

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

Número do		Umidade	Energia		Proteína	Lipídeos	Colesterol	Carbo- idrato	Fibra Alimentar	Cinzas	Cálcio	Magnésio
Alimento	Descrição dos alimentos	(%)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(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		Umidade	Energia		Proteína	Lipídeos	Colesterol	Carbo- idrato	Fibra Alimentar	Cinzas	Cálcio	Magnésio
Alimento	Descrição dos alimentos	(%)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(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, glúten, 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		Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-	Fibra	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
Alimento	Descrição dos alimentos		(kcal)	(kJ)				idrato (g)	Alimentar (g)			
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, menina 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	Abobora, pescoço, 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	Agrião, cru	93,9	17	69	2,7	0,2	NA	2,3	2,1	0,9	133	18
76	Aipo, 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, crespa, 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	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-	Fibra	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)				idrato (g)	Alimentar (g)			
94	Batata, inglesa, sauté	83,1	68	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, cru	73,7	96	400	2,3	0,1	NA	23,0	7,3	0,9	4	11
104	Caruru, cru	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, cru	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	Espinafre, Nova Zelândia, cru	94,0	16	67	2,0	0,2	NA	2,6	2,1	1,2	98	82
120	Espinafre, 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, cru	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		Umidade	Energia		Proteína	Lipídeos	Colesterol	Carbo-	Fibra			
Alimento	Descrição dos alimentos	(%)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(mg)	idrato	Alimentar	Cinzas	Cálcio	Magnésio
126	Inhame, cru	73,3	97	405	2,1	0,2	NA	23,2	1,7	1,2	12	29
127	Jiló, 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, cru	93,0	21	88	2,0	0,4	NA	3,6	3,3	1,0	211	58
134	Maxixe, cru	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, cru	93,8	18	76	1,2	0,1	NA	4,1	2,6	0,8	42	15
138	Palmito, juçara, 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, cru	41,8	295	1232	3,6	14,0	63	38,5	1,0	2,0	88	7
142	Pepino, cru	96,8	10	40	0,9	Tr	NA	2,0	1,1	0,3	10	9
143	Pimentão, amarelo, cru	91,9	28	117	1,2	0,4	NA	6,0	1,9	0,5	10	11
144	Pimentão, verde, cru	93,5	21	89	1,1	0,2	NA	4,9	2,6	0,4	9	8
145	Pimentão, vermelho, cru	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, cru	90,6	30	125	1,9	0,3	NA	6,4	4,6	0,8	112	50
148	Rabanete, cru	95,1	14	57	1,4	0,1	NA	2,7	2,2	0,7	21	10
149	Repolho, branco, cru	94,7	17	72	0,9	0,1	NA	3,9	1,9	0,4	35	9
150	Repolho, roxo, cru	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	Salsa, 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, cru	95,1	15	64	1,1	0,2	NA	3,1	1,2	0,5	7	11

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

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

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

Número do		Umidade	Energia		Proteína	Lipídeos	Colesterol	Carbo-	Fibra			
Alimento	Descrição dos alimentos	(%)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(mg)	idrato	Alimentar	Cinzas	Cálcio	Magnésio
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	Ciriguela, 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, pêra, crua	89,6	37	154	1,0	0,1	NA	8,9	0,8	0,3	22	9
215	Laranja, pêra, suco	91,3	33	137	0,7	0,1	NA	7,6	Tr	0,3	7	8
216	Laranja, valência, crua	86,9	46	193	0,8	0,2	NA	11,7	1,7	0,4	34	14
217	Laranja, valência, 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		Umidade	Energia		Proteína	Lipídeos	Colesterol	Carbo- idrato	Fibra Alimentar	Cinzas	Cálcio	Magnésio
Alimento	Descrição dos alimentos	(%)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
220	Limão, tahiti, cru	87,4	32	133	0,9	0,1	NA	11,1	1,2	0,4	51	10
221	Maçã, Argentina, com casca, crua	82,6	63	262	0,2	0,2	NA	16,6	2,0	0,3	3	5
222	Maçã, Fuji, com casca, crua	84,3	56	232	0,3	Tr	NA	15,2	1,3	0,2	2	2
223	Macaúba, 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, Papaia, 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, cru	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, cru	22,0	276	1154	3,2	0,5	NA	72,5	6,4	1,9	37	59
251	Tangerina, Poncã, 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		Umidade	Energia		Proteína	Lipídeos	Colesterol	Carbo- idrato	Fibra Alimentar	Cinzas	Cálcio	Magnésio
Alimento	Descrição dos alimentos	(%)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
252	Tangerina, Poncã, suco	90,4	36	151	0,5	Tr	NA	8,8	Tr	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	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			
260	Azeite, de oliva, extra virgem	NA	884	3699	NA	100,0	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 lipídeos)	32,2	596	2494	Tr	67,4	NA	0,0	NA	1,9	6	1
264	Margarina, com óleo hidrogenado, sem sal (80% de lipídeos)	19,6	723	3023	Tr	81,7	NA	0,0	NA	0,2	3	1
265	Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65% de lipídeos)	32,0	594	2487	Tr	67,2	NA	0,0	NA	1,2	5	1
266	Margarina, com óleo interesterificado, sem sal (65% de lipídeos)	33,4	593	2482	Tr	67,1	NA	0,0	NA	0,1	5	1
267	Óleo, de babaçu	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA			
268	Óleo, de canola	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA			
269	Óleo, de girassol	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA			
270	Óleo, de milho	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA			
271	Óleo, de pequi	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA			
272	Óleo, de soja	NA	884	3699	NA	100,0	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

Número do		Umidade	Energia		Proteína	Lipídeos	Colesterol	Carbo- idrato	Fibra Alimentar	Cinzas	Cálcio	Magnésio
Alimento	Descrição dos alimentos	(%)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(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 escabeche	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

Número do		Umidade	Energia		Proteína	Lípídeos	Colesterol	Carbo- idrato	Fibra Alimentar	Cinzas	Cálcio	Magnésio
Alimento	Descrição dos alimentos	(%)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(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	Apresentado	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, moído, cozido	61,6	212	889	26,7	10,9	103	0,0	NA	0,8	4	17
327	Carne, bovina, acém, moído, 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	15	27

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

Número do		Umidade	Energia		Proteína	Lipídeos	Colesterol	Carbo- idrato	Fibra Alimentar	Cinzas	Cálcio	Magnésio
Alimento	Descrição dos alimentos	(%)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(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, fígado, cru	71,3	141	590	20,7	5,4	393	1,1	NA	1,5	4	12
356	Carne, bovina, fígado, grelhado	55,0	225	942	29,9	9,0	601	4,2	NA	2,0	6	10
357	Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, cru	71,9	143	598	21,6	5,6	55	0,0	NA	1,1	3	21
358	Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, grelhado	57,0	220	919	32,8	8,8	103	0,0	NA	1,3	4	28
359	Carne, bovina, flanko, sem gordura, cozido	62,0	196	818	29,4	7,8	62	0,0	NA	0,9	4	14
360	Carne, bovina, flanko, 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, crua	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		Umidade	Energia		Proteína	Lipídeos	Colesterol	Carbo- idrato	Fibra Alimentar	Cinzas	Cálcio	Magnésio
Alimento	Descrição dos alimentos	(%)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(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	Croquete, de carne, cru	56,0	246	1028	12,0	15,6	30	13,9		2,5	15	24
388	Croquete, 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	16	18
390	Empada, de frango, pré-cozida	32,0	377	1579	7,3	22,9	23	35,5	2,2	2,2	14	17
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, coração, cru	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, fígado, cru	77,8	106	446	17,6	3,5	341	0,0	NA	1,2	6	28
401	Frango, filé, 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		Umidade	Energia		Proteína	Lipídeos	Colesterol	Carbo- idrato	Fibra Alimentar	Cinzas	Cálcio	Magnésio
Alimento	Descrição dos alimentos	(%)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(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, crua	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, crua	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	Lingüiça, frango, crua	64,8	218	913	14,2	17,4	64	0,0	NA	3,3	11	19
419	Lingüiça, frango, frita	59,6	245	1027	18,3	18,5	76	0,0	NA	3,8	15	29
420	Lingüiça, frango, grelhada	58,6	244	1019	18,2	18,4	80	0,0	NA	3,8	14	21
421	Lingüiça, porco, crua	62,5	227	951	16,1	17,6	53	0,0	NA	3,2	6	14
422	Lingüiça, porco, frita	54,6	280	1170	20,5	21,3	75	0,0	NA	3,9	8	18
423	Lingüiça, 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		Umidade	Energia		Proteína	Lipídeos	Colesterol	Carbo- idrato	Fibra Alimentar	Cinzas	Cálcio	Magnésio
Alimento	Descrição dos alimentos	(%)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(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	Crema de Leite	70,9	221	927	1,5	22,5	66	4,5	NA	0,6	83	8
448	logurte, natural	90,0	51	215	4,1	3,0	14	1,9	NA	0,9	143	11
449	logurte, natural, desnatado	89,2	41	174	3,8	0,3	3	5,8	NA	0,9	157	12
450	logurte, sabor abacaxi	*	*	*	*	*	6	*	*	*	*	*
451	logurte, sabor morango	84,6	70	291	2,7	2,3	7	9,7	0,2	0,6	101	8
452	logurte, 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, mozzarella	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		Umidade	Energia		Proteína	Lipídeos	Colesterol	Carbo- idrato	Fibra Alimentar	Cinzas	Cálcio	Magnésio
Alimento	Descrição dos alimentos	(%)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(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 isotônica, 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, pilsen 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	1
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, cru	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	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra 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	99,4		
517	Sal, grosso	0,4	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	Tempero 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		Umidade	Energia		Proteína	Lipídeos	Colesterol	Carbo- idrato	Fibra Alimentar	Cinzas	Cálcio	Magnésio
Alimento	Descrição dos alimentos	(%)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
521	Azeitona, verde, conserva	76,3	137	573	0,9	14,2	NA	4,1	3,8	4,5	46	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	Maionese, 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 açafrão	79,5	113	472	9,7	6,2	50	4,1	0,2	0,5	13	16
542	Macarrão, molho bolognesa	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		Umidade	Energia		Proteína	Lipídeos	Colesterol	Carbo- idrato	Fibra Alimentar	Cinzas	Cálcio	Magnésio
Alimento	Descrição dos alimentos	(%)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
550	Tacacá	85,2	47	196	7,0	0,4	71	3,4	0,2	4,1	45	30
551	Tapioca, com manteiga	24,9	348	1455	0,1	10,9	31	63,6	Tr	0,5	30	3
552	Tucupi, com pimenta-de-cheiro	91,9	27	114	2,1	0,3	NA	4,7	0,2	1,0	28	42
553	Vaca atolada	75,0	145	606	5,1	9,3	19	10,1	2,3	0,5	63	16
554	Vatapá	58,4	255	1066	6,0	23,2	44	9,7	1,7	2,7	47	39
555	Virado à paulista	48,6	307	1284	10,2	25,6	66	14,1	2,2	1,5	41	22
556	Yakisoba	69,4	113	472	7,5	2,6	NA	18,3	1,1	2,2	14	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
558	Amendoim, torrado, salgado	1,7	606	2535	22,5	54,0	NA	18,7	7,8	3,2	39	159
559	Ervilha, em vagem	76,8	88	367	7,5	0,5	NA	14,2	9,7	1,0	24	42
560	Ervilha, enlatada, drenada	80,1	74	309	4,6	0,4	NA	13,4	5,1	1,4	22	23
561	Feijão, carioca, cozido	80,4	76	320	4,8	0,5	NA	13,6	8,5	0,7	27	42
562	Feijão, carioca, cru	14,0	329	1377	20,0	1,3	NA	61,2	18,4	3,5	123	210
563	Feijão, fradinho, cozido	80,0	78	326	5,1	0,6	NA	13,5	7,5	0,8	17	38
564	Feijão, fradinho, cru	12,7	339	1419	20,2	2,4	NA	61,2	23,6	3,5	78	178
565	Feijão, jalo, cozido	75,8	93	388	6,1	0,5	NA	16,5	13,9	1,0	29	44
566	Feijão, jalo, cru	13,5	328	1372	20,1	0,9	NA	61,5	30,3	3,9	98	170
567	Feijão, preto, cozido	80,2	77	322	4,5	0,5	NA	14,0	8,4	0,8	29	40
568	Feijão, preto, cru	14,9	324	1354	21,3	1,2	NA	58,8	21,8	3,8	111	188
569	Feijão, rajado, cozido	77,9	85	354	5,5	0,4	NA	15,3	9,3	0,9	29	42
570	Feijão, rajado, cru	15,0	326	1363	17,3	1,2	NA	62,9	24,0	3,7	111	170
571	Feijão, rosinha, cozido	82,6	68	284	4,5	0,5	NA	11,8	4,8	0,6	19	43
572	Feijão, rosinha, cru	12,0	337	1410	20,9	1,3	NA	62,2	20,6	3,6	68	184
573	Feijão, roxo, cozido	80,0	77	322	5,7	0,5	NA	12,9	11,5	0,8	23	34
574	Feijão, roxo, cru	12,6	331	1387	22,2	1,2	NA	60,0	33,8	4,0	120	162
575	Grão-de-bico, cru	12,3	355	1484	21,2	5,4	NA	57,9	12,4	3,2	114	146
576	Guandu, cru	11,4	344	1440	19,0	2,1	NA	64,0	21,3	3,5	129	166
577	Lentilha, cozida	76,3	93	388	6,3	0,5	NA	16,3	7,9	0,6	16	22

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

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
578	Lentilha, crua	11,5	339	1419	23,2	0,8	NA	62,0	16,9	2,6	54	94
579	Paçoca, 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	Soja, farinha	5,8	404	1690	36,0	14,6	NA	38,4	20,2	5,1	206	242
582	Soja, extrato solúvel, natural, fluido	91,3	39	164	2,4	1,6	NA	4,3	0,4	0,5	17	15
583	Soja, extrato solúvel, pó	4,5	459	1920	35,7	26,2	NA	28,5	7,3	5,2	359	216
584	Soja, 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-caju, 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 babaçu, 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	16	53
596	Pupunha, 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