78	328	2,4	1,6	5	13,9	0,5	0,5	53	16		
30	Curau, milho verde, mistura para	3,9	402	1683	2,2	13,4	NA	79,8	2,5	0,7	31	9		
31	Farinha, de arroz, enriquecida	12,7	363	1519	1,3	0,3	NA	85,5	0,6	0,2	1	4		

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

Número do Alimento	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (µg)	RE (µg)	RAE (µg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
1	0,63	106	0,3	1	75	0,02	0,7	NA			0,08	Tr	0,08	Tr	
2	2,99	251	0,9	2	173	0,07	1,4	NA			0,26	Tr	0,18	4,18	
3	0,30	18	0,1	1	15	0,02	0,5	NA			Tr	Tr	Tr	Tr	
4	1,03	104	0,7	1	62	0,11	1,2	NA			0,16	Tr	0,07	1,12	
5	0,37	22	0,1	2	20	0,04	0,5	NA			Tr	Tr	Tr	Tr	
6	0,83	82	0,6	1	57	0,05	1,3	NA			0,16	Tr	0,05	0,92	
7	1,89	153	4,4	5	336	0,44	2,6	NA			0,55	0,03	Tr	4,47	1,4
8	0,78	166	1,8	352	142	0,17	1,0	NA			1,01	0,42	0,23	3,91	6,2
9	0,59	139	2,3	239	232	0,27	1,0	Tr			0,32	0,39	0,46	2,52	3,5
10	0,66	138	1,5	230	113	0,13	0,7	Tr			0,90	0,42	0,21	1,50	Tr
11	0,44	124	2,4	137	240	0,26	0,9	Tr			0,37	0,03	0,30	1,12	Tr
12	0,28	73	1,1	120	75	0,08	0,5	Tr			0,36	Tr	0,94	0,37	
13	0,69	148	2,2	854	181	0,18	1,1	NA			0,71	0,13	0,17	7,14	
14	0,46	333	1,2	463	75	0,15	0,6	NA			0,18	Tr	1,50	1,52	
15	0,11	122	0,5	111	135	0,05	0,4	Tr			0,13	0,07	Tr	Tr	
16	0,38	197	2,1	283	212	0,05	0,7	Tr			0,13	0,09	0,05	Tr	
17	0,40	303	0,8	190	143	0,09	0,7	Tr			0,15	0,06	Tr	Tr	
18	0,11	128	0,7	134	118	0,04	0,4	57			0,11	0,05	Tr	Tr	
19	0,09	48	0,3	1	93	0,05	0,4	NA			Tr	Tr	Tr	Tr	
20	0,02	41	0,1	28	70	0,03	0,3	Tr			0,04	Tr	Tr	Tr	
21	Tr	91	0,5	272	69	Tr	0,6	NA			0,12	Tr	0,06	Tr	
22	Tr	58	1,7	31	29	0,24	0,3	NA			0,05	Tr	0,04	Tr	
23	0,11	169	3,0	399	82	0,04	0,4	21			3,72	0,47	5,08	24,16	109,4
24	2,28	515	12,6	1163	244	0,21	2,0	Tr			0,76	0,88	1,49	7,46	13,1
25	0,06	101	3,1	655	83	0,06	7,6	NA	31	15	0,76	1,02	2,25	11,04	17,3
26	0,13	43	3,9	405	52	0,04	8,5	NA	31	15	0,73	1,11	0,79	10,13	14,6
27	1,24	153	0,6	1	115	0,04	1,9	NA			0,22	Tr	0,05	Tr	
28	0,20	303	4,3	594	166	0,04	0,8	NA			0,74	Tr	2,05	Tr	96,3
29	0,06	75	0,4	21	162	0,03	0,4	12	20 ^a	16 ^a	0,04	0,07	Tr	Tr	Tr
30	0,05	45	0,9	223	55	0,03	0,2	NA			0,13	Tr	Tr	Tr	
31	0,04	36	31,4	17	13	Tr	8,5	NA			3,23	Tr	3,47	24,42	173,6

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Colesterol (mg)	Carbo-ídrato (g)	Fibra (g)	Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cárcio (mg)	Magnésio (mg)
32	Farinha, de centeio, integral	10,8	336	1405	12,5	1,8	NA	73,3	15,5	1,7	34	120
33	Farinha, de milho, amarela	11,8	351	1467	7,2	1,5	NA	79,1	5,5	0,5	1	31
34	Farinha, de rosca	9,8	371	1550	11,4	1,5	NA	75,8	4,8	1,6	35	57
35	Farinha, de trigo	13,0	360	1508	9,8	1,4	NA	75,1	2,3	0,8	18	31
36	Farinha, láctea, de cereais	2,7	415	1736	11,9	5,8	11	77,8	1,9	1,9	196	58
37	Lasanha, massa fresca, cozida	59,6	164	685	5,8	1,2	NA	32,5	1,6	0,9	10	4
38	Lasanha, massa fresca, crua	45,0	220	922	7,0	1,3	NA	45,1	1,6	1,6	17	13
39	Macarrão, instantâneo	6,0	436	1824	8,8	17,2	NA	62,4	5,6	5,6	18	19
40	Macarrão, trigo, cru	10,2	371	1553	10,0	1,3	NA	77,9	2,9	0,5	17	28
41	Macarrão, trigo, cru, com ovos	10,6	371	1550	10,3	2,0	18	76,6	2,3	0,5	19	Tr
42	Milho, amido, cru	12,2	361	1512	0,6	Tr	NA	87,1	0,7	0,1	1	3
43	Milho, fubá, cru	11,5	353	1479	7,2	1,9	NA	78,9	4,7	0,6	3	41
44	Milho, verde, cru	63,5	138	578	6,6	0,6	NA	28,6	3,9	0,7	2	33
45	Milho, verde, enlatado, drenado	76,2	98	408	3,2	2,4	NA	17,1	4,6	1,1	2	20
46	Mingau tradicional, pó	8,1	373	1562	0,6	0,4	NA	89,3	0,9	1,6	522	4
47	Pamonha, barra para cozimento, pré-cozida	61,3	171	716	2,6	4,8	NA	30,7	2,4	0,6	4	15
48	Pão, aveia, forma	19,9	343	1435	12,4	5,7	Tr	59,6	6,0	2,5	109	57
49	Pão, de soja	26,0	309	1292	11,3	3,6	NA	56,5	5,7	2,5	90	48
50	Pão, gluten, forma	40,7	253	1059	12,0	2,7	NA	44,1	2,5	0,5	156	24
51	Pão, milho, forma	30,4	292	1222	8,3	3,1	6	56,4	4,3	1,8	78	29
52	Pão, trigo, forma, integral	34,7	253	1059	9,4	3,7	NA	49,9	6,9	2,3	132	60
53	Pão, trigo, francês	28,5	300	1254	8,0	3,1	NA	58,6	2,3	1,8	16	25
54	Pão, trigo, sovado	25,8	311	1301	8,4	2,8	17	61,5	2,4	1,5	52	22
55	Pastel, de carne, cru	34,4	289	1208	10,7	8,8	18	42,0	1,0	4,1	17	18
56	Pastel, de carne, frito	22,9	388	1625	10,1	20,1	25	43,8	1,0	3,1	13	14
57	Pastel, de queijo, cru	31,3	308	1291	9,9	9,6	14	45,9	1,1	3,3	155	16
58	Pastel, de queijo, frito	17,5	422	1766	8,7	22,7	15	48,1	0,9	2,9	126	15
59	Pastel, massa, crua	27,1	310	1298	6,9	5,5	NA	57,4	1,4	3,2	13	14
60	Pastel, massa, frita	1,0	570	2384	6,0	40,9	NA	49,3	1,3	2,8	11	13
61	Pipoca, com óleo de soja, sem sal	2,8	448	1876	9,9	15,9	NA	70,3	14,3	1,0	3	91
62	Polenta, pré-cozida	72,7	103	430	2,3	0,3	NA	23,3	2,4	1,4	1	4
63	Torrada, pão francês	9,0	377	1579	10,5	3,3	NA	74,6	3,4	2,6	19	32

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

Número do Alimento	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (µg)	RE (µg)	RAE (µg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
32	3,86	340	4,7	41	334	0,56	2,7	NA	18 ^b	9 ^b	0,29	0,03	0,08	Tr	Tr
33	Tr	84	2,3	45	58	0,27	0,6	NA	1,7	NA	0,25	Tr	0,25	Tr	Tr
34	1,62	195	6,7	333	212	0,26	1,7	NA	NA	NA	0,25	Tr	0,09	Tr	Tr
35	0,46	115	1,0	1	151	0,15	0,8	NA	NA	NA	0,31	Tr	0,09	Tr	Tr
36	1,49	296	8,7	125	366	0,19	1,7	492	NA	NA	1,43	1,13	1,14	9,50	24,3
37	0,20	42	1,2	207	54	0,07	0,4	NA	NA	NA	0,04	Tr	Tr	3,96	Tr
38	0,34	82	1,9	667	137	0,10	0,8	NA	NA	NA	0,08	Tr	0,08	Tr	Tr
39	0,25	112	0,8	1516	148	0,10	0,5	NA	NA	NA	1,18	0,04	0,53	9,37	Tr
40	0,53	100	0,9	7	147	0,15	0,8	NA	NA	NA	0,18	0,02	Tr	3,57	Tr
41	0,40	118	0,9	15	134	0,14	0,8	Tr	Tr	Tr	0,11	0,05	0,03	4,37	Tr
42	0,02	13	0,1	8	9	0,02	0,1	NA	NA	NA	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
43	0,34	108	0,9	Tr	168	0,08	1,1	NA	NA	NA	0,25	Tr	Tr	0,75	Tr
44	0,12	113	0,4	1	185	0,05	0,5	NA	NA	NA	0,30	Tr	0,04	Tr	Tr
45	0,09	61	0,6	260	162	0,05	0,5	NA	NA	NA	3,41	Tr	0,05	Tr	3,74
46	Tr	273	42,0	15	Tr	Tr	15,2	1533	NA	NA	Tr	Tr	3,11	19,39	Tr
47	0,12	55	0,4	132	125	0,03	0,4	NA	NA	NA	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
48	1,08	182	4,7	606	210	0,14	1,7	Tr	Tr	Tr	0,09	0,03	0,08	Tr	Tr
49	0,57	153	3,3	663	296	0,16	1,5	NA	NA	NA	0,07	0,04	0,79	Tr	Tr
50	0,51	105	5,7	22	65	0,06	1,3	NA	NA	NA	0,04	0,03	Tr	Tr	Tr
51	0,37	110	3,0	507	89	0,10	0,8	Tr	Tr	Tr	0,08	Tr	0,08	Tr	Tr
52	1,62	193	3,0	506	163	0,15	1,6	NA	NA	NA	0,08	0,04	0,15	Tr	Tr
53	0,46	95	1,0	648	142	0,13	0,8	3	Tr	Tr	0,39	0,67	0,60	2,34	Tr
54	0,31	101	2,3	431	91	NA	NA	NA	NA	NA	0,08	0,04	0,15	Tr	Tr
55	0,34	117	2,0	1309	166	0,11	1,7	Tr	Tr	Tr	0,06	0,03	Tr	1,58	Tr
56	0,22	90	2,5	1040	156	0,12	1,2	Tr	Tr	Tr	0,06	0,05	Tr	1,83	Tr
57	0,24	168	1,0	985	103	0,10	1,0	Tr	Tr	Tr	0,07	0,03	Tr	Tr	Tr
58	0,20	124	1,3	821	124	0,10	0,8	18	18	18	0,09	0,04	Tr	Tr	Tr
59	0,38	73	1,1	1344	167	0,11	0,6	NA	NA	NA	0,15	Tr	Tr	Tr	Tr
60	0,36	62	1,4	1175	143	0,08	0,5	NA	NA	NA	0,16	Tr	Tr	Tr	Tr
61	0,65	225	1,2	4	256	0,46	2,0	NA	NA	NA	0,03	0,03	Tr	Tr	Tr
62	Tr	17	Tr	442	100	0,04	0,1	NA	NA	NA	0,04	Tr	Tr	Tr	Tr
63	0,55	114	1,2	829	189	0,16	0,9	NA	NA	NA	0,38	Tr	Tr	Tr	Tr

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Colesterol (mg)	Carbo-ídrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Cinzas (g)	Magnésio (mg)
Verduras, hortaliças e derivados												
64	Abóbora, cabotian, cozida	86,4	48	201	1,4	0,7	NA	10,8	2,5	0,7	8	9
65	Abóbora, cabotian, crua	88,5	39	161	1,7	0,5	NA	8,4	2,2	0,8	18	9
66	Abóbora, meriná brasileira, crua	95,7	14	57	0,6	Tr	NA	3,3	1,2	0,4	9	4
67	Abóbora, moranga, crua	95,9	12	52	1,0	0,1	NA	2,7	1,7	0,4	3	2
68	Abóbora, moranga, refogada	92,5	29	121	0,4	0,8	NA	6,0	1,5	0,4	19	7
69	Abóbora, pescoco, crua	92,5	24	102	0,7	0,1	NA	6,1	2,3	0,6	9	7
70	Abobrinha, italiana, cozida	95,3	15	63	1,1	0,2	NA	3,0	1,6	0,4	17	17
71	Abobrinha, italiana, crua	93,9	19	81	1,1	0,1	NA	4,3	1,4	0,6	15	20
72	Abobrinha, italiana, refogada	93,5	24	102	1,1	0,8	NA	4,2	1,4	0,4	21	13
73	Abobrinha, paulista, crua	90,9	31	129	0,6	0,1	NA	7,9	2,6	0,5	19	9
74	Acelga, crua	93,2	21	88	1,4	0,1	NA	4,6	1,1	0,6	43	10
75	Agnão, cru	93,9	17	69	2,7	0,2	NA	2,3	2,1	0,9	133	18
76	Alho, cru	93,8	19	80	0,8	0,1	NA	4,3	1,0	1,1	65	9
77	Alface, americana, crua	97,2	9	37	0,6	0,1	NA	1,7	1,0	0,3	14	6
78	Alface, cresa, crua	96,1	11	45	1,3	0,2	NA	1,7	1,8	0,7	38	11
79	Alface, lisa, crua	95,0	14	58	1,7	0,1	NA	2,4	2,3	0,8	28	9
80	Alface, roxa, crua	95,7	13	53	0,9	0,2	NA	2,5	2,0	0,7	34	9
81	Alfavaca, crua	90,2	29	122	2,7	0,5	NA	5,2	4,1	1,4	258	84
82	Alho, cru	67,5	113	473	7,0	0,2	NA	23,9	4,3	1,3	14	21
83	Alho-poró, cru	91,0	32	132	1,4	0,1	NA	6,9	2,5	0,6	34	11
84	Almeirão, cru	93,7	18	75	1,8	0,2	NA	3,3	2,6	1,0	19	21
85	Almeirão, refogado	86,5	65	272	1,7	4,8	NA	5,7	3,4	1,2	63	17
86	Batata, baroa, cozida	79,3	80	335	0,9	0,2	NA	18,9	1,8	0,8	12	8
87	Batata, baroa, crua	73,7	101	423	1,0	0,2	NA	24,0	2,1	1,1	17	12
88	Batata, doce, cozida	80,4	77	321	0,6	0,1	NA	18,4	2,2	0,4	17	11
89	Batata, doce, crua	69,5	118	495	1,3	0,1	NA	28,2	2,6	0,9	21	17
90	Batata, frita, tipo chips, industrializada	2,7	543	2271	5,6	36,6	NA	51,2	2,5	3,9	12	24
91	Batata, inglesa, cozida	86,4	52	216	1,2	Tr	NA	11,9	1,3	0,5	4	5
92	Batata, inglesa, crua	82,9	64	269	1,8	Tr	NA	14,7	1,2	0,6	4	15
93	Batata, inglesa, frita	44,1	267	1118	5,0	13,1	NA	35,6	8,1	2,2	6	14

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

Número do Alimento	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (µg)	RE (µg)	RAE (µg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)	
64	0,26	33	0,3	1	199	0,06	0,3	NA	NA	446 ^b	223 ^b	0,08	Tr	0,07	Tr	7,5
65	0,11	26	0,4	Tr	351	0,06	0,3	NA	NA	1108 ^b	554 ^b	0,07	Tr	0,10	Tr	5,1
66	0,01	12	0,2	Tr	165	0,02	Tr	NA	NA	278 ^b	139 ^b	Tr	Tr	0,04	Tr	1,5
67	0,01	8	Tr	Tr	125	0,05	0,1	NA	NA	95	48	0,05	Tr	0,06	Tr	9,6
68	0,02	12	0,1	3	183	0,04	0,1	NA	NA	NA	NA	Tr	Tr	0,05	Tr	6,7
69	0,07	32	0,3	1	264	0,09	0,2	NA	NA	NA	NA	Tr	Tr	0,06	Tr	2,1
70	0,11	22	0,2	1	126	0,01	0,3	NA	NA	NA	NA	0,05	Tr	0,06	Tr	2,1
71	0,09	32	0,2	Tr	253	0,05	0,2	NA	NA	41	20	Tr	0,06	0,03	Tr	6,9
72	0,14	32	0,4	2	194	0,02	0,3	NA	NA	42	21	0,04	Tr	Tr	Tr	7,5
73	0,11	33	0,2	1	213	0,10	0,2	NA	NA	NA	NA	Tr	Tr	0,03	Tr	17,5
74	0,11	40	0,3	1	240	0,10	0,3	NA	NA	NA	NA	0,04	Tr	0,16	Tr	22,6
75	0,28	51	3,1	7	218	0,10	0,7	NA	NA	458 ^b	229 ^b	0,11	0,23	0,09	1,19	60,1
76	0,18	28	0,7	10	274	0,31	0,1	NA	NA	916 ^b	458 ^b	Tr	Tr	0,18	Tr	5,9
77	0,12	19	0,3	7	136	0,02	0,2	NA	NA	NA	NA	0,03	Tr	0,04	Tr	11,0
78	0,20	26	0,4	3	267	0,03	0,3	NA	NA	234 ^b	117 ^b	0,11	0,12	Tr	1,09	15,6
79	0,33	26	0,6	4	349	0,03	0,3	NA	NA	368 ^b	184 ^b	0,09	0,08	0,07	0,75	21,4
80	0,12	51	2,5	7	308	0,04	0,2	NA	NA	312	156	Tr	Tr	Tr	Tr	13,5
81	0,15	50	1,3	5	261	0,15	0,7	NA	NA	NA	NA	0,12	0,12	0,56	Tr	Tr
82	0,24	149	0,8	5	535	0,15	0,8	NA	NA	NA	NA	0,18	Tr	0,44	Tr	*
83	0,10	36	0,6	2	224	0,29	0,2	NA	NA	16	8	0,06	Tr	0,08	0,34	14,1
84	0,17	40	0,7	2	369	0,10	0,3	NA	NA	566 ^b	283 ^b	0,10	0,18	Tr	0,08	0,63
85	0,28	31	1,6	15	315	0,06	0,2	NA	NA	NA	NA	0,03	0,06	0,05	4,03	1,5
86	0,22	29	0,4	2	258	0,15	0,4	NA	NA	NA	NA	0,06	Tr	Tr	1,98	17,1
87	0,07	45	0,3	Tr	505	0,05	0,2	NA	NA	25	12	0,05	Tr	0,12	Tr	7,6
88	0,14	15	0,2	3	148	0,06	0,1	NA	NA	NA	NA	0,08	Tr	0,05	2,57	23,8
89	0,18	36	0,4	9	340	0,11	0,2	NA	NA	NA	NA	0,06	Tr	0,10	Tr	16,5
90	0,23	96	0,7	607	1014	0,12	0,6	NA	NA	NA	NA	0,20	Tr	0,13	2,61	Tr
91	0,07	24	0,2	2	161	0,06	0,2	NA	NA	NA	NA	0,05	Tr	0,08	Tr	3,8
92	0,10	39	0,4	Tr	302	0,09	0,2	NA	NA	NA	NA	0,10	Tr	0,15	Tr	31,1
93	0,15	70	0,4	2	489	0,10	0,4	NA	NA	NA	NA	0,17	Tr	0,10	2,51	16,3

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Colesterol (mg)	Carbo-hidrato (g)	Fibra (g)	Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
94	Batata, inglesa, sauté	83,1	284	1,3	0,9	NA	14,1	1,4	0,6	4	6		
95	Berinjela, cozida	94,4	19	79	0,7	0,1	NA	4,5	2,5	0,3	11	9	
96	Berinjela, crua	93,8	20	82	1,2	0,1	NA	4,4	2,9	0,4	9	13	
97	Beterraba, cozida	90,6	32	135	1,3	0,1	NA	7,2	1,9	0,8	15	17	
98	Beterraba, crua	86,0	49	204	1,9	0,1	NA	11,1	3,4	0,9	18	24	
99	Biscoito, polvilho doce	5,4	438	1831	1,3	12,2	9	80,5	1,2	0,5	30	6	
100	Brócolis, cozido	92,6	25	103	2,1	0,5	NA	4,4	3,4	0,4	51	15	
101	Brócolis, cru	91,2	25	107	3,6	0,3	NA	4,0	2,9	0,8	86	30	
102	Cará, cozido	78,9	78	325	1,5	0,1	NA	18,9	2,6	0,6	5	15	
103	Cará, crua	73,7	96	400	2,3	0,1	NA	23,0	7,3	0,9	4	11	
104	Caruru, crua	87,6	34	142	3,2	0,6	NA	6,0	4,5	2,6	455	197	
105	Catalonha, crua	91,8	24	100	1,9	0,3	NA	4,8	2,0	1,3	57	17	
106	Catalonha, refogada	87,4	63	265	2,0	4,8	NA	4,8	3,7	1,0	63	16	
107	Cebola, crua	88,9	39	165	1,7	0,1	NA	8,9	2,2	0,4	14	12	
108	Cebolinha, crua	93,9	20	82	1,9	0,4	NA	3,4	3,6	0,5	80	25	
109	Cenoura, cozida	91,7	30	125	0,8	0,2	NA	6,7	2,6	0,6	26	14	
110	Cenoura, crua	90,1	34	143	1,3	0,2	NA	7,7	3,2	0,9	23	11	
111	Chicória, crua	95,1	14	58	1,1	0,1	NA	2,9	2,2	0,8	45	14	
112	Chuchu, cozido	94,6	19	78	0,4	Tr	NA	4,8	1,0	0,2	8	7	
113	Chuchu, crua	94,8	17	71	0,7	0,1	NA	4,1	1,3	0,3	12	7	
114	Coentro, folhas desidratadas	10,6	309	1293	20,9	10,4	NA	48,0	37,3	10,2	784	393	
115	Couve, manteiga, crua	90,9	27	113	2,9	0,5	NA	4,3	3,1	1,3	131	35	
116	Couve, manteiga, refogada	81,5	90	378	1,7	6,6	NA	8,7	5,7	1,5	177	26	
117	Couve-flor, crua	92,8	23	94	1,9	0,2	NA	4,5	2,4	0,6	18	12	
118	Couve-flor, cozida	94,3	19	80	1,2	0,3	NA	3,9	2,1	0,3	16	5	
119	Espinaffe, Nova Zelândia, crua	94,0	16	67	2,0	0,2	NA	2,6	2,1	1,2	98	82	
120	Espinaffe, Nova Zelândia, refogado	86,6	67	281	2,7	5,4	NA	4,2	2,5	1,0	112	123	
121	Farinha, de mandioca, crua	9,4	361	1510	1,6	0,3	NA	87,9	6,4	0,9	65	37	
122	Farinha, de mandioca, torrada	8,3	365	1528	1,2	0,3	NA	89,2	6,5	1,0	76	40	
123	Farinha, de puba	9,8	360	1507	1,6	0,5	NA	87,3	4,2	0,8	41	27	
124	Fécula, de mandioca	17,8	331	1384	0,5	0,3	NA	81,1	0,6	0,3	12	3	
125	Feijão, broto, crua	87,5	39	162	4,2	0,1	NA	7,8	2,0	0,5	14	25	

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

Número do Alimento	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (µg)	RE (µg)	RAE (µg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
94	0,08	32	0,3	8	199	0,05	0,2	NA	0,07	Tr	0,09	1,38	Tr	Tr	Tr
95	0,11	15	0,2	1	105	0,04	0,1	NA	0,04	Tr	0,05	Tr	Tr	Tr	3,0
96	0,10	20	0,2	Tr	205	0,06	0,1	NA	24 ^b	12 ^b	0,04	Tr	Tr	Tr	1,2
97	0,19	30	0,2	23	245	0,04	0,4	NA	0,09	Tr	0,04	Tr	Tr	Tr	3,1
98	1,23	19	0,3	10	375	0,08	0,5	NA	0,04	Tr	0,04	Tr	0,04	Tr	Tr
99	0,08	23	1,8	98	54	0,04	0,1	Tr	0,03	Tr	0,07	Tr	0,07	Tr	Tr
100	0,12	33	0,5	2	119	0,08	0,2	NA	0,04	0,03	0,03	Tr	Tr	Tr	42,0
101	0,26	78	0,6	3	322	0,06	0,5	NA	279	140	0,12	0,18	0,08	0,08	34,3
102	0,02	28	0,3	1	203	0,11	0,2	NA	0,12	Tr	0,12	Tr	0,12	Tr	Tr
103	0,01	35	0,2	Tr	212	0,06	0,2	NA	0,11	Tr	0,02	Tr	0,02	Tr	8,8
104	0,89	77	4,5	14	279	0,37	6,0	NA	1906 ^b	953 ^b	Tr	0,10	0,11	Tr	5,4
105	0,34	32	3,1	9	412	0,27	0,5	NA	Tr	0,03	0,36	1,54	7,3	Tr	Tr
106	0,64	35	1,2	25	452	0,18	0,4	NA	850	425	0,04	Tr	0,03	0,60	Tr
107	0,13	38	0,2	1	176	0,05	0,2	NA	0,04	Tr	0,14	Tr	0,14	Tr	4,7
108	0,13	27	0,6	2	206	0,04	0,3	NA	134	67	0,03	0,04	0,08	Tr	31,8
109	0,05	27	0,1	8	176	0,02	0,2	NA	612 ^b	306 ^b	0,07	Tr	0,06	2,68	Tr
110	0,05	28	0,2	3	315	0,05	0,2	NA	1326 ^b	663 ^b	Tr	Tr	0,05	Tr	5,1
111	0,13	13	0,5	14	425	0,04	0,1	NA	0,03	Tr	0,10	Tr	0,68	Tr	6,5
112	0,07	13	0,1	2	54	Tr	0,1	NA	0,03	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	5,6
113	0,08	18	0,2	Tr	126	0,03	0,1	NA	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	10,6
114	10,48	388	81,4	18	3223	4,09	4,7	NA	0,10	0,11	0,09	Tr	0,09	Tr	40,8
115	1,02	49	0,5	6	403	0,06	0,4	NA	496 ^b	248 ^b	0,20	0,31	0,06	2,29	96,7
116	0,12	33	0,5	11	315	0,02	0,2	NA	384 ^b	192 ^b	Tr	0,05	0,07	Tr	76,9
117	0,16	57	0,5	3	256	0,03	0,3	NA	2	1	0,03	0,09	0,10	Tr	36,1
118	0,10	25	0,1	2	80	Tr	0,3	NA	484 ^b	242 ^b	0,10	0,21	0,06	Tr	23,7
119	0,71	25	0,4	17	336	0,06	0,3	NA	624	312	0,08	0,13	0,13	Tr	2,4
120	0,61	34	0,6	47	149	0,04	0,6	NA	0,14	Tr	0,04	Tr	0,04	Tr	5,3
121	Tr	42	1,1	1	340	0,08	0,4	NA	Tr	Tr	0,04	Tr	0,04	Tr	Tr
122	0,37	39	1,2	10	328	Tr	0,4	NA	Tr	Tr	0,04	Tr	0,81	Tr	Tr
123	0,16	33	1,4	4	338	0,07	0,3	NA	0,09	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
124	Tr	60	0,1	2	48	Tr	NA	NA	0,03	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	12,0
125	0,19	75	0,8	2	189	0,17	0,6	NA	Tr	0,04	0,05	0,04	0,04	0,04	0,15

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Colesterol (mg)	Carbo-hidrato (g)	Fibra (g)	Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
126	Inhame, cru	73,3	97	405	2,1	0,2	NA	23,2	1,7	1,2	12	29	
127	Jijó, cru	91,6	27	114	1,4	0,2	NA	6,2	4,8	0,6	20	21	
128	Jurubeba, crua	66,6	126	526	4,4	3,9	NA	23,1	23,9	2,0	151	65	
129	Mandioca, cozida	68,7	125	524	0,6	0,3	NA	30,1	1,6	0,4	19	27	
130	Mandioca, crua	61,8	151	634	1,1	0,3	NA	36,2	1,9	0,6	15	44	
131	Mandioca, farofa, temperada	6,4	406	1697	2,1	9,1	NA	80,3	7,8	2,1	66	34	
132	Mandioca, frita	36,6	300	1255	1,4	11,2	NA	50,3	1,9	0,6	23	95	
133	Manjericão, crua	93,0	21	88	2,0	0,4	NA	3,6	3,3	1,0	211	58	
134	Maxixe, crua	95,1	14	58	1,4	0,1	NA	2,7	2,2	0,7	21	10	
135	Mostarda, folha, crua	93,4	18	76	2,1	0,2	NA	3,2	1,9	1,1	68	16	
136	Nhoque, batata, cozido	55,0	181	756	5,9	1,9	15	36,8	1,8	0,5	11	18	
137	Nabo, crua	93,8	18	76	1,2	0,1	NA	4,1	2,6	0,8	42	15	
138	Palmito, jucara, em conserva	91,4	23	97	1,8	0,4	NA	4,3	3,2	2,1	58	34	
139	Palmito, pupunha, em conserva	89,4	29	123	2,5	0,5	NA	5,5	2,6	2,1	32	25	
140	Pão, de queijo, assado	33,7	363	1519	5,1	24,6	68	34,2	0,6	2,3	102	8	
141	Pão, de queijo, crua	41,8	295	1232	3,6	14,0	63	38,5	1,0	2,0	88	7	
142	Pepino, crua	96,8	10	40	0,9	Tr	NA	2,0	1,1	0,3	10	9	
143	Pimentão, amarelo, crua	91,9	28	117	1,2	0,4	NA	6,0	1,9	0,5	10	11	
144	Pimentão, verde, crua	93,5	21	89	1,1	0,2	NA	4,9	2,6	0,4	9	8	
145	Pimentão, vermelho, crua	92,9	23	97	1,0	0,1	NA	5,5	1,6	0,4	6	11	
146	Polvilho, doce	12,6	351	1470	0,4	Tr	NA	86,8	0,2	0,2	27	4	
147	Quiabo, crua	90,6	30	125	1,9	0,3	NA	6,4	4,6	0,8	112	50	
148	Rabanete, crua	95,1	14	57	1,4	0,1	NA	2,7	2,2	0,7	21	10	
149	Repolho, branco, crua	94,7	17	72	0,9	0,1	NA	3,9	1,9	0,4	35	9	
150	Repolho, roxo, crua	90,1	31	129	1,9	0,1	NA	7,2	2,0	0,7	44	18	
151	Repolho, roxo, refogado	88,7	42	175	1,8	1,2	NA	7,6	1,8	0,7	43	17	
152	Rúcula, crua	94,8	13	55	1,8	0,1	NA	2,2	1,7	1,1	117	18	
153	Salsinha, crua	88,7	33	140	3,3	0,6	NA	5,7	1,9	1,8	179	21	
154	Seleta de legumes, enlatada	82,1	57	237	3,4	0,4	NA	12,7	3,1	1,4	16	16	
155	Serralha, crua	90,2	30	127	2,7	0,7	NA	4,9	3,5	1,4	126	30	
156	Taioba, crua	89,2	34	143	2,9	0,9	NA	5,4	4,5	1,5	141	38	
157	Tomate, com semente, crua	95,1	15	64	1,1	0,2	NA	3,1	0,2	0,5	7	11	

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

Número do Alimento	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (µg)	RE (µg)	RAE (µg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
126	0,15	65	0,4	Tr	568	0,17	0,3	NA	13	6	0,08	Tr	0,11	Tr	5,6
127	0,14	29	0,3	Tr	213	0,07	0,1	NA			0,07	0,04	Tr	Tr	6,8
128	0,52	155	0,9	1	619	1,16	0,6	NA			0,13	0,02	0,20	Tr	13,8
129	0,06	22	0,1	1	100	0,01	0,2	NA			0,06	Tr	0,03	Tr	11,1
130	0,05	29	0,3	2	208	0,07	0,2	NA			Tr	Tr	0,04	Tr	16,5
131	0,29	45	1,4	575	201	Tr	0,2	NA			0,10	Tr	0,15	Tr	Tr
132	0,18	57	0,3	9	176	0,12	0,4	NA			0,05	Tr	0,04	Tr	Tr
133	0,17	40	1,0	4	252	0,16	0,5	NA			0,06	0,21	0,06	0,90	2,3
134	0,07	25	0,4	11	328	0,02	0,2	NA	6	3	0,06	0,02	0,04	Tr	9,6
135	0,14	58	1,1	3	364	0,05	0,3	NA			0,05	0,04	0,05	Tr	38,6
136	0,30	68	1,6	7	164	0,10	0,5	NA	15		0,08	Tr	0,04	Tr	Tr
137	4,42	17	0,2	2	280	0,02	0,2	NA			0,07	Tr	0,03	Tr	9,6
138	10,82	40	0,3	514	244	0,23	0,7	NA			0,06	0,04	Tr	Tr	2,0
139	0,14	55	0,2	563	206	0,08	0,4	NA			0,03	Tr	Tr	Tr	8,7
140	0,03	94	0,3	773	93	0,01	0,6	61			0,04	0,10	0,04	Tr	Tr
141	Tr	79	0,3	405	58	Tr	0,4	48			Tr	0,08	Tr	Tr	Tr
142	0,08	12	0,1	Tr	154	0,04	0,1	NA	4	2	Tr	0,03	Tr	Tr	5,0
143	0,08	22	0,4	Tr	221	0,04	0,2	NA	40 ^b	20 ^b	0,04	0,03	0,06	Tr	201,4
144	0,14	17	0,4	Tr	174	0,07	0,1	NA	46 ^b	23 ^b	Tr	Tr	Tr	Tr	100,2
145	0,06	20	0,3	Tr	211	0,04	0,2	NA	96 ^b	48 ^b	0,05	0,06	0,02	Tr	158,2
146	0,09	8	0,5	2	38	Tr	NA	NA	49	25	0,10	Tr	0,03	Tr	Tr
147	0,46	56	0,4	1	249	0,17	0,6	NA			0,07	Tr	0,09	Tr	5,6
148	0,07	25	0,4	11	328	0,02	0,2	NA			0,06	0,02	0,04	Tr	9,6
149	0,13	14	0,2	4	150	0,02	0,2	NA	6 ^b	3 ^b	Tr	0,03	0,06	Tr	18,7
150	0,25	58	0,5	2	328	0,90	0,3	NA			0,07	Tr	0,09	Tr	43,2
151	0,26	59	0,5	3	321	0,02	0,3	NA			0,07	Tr	0,07	Tr	40,5
152	0,24	25	0,9	9	233	0,04	0,2	NA	533	266	0,04	Tr	0,35	Tr	46,3
153	1,88	49	3,2	2	711	0,20	1,3	NA	1743	872	0,12	0,15	0,47	0,72	51,7
154	0,13	49	1,1	398	122	0,08	0,5	NA	244	122	0,03	Tr	3,72	Tr	Tr
155	0,23	48	1,3	19	265	0,20	1,3	NA	1134 ^b	567 ^b	Tr	0,11	0,08	Tr	1,5
156	0,66	53	1,9	1	290	0,16	0,6	NA	1160 ^b	580 ^b	Tr	0,10	0,10	Tr	17,9
157	0,07	20	0,2	1	222	0,04	0,1	NA	54 ^b	27 ^b	0,12	Tr	0,02	Tr	21,2

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Colesterol (mg)	Carbo-hidrato (g)	Fibra (g)	Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	
158	Tomate, extrato	79,7	61	255	2,4	0,2	NA	15,0	2,8	2,8	29	29	29	
159	Tomate, molho industrializado	88,1	38	161	1,4	0,9	NA	7,7	3,1	1,9	12	17	17	
160	Tomate, puré	90,8	28	117	1,4	Tr	NA	6,9	1,0	1,0	13	15	15	
161	Tomate, salada	93,6	21	86	0,8	Tr	NA	5,1	2,3	0,4	7	10	10	
162	Vagem, crua	92,2	25	104	1,8	0,2	NA	5,3	2,4	0,5	41	18	18	
Frutas e derivados														
163	Abacate, crua	83,8	96	402	1,2	8,4	NA	6,0	6,3	0,5	8	15	15	
164	Abacaxi, crua	86,3	48	202	0,9	0,1	NA	12,3	1,0	0,4	22	18	18	
165	Abacaxi, polpa, congelada	91,3	31	128	0,5	0,1	NA	7,8	0,3	0,3	14	10	10	
166	Abiu, crua	83,1	62	261	0,8	0,7	NA	14,9	1,7	0,4	6	9	9	
167	Açaí, polpa, com xarope de guaraná e glucose	73,9	110	461	0,7	3,7	NA	21,5	1,7	0,3	22	13	13	
168	Açaí, polpa, congelada	88,7	58	243	0,8	3,9	NA	6,2	2,6	0,3	35	17	17	
169	Acerola, crua	90,5	33	140	0,9	0,2	NA	8,0	1,5	0,4	13	13	13	
170	Acerola, polpa, congelada	93,6	22	92	0,6	Tr	NA	5,5	0,7	0,3	8	9	9	
171	Ameixa, calda, enlatada	52,2	183	765	0,4	Tr	NA	46,9	0,5	0,5	13	10	10	
172	Ameixa, crua	84,8	53	220	0,8	Tr	NA	13,9	2,4	0,6	6	5	5	
173	Ameixa, em calda, enlatada, drenada	50,3	177	742	1,0	0,3	NA	47,7	4,5	0,7	39	14	14	
174	Atemóia, crua	72,7	97	406	1,0	0,3	NA	25,3	2,1	0,7	23	25	25	
175	Banana, da terra, crua	63,9	128	536	1,4	0,2	NA	33,7	1,5	0,8	4	4	4	
176	Banana, doce em barra	21,1	280	1172	2,2	0,1	NA	75,7	3,8	1,0	12	49	49	
177	Banana, figo, crua	70,1	105	440	1,1	0,1	NA	27,8	2,8	0,8	6	30	30	
178	Banana, maçã, crua	75,2	87	363	1,8	0,1	NA	22,3	2,6	0,6	3	24	24	
179	Banana, nanicá, crua	73,8	92	383	1,4	0,1	NA	23,8	1,9	0,8	3	28	28	
180	Banana, ouro, crua	68,2	112	470	1,5	0,2	NA	29,3	2,0	0,8	3	28	28	
181	Banana, pacova, crua	77,7	78	326	1,2	0,1	NA	20,3	2,0	0,7	5	30	30	
182	Banana, prata, crua	71,9	98	411	1,3	0,1	NA	26,0	2,0	0,8	8	26	26	
183	Cacau, crua	79,2	74	311	1,0	0,1	NA	19,4	2,2	0,3	12	25	25	
184	Cajá-Manga, crua	86,9	46	191	1,3	Tr	NA	11,4	2,6	0,4	13	11	11	
185	Cajá, polpa, congelada	92,4	26	110	0,6	0,2	NA	6,4	1,4	0,4	9	7	7	
186	Caju, crua	88,1	43	180	1,0	0,3	NA	10,3	1,7	0,3	1	10	10	
187	Caju, polpa, congelada	89,8	37	153	0,5	0,2	NA	9,4	0,8	0,2	1	7	7	

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

Número do Alimento	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (µg)	RE (µg)	RAE (µg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)		
158	0,18	47	2,1	498	680	0,20	0,4	NA	166 ^b	83 ^b	Tr	0,11	2,42	18,0			
159	0,08	27	1,6	418	388	0,08	0,1	NA	76 ^b	38 ^b	Tr	0,06	Tr	2,7			
160		30	1,3	104	308	0,09	0,3	NA	90 ^b	45 ^b	Tr	0,07	1,18	5,4			
161	0,04	23	0,3	5	161	0,07	0,2	NA			Tr	0,05	Tr	12,8			
162	0,50	28	0,4	Tr	208	0,06	0,3	NA	32	16	Tr	0,08	Tr	1,2			
163	0,17	22	0,2	Tr	206	0,15	0,2	NA			Tr	0,04	Tr	8,7			
164	1,62	13	0,3	Tr	131	0,11	0,1	NA	2	1	0,17	0,02	Tr	34,6			
165	1,02	8	0,4	1	107	0,04	0,1	NA			Tr		Tr	1,2			
166	0,08	20	0,2	Tr	128	0,09	0,1	NA			Tr	0,04	0,05	Tr	10,3		
167	3,29	11	0,3	15	75	0,14	0,2	NA			Tr		0,07	Tr	10,3		
168	6,16	16	0,4	5	124	0,18	0,3	NA			Tr	0,04	0,07	Tr	Tr		
169	0,07	9	0,2	Tr	165	0,07	0,1	NA	247 ^b	124 ^b	Tr	0,04	Tr	1,38	941,4		
170	0,03	13	0,2	1	112	0,04	0,1	NA	192 ^b	96 ^b	Tr	0,10	Tr	Tr	623,2		
171	0,10	21	2,2	3	221	0,03	0,1	NA			Tr	0,23	0,37	Tr	4,3		
172	0,03	14	0,1	Tr	134	0,06	0,1	NA	27	14	0,07	Tr	0,03	Tr	7,6		
173	0,20	26	2,7	3	263	0,16	0,2	NA			Tr	0,22	0,08	Tr	5,2		
174	0,16	23	0,2	1	300	0,17	0,2	NA			Tr	0,07	0,07	Tr	10,1		
175	0,16	26	0,3	Tr	328	0,05	0,2	NA	239	119	0,03	0,02	0,14	Tr	15,7		
176	0,84	37	0,6	10	518	0,16	0,3	NA	27	14	0,03	Tr	0,06	Tr	1,41		
177	0,21	16	0,2	Tr	387	0,06	0,1	NA			Tr	0,09	Tr	0,03	Tr	17,5	
178	0,60	29	0,2	Tr	264	0,11	0,1	NA	6	3	Tr	Tr	0,14	Tr	10,5		
179	0,14	27	0,3	Tr	376	0,10	0,2	NA	14	7	Tr	0,02	0,14	Tr	5,9		
180	0,09	22	0,3	Tr	355	0,08	0,3	NA	50	25	Tr		0,14	Tr	7,6		
181	0,41	20	0,4	1	267	0,06	0,1	NA			Tr	0,05	0,03	0,17	Tr		
182	0,42	22	0,4	Tr	358	0,05	0,1	NA	32	16	Tr	0,02	0,10	Tr	21,6		
183	0,04	9	0,3	1	72	0,15	0,6	NA			Tr	0,25	0,04	Tr	13,6		
184	0,05	24	0,2	1	119	0,02	0,2	NA			Tr	0,11	0,05	Tr	26,7		
185	0,07	26	0,3	7	148	0,10	0,1	NA	106 ^b	53 ^b	0,04	Tr	Tr	Tr	Tr		
186	0,12	16	0,2	3	124	0,07	0,1	NA	15 ^b	7 ^b	Tr	Tr	Tr	Tr	219,3		
187	0,05	10	0,1	4	88	0,07	0,1	NA	22 ^b	11 ^b	Tr	0,02	Tr	2,25	119,7		

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Colesterol (mg)	Carbo-hidrato (g)	Fibra (g)	Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
188	Caju, suco concentrado, envasado	88,4	45	189	0,4	0,2	NA	10,7	0,6	0,3	1	8	
189	Caqui, chocolate, cru	79,7	71	299	0,4	0,1	NA	19,3	6,5	0,5	18	9	
190	Carambola, crua	87,1	46	191	0,9	0,2	NA	11,5	2,0	0,4	5	7	
191	Criguela, crua	78,7	76	316	1,4	0,4	NA	18,9	3,9	0,7	27	18	
192	Cupuaçu, cru	86,2	49	207	1,2	1,0	NA	10,4	3,1	1,2	13	18	
193	Cupuaçu, polpa, congelada	86,6	49	204	0,8	0,6	NA	11,4	1,6	0,6	5	14	
194	Figo, cru	88,2	41	173	1,0	0,2	NA	10,2	1,8	0,4	27	11	
195	Figo, enlatado, em calda	48,8	184	771	0,6	0,2	NA	50,3	2,0	0,2	33	7	
196	Fruta-pão, crua	80,9	67	281	1,1	0,2	NA	17,2	5,5	0,7	34	24	
197	Goiaba, branca, com casca, crua	85,7	52	216	0,9	0,5	NA	12,4	6,3	0,5	5	7	
198	Goiaba, doce em pasta	24,8	269	1125	0,6	0,0	NA	74,1	3,7	0,5	10	6	
199	Goiaba, doce, cascão	20,3	286	1195	0,4	0,1	NA	78,7	4,4	0,5	15	10	
200	Goiaba, vermelha, com casca, crua	85,0	54	227	1,1	0,4	NA	13,0	6,2	0,5	4	7	
201	Graviola, crua	82,2	62	258	0,8	0,2	NA	15,8	1,9	1,0	40	23	
202	Graviola, polpa, congelada	89,2	38	160	0,6	0,1	NA	9,8	1,2	0,4	6	10	
203	Jabuticaba, crua	83,6	58	243	0,6	0,1	NA	15,3	2,3	0,4	8	18	
204	Jaca, crua	75,1	88	368	1,4	0,3	NA	22,5	2,4	0,8	11	40	
205	Jambo, cru	92,1	27	113	0,9	0,1	NA	6,5	5,1	0,5	14	14	
206	Jamelão, cru	87,7	41	172	0,5	0,1	NA	10,6	1,8	1,0	3	2	
207	Kiwi, cru	85,9	51	214	1,3	0,6	NA	11,5	2,7	0,7	24	11	
208	Laranja, baía, crua	87,1	45	190	1,0	0,1	NA	11,5	1,1	0,4	35	9	
209	Laranja, baía, suco	90,2	37	153	0,7	Tr	NA	8,7	Tr	0,4	6	8	
210	Laranja, da terra, crua	85,4	51	215	1,1	0,2	NA	12,9	4,0	0,5	51	14	
211	Laranja, da terra, suco	89,2	41	171	0,7	0,1	NA	9,6	1,0	0,4	13	10	
212	Laranja, lima, crua	87,0	46	191	1,1	0,1	NA	11,5	1,8	0,4	31	10	
213	Laranja, lima, suco	89,7	39	165	0,7	0,1	NA	9,2	0,4	0,3	8	11	
214	Laranja, péra, crua	89,6	37	154	1,0	0,1	NA	8,9	0,8	0,3	22	9	
215	Laranja, péra, suco	91,3	33	137	0,7	0,1	NA	7,6	Tr	0,3	7	8	
216	Laranja, valéncia, crua	86,9	46	193	0,8	0,2	NA	11,7	1,7	0,4	34	14	
217	Laranja, valéncia, suco	90,5	36	151	0,5	0,1	NA	8,6	0,4	0,3	9	10	
218	Limão, cravo, suco	94,2	14	59	0,3	Tr	NA	5,2	Tr	0,2	10	9	
219	Limão, galego, suco	91,8	22	93	0,6	0,1	NA	7,3	Tr	0,3	5	6	

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

Número do Alimento	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (µg)	RE (10 ^b µg)	RAE (5 ^b µg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
188	0,06	11	0,1	45	107	0,04	0,1	NA	10 ^b	5 ^b	Tr	0,03	Tr	Tr	138,7
189	0,39	18	0,1	2	164	Tr	0,2	NA	Tr	Tr	0,03	Tr	Tr	29,6	
190	0,13	11	0,2	4	133	0,08	0,2	NA	Tr	0,12	Tr	Tr	Tr	60,9	
191	0,06	49	0,4	2	248	0,12	0,5	NA	Tr	0,14	Tr	Tr	Tr	27,0	
192	0,07	21	0,5	3	331	0,07	0,3	NA	Tr	0,37	0,04	0,07	4,34	24,5	
193	0,17	14	0,3	1	291	0,14	0,2	NA	Tr	0,07	0,07	0,05	Tr	10,5	
194	0,06	15	0,2	Tr	174	0,13	0,1	NA	Tr	0,05	Tr	Tr	Tr	0,8	
195	0,16	6	0,5	7	39	0,25	0,1	NA	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	5,2	
196	0,04	27	0,2	1	188	0,07	0,1	NA	0,03	Tr	Tr	Tr	Tr	9,9	
197	0,07	16	0,2	Tr	220	0,04	0,2	NA	Tr	Tr	0,03	Tr	Tr	99,2	
198	0,11	54	0,4	4	165	0,06	0,1	NA	136	68	0,07	Tr	Tr	23,1	
199	0,16	28	0,4	11	251	0,08	0,1	NA	50	25	Tr	Tr	Tr	1,41	
200	0,09	15	0,2	Tr	198	0,04	0,1	NA	38 ^b	19 ^b	Tr	Tr	0,03	Tr	80,6
201	0,08	19	0,2	4	250	0,04	0,1	NA	Tr	0,17	0,12	0,03	Tr	19,1	
202	0,06	17	0,1	3	170	0,06	0,1	NA	Tr	0,09	Tr	Tr	Tr	10,5	
203	0,30	15	0,1	Tr	130	0,07	0,3	NA	0,06	Tr	Tr	Tr	Tr	16,2	
204	0,48	14	0,4	2	234	0,09	0,2	NA	0,10	0,10	0,04	0,05	Tr	14,8	
205	0,05	18	0,1	22	135	0,02	0,1	NA	Tr	0,08	Tr	Tr	Tr	1,18	
206	Tr	4	0,0	1	394	0,03	0,0	NA	8	4	0,17	Tr	Tr	27,1	
207	0,05	33	0,3	Tr	269	0,15	0,1	NA	5	3	Tr	Tr	0,06	Tr	70,8
208	0,04	24	0,1	Tr	174	0,04	0,1	NA	4	2	0,06	0,02	Tr	Tr	56,9
209	0,02	22	0,1	Tr	173	0,02	Tr	NA	4	2	0,03	Tr	0,02	Tr	94,5
210	0,04	20	0,1	1	173	0,04	0,2	NA	Tr	0,07	0,09	0,03	Tr	34,7	
211	0,02	15	0,1	Tr	145	0,02	0,1	NA	4	2	0,04	Tr	0,04	Tr	44,3
212	0,05	15	0,1	1	130	0,03	0,1	NA	Tr	0,09	0,05	0,04	Tr	43,5	
213	0,02	16	Tr	Tr	129	0,02	0,0	NA	Tr	0,10	0,03	0,04	Tr	41,3	
214	0,05	23	0,1	Tr	163	0,03	0,1	NA	1	0	0,07	0,02	Tr	53,7	
215	0,03	14	Tr	Tr	149	0,01	Tr	NA	1	1	Tr	Tr	Tr	73,3	
216	0,06	20	0,1	1	158	0,04	0,1	NA	Tr	0,07	0,04	0,03	Tr	47,8	
217	0,03	17	Tr	Tr	143	0,02	Tr	NA	2 ^b	1 ^b	*	0,03	Tr	32,8	
218	0,03	11	0,1	Tr	120	0,03	NA	31	16	Tr	Tr	Tr	0,03	Tr	34,5
219	0,01	13	0,1	Tr	113	0,02	0,1	NA	Tr	Tr	0,03	Tr	Tr	Tr	29,6

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Colesterol (mg)	Carbo-hidrato (g)	Fibra (g)	Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
220	Limão, tahiti, cru	87,4	32	133	0,9	0,1	NA	11,1	1,2	0,4	51	10	
221	Macã, Argentina, com casca, crua	82,6	63	262	0,2	0,2	NA	16,6	2,0	0,3	3	5	
222	Macã, Fuji, com casca, crua	84,3	56	232	0,3	Tr	NA	15,2	1,3	0,2	2	2	
223	Macatúba, crua	41,5	404	1692	2,1	40,7	NA	13,9	13,4	1,8	67	66	
224	Mamão, doce em calda, drenado	45,5	196	819	0,2	0,1	NA	54,0	1,3	0,2	20	6	
225	Mamão, Formosa, cru	86,9	45	190	0,8	0,1	NA	11,6	1,8	0,6	25	17	
226	Mamão, Papaiá, cru	88,6	40	168	0,5	0,1	NA	10,4	1,0	0,4	22	22	
227	Mamão verde, doce em calda, drenado	41,9	209	876	0,3	0,1	NA	57,6	1,2	0,1	12	5	
228	Manga, Haden, crua	82,3	64	266	0,4	0,3	NA	16,7	1,6	0,4	12	8	
229	Manga, Palmer, crua	79,7	72	303	0,4	0,2	NA	19,4	1,6	0,3	12	9	
230	Manga, polpa, congelada	86,5	48	202	0,4	0,2	NA	12,5	1,1	0,4	7	9	
231	Manga, Tommy Atkins, crua	85,8	51	212	0,9	0,2	NA	12,8	2,1	0,3	8	7	
232	Maracujá, cru	82,9	68	286	2,0	2,1	NA	12,3	1,1	0,8	5	28	
233	Maracujá, polpa, congelada	88,9	39	162	0,8	0,2	NA	9,6	0,5	0,5	5	10	
234	Maracujá, suco concentrado, envasado	88,9	42	176	0,8	0,2	NA	9,6	0,4	0,5	4	4	
235	Melancia, crua	90,7	33	136	0,9	Tr	NA	8,1	0,1	0,3	8	10	
236	Melão, cru	91,3	29	123	0,7	Tr	NA	7,5	0,3	0,5	3	6	
237	Mexerica, Murcote, crua	83,7	58	241	0,9	0,1	NA	14,9	3,1	0,5	33	12	
238	Mexerica, Rio, crua	89,6	37	154	0,7	0,1	NA	9,3	2,7	0,3	17	8	
239	Morango, cru	91,5	30	126	0,9	0,3	NA	6,8	1,7	0,5	11	10	
240	Nêspera, crua	87,8	43	178	0,3	Tr	NA	11,5	3,0	0,4	20	10	
241	Pequi, cru	65,9	205	858	2,3	18,0	NA	13,0	19,0	0,8	32	30	
242	Pêra, Park, crua	83,2	61	254	0,2	0,2	NA	16,1	3,0	0,3	9	6	
243	Pêra, Williams, crua	85,0	53	223	0,6	0,1	NA	14,0	3,0	0,3	8	6	
244	Pêssego, Aurora, crua	89,3	36	152	0,8	Tr	NA	9,3	1,4	0,5	3	4	
245	Pêssego, enlatado, em calda	82,2	63	264	0,7	Tr	NA	16,9	1,0	0,2	4	4	
246	Pinha, crua	75,0	88	370	1,5	0,3	NA	22,4	3,4	0,7	21	31	
247	Pitanga, crua	88,3	41	173	0,9	0,2	NA	10,2	3,2	0,4	18	12	
248	Pitanga, polpa, congelada	94,6	19	80	0,3	0,1	NA	4,8	0,7	0,3	8	6	
249	Romã, crua	84,0	56	233	0,4	Tr	NA	15,1	0,4	0,5	5	13	
250	Tamarindo, crua	22,0	276	1154	3,2	0,5	NA	72,5	6,4	1,9	37	59	
251	Tangerina, Poncâ, crua	89,2	38	158	0,8	0,1	NA	9,6	0,9	0,3	13	8	

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

Número do Alimento	Manganês (mg)	Fosforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (µg)	RE (µg)	RAE (µg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
220	0,07	24	0,2	1	128	0,06	0,2	NA	0,30	0,04	Tr	Tr	Tr	Tr	38,2
221	0,01	11	0,1	1	117	0,03	Tr	NA	0,05	Tr	Tr	Tr	Tr	1,5	
222	0,03	9	0,1	Tr	75	0,06	Tr	NA	4	2	Tr	0,03	Tr	Tr	2,4
223	0,08	44	0,8	1	306	0,35	0,7	NA	1020	510	0,11	0,11	0,03	Tr	13,4
224	0,02	4	0,1	3	68	0,02	0,1	NA	0,03	Tr	Tr	Tr	Tr	3,9	
225	0,04	11	0,2	3	222	1,36	0,1	NA	148 ^b	74 ^b	0,03	0,03	Tr	Tr	78,5
226	0,01	11	0,2	2	126	0,02	0,1	NA	118 ^b	59 ^b	0,03	0,04	Tr	Tr	82,2
227	0,04	3	0,2	5	9	0,02	0,0	NA	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
228	0,17	9	0,1	1	148	0,10	0,1	NA	162 ^b	81 ^b	0,02	0,06	0,05	Tr	17,4
229	0,05	14	0,1	2	157	0,09	0,1	NA	787	393	0,09	0,03	Tr	Tr	65,5
230	0,12	9	0,1	7	131	0,06	0,1	NA	Tr	0,07	0,07	0,03	Tr	Tr	24,9
231	0,34	14	0,1	Tr	138	0,06	0,1	NA	118	59	Tr	0,04	0,03	Tr	7,9
232	0,12	51	0,6	2	338	0,19	0,4	NA	114 ^b	57 ^b	Tr	0,05	0,05	Tr	19,8
233	0,07	15	0,3	8	228	0,05	0,2	NA	Tr	0,09	0,03	Tr	Tr	Tr	7,3
234	0,07	14	0,3	22	201	0,05	0,1	NA	Tr	0,08	0,08	0,05	Tr	Tr	13,7
235	0,14	12	0,2	Tr	104	0,04	0,1	NA	61 ^b	31 ^b	Tr	Tr	Tr	Tr	6,1
236	0,05	10	0,2	11	216	0,04	0,1	NA	2 ^b	1 ^b	Tr	Tr	0,02	Tr	8,7
237	0,05	19	0,1	1	159	0,06	0,1	NA	Tr	0,08	0,07	0,05	Tr	Tr	21,8
238	0,05	14	0,1	2	125	0,07	0,2	NA	Tr	0,03	Tr	Tr	Tr	Tr	112,0
239	0,33	22	0,3	Tr	184	0,06	0,2	NA	Tr	0,03	0,03	0,03	Tr	Tr	63,6
240	0,07	10	0,1	Tr	113	0,12	0,1	NA	170 ^b	85 ^b	Tr	Tr	Tr	Tr	3,2
241	0,64	34	0,3	Tr	298	0,21	1,0	NA	60 ^b	30 ^b	0,17	0,48	0,06	2,57	8,3
242	0,04	12	0,3	1	102	0,08	0,1	NA	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	2,4
243	0,04	12	0,1	Tr	116	0,07	0,1	NA	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	2,8
244	0,05	15	0,2	Tr	124	0,02	0,1	NA	0,05	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	3,3
245	0,03	9	0,6	3	95	0,04	0,1	NA	48	24	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
246	0,15	34	0,2	1	283	0,11	0,2	NA	0,12	0,04	0,09	0,09	Tr	Tr	35,9
247	0,36	13	0,4	2	113	0,08	0,4	NA	154 ^b	77 ^b	0,03	0,10	Tr	Tr	24,9
248	0,05	12	0,4	5	87	0,06	0,1	NA	146	73	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
249	0,13	40	0,3	1	485	0,19	0,7	NA	0,12	0,17	0,05	0,05	Tr	Tr	8,1
250	0,34	55	0,6	0	723	0,29	0,7	NA	0,31	Tr	0,10	0,02	Tr	Tr	7,2
251	0,04	12	0,1	Tr	131	0,03	Tr	NA	47	24	0,06	0,02	Tr	Tr	48,8

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Colesterol (mg)	Carbo-ídrato (g)	Fibra (g)	Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	
252	Tangerina, Poncã, suco	90,4	36	151	0,5	Tr	NA	8,8	0,3	4	6			
253	Tucumã, cru	51,3	262	1096	2,1	19,1	NA	26,5	12,7	1,1	46	121		
254	Umbu, cru	89,3	37	155	0,8	Tr	NA	9,4	2,0	0,5	12	11		
255	Umbu, polpa, congelada	90,2	34	142	0,5	0,1	NA	8,8	1,3	0,4	11	8		
256	Uva, Itália, crua	85,0	53	221	0,7	0,2	NA	13,6	0,9	0,6	7	5		
257	Uva, Rubi, crua	86,1	49	205	0,6	0,2	NA	12,7	0,9	0,5	8	6		
258	Uva, suco concentrado, envasado	85,1	58	241	Tr	NA	14,7	0,2	0,2	9	7			
Gorduras e óleos														
259	Azeite, de dendê	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	
260	Azeite, de oliva, extra virgem	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	
261	Manteiga, com sal	15,8	726	3037	0,4	82,4	201	0,1	NA	1,4	9	1		
262	Manteiga, sem sal	13,6	758	3170	0,4	86,0	214	0,0	NA	0,1	4	1		
263	Margarina, com óleo hidrogenado, com sal (65% de lipídios)	32,2	596	2494	Tr	67,4	NA	0,0	NA	1,9	6	1		
264	Margarina, com óleo hidrogenado, sem sal (80% de lipídios)	19,6	723	3023	Tr	81,7	NA	0,0	NA	0,2	3	1		
265	Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65% de lipídios)	32,0	594	2487	Tr	67,2	NA	0,0	NA	1,2	5	1		
266	Margarina, com óleo interesterificado, sem sal (65% de lipídios)	33,4	593	2482	Tr	67,1	NA	0,0	NA	0,1	5	1		
267	Óleo, de babacu	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	
268	Óleo, de canola	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	
269	Óleo, de girassol	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	
270	Óleo, de milho	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	
271	Óleo, de pequi	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	
272	Óleo, de soja	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	
Pescados e frutos do mar														
273	Abadejo, filé, congelado, assado	74,3	112	467	23,5	1,2	103	0,0	NA	1,6	23	20		
274	Abadejo, filé, congelado, cozido	79,7	91	381	19,3	0,9	87	0,0	NA	0,9	17	16		
275	Abadejo, filé, congelado, cru	86,4	59	247	13,1	0,4	31	0,0	NA	0,6	10	14		
276	Abadejo, filé, congelado, grelhado	71,0	130	542	27,6	1,3	136	0,0	NA	1,6	20	22		
277	Atum, conserva em óleo	64,5	166	694	26,2	6,0	53	0,0	NA	1,5	7	29		
278	Atum, fresco, cru	73,1	118	492	25,7	0,9	48	0,0	NA	1,3	7	32		

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

Numero do Alimento	Manganês (mg)	Fosforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (µg)	RE (µg)	RAE (µg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
252	0,02	9	Tr	119	0,02	Tr	NA	51	26	0,06	Tr	0,03	Tr	41,8	
253	0,55	53	0,6	4	401	0,39	0,9	NA	2363	1181	0,04	Tr	0,11	Tr	18,0
254	0,03	13	0,1	Tr	152	0,04	0,4	NA		0,05	0,06	0,06	0,03	Tr	24,1
255	0,05	13	0,2	6	154	0,04	0,1	NA		Tr	0,06	Tr	Tr	Tr	4,0
256	0,13	12	0,1	Tr	162	0,11	Tr	NA	5	3	Tr	Tr	0,03	Tr	3,3
257	0,07	23	0,2	8	159	0,05	Tr	NA		0,02	Tr	0,02	Tr	Tr	1,9
258	0,20	10	0,1	10	54	0,13	0,1	NA		0,07	0,02	0,05	0,05	Tr	21,0
259								NA							
260								NA							
261	Tr	28	0,2	579	15	Tr	Tr	924			Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
262	Tr	7	Tr	4	5	0,04	Tr	1013			Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
263	Tr	7	0,1	894	21	Tr	Tr	462			Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
264	Tr	4	0,1	78	2	Tr	Tr	534			Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
265	Tr	6	Tr	561	15	Tr	Tr	385			Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
266	Tr	7	0,1	33	5	Tr	Tr	245			Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
267								NA							
268								NA							
269								NA							
270								NA							
271								NA							
272								NA							
273	Tr	338	0,5	334	156	0,03	0,5	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0,44
274	Tr	351	0,3	189	146	0,03	0,4	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
275	0,01	91	0,1	79	148	0,14	0,4	Tr	Tr	Tr	0,04	Tr	Tr	Tr	4,60
276	Tr	581	0,3	305	279	0,04	0,4	6	6	6	0,03	Tr	Tr	Tr	0,44
277	Tr	211	1,2	362	280	0,04	0,6	Tr	Tr	Tr	0,15	0,03	Tr	Tr	3,17
278	Tr	254	1,3	30	308	0,09	0,4	20	20	20	0,04	Tr	Tr	Tr	5,94

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Colesterol (mg)	Carbo-hidrato (g)	Fibra (g)	Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
279	Bacalhau, salgado, cru	47,9	136	569	29,0	1,3	139	0,0	NA	22,5	157	49	
280	Bacalhau, salgado, refogado	65,9	140	584	24,0	3,6	112	1,2	*	5,3	59	15	
281	Cação, posta, com farinha de trigo, frita	60,6	208	872	25,0	10,0	75	3,1	0,5	1,4	30	26	
282	Cação, posta, cozida	75,9	116	485	25,6	0,7	83	0,0	NA	1,2	10	21	
283	Cação, posta, crua	81,4	83	349	17,9	0,8	36	0,0	NA	1,2	9	19	
284	Camarão, Rio Grande, grande, cozido	78,7	90	377	19,0	1,0	241	0,0	NA	1,7	90	19	
285	Camarão, Rio Grande, grande, cru	89,1	47	197	10,0	0,5	124	0,0	NA	0,8	51	27	
286	Camarão, Sete Barbas, sem cabeça, com casca, frito	61,0	231	968	18,4	15,6	283	2,9	NA	2,1	960	74	
287	Caranguejo, cozido	77,0	83	346	18,5	0,4	85	0,0	NA	3,5	357	52	
288	Corimba, cru	75,6	128	536	17,4	6,0	40	0,0	NA	1,0	40	23	
289	Corimbatá, assado	59,9	261	1094	19,9	19,6	80	0,0	NA	1,0	22	24	
290	Corimbatá, cozido	64,6	239	999	20,1	16,9	75	0,0	NA	0,8	65	23	
291	Corvina de água doce, crua	79,2	101	423	18,9	2,2	73	0,0	NA	1,0	39	25	
292	Corvina do mar, crua	79,4	94	392	18,6	1,6	67	0,0	NA	1,1	*	24	
293	Corvina grande, assada	69,0	147	613	26,8	3,6	117	0,0	NA	1,3	60	24	
294	Corvina grande, cozida	73,6	100	419	23,4	2,6	123	0,0	NA	0,9	69	22	
295	Dourada de água doce, fresca	76,2	131	549	18,8	5,6	52	0,0	NA	1,1	12	26	
296	Lambari, congelado, cru	71,9	131	547	16,8	6,5	159	0,0	NA	3,6	1181	45	
297	Lambari, congelado, frito	40,1	327	1368	28,4	22,8	246	0,0	NA	6,2	1881	66	
298	Lambari, fresco, cru	72,2	152	634	15,7	9,4	144	0,0	NA	2,2	590	32	
299	Manjuba, com farinha de trigo, frita	41,3	344	1437	23,5	22,6	282	10,2	0,4	2,4	763	47	
300	Manjuba, frita	40,7	349	1462	30,1	24,5	270	0,0	NA	4,2	575	32	
301	Merluza, filé, assado	70,7	122	510	26,6	0,9	91	0,0	NA	1,2	36	20	
302	Merluza, filé, cru	82,1	89	373	16,6	2,0	57	0,0	NA	1,1	20	27	
303	Merluza, filé, frito	63,5	192	802	26,9	8,5	109	0,0	NA	1,5	36	38	
304	Pescada, branca, crua	79,6	111	464	16,3	4,6	51	0,0	NA	0,9	16	19	
305	Pescada, branca, frita	57,0	223	933	27,4	11,8	165	0,0	NA	3,2	378	30	
306	Pescada, filé, com farinha de trigo, frito	53,2	283	1186	21,4	19,1	73	5,0	Tr	1,2	26	28	
307	Pescada, filé, cru	79,5	107	449	16,7	4,0	65	0,0	NA	0,9	14	23	
308	Pescada, filé, frito	66,8	154	645	28,6	3,6	81	0,0	NA	1,7	10	21	
309	Pescada, filé, molho escaabeche	74,5	142	594	11,8	8,0	43	5,0	0,8	0,7	20	18	
310	Pescadinha, crua	80,6	76	320	15,5	1,1	84	0,0	NA	2,0	332	34	

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

Numero do Alimento	Manganês (mg)	Fosforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (µg)	RE (µg)	RAE (µg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
279	0,03	186	0,9	13585	434	0,09	0,7	Tr	Tr	0,21	Tr	0,03	0,05	Tr	5,17
280	Tr	51	0,2	1256	50	0,04	0,6	Tr	Tr	0,03	Tr	0,05	Tr	0,77	Tr
281	0,06	462	1,0	160	420	Tr	0,6	17	17	17	Tr	Tr	Tr	9,77	
282	Tr	204	0,3	115	249	0,03	0,6	12	12	12	Tr	0,04	Tr	Tr	1,31
283	0,04	181	0,2	176	299	0,13	0,3	6	6	6	Tr	0,04	Tr	Tr	1,07
284	0,06	266	1,3	367	102	0,17	1,2	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
285	0,04	234	0,7	201	72	0,11	0,7	20	20	20	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
286	0,38	337	2,4	99	107	0,19	1,1	Tr	Tr	0,05	Tr	0,05	Tr	Tr	0,35
287	0,07	154	2,9	360	186	0,72	5,7	Tr	Tr	0,04	Tr	0,31	Tr	Tr	4,17
288	0,02	190	0,5	47	317	0,03	0,4	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	1,87
289	0,01	221	1,0	40	326	0,03	0,7	Tr	Tr	0,13	0,06	Tr	Tr	Tr	2,70
290	0,02	185	0,6	37	254	0,05	1,0	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	2,09
291	0,02	154	0,3	45	293	0,02	0,4	8	8	8	Tr	0,08	Tr	Tr	*
292	0,01	183	0,4	68	339	0,03	0,4	65	65	65	Tr	0,12	0,05	Tr	2,62
293	0,03	176	0,5	85	291	0,02	0,7	Tr	Tr	0,11	0,10	Tr	Tr	Tr	4,23
294	0,02	164	0,6	68	194	0,03	0,7	6	6	6	Tr	0,03	Tr	Tr	0,77
295	0,01	189	0,2	40	393	0,02	0,5	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	3,70
296	0,28	696	0,9	48	244	0,09	3,3	4	4	4	0,05	Tr	Tr	Tr	3,30
297	0,34	1067	0,8	65	331	0,31	5,6	9	9	9	0,25	0,03	0,04	0,04	8,93
298	0,41	441	0,6	41	207	0,05	2,4	Tr	Tr	Tr	0,03	0,03	0,03	0,07	1,86
299	0,36	578	3,0	37	319	0,15	3,8	30	30	30	0,05	0,07	Tr	Tr	0,79
300	0,21	735	0,9	41	318	0,14	3,2	12	12	12	0,03	0,03	Tr	Tr	7,27
301	0,03	273	0,4	120	364	0,03	0,9	Tr	Tr	0,05	Tr	Tr	Tr	Tr	7,97
302	0,01	185	0,2	80	340	Tr	0,3	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	1,34
303	0,02	279	0,4	90	447	0,03	0,6	Tr	Tr	0,05	Tr	0,05	Tr	Tr	0,77
304	0,01	136	0,2	76	261	Tr	0,3	3	3	3	Tr	0,04	Tr	Tr	0,60
305	0,06	504	0,5	107	355	0,08	1,1	39	39	39	0,08	0,11	Tr	Tr	8,07
306	0,07	216	0,9	91	216	0,03	0,4	18	18	18	Tr	0,03	Tr	Tr	0,60
307	0,01	141	0,2	77	253	0,3	48	48	48	48	0,14	Tr	0,05	Tr	3,10
308	Tr	204	0,3	115	249	0,03	0,6	4	4	4	Tr	Tr	Tr	Tr	8,87
309	0,08	105	1,5	51	208	0,36	0,3	19	Tr	0,03	Tr	0,03	Tr	Tr	1,10
310	0,07	327	0,5	120	304	0,10	0,6	Tr	Tr	0,08	Tr	Tr	Tr	Tr	6,60

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Colesterol (mg)	Carbo-hidrato (g)	Fibra (g)	Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	
311	Pintado, assado	57,0	192	801	36,5	4,0	126	0,0	NA	2,0	114	42		
312	Pintado, cru	80,3	91	381	18,6	1,3	50	0,0	NA	1,1	12	24		
313	Pintado, grelhado	65,5	152	637	30,8	2,3	99	0,0	NA	1,6	69	27		
314	Porquinho, cru	79,2	93	389	20,5	0,6	49	0,0	NA	1,3	26	24		
315	Salmão, filé, com pele, fresco, grelhado	60,9	229	957	23,9	14,0	85	0,0	NA	1,3	29	28		
316	Salmão, sem pele, fresco, cru	69,0	170	710	19,3	9,7	53	0,0	NA	1,2	9	27		
317	Salmão, sem pele, fresco, grelhado	58,1	243	1015	26,1	14,5	73	0,0	NA	1,6	15	38		
318	Sardinha, assada	60,1	164	688	32,2	3,0	109	0,0	NA	4,4	438	51		
319	Sardinha, conserva em óleo	55,1	285	1192	15,9	24,0	73	0,0	NA	2,9	550	35		
320	Sardinha, frita	48,5	257	1075	33,4	12,7	103	0,0	NA	4,3	482	39		
321	Sardinha, inteira, crua	76,6	114	477	21,1	2,7	61	0,0	NA	1,6	167	29		
322	Tucunaré, filé, congelado, cru	79,9	88	367	18,0	1,2	47	0,0	NA	1,0	19	26		
Carnes e derivados														
323	Apresuntado	73,7	129	539	13,5	6,7	38	2,9	NA	3,3	23	15		
324	Caldo de carne, tablete	2,9	241	1007	7,8	16,6	Tr	15,1	0,6	57,6	129	22		
325	Caldo de galinha, tablete	3,4	251	1052	6,3	20,4	2	10,6	11,8	59,3	16	13		
326	Carne, bovina, acém, moido, cozido	61,6	212	889	26,7	10,9	103	0,0	NA	0,8	4	17		
327	Carne, bovina, acém, moido, cru	72,7	137	571	19,4	5,9	58	0,0	NA	0,9	3	14		
328	Carne, bovina, acém, sem gordura, cozido	60,4	215	898	27,3	10,9	107	0,0	NA	0,8	7	14		
329	Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	71,5	144	603	20,8	6,1	53	0,0	NA	1,0	5	13		
330	Carne, bovina, almôndegas, cruas	64,3	189	792	12,3	11,2	34	9,8	*	2,4	22	24		
331	Carne, bovina, almôndegas, fritas	48,1	272	1137	18,2	15,8	36	14,3	*	3,7	27	48		
332	Carne, bovina, bucho, cozido	74,1	133	557	21,6	4,5	245	0,0	NA	0,3	13	7		
333	Carne, bovina, bucho, cru	75,0	137	574	20,5	5,5	145	0,0	NA	0,4	9	6		
334	Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, crua	64,8	217	908	19,2	15,0	63	0,0	NA	0,9	6	17		
335	Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, grelhada	47,9	312	1304	30,7	20,0	120	0,0	NA	1,1	7	18		
336	Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, crua	73,0	131	548	21,5	4,3	58	0,0	NA	1,0	6	20		
337	Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, grelhada	53,7	239	1002	35,1	10,0	80	0,0	NA	1,3	9	26		
338	Carne, bovina, charque, cozido	45,8	263	1099	36,4	11,9	113	0,0	NA	3,6	15	13		
339	Carne, bovina, charque, cru	44,5	249	1041	22,7	16,8	81	0,0	NA	14,5	15	13		
340	Carne, bovina, contra-filé, à milanesa	42,2	352	1471	20,6	24,0	99	12,2	0,4	1,1	27			

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

Número do Alimento	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (µg)	RE (µg)	RAE (µg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
311	0,08	332	0,8	81	527	0,04	2,1	7	7	0,03	Tr	Tr	Tr	6,63	
312	0,01	174	0,2	43	294	0,03	0,4	Tr	Tr	5	Tr	Tr	Tr	4,95	
313	0,03	237	0,5	53	360	0,04	0,8	5	5	0,03	Tr	Tr	Tr	2,87	
314	0,05	207	0,4	67	313	0,04	0,7	5	5	Tr	Tr	Tr	Tr	1,19	
315	0,02	300	0,5	85	384	0,04	0,6	Tr	Tr	0,13	0,06	Tr	Tr	5,35	
316	Tr	259	0,2	64	376	0,02	0,3	Tr	Tr	0,20	0,03	Tr	Tr	3,21	
317	0,01	352	0,4	96	518	0,04	0,5	Tr	Tr	0,23	0,03	Tr	Tr	6,30	
318	0,24	578	1,3	74	574	0,14	1,8	Tr	Tr	0,06	Tr	Tr	Tr	5,83	
319	0,11	496	3,5	666	367	0,03	1,6	Tr	Tr	0,42	0,04	Tr	Tr	6,55	
320	0,25	629	1,1	60	460	0,14	1,6	Tr	Tr	0,06	Tr	Tr	Tr	7,10	
321	0,10	294	1,3	60	312	0,13	1,3	Tr	Tr	0,07	Tr	Tr	Tr	7,70	
322	0,01	168	0,3	57	288	0,10	0,4	Tr	Tr	0,05	Tr	Tr	Tr	0,90	
323	0,04	225	0,9	943	270	0,03	1,6	Tr	Tr	0,62	0,04	Tr	Tr	0,70	
324	0,02	123	Tr	22180	218	Tr	0,3	Tr	Tr	0,70	0,07	0,27	Tr		
325	0,13	48	0,7	22300	68	Tr	0,06	8,1	Tr	Tr	0,05	0,04	Tr	*	
326	0,01	164	2,7	52	256	0,06	8,1	Tr	Tr	Tr	0,32	Tr	Tr	1,76	
327	Tr	158	1,8	49	237	0,08	6,3	2	2	0,15	0,21	0,03	0,03	4,33	
328	Tr	164	2,4	56	254	0,07	8,0	Tr	Tr	Tr	0,04	0,07	Tr	0,07	1,63
329	Tr	144	1,5	50	234	0,04	5,2	2	2	0,12	0,12	Tr	Tr	2,33	
330	0,17	145	1,6	621	328	0,15	2,3	Tr	Tr	0,11	0,04	Tr	Tr	2,20	
331	0,41	244	1,9	1030	536	0,19	2,6	Tr	Tr	0,13	0,07	Tr	Tr	6,60	
332	0,01	63	0,6	38	70	0,05	2,5	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	2,18	
333	0,01	61	0,5	45	85	0,06	2,1	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	2,13	
334	0,01	144	1,5	58	267	0,06	3,5	4	4	0,09	0,09	0,12	Tr	1,55	
335	Tr	214	2,6	81	323	0,13	6,2	Tr	Tr	Tr	0,06	Tr	Tr	1,74	
336	Tr	178	2,0	79	325	0,06	4,6	Tr	Tr	Tr	0,04	Tr	Tr	1,81	
337	0,01	287	2,8	83	385	0,12	7,6	Tr	Tr	0,03	0,08	Tr	Tr	1,86	
338	0,02	101	3,5	1443	90	0,07	6,1	Tr	Tr	0,05	0,07	Tr	Tr	1,50	
339	Tr	122	1,5	5875	236	0,03	3,9	Tr	Tr	0,12	0,07	Tr	Tr	1,63	
340	0,27	203	2,9	77	271	0,10	2,9	15	15	0,07	0,04	Tr	Tr	3,02	

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Colesterol (mg)	Carbo-ídrato (g)	Fibra (g)	Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
341	Carne, bovina, contra-filé de costela, cru	66,4	202	847	19,8	13,1	52	0,0	NA	1,0	3	14	
342	Carne, bovina, contra-filé de costela, grelhado	52,2	275	1150	29,9	16,3	98	0,0	NA	1,2	4	24	
343	Carne, bovina, contra-filé, com gordura, cru	65,7	206	861	21,2	12,8	73	0,0	NA	0,9	4	18	
344	Carne, bovina, contra-filé, com gordura, grelhado	51,7	278	1163	32,4	15,5	144	0,0	NA	1,2	4	19	
345	Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, cru	69,1	157	655	24,0	6,0	59	0,0	NA	1,0	4	21	
346	Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, grelhado	57,5	194	810	35,9	4,5	102	0,0	NA	1,3	5	21	
347	Carne, bovina, costela, assada	43,2	373	1561	28,8	27,7	95	0,0	NA	1,0	28	20	
348	Carne, bovina, costela, crua	52,7	358	1497	16,7	31,8	44	0,0	NA	0,9	*	12	
349	Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cozido	58,5	217	906	31,9	8,9	71	0,0	NA	0,9	4	14	
350	Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cru	69,8	148	619	21,5	6,2	60	0,0	NA	1,1	3	21	
351	Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cozido	58,0	219	915	32,4	8,9	84	0,0	NA	1,2	4	13	
352	Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	68,6	169	707	21,2	8,7	84	0,0	NA	1,0	3	21	
353	Carne, bovina, cupim, assado	48,4	330	1381	28,6	23,0	91	0,0	NA	1,0	8	18	
354	Carne, bovina, cupim, cru	64,8	221	926	19,5	15,3	51	0,0	NA	0,9	4	13	
355	Carne, bovina, figado, cru	71,3	141	590	20,7	5,4	393	1,1	NA	1,5	4	12	
356	Carne, bovina, figado, grelhado	55,0	225	942	29,9	9,0	601	4,2	NA	2,0	6	10	
357	Carne, bovina, file mingnon, sem gordura, cru	71,9	143	598	21,6	5,6	55	0,0	NA	1,1	3	21	
358	Carne, bovina, file mingnon, sem gordura, grelhado	57,0	220	919	32,8	8,8	103	0,0	NA	1,3	4	28	
359	Carne, bovina, flanco, sem gordura, cozido	62,0	196	818	29,4	7,8	62	0,0	NA	0,9	4	14	
360	Carne, bovina, flanco, sem gordura, cru	72,1	141	592	20,0	6,2	50	0,0	NA	1,0	3	18	
361	Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cozida	49,7	338	1416	24,2	26,0	65	0,0	NA	0,7	3	14	
362	Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cru	65,4	221	924	17,6	16,1	54	0,0	NA	0,9	3	16	
363	Carne, bovina, lagarto, cozido	57,6	222	931	32,9	9,1	56	0,0	NA	0,9	4	13	
364	Carne, bovina, lagarto, cru	71,0	135	564	20,5	5,2	56	0,0	NA	1,1	3	20	
365	Carne, bovina, língua, cozida	53,4	315	1318	21,4	24,8	105	0,0	NA	0,7	6	12	
366	Carne, bovina, língua, crua	65,0	215	901	17,1	15,8	118	0,0	NA	0,8	5	15	
367	Carne, bovina, maminha, crua	70,0	153	639	20,9	7,0	51	0,0	NA	1,0	3	16	
368	Carne, bovina, maminha, grelhada	65,3	153	641	30,7	2,4	88	0,0	NA	1,4	4	21	
369	Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, cru	69,5	163	681	21,6	7,8	60	0,0	NA	1,0	3	20	
370	Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, grelhado	52,4	241	1010	31,9	11,6	92	0,0	NA	1,2	5	26	
371	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozido	62,8	194	811	31,2	6,7	56	0,0	NA	0,9	5	13	
372	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	72,4	142	592	21,6	5,5	51	0,0	NA	1,0	4	17	

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

Número do Alimento	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (μg)	RE (μg)	RAE (μg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
341	Tr	164	1,6	39	245	0,04	4,4	3	3	0,14	0,08	Tr	0,19	0,17	2,68
342	0,01	252	2,8	51	383	0,08	6,7	Tr	Tr	4	0,11	0,08	0,08	0,03	2,75
343	0,01	164	1,3	44	285	0,04	2,8	4	Tr	Tr	Tr	0,18	0,18	0,13	3,79
344	Tr	219	2,4	57	352	0,09	4,8	Tr	Tr	Tr	Tr	0,20	0,20	Tr	4,91
345	Tr	184	1,7	53	335	0,05	3,2	Tr	Tr	Tr	Tr	0,17	0,17	Tr	4,64
346	Tr	241	2,4	58	386	0,09	5,1	Tr	Tr	Tr	Tr	0,11	0,11	Tr	4,93
347	Tr	179	2,2	92	270	0,08	5,5	Tr	Tr	Tr	Tr	0,08	0,08	0,35	0,56
348	Tr	130	1,2	70	151	Tr	2,7	5	5	5	0,12	0,12	Tr	5,99	3,26
349	Tr	189	1,7	41	252	0,07	5,0	2	2	2	Tr	Tr	Tr	Tr	3,26
350	Tr	189	1,9	49	358	0,05	2,8	2	2	2	0,12	0,20	Tr	4,38	4,38
351	Tr	183	2,6	44	239	0,11	4,7	2	2	2	Tr	Tr	Tr	4,09	4,09
352	Tr	175	1,9	61	335	0,05	2,6	3	3	3	0,12	0,19	Tr	2,32	2,32
353	Tr	212	2,7	72	321	0,08	5,3	Tr	Tr	Tr	Tr	0,08	0,14	Tr	2,16
354	Tr	220	1,1	47	151	0,03	2,4	3	3	3	0,11	0,05	0,03	0,03	3,33
355	0,26	334	5,6	76	265	9,01	3,5	7937	7937	7937	0,14	0,90	Tr	10,66	10,66
356	0,22	420	5,8	82	309	12,58	4,0	14574	14574	14574	0,21	2,69	Tr	11,92	11,92
357	0,01	193	1,9	49	322	0,08	2,8	4	4	4	0,12	0,10	0,04	1,78	1,78
358	0,02	308	2,9	58	326	0,14	4,1	Tr	Tr	Tr	0,03	0,08	0,05	4,27	4,27
359	Tr	181	2,8	42	249	0,07	5,6	2	2	2	Tr	Tr	Tr	2,32	2,32
360	Tr	167	1,6	54	324	0,05	4,5	2	2	2	0,11	0,16	Tr	3,28	3,28
361	Tr	161	2,0	39	207	0,07	6,5	Tr	Tr	Tr	0,05	0,05	0,07	1,61	1,61
362	0,00	131	1,5	51	274	0,04	4,2	5	5	5	0,08	0,07	0,03	3,56	3,56
363	Tr	167	1,9	48	254	0,05	7,0	3	3	3	Tr	Tr	Tr	2,55	2,55
364	Tr	185	1,3	54	362	0,05	2,4	2	2	2	0,10	0,14	0,03	2,19	2,19
365	0,01	136	2,1	59	175	0,08	4,1	Tr	Tr	Tr	Tr	0,08	0,08	Tr	1,83
366	0,02	164	1,7	73	251	0,09	2,9	Tr	Tr	Tr	0,05	0,04	Tr	1,18	1,18
367	Tr	181	1,1	37	274	0,03	3,5	3	3	3	0,12	0,08	0,03	4,27	4,27
368	Tr	237	2,4	58	386	0,08	5,6	Tr	Tr	Tr	Tr	0,04	0,13	1,46	1,46
369	0,01	165	2,0	43	299	0,06	3,0	4	4	4	0,12	0,07	Tr	3,59	3,59
370	0,02	279	3,2	52	385	0,11	4,8	Tr	Tr	Tr	0,03	0,05	0,05	4,66	4,66
371	Tr	176	2,4	62	253	0,08	6,4	2	2	2	Tr	Tr	Tr	1,97	1,97
372	Tr	162	1,9	66	296	0,05	3,7	2	2	2	0,09	0,09	0,04	2,79	2,79

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Colesterol (mg)	Carbo-ídrato (g)	Fibra (g)	Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
373	Carne, bovina, paleta, com gordura, crua	70,6	159	664	21,4	7,5	58	0,0	NA	0,9	4	14	
374	Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida	62,9	194	810	29,7	7,4	56	0,0	NA	0,8	6	18	
375	Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua	72,1	141	590	21,0	5,7	42	0,0	NA	1,0	4	18	
376	Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	72,9	133	558	21,7	4,5	56	0,0	NA	1,0	3	20	
377	Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado	55,2	219	917	35,9	7,3	126	0,0	NA	1,3	5	27	
378	Carne, bovina, peito, sem gordura, cozido	51,2	338	1416	22,2	27,0	100	0,0	NA	0,7	4	14	
379	Carne, bovina, peito, sem gordura, cru	61,5	259	1085	17,6	20,4	59	0,0	NA	0,9	4	15	
380	Carne, bovina, picanha, com gordura, crua	65,6	213	891	18,8	14,7	60	0,0	NA	0,9	2	14	
381	Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada	53,4	289	1208	26,4	19,5	92	0,0	NA	1,1	4	24	
382	Carne, bovina, picanha, sem gordura, crua	72,4	134	559	21,3	4,7	75	0,0	NA	1,0	3	20	
383	Carne, bovina, picanha, sem gordura, grelhada	54,6	238	998	31,9	11,3	100	0,0	NA	1,2	4	25	
384	Carne, bovina, seca, cozida	47,2	313	1309	26,9	21,9	100	0,0	NA	4,7	13	12	
385	Carne, bovina, seca, crua	39,2	313	1309	19,7	25,4	92	0,0	NA	15,3	14	12	
386	Coxinha de frango, frita	42,2	283	1184	9,6	11,8	15	34,5	5,0	1,8	18	17	
387	Croquette, de carne, cru	56,0	246	1028	12,0	15,6	30	13,9		2,5	15	24	
388	Croquette, de carne, frito	39,2	347	1451	16,9	22,7	38	18,1		3,1	18	30	
389	Empada de frango, pré-cozida, assada	28,2	358	1499	6,9	15,6	23	47,5		2,2	1,8	18	
390	Empada, de frango, pré-cozida	32,0	377	1579	7,3	22,9	23	35,5		2,2	2,2	14	
391	Frango, asa, com pele, crua	67,5	213	892	18,1	15,1	113	0,0	NA	0,7	11	23	
392	Frango, caipira, inteiro, com pele, cozido	59,7	243	1016	23,9	15,6	110	0,0	NA	0,8	17	18	
393	Frango, caipira, inteiro, sem pele, cozido	61,4	196	819	29,6	7,7	106	0,0	NA	1,1	66	23	
394	Frango, coxa, com pele, crua	69,1	222	927	12,6	18,6	159	0,0	NA	0,8	6	20	
395	Frango, coração, grelhado	63,5	207	867	22,4	12,1	280	0,6	NA	1,3	8	20	
396	Frango, coxa, com pele, assada	59,8	215	900	28,5	10,4	145	0,1	NA	1,3	8	14	
397	Frango, coxa, com pele, crua	72,9	161	676	17,1	9,8	97	0,0	NA	0,8	8	26	
398	Frango, coxa, sem pele, cozida	66,7	167	701	26,9	5,8	133	0,0	NA	0,9	12	11	
399	Frango, coxa, sem pele, crua	76,4	120	502	17,8	4,9	91	0,0	NA	0,9	8	27	
400	Frango, figado, crua	77,8	106	446	17,6	3,5	341	0,0	NA	1,2	6	28	
401	Frango, file, à milanesa	54,9	221	924	28,5	7,8	84	7,5	1,1	1,3	9	35	
402	Frango, inteiro, com pele, cru	66,5	226	947	16,4	17,3	85	0,0	NA	0,7	6	24	
403	Frango, inteiro, sem pele, assado	63,2	187	784	28,0	7,5	111	0,0	NA	1,2	9	14	
404	Frango, inteiro, sem pele, cozido	67,5	170	713	25,0	7,1	99	0,0	NA	0,9	8	12	

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

Número do Alimento	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (µg)	RE (µg)	RAE (µg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
373	Tr	158	1,8	65	250	0,08	3,7	Tr	Tr	0,03	0,04	0,04	0,02	0,91	
374	Tr	197	2,2	58	250	0,10	6,8	Tr	Tr	0,03	0,04	0,21	Tr	2,16	
375	Tr	163	1,9	66	319	0,05	3,3	3	3	0,13	0,13	0,21	Tr	2,67	
376	0,01	170	1,8	49	318	0,05	4,5	2	2	0,11	0,08	0,08	Tr	3,61	
377	0,02	289	3,0	60	421	0,12	8,1	Tr	Tr	0,04	0,03	0,03	Tr	3,01	
378	Tr	136	1,6	56	204	0,05	3,9	Tr	Tr	0,30	0,30	0,30	Tr	4,54	
379	Tr	124	1,3	64	241	0,06	2,6	4	4	0,11	0,07	0,07	0,03	3,91	
380	Tr	165	1,7	38	232	0,06	3,8	3	3	0,13	0,16	0,16	Tr	4,77	
381	Tr	246	3,2	60	355	0,14	5,5	Tr	Tr	0,03	0,06	0,06	0,13	1,60	
382	Tr	183	2,1	61	322	0,08	4,2	Tr	Tr	0,05	0,05	0,05	Tr	1,89	
383	0,02	282	3,6	61	377	0,17	6,7	Tr	Tr	0,08	0,08	0,08	Tr	1,82	
384	0,02	82	1,9	1943	86	0,03	7,7	Tr	Tr	0,06	0,06	0,06	Tr	2,32	
385	0,01	100	1,3	4440	190	Tr	3,7	Tr	Tr	0,07	0,07	0,07	Tr	2,83	
386	0,28	93	1,3	532	166	0,09	0,5	Tr	Tr	0,09	0,09	0,09	Tr	2,60	
387	0,34	144	2,5	711	221	0,10	2,7	Tr	Tr	0,11	0,04	0,04	Tr	1,95	
388	0,39	176	2,3	916	313	0,09	3,3	Tr	Tr	0,14	0,04	0,04	Tr	4,77	
389	0,32	78	1,2	525	138	0,07	0,6	Tr	Tr	0,12	0,12	0,12	Tr	Tr	
390	0,25	78	0,7	771	156	0,09	0,5	Tr	Tr	0,11	0,11	0,11	Tr	0,03	
391	0,01	155	0,6	96	211	0,02	1,2	10	10	0,11	0,04	0,04	Tr	2,58	
392	0,01	162	1,7	56	210	0,08	1,7	16	16	0,03	0,03	0,03	Tr	6,33	
393	0,02	210	2,1	53	224	0,15	2,7	6	6	0,03	0,03	0,03	Tr	9,20	
394	0,05	193	4,1	95	220	0,20	2,0	9	9	0,23	0,35	0,35	Tr	3,39	
395	0,06	276	6,5	128	243	0,30	3,4	Tr	Tr	0,20	0,19	0,19	Tr	9,70	
396	Tr	251	1,2	95	318	0,05	2,6	6	6	0,05	0,05	0,05	Tr	10,40	
397	0,02	185	0,7	95	275	0,03	2,0	10	10	0,16	0,05	0,05	Tr	2,04	
398	Tr	187	0,8	64	191	0,03	2,8	Tr	Tr	0,07	0,07	0,07	Tr	8,20	
399	0,02	196	0,8	98	291	0,03	2,2	12	12	0,17	0,05	0,05	Tr	3,53	
400	0,35	344	9,5	82	281	0,26	3,7	3863	3863	0,62	0,56	0,56	Tr	6,36	
401	0,06	249	1,1	122	408	0,05	0,8	7	7	0,05	0,04	0,04	Tr	11,07	
402	0,01	174	0,6	63	217	0,04	1,1	7	7	0,08	0,03	0,03	Tr	3,28	
403	Tr	233	0,6	70	283	0,03	1,6	Tr	Tr	0,09	0,09	0,09	Tr	11,20	
404	Tr	194	0,5	51	217	0,04	1,2	Tr	Tr	0,10	Tr	Tr	Tr	12,83	

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Colesterol (mg)	Carbo-ídrato (g)	Fibra (g)	Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
405	Frango, inteiro, sem pele, cru	74,9	129	540	20,6	4,6	78	0,0	NA	0,9	7	27	
406	Frango, peito, com pele, assado	58,5	212	886	33,4	7,6	109	0,0	NA	1,5	8	18	
407	Frango, peito, com pele, cru	71,9	149	625	20,8	6,7	80	0,0	NA	0,9	8	28	
408	Frango, peito, sem pele, cozido	65,6	163	681	31,5	3,2	89	0,0	NA	1,0	6	14	
409	Frango, peito, sem pele, cru	74,8	119	499	21,5	3,0	59	0,0	NA	1,0	7	31	
410	Frango, peito, sem pele, grelhado	63,8	159	666	32,0	2,5	89	0,0	NA	1,4	5	18	
411	Frango, sobrecoxa, com pele, assada	55,0	260	1086	28,7	15,2	158	0,0	NA	1,3	11	15	
412	Frango, sobrecoxa, com pele, cru	63,6	255	1065	15,5	20,9	88	0,0	NA	0,8	7	22	
413	Frango, sobrecoxa, sem pele, assada	55,6	233	974	29,2	12,0	145	0,0	NA	1,5	12	17	
414	Frango, sobrecoxa, sem pele, cru	72,7	162	677	17,6	9,6	84	0,0	NA	0,9	6	26	
415	Hambúrguer, bovino, cru	63,6	215	899	13,2	16,2	70	4,2	*	2,9	34	25	
416	Hambúrguer, bovino, frito	52,5	258	1081	20,0	17,0	49	6,3	*	4,2	62	60	
417	Hambúrguer, bovino, grelhado	59,2	210	878	13,2	12,4	59	11,3	*	3,9	56	48	
418	Linguiça, frango, crua	64,8	218	913	14,2	17,4	64	0,0	NA	3,3	11	19	
419	Linguiça, frango, frita	59,6	245	1027	18,3	18,5	76	0,0	NA	3,8	15	29	
420	Linguiça, frango, grelhada	58,6	244	1019	18,2	18,4	80	0,0	NA	3,8	14	21	
421	Linguiça, porco, crua	62,5	227	951	16,1	17,6	53	0,0	NA	3,2	6	14	
422	Linguiça, porco, frita	54,6	280	1170	20,5	21,3	75	0,0	NA	3,9	8	18	
423	Linguiça, porco, grelhada	50,5	296	1241	23,2	21,9	82	0,0	NA	4,0	8	19	
424	Mortadela	56,4	269	1125	12,0	21,6	83	5,8	NA	4,1	67	19	
425	Peru, congelado, assado	65,3	163	682	26,2	5,7	91	0,0	NA	2,2	14	12	
426	Peru, congelado, cru	78,2	94	392	18,1	1,8	68	0,0	NA	2,5	10	19	
427	Porco, bisteca, crua	67,7	164	687	21,5	8,0	56	0,0	NA	1,0	6	24	
428	Porco, bisteca, frita	47,3	311	1302	33,7	18,5	126	0,0	NA	1,6	69	29	
429	Porco, bisteca, grelhada	51,8	280	1172	28,9	17,4	82	0,0	NA	1,2	34	25	
430	Porco, costela, assada	36,9	402	1683	30,2	30,3	113	0,0	NA	1,4	17	14	
431	Porco, costela, crua	61,2	256	1069	18,0	19,8	69	0,0	NA	0,9	15	18	
432	Porco, lombo, assado	56,6	210	880	35,7	6,4	103	0,0	NA	1,4	20	18	
433	Porco, lombo, cru	67,7	176	735	22,6	8,8	55	0,0	NA	1,0	4	24	
434	Porco, orelha, salgada, crua	59,7	258	1082	18,5	19,9	83	0,0	NA	2,0	5	2	
435	Porco, pernil, assado	49,3	262	1097	32,1	13,9	110	0,0	NA	1,4	18	27	
436	Porco, pernil, cru	67,1	186	778	20,1	11,1	59	0,0	NA	1,0	13	23	

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

Número do Alimento	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (µg)	RE (µg)	RAE (µg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
405	0,01	190	0,5	73	238	0,03	1,2	4	4	4	0,12	0,03	Tr	3,28	
406	0,01	297	0,5	56	380	0,01	1,0	6	6	4	0,12	Tr	Tr	15,80	
407	0,01	213	0,4	62	252	0,05	0,6	4	4	4	0,09	Tr	Tr	2,58	
408	Tr	224	0,3	36	231	0,02	0,9	Tr	Tr	0,10	Tr	Tr	Tr	7,60	
409	0,01	222	0,4	56	267	0,03	0,7	2	2	2	0,10	Tr	Tr	5,86	
410	Tr	295	0,3	50	387	0,02	0,8	Tr	Tr	0,11	Tr	Tr	Tr	24,83	
411	Tr	252	1,2	96	323	0,06	2,2	8	8	8	0,10	0,05	Tr	11,20	
412	0,01	154	0,7	68	190	0,05	1,3	7	7	7	0,09	0,06	Tr	3,40	
413	Tr	281	1,2	106	382	0,07	2,2	11	11	11	0,10	0,05	Tr	10,20	
414	0,02	187	0,9	80	241	0,06	1,7	4	4	4	0,12	0,06	Tr	4,06	
415	0,36	141	1,9	869	383	0,16	1,7	Tr	Tr	0,06	0,08	0,04	Tr	3,53	
416	0,52	324	3,0	1252	660	0,17	3,2	Tr	Tr	0,13	0,06	Tr	Tr	2,73	
417	0,40	263	2,6	1090	538	0,18	3,0	Tr	Tr	0,18	0,06	Tr	Tr	5,77	
418	0,05	182	0,5	1126	280	0,05	0,7	Tr	Tr	0,11	0,05	Tr	Tr	4,60	
419	0,10	262	0,8	1374	364	0,04	1,2	Tr	Tr	0,11	0,05	Tr	Tr	5,67	
420	0,10	228	0,7	1351	356	0,09	1,0	Tr	Tr	0,12	0,04	Tr	Tr	5,97	
421	0,01	157	0,4	1176	316	0,04	1,4	Tr	Tr	0,49	0,05	Tr	Tr	2,60	
422	0,01	211	0,9	1432	409	0,06	3,1	Tr	Tr	0,41	0,07	Tr	Tr	5,83	
423	0,01	210	1,0	1456	427	0,07	3,5	Tr	Tr	0,40	0,07	Tr	Tr	6,60	
424	0,11	216	1,5	1212	247	0,08	1,0	25	25	0,14	0,06	Tr	Tr	3,00	
425	0,02	197	0,6	628	175	0,03	1,2	Tr	Tr	0,06	Tr	Tr	Tr	6,23	
426	Tr	217	0,9	711	281	0,36	1,4	Tr	Tr	0,06	Tr	Tr	Tr	4,23	
427	Tr	195	0,5	54	335	0,07	1,4	Tr	Tr	0,90	Tr	Tr	Tr	2,65	
428	0,01	290	0,8	63	404	0,07	2,2	10	10	0,34	Tr	Tr	Tr	3,25	
429	Tr	229	0,9	51	366	0,06	2,3	Tr	Tr	0,77	0,14	0,03	Tr	1,92	
430	Tr	201	1,0	63	246	0,07	3,1	Tr	Tr	0,71	0,05	Tr	Tr	10,63	
431	Tr	159	0,9	88	248	0,05	2,3	Tr	Tr	0,62	Tr	Tr	Tr	8,27	
432	Tr	238	0,5	39	311	0,03	1,8	Tr	Tr	0,75	0,07	0,11	Tr	12,43	
433	Tr	195	0,5	53	334	0,01	0,9	Tr	Tr	0,95	Tr	Tr	Tr	13,83	
434	0,01	31	1,4	616	228	0,23	0,6	Tr	Tr	0,07	0,03	Tr	Tr	Tr	
435	0,01	247	1,3	62	395	0,09	3,3	Tr	Tr	0,77	0,09	Tr	Tr	6,57	
436	Tr	192	0,9	102	256	0,16	1,7	Tr	Tr	1,06	0,06	Tr	Tr	5,67	

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Colesterol (mg)	Carbo-ídrato (g)	Fibra (g)	Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	
437	Porco, rabo, salgado, cru	43,8	377	1579	15,6	34,5	89	0,0	NA	3,5	22	4		
438	Presunto, com capa de gordura	73,9	128	535	14,4	6,8	40	1,4	NA	3,5	12	17		
439	Presunto, sem capa de gordura	77,2	94	392	14,3	2,7	36	2,1	NA	3,7	23	18		
440	Quibe, assado	69,0	136	570	14,6	2,7	34	12,9	1,9	0,9	16	36		
441	Quibe, cru	74,5	109	458	12,4	1,7	27	10,8	1,6	0,7	12	26		
442	Quibe, frito	54,0	254	1062	14,9	15,8	38	12,3	3,0	22	39			
443	Salame	34,7	398	1665	25,8	30,6	85	2,9	NA	5,9	87	30		
444	Toucinho, cru	27,6	593	2479	11,5	60,3	73	0,0	NA	0,3	2	4		
445	Toucinho, frito	6,3	697	2914	27,3	64,3	89	0,0	NA	0,7	9	9		
Leite e derivados														
446	Bebida láctea, pêssego	87,7	55	231	2,1	1,9	5	7,6	0,3	0,7	89	9		
447	Creme de Leite	70,9	221	927	1,5	22,5	66	4,5	NA	0,6	83	8		
448	Iogurte, natural	90,0	51	215	4,1	3,0	14	1,9	NA	0,9	143	11		
449	Iogurte, natural, desnatado	89,2	41	174	3,8	0,3	3	5,8	NA	0,9	157	12		
450	Iogurte, sabor abacaxi	*	*	*	*	*	6	*	*	*	*	*	*	
451	Iogurte, sabor morango	84,6	70	291	2,7	2,3	7	9,7	0,2	0,6	101	8		
452	Iogurte, sabor pêssego	85,1	68	284	2,5	2,3	8	9,4	0,7	0,6	95	8		
453	Leite, condensado	27,0	313	1308	7,7	6,7	28	57,0	NA	1,6	246	22		
454	Leite, de cabra	87,1	66	278	3,1	3,8	14	5,2	NA	0,9	112	10		
455	Leite, de vaca, achocolatado	80,9	83	347	2,1	2,2	6	14,2	0,6	0,7	70	13		
456	Leite, de vaca, desnatado, pó	3,1	362	1513	34,7	0,9	25	53,0	NA	8,2	1363	109		
457	Leite, de vaca, desnatado, UHT	*	*	*	*	*	4	*	NA	0,8	134	10		
458	Leite, de vaca, integral	*	*	*	*	*	10	*	NA	0,8	123	10		
459	Leite, de vaca, integral, pó	2,7	497	2078	25,4	26,9	85	39,2	NA	5,8	890	77		
460	Leite, fermentado	81,9	70	291	1,9	0,1	2	15,7	NA	0,5	72	6		
461	Queijo, minas, frescal	56,1	264	1106	17,4	20,2	62	3,2	NA	3,0	579	7		
462	Queijo, minas, meia cura	47,1	321	1342	21,2	24,6	76	3,6	NA	3,5	696	27		
463	Queijo, mozarela	45,3	330	1380	22,6	25,2	80	3,0	NA	3,8	875	24		
464	Queijo, parmesão	21,2	453	1895	35,6	33,5	106	1,7	NA	8,0	992	33		
465	Queijo, pasteurizado	54,4	303	1268	9,4	27,4	82	5,7	NA	3,1	323	16		

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

Número do Alimento	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (µg)	RE (µg)	RAE (µg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
437	0,01	42	0,6	1158	24	0,05	1,4	Tr	Tr	0,20	0,06	Tr	1,43		
438	0,04	274	0,7	1021	295	0,04	1,3	Tr		0,62	0,03	Tr	3,78		
439	0,04	244	0,8	1039	307	0,04	1,5	Tr		0,50	0,03	Tr	4,00		
440	0,76	174	2,2	40	288	0,51	4,1	Tr		0,04	0,04	Tr	1,81	Tr	
441	0,39	126	1,7	39	242	0,13	2,8	Tr		0,09	0,03	Tr	1,20	Tr	
442	0,72	166	2,0	836	322	0,16	2,8	Tr		0,12	0,10	Tr	1,50	Tr	
443	0,03	354	1,3	1574	548	0,05	3,2	Tr		0,88	0,23	Tr	12,49		
444	Tr	35	0,4	50	58	0,11	0,2	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	5,10		
445	0,01	95	0,9	125	171	0,10	0,8	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	5,03		
446	Tr	63	Tr	46	62	0,02	0,2	Tr		0,03	0,14	Tr	0,33	2,1	
447	0,01	118	0,3	52	119	0,02	0,3	128		Tr	0,10	Tr	0,00	Tr	
448	Tr	119	Tr	52	71	0,02	0,4	23		0,04	0,22	Tr	0,9		
449	Tr	110	Tr	60	182	Tr	0,5	*	Tr	0,22	Tr	Tr	0,3		
450	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
451	Tr	73	Tr	38	52	0,02	0,3	27		0,03	0,12	0,02	Tr	Tr	
452	Tr	66	0,1	37	52	0,02	0,3	21		0,02	0,10	Tr	0,38	Tr	
453	Tr	187	0,1	94	329	0,03	0,9	53		0,06	0,33	0,57	Tr	2,1	
454	Tr	113	0,1	74	140	0,04	0,4	35		Tr	0,14	Tr	Tr	Tr	
455	0,05	71	0,5	72	155	0,04	0,3	39		0,07	0,29	0,14	1,23	3,3	
456	Tr	1673	0,9	432	1556	0,16	3,8	299		0,32	1,20	Tr	0,81		
457	Tr	85	Tr	51	140	0,02	0,4	Tr		0,04	0,26	Tr	1,49	Tr	
458	Tr	82	Tr	64	133	0,02	0,4	21		0,04	0,24	Tr	1,52	Tr	*
459	Tr	1242	0,5	323	1132	0,11	2,7	361		0,24	1,03	Tr	Tr		
460	0,02	63	Tr	33	94	0,01	0,3	Tr		0,08	0,11	Tr	Tr	0,5	
461	0,02	123	0,9	31	105	Tr	0,3	161		Tr	0,25	Tr	Tr	Tr	
462	0,02	403	0,2	501	120	0,07	2,7	111		0,03	0,32	Tr	Tr		
463	0,03	470	0,3	581	62	0,08	3,5	109		Tr	0,20	Tr	Tr		
464	0,05	745	0,5	1844	96	0,17	4,4	66		Tr	0,44	0,23	Tr	Tr	
465	0,01	578	0,3	780	194	0,05	1,3	57		Tr	0,20	Tr	Tr	Tr	

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Colesterol (mg)	Carbo-ídrato (g)	Fibra (g)	Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	
466	Queijo, petit suisse, morango	72,2	121	507	5,8	2,8	12	18,5	NA	0,7	731	27		
467	Queijo, prato	42,4	360	1506	22,7	29,1	91	1,9	NA	3,9	940	28		
468	Queijo, requeijão, cremoso	62,5	257	1074	9,6	23,4	74	2,4	NA	2,0	259	12		
469	Queijo, ricota	73,6	140	585	12,6	8,1	49	3,8	NA	1,9	253	12		
Bebidas (alcoólicas e não alcoólicas)														
470	Bebida isotonica, sabores variados	93,5	26	107	0,0	0,0	NA	6,4	NA	0,1	1	Tr		
471	Café, infusão 10%	97,4	9	38	0,7	0,1	NA	1,5	NA	0,4	3	10		
472	Cana, aguardente ¹	216	902			NA		NA			Tr	Tr		
473	Cana, caldo de	81,7	65	273	Tr	Tr	NA	18,2	0,1	0,1	9	12		
474	Cerveja, pilser ²	92,4	41	170	0,6	Tr	NA	3,3	NA	0,1	5	7		
475	Chá,erva-doce, infusão 5%	99,6	1	6	0,0	0,0	NA	0,4	NA	0,0	2	1		
476	Chá, mate, infusão 5%	99,3	3	11	0,0	0,1	NA	0,6	NA	0,0	1	2		
477	Chá, preto, infusão 5%	99,4	2	9	0,0	0,0	NA	0,6	NA	0,0	0	1		
478	Coco, água de	94,3	22	90	0,0	0,0	NA	5,3	0,1	0,5	19	5		
479	Refrigerante, tipo água tônica	92,0	31	129	0,0	0,0	NA	8,0	NA	0,0	1	Tr		
480	Refrigerante, tipo cola	91,3	34	140	0,0	0,0	NA	8,7	NA	0,1	1	Tr		
481	Refrigerante, tipo guaraná	90,0	39	162	0,0	0,0	NA	10,0	NA	0,0	1	Tr		
482	Refrigerante, tipo laranja	88,2	46	191	0,0	0,0	NA	11,8	NA	0,0	2	1		
483	Refrigerante, tipo limão	89,7	40	166	0,0	0,0	NA	10,3	NA	0,0	2			
Ovos e derivados														
484	Omelete, de queijo	60,5	268	1121	15,6	22,0	384	0,4	NA	1,5	166	14		
485	Ovo, de codorna, inteiro, cru	71,7	177	740	13,7	12,7	568	0,8	NA	1,2	79	11		
486	Ovo, de galinha, clara, cozida/10minutos	85,2	59	249	13,4	0,1	NA	0,0	NA	0,7	6	11		
487	Ovo, de galinha, gema, cozida/10minutos	50,0	353	1476	15,9	30,8	1272	1,6	NA	1,7	114	9		
488	Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10minutos	75,8	146	610	13,3	9,5	397	0,6	NA	0,8	49	11		
489	Ovo, de galinha, inteiro, frito	75,6	143	599	13,0	8,9	356	1,6	NA	0,8	42	13		
490	Ovo, de galinha, inteiro, frito	63,5	240	1005	15,6	18,6	516	1,2	NA	1,1	73	16		
Produtos açucarados														
491	Achocolatado, pó	1,1	401	1678	4,2	2,2	Tr	91,2	3,9	1,4	44	77		
492	Açúcar, cristal	0,1	387	1619	0,3	Tr	NA	99,6	NA	Tr	8	1		

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

Número do Alimento	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (μg)	RE (μg)	RAE (μg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
466	0,02	448	0,1	412	121	0,01	2,7	273	0,22	0,21	0,27	0,22	0,21	2,68	Tr
467	0,03	461	0,3	580	73	0,10	3,5	123	Tr	0,22	Tr	0,19	Tr	Tr	Tr
468	0,02	448	0,1	558	93	0,05	1,3	195	Tr	0,15	Tr	0,15	Tr	Tr	Tr
469	Tr	162	0,1	283	112	Tr	0,5	53	Tr	0,15	Tr	0,15	Tr	Tr	Tr
470	Tr	9	0,7	44	13	Tr	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
471	0,04	9	Tr	1	156	0,01	Tr	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
472	Tr	Tr	Tr	3	Tr	0,06	Tr	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
473	0,21	5	0,8	Tr	18	0,01	0,1	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
474	0,01	19	Tr	4	29	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	2,8
475	0,01	1	Tr	1	10	0,01	Tr	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
476	0,27	Tr	Tr	Tr	5	Tr	Tr	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
477	0,09	2	Tr	Tr	13	Tr	Tr	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
478	0,25	4	Tr	2	162	Tr	Tr	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
479	Tr	0	Tr	8	2	Tr	Tr	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
480	Tr	17	Tr	7	1	Tr	Tr	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
481	Tr	Tr	Tr	9	1	Tr	Tr	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
482	Tr	1	Tr	9	16	Tr	Tr	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
483	Tr	Tr	Tr	9	4	Tr	Tr	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
484	0,03	314	1,4	216	127	0,03	1,4	59	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
485	Tr	279	3,3	129	79	0,04	2,1	305	0,11	0,12	0,11	0,12	0,12	0,12	0,97
486	Tr	15	0,1	181	146	0,03	Tr	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
487	0,06	386	2,9	45	87	Tr	2,9	148	0,18	0,22	0,18	0,22	0,22	0,22	Tr
488	0,02	184	1,5	146	139	0,04	1,2	32	0,08	0,30	0,08	0,30	0,30	0,30	Tr
489	Tr	164	1,6	168	150	0,06	1,1	79	0,07	0,58	0,07	0,58	0,58	0,58	0,75
490	0,03	422	2,1	166	184	0,04	1,5	94	0,06	0,32	0,06	0,32	0,32	0,32	Tr
491	0,55	200	5,4	65	496	0,56	1,0	796	1,38	1,02	1,02	1,02	1,02	1,02	1,52
492	Tr	Tr	0,2	Tr	3	Tr	Tr	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Colesterol (mg)	Carbo-hidrato (g)	Fibra (g)	Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	
493	Açúcar, mascavo	3,3	369	1542	0,8	0,1	NA	94,5	NA	1,4	127	80		
494	Açúcar, refinado	0,1	387	1617	0,3	Tr	NA	99,5	NA	Tr	4	1		
495	Chocolate, ao leite	1,3	540	2258	7,2	30,3	17	59,6	2,2	1,7	191	57		
496	Chocolate, ao leite, com castanha do Pará	1,2	559	2338	7,4	34,2	16	55,4	2,5	1,8	171	80		
497	Chocolate, ao leite, dietético	1,7	557	2330	6,9	33,8	13	56,3	2,8	1,3	188	67		
498	Chocolate, meio amargo	1,0	475	1987	4,9	29,9	2	62,4	4,9	1,8	45	107		
499	Cocada branca	3,4	449	1878	1,1	13,6	NA	81,4	3,6	0,5	7	17		
500	Doce, de abóbora, cremoso	43,9	199	832	0,9	0,2	NA	54,6	2,3	0,4	13	6		
501	Doce, de leite, cremoso	27,5	306	1282	5,5	6,0	20	59,5	NA	1,5	195	16		
502	Geléia, mocotó, natural	73,5	106	444	2,1	0,1	Tr	24,2	NA	0,1	4	1		
503	Glicose de milho	20,4	292	1222	0,0	0,0	NA	79,4	NA	0,2	6	2		
504	Maria mole	21,6	301	1260	3,8	0,2	NA	73,6	0,7	0,9	13	7		
505	Maria mole, coco queimado	20,7	307	1283	3,9	0,1	NA	75,1	0,6	0,2	19	6		
506	Marmelada	28,5	257	1076	0,4	0,1	NA	70,8	4,1	0,2	11	6		
507	Mel, de abelha	15,8	309	1294	0,0	0,0	NA	84,0	NA	0,1	10	6		
508	Melado	22,1	297	1241	0,0	0,0	NA	76,6	NA	1,3	102	115		
509	Quindim	23,9	411	1721	4,7	24,4	271	46,3	3,2	0,6	37	15		
510	Rapadura	7,1	352	1473	1,0	0,1	NA	90,8	NA	1,1	30	47		
Miscelâneas														
511	Café, pó, torrado	2,9	419	1752	14,7	11,9	NA	65,8	51,2	4,7	107	165		
512	Capuccino, pó	2,6	417	1746	11,3	8,6	29	73,6	2,4	3,8	467	71		
513	Fermento em pó, químico	7,1	90	375	0,5	0,1	NA	43,9	NA	48,5				
514	Fermento, biológico, levedura, tablete	71,9	90	376	17,0	1,5	NA	7,7	4,2	1,9	18	38		
515	Gelatina, sabores variados, pó	1,2	380	1591	8,9	Tr	NA	89,2	NA	0,6	27	2		
516	Sal, dietético	0,6	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	99,4			
517	Sal, grosso	0,4	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA			
518	Shoyu	70,6	61	255	3,3	0,3	NA	11,6	NA	14,1	15	24		
519	Tempo a base de sal	7,7	21	89	2,7	0,3	NA	2,1	0,6	87,3				
Outros alimentos industrializados														
520	Azeitona, preta, conserva	68,5	194	812	1,2	20,3	NA	5,5	4,6	4,5	59	5		

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

Número do Alimento	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (μg)	RE (μg)	RAE (μg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
493	2,03	38	8,3	25	522	0,17	0,5	NA	Tr	0,03	Tr	0,22	0,59	0,63	Tr
494	Tr	0,1	12	6	Tr	0,31	1,1	Tr	0,05	0,04	0,24	Tr	1,37	1,4	Tr
495	0,30	212	1,6	77	355	0,45	1,3	36	0,31	0,25	0,25	Tr	0,79	2,0	Tr
496	0,36	303	1,5	64	431	0,43	1,1	7	0,20	0,04	0,04	Tr	1,06	2,1	Tr
497	0,41	276	3,3	85	458	0,43	1,1	Tr	0,31	0,25	0,25	Tr	0,04	0,47	Tr
498	0,83	220	3,6	9	432	0,77	1,5	Tr	0,20	0,04	0,04	Tr	0,16	0,47	Tr
499	0,36	396	1,2	29	183	0,20	0,4	NA	Tr	0,08	0,08	Tr	0,04	0,1	Tr
500	0,01	14	0,9	Tr	137	Tr	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
501	0,01	141	0,1	120	259	0,02	0,5	36	36	0,05	0,26	Tr	Tr	Tr	Tr
502	Tr	Tr	0,1	43	2	Tr	Tr	Tr	Tr	0,19	Tr	0,22	Tr	Tr	Tr
503	Tr	5	0,1	59	5	Tr	Tr	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
504	0,06	4	0,4	15	24	0,20	0,1	NA	NA	0,04	0,04	Tr	Tr	Tr	Tr
505	0,09	5	0,5	14	36	0,03	0,1	NA	NA	0,04	0,04	Tr	Tr	Tr	Tr
506	0,06	20	0,7	11	83	0,09	0,1	NA	NA	NA	NA	Tr	Tr	Tr	Tr
507	0,38	4	0,3	6	99	Tr	0,2	NA	NA	0,11	0,11	Tr	Tr	Tr	0,7
508	2,62	74	5,4	4	395	0,84	0,3	NA	NA	NA	NA	0,05	0,20	Tr	Tr
509	0,25	168	1,4	27	111	0,10	1,1	76	Tr	0,04	0,04	0,04	0,14	Tr	Tr
510	1,66	21	4,4	22	459	0,17	0,6	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
511	2,58	169	8,1	1	1609	1,30	0,5	NA	NA	NA	NA	Tr	Tr	11,89	Tr
512	0,17	358	2,3	382	886	Tr	1,1	52	Tr	1,41	1,41	Tr	Tr	Tr	Tr
513	0,20	419	2,6	40	576	0,29	11,0	NA	NA	0,30	0,36	Tr	Tr	Tr	Tr
514	0,03	2	0,3	235	7	Tr	Tr	NA	NA	NA	NA	Tr	Tr	Tr	40,0
515	0,23	23432	20468	39943	32560	165	0,2	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
516	0,07	47	0,5	5024	165	Tr	0,2	NA	NA	0,83	0,06	0,15	2,10	Tr	Tr
517	0,06	16	5,5	1567	79	0,25	0,3	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
518	0,07	47	0,5	5024	165	Tr	0,2	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
519	0,06	16	5,5	1567	79	0,25	0,3	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
520	0,06	16	5,5	1567	79	0,25	0,3	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Colesterol (mg)	Carbo-ídrato (g)	Fibra (g)	Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	
521	Azeitona, verde, conserva	76,3	137	573	0,9	14,2	NA	4,1	3,8	4,5	4,6	4		
522	Chantilly, spray, com gordura vegetal	55,1	315	1318	0,5	27,3	Tr	16,9	NA	0,2	2	1		
523	Leite, de coco	78,0	166	695	1,0	18,4	NA	2,2	0,7	0,4	6	17		
524	Malonese, tradicional com ovos	58,4	302	1264	0,6	30,5	42	7,9	NA	2,6	3	1		
Alimentos preparados														
525	Acarajé	50,5	289	1210	8,3	19,9	25	19,1	9,4	2,1	124	51		
526	Arroz carreteiro	68,0	154	643	10,8	7,1	36	11,6	1,5	2,4	13	9		
527	Baião de dois, arroz e feijão-de-corda	69,1	136	568	6,2	3,2	4	20,4	5,1	1,1	33	19		
528	Barreado	71,2	165	690	18,3	9,5	60	0,2	0,1	0,8	15	21		
529	Bife à cavalo, com contra filé	54,2	291	1219	23,7	21,1	257	0,0	NA	1,1	26	19		
530	Bolinho de arroz	41,5	274	1144	8,0	8,3	70	41,7	2,7	0,5	24	13		
531	Camarão à baiana	82,0	101	422	7,9	6,0	117	3,2	0,4	0,9	43	15		
532	Charuto, de repolho	81,5	78	327	6,8	1,1	21	10,1	1,5	0,4	23	13		
533	Cuscuz, de milho, cozido com sal	71,1	113	475	2,2	0,7	NA	25,3	2,1	0,7	2	3		
534	Cuscuz, paulista	68,9	142	595	2,6	4,6	15	22,5	2,4	1,3	14	5		
535	Cuxá, molho	81,0	80	335	5,6	3,6	58	5,7	3,0	4,0	105	34		
536	Dobradinha	75,3	125	521	19,8	4,4	144	0,0	NA	0,3	11	8		
537	Estrogonofe de carne	70,1	173	724	15,0	10,8	66	3,0	1,1	28	22			
538	Estrogonofe de frango	70,9	157	656	17,6	8,0	80	2,6	1,0	26	25			
539	Feijão tropeiro mineiro	61,7	152	634	10,2	6,8	68	19,6	3,6	1,8	41	36		
540	Feijoada	71,8	117	489	8,7	6,5	22	11,6	5,1	1,4	32	32		
541	Frango, com acafrão	79,5	113	472	9,7	6,2	50	4,1	0,2	0,5	13	16		
542	Macarrão, molho bolognese	71,4	120	500	4,9	0,9	7	22,5	0,8	0,2	11	10		
543	Maniçoba	76,4	134	562	10,0	8,7	43	3,4	2,2	1,5	66	24		
544	Quibebe	81,1	86	361	8,6	2,7	NA	6,6	1,7	1,0	8	10		
545	Salada, de legumes, com maionese	82,0	96	402	1,1	7,0	7	8,9	2,2	0,9	12	9		
546	Salada, de legumes, cozida no vapor	90,0	35	148	2,0	0,3	NA	7,1	2,5	0,6	33	19		
547	Salpicão, de frango	72,5	148	619	13,9	7,8	53	4,6	0,4	1,1	9	13		
548	Sarapatel	75,0	123	515	18,5	4,4	315	1,1	1,1	12	13			
549	Tabule	85,8	57	240	2,0	1,2	NA	10,6	2,1	0,4	19	18		

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

Número do Alimento	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (µg)	RE (µg)	RAE (µg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
521	0,03	5	0,2	1347	20	0,14	0,1	NA	Tr	0,07	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
522	Tr	16	Tr	110	5	0,01	0,1	Tr	Tr	0,05	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
523	0,24	26	0,5	44	144	0,16	0,3	NA	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
524	Tr	14	0,1	787	16	Tr	0,1	8	Tr	0,05	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
525	0,59	142	1,9	305	354	0,23	1,2	Tr	Tr	0,06	Tr	Tr	Tr	Tr	1,60
526	0,18	48	1,0	1622	87	0,08	2,7	Tr	Tr	0,03	Tr	0,04	Tr	0,04	Tr
527	0,27	72	0,6	93	157	0,08	0,6	Tr	Tr	0,04	Tr	0,04	Tr	2,09	Tr
528	0,05	169	2,4	48	295	0,17	4,8	Tr	Tr	0,03	Tr	0,04	Tr	2,92	Tr
529	0,02	216	2,1	83	272	0,06	3,2	37	Tr	0,05	Tr	0,10	Tr	Tr	Tr
530	0,42	87	2,1	59	96	0,13	0,9	Tr	Tr	0,08	Tr	0,05	Tr	Tr	Tr
531	0,11	244	1,4	85	139	0,07	0,5	Tr	Tr	0,03	Tr	0,03	Tr	0,31	4,1
532	0,22	68	0,9	12	184	1,45	1,8	Tr	Tr	0,03	Tr	0,03	Tr	0,32	4,8
533	0,02	23	0,2	248	11	Tr	0,2	Tr	Tr	Tr	Tr	0,06	Tr	Tr	Tr
534	0,06	26	0,3	236	53	0,05	0,2	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0,93	Tr
535	0,23	111	0,9	1344	124	0,17	0,6	Tr	Tr	0,04	Tr	0,03	Tr	1,10	10,3
536	0,11	57	1,0	29	58	0,06	2,7	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0,03	Tr
537	0,03	186	2,7	123	322	0,14	2,0	28	Tr	0,06	Tr	0,05	Tr	0,06	Tr
538	0,03	195	1,5	99	307	0,12	0,6	28	Tr	0,07	Tr	0,04	Tr	0,03	3,37
539	0,38	199	2,2	365	349	0,22	1,4	9	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	1,44	Tr
540	0,24	105	1,3	278	303	0,15	0,8	Tr	Tr	0,08	Tr	0,03	Tr	0,93	Tr
541	0,09	167	0,8	29	256	0,02	0,5	8	Tr	0,03	Tr	Tr	Tr	1,64	5,3
542	0,22	54	1,4	9	84	0,09	0,8	Tr	Tr	0,04	Tr	0,04	Tr	1,44	Tr
543	0,60	55	3,2	407	148	0,16	2,0	Tr	222	111	0,04	0,07	0,05	2,58	Tr
544	0,05	43	0,8	247	153	0,61	1,6	Tr	105	52	Tr	0,03	0,04	Tr	Tr
545	0,10	22	0,2	228	141	0,04	0,2	Tr	283	141	0,04	Tr	0,04	Tr	Tr
546	0,24	45	0,4	3	244	0,17	0,3	NA	510	255	0,05	0,03	0,03	Tr	29,4
547	0,03	103	0,3	248	149	0,08	0,4	Tr	15	7	0,05	Tr	0,03	Tr	9,3
548	0,10	164	7,2	216	199	1,48	1,8	1464	Tr	0,11	Tr	1,48	Tr	3,84	Tr
549	0,37	35	0,6	1	188	0,12	0,6	NA	Tr	0,03	Tr	0,03	Tr	0,60	16,2

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Colesterol (mg)	Carbo-ídrato (g)	Fibra (g)	Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	
550	Tacacá	85,2	47	196	7,0	0,4	71	3,4	0,2	4,1	4,5	30	30	
551	Tapioca, com manteiga	24,9	348	1455	0,1	10,9	31	63,6	Tr	0,5	30	3	3	
552	Tucupi, com pimenta-de-cheiro	91,9	27	114	2,1	0,3	NA	4,7	0,2	1,0	28	42	42	
553	Vaca atolada	75,0	145	606	5,1	9,3	19	10,1	2,3	0,5	63	16	16	
554	Vatapá	58,4	255	1066	6,0	23,2	44	9,7	1,7	2,7	47	39	39	
555	Virado à paulista	48,6	307	1284	10,2	25,6	66	14,1	2,2	1,5	41	22	22	
556	Yakisoba	69,4	113	472	7,5	2,6	NA	18,3	1,1	2,2	14	13	13	
Leguminosas e derivados														
557	Amendoim, grão, cru	6,4	544	2276	27,2	43,9	NA	20,3	8,0	2,2	Tr	171	171	
558	Amendoim, torrado, salgado	1,7	606	2535	22,5	54,0	NA	18,7	7,8	3,2	39	159	159	
559	Ervilha, em vagem	76,8	88	367	7,5	0,5	NA	14,2	9,7	1,0	24	42	42	
560	Ervilha, enlatada, drenada	80,1	74	309	4,6	0,4	NA	13,4	5,1	1,4	22	23	23	
561	Feijão, carioca, cozido	80,4	76	320	4,8	0,5	NA	13,6	8,5	0,7	27	42	42	
562	Feijão, carioca, cru	14,0	329	1377	20,0	1,3	NA	61,2	18,4	3,5	123	210	210	
563	Feijão, fradinho, cozido	80,0	78	326	5,1	0,6	NA	13,5	7,5	0,8	17	38	38	
564	Feijão, fradinho, cru	12,7	339	1419	20,2	2,4	NA	61,2	23,6	3,5	78	178	178	
565	Feijão, jalo, cozido	75,8	93	388	6,1	0,5	NA	16,5	13,9	1,0	29	44	44	
566	Feijão, jalo, cru	13,5	328	1372	20,1	0,9	NA	61,5	30,3	3,9	98	170	170	
567	Feijão, preto, cozido	80,2	77	322	4,5	0,5	NA	14,0	8,4	0,8	29	40	40	
568	Feijão, preto, cru	14,9	324	1354	21,3	1,2	NA	58,8	21,8	3,8	111	188	188	
569	Feijão, rajado, cozido	77,9	85	354	5,5	0,4	NA	15,3	9,3	0,9	29	42	42	
570	Feijão, rajado, cru	15,0	326	1363	17,3	1,2	NA	62,9	24,0	3,7	111	170	170	
571	Feijão, rosinha, cozido	82,6	68	284	4,5	0,5	NA	11,8	4,8	0,6	19	43	43	
572	Feijão, rosinha, cru	12,0	337	1410	20,9	1,3	NA	62,2	20,6	3,6	68	184	184	
573	Feijão, roxo, cozido	80,0	77	322	5,7	0,5	NA	12,9	11,5	0,8	23	34	34	
574	Feijão, roxo, cru	12,6	331	1387	22,2	1,2	NA	60,0	33,8	4,0	120	162	162	
575	Grão-de-bico, cru	12,3	355	1484	21,2	5,4	NA	57,9	12,4	3,2	114	146	146	
576	Guandu, cru	11,4	344	1440	19,0	2,1	NA	64,0	21,3	3,5	129	166	166	
577	Lentilha, cozida	76,3	93	388	6,3	0,5	NA	16,3	7,9	0,6	16	22	22	

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

Número do Alimento	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (µg)	RE (µg)	RAE (µg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
550	0,12	89	0,9	1349	240	0,22	0,8	Tr	35	18	0,05	Tr	Tr	Tr	Tr
551	0,06	8	0,2	158	19	0,01	0,0	75	Tr	Tr	0,05	Tr	Tr	Tr	46,4
552	0,52	31	1,1	5	391	0,12	0,9	NA	51	25	Tr	Tr	0,05	Tr	Tr
553	0,04	72	0,7	26	220	0,12	1,2	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0,77	Tr	Tr
554	0,48	108	1,4	880	209	0,28	0,9	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	1,80	Tr	Tr
555	0,15	135	1,1	346	237	0,07	1,0	10	0,14	0,05	Tr	Tr	2,60	Tr	Tr
556	0,15	83	0,6	794	159	0,06	0,7	NA	62	31	0,16	Tr	Tr	2,09	Tr
557	1,96	407	2,5	Tr	580	0,78	3,2	NA	0,10	0,03	0,76	10,18	Tr	Tr	Tr
558	1,70	261	1,3	376	496	0,68	2,1	NA	0,08	Tr	0,21	7,47	Tr	Tr	Tr
559	0,40	152	1,4	Tr	311	0,20	1,2	NA	0,27	0,07	0,06	1,16	12,4	Tr	Tr
560	0,46	79	1,4	372	147	0,14	0,9	NA	9	5	0,07	0,03	Tr	Tr	Tr
561	0,28	87	1,3	2	255	0,19	0,7	NA	0,04	Tr	Tr	0,65	4,02	Tr	Tr
562	1,02	385	8,0	Tr	1352	0,79	2,9	NA	0,17	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
563	0,53	85	1,1	1	253	0,10	1,1	NA	0,12	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
564	1,43	355	5,1	10	1083	0,70	3,9	NA	0,14	0,03	0,26	Tr	Tr	Tr	Tr
565	0,32	121	1,9	1	348	0,24	1,0	NA	0,13	Tr	0,04	Tr	Tr	Tr	Tr
566	0,99	427	7,0	25	1276	0,95	3,0	NA	0,10	Tr	0,12	Tr	Tr	Tr	Tr
567	0,37	88	1,5	2	256	0,20	0,7	NA	0,06	Tr	0,03	Tr	Tr	Tr	Tr
568	1,32	471	6,5	Tr	1416	0,83	2,9	NA	0,12	Tr	0,59	4,60	Tr	Tr	Tr
569	0,29	113	1,4	1	315	0,23	0,9	NA	0,09	Tr	0,04	Tr	Tr	Tr	Tr
570	1,17	335	18,6	14	1135	0,84	2,6	NA	0,07	0,03	0,07	Tr	Tr	Tr	Tr
571	0,46	90	1,2	2	241	0,09	1,3	NA	Tr	Tr	Tr	3,69	Tr	Tr	Tr
572	1,08	394	5,3	24	1109	0,60	4,0	NA	0,16	0,03	0,03	3,92	Tr	Tr	Tr
573	0,32	106	1,4	1	268	0,22	1,0	NA	0,15	Tr	0,03	Tr	Tr	Tr	Tr
574	1,34	394	6,9	10	1221	1,04	3,3	NA	0,26	Tr	0,08	Tr	Tr	Tr	Tr
575	3,16	342	5,4	5	1116	0,67	3,2	NA	0,52	Tr	0,75	Tr	Tr	Tr	Tr
576	1,02	269	1,9	2	1215	0,57	2,0	NA	1,06	Tr	0,07	2,69	1,5	Tr	Tr
577	0,29	104	1,5	1	220	0,17	1,1	NA	0,03	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (Kcal)	Energia (KJ)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Colesterol (mg)	Carbo-ídrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
578	Lentilha, crua	11,5	339	1419	23,2	0,8	NA	62,0	16,9	2,6	54	94
579	Pacoca, amendoim	1,8	487	2037	16,0	26,1	NA	52,4	7,3	3,8	22	101
580	Pé-de-moleque, amendoim	2,9	503	2105	13,2	28,0	NA	54,7	3,4	1,1	27	108
581	Sója, farinha	5,8	404	1690	36,0	14,6	NA	38,4	20,2	5,1	206	242
582	Sója, extrato solúvel, natural, fluido	91,3	39	164	2,4	1,6	NA	4,3	0,4	0,5	17	15
583	Sója, extrato solúvel, pó	4,5	459	1920	35,7	26,2	NA	28,5	7,3	5,2	359	216
584	Sója, queijo (tofu)	86,6	64	270	6,6	4,0	NA	2,1	0,8	0,7	81	38
585	Tremoço, cru	9,7	381	1595	33,6	10,3	NA	43,8	32,3	2,6	177	121
586	Tremoço, em conserva	67,7	121	505	11,1	3,8	NA	12,4	14,4	5,0	16	4
Nozes e sementes												
587	Amêndoa, torrada, salgada	3,1	581	2430	18,6	47,3	NA	29,5	11,6	1,5	237	222
588	Castanha-de-cajá, torrada, salgada	3,5	570	2386	18,5	46,3	NA	29,1	3,7	2,6	33	237
589	Castanha-do-Brasil, crua	3,5	643	2690	14,5	63,5	NA	15,1	7,9	3,4	146	365
590	Coco, cru	43,0	406	1701	3,7	42,0	NA	10,4	5,4	1,0	6	51
591	Coco, verde, cru	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
592	Farinha, de mesocarpo de babacu, crua	15,8	329	1376	1,4	0,2	NA	79,2	17,9	3,4	61	39
593	Gergelim, semente	3,9	584	2442	21,2	50,4	NA	21,6	11,9	2,9	825	361
594	Linhaça, semente	6,7	495	2072	14,1	32,3	NA	43,3	33,5	3,7	211	347
595	Pinhão, cozido	50,5	174	730	3,0	0,7	NA	43,9	15,6	1,8	53	53
596	Pipunha, cozida	54,5	219	914	2,5	12,8	NA	29,6	4,3	0,7	28	25
597	Noz, crua	6,2	620	2594	14,0	59,4	NA	18,4	7,2	2,1	105	153

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

Número do Alimento	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (µg)	RE (µg)	RAE (µg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Prírodoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
578	1,08	368	7,0	Tr	887	0,83	3,5	NA	0,11	Tr	0,42	0,42	5,07	Tr	Tr
579	1,06	198	1,1	167	348	0,38	1,6	NA	Tr	Tr	1,20	Tr	Tr	5,94	Tr
580	1,09	171	1,3	16	355	0,43	1,4	NA	0,04	0,03	0,11	0,03	Tr	Tr	Tr
581	2,87	539	13,1	6	1922	1,29	4,5	NA	0,20	0,04	0,03	Tr	Tr	Tr	Tr
582	0,15	53	0,4	57	121	0,08	0,3	NA	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
583	2,68	647	7,0	83	1607	1,19	5,8	NA	Tr	0,11	0,35	Tr	Tr	9,2	Tr
584	0,33	130	1,4	1	182	0,18	0,9	NA	0,04	Tr	0,03	Tr	Tr	Tr	Tr
585	*	265	2,8	3	708	0,79	4,2	NA	0,24	Tr	0,07	Tr	Tr	25,0	Tr
586	*	40	0,3	1809	5	0,27	0,6	NA	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
587	1,95	493	3,1	279	640	0,93	2,6	NA	0,29	0,16	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
588	1,59	594	5,2	125	671	1,92	4,7	NA	0,29	0,05	0,39	Tr	Tr	Tr	Tr
589	1,10	853	2,3	1	651	1,79	4,2	NA	0,30	Tr	0,44	Tr	Tr	Tr	2,5
590	1,00	118	1,8	15	354	0,45	0,9	NA	Tr	Tr	0,03	Tr	Tr	Tr	*
591	*	*	*	*	*	*	*	NA	*	*	*	*	*	*	*
592	0,38	26	18,3	12	362	0,22	0,3	NA	Tr	Tr	2,58	Tr	Tr	Tr	Tr
593	2,67	741	5,4	3	546	1,51	5,2	NA	0,94	Tr	0,13	5,92	Tr	Tr	Tr
594	2,81	615	4,7	9	869	1,09	4,4	NA	0,12	Tr	0,13	Tr	Tr	Tr	Tr
595	0,41	166	0,8	1	727	0,18	0,8	NA	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	27,7	Tr
596	0,13	49	0,5	1	303	0,28	0,3	NA	875	438	0,09	0,03	Tr	2,2	Tr
597	4,05	396	2,0	5	533	0,75	2,1	NA	0,38	Tr	0,13	1,08	Tr	Tr	Tr

* as análises estão sendo reavaliadas

[†]Valores em branco nesta tabela: análises não solicitadas

[‡]Teores alcóolicos (g/100g): ¹ Cana, aguardente: 31,1 e ² Cerveja, pilsen: 3,6.

^{††}Abreviações: g: grama; lug: micrograma; kcal: kilocaloria; kj: kilojoule; mg: miligramma; NA: não aplicável; Tr: traço. Adotou-se traço nas seguintes situações: a) valores de nutrientes arredondados para números que caiam entre 0 e 0,5; b) valores de nutrientes arredondados para números com duas casas decimais que caiam entre 0 e 0,005 e; d) valores abaixo dos limites de quantificação (33).

^{†††}Limites de Quantificação: a) composição centesimal: 0,1g/100g; b) colesterol: 1mg/100g; c) Cu, Fe, Mn, e Zn: 0,001mg/100g; d) Ca, Na: 0,04mg/100g; e) K e P: 0,001mg/100g; f) Mg 0,015mg/100g; g) tiamina, riboflavina e prírodoxina: 0,03mg/100g; h) niacina e vitamina C: 1mg/100g; i) retinol em produtos cárneos e outros: 3µg/100g e; j) retinol em lácteos: 20µg/100g.

^a Valores correspondentes à somatória do resultado analítico do retinol mais o valor calculado com base no teor de carotenóides segundo o livro Fontes brasileiras de carotenóides: tabela brasileira de composição de carotenóides em alimentos (25).

^b Valores retirados do livro Fontes brasileiras de carotenóides: tabela brasileira de composição de carotenóides em alimentos (25).

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

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Sa-turados (g)	Mono-insaturados* (g)	Poli-insaturados* (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
Cereais e derivados											
1	Arroz, integral, cozido	0,3	0,4	0,3	Tr	0,25	0,02	Tr	Tr	Tr	Tr
2	Arroz, integral, cru	0,3	0,5	0,4	0,01	0,24	0,02	0,01	Tr	Tr	Tr
3	Arroz, tipo 1, cozido	0,2	Tr	Tr	Tr	0,16	0,01	Tr	Tr	Tr	Tr
4	Arroz, tipo 1, cru	0,1	0,1	0,1	Tr	0,06	0,01	Tr	Tr	Tr	Tr
5	Arroz, tipo 2, cozido	0,1	0,1	0,1	Tr	0,12	0,02	Tr	Tr	Tr	Tr
6	Arroz, tipo 2, cru	0,1	0,1	0,1	Tr	0,06	0,01	Tr	Tr	Tr	Tr
7	Aveia, flocos, crua	1,5	3,2	3,0	0,02	1,37	0,14	Tr	Tr	0,02	0,02
8	Biscoito, doce, maisena	3,9	3,7	2,2	0,03	0,07	2,76	0,94	0,03	0,02	0,01
9	Biscoito, doce, recheado com chocolate	6,2	6,6	1,7	0,19	0,13	3,11	2,55	0,07	0,07	0,02
10	Biscoito, doce, recheado com morango	6,1	6,5	1,7	0,07	0,07	3,35	2,41	0,06	0,06	0,02
11	Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate	6,5	8,1	1,9	0,02	3,21	3,02	0,09	0,12	0,02	0,02
12	Biscoito, doce, wafer, recheado de morango	6,7	8,9	1,8	0,03	3,32	3,10	0,10	0,10	0,03	0,03
13	Biscoito, salgado, cream cracker	4,4	4,6	2,9	0,01	0,07	2,99	1,24	0,04	0,03	0,01
14	Bolo, mistura para	2,1	1,9	0,8	0,01	0,03	1,03	0,97	0,02	0,02	0,01
15	Bolo, pronto, aipim	5,0	3,9	1,1	0,98	0,48	1,88	1,28	0,04	0,04	0,01
16	Bolo, pronto, chocolate	5,5	6,2	3,0	0,06	2,97	2,33	0,07	0,06	0,02	0,02
17	Bolo, pronto, coco	4,9	3,0	1,8	1,00	0,48	1,82	1,24	0,03	0,03	0,01
18	Bolo, pronto, milho	4,5	3,9	1,5	0,79	0,37	1,79	1,19	0,04	0,04	0,01
19	Canjica, branca, crua	0,3	0,2	0,4	0,27	0,27	0,03	Tr	Tr	Tr	Tr
20	Canjica, com leite integral	0,6	0,4	0,1	0,01	0,08	0,37	0,15	Tr	0,01	0,01
21	Cereais, milho, flocos, com sal	0,5	0,6	0,9	Tr	0,39	0,05	0,01	Tr	Tr	Tr
22	Cereais, milho, flocos, sem sal	0,3	0,3	0,6	Tr	0,27	0,03	0,01	Tr	Tr	Tr
23	Cereais, mingau, milho, infantil	0,3	0,3	0,5	Tr	0,26	0,03	Tr	Tr	Tr	Tr
24	Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	0,5	0,4	1,0	Tr	0,43	0,03	Tr	Tr	Tr	Tr
25	Cereal matinal, milho	0,4	0,3	0,3	0,32	0,04	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
26	Cereal matinal, milho, açúcar	0,2	0,3	0,3	0,20	0,03	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
27	Creme de arroz, pó	0,4	0,3	0,4	0,01	0,37	0,03	Tr	0,01	0,01	0,01
28	Creme de milho, pó	0,3	0,5	0,8	0,29	0,04	0,01	Tr	Tr	Tr	Tr
29	Curau, milho verde	0,8	0,5	0,2	0,01	0,11	0,48	0,19	Tr	Tr	Tr
30	Curau, milho verde, mistura para	3,0	4,9	1,4	0,01	1,55	1,30	0,05	0,06	0,03	0,03
31	Farinha, de arroz, enriquecida	0,2	0,1	0,2	Tr	0,18	0,01	Tr	Tr	Tr	Tr

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

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11	0,02											
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
32	Farinha, de centeio, integral	0,3	0,3	0,8	Tr	0,31	0,02	Tr	Tr	Tr	Tr
33	Farinha, de milho, amarela	0,4	0,4	0,6	Tr	0,30	0,04	0,01			
34	Farinha, de rosca	0,6	0,4	0,8	0,01	0,02	0,44	0,07	Tr	Tr	Tr
35	Farinha, de trigo	0,3	0,2	0,4	Tr	0,30	0,01	Tr	Tr	Tr	Tr
36	Farinha, láctea, de cereais	3,3	1,4	0,6	0,12	0,50	1,73	0,58	0,01	0,01	
37	Lasanha, massa fresca, cozida	0,6	0,4	0,1			0,48	0,10			
38	Lasanha, massa fresca, crua	0,5	0,4	0,4			0,39	0,08			
41	Macarrão, trigo, cru, com ovos	0,5	0,4	0,8			0,46	0,07			
43	Milho, fubá, cru	0,4	0,9	1,3			0,35	0,07			
44	Milho, verde, cru	0,2	0,2	0,6			0,16	0,01			
45	Milho, verde, enlatado, drenado	0,6	0,8	0,9			0,49	0,06			
46	Mingau tradicional, pó	0,1	Tr	0,1	Tr	0,12	0,01				
47	Pamonha, barra para cozimento, pré-cozida	0,5	0,7	1,4			0,01	0,37	0,12	0,01	0,01
48	Pão, aveia, forma	1,1	1,0	1,6	Tr	0,01	0,62	0,40	0,01	0,01	
49	Pão, de soja	0,7	0,6	1,6	0,01	0,52	0,16	0,01	0,01		
50	Pão, glutên, forma	0,5	0,6	0,7	Tr	0,39	0,08	0,01	0,01		
51	Pão, milho, forma	0,6	0,6	1,0	0,01	0,01	0,47	0,11	0,01		
52	Pão, trigo, forma, integral	0,7	0,8	1,1	Tr	0,01	0,50	0,19	0,01	0,01	
53	Pão, trigo, francês	1,0	0,9	0,7	Tr	0,01	0,65	0,29	0,01		
54	Pão, trigo, sovado	0,8	0,7	0,7	0,01	0,01	0,66	0,14			
55	Pastel, de carne, cru	3,7	2,9	1,1	0,07	0,12	2,47	1,00	0,03	0,01	0,01
56	Pastel, de carne, frito	4,8	5,9	7,6	0,12	2,73	1,70	0,06	0,10	0,04	
59	Pastel, massa, crua	2,1	1,7	0,9	0,02	0,03	1,50	0,49	0,02	0,02	0,01
60	Pastel, massa, frita	6,9	10,1	21,2	0,04	4,92	1,48	0,16	0,20	0,08	
61	Pipoca, com óleo de soja, sem sal	2,4	3,7	9,2			1,77	0,46	0,05	0,06	0,03
63	Torrada, pão francês	0,9	0,8	1,0	0,01	0,63	0,19	0,01	0,01	0,01	0,01
Verduras, hortaliças e derivados											
64	Abobora, cabotian, cozida	0,1	0,2	0,2	Tr	0,12	0,02	Tr			
65	Abobora, cabotian, crua	0,1	0,1	0,0		0,11	0,01				
68	Abobora, moranga, refogada	0,1	0,2	0,4		0,09	0,03	Tr	Tr	Tr	Tr
70	Abobrinha, italiana, cozida	0,1	Tr	0,1	0,05	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
72	Abobrinha, italiana, refogada	0,1	0,2	0,5	0,10	0,03	0,01				

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

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
32	Tr	0,26	0,01	0,73	0,63	0,02					0,02	0,01
33	Tr	0,38	Tr	0,01	0,74	0,05					0,01	Tr
34	0,01	0,37			0,43	0,01					0,02	0,02
35	Tr	0,13			0,59	0,03					0,13	0,02
36	0,03	0,11	1,20									
37	0,02	0,40	Tr		0,10							
38	0,01	0,39	Tr		0,38	0,01						
41	Tr	0,38	Tr		0,73	0,03						
43	Tr	0,89	Tr		1,29	0,03						
44	Tr	0,23	Tr		0,53	0,02						
45	Tr	0,78	Tr		0,88	0,03						
46	0,05				0,13	0,01						
47	0,65	0,02			1,32	0,09					0,07	0,04
48	0,01	0,94	0,02		1,06	0,59					0,11	0,01
49	0,01	0,62	0,01		1,41	0,14					0,01	
50	0,01	0,56	0,01		0,69	0,04					0,11	0,05
51	0,01	0,62	0,01		0,98	0,03					0,07	
52	0,02	0,74	0,01		0,98	0,08					0,21	0,07
53	Tr	0,85	0,01		0,70	0,04					0,35	0,02
54	0,02	0,62	0,01		0,68	0,04					0,06	
55	0,05	2,82	0,01		1,06	0,04					0,52	0,07
56	0,08	5,74	0,04		6,97	0,59					0,54	0,15
59	0,01	1,66	0,01		0,91	0,03					0,47	0,05
60	Tr	9,75	0,33		19,61	1,32						
61	3,67		0,03		8,48	0,69						
63	0,01	0,76	0,01		0,99	0,05					0,38	0,07
64	Tr	0,22	Tr		0,15	0,08						
65		0,08			0,04	0,01						
68		0,19			0,40	0,05						
70		Tr			0,03	0,03						
72		0,18			0,40	0,06						

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
81	Alfavaca, crua	0,1	Tr	0,2	Tr	Tr	0,11	0,02	Tr	Tr	Tr
85	Almeirão, refogado	0,8	1,1	2,6	Tr	Tr	0,53	0,19	0,02	0,02	Tr
90	Batata, frita, tipo chips, industrializada	12,9	11,9	4,0	0,10	0,25	10,98	1,30	0,11	0,02	0,02
93	Batata, inglesa, frita	2,1	3,4	6,6	0,01	1,41	0,52	0,05	0,06	0,01	
94	Batata, inglesa, sauté	0,3	0,2	0,4	0,02	0,01	0,19	0,07	Tr	Tr	
99	Biscoito, polvilho doce	2,4	4,3	0,6	0,03	1,48	0,80	0,05	0,05	0,02	
100	Brócolis, cozido	0,1	Tr	0,2	Tr	0,08	0,01	Tr	Tr	Tr	
101	Brócolis, cru	0,1	0,1	0,2	Tr	0,12	0,02	Tr	Tr	Tr	
104	Caruru, cru	0,1	Tr	0,3	Tr	0,13	0,01	Tr	Tr	Tr	
105	Catalanha, crua	0,1	Tr	0,1	Tr	0,06	Tr	Tr	Tr	Tr	
106	Catalanha, refogada	0,7	1,1	3,0	Tr	0,1	0,51	0,15	0,02	0,02	0,01
109	Cenoura, cozida	Tr	Tr	0,1	Tr	0,03	Tr	Tr	Tr	Tr	
115	Couvé, manteiga, crua	0,1	Tr	0,1	Tr	0,10	0,02	0,70	0,25	0,03	0,01
116	Couvé, manteiga, refogada	1,0	1,6	3,6	Tr	0,1	0,60	0,22	0,02	0,03	0,02
118	Couve-flor, cozida	0,1	Tr	0,1	Tr	0,08	0,02	Tr	Tr	Tr	
120	Espinaffe, Nova Zelândia, refogado	0,9	1,3	2,9	Tr	Tr	0,03	0,01	0,03	0,02	0,02
121	Farinha, de mandioca, crua	0,1	0,1	0,1	Tr	0,03	0,09	0,02	Tr	Tr	Tr
122	Farinha, de mandioca, torrada	0,1	0,1	0,2	Tr	0,20	0,02	Tr	Tr	Tr	
123	Farinha, de puba	0,2	Tr	0,1	Tr	0,08	Tr	Tr	Tr	Tr	
126	Inhame, cru	0,1	0,1	0,2	Tr	0,05	0,02	0,29	0,13	0,01	0,01
127	Jilô, cru	0,1	0,5	2,1	Tr	0,03	1,26	0,54	0,03	0,02	0,01
128	Jurubeba, crua	0,1	Tr	0,1	Tr	0,07	Tr	Tr	Tr	Tr	
129	Mandioca, cozida	0,1	0,1	0,1	Tr	0,06	Tr	Tr	Tr	Tr	
130	Mandioca, crua	0,1	0,1	2,5	Tr	0,11	0,02	Tr	Tr	Tr	
131	Mandioca, farofa, temperada	1,9	2,4	2,5	Tr	0,02	0,40	0,15	Tr	Tr	
132	Mandioca, frita	1,7	2,8	6,2	Tr	0,07	0,07	Tr	Tr	Tr	
133	Manjericão, cru	0,1	Tr	0,3	0,08	0,02	0,11	0,02	Tr	Tr	
136	Nhoque, batata, cozido	0,6	0,5	0,8	Tr	0,01	0,40	0,15	0,03	0,02	0,01
138	Palmrito, Juçara, em conserva	0,1	Tr	0,1	Tr	0,08	0,29	2,00	0,74	0,03	0,01
141	Pão, de queijo, cru	3,4	3,0	4,1	0,08	0,08	0,15	0,04	Tr	Tr	
151	Repolho, roxo, refogado	0,2	0,3	0,7	Tr	0,08	Tr	Tr	Tr	Tr	
153	Salsa, crua	0,1	Tr	0,2	Tr	0,02	Tr	Tr	Tr	Tr	

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

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
81	0,01	0,01	0,03	0,04	0,16	0,35					0,04	
85	Tr	1,11	0,03	2,30							0,09	
90	0,04	11,83	0,05	3,85	0,09						0,02	
93	0,01	3,31	0,06	6,29	0,30						0,07	
94	0,20			0,33	0,03							
99		4,25	0,01	0,56								
100	Tr	0,01	0,02	0,06	0,10							
101	0,02	0,04		0,07	0,12							
104	0,02	0,03		0,09	0,17							
105	Tr		Tr	0,04	0,10							
106	0,01	1,04	0,02	2,48	0,48							
109		Tr		0,12	Tr							
115	0,02	0,02		0,05	0,08							
116		1,52	0,04	3,16	0,38							
118	Tr	0,02		0,06	0,06							
120	Tr	1,27	0,04	2,55	0,38							
121	Tr	0,08	Tr	0,03	0,01							
122	Tr	0,08		0,03	0,01							
123		0,19		0,04	0,08							
126		0,04		0,20	Tr							
127	Tr	0,05		2,09	0,03							
128	0,03	0,48	Tr	0,05	0,01							
129		0,10	Tr	0,04	Tr							
130	Tr	0,12	Tr	0,02	2,29	0,19						
131	0,04	2,38	0,05	5,58	0,57							
132		2,73		0,05	0,05	0,21						
133	0,02	0,01		0,72	0,05							
136	0,01	0,47	Tr	0,09	0,01	Tr						
138		0,03		0,09	0,01							
141	0,03	0,08	2,92	3,67	0,36							
151		0,28	Tr	0,61	0,07							
153		Tr	0,02	0,09	0,11	Tr						

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
154	Seleta de legumes, enlatada	0,1	0,2	0,2	Tr	Tr	0,10	0,03	Tr	Tr	Tr
155	Serralha, crua	0,1	0,1	0,3	Tr	Tr	0,13	0,02	0,02	0,02	Tr
156	Taioba, crua	0,2	0,1	0,4	Tr	Tr	0,18	0,04	0,02	0,02	0,01
159	Tomate, molho industrializado	0,1	0,1	0,2	Tr	Tr	0,06	0,02	Tr	Tr	Tr
Frutos e derivados											
163	Abacate, crua	2,3	4,3	1,4	0,01	2,20	0,10	0,02			
166	Abiu, cru	0,3	0,1	0,1	Tr	0,58	0,30	0,03			
167	Açaí, polpa, com xarope de guaraná e glucose	0,7	1,9	0,3	Tr	0,66	0,07	0,07	Tr		
168	Açaí, polpa, congelada	0,7	2,0	0,4	Tr	0,07	0,02	0,01			
173	Ameixa, em calda, enlatada, drenada	0,1	Tr	0,1	Tr	0,09	0,03	Tr	Tr	Tr	Tr
174	Amenóia, crua	0,1	Tr	0,1	Tr	0,01	0,11	0,02	Tr	Tr	Tr
191	Criguela, crua	0,2	Tr	0,1	Tr	0,37	0,04	Tr	Tr	Tr	Tr
192	Cupuaçu, cru	0,4	0,2	0,1	Tr	0,26	0,03	Tr	Tr	Tr	Tr
193	Cupuaçu, polpa, congelada	0,3	0,1	Tr	Tr	0,08	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
196	Fruta-pão, crua	0,1	Tr	0,2	Tr	0,04	0,02	Tr	Tr	Tr	Tr
197	Goiaba, branca, com casca, crua	0,1	Tr	0,3	Tr	0,05	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
200	Goiaba, vermelha, com casca, crua	0,1	Tr	0,1	Tr	0,09	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
201	Graviola, crua	0,1	Tr	0,1	Tr	0,04	0,02	Tr	Tr	Tr	Tr
204	Jaca, crua	0,1	0,1	0,3	Tr	0,07	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
207	Kiwi, cru	0,1	0,1	0,3	Tr	0,04	0,02	Tr	Tr	Tr	Tr
221	Macã, Argentina, com casca, crua	0,1	Tr	25,3	6,5	0,04	6,01	0,97	0,05	Tr	Tr
223	Macaúba, crua	7,1	0,1	0,1	Tr	0,03	0,05	Tr	Tr	Tr	Tr
228	Manga, Haden, crua	0,1	0,1	0,1	Tr	0,01	0,07	Tr	Tr	Tr	Tr
230	Manga, polpa, congelada	0,1	0,1	0,1	Tr	0,03	0,05	Tr	Tr	Tr	Tr
231	Manga, Tommy Atkins, crua	0,1	0,1	0,3	0,9	0,17	0,05	Tr	Tr	Tr	Tr
232	Maracujá, crua	0,2	0,3	0,3	Tr	0,1	0,05	0,01	0,01	0,01	0,01
242	Pêra, Park, crua	0,1	Tr	0,1	Tr	0,05	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
246	Pinha, crua	0,1	Tr	0,1	Tr	0,08	0,01	Tr	Tr	Tr	Tr
250	Tamarindo, cru	0,1	0,2	Tr	Tr	0,09	0,01	Tr	Tr	Tr	Tr
253	Tucumã, crua	4,7	9,7	0,9	0,02	3,18	1,19	0,25	0,02	0,02	0,02

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

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
154			0,22		0,20	0,01						
155			0,04		0,07	0,26						
156		0,02	0,05		0,12	0,25						
159		Tr	0,09	Tr	0,17	0,02						
163	0,20	4,12	0,02		1,29	0,08						
166		0,11			0,10	0,02						
167	0,07	1,88		Tr	0,30	0,02						
168	0,08	1,93			0,35	0,02						
173		0,03		0,01		0,07						
174		0,01				0,06						
191		0,02			0,07	0,03						
192	0,01	0,20			0,03	0,09						
193	Tr	0,13		Tr	0,01	0,03						
196		0,02			0,01	0,02						
197		0,03			0,23							
200		0,04			0,26							
201		0,08			0,01	0,02						
204		0,07			Tr	0,02						
207	Tr	0,10			0,06	0,29						
221	Tr	0,02			0,04	0,01						
223	0,67	24,57	0,04		6,18	0,30						
228	0,04	0,05	Tr		0,02	0,02						
230	0,03	0,05			0,01	0,02						
231	0,04	0,04	Tr		Tr	0,04						
232	Tr	0,28			0,92	0,02						
242	Tr	0,02		Tr	0,05	0,01						
246		0,03			0,08	0,04						
250	Tr	0,18		Tr	0,02	0,02						
253	9,62	0,06			0,30	0,58						

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Pólipos insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
Gorduras e óleos											
259	Azeite, de dendê	43,1	40,1	16,6	0,28	0,79	36,77	4,61	0,35	0,10	0,08
260	Azeite, de oliva, extra virgem	14,9	75,5	9,5	2,09	8,06	11,30	2,96	0,38	0,12	0,05
261	Manteiga, com sal	49,2	20,4	1,2	51,5	21,9	2,11	7,96	23,01	9,30	0,15
262	Manteiga, sem sal	51,5	21,9	1,5	14,9	18,2	21,4	0,06	0,11	8,29	9,64
263	Margarina, com óleo hidrogenado, com sal (65% de lipídios)	21,9	15,0	27,6	20,9	14,4	26,5	2,35	1,00	12,91	0,14
265	Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65% de lipídios)	20,9	14,4	26,5	50,9	18,6	30,2	25,03	0,94	12,41	0,06
266	Margarina, com óleo interesterificado, sem sal (65% de lipídios)	7,9	62,6	28,4	39,9	55,8	4,2	0,09	0,07	9,46	0,19
267	Óleo, de babacu	10,8	25,4	62,6	33,4	50,9	4,2	0,09	0,07	12,12	0,08
268	Óleo, de canola	15,2	33,4	50,9	39,9	55,8	4,2	0,09	0,07	2,18	0,19
269	Óleo, de girassol	15,2	33,4	50,9	15,2	39,9	4,2	0,09	0,07	12,12	0,19
270	Óleo, de milho	15,2	33,4	50,9	15,2	39,9	4,2	0,09	0,07	2,18	0,18
271	Óleo, de pequi	15,2	33,4	50,9	15,2	39,9	4,2	0,09	0,07	12,12	0,19
272	Óleo, de soja	23,3	60,0	0,08	23,3	60,0	0,08	0,08	0,07	3,36	0,14
Pescados e frutos do mar											
273	Abadejo, filé, congelado, assado	0,6	0,3	0,1	0,4	0,3	0,2	0,02	0,01	0,44	0,11
274	Abadejo, filé, congelado, cozido	0,4	0,3	0,2	0,1	Tr	0,1	0,01	0,29	0,08	0,08
275	Abadejo, filé, congelado, cru	0,1	Tr	0,1	0,6	0,3	0,2	0,01	0,06	0,02	0,02
276	Abadejo, filé, congelado, grelhado	0,6	0,3	0,6	1,0	1,3	3,2	0,02	0,01	0,42	0,11
277	Atum, conserva em óleo	0,5	0,2	Tr	0,5	0,2	0,2	0,02	0,27	0,17	0,29
278	Atum, fresco, cru	0,6	0,3	Tr	0,6	0,3	0,2	0,03	0,43	0,14	0,25
279	Bacalhau, salgado, cru	0,9	1,1	1,2	1,5	2,2	5,2	0,02	0,65	0,23	0,26
280	Bacalhau, salgado, refogado	0,2	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,01	1,03	0,37	0,02
281	Cacção, posta, com farinha de trigo, frita	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,07	0,07	0,12	0,02
282	Cacção, posta, cozida	0,4	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2	0,01	0,23	0,14	0,04
283	Cacção, posta, crua	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,01	0,08	0,08	0,02
284	Camarão, Rio Grande, grande, cozido	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,01	0,08	0,04	0,02
285	Camarão, Rio Grande, grande, cru	2,5	3,6	8,8	2,5	3,6	8,8	0,02	0,05	0,59	0,08
286	Camarão, Sete Barbas, sem casca, com casca, frito	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,01	0,10	0,09	0,03
287	Caranguejo, cozido	2,5	2,3	0,3	2,5	2,3	0,3	0,3	0,31	0,01	0,02
288	Conímbar, cru										

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

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1:t (g)	18:2:t (g)
259	0,14	39,86	0,24	15,69	0,83						0,14	
260	1,09	74,01	0,25	8,74	0,75						2,50	0,80
261	0,81	17,94	0,13	0,89	0,27						2,31	0,51
262	0,78	19,80	0,12	1,22	0,27						1,30	
263	0,05	17,87	0,28	19,48	1,74						8,69	
265	0,06	14,70	0,26	24,85	2,64						0,09	0,24
266	0,05	14,07	0,25	23,79	2,58						0,12	0,20
267	18,51	0,25	27,17	2,86							0,19	
268	0,20	61,14	1,11	20,87	6,78						0,37	
269	0,08	25,15	0,18	62,22	0,39						1,14	
270	0,12	33,04	0,23	49,94	0,96						0,48	
271	0,83	54,73	0,14	3,74	0,51							
272	0,09	22,98	0,60	53,85	5,72						0,50	
273	0,02	0,29	0,02	Tr	Tr						0,07	
274	0,01	0,22	0,02	0,03	Tr						0,08	
275	Tr	0,04	Tr	Tr	0,01						0,08	
276	0,01	0,27	0,02	0,02	Tr						0,42	
277	0,02	1,27	0,02	2,68	0,29						0,19	
278	0,02	0,18	Tr	0,01	0,01						Tr	
279	0,03	0,28	Tr	0,02	0,08						Tr	
280	0,02	1,01	0,03	1,08	0,07						0,06	
281	0,01	2,17	0,03	4,62	0,47						0,04	
282	Tr	0,08	0,01	Tr	0,03						0,07	
283	Tr	0,06	0,01	Tr	0,02						0,12	
284	0,05	0,16	0,01	0,03	Tr						0,01	
285	0,02	0,06	Tr	0,02	Tr						0,10	
286	0,05	3,54	Tr	0,03	Tr						0,09	
287	0,01	0,14	0,01	0,09	0,12						0,10	
288	1,21	0,01									0,04	

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
289	Corimbatá, assado	4,8	6,4	2,6	0,51	3,25	0,83				
290	Corimbatá, cozido	4,5	6,5	2,3	0,52	3,15	0,68				
291	Corvina de água doce, crua	1,2	0,7	0,1	0,04	0,75	0,26	0,01	0,01		
292	Corvina do mar, crua	0,7	0,5	0,1	0,05	0,46	0,13	0,01	Tr	0,01	
293	Corvina grande, assada	1,5	1,2	0,3	0,12	0,99	0,32	0,02	0,01	Tr	
294	Corvina grande, cozida	0,7	0,6	0,6	0,06	0,49	0,17				
295	Dourada de água doce, fresca	3,0	1,4	0,4	0,01	0,19	1,85	0,66	0,03	0,05	
296	Lambari, congelado, cru	2,0	2,2	1,2	0,02	0,16	1,24	0,47	0,02	0,04	
297	Lambari, congelado, frito	5,5	7,0	8,1	0,22	3,40	1,39	0,09	0,12	0,04	
298	Lambari, fresco, cru	3,4	3,3	1,1	0,03	0,15	2,11	0,88	0,04	0,03	0,04
299	Manjuba, com farinha de trigo, frita	5,5	5,4	10,4		0,28	3,74	1,08	0,09	0,11	0,04
300	Manjuba, frita	5,3	6,0	11,7	0,21	3,59	1,17	0,09	0,13	0,06	
301	Merluza, file, assado	0,2	0,1	0,3		0,12	0,06			Tr	
302	Merluza, file, cru	0,9	0,5	0,4	0,17	0,59	0,08	Tr		0,02	
303	Merluza, file, frito	1,4	2,1	4,3	0,08	1,03	0,26	0,03			
304	Pescada, branca, crua	0,8	2,4	0,9	0,04	0,40	0,22	0,02	0,01	0,01	
305	Pescada, branca, frita	2,3	3,2	5,2	0,14	1,55	0,48	0,04	0,05	0,02	
306	Pescada, file, com farinha de trigo, frito	2,2	4,4	9,1		1,55	0,53	0,04	0,06		
307	Pescada, file, cru	0,9	2,3	0,3	0,05	0,47	0,24	0,02	0,01	0,01	
308	Pescada, file, frito	1,0	1,1	1,2	0,06	0,64	0,23	0,02	0,01	Tr	
309	Pescada, file, molho escabecche	1,3	2,9	4,3		0,96	0,28	0,03	0,03		
310	Pescadinha, crua	0,3	0,2	0,4		0,02	0,19	0,05		Tr	
311	Pintado, assado	1,8	1,3	0,3	Tr	0,16	1,05	0,46	0,02	0,01	
312	Pintado, cru	0,6	0,4	0,1	0,03	0,40	0,12	Tr	Tr	Tr	
313	Pintado, grelhado	1,1	0,7	0,2	Tr	0,04	0,61	0,34	0,01	0,01	
314	Porquinho, cru	0,4	0,1	Tr	Tr	0,01	0,19	0,14	Tr	Tr	
315	Salmão, file, com pele, fresco, grelhado	3,1	4,4	7,0	0,51	2,02	0,61				
316	Salmão, sem pele, fresco, cru	2,5	2,9	3,1	0,01	0,30	1,39	0,49	0,04	0,12	0,07
317	Salmão, sem pele, fresco, grelhado	3,6	4,1	5,0	0,01	0,42	2,00	0,73	0,05	0,17	0,10
318	Sardinha, assada	1,7	0,5	0,3		0,16	1,07	0,36	0,03	0,02	0,01
319	Sardinha, conserva em óleo	4,1	5,5	11,9	0,32	2,66	0,84	0,11	0,11	0,04	
320	Sardinha, frita	2,6	3,1	6,1	0,07	1,71	0,62	0,06	0,07	0,07	

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

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
289	2,91	3,22	0,26	0,43	0,17	0,16	0,84	0,33	0,36	0,26	0,29	
290	3,12	3,11	0,24	0,21	0,17	0,16	0,89	0,01	Tr	Tr	0,01	
291	0,18	0,49	Tr	0,04	0,03	0,02	0,01	0,03	0,03	0,04	0,04	0,01
292	0,20	0,27	0,02	0,01	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,05	0,02
293	0,42	0,69	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,02
294	0,23	0,33	0,03	0,02	0,01	0,01	0,09	0,17	0,10	0,20	0,01	
295	0,29	1,05	0,07	0,14	0,14	0,06	0,06	0,02	0,03	0,04	0,02	
296	0,34	1,82	0,02	0,49	0,17	0,21	0,13	0,06	0,18	0,01		
297	0,04	6,72	0,11	6,43	0,78	0,34	0,03	0,08	0,23	0,04	0,06	
298	0,39	2,84	0,05	0,57	0,12	0,10	0,05	0,12	0,05	0,12	0,02	
299	0,30	4,90	0,09	7,53	0,84	0,09	0,44	0,17	1,16	1,16	0,04	
300	0,23	5,53	0,15	8,92	0,87	0,08	0,35	0,14	1,13	1,13		
301	Tr	0,10	Tr	0,02	0,02	0,02	0,03	Tr	0,23			
302	0,15	0,35	Tr	0,03	0,05	0,02	0,03	0,02	0,02	0,11		
303	0,14	1,77	0,10	3,07	0,36	0,19	Tr	0,60				
304	0,75	1,61	Tr	0,04	0,05	0,05	0,18	0,13	0,43	0,01		
305	0,16	2,78	0,19	4,21	0,41	0,02	0,01	0,03	0,45	0,01		
306	0,46	3,91	0,07	6,63	0,75	0,05	0,22	0,08	0,54			
307	0,77	1,51	Tr	0,03	0,04	0,02	0,06	0,04	0,13	0,01		
308	0,10	0,98	0,04	0,87	0,07	0,02	0,02	0,01	0,12	0,02	0,01	
309	0,09	2,82	0,04	3,75	0,41	0,03	0,02	0,02	0,10			
310	0,03	0,15	0,01	0,01	0,01	0,01	0,09	0,01	0,23			
311	0,02	0,18	0,97	0,06	0,12	0,06	0,04	0,01	0,02			
312	0,12	0,32	Tr	0,02	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01			
313	0,01	0,09	0,50	0,03	0,09	0,02	0,01	Tr	Tr	0,01	0,01	
314	0,01	0,11	Tr	0,02	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0,01	
315	0,69	3,37	0,23	2,99	0,40	0,09	1,21	0,59	1,22			
316	0,36	2,26	0,19	1,73	0,03	0,04	0,43	0,22	0,46			
317	0,54	3,18	0,29	2,43	0,33	0,07	0,72	0,36	0,75			
318	0,11	0,33	0,02	0,04	0,02	0,02	0,05	Tr	0,18			
319	0,33	5,03	0,09	9,78	0,99	0,09	0,44	0,06	0,46			
320	0,06	2,92	0,04	5,13	0,43	0,03	0,09	0,01	0,36	0,07	0,09	

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
321	Sardinha, inteira, crua	1,7	0,5	0,2	Tr	0,21	1,00	0,27	0,02	0,01	0,01
322	Tucunaré, filé, congelado, cru	0,6	0,4	0,4	Tr	0,03	0,37	0,17	0,01	0,02	Tr
Carnes e derivados											
323	Apresuntado	1,9	2,6	1,1		0,07	1,23	0,61			
324	Caldo de carne, tablete	7,8	2,5	0,1		0,14	3,91	3,64	0,05	0,02	
325	Caldo de galinha, tablete	9,4	3,2	0,2	0,09	0,12	3,98	5,07	0,07	0,05	0,02
326	Carne, bovina, acém, moído, cozido	4,8	4,6	0,3		0,27	2,50	1,83	0,01	0,01	
327	Carne, bovina, acém, moído, cru	2,7	2,4	0,1		0,14	1,35	1,09	0,01	0,01	
328	Carne, bovina, acém, sem gordura, cozido	5,5	3,7	0,3	0,01	0,36	2,68	2,16	0,01	0,01	
329	Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	2,8	2,3	0,2		0,14	1,33	1,19	0,01		
330	Carne, bovina, almôndegas, cruas	3,9	3,5	0,9	0,01	0,25	2,10	1,42	0,02	0,02	
331	Carne, bovina, almôndegas, fritas	4,2	5,0	5,5		0,17	2,47	1,40	0,05	0,06	0,02
332	Carne, bovina, bucho, cozido	2,4	1,4	0,1		0,11	1,08	1,10	0,01	0,01	
333	Carne, bovina, bucho, cru	3,3	1,4	0,1	0,01	0,07	1,52	1,49	0,01	0,02	
334	Carne, bovina, capa de contra-file, com gordura, crua	6,9	6,2	0,1	0,01	0,53	3,82	2,03	0,01		
335	Carne, bovina, capa de contra-file, com gordura, grelhada	8,8	8,7	0,3		0,53	4,93	2,82	0,02		
336	Carne, bovina, capa de contra-file, sem gordura, crua	1,9	1,9	0,1		0,12	1,05	0,58	Tr	Tr	Tr
337	Carne, bovina, capa de contra-file, sem gordura, grelhada	4,3	4,3	0,2	0,01	0,27	2,42	1,29	0,01	0,01	
338	Carne, bovina, charque, cozido	4,8	5,4	0,4		0,31	2,61	1,73	0,01	0,02	
339	Carne, bovina, charque, cru	8,7	6,6	0,2		0,80	4,45	3,14			
340	Carne, bovina, contra-file, à milanesa	7,2	8,1	6,9		0,33	4,21	2,35	0,05	0,06	0,02
341	Carne, bovina, contra-file de costela, cru	6,7	4,6	0,1	0,01	0,40	3,15	2,85	0,02	0,01	
342	Carne, bovina, contra-file de costela, grelhado	8,8	5,6	0,2	0,02	0,59	4,28	3,53	0,02		
343	Carne, bovina, contra-file, com gordura, cru	5,6	5,5	0,2	0,01	0,41	3,21	1,57	0,01	0,01	
344	Carne, bovina, contra-file, com gordura, grelhado	7,4	6,3	0,2	0,01	0,50	4,24	2,24	0,01		
345	Carne, bovina, contra-file, sem gordura, cru	2,7	2,6	0,1		0,15	1,48	0,89	0,01		
346	Carne, bovina, contra-file, sem gordura, grelhado	2,0	1,9	0,1		0,09	1,12	0,68			0,01
347	Carne, bovina, costela, assada	11,8	12,1	0,3	0,03	0,89	6,32	3,76	0,03		
348	Carne, bovina, costela, crua	14,9	12,7	0,3	0,03	1,11	7,76	5,15	0,03		
349	Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cozido	3,5	4,1	0,2	0,20	1,99	1,14	0,01	0,01		
350	Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cru	2,9	2,4	0,1	0,21	1,66	0,98	0,01			

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

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
321	0,13	0,28	0,02	0,03	0,02	0,01	0,01	0,03	0,06	0,12	0,01	Tr
322	0,08	0,26	0,01	0,09	0,02	0,10	0,02	0,02	0,06	0,12	0,01	Tr
323	0,13	2,39	0,04	1,00	0,04	0,04	0,04	0,04	5,32	0,10		
324	0,03	2,47		0,13					6,19	0,11		
325	0,04	3,14		0,25					0,22	0,02		
326	0,33	4,17	0,03	0,22	0,02	0,02	0,02	0,02	0,10	0,10		
327	0,18	2,22	0,01	0,12	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
328	0,33	3,32	0,04	0,22	0,03	0,03	0,03	0,03	0,28	0,02		
329	0,16	2,12	0,01	0,14	0,02	0,02	0,02	0,02	0,17	0,02		
330	0,29	3,22	0,02	0,81	0,09	0,09	0,09	0,09	0,25	0,11		
331	0,05	4,59	0,05	4,89	0,52	0,03	0,03	0,03	0,17	0,05		
332	0,09	1,29	0,07	0,07	0,01	0,01	0,01	0,01	0,13	0,01		
333	0,14	1,26	0,01	0,09	0,01	0,01	0,01	0,01	0,07	0,01		
334	0,73	5,33	0,01	0,14	0,14	0,01	0,01	0,01	0,28	0,03		
335	0,88	7,67	0,04	0,22	0,04	0,04	0,04	0,04	0,28	0,02		
336	0,20	1,66	0,01	0,07	0,07	0,01	0,01	0,01	0,06	Tr		
337	0,44	3,85	0,16	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,14	0,01		
338	0,50	4,68	0,02	0,19	0,05	0,06	0,06	0,02	0,32	0,08		
339	0,54	5,70	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,80	0,80		
340	0,09	0,45	7,36	0,03	6,22	0,61	0,05	0,05	0,36	0,36		
341	0,35	4,21	0,02	0,13	0,13	0,02	0,24	0,24	0,23	0,23	0,01	
342	0,47	5,06	0,17	0,03	0,03	0,02	0,02	0,02	0,17	0,02		
343	0,62	4,81	0,01	0,15	0,05	0,05	0,02	0,02	0,02	0,02		
344	0,63	5,58	0,14	0,03	0,03	0,01	0,01	0,01	0,19	0,01		
345	0,22	2,32	0,01	0,09	0,09	0,02	0,02	0,02	0,08	0,08		
346	0,16	1,75	0,07	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,04	0,04		
347	1,17	10,64	0,08	0,13	0,15	0,03	0,03	0,03	0,76	0,10		
348	1,31	11,05	0,12	0,15	0,12	0,12	0,12	0,12	0,76	0,15		
349	0,45	3,59	0,01	0,11	0,02	0,02	0,02	0,02	0,16	0,08		
350	0,22	2,12	0,05	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,10	0,04		

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
351	Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cozido	4,3	3,4	0,2	0,26	2,36	1,46	0,01			
352	Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	3,9	3,7	0,1	0,29	2,34	1,06	0,01			
353	Carne, bovina, cupim, assado	5,5	5,4	0,2	0,02	0,40	3,07	1,65	0,01		
354	Carne, bovina, cupim, cru	6,8	6,4	0,2	0,01	0,46	3,80	2,06	0,01		
355	Carne, bovina, figado, cru	2,8	1,5	0,1	Tr	0,18	1,28	1,44	0,01		
356	Carne, bovina, figado, grelhado	4,7	2,2	1,1	0,14	2,30	1,86	0,01	0,12		
357	Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, cru	2,9	1,9	0,2	0,17	1,44	1,16	0,01	0,01		
358	Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, grelhado	4,5	3,1	0,2	0,25	2,21	1,76	0,01			
359	Carne, bovina, flanco, sem gordura, cozido	3,9	2,8	0,1	0,27	2,07	1,40	0,01			
360	Carne, bovina, flanco, sem gordura, cru	3,1	2,3	0,1	0,19	1,65	1,13	0,01			
361	Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cozida	12,1	10,4	0,5	0,02	0,95	6,35	3,98	0,02		
362	Carne, bovina, fraldinha, com gordura, crua	7,3	6,5	0,3	0,01	0,59	3,77	2,39	0,01		
363	Carne, bovina, lagarto, cozido	3,9	4,0	0,2	0,22	2,22	1,25	0,01	0,02		
364	Carne, bovina, lagarto, cru	2,3	2,3	0,1	0,14	1,36	0,66	Tr			
365	Carne, bovina, língua, cozida	11,2	10,3	0,5	0,68	5,54	4,20	0,02	0,02		
366	Carne, bovina, língua, crua	6,8	6,8	0,3	0,01	0,41	3,40	2,63	0,01		
367	Carne, bovina, maminha, crua	3,1	3,1	0,1	0,01	0,21	1,71	0,93	0,01		
368	Carne, bovina, maminha, grelhada	9,7	7,7	0,2	0,02	0,63	4,96	3,49	0,04	0,02	
369	Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, crua	3,4	3,3	0,1	0,20	1,79	1,10	0,01	0,01		
370	Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, grelhado	5,1	4,9	0,3	0,32	2,82	1,61	0,01	0,01		
371	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozido	2,9	2,8	0,1	0,13	1,64	0,99	0,01	0,01		
372	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	2,2	2,6	0,1	0,12	1,27	0,71	0,01	0,01		
373	Carne, bovina, paleta, com gordura, crua	3,5	2,9	0,2	0,01	0,19	1,72	1,38	0,01		
374	Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida	3,4	3,0	0,2	0,01	0,18	1,68	1,31	0,01	0,01	
375	Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua	2,7	2,1	0,1	0,01	0,15	1,33	1,11	0,01		
376	Carne, bovina, patinho, sem gordura, crua	2,0	1,9	0,2	0,11	1,08	0,66	0,01	0,01		
377	Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado	3,1	3,1	0,3	0,01	0,15	1,59	1,13	0,01		
378	Carne, bovina, peito, sem gordura, cozido	11,7	11,5	0,4	0,02	0,86	6,10	4,08	0,02		
379	Carne, bovina, peito, sem gordura, cru	8,2	9,2	0,5	0,56	4,40	2,62	0,02			
380	Carne, bovina, picanha, com gordura, crua	6,1	6,7	0,3	0,42	3,46	1,83	0,01	0,01		
381	Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada	7,9	9,2	0,4	0,59	4,59	2,15	0,02	0,02		
382	Carne, bovina, picanha, sem gordura, crua	2,0	2,1	0,1	Tr	0,15	1,18	0,61	Tr	Tr	

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

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
351	0,28	3,10	0,01	0,14	0,01	0,02	0,02	0,01	0,01	0,15	0,05	
352	0,45	3,23		0,08	0,01	0,01				0,12	0,02	
353	0,61	4,71	0,02	0,16	0,03	0,02				0,22	0,01	
354	0,71	5,56	0,04	0,15	0,06	0,02				0,30	0,03	
355	0,09	1,43	0,01	0,05	Tr					0,16	0,05	
356	0,23	1,89		0,37	0,10	0,31	0,07	0,16	0,04	0,09	0,02	
357	0,15	1,69	0,01	0,11	0,02	0,03				0,10	0,01	
358	0,23	2,87		0,16	0,02	0,02				0,14	0,02	
359	0,28	2,49	0,01	0,08	0,01	0,01				0,16		
360	0,18	2,09		0,07	0,01	0,01				0,11	0,02	
361	1,10	9,07	0,07	0,29	0,12	0,05				0,50	0,05	
362	0,71	5,63	0,06	0,16	0,09	0,01				0,43		
363	0,42	3,54	0,01	0,12	0,02	0,01				0,15	0,07	
364	0,25	1,98		0,06	0,01	0,01				0,08	Tr	
365	0,77	9,31		0,43	0,09	0,02				0,41	0,02	
366	0,48	6,11	0,06	0,26	0,04	0,01				0,29	0,01	
367	0,32	2,70	0,01	0,09	0,01	0,01				0,08	0,01	
368	0,77	6,79	0,04	0,19	0,04	0,02				0,42	0,06	
369	0,36	2,85	0,02	0,04	0,03	0,03				0,16	0,01	
370	0,52	4,28	0,03	0,16	0,04	0,04				0,21	0,01	
371	0,26	2,48	0,01	0,09	0,03	0,01				0,13	0,05	
372	0,21	2,35	0,01	0,07	0,01	0,01				0,08	0,02	
373	0,24	2,60	0,02	0,12	0,01	0,01				0,20	0,01	
374	0,23	2,69	0,02	0,16	0,01	0,01				0,15	0,01	
375	0,16	1,90	0,01	0,11		0,01				0,15	0,03	
376	0,17	1,65	0,01	0,10	0,02	0,03				0,07	0,01	
377	0,25	2,81	0,04	0,17	0,03	0,05		0,01	0,03	0,11	0,01	
378	1,09	10,21	0,07	0,32	0,10	0,02				0,67	0,05	
379	0,95	8,03	0,04	0,26	0,15	0,02				0,54	0,04	
380	0,73	5,86	0,01	0,22	0,05	0,03				0,22	0,03	
381	1,01	8,04	0,03	0,25	0,07	0,05				0,23	0,04	
382	0,22	1,83	0,01	0,08	Tr	0,01				0,04		

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
383	Carne, bovina, picanha, sem gordura, grelhada	4,5	5,2	0,3	0,01	0,32	2,48	1,36	0,01	0,01	0,01
384	Carne, bovina, seca, cozida	10,5	8,3	0,4	0,03	0,68	5,11	4,42	0,04		
385	Carne, bovina, seca, crua	8,7	7,5	0,3	0,02	0,70	4,45	3,05	0,03		
386	Coxinha de frango, frita	2,6	3,4	4,7	0,01	0,03	1,76	0,65	0,05	0,06	0,02
388	Croquete, de carne, frito	5,1	7,4	11,5		0,13	3,13	1,51	0,08	0,10	0,04
390	Empada, de frango, pré-cozida	5,4	5,2	1,4		0,03	2,62	2,56	0,08	0,08	0,03
391	Frango, asa, com pele, crua	4,4	6,6	3,0		0,09	3,36	0,93	0,03		
392	Frango, caipira, inteiro, com pele, cozido	4,4	7,5	2,3		0,09	3,23	1,00	0,01	Tr	
393	Frango, caipira, inteiro, sem pele, cozido	2,2	3,4	1,2		0,04	1,57	0,59	0,01	Tr	Tr
394	Frango, coração, crua	4,9	6,3	3,4		0,12	3,49	1,16	0,01	0,01	
395	Frango, coração, grelhado	3,5	4,3	1,6		0,06	2,33	1,03	0,02	0,02	0,01
396	Frango, coxa, com pele, assada	3,1	3,8	2,2		0,06	2,28	0,76	0,02	Tr	
397	Frango, coxa, com pele, crua	3,0	4,1	2,2		0,05	2,24	0,68	0,01	0,02	
398	Frango, coxa, sem pele, cozida	2,0	2,1	1,1		0,12	1,31	0,50	0,01	Tr	
399	Frango, coxa, sem pele, crua	1,6	2,1	0,8		0,03	1,19	0,40	Tr	0,01	
400	Frango, figado, crua	1,3	0,7	0,6	Tr	0,02	0,69	0,58	0,01	0,01	0,01
401	Frango, filé, à milanesa	1,6	2,4	3,3		0,02	1,09	0,44	0,03	0,04	0,02
402	Frango, inteiro, com pele, crua	5,2	7,2	3,9		0,11	3,94	1,01	0,02	0,03	
403	Frango, inteiro, sem pele, assado	2,1	2,6	1,8		0,04	1,48	0,57	0,01	Tr	
404	Frango, inteiro, sem pele, cozido	2,2	2,5	1,5		0,04	1,58	0,55	0,01	Tr	
405	Frango, inteiro, sem pele, crua	1,4	1,9	1,0		0,03	1,04	0,31	Tr	0,01	
406	Frango, peito, com pele, assado	2,2	2,7	1,8		0,04	1,53	0,56	0,01	Tr	Tr
407	Frango, peito, com pele, crua	2,2	3,2	0,9		0,06	1,66	0,46	0,01	0,01	
408	Frango, peito, sem pele, cozido	1,1	1,1	0,6		0,02	0,74	0,33	0,01	Tr	Tr
409	Frango, peito, sem pele, crua	1,1	1,3	Tr		0,03	0,79	0,25	Tr	0,01	
410	Frango, peito, sem pele, grelhado	0,9	0,9	0,3		0,02	0,65	0,27	Tr	Tr	
411	Frango, sobrecoxa, com pele, assada	4,2	5,4	3,9		0,07	3,08	1,02	0,01	Tr	
412	Frango, sobrecoxa, com pele, crua	6,5	9,6	3,6		0,12	4,96	1,31	0,02	0,02	
413	Frango, sobrecoxa, sem pele, assada	3,3	4,2	3,1		0,06	2,41	0,82	0,01	Tr	
414	Frango, sobrecoxa, sem pele, crua	3,0	4,5	1,6		0,06	2,30	0,61	0,01	0,02	
415	Hambúrguer, bovino, crua	5,7	5,8	0,8		0,39	3,06	1,97	0,02		
416	Hambúrguer, bovino, frito	5,9	6,0	3,7		0,29	3,18	2,19	0,03	0,03	

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

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
383	0,12	0,51	4,64	0,03	0,22	0,08	0,04	0,05	0,05	0,05	0,11	0,02
384	0,18	0,59	7,52	0,04	0,24	0,08	0,05	0,10	0,03	0,05	0,71	0,22
385		0,40	6,76	0,07	0,18	0,10	0,05	0,21	0,32	0,33	0,59	0,07
386		0,02	3,32	0,07	4,33	0,32	0,01	0,21	0,04	0,05	0,45	0,13
388		0,16	7,10	0,07	10,47	1,04					0,27	
390		0,04	5,12	0,03	1,22	0,07					6,21	0,96
391		0,80	5,75	0,03	2,96	0,01					0,03	0,01
392		0,69	6,73	0,02	2,18	0,09					0,03	0,01
393		0,26	3,14	0,02	1,16	0,04					0,01	
394		0,66	5,56	0,06	3,15	0,13					0,09	
395	0,01	0,37	0,08	0,04	1,41	0,04					0,08	0,02
396	0,01	0,38	3,35	0,02	2,11	0,09					0,12	0,02
397		0,45	3,61	0,02	2,00	0,09					0,04	
398	0,01	0,20	1,84	0,01	1,10	0,05						
399		0,24	1,82	0,01	0,80	0,02						
400		0,05	0,58	0,01	0,38	0,01						
401		0,05	2,24	0,03	3,01	0,23						
402		0,88	6,31	0,03	3,57	0,20						
403	0,01	0,19	2,36	0,02	1,73	0,09						
404	0,01	0,23	2,26	0,02	1,42	0,07						
405		0,23	1,63	0,01	0,92	0,04					0,01	
406	0,01	0,22	2,45	0,02	1,70	0,10					0,10	0,02
407		0,44	2,75	0,03	0,80	0,03					0,03	
408		0,07	0,98	0,01	0,53	0,02					0,04	0,01
409		0,16	1,16	0,01	Tr	0,01					0,01	
410		0,07	0,80	0,01	0,31	0,01					0,04	Tr
411	0,02	0,50	4,80	0,04	3,64	0,21					0,19	0,04
412		1,13	8,44	0,02	3,41	0,12					0,06	
413	0,01	0,42	3,76	0,03	2,86	0,17					0,14	0,04
414		0,57	3,87	0,02	1,45	0,04					0,03	
415	0,12	0,58	4,96	0,03	0,68	0,08					0,81	0,19
416	0,07	0,41	5,37	0,07	3,28	0,29					0,33	0,11

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
417	Hambúrguer, bovino, grelhado	5,1	4,8	1,2	0,26	2,72	2,01	0,02	0,02	0,01	
418	Linguiça, frango, crua	5,2	7,3	3,5	0,01	0,16	3,59	1,35	0,02		
419	Linguiça, frango, frita	5,0	7,2	4,3		0,14	3,46	1,33	0,03		
420	Linguiça, frango, grelhada	4,7	6,8	3,4		0,14	3,26	1,26	0,02		
421	Linguiça, porco, crua	4,0	5,0	1,7	0,01	0,15	2,52	1,24	0,02		
422	Linguiça, porco, frita	6,5	8,2	2,7		0,25	4,17	2,01	0,03		
423	Linguiça, porco, grelhada	7,0	8,7	2,6		0,27	4,47	2,17	0,03		
424	Mortadela	6,1	8,1	4,7		0,17	4,15	1,74			
425	Peru, congelado, assado	1,6	1,2	1,4	0,03	1,10	0,47	0,02	Tr	Tr	
426	Peru, congelado, cru	0,4	0,4	0,7	0,01	0,01	0,26	0,14	Tr	0,01	
427	Porco, bistecca, crua	3,5	3,9	1,2	0,01	0,13	2,17	1,12	0,02		
428	Porco, bistecca, frita	6,0	6,6	4,6	0,05	0,31	3,58	1,94	0,04	0,02	0,02
429	Porco, bistecca, grelhada	7,5	7,7	1,2	0,02	0,27	4,27	2,82	0,03		
430	Porco, costela, assada	11,8	13,9	3,1		0,34	7,10	4,16	0,06		
431	Porco, costela, crua	7,4	8,3	2,3	0,02	0,28	4,59	2,42	0,03		
432	Porco, lombo, assado	2,6	2,9	0,7		0,08	1,54	0,97	0,01		
433	Porco, lombo, crua	3,3	3,7	1,0	0,01	0,12	2,08	1,00	0,02		
434	Porco, orelha, salgada, crua	7,3	11,2	2,8	0,02	0,33	4,99	1,84	0,03		
435	Porco, pernil, assado	4,8	6,4	1,9		0,15	2,96	1,59	0,03		
436	Porco, pernil, cru	4,2	5,0	1,7	0,01	0,16	2,58	1,29	0,02		
437	Porco, rabo, salgado, crua	11,6	16,7	4,3		0,37	7,37	3,58	0,07		
438	Presunto, com capa de gordura	1,9	2,6	1,0		0,06	1,22	0,63	0,01		
439	Presunto, sem capa de gordura	0,9	1,1	0,5		0,03	0,55	0,27			
440	Quibe, assado	1,2	0,9	0,3		0,08	0,68	0,43			
441	Quibe, crua	0,7	0,7	0,3		0,03	0,35	0,24			
442	Quibe, frito	4,6	5,0	5,0		0,16	2,50	1,68	0,04	0,05	0,03
443	Salame	9,6	12,1	4,7		0,34	5,78	3,09	0,05		
444	Toucinho, crua	17,7	20,1	10,1	0,06	0,75	11,42	5,21	0,09		
445	Toucinho, frito	20,0	26,2	14,6		0,64	12,89	6,17	0,12	0,07	

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

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
417	0,05	0,42	4,25	0,02	1,08	0,10	0,04	0,02			0,30	0,06
418	0,01	0,52	6,70	0,08	3,08	0,17					0,04	0,04
419		0,45	6,60	0,10	3,85	0,25	0,09					0,04
420		0,44	6,20	0,09	3,00	0,17	0,09				0,04	0,04
421		0,25	4,66	0,08	1,48	0,05	0,06				0,03	0,03
422		0,29	7,66	0,13	2,43	0,11	0,09				0,03	0,03
423		0,44	8,07	0,13	2,35	0,10	0,10				0,03	0,03
424		0,60	7,36	0,12	4,41	0,28						
425		0,11	1,60	0,01	1,41	0,03					0,02	Tr
426		0,03	0,41	Tr	0,63	0,03	0,06					
427		0,21	3,37	0,06	1,12	0,05	0,05					
428		0,25	6,17	0,11	4,07	0,32	0,07				0,16	0,05
429		0,31	7,14	0,13	1,03	0,03	0,03				0,09	0,09
430		0,63	12,90	0,23	2,75	0,12	0,09				0,06	0,06
431		0,45	7,64	0,12	2,11	0,09	0,08					
432		0,11	2,63	0,16	0,55	0,07	0,02				0,02	
433		0,22	3,39	0,06	0,88	0,04	0,05					
434		0,90	10,15	0,19	2,58	0,11	0,09					
435		0,29	5,91	0,11	1,66	0,05	0,11					
436		0,26	4,64	0,09	1,51	0,06	0,08					
437		0,78	15,49	0,30	3,85	0,16	0,07				0,07	
438		0,13	2,39	0,05	0,87	0,04	0,04				0,01	
439		0,07	1,04	0,02	0,38	0,01	0,04					
440		0,06	0,87	0,25	0,02						0,06	
441		0,06	0,63	0,01	0,21	0,03	0,02				0,03	
442	0,03	0,17	4,75	0,05	4,55	0,41	0,03				0,18	
443		0,55	11,21	0,23	4,23	0,19	0,03				0,10	
444		0,98	18,82	0,28	9,32	0,68	0,15				0,21	
445		1,02	24,55	0,45	12,93	0,86	0,06				0,33	0,25

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
Leite e derivados											
446	Bebida láctea, pêssego	1,1	0,6	Tr	0,05	0,19	0,54	0,25	Tr	Tr	Tr
447	Creme de Leite	11,8	5,1	0,5	0,49	1,91	5,58	2,38	0,04	0,01	0,03
448	Iogurte, natural	1,8	0,9	0,1	0,07	0,30	0,91	0,40	0,01	Tr	Tr
449	Iogurte, natural, desnatado	0,2	0,1	0,01	0,03	0,10	0,05				
451	Iogurte, sabor morango	1,4	0,7	0,1	0,07	0,26	0,70	0,29	Tr	Tr	Tr
452	Iogurte, sabor pêssego	1,4	0,6	0,1	0,06	0,25	0,70	0,29	Tr	Tr	Tr
453	Leite, condensado	4,2	1,7	0,2	0,17	0,73	2,10	0,82	0,01		
454	Leite, de cabra	2,4	0,8	0,1	0,10	0,29	1,00	0,60	0,01	Tr	Tr
455	Leite, de vaca, achocolatado	1,1	0,6	0,1	0,03	0,14	0,53	0,29	0,01	Tr	Tr
456	Leite, de vaca, desnatado, pó	0,6	0,2	Tr	0,02	0,09	0,29	0,12	Tr	0,01	Tr
458	Leite, de vaca, integral	1,4	0,7	0,1	0,06	0,25	0,71	0,29			
459	Leite, de vaca, integral, pó	16,3	7,1	0,5	0,58	2,62	8,11	3,48	0,05	0,03	
461	Queijo, minas, frescal	11,4	5,8	0,4	0,41	1,73	5,78	2,53	0,04	0,02	0,02
462	Queijo, minas, meia cura	13,2	5,6	0,3	0,55	2,13	6,15	2,59	0,05		
463	Queijo, mozzarella	14,2	6,0	0,5	0,61	2,37	6,66	3,02			
464	Queijo, parmesão	19,7	8,7	0,4	0,70	3,26	10,07	4,24	0,06	0,03	
465	Queijo, pasteurizado	15,9	7,3	0,4	0,58	2,58	8,05	3,38	0,05		
466	Queijo, petit suisse, morango	1,6	0,8	Tr	0,05	0,23	0,81	0,40	0,01		
467	Queijo, prato	16,3	6,8	0,5	0,71	2,67	7,59	3,16			
468	Queijo, requijão, cremoso	13,7	6,4	0,3	0,52	2,26	7,16	2,72	0,04	0,02	
469	Queijo, ricota	4,5	2,4	0,2	0,15	0,66	2,28	1,06	0,02	0,02	0,02
Ovos e derivados											
484	Omelete, de queijo	6,4	7,0	6,2	0,08	0,42	4,20	1,56	0,04	0,05	0,02
485	Ovo, de codorna, inteiro, cru	8,9	12,1	2,7	Tr	0,13	6,39	2,31	0,01	0,03	
487	Ovo, de galinha, gema, cozida/10minutos	9,2	12,1	4,0	0,08	6,56	2,43	0,03			
488	Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10minutos	2,9	3,8	1,1	0,02	2,07	0,76	0,01			
489	Ovo, de galinha, inteiro, cru	2,6	3,6	1,2	0,02	1,87	0,69	0,01			
490	Ovo, de galinha, inteiro, frito	4,1	5,7	4,9	0,03	2,95	1,05	0,02	0,03		

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

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
446	0,01	0,02	0,53	0,01	0,03	0,02	Tr	Tr	Tr	Tr	0,06	Tr
447	0,18	0,36	4,50	0,01	0,33	0,07	Tr	Tr	Tr	Tr	0,63	Tr
448	0,02	0,04	0,83	0,01	0,06	0,03	Tr	Tr	Tr	Tr	0,01	Tr
449			0,09	Tr	0,05	0,02	Tr	Tr	Tr	Tr	0,06	Tr
451	0,01	0,03	0,62	Tr	0,04	0,02	Tr	Tr	Tr	Tr	0,06	Tr
452	0,01	0,03	0,59	Tr	0,10	0,04	Tr	Tr	Tr	Tr	0,20	0,03
453			1,47	0,02	0,11	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,10	0,02
454			0,79	Tr	0,11	0,01	Tr	Tr	Tr	Tr	0,19	0,03
455	0,01	0,03	0,56	Tr	0,11	0,01	Tr	Tr	Tr	Tr	0,02	Tr
456	0,01	0,02	0,20	Tr	0,03	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0,02	Tr
458	0,01	0,03	0,65	0,04	0,02	0,02	Tr	Tr	Tr	Tr	0,84	0,10
459	0,15	0,56	6,25	0,05	0,41	0,10	0,06	0,06	0,06	0,06	0,54	0,12
461	0,16	0,39	5,14	0,04	0,28	0,06	0,04	0,04	0,04	0,04	0,99	0,02
462	0,23	0,46	4,82	0,24	0,24	0,10	0,08	0,08	0,08	0,08	0,86	0,02
463	0,22	0,43	5,22	0,31	0,29	0,11	0,08	0,08	0,08	0,08	1,01	0,16
464	0,32	0,63	7,67	0,03	0,33	0,08	0,05	0,05	0,05	0,05	0,85	0,18
465	0,23	0,49	6,45	0,05	0,04	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,09	0,09
466	0,02	0,05	0,76	0,42	0,11	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,87	0,09
467	0,27	0,51	5,91	0,04	0,24	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,55	0,11
468	0,24	0,50	5,54	0,02	0,14	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,21	0,04
469	0,06	0,15	2,16	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
484	0,04	0,26	6,61	0,05	5,53	0,44	0,15	0,15	0,15	0,15	0,04	0,15
485	0,03	1,07	11,01	0,03	2,20	0,10	0,44	0,44	0,44	0,44	0,04	0,07
487		0,67	11,29	0,07	3,25	0,05	0,44	0,44	0,44	0,44	0,10	0,03
488		0,21	3,51	0,02	0,94	0,02	0,12	0,12	0,12	0,12	0,02	0,02
489		0,23	3,33	0,01	0,88	0,02	0,14	0,14	0,14	0,14	0,04	0,05
490		0,23	5,45	0,04	4,34	0,33	0,17	0,17	0,17	0,17	0,03	0,02

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
Produtos açucarados											
491	Achocolatado, pó	1,1	0,6	0,3	Tr	0,02	0,51	0,55	0,02	0,01	Tr
495	Chocolate, ao leite	17,5	10,0	0,9	0,09	0,34	7,46	9,12	0,26	0,03	
496	Chocolate, ao leite, com castanha do Pará	14,1	9,3	3,2	0,10	0,33	6,24	6,73	0,20	0,04	0,02
497	Chocolate, ao leite, dietético	19,2	11,4	1,5	0,06	0,22	8,08	10,29	0,31	0,06	0,03
498	Chocolate, meio amargo	13,1	8,1	1,0	0,01	0,06	5,61	7,08	0,21	0,04	0,02
499	Cocada branca	8,4	0,4	0,1	4,56	1,56	0,61	0,20			
500	Doce, de abóbora, cremoso	Tr	Tr	Tr	Tr	0,02	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
501	Doce, de leite, cremoso	1,3	3,9	2,0	Tr	0,73	0,17	0,08	0,20	0,13	
502	Geléia, mocotó, natural	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr			
509	Quindim	11,3	4,8	4,7	4,10	1,60	2,97	1,47	0,04	0,04	
Miscelâneas											
511	Café, pó, torrado	5,3	1,1	4,9	0,01	4,04	0,95	0,29	0,06		
512	Capuccino, pó	4,0	1,6	0,1	0,27	0,59	1,73	0,95	0,02	0,02	
518	Shoyu	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	
Outros alimentos industrializados											
520	Azeitona, preta, conserva	3,5	11,0	3,0	2,87	0,47	0,08	0,02	0,01		
521	Azeitona, verde, conserva	2,3	8,3	1,0	1,93	0,29	0,05	0,01	0,01		
522	Chantilly, spray, com gordura vegetal	25,9	0,1	0,1	10,70	3,64	2,63	7,46	0,08	0,03	
523	Leite, de coco	15,6	0,9	0,2	8,25	2,99	1,33	0,51	0,01		
524	Malonese, tradicional com ovos	4,1	6,4	15,4	0,02	2,84	0,37	0,08	0,11	0,04	
Alimentos preparados											
525	Acarajé	9,1	7,8	2,1	0,10	0,16	7,71	1,05	0,07	0,02	
526	Arroz carreteiro	3,2	3,0	0,2	0,19	1,61	1,29	0,01			
527	Baião de dois, arroz e feijão-de-corda	0,6	1,0	1,5	Tr	0,42	0,13	0,01	0,01		
528	Barreado	3,3	4,3	1,4	0,12	2,05	1,11	Tr			
529	Bife à cavalo, com contra filé	7,9	8,2	3,3	0,38	4,59	2,63	0,03	0,03		
530	Bolinho de arroz	1,8	2,5	3,5	0,02	1,26	0,44	0,02	0,03	0,02	
531	Camarrão à balança	1,6	0,9	1,5	1,35	0,62	0,72	0,02	0,02		

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

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
491		0,01	0,62			0,29	0,03				0,01	
495		0,14	9,75	0,06		0,91	0,03				0,17	0,10
496		0,09	9,14			3,09	0,07				0,20	
497		0,10	11,32			1,41	0,10				0,18	
498		0,05	8,03	0,01		0,94	0,06				0,14	
499			0,36			0,07						
500			0,02			0,01	0,01					
501			3,74	0,11		1,94						
502			Tr			Tr						
509		0,16	4,55	0,04		4,19	0,35	0,11			0,05	
511		0,01	1,11		0,02		0,11					
512	0,05	0,10	1,50		0,11		0,04					
518			0,01		0,01		Tr					
520		0,29	10,57	0,04		2,77	0,19					
521		0,18	8,07	0,03		0,91	0,13					
522			0,05		Tr	0,08						
523			0,92			0,17						
524		0,04	6,24	0,14		13,86	1,43					
525			7,81		2,01	0,12						
526	0,04	0,24	2,64	0,01	0,16	0,03						
527		0,02	0,95	Tr	1,36	0,13						
528		0,20	3,96	0,05	1,24	0,06						
529	0,10	0,57	7,32	0,05	2,88	0,26						
530		0,05	2,39	0,05	3,22	0,24						
531		0,01	0,89		1,33	0,13						
						0,01						
							Tr					
								0,02				
								0,07				
								0,04				
								Tr				
									0,02			
									Tr			
										0,03		

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
532	Charuto, de repolho	0,5	0,5	0,1	0,02	0,24	0,20	0,15	0,02	Tr	0,01
533	Cuscuz, de milho, cozido com sal	0,2	0,2	0,3	0,03	0,15	1,12	0,41	0,02	0,01	0,01
534	Cuscuz, paulista	1,8	1,8	0,8	0,03	0,00	0,37	0,18	0,02	0,01	0,00
535	Cuxá, molho	0,6	1,3	1,5	0,1	Tr	0,11	1,06	1,19	0,02	0,01
536	Dobradinha	2,5	1,2	0,1	0,12	0,65	2,81	1,57	0,02	0,02	0,01
537	Estrogonofe de carne	5,3	3,3	0,9	0,12	0,54	2,09	0,93	0,02	0,01	Tr
538	Estrogonofe de frango	3,7	2,2	1,0	0,12	0,06	1,39	0,67			
539	Feijão tropeiro mineiro	2,2	2,9	1,5	0,07	1,25	0,58				
540	Feijoada	1,9	2,6	1,6	0,03	1,24	0,34	Tr	Tr		
541	Frango, com açafrão	1,6	2,5	1,8	0,03	0,21	0,07	Tr	Tr		
542	Macarrão, molho bolognese	0,3	0,3	0,3	0,08	1,73	1,01	0,02	0,01		
543	Maniçoba	2,9	3,7	1,7	0,08	0,61	0,32	Tr			Tr
544	Quibebe	1,0	1,1	0,2	0,08	0,79	0,26	0,02	0,03		
545	Salada, de legumes, com maionese	1,1	1,8	3,8	0,05	0,01	Tr				Tr
546	Salada, de legumes, cozida no vapor	0,1	Tr	0,2	0,02	0,93	0,34	0,02	0,04		
547	Salpicão, de frango	1,3	2,1	4,0	0,02	0,76	0,56	0,02	0,02		
548	Sarapatel	1,4	1,1	0,7	0,08	0,18	0,03				
549	Tabule	0,2	0,8	0,2	0,01	Tr	0,05	0,05	0,00		
550	Tacacá	0,2	0,1	0,0	0,25	1,08	3,38	0,02			
551	Tapioca, com manteiga	6,0	3,0	0,2	0,06	Tr					
552	Tucupi, com pimenta-de-cheiro	0,1	0,1	1,2	0,29	2,10	1,57	0,02	Tr		
553	Vaca atolada	4,1	3,2	0,04	0,34	4,60	2,42	0,04			
554	Vatapá	7,5	9,7	5,1	0,05	0,37	5,12	2,64	0,05		
555	Virado à paulista	8,3	10,6	0,9	Tr	0,39	0,19	Tr			
556	Yakisoba	0,6									
Leguminosas e derivados											
557	Amendoim, grão, cru	8,7	17,2	16,2	0,04	4,85	1,21	0,56	1,36	0,66	
558	Amendoim, torrado, salgado	9,7	29,1	14,2	Tr	5,28	1,28	0,63	1,52	0,94	
559	Ervilha, em vagem	Tr	0,1	0,3	Tr	0,02	Tr	0,01	Tr	0,01	
560	Ervilha, enlatada, drenada	0,1	0,1	0,2	Tr	0,06	0,02	Tr	Tr	Tr	
561	Feijão, carioca, cozido	0,1	0,3	0,1	0,11	0,02	Tr	Tr	0,01	Tr	

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

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
532	0,03	0,44	0,08	0,02	Tr	0,02	Tr	0,02	0,02	0,02	0,04	0,03
533	0,01	0,07	1,64	0,22	0,69	0,10	Tr	0,07	0,03	0,02	0,18	0,02
534	0,01	0,01	1,25	0,01	1,44	0,06	Tr	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02
535	Tr	0,09	1,11	Tr	0,07	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,26	0,01
536	0,04	0,19	3,00	0,02	0,74	0,08	0,02	0,02	0,02	0,01	0,19	0,01
537	0,03	0,10	2,05	0,02	0,91	0,07	0,04	0,04	0,04	0,01	0,19	0,01
538	0,13	2,69	0,04	1,25	0,19	0,05	Tr	0,05	0,05	0,05	0,19	0,01
539	0,13	2,41	0,04	1,35	0,18	0,02	Tr	0,02	0,02	0,02	0,19	0,01
540	Tr	0,26	2,23	0,02	1,57	0,11	0,03	Tr	0,03	0,03	0,01	0,01
541	0,01	0,25	Tr	0,28	0,01	Tr	0,01	Tr	0,01	Tr	Tr	Tr
542	0,16	3,42	0,08	1,41	0,16	0,04	Tr	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
543	0,03	0,11	0,95	Tr	0,18	0,06	Tr	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
544	Tr	1,75	0,02	3,46	0,36	0,07	Tr	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07
545	Tr	0,02	0,02	0,02	3,60	0,36	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
546	0,04	2,02	0,01	0,61	0,03	0,03	Tr	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
547	0,03	1,04	0,01	0,61	0,03	0,03	Tr	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
548	0,01	0,82	0,01	0,20	0,03	0,03	Tr	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
549	0,01	0,12	0,12	Tr	0,03	0,03	Tr	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
550	0,18	2,64	0,02	0,17	0,02	0,02	Tr	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
551	0,08	0,15	Tr	0,04	Tr	0,04	Tr	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
552	0,21	2,81	0,02	1,11	0,12	0,12	Tr	0,12	0,12	0,12	0,21	0,21
553	0,34	9,07	0,17	4,21	0,30	0,30	Tr	0,30	0,30	0,30	0,15	0,15
554	0,44	9,85	0,19	4,57	0,32	0,32	Tr	0,32	0,32	0,32	0,17	0,17
555	0,03	0,84	Tr	0,94	0,05	0,05	Tr	0,05	0,05	0,05	0,01	0,01
556	Tr	0,08	Tr	0,14	0,14	0,14	Tr	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14
557	0,03	16,67	0,45	16,17	0,04	0,04	Tr	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
558	Tr	28,15	0,79	14,18	0,06	0,06	Tr	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
559	Tr	0,08	Tr	0,27	0,04	0,04	Tr	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
560	0,10	0,10	Tr	0,15	0,02	0,02	Tr	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
561	Tr	0,08	Tr	0,16	0,04	0,04	Tr	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
562	Feijão, carioca, cru	0,2	0,1	0,9			0,14	0,03	Tr	0,01	0,01
563	Feijão, fradinho, cozido	0,2	0,1	0,3		Tr	0,18	0,03	0,01	0,02	0,01
564	Feijão, fradinho, cru	0,7	0,2	0,9	Tr	Tr	0,50	0,08	0,02	0,04	0,03
565	Feijão, jalo, cozido	0,1	0,1	0,3		Tr	0,10	0,01	Tr	Tr	0,01
566	Feijão, jalo, cru	0,3	0,2	0,6	Tr	Tr	0,25	0,03	Tr	0,01	0,01
567	Feijão, preto, cozido	0,1	0,1	0,3			0,11	0,02	Tr	0,01	0,01
568	Feijão, preto, cru	0,2	0,1	0,8	Tr	Tr	0,15	0,03	0,01	0,01	0,01
569	Feijão, rajado, cozido	0,1	Tr	0,2		Tr	0,10	0,02	Tr	Tr	Tr
570	Feijão, rajado, cru	0,4	0,1	0,8	Tr	Tr	0,30	0,04	0,01	0,01	0,01
571	Feijão, rosinha, cozido	0,2	Tr	0,2		Tr	0,12	0,02	0,01	0,02	0,01
572	Feijão, rosinha, cru	0,6	0,1	0,7	Tr	Tr	0,28	0,05	0,01	0,03	0,02
573	Feijão, roxo, cozido	0,1	0,1	0,3	Tr	Tr	0,10	0,01	Tr	Tr	Tr
574	Feijão, roxo, cru	0,3	0,2	0,8	Tr	Tr	0,27	0,03	Tr	0,01	0,01
575	Grão-de-bico, cru	0,9	1,4	2,8	0,01	0,57	0,20	0,05	0,02	0,02	0,01
576	Guandu, cru	0,6	0,2	0,9	Tr	0,44	0,08	0,02	0,02	0,02	0,02
577	Lentilha, cozida	0,1	0,1	0,3	Tr	0,08	0,01	Tr	Tr	Tr	Tr
578	Lentilha, crua	0,1	0,2	0,4	0,01	0,10	0,01	0,01	Tr	Tr	Tr
579	Paçoca, amendoim	4,1	10,0	7,3			2,24	0,56	0,27	0,65	0,34
580	Pé-de-moleque, amendoim	5,1	14,4	8,3			2,70	0,64	0,35	0,84	0,51
582	Soja, extrato solúvel, natural, fluido	0,2	0,3	0,6	Tr	0,12	0,05	Tr	0,01	Tr	Tr
583	Soja, extrato solúvel, pó	3,3	6,4	12,9	0,02	2,53	0,57	0,06	0,09	0,03	
584	Soja, queijo (tofu)	0,4	0,5	1,7	0,01	0,27	0,10	0,01	0,01	Tr	
585	Tremoço, cru	1,2	5,4	1,7			0,61	0,19	0,10	0,26	0,05
586	Tremoço, em conserva	0,4	1,9	0,6	0,20	0,06	0,03	0,09	0,02		
Nozes e sementes											
587	Amêndoas, torrada, salgada	4,8	32,3	16,2		0,04	3,91	0,77	0,04	0,02	
588	Castanha-de-cajú, torrada, salgada	7,7	26,5	8,1			3,95	3,42	0,23	0,06	
589	Castanha-do-Brasil, crua	15,3	27,4	21,0		0,04	0,04	6,14	0,16	0,03	
590	Coco, crua	30,0	1,5	0,3	15,37	6,12	2,74	0,97			
591	Coco, verde, crua	3,1	1,1	0,3	1,24	0,80	0,77	0,14	Tr	Tr	0,01
593	Gergelim, semente	7,8	19,9	22,5	0,03	4,86	2,58	0,26			

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

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
562												
563		Tr	0,11	0,05	Tr	0,40	0,49	0,21	0,10			
564			0,15	0,06	0,01	0,58	0,28	0,11	0,20			
565		Tr	0,06	0,15		0,11	0,41	0,23	0,41			
566		Tr	0,15	0,09		0,16	0,11	0,16	0,11			
567		Tr	0,13	0,03		0,38	0,47	0,09	0,13			
568	Tr	Tr	0,14	0,04	Tr	0,16	0,07					
569		Tr	0,13	0,09	0,01	0,33	0,14					
570		Tr	0,06	0,06	Tr	0,14	0,19					
571		Tr	0,16	0,16		0,34	0,46					
572		Tr	0,04	1,42	0,02	2,71	0,13					
573		Tr	0,09	0,13	Tr	0,86	0,06					
574		Tr	0,06	0,14	Tr	0,21	0,04					
575		Tr	0,16	0,16	0,01	0,33	0,09					
576		Tr	0,13	9,73	0,26	7,25	0,02					
577		Tr	0,14	0,14	Tr	0,41	8,25					
578		Tr	0,16	0,16	0,01	0,58	0,06					
579		Tr	9,73	13,91	0,41	11,67	1,23					
580		Tr	0,01	0,02	0,01	0,48	0,20					
582		Tr	0,02	0,25	0,01	0,33	0,57					
583		Tr	6,30	6,30	0,05	0,08	0,22					
584		Tr	0,51	0,51	Tr	0,48	0,07					
585		Tr	0,02	4,89	0,33	1,08	0,57					
586		Tr	1,82	1,82	0,12	0,40	0,22					
587	0,22	31,95	0,03		16,17	0,03						
588	0,13	26,27	0,08		8,00	0,08						
589	0,18	27,14	0,04		20,97	0,04						
590		1,47			0,32							
591		1,15			0,28							
593	0,07	19,72	0,09		22,39	0,16						

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Sa-turados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
594	Linhagaça, semente	4,2	7,1	25,3	0,03	2,49	1,62	0,06	0,04	0,02	0,04
595	Pinhão, cozido	0,3	0,1	0,2	0,18	0,04	0,03	0,03	0,02	0,02	0,02
596	Pupunha, cozida	3,1	6,8	0,4	2,77	0,26	0,03	0,03	0,02	0,02	0,02
597	Noz, crua	5,6	8,7	44,1	4,26	1,34	0,03	0,03	0,02	0,02	0,02

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

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
594		0,03	7,06	0,04	5,42	19,81						
595			0,09		0,22							
596		0,32	6,45	0,01	0,28		0,08					
597			8,66	0,09	35,30		8,82					

*Não inclui os ácidos graxos *trans*

†Abreviações: g: gramas; Tr: traço. Adotou-se traço nas seguintes situações: a) valores de nutrientes arredondados para números com uma casa decimal que caiam entre 0 e 0,05; b) valores de nutrientes arredondados para números com duas casas decimais que caiam entre 0 e 0,005 e; c) valores abaixo dos limites de quantificação (29).

‡Limites de Quantificação: Ácidos graxos: 0,01g/100g

**Tabela 3: Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível:
Aminoácidos**

Tabela 3. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Aminoácidos

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Triptofano (g)	Treonina (g)	Isoleucina (g)	Leucina (g)	Lisina (g)	Metionina (g)	Cistina (g)	Fenilalanina (g)	Tirosina (g)
56	Pastel, de carne, frito	0,12	0,30	0,41	0,81	0,39	0,19	0,07	0,50	0,36
80	Alface, roxa, crua	0,00	0,03	0,03	0,06	0,05	0,01	0,00	0,04	0,04
83	Alho-poró, cru	0,01	0,03	0,04	0,07	0,08	0,01	0,00	0,05	0,06
123	Farinha, de puba	0,00	0,01	0,03	0,04	0,02	0,00	0,02	0,02	0,00
147	Quiabô, cru	0,01	0,05	0,04	0,08	0,07	0,01	0,00	0,05	0,03
151	Repolho, roxo, refogado	0,01	0,03	0,06	0,07	0,07	0,01	0,00	0,05	0,04
176	Banana, doce em barra	0,00	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,02	0,01	0,01
185	Cajá, polpa, congelada	0,00	0,02	0,02	0,04	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02
224	Mamão, doce em calda, drenado	0,00	0,01	0,01	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	0,02
227	Mamão verde, doce em calda, drenado	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,02	0,02
229	Manga, Palmer, crua	0,02	0,01	0,02	0,03	0,02	0,01	0,00	0,02	0,01
248	Pitanga, polpa, congelada	0,00	0,01	0,01	0,02	0,02	0,00	0,01	0,01	0,01
323	Apresuntado	0,16	0,67	0,74	1,16	1,26	0,45	0,24	0,69	0,59
424	Mortadela	0,14	0,57	0,61	0,94	1,05	0,39	0,30	0,59	0,52
438	Presunto, com capa de gordura	0,11	0,73	0,71	1,17	1,35	0,47	0,23	0,67	0,58
439	Presunto, sem capa de gordura	0,15	0,71	0,69	1,15	1,28	0,48	0,22	0,63	0,55
441	Quibe, cru	0,02	0,35	0,40	0,78	0,93	0,23	0,04	0,46	0,45
443	Salame	0,28	1,22	1,21	2,02	0,07	0,79	0,35	1,08	0,97
463	Queijo, mozzarella	0,38	1,05	1,39	2,38	2,06	0,85	0,36	1,27	1,61
467	Queijo, prato	0,48	1,01	1,21	2,19	1,94	0,82	0,36	1,13	1,43
468	Maria mole	0,00	0,03	0,05	0,10	0,10	0,02	0,02	0,06	0,02
501	Doce, de leite, cremoso	0,03	0,23	0,28	0,56	0,34	0,12	0,02	0,23	0,21
506	Marmelada	0,20	0,02	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02
509	Quindim	0,07	0,21	0,23	0,42	0,33	0,10	0,03	0,20	0,16
510	Rapadura	0,02	0,02	0,00	0,01	0,01	0,01	0,02	0,01	0,03
580	Ré-de-moleque, amendoim	0,07	0,34	0,50	0,97	0,48	0,14	0,09	0,75	0,54

Tabela 3. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Aminoácidos

Número do Alimento	Valina (g)	Arginina (g)	Histidina (g)	Alanina (g)	Ácido Aspártico (g)	Ácido Glutâmico (g)	Glicina (g)	Prolina (g)	Serina (g)
56	0,50	0,41	0,18	0,31	0,54	3,37	0,30	1,18	0,47
80	0,04	0,06	0,02	0,05	0,05	0,11	0,04	0,03	0,03
83	0,05	0,08	0,02	0,06	0,05	0,18	0,05	0,03	0,04
123	0,02	0,02	0,04	0,04	0,09	0,32	0,01	0,06	0,01
147	0,06	0,11	0,02	0,07	0,27	0,33	0,05	0,04	0,06
151	0,07	0,07	0,04	0,10	0,17	0,53	0,06	0,08	0,08
176	0,03	0,01	0,03	0,02	0,08	0,09	0,00	0,00	0,03
185	0,03	0,03	0,01	0,06	0,07	0,08	0,02	0,02	0,02
224	0,00	0,02	0,03	0,01	0,04	0,02	0,00	0,00	0,03
227	0,01	0,02	0,04	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,03
229	0,02	0,02	0,01	0,03	0,03	0,04	0,02	0,02	0,02
248	0,01	0,02	0,00	0,02	0,03	0,04	0,01	0,01	0,01
323	0,79	1,19	0,77	0,86	1,36	2,54	0,76	0,67	0,64
424	0,66	1,08	0,48	0,88	1,18	2,16	1,00	0,74	0,60
438	0,74	1,22	0,91	0,90	1,41	2,39	0,81	0,70	0,68
439	0,72	1,20	0,89	0,88	1,37	2,36	0,73	0,65	0,68
441	0,48	0,85	0,50	0,65	1,00	2,16	0,51	0,47	0,45
443	1,30	1,96	1,30	1,61	2,34	4,24	1,55	1,38	1,15
463	1,77	1,13	0,86	0,79	1,76	5,91	0,55	2,76	1,50
467	1,47	1,14	0,84	0,81	1,66	5,33	0,56	2,76	1,54
468	0,07	0,33	0,03	0,41	0,23	0,44	0,99	0,58	0,09
501	0,34	0,18	0,07	0,22	0,44	1,28	0,09	0,57	0,28
506	0,01	0,02	0,04	0,01	0,05	0,01	0,02	0,01	0,04
509	0,26	0,48	0,06	0,31	0,36	0,75	0,16	0,22	0,36
510	0,01	0,03	0,06	0,00	0,16	0,04	0,02	0,02	0,05
580	0,58	1,87	0,25	0,63	1,80	3,09	0,91	0,62	0,69