

TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS

REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
SECÇÃO DE NUTRIÇÃO



MINISTÉRIO DA SAÚDE
DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE

FICHA TÉCNICA

TÍTULO: TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS
AUTORES: D.N.S. - SECÇÃO DE NUTRIÇÃO
EDITOR: MINISTÉRIO DA SAÚDE
TIRAGEM: 750 Exemplares
Nº DE REGISTO: 003/03/92/MS/CI
COMPOSTO CENTRAL IMPRESSORA
E MINISTÉRIO DA SAÚDE
IMPRESSO REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE

TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS

EXPLICAÇÕES

Valores de Energia:

Utiliza-se como unidade de medida de energia as kilocalorias (Kcal).

Foram utilizados os seguintes factores:

1 g de proteína fornece 4 Kcal.

1 g de hidratos de carbono fornece 4 Kcal.

1 g de gordura fornece 9 Kcal.

1 g de álcool fornece 7 Kcal.

Vitamina A:

Os valores da vitamina A são expressados em Unidades Internacionais (U.I.).

As Unidades Internacionais podem ser convertidos em microgramas (mcg) como se segue:

1 U.I. de vitamina A = 0,3 mcg de retinol

1 mcg de retinol = 3,33 U.I. de vitamina A

Símbolos

0 significa que não contém nada

- significa que contém uma quantidade pequena demais para ser avaliada

Quando a tabela não tem informação significa que não existe.

Parte comestível:

A tabela indica em percentagem a parte comestível do alimento.

A tabela 1 mostra a quantidade em gramas do alimento que é necessário preparar para receber 100 g da parte comestível.

Tabela 1:

Parte comestível %	Alimento necessário para receber 100 g da parte comestível	
	100 g	110 g
100	100 g	110 g
95	110 g	110 g
90	110 g	120 g
85	120 g	130 g
80	130 g	135 g
75	135 g	140 g
70	140 g	155 g
65	155 g	170 g
60	170 g	180 g
55	180 g	200 g
50	200 g	220 g
45	220 g	250 g
40	250 g	290 g
35	290 g	340 g
30	340 g	400 g
25	400 g	

Exemplo: Mandioca Fresca

A Tabela de composição de alimentos mostra a composição dos alimentos por 100 g da parte comestível.

Isto implica que todos os dados na tabela são referentes a mandioca fresca sem casca.

Como podemos saber qual é a quantidade necessária de mandioca com casca para ter 100 g da parte comestível de mandioca?

Vamos ver na tabela de composição, a localização da mandioca fresca. Na última coluna, encontramos o título % da parte comestível. Aqui está 85, quer dizer 85 % é parte comestível e 15 % é de casca ou 100 g de mandioca contém 85 g de parte comestível e 15 g de casca.

Para se saber a quantidade necessária de mandioca com casca para ter 100 g da parte comestível podemos utilizar a tabela 1. Na primeira coluna está a parte comestível em %, vamos procurar 85 (a percentagem da parte comestível de mandioca) e agora podemos ver na outra coluna, que tem dados sobre alimento necessário para se ter 100 g da parte comestível. Em frente a 85 nesta coluna temos 120 g, quer dizer nos precisamos 120 g de mandioca fresca (com casca) para ter 100 g de parte comestível de mandioca fresca (sem casca).

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

Platt, B.S, 1962. " Tables of representative values of foods commonly used in tropical countries." Medical Research Council, Special Report Series No. 302 (revised edition of SRS 253), London.

Statens Livsmedelsverk 1986. "Livsmedelstabeller, energi och näringssmnen." Liber Tryck AB Stockholm 1986.

C.E.West et al. " The composition of foods commonly eaten in east Africa." Wageningen Agricultural University 1988.

Foram marcados com um * ou com ** respectivamente os valores tirados das tabelas de Statens Livsmedelsverk ou de Wageningen Agricultural University.

Maputo, Março de 1991

TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 G DE PARTE COMESTÍVEL

Nº	ALIMENTO	ENERGIA Kcal	ÁGUA g	PROTEÍNA g	GORDURA g	HIDRATOS DE CARBONO g	CÁLCIO mg	FERRO mg	VITAMINA A U.I.	TIAMINA B1 mg	RIBO- FLAVINA B2 mg	NIA- AMIDA mg	ÁCIDO ASCORBICO C mg	PART COMES- TIVEL %
CEREAIS														
1.	ARROZ	353	12,0	7,0	0,5	80,0	5	1,0	-	0,06	0,03	1,0	0	100
2.	AVEIA	388	9,0	12,0	7,5	68,0	60	5,0	-	0,5	0,15	1,0	0	100
3.	BOLACHAS*	447	0,7	7,4	10,8	80,0	26	3,3	-	0,2	-	1,2	0	100
4.	CENTEIO	350	12,0	8,0	1,5	76,0	25	3,5	-	0,27	0,1	1,2	0	100
5.	CEVADA: grão	338	13,0	12,0	2,0	68,0	35	4,0	-	0,5	0,2	7,0	0	100
6.	ESPARGUETE*	361	10,4	12,5	1,2	75,0	27	1,3	-	0,09	0,06	1,7	0	100
7.	MAPIRA: farinha	355	12,0	10,0	2,5	73,0	20	4,0	-	0,4	0,1	3,0	0	100
8.	MAPIRA: grão	356	12,0	10,4	3,4	71,0	32	4,5	-	0,5	0,12	3,5	0	100
9.	MEXOEIRA: farinha	333	12,0	5,5	0,8	76,0	370	4,0	-	0,15	0,07	0,8	0	100
10.	MEXOEIRA: grão	338	12,0	6,0	1,5	75,0	350	5,0	-	0,3	0,1	1,4	0	100
11.	MILHO: amido (farinha)	353	12,0	0,5	0,3	87,0	0	0	-	0	0	0	0	100
12.	MILHO: farinha	354	12,0	8,0	1,5	77,0	9	2,0	-	0,05	0,03	0,6	0	100
13.	MILHO: grão	365	12,0	10,0	4,5	71,0	12	2,5	-	0,35	0,13	2,0	0	100
14.	PÃO**	253	37,0	7,7	2,0	51,0	37	1,7	-	0,16	0,06	1,0	0	100
15.	TRIGO: farinha	349	13,0	10,0	1,0	75,0	16	1,5	-	0,08	0,05	0,8	0	100
TUBERCULOS														
16.	BATATA	76	80,0	2,0	-	17,0	10	0,7	-	0,1	0,03	1,5	15,0	85
17.	BATATA-DOCE	113	70,0	1,5	0,3	26,0	25	1,0	100	0,1	0,04	0,7	30,0	85
18.	MANDIOCA: farinha	342	12,0	1,5	-	84,0	55	2,0	-	0,04	0,04	0,8	0	100
19.	MANDIOCA: fresca	153	60,0	0,7	0,2	37,0	25	1,0	-	0,07	0,03	0,7	30,0	85

MAIS DE 100% DA RECEITA COMERCIAL POR ALIMENTOS DE PARTES CONSTITUTIVAS

Nº	ALIMENTO	ENERGIA	ÁGUA	PROTEÍNA	GORDURA	HIDRATOS DE CARBONO	CÁLCIO	FERRO	VITAMINA A	TIAMINA	RIBO-FLAVINA B2	NIA-CINAMIDA	ACIDO ASCORBICO C	PARTES-COMESTÍVEL %
		Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	U.I.	B1	mg	mg	mg	%
LEGUMINOSAS E NOZ														
20.	AMENDOIM: fresco	333	45,0	15,0	25,0	12,0	30	1,5	-	0,5	0,1	10,0	65	20.
21.	AMENDOIM: seco	581	6,0	27,0	45,0	17,0	50	2,5	-	0,9	0,15	17,0	-	70
22.	CASTANHA DE CAJÚ	589	5,0	20,0	45,0	26,0	50	5,0	-	0,6	0,2	2,1	0	22.
23.	COCO: água de	13	96,0	0,2	-	3,0	15	-	-	-	-	1,0	100	23.
24.	COCO: leite de*	245	68,0	2,3	24,0	5,0	16	1,6	0	0,03	0	0,8	2,0	24.
25.	COCO: ralado fresco	375	45,0	4,0	35,0	11,0	10	2,0	-	0,05	0,02	0,6	-	65.
26.	COCO: ralado seco*	700	3,0	6,9	64,0	24,0	26	3,3	0	0,06	0,1	0,6	0	100
27.	ERVILHA: fresca	104	70,0	7,0	-	19,0	40	2,0	150	0,3	0,15	1,5	25,0	45
28.	ERVILHA: seca	337	10,0	25,0	1,0	57,0	70	5,0	100	0,8	0,2	2,5	-	100
29.	FELJÃO: seco	339	10,0	24,0	1,7	57,0	110	8,0	-	0,5	0,2	2,0	-	100
30.	GERGELIM	594	5,0	20,0	50,0	16,0	1500	10,0	20	1,0	0,25	5,0	-	100
31.	GRÃO DE BICO	369	9,0	20,0	5,0	61,0	120	9,0	20	0,5	1,15	1,5	-	100
32.	LENTILHAS	341	10,0	24,0	1,0	59,0	70	7,0	100	0,5	0,2	2,0	-	100
33.	SEMENTES DE ABÓBORA	610	4,0	30,0	50,0	10,0	40	10,0	30	0,2	0,2	2,0	-	75
34.	SEMENTES DE GIRASOL	524	8,0	27,0	36,0	23,0	100	7,0	-	1,9	0,2	5,8	0	50
PEIXE E CRUSTÁCEO														
35.	ATUM*	185	65,0	24,0	9,9	0	10	1,3	1233	0,16	0,08	8,5	3,0	-
36.	ATUM*	109	73,0	24,5	1,2	0	13	1,4	1233	0,05	0,06	13,5	0	100
37.	ATUM*	254	56,0	24,0	17,6	0	13	1,43	900	0,04	0,09	10,1	0	100

TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 G DE PARTE CONESTÍVEL

Nº ALIMENTO	ENERGIA	ÁGUA	PROTEÍNA	GORDURA	HIDRATOS DE CARBONO	CÁLCIO	FERRO	VITAMINA A	TIAMINA B1	RIBOFLAVINA B2	NÍTRICO CINA-AMIDA mg	ÁCIDO ASCORBICO C mg	PARTES-COMESTÍVEIS %	Nº
	Kcal	g	g	g	g	mg	mg	U.I.	mg	mg	mg	mg		
38. BACALHAU	125	52,0	29,0	1,0	-	40	1,5	0	0,05	0,1	2,5	0	100	38.
39. CRUSTÁCEO (lagosta, caranguejo, camarão, etc)	94	77,0	18,0	1,5	2,0	100	5,0	-	0,05	0,1	2,5	-	37	39.
40. MOLUSCOS (ostra, mexilho, ameijoa, marisco, etc)	70	83,0	10,0	2,0	3,0	150	10,0	200	0,05	0,15	1,5	-	25	40.
41. PEIXE, filet gordo (cavala, sardinha, atum)	166	70,0	19,0	10,0	-	30	1,5	100	0,05	0,2	3,0	-	100***	41.
42. PEIXE, filet magro (corvina, carapau, linguaço, encarnado)	73	81,0	17,0	0,5	-	20	0,7	-	0,05	0,1	2,5	-	100***	42.
43. PEIXE, seco	309	20,0	63,0	6,3	-	3000	8,5	-	0,1	0,2	6,0	0	100	43.
44. SARDINHAS* -conservada em tomate	218	62,0	20,5	14,8	0,7	174	3,6	486	0,04	0,33	5,9	100	44.	
45. SARDINHAS-conservada em óleo	309	50,0	20,0	25,0	1,0	400	3,0	200	-	0,2	4,0	0	100	45.*
CARNE E OVO														
46. CABRITO - carne com osso	145	73,0	16,0	9,0	-	11	2,5	-	0,20	0,35	5,0	-	74	46.
47. CARNEIRO - gordo, carne com osso	412	46,0	13,0	40,0	-	9	2,0	-	0,12	0,15	4,0	-	84	47.
48. CARNEIRO - meio gordo, carne com osso	249	63,0	15,0	21,0	-	10	2,4	-	0,15	0,20	4,5	-	80	48.*
49. CARNEIRO - magro carne com osso	149	73,0	17,0	9,0	-	11	2,5	-	0,20	0,25	5,0	-	74	49.*

*** com espinhas e cabeça 70% parte comestível, quer dizer: 100 g de filete = 140 g de peixe com espinha e cabeça.

TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 G DE PARTE COMESTÍVEL

Nº	ALIMENTO	ENERGIA Kcal	ÁGUA q	PROTEÍNA q	GORDURA q	HIDRATOS DE CARBONO q	CÁLCIO Ca mg	FERRO Fe mg	VITAMINA A U.I.	TIAMINA B1 mg	RIBO- FLAVINA B2 mg	NIA- CINA- AMIDA mg	ACIDO ASCORBICO C mg	PARTES COMESTÍVEL %	Nº
50.	COELHO	134	72,0	20,0	6,0	-	15	1,5	-	0,05	0,10	9,0	0	82	50.
51.	FRANGO	139	73,0	19,0	7,0	-	15	1,5	-	0,10	0,15	9,0	-	67	51.
52.	OVO (100g=2 ovos) de galinhas e patos	158	74,0	13,0	11,5	0,5	55	2,8	1000	0,12	0,35	0,1	-	88	52.
53.	PATO	139	73,0	19,0	7,0	-	15	1,5	-	0,10	0,15	9,0	-	67	53.
54.	PERU	139	73,0	19,0	7,0	-	15	1,5	-	0,10	0,15	9,0	-	67	54.
55.	PORCO - gordo, com osso	535	34,0	10,0	55,0	-	7	1,5	-	0,50	0,15	3,0	-	87	55.
56.	PORCO - magro, com osso	371	50,0	14,0	35,0	-	10	2,0	-	0,80	0,20	4,0	-	82	56.
57.	VACA - meigorda, com osso	262	61,0	16,0	22,0	-	10	2,5	-	0,07	0,15	4,5	-	80	57.
58.	VACA - magra, com osso	202	66,0	19,0	14,0	-	10	3,0	-	0,10	0,20	5,0	-	77	58.
59.	VISCIERAS - CORAÇÃO	129	75,0	16,5	7,0	-	10	4,5	200	0,60	0,90	7,0	0	100	59.
60.	VISCIERAS - FIGADO	136	70,0	20,0	4,0	5,0	10	10,0	20.000	0,30	2,50	13,0	30,0	100	60.
61.	VISCIERAS - RIM	127	75,0	16,0	7,0	-	10	10,0	1000	0,30	2,00	7,0	12,0	100	61.
62.	VITELA	184	68,0	19,0	12,0	-	10	2,9	-	0,14	0,25	6,4	-	78	62.
INSECTOS															
63.	FORMIGA MUCHE	148	75,0	10,0	12,0	-	12	1,0	-	-	-	-	-	77	58.
64.	GAFANHOTO	134	70,0	20,0	6,0	-	30	1,0	-	-	-	-	-	63.	63.
65.	MATUMANA - seca	372	8,0	55,0	13,8	7,0	270	20,0	-	0,35	2,0	11,2	-	64.	64.
														65.	65.

TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 G DE PARTE COMESTÍVEL

Nº ALIMENTO	ENERGIA Kcal	ÁGUA q	PROTEÍNA q	GORDURA q	HIDRATOS DE CARBONO q	CÁLCIO Ca mg	FERRO Fe mg	VITAMINA A U.I.	TIAMINA B1 mg	RIBO- FLAVINA B2 mg	NIACINA- AMIDA mg	ÁCIDO ASCORBICO C mg	PARTES COMESTÍ- VEIS-%	Nº
LEITE & DERIVADOS														
66. LEITE CONDENSADO, doce	317	29,0	7,3	8,0	53,9	270	0,2	350	0,09	0,33	0,2	3,8	100	66.
67. LEITE de cabra, fresco	71	87,0	3,3	4,5	4,4	130	0,1	120	0,05	0,10	0,3	1,0	100	67.
68. LEITE de vaca, fresco	64	88,0	3,3	3,6	4,7	120	0,1	150	0,04	0,15	0,1	1,0	100	68.
69. LEITE EM PÓ, completo	500	4,0	25,5	27,5	37,5	900	0,8	1200	0,30	1,15	0,76	13,0	100	69.
70. LEITE EM PÓ, desnatado	357	4,0	36,0	1,0	51,0	1260	1,0	40	0,45	1,53	1,1	17,0	100	70.
71. LEITE HUMANO	75	87,0	1,3	4,6	7,0	30	0,2	160	0,02	0,04	0,2	4,0	100	71.
72. QUEIJO	384	39,0	24,0	32,0	-	800	0,5	1400	0,04	0,50	0,1	0	100	72.
HORTALICAS														
73. ABÓBORA	36	90,0	1,0	-	8,0	20	0,8	350	0,05	0,05	0,5	15,0	75	73.
74. ALFACE	18	94,0	1,4	-	3,0	35	1,0	300	0,1	0,1	0,4	15,0	70	74.
75. ALHO	139	63,0	6,0	-	29,0	30	1,3	-	0,25	0,08	0,4	10,0	75.	
76. AZEITONA*, verde - conservada	123	78,0	1,4	12,7	1,3	61	1,6	0	0	0	0	0	84	76.
77. AZEITONA*, preta - conservada	361	43,5	2,2	36,0	8,7	-	-	-	-	-	-	0	83	77.
78. BERINGELA	20	93,0	1,0	-	4,0	10	1,0	-	0,05	0,03	0,8	5,0	87	78.
79. BETERRABA	47	87,0	1,8	-	10,0	15	1,0	-	0,02	0,03	0,3	5,0	75	79.
80. CEBOLA	50	87,0	1,5	-	11,0	30	0,5	-	0,04	0,02	0,3	10,0	95	80.

TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 G DE PARTE CONESTÍVEL

Nº	ALIMENTO	ENERGIA Kcal	ÁGUA g	PROTEÍNA g	GORDURA g	HIDRATOS DE CARBONO g	CÁLCIO mg	FERRO mg	VITAMINA A U.I.	VITAMINA A B1 mg	RIBO- FLAVINA B2 mg	NIA- CINA- AMIDA mg	ACIDO ASCORBICO C mg	PARTES COMESTÍVEIS %	Nº
81.	CENOURA	32	90,0	1,0	-	7,0	40	0,7	3000	0,05	0,05	0,5	6,0	90	81.
82.	COUVE-FLOR	34	90,0	3,0	0,2	5,0	30	1,0	20	0,1	0,1	0,7	80,0	60	82.
83.	FEIJÃO VERDE: - incl vagem	32	90,0	2,0	-	6,0	50	1,4	200	0,08	0,12	0,5	20,0	90	83.
84.	FEIJÃO VERDE: - sem vagem	104	70,0	7,0	-	19,0	40	2,0	150	0,3	0,15	1,5	25,0	45	84.
85.	FOLHAS VERDES: - verde escuro (ex: folhas de batata- doce)	46	85,0	5,0	0,7	5,0	250	4,0	3000	0,1	0,3	1,5	100,0	80	85.
86.	FOLHAS VERDES: - verde (ex: folhas de mandioca, de abóbora)	27	91,0	2,0	0,3	4,0	80	2,5	1000	0,08	0,2	0,5	50,0	80	86.
87.	FOLHAS VERDES: - verde pálido (ex: repolho)	24	93,0	1,5	0,2	4,0	40	0,5	30	0,05	0,05	0,3	40,0	80	87.
88.	MACARRÔCA	123	70,0	4,0	1,2	24,0	9	0,7	-	0,15	0,1	1,7	10,0	40	88.
89.	PEPINO	10	96,0	0,6	-	2,0	15	0,3	-	0,04	0,02	0,2	10,0	70	89.
90.	PIMENTO	37	90,0	2,0	0,5	6,0	20	1,0	130	0,06	0,08	1,0	150,0	84	90.
91.	RABANETE	20	94,0	1,0	-	4,0	30	1,0	-	0,03	0,03	0,3	25,0	61	91.
92.	TOMATE	20	94,0	1,0	-	4,0	5	0,4	250	0,06	0,04	0,7	25,0	98	92.
	FRUTAS:														
93.	ANANAS	58	85,0	0,4	-	14,0	20	0,5	100	0,08	0,03	0,1	30,0	60	93.
94.	BANANA	115	70,0	1,0	0,3	27,0	7	0,5	100	0,05	0,05	0,7	10,0	67	94.
95.	CAJÚ (MAÇÃ)	55	85,0	0,7	-	13,0	2	0,5	150	0,02	0,02	0,5	250,0	71	95.

TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 G DE PARTE COMESTÍVEL

Nº ALIMENTO	ENERGIA Kcal	ÁGUA g	PROTEÍNA g	GORDURA g	HIDRATOS DE CARBONO g	CÁLCIO mg	FERRO mg	VITAMINA A U.I.	TIAMINA B1 mg	RIBO- FLAVINA B2 mg	NIA- CINA- AMIDA mg	ÁCIDO ASCORBICO C mg	PARTES COMESTÍ- TIVEL %	Nº
96. GOIABA	60	80,0	1,0	0,4	13,0	15	1,0	200	0,05	0,04	1,0	200,0	80	96.
97. LARANJA	55	86,0	0,8	-	13,0	30	0,5	30	0,08	0,03	0,2	45,0	75	97.
98. LIMÃO	35	90,0	0,7	-	8,0	22	0,5	-	0,05	-	0,2	40,0	77	98.
99. LITCHI	72	82,0	0,9	0,5	16,0	5	0,5	0	0,04	0,04	0,3	50,0	60	99.
100. MAÇA	61	84,0	0,3	0,4	14,0	4	0,3	20	0,04	0,02	0,2	5,0	84	100.
101. MANGA	62	83,0	0,5	-	15,0	10	0,5	600	0,03	0,04	0,3	30,0	66	101.
102. MARACUJÁ incl. semente	91	75,0	2,3	2,0	16,0	10	1,0	20	-	0,1	1,5	20,0	57	102.
103. MELANCIA	22	94,0	0,4	-	5,0	5	0,3	30	0,02	0,02	0,2	5,0	50	103.
104. MELAO	26	93,0	0,5	-	6,0	10	0,4	500	0,03	0,03	0,5	30,0	80	104.
105. PAPAYA	38	89,0	0,6	-	9,0	20	0,5	1000	0,03	0,03	0,2	50,0	70	105.
106. PERA ABACAT	165	75,0	1,5	15,0	6,0	10	1,0	200	0,07	0,15	1,0	15,0	70	106.
107. TANGERINA	55	86,0	0,8	-	13,0	30	0,5	30	0,08	0,03	0,2	30,0	75	107.
108. TORANJA	38	90,0	0,5	-	9,0	20	0,5	-	0,04	0,01	0,2	40,0	70	108.

GORDURAS

109 BANHA e outras gorduras do animais	891	1,0	99,0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	109.
110 MANTEIGA	745	16,0	0,5	82,5	-	15	0,2	3000	0	-	0	0	110.
111 MARGARINA	765	14,0	0	85,0	0	4	0	3000	-	-	0	100	111.
112 OLEO VEGETAL	900	0	0	100,0	0	0	0	0	0	0	0	100	112.

TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 G DE PARTE CONSTITUTIVA

Nº ALIMENTO	ENERGIA Kcal	AGUA g	PROTEÍNA g	GORDURA g	HIDRATOS DE CARBONO g	CÁLCIO Ca mg	FERRO Fe mg	VITAMINA A U.I.	TIAMINA B1 mg	RIBO- FLAVINA B2 mg	NIA- CINA- AMIDA mg	ÁCIDO ASCORBICO C mg	PARTES COMESTI- TIVEL %	Nº
DOCES														
113 AÇÚCAR, amarelo	389	1,0	0,2	-	97,0	30	2,0	-	0,02	0,1	0,3	0	100	113.
114 AÇÚCAR, branco	400	-	0	0	100,0	0	0	0	0	0	0	0	100	114.
115 CANA DE AÇÚCAR, sumo	73	81,0	0,3	-	18,0	6	2,0	-	0,02	0,02	0,1	-	100	115.
116 DOCE E JAM	278	29,0	0,4	-	69,0	12	0,3	-	-	-	-	10,0	100	116.
117 MEL	306	23,0	0,4	-	76,0	5	0,4	0	-	0,05	0,2	-	100	117.
DIVERSOS														
118 CERVEJA	35	0,3	-	3,0	8	0,1	0	-	0,05	1,0	0	100	118.	
119 REFRESCO*	35	91,0	0	8,8	2	0,02	0	-	0	0	0	100	119.	

