**RESOLUÇÃO DE DIRETORIA COLEGIADA – RDC Nº 39 DE 21 DE MARÇO DE 2001**

**(Publicada em DOU nº 57-E, de 22 de março de 2001)**

**(Revogada pela Resolução – RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003)**

~~A~~ **~~Diretoria Colegiada da Agência Nacional de Vigilância Sanitária~~** ~~no uso da atribuição que lhe confere o art. 11 inciso IV do Regulamento da ANVISA aprovado pelo Decreto n° 3.029, de 16 de abril de 1999, em reunião realizada em 20 de março de 2001,~~

~~considerando a necessidade de constante aperfeiçoamento das ações de controle sanitário na área de alimentos, visando à saúde da população;~~

~~considerando a necessidade de estabelecer as porções dos alimentos e bebidas embalados para fins de rotulagem nutricional,~~

~~adotou a seguinte Resolução de Diretoria Colegiada e eu, Diretor-Presidente, determino a sua publicação:~~

~~Art. 1° Aprovar a Tabela de Valores de Referência para Porções de Alimentos e Bebidas Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional, constante do anexo desta Resolução.~~

~~Art. 2° Esta Resolução entra em vigor na data de sua publicação.~~

~~GONZALO VECINA NETO~~

**~~ANEXO~~**

**~~TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA PARA PORÇÕES DE ALIMENTOS E BEBIDAS EMBALADOS PARA FINS DE ROTULAGEM NUTRICIONAL~~**

~~1.DEFINIÇÕES~~

~~1.1. Valor de Referência para Porções é a quantidade média do alimento que seria usualmente consumida por pessoas sadias, maiores de 5 anos, em bom estado nutricional, em cada ocasião de consumo, para compor uma dieta saudável.~~

~~1.2. Pirâmide Alimentar é um instrumento, sob forma gráfica, de orientação da população para uma alimentação mais saudável. A Pirâmide Alimentar é composta de 4 níveis com 08 grandes grupos de produtos, de acordo com a sua participação relativa no total de calorias de urna dieta saudável, como a seguir:~~

~~Nível 1 (Base) - Grupo 1: Produtos de panificação, cereais e derivados, outros grãos, raízes e tubérculos = 8 porções diárias.~~

~~Nível 2 - Grupo 2: Legumes e Verduras = 3 porções diárias; Grupo 3: Frutas e sucos de frutas = 3 porções diárias.~~

~~Nível 3 - Grupo 4: Leite e Derivados = 3 porções diárias; Grupo 5: Carnes e Ovos = 2 porções diárias; Grupo 6: Leguminosas = 1 porção diária.~~

~~Nível 4 - Grupo 7: óleos e gorduras = 2 porções diárias; Grupo 8: Açúcares, balas, chocolates, salgadinhos = 2 porções diárias.~~

~~2. METODOLOGIA~~

~~2.1. Os alimentos e bebidas foram agrupados em grandes categorias de acordo com a classificação, da pirâmide alimentar.~~

~~2.2. Foram estabelecidas as participações calóricas de cada grande categoria de alimentos em uma dieta fixada em 2.500 calorias, com base nas Diretrizes Alimentares para a População Brasileira definidas pelo Ministério da Saúde, quais sejam:~~

~~a) o grupo 1 caracteriza-se por conter um alto teor de carboidratos complexos. Os carboidratos devem contribuir com 55% das calorias totais de uma dieta saudável. São recomendadas 8 porções diárias destes produtos com aproximadamente 150 kcal, por porção. A Tabela I anexa refere-se a este grupo de alimentos.~~

~~b) o grupo 2, de verduras e legumes, e o grupo 3, de frutas, caracterizam-se pelo seu maior aporte de micronutrientes (vitaminas e minerais) e devem contribuir para uma dieta saudável, em média, com 10% das colorias totais. São recomendadas 3 porções de vegetais e 3 porções de frutas, ao dia, de aproximadamente 15 kcal e 70 kcal, por porção, respectivamente. As Tabelas II e III anexas referem-se a estes grupos de alimentos.~~

~~c) o grupo 4, de leite, queijos e derivados, o grupo 5, de carnes e ovos, e o grupo 6, de leguminosas, caracterizam-se, na dieta saudável, pelo seu aporte protéico. Considerando-se que as proteínas devem contribuir com, aproximadamente, 15% das calorias totais da dieta, estes grupos de alimentos participam de uma dieta saudável com aproximadamente 120 kcal, 130 kcal e 55 kcal, por porção, respectivamente. O número de porções diárias recomendadas para cada um destes grupos é 1 porção de leguminosas, 2 porções de carnes/ovos e 3 porções de leite e seus derivados. A contribuição total destes 3 grupos de alimentos excede os 15% das calorias totais da dieta uma vez que os mesmos também possuem outros nutrientes, especialmente gorduras. As Tabelas IV, V e VI anexas referem-se a estes grupos de alimentos.~~

~~d) o grupo 7, de óleos e gorduras e o grupo 8, de açúcares, balas, chocolates e salgadinhos, caracterizam-se pela sua alta densidade energética. Estes alimentos têm lugar numa dieta saudável se consumidos com moderação. As Diretrizes Alimentares para a população brasileira recomendam o consumo de 2 porções de cada um dos grupos, sendo que cada porção deve corresponder, aproximadamente, a 120 kcal e 80 kcal, respectivamente. As gorduras devem contribuir, numa dieta saudável, com 20 a 25% do aporte calórico total, não excedendo 30%. O grupo dos óleos e gorduras contribui com aproximadamente 10% deste aporte diário total dado que nos demais grupos de alimentos também existe uma contribuição expressiva das gorduras, particularmente os grupos de carnes/ovos e leite e derivados. As Tabelas VII e VIII anexas referem-se a estes grupos de alimentos.~~

~~2.3. Os valores calóricos médios, por porção de cada grupo de alimentos, foram utilizados para a definição dos valores de referência para porções de alimentos e bebidas embalados, em gramas ou mililitros, com base nos valores calóricos médios de cada um destes produtos. Foi aceita uma variabilidade de cerca de 20% em torno da participação calórica média do grupo.~~

~~2.4. Os valores encontrados foram então arredondados para a unidade 5, imediatamente superior. Ex. 32 = 35; 47 = 50.~~

~~2.5. Outros produtos alimentícios não classificáveis dentro destas 8 grandes categorias foram incluídos em 2 outras categorias denominadas "outros molhos, sopas e pratos prontos" e "café, chá, especiarias e diversos". Para estas duas categorias, dada a sua grande variabilidade em termos calóricos, o pequeno aporte calórico de grande parte dos produtos incluídos e o fato de que os produtos mais calóricos destas duas listas não fazem parte da pauta de alimentos consumidos diariamente, o valor de referência para porção foi estabelecido tendo em vista apenas o consumo habitual. As Tabelas IX e X referem-se a estes produtos.~~

~~2.6. No caso dos produtos cuja apresentação ao consumidor é feita em embalagens individualizadas, considera-se que cada embalagem corresponde à porção usualmente consumida por ocasião de consumo. Nestes casos, a porção da embalagem individual deve ser considerada como porção de referência para fins de rotulagem nutricional.~~

~~2.7. No caso dos produtos usualmente utilizados como ingredientes de outras preparações ou em quantidades calóricas inferiores à do grupo ao qual pertencem, a porção deve corresponder à quantidade do produto usualmente utilizada, por pessoa, nas preparações mais comuns e não ao total calórico do grupo.~~

~~2.8. No caso das massas alimentícias nas suas formas secas e frescas considera-se o padrão de consumo do produto no Brasil, como prato principal da refeição. Assim, convenciona-se que a refeição de massa perfaz 2 porções do grupo 1 da pirâmide alimentar e o valor de referência corresponde, portanto, à aproximadamente 300 Kcal.~~

~~2.9. Para os produtos que contêm 2 (duas) fases, a porção de referência se aplica para a parte drenada (escorrida), exceto para aqueles produtos onde tanto a parte sólida quanto a líquida, são usualmente consumidos.~~

~~2.10. O fabricante pode, adicionalmente, apresentar a informação nutricional para uma porção do alimento preparado, sempre que se indiquem as instruções específicas de preparo, suficientemente detalhadas e a informação se referir ao alimento pronto para o consumo.~~

~~2.11. O termo unidade é usado como uma descrição genérica de uma unidade discreta. Os fabricantes devem usar a descrição da unidade que for mais apropriada para o seu produto específico ( ex: barra - para barra de cereal; fatia - para uma fração de um bolo).~~

~~3. DESCRIÇÃO DA PORÇAO NO ROTULO~~

~~3.1. Os valores apresentados nas tabelas são valores de referência para o estabelecimento das porções dos alimentos e bebidas embalados que vão constar dos rótulos.~~

~~3.2. Os fabricantes devem apresentar os valores de referência, em gramas ou em mililitros, no rótulo e, adicionalmente, na medida caseira mais apropriada para o seu produto específico. Para os produtos cujo valor de referência é a "unidade" a apresentação do equivalente em gramas deve estar entre parênteses.~~

~~a) no caso da apresentação em gramas ou em mililitros e medida caseira, esta última deve ser colocada entre parênteses precedida do número de medidas caseiras, mesmo que este for igual a 1 ou frações. (Exemplo: Arroz branco cru, 50g (1/4 de Xícara).~~

~~b) no caso daqueles produtos cujo valor de referência para a porção é a unidade, deve ser colocado no rótulo o termo unidade ou outro termo que for mais apropriado para descrever uma unidade do produto específico. Nestes casos, os valores da unidade em gramas ou mililitros poderão ser informados, e devem ser colocadas entre parênteses, sempre precedidos do termo: 1 unidade (de x gramas ou x mililitros).~~

~~c) nos casos em que o fabricante optar pela apresentação da medida caseira entre parênteses, após a informação do valor de referência em gramas, deverá ser utilizada a medida caseira apresentada na tabela, considerando os arredondamentos pré-estabelecidos.~~

~~d) para os casos em que o peso médio da medida caseira para um determinado produto, segundo o fabricante, for muito diferente do apresentado na tabela, outro peso médio pode ser utilizado, mas o fabricante deve manter o registro de suas medições que comprovem o peso apresentado no rótulo.~~

~~e) o número de medidas caseiras a que corresponde o valor de referência em gramas ou em mililitros, pode ser apresentado em valores inteiros e suas frações ou arredondados.~~

~~f) o arredondamento foi feito para o valores inteiros e meios, para colheres, e inteiros, meios, terços e quartos para xícaras, de acordo com o que estivesse mais próximo da fração, conforme critérios estabelecidos a seguir:~~

|  |  |
| --- | --- |
| ~~Colheres~~ | ~~Xícaras~~ |
| ~~Exemplos:~~  ~~D e 1,01 a 1,30 = 1 colher~~  ~~De 1,31 a 1,70 = 1/2 colheres~~  ~~De 1,71 a 1,99 = 2 colheres~~ | ~~Exemplos:~~  ~~De 1,875 a 2,125 = 2 xícaras~~  ~~De 2,125 a 2,292 = 2 1/4 xícaras~~  ~~De 2,292 a 2,417 = 2 1/3 xícaras~~  ~~De 2,417 a 2,583 = 2 1/2 xícaras~~  ~~De 2.583 a 2,708 = 2 2/3 xícaras~~  ~~De 2,708 a 2,875 = 2 3/4 xícaras~~  ~~De 2,875 a 3,125 = 3 xícaras~~ |

~~g) nos casos onde o valor de referência é apresentado em gramas mas a medida caseira é uma unidade (ex. biscoitos), deve ser utilizado o peso médio das unidades do fabricante, em gramas, com o arredondamento para o número inteiro mais próximo da fração, seguindo a seguinte relação:~~

~~De 1,01 a 1,50 = 1 biscoito~~

~~De 1,51 a 1,99 = 2 biscoitos~~

~~Ex: Biscoitos doces amanteigados - valor de referência = 30 gramas~~

~~Se o peso médio do biscoito for = 7 gramas~~

~~30 gramas/7 gramas = 4,28 biscoitos - arredondar para 4 biscoitos~~

~~Se o peso médio do biscoito for = 8 gramas~~

~~30 gramas/8 gramas = 3,75 biscoitos - arredondar para 4 biscoitos~~

~~Se o peso médio do biscoito for = 4 gramas~~

~~30 gramas/4 gramas = 7,5 biscoitos arredondar para 7 biscoitos~~

~~4. DESCRIÇÃO DO NÚMERO DE PORÇÕES NA EMBALAGEM~~

~~4.1. Adicionalmente, o rótulo pode conter a descrição do número de porções por embalagens.~~

~~4.2. Para aqueles casos onde a divisão do peso líquido da embalagem, em gramas, pelo valor de referência para a porção, em gramas, não for um número inteiro, os fabricantes podem informar a fração ou seu arredondamento para os valores inteiros e meios, de acordo com o que estiver mais próximo da fração, seguindo a seguinte relação:~~

~~De 1,0 a 1,30 = 1~~

~~De 1,31 a 1,70 = 1 1/2~~

~~De 1,71 a 2 = 2~~

~~Ex : Biscoitos doces amanteigados - valor de referência = 30~~

~~Peso líquido da embalagem = 180 gramas~~

~~180 granias/30 gramas = 6 porções por pacote~~

~~Peso líquido da embalagem = 200 gramas~~

~~200 gramas/30 gramas = 6,6 porções por pacote ou arredondar para 6 1/2 porções~~

~~5. ORIENTAÇÕES ADICIONAIS~~

~~5.1. Para o caso de embalagens secundárias (coletivas) que contenham unidades internas idênticas, embaladas para consumo individual, o número de porções por embalagem corresponde ao número de unidades individualizadas contidas no pacote.~~

~~a) nos casos onde as unidades internas podem ser comercializadas individualmente, cada uma delas deve conter a informação nutricional.~~

~~b) nos casos onde as unidades internas não são próprias para serem comercializadas individualmente, a informação nutricional será declarada apenas na embalagem secundária, referente a uma unidade interna.~~

~~5.2. Para o caso de embalagens secundárias (coletivas) que contenham unidades internas, embaladas para consumo individual, cujo valor nutricional difira entre si, a informação nutricional a ser declarada na embalagem externa deve referir-se:~~

~~a) à média para as unidades internas quando as mesmas apresentarem variabilidade máxima de 5% com relação ao valor médio para peso líquido de cada tipo, 10% com relação aos valores médios para os macronutrientes e 20% com relação aos valores médios para os micronutrientes. Nestes casos, deve ficar explícito na tabela de informação nutricional que esta refere-se à média entre os diferentes tipos de produtos apresentados internamente.~~

~~b) a cada um dos tipos de produtos embalados para consumo individual contidos na embalagem grande, quando a sua variabilidade em relação à média for superior aos parâmetros apresentados no item 5.2 a.~~

~~c) embalagens secundárias (coletivas) apresentando um sortimento de produtos do mesmo grupo de cada tabela não são aplicáveis as condições do item 5.2.a. A porção de referência será a "unidade " com valores ponderados nutricionais médios.~~

~~5.3. As embalagens secundárias (coletivas) destinadas à venda promocional, desde que transparentes, estão isentas da rotulagem nutricional obrigatória, devendo cada uma das unidades internas conter a informação nutricional correspondente.~~

~~6. ALIMENTOS PARA FINS ESPECIAIS, COM INFORMAÇÃO NUTRICIONAL COMPLEMENTAR E ADICIONADOS DE NUTRIENTES ESSENCIAIS~~

~~6.1. Os alimentos para fins especiais, os alimentos com informação nutricional complementar e os adicionados de nutrientes essenciais devem atender os Regulamentos Técnicos específicos e às normas de rotulagem geral e nutricional.~~

~~6.2. Devem ser consideradas as porções recomendadas pelo fabricante, para cada produto específico, tendo em vista a especificidade dos mesmos.~~

~~7. ALIMENTOS DESTINADOS, PRIORITARIAMENTE, A CRIANCAS MENORES DE 6 ANOS E QUE NÃO SEJAM CONSIDERADOS PARA FINS ESPECIAIS.~~

~~7.1. Os valores de referência para fins de rotulagem nutricional para os alimentos destinados, prioritariamente, as crianças menores de 6 anos serão aqueles recomendados pelo fabricante, para cada produto especifico, desde que não excedam os valores de referência para a população maior de 6 anos.~~

~~8. ALIMENTOS QUE NECESSITAM PREPARO ADICIONAL~~

~~8.1. Se o produto requerer preparo adicional (ex. cozimento em água ou outro ingrediente, adicionar leite e açúcar, sucos de frutas etc.) e nas tabelas de porções de referência para fins de rotulagem nutricional não está definido o valor de referência para porção para a forma preparada, esta porção deve ser determinada utilizando-se a seguintes regras:~~

~~a) a porção de referência para o produto na sua forma não preparada deve ser a quantidade do produto necessária para fazer a porção de referência para o produto na sua forma pronta para o consumo (cx. farinhas de arroz e outros amidos para mingau);~~

~~b) para produtos onde o conteúdo da embalagem do produto não preparado sugere uma porção individual (ex. macarrão instantâneo), a porção de referência para o produto não preparado é o próprio conteúdo da embalagem.~~

~~c) para produtos onde o conteúdo inteiro da, embalagem é utilizado para preparar uma única unidade para consumo coletivo (ex. mistura secas para bolos), a porção de referência para o produto não preparado será a quantidade do produto necessária para fazer uma fração da unidade maior (ex. bolo) próxima da porção de referência para o produto preparado (ex. gramas).~~

~~9. ALIMENTOS MODIFICADOS PELA INCORPORAÇÃO DE AR (AERADOS).~~

~~9.1. Se um alimento é modificado peia incorporação de ar (aerado) e, consequentemente, a densidade do alimento foi diminuída em 25% ou mais em peso quando comparado com o alimento na sua forma convencional (ex. barra de chocolate aerado comparada com barra de chocolate convencional), o fabricante pode determinar a porção de referência do produto aerado ajustando para a diferença em densidade.~~

~~Este procedimento faz com que as porções do produto aerado sejam, em gramas, as mesmas do que seu equivalente convencional mas sejam, em medidas caseiras maiores.~~

~~9.2. Adicionalmente, o fabricante pode optar por apresentar a porção de referência em medida caseira semelhante ao produto convencional o que traduziria a diminuição de densidade energética e de nutrientes pelo processo de incorporação mostrando ao consumidor que o produto é reduzido.~~

~~9.3. A ANVISA pode solicitar ao fabricante que apresente a memória de cálculo e os dados utilizados para ajustar a densidade para o produto aerado.~~

~~10. ALIMENTOS EM APRESENTAÇÃO COMPOSTA NÃO INCLUÍDOS NA TABELA DE PORÇÕES DE REFERÊNCIA PARA FINS DE ROTULAGEM NUTRICIONAL~~

~~10.1. Para produtos que não tenham porções de referência para fins de rotulagem nutricionais definidas, tanto para suas formas não preparada ou pronta para o consumo, e que consistem em dois ou mais alimentos embalados de forma a sugerir que devam ser consumidos juntos (ex. iogurte e cereal), a porção de referência para os produtos combinados deve ser determinada a partir do seguinte procedimento:~~

~~a) nas embalagens individualizadas que sugerem que todo o conteúdo deva ser consumido numa única ocasião de consumo (ex. iogurte e cereal), a porção de referência consiste na soma dos dois produtos. A apresentação da informação em medidas caseiras deve representar a soma dos dois produtos na mesma medida caseira, escolhendo-se a mais apropriada (ex. colher de sopa de iogurte e cereal; potinho de iogurte e cereal).~~

~~b) nas embalagens coletivas (ex. pó para bolo com pó para cobertura), a porção de referência se constituirá na soma das frações de cada um dos produtos, descrevendo as quantidades de cada um, mas apresentado as informações nutricionais para os produtos combinados.~~

~~11. PROCEDIMENTO PARA INCLUSÕES E ALTERAÇÕES DOS VALORES DE REFERÊNCIA PARA PORÇÕES;~~

~~11.1. As tabelas apresentadas contemplam todos os tipos de alimentos produzidos no país na data de sua elaboração. Para o caso de novos alimentos que venham a ser desenvolvidos ou comercializados e que não se enquadrem nos tipos de alimentos já existentes; deverá ser definido o valor de referência para porções mantendo os mesmos princípios metodológicos utilizados para a elaboração da Tabela de Valor de Referência para Porções de Alimentos e Bebidas Embalados.~~

~~11.2. Qualquer solicitação de inclusão ou revisão de valores da Tabela deve incluir justificativa demonstrando que o produto difere significativamente dos valores de referência dos tipos de alimentos já existentes onde o mesmo poderia estar contemplado.~~

~~11.3. Os pedidos de inclusão ou revisão podem ser feitos a qualquer momento pelos fabricantes e dirigidos à ANVISA.~~

~~11.4. Caberá a ANVISA julgar sua pertinência e abrir processo de consulta pública.~~

~~11.5. A implantação da Tabela de Valores de Referência para Porções de Alimentos e Bebidas Embalados para fins de Rotulagem Nutricional deve ser coordenada pela ANVISA com apoio técnico do Ministério da Saúde, de representantes do setor produtivo, de movimentos de defesa do consumidor e da comunidade científica da área de alimentação e nutrição.~~

~~VALORES DE REFERÊNCIA DE ALIMENTOS EMBALADOS PARA FINS DE ROTULAGEM NUTRICIONAL~~

~~TABELA I - PRODUTOS DE PANIFICAÇÃO, CEREAIS E DERIVADOS, OUTROS GRÃOS, RAIZES E TUBÉRCULOS~~

~~(1 porção aproximadamente 150 kcal)~~

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ~~ALIMENTO~~ | ~~Valor de referência (g)~~ | ~~Medida Caseira (g)~~ | ~~Peso médio por medida caseira (g)~~ | ~~Formas de apresentação das medidas caseiras no rótulo, sem e com arredondamento~~ |
| ~~Amido de milho, fécula de batata, araruta, fécula de arroz, polvilhos, tapioca e outros amidos~~ | ~~20g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~20g~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |
| ~~Arroz branco (cru)~~ | ~~50g~~ | ~~Xícara~~ | ~~180g~~ | ~~1/4 de xícara~~ |
| ~~Arroz branco cozido~~ | ~~125g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~25g~~ | ~~5 Colheres de sopa~~ |
| ~~Arroz integral (cru)~~ | ~~50g~~ | ~~Xícara~~ | ~~180g~~ | ~~1/4 de xícara~~ |
| ~~Arroz integral cozido~~ | ~~125g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~25g~~ | ~~5 Colheres de sopa~~ |
| ~~Arroz parboilizado (cru)~~ | ~~50g~~ | ~~Xícara~~ | ~~180g~~ | ~~1/4 de xícara~~ |
| ~~Arroz parboilizado cozido~~ | ~~125g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~25g~~ | ~~5 Colheres de sopa~~ |
| ~~Arroz parboilizado integral (cru)~~ | ~~50g~~ | ~~Xícara~~ | ~~180g~~ | ~~1/4 de xícara~~ |
| ~~Arroz parboilizado integral cozido~~ | ~~125g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~25g~~ | ~~5 Colheres de sopa~~ |
| ~~Arroz pré cozido~~ | ~~50g cru ou 125g cozido~~ | ~~Xícara (cru) ou colher de sopa~~ | ~~180g 25 g~~ | ~~1/4 de xícara~~ |
| ~~Aveia em flocos com outros ingredientes~~ | ~~40g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~15g~~ | ~~2,7 Colheres de sopa ou 2 1/2 Colheres de sopa~~ |
| ~~Aveia em flocos pura~~ | ~~40g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~15g~~ | ~~2,7 Colheres de sopa ou 2 1/2 Colheres de sopa~~ |
| ~~Barra de cereais~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~-~~ | ~~1 barra ou unidade~~ |
| ~~Batata cozida embalada à vácuo~~ | ~~180g~~ | ~~Unidade pequena ou colher de sopa picada~~ | ~~40g~~ | ~~\_\_\_ unidades ou batatas~~  ~~4 ½ Colheres de sopa~~ |
| ~~Batata fresca ou congelada palito~~ | ~~100g~~ | ~~Unidade pequena ou colher de sopa picada~~ | ~~25g~~ | ~~4 Colheres de sopa~~ |
| ~~Biscoito doces e salgados (amanteigados, recheados, cobertos, waffle, e outros)~~ | ~~30g~~ | ~~Biscoitos~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_\_ biscoitos ou unidade~~ |
| ~~Biscoitos doces e salgados secos~~ | ~~40g~~ | ~~Biscoitos~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_\_ biscoitos ou unidades~~ |
| ~~Biscoitos em embalagens para consumo individual~~ | ~~Pacote individual~~ | ~~Pacote individual~~ | ~~Variável~~ | ~~01 pacote ou unidade~~ |
| ~~Bolos, todos os tipos~~ | ~~50g~~ | ~~Fatia média~~ | ~~50g~~ | ~~1 fatia~~ |
| ~~Broa de milho~~ | ~~40g~~ | ~~Fatia~~ | ~~40g~~ | ~~01 fatia ou unidade~~ |
| ~~Brownies~~ | ~~40g~~ | ~~unidades ou fatias~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ fatias, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Canjica (grão cru)~~ | ~~45g~~ | ~~Xícara~~ | ~~135g~~ | ~~0,33 xícara ou 1/3 xícara~~ |
| ~~Canjiquinha~~ | ~~45g~~ | ~~Xícara~~ | ~~110g~~ | ~~0,26 xícara ou ¼ de xícara~~ |
| ~~Cereais integrais (cru)~~ | ~~45g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~20g~~ | ~~2,2 Colheres de sopa ou 2 Colheres de sopa~~ |
| ~~Cereal matinal em embalagens para consumo individual~~ | ~~Variável~~ | ~~Pacote individual~~ | ~~Variável~~ | ~~1 pacote, unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Cereal matinal leve (ex. krispis)~~ | ~~15g~~ | ~~Xícara~~ | ~~30g~~ | ~~1/2 Xícara~~ |
| ~~Cereal matinal pesando entre 20g e 43g por xícara (ex. Corn flakes)~~ | ~~30g~~ | ~~Xícara~~ | ~~40g~~ | ~~0,75 xícaras ou 3/4 de xícara~~ |
| ~~Cereal matinal pesado pesando mais do que 43 g por xícara (ex. ricos em fibras)~~ | ~~40 g~~ | ~~Xícara~~ | ~~55 g~~ | ~~0,73 xícaras ou 3/4 de Xicara~~ |
| ~~Creme de milho~~ | ~~50g~~ | ~~Xícara~~ | ~~90g~~ | ~~0,55 xícara ou ½ xícara~~ |
| ~~Curau de milho~~ | ~~50g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~35g~~ | ~~1,4 Colher de sopa ou 1 ½ Colher de sopa~~ |
| ~~Far. de milho~~ | ~~50 g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~14g~~ | ~~3 ½ Colheres de sopa~~ |
| ~~Far. de milho (biju)~~ | ~~50 g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~10g~~ | ~~5 colheres de sopa~~ |
| ~~Far. De milho flocada (flocos pré-cozido)~~ | ~~50 g~~ | ~~Xícara~~ | ~~95g~~ | ~~0,53 Colheres de sopa ou ½ xícara~~ |
| ~~Farelo de cereais~~ | ~~10g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~10g~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |
| ~~Farinha de aveia~~ | ~~50g~~ | ~~Colher de opa~~ | ~~18g~~ | ~~2,8 Colheres de sopa ou 3 Colheres de sopa~~ |
| ~~Farinha de rosca~~ | ~~50g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~15g~~ | ~~3,3 Colheres de sopa ou 3 ½ Colheres de sopa~~ |
| ~~Farinha de trigo~~ | ~~50g~~ | ~~Xícara~~ | ~~100g~~ | ~~½ xícara~~ |
| ~~Farinha de trigo integral~~ | ~~50g~~ | ~~Xícara~~ | ~~100g~~ | ~~½ xícara~~ |
| ~~Farinha Láctea~~ | ~~35g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~7g~~ | ~~5 Colheres de sopa~~ |
| ~~Farinhas de cereais pré-cozidos~~ | ~~40g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~7g~~ | ~~5,7 Colheres de sopa ou 6 Colheres de sopa~~ |
| ~~Farofa pronta~~ | ~~50g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~15g~~ | ~~3,3 Colheres de sopa ou 3 ½ Colheres de sopa~~ |
| ~~Flocos de cereais~~ | ~~40 g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~15g~~ | ~~8 Colheres de sopa~~ |
| ~~Fubá de mimoso ou farinha de milho~~ | ~~50g~~ | ~~Xícara~~ | ~~100g~~ | ~~0,5 xícara ou ½ xícara~~ |
| ~~Fubá pré-cozido~~ | ~~50g~~ | ~~Xícara~~ | ~~100g~~ | ~~0,5 xícara ou ½ xícara~~ |
| ~~Germe de trigo~~ | ~~15g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~10g~~ | ~~1 ½ Colher de sopa~~ |
| ~~Mandioca congelada pronta para fritar~~ | ~~100g~~ | ~~Pedaço~~ | ~~15g~~ | ~~\_\_\_ unidade ou pedaços~~ |
| ~~Mandioca fresca ou congelada~~ | ~~100g~~ | ~~Pedaço~~ | ~~30g~~ | ~~\_\_\_ unidade ou pedaços~~ |
| ~~Mandioca, cará, inhame cozidos embalados à vácuo~~ | ~~140g~~ | ~~Pedaço~~ | ~~30g~~ | ~~\_\_\_ unidade ou pedaços~~ |
| ~~Massa alimentícia instantânea em embalagens para consumo individual~~ | ~~Pacote individual~~ | ~~Pacote individual~~ | ~~80~~ | ~~\_\_\_ unidade ou pedaços~~ |
| ~~Massa alimentícia seca~~ | ~~100g~~ | ~~Não tem~~ | ~~-~~ | ~~Informar só em gramas~~ |
| ~~Massa fresca para lasanha~~ | ~~100g~~ | ~~Não tem~~ | ~~-~~ | ~~Informar só em gramas~~ |
| ~~Massa fresca para pastel~~ | ~~50g~~ | ~~Não tem~~ | ~~-~~ | ~~Informar só em gramas~~ |
| ~~Massa fresca para pizza~~ | ~~60g~~ | ~~Unidade~~ | ~~-~~ | ~~Unidades ou discos~~ |
| ~~Massa fresca recheada~~ | ~~150g~~ | ~~Não tem~~ | ~~-~~ | ~~Informar só em gramas~~ |
| ~~Massa fresca sem recheio~~ | ~~125g~~ | ~~Não tem~~ | ~~-~~ | ~~Informar só em gramas~~ |
| ~~Massa pré-cozida para lasanha~~ | ~~25g~~ | ~~Não tem~~ | ~~-~~ | ~~Informar só em gramas~~ |
| ~~Massa seca para lasanha~~ | ~~50g~~ | ~~Folhas~~ | ~~-~~ | ~~\_\_\_\_\_\_ unidade ou folhas~~ |
| ~~Massa seca para preparo de sopa~~ | ~~25g~~ | ~~--~~ | ~~-~~ | ~~Informar só em gramas~~ |
| ~~Misturas para preparo de (todos os tipos)~~ | ~~Fração suficiente para fazer 1 porção~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_\_ Colheres de sopa~~ |
| ~~Nhoque (massa fresca ou congelada)~~ | ~~150g~~ | ~~Não tem~~ | ~~-~~ | ~~Informar só em gramas~~ |
| ~~Outros pães embalados não fatiados com ou sem recheio~~ | ~~50g~~ | ~~Fatia~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ unidades ou fatias~~ |
| ~~Pães de forma, todos os tipos~~ | ~~Fatia~~ | ~~Fatia~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ unidades ou fatias~~ |
| ~~Panetone~~ | ~~80g~~ | ~~Fatia~~ | ~~80g~~ | ~~\_\_\_ unidades ou fatias~~ |
| ~~Pão bisnaguinha~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~18g~~ | ~~\_\_\_ unidades ou bisnaguinhas~~ |
| ~~Pão para cachorro quente e hambúrguer~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~50g~~ | ~~\_\_\_ unidades ou pães~~ |
| ~~Pão croissam~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~Varável~~ | ~~\_\_\_ unidades ou pães~~ |
| ~~Pão de batata resfriado e congelado~~ | ~~50g~~ | ~~Unidade~~ | ~~25g~~ | ~~\_\_\_ unidades ou pães~~ |
| ~~Pão de queijo congelado~~ | ~~40g~~ | ~~Unidade~~ | ~~20g~~ | ~~\_\_\_ unidades ou pães~~ |
| ~~Pão francês~~ | ~~50g~~ | ~~Unidade~~ | ~~50g~~ | ~~\_\_\_ unidades ou pães~~ |
| ~~Pipoca~~ | ~~25g~~ | ~~Xícara~~ | ~~9g~~ | ~~2,8 xícaras ou 3 xícaras~~ |
| ~~Polenta pronta~~ | ~~150g~~ | ~~Fatia ou unidade~~ | ~~50g~~ | ~~\_\_\_ unidades ou fatias~~ |
| ~~Sagu (cru)~~ | ~~50g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~25g~~ | ~~2 Colheres de sopa~~ |
| ~~Semi-prontos de arroz em pacotinhos para 2 pessoas (cru)~~ | ~~½ pacote~~ | ~~½ pacote~~ | ~~Variável~~ | ~~½ pacote~~ |
| ~~Torradas~~ | ~~30g~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ unidades ou torradas~~ |
| ~~Trigo para kibe~~ | ~~50g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~30g~~ | ~~1,7 Colher de sopa ou 2 Colheres de sopa~~ |

~~TABELA II – VERDURA, LEGUMES E CONSERVAS VEGETAIS (1 porção aproximadamente 15 kcal)~~

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ~~ALIMENTO~~ | ~~Valor de referência (g)~~ | ~~Medida Caseira (g)~~ | ~~Quantidade média por medida caseira (g)~~ | ~~Formas de apresentação das medidas caseiras no rótulo, sem e com arredondamento~~ |
| ~~Azeitonas com caroço~~ | ~~10g~~ | ~~Unidade~~ | ~~5g~~ | ~~\_\_\_\_ unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Azeitonas recheadas~~ | ~~08g~~ | ~~Unidade~~ | ~~5g~~ | ~~\_\_\_\_ unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Azeitonas sem caroço~~ | ~~08g~~ | ~~Unidade~~ | ~~5g~~ | ~~\_\_\_\_ unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Concentrado de vegetais (purê e extrato)~~ | ~~25g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~20g~~ | ~~1,3 Colher de sopa ou 1 ½ colher de sopa~~ |
| ~~Molho de vegetais~~ | ~~60g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~20g~~ | ~~3 colheres de sopa~~ |
| ~~Palmito~~ | ~~100g~~ | ~~Unidade~~ | ~~50~~ | ~~\_\_\_\_ unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Picles~~ | ~~15g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~22~~ | ~~0,7 Colher de sopa ou 1 colher de sopa~~ |
| ~~Polpa de vegetais~~ | ~~50g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~20g~~ | ~~2 ½ Colheres de sopa~~ |
| ~~Suco de vegetais (ex. tomate)~~ | ~~100ml~~ | ~~Copo~~ | ~~200ml~~ | ~~½ copo~~ |
| ~~Todos os demais vegetais sem molho, frescos, congelados e embalados à vácuo inclui milho e ervilha~~ | ~~70g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~35g~~ | ~~2 Colheres de sopa~~ |
| ~~Vegetais em conserva (cogumelo, tomate seco, ervilha, alcaparras)~~ | ~~15g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_\_ Colher de sopa~~ |
| ~~Vegetais frescos usados como temperos (pimentão, salsinha, cebolinha, coentro)~~ | ~~10g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~10g~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |

~~TABELA III – FRUTAS, SUCOS, NECTARES E REFRESCOS DE FRUTAS (1 porção aproximadamente 70 kcal)~~

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ~~ALIMENTO~~ | ~~Valor de referência (g)~~ | ~~Medida Caseira (g)~~ | ~~Quantidade média por medida caseira (g)~~ | ~~Formas de apresentação das medidas caseiras no rótulo, sem e com arredondamento~~ |
| ~~Frutas congeladas ou enlatadas~~ | ~~50g~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Frutas secas (ameixa, abacaxi, maça, uva passa, etc)~~ | ~~30g~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Polpa de frutas diversas em saquinhos~~ | ~~30g~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Purês, chutneys e acompanhamentos a base de frutas~~ | ~~50g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~30g~~ | ~~1,66 Colher de sopa ou 1 ½ Colher de sopa~~ |
| ~~Suco de frutas concentrado congelado~~ | ~~Porção suficiente para fazer 200ml~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ Colher de sopa~~ |
| ~~Suco néctar e refresco de fruta~~ | ~~200ml~~ | ~~Copo grande nivelado~~ | ~~200ml~~ | ~~1 copo~~ |
| ~~Suco, néctar e refresco de frutas pronto em embalagens para consumo individual~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Sucos de frutas utilizados como ingredientes (ex. limão)~~ | ~~5 ml~~ | ~~Colher de chá~~ | ~~5 ml~~ | ~~1 Colher de chá~~ |

~~Observação –~~

~~Optou-se, para fins de cálculo calórico e de porção, pelo suco de laranja devido a ser o suco mais habitualmente consumido.~~

~~TABELA IV – LEITE E DERIVADOS (1 porção aproximadamente 120 kcal)~~

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ~~ALIMENTO~~ | ~~Valor de referência (g)~~ | ~~Medida Caseira (g)~~ | ~~Quantidade média por medida caseira (g)~~ | ~~Formas de apresentação das medidas caseiras no rótulo, sem e com arredondamento~~ |
| ~~Bebida láctea~~ | ~~200 ml~~ | ~~Copo~~ | ~~200 ml~~ | ~~1 copo ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Bebida láctea em embalagens para consumo individual~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~80 ml~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Chantilly~~ | ~~30g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~20g~~ | ~~1 e ½ colheres de sopa~~ |
| ~~Creme de leite e similares~~ | ~~25g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~15g~~ | ~~0,6 colher de sopa ou ½ colher de sopa (inteiro) 1 colher de sopa (half & half)~~ |
| ~~Coalhada~~ | ~~200ml ou pote~~ | ~~Copo ou pote~~ | ~~200ml~~ | ~~1 unidade ou outro termo~~ |
| ~~Iogurte com polpa~~ | ~~200ml ou pote~~ | ~~Copo ou pote~~ | ~~120ml~~ | ~~1 unidade ou outro termo~~ |
| ~~Iogurte de frutas~~ | ~~200ml ou pote~~ | ~~Copo ou pote~~ | ~~140ml~~ | ~~1 unidade ou outro termo~~ |
| ~~Outros ingredientes~~ | ~~200ml ou pote~~ | ~~Copo ou pote~~ | ~~200ml~~ | ~~1 unidade ou outro termo~~ |
| ~~Leite aromatizado em embalagens para consumo individual~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~150ml~~ | ~~1 unidade ou outro termo~~ |
| ~~Leite condensado~~ | ~~30g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~15g~~ | ~~2 Colheres de sopa~~ |
| ~~Leite em pó – todos os tipos~~ | ~~Fração suficiente para fazer 200ml~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~15g~~ | ~~\_\_\_ Colheres de sopa~~ |
| ~~Leite em pó com adições~~ | ~~Fração suficiente para fazer 200ml~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~15g~~ | ~~\_\_\_ Colheres de sopa~~ |
| ~~Leite fluido (inclui aromatizados)~~ | ~~200ml~~ | ~~Copo~~ | ~~200ml~~ | ~~1 copo~~ |
| ~~Leite evaporado~~ | ~~30ml~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~15ml~~ | ~~2 Colheres de sopa~~ |
| ~~Leite fermentado em embalagens para consumo individual~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Queijo cottage~~ | ~~30g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~30g~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |
| ~~Queijo cremoso~~ | ~~30g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~30g~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |
| ~~Queijo frescal~~ | ~~30g~~ | ~~Fatias~~ | ~~30g~~ | ~~\_\_\_ fatias, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Queijos em embalagens para consumo individual (inclui fatiado embalado)~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~25g~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Queijo processado~~ | ~~30g~~ | ~~Variável~~ | ~~20g~~ | ~~\_\_\_ unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Queijo mussarela~~ | ~~30g~~ | ~~Fatias~~ | ~~20g~~ | ~~\_\_\_ fatias, unidades ou outro termos apropriado~~ |
| ~~Queijo petit-suisse~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~25g~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Queijo provolone e parmesão~~ | ~~30g~~ | ~~Fatias~~ | ~~15g~~ | ~~\_\_\_ fatias, unidades ou outro termos apropriado~~ |
| ~~Queijo prato~~ | ~~30g~~ | ~~Fatias~~ | ~~20g~~ | ~~\_\_\_ fatias, unidades ou outro termos apropriado~~ |
| ~~Queijo ralado~~ | ~~15g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~15g~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |
| ~~Requeijão cremoso~~ | ~~30g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~15 g~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |
| ~~Requeijão de corte~~ | ~~30g~~ | ~~Fatias~~ | ~~30g~~ | ~~\_\_\_ fatias, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Ricota~~ | ~~50g~~ | ~~Fatias ou pedações~~ | ~~40g~~ | ~~\_\_\_ fatias, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Sobremesas lácteas~~ | ~~65g~~ | ~~Fatias ou pedações~~ | ~~50g~~ | ~~\_\_\_ fatias, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Outros queijos~~ | ~~30g~~ | ~~Fatias ou pedações~~ | ~~Variávels~~ | ~~\_\_\_ fatias, unidades ou outro termo apropriado~~ |

~~Observação –~~

~~O queijo ralado é utilizado, usualmente, como complemento ou ingrediente de outras preparações. Assim, sua porção não corresponde às 120 Kcal do grupo ao qual pertence e sim à porção usual utilizada, por pessoa, nas preparações mais comuns.~~

~~TABELA V – CARNES, PEIXES E OVOS (1 porção aproximadamente 130 kcal)~~

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ~~ALIMENTO~~ | ~~Valor de referência (g)~~ | ~~Medida Caseira (g)~~ | ~~Quantidade média por medida caseira (g)~~ | ~~Formas de apresentação das medidas caseiras no rótulo, sem e com arredondamento~~ |
| ~~Almôndegas de carne, frango ou chester~~ | ~~90g~~ | ~~Almôndegas~~ | ~~30g~~ | ~~\_\_\_ almôndegas, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Anchovas em conserva~~ | ~~15g~~ | ~~Pedaços~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ pedações, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Apresuntado~~ | ~~30g~~ | ~~Fatias~~ | ~~15g~~ | ~~\_\_\_ fatias, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Atum, sardinha e outros peixes em conserva (exclui anchovas)~~ | ~~50g~~ | ~~Pedaços~~ | ~~20g~~ | ~~\_\_\_ pedações, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Embutidos cozidos de aves e suínos~~ | ~~50g~~ | ~~Fatias~~ | ~~15g~~ | ~~\_\_\_ fatias, unidades, ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Carne bovina crua (resfriada ou congelada)~~ | ~~100g de parte comestível~~ | ~~Pedaço Bife médio Gramas (para carne moída)~~ | ~~100g~~ | ~~\_\_\_ bifes, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Carnes cozidas~~ | ~~80g~~ | ~~Unidade~~ | ~~variável~~ | ~~Unidade, porção ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Caviar~~ | ~~15g~~ | ~~Colheres de sopa~~ | ~~15g~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |
| ~~Charque~~ | ~~30g~~ | ~~Pedaços~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ pedaços, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Chester~~ | ~~80g~~ | ~~Fatia~~ | ~~15g~~ | ~~\_\_\_ fatias, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Empanados de frango congelados prontos para consumo (todo os tipos, com ou sem recheio~~ | ~~80g~~ | ~~Pedaços~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ pedaços, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Empanados de carne suína congelados prontos para consumo (todos os tipos, com ou sem recheio)~~ | ~~80g~~ | ~~Pedaços~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ pedaços, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Empanados de peixe congelados prontos para consumo (todos os tipos, com ou sem recheio)~~ | ~~80g~~ | ~~Pedaços~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ pedaços, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Filé, posta, medalhão e outros cortes de peixe congelado (inclui salmão quando congelado)~~ | ~~110g~~ | ~~Filés, postas, medalhões, etc~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ filés, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Frango cru em pedações (resfriado ou congelado)~~ | ~~100g de parte comestível~~ | ~~Pedaços~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ pedaços, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Hambúrguer~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Carnes salgadas e Ingredientes para feijoada, base carne (mistura ou cada um)~~ | ~~100g~~ | ~~Pedaços~~ | ~~variável~~ | ~~\_\_\_ pedaços, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Kani-kama~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Kibe congelado~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Lingüiça cozida~~ | ~~60g~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Lingüiça fresca~~ | ~~60g~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Lingüiça defumada~~ | ~~60g~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Carnes e cortes suínos crus~~ | ~~100g de parte comestível~~ | ~~Fatia ou pedaço~~ | ~~50g~~ | ~~\_\_\_ fatias, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Marinado de peixe ou frutos do mar~~ | ~~90g~~ | ~~Pedaços~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ pedaços, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Marinado e temperados de outras carnes~~ | ~~120g~~ | ~~Pedaços~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ pedaços, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Mortadela~~ | ~~50g~~ | ~~Fatias~~ | ~~15g~~ | ~~\_\_\_ fatias, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Ovo~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~50~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Patês (presunto, fígado, bacon, etc)~~ | ~~30g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~20g~~ | ~~1 ½ Colher de sopa~~ |
| ~~Pato congelado~~ | ~~45g~~ | ~~Pedaços~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ pedaços, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Lula e camarão congelados~~ | ~~150g~~ | ~~Pedaços ou unidades~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ pedaços, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Polvo~~ | ~~200g~~ | ~~Pedaços~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ pedaços, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Presunto~~ | ~~50g~~ | ~~Fatias~~ | ~~20g~~ | ~~\_\_\_ fatias, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Salaminho~~ | ~~50g~~ | ~~Fatias~~ | ~~7g~~ | ~~\_\_\_ fatias, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Salgadinho de frango ou carne congelado~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Salmão defumado resfriado~~ | ~~90g~~ | ~~Filés~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ filés, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Salsicha~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidades ou outro termo apropriado~~ |

~~TABELA VI – LEGUMINOSAS (1 porção aproximadamente 55 kcal)~~

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ~~ALIMENTO~~ | ~~Valor de referência (g)~~ | ~~Medida Caseira (g)~~ | ~~Quantidade média por medida caseira (g)~~ | ~~Formas de apresentação das medidas caseiras no rótulo, sem e com arredondamento~~ |
| ~~Composto com soja~~ | ~~200ml~~ | ~~Copo~~ | ~~200ml~~ | ~~1 copo~~ |
| ~~Ervilha congelada~~ | ~~75g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~30g~~ | ~~2 ½ Colheres de sopa~~ |
| ~~Ervilha crua (seca)~~ | ~~15g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~23g~~ | ~~0,6 Colher de sopa ou ½ colher de sopa~~ |
| ~~Extrato de soja~~ | ~~30g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~15g~~ | ~~2 Colheres de sopa~~ |
| ~~Feijão cozido (embalado à vácuo, enlatado sem líquido)~~ | ~~75g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~25g~~ | ~~3 Colheres de sopa~~ |
| ~~Feijão cozido (embalado em molho ou líquido)~~ | ~~100g~~ | ~~Concha~~ | ~~100g~~ | ~~1 Concha~~ |
| ~~Feijão cru (todos)~~ | ~~30g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~15g~~ | ~~2 Colheres de sopa~~ |
| ~~Grão de bico (cru)~~ | ~~25g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~25g~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |
| ~~Lentilha (crua)~~ | ~~20g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~20g~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |
| ~~Proteína de soja texturizada~~ | ~~50g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~21g~~ | ~~2,38 Colheres de sopa ou 2 ½ Colheres de sopa~~ |
| ~~Soja em grão (inteiro ou partido)~~ | ~~20g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~20g~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |
| ~~Tofú~~ | ~~30g~~ | ~~Fatia~~ | ~~30g~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |

~~TABELA VII – ÓLEOS, GORDURAS (1 porção aproximadamente 120 kcal)~~

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ~~ALIMENTO~~ | ~~Valor de referência (g)~~ | ~~Medida Caseira (g)~~ | ~~Quantidade média por medida caseira (g)~~ | ~~Formas de apresentação das medidas caseiras no rótulo, sem e com arredondamento~~ |
| ~~Azeite de dendê~~ | ~~15ml~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~8ml~~ | ~~1,87 Colher de sopa ou 2 Colheres de sopa~~ |
| ~~Azeite de oliva~~ | ~~15ml~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~8ml~~ | ~~1,87 Colher de sopa ou 2 Colheres de sopa~~ |
| ~~Bacon em fatias – defumado ou fresco~~ | ~~Fatia~~ | ~~Unidade~~ | ~~15~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Bacon em pedaços – defumado ou fresco~~ | ~~15g~~ | ~~Pedaços ou cubos~~ | ~~15~~ | ~~\_\_\_ pedaços, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Banha e gorduras animais~~ | ~~15g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~15g~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |
| ~~Cobertura à base de gordura vegetal~~ | ~~30g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~15g~~ | ~~2 Colheres de sopa~~ |
| ~~Gordura vegetal~~ | ~~15g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~15g~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |
| ~~Maionese e molhos a base de maionese~~ | ~~15g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~9g~~ | ~~1,66 Colher de sopa ou 1 ½ Colher de copa~~ |
| ~~Maionese e molhos à base de maionese em embalagens para consumo individual~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~20g~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Manteiga, margarina e similares~~ | ~~14g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~6g~~ | ~~2,33 Colheres de sopa ou 2 ½ Colheres de sopa~~ |
| ~~Manteiga, margarinas e similares em embalagens para consumo individual~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~10g~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Molhos para saladas (todos os tipos)~~ | ~~15g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ Colheres de sopa~~ |
| ~~Molhos para saladas em embalagens para o consumo individual~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~15g~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Óleos vegetais~~ | ~~15ml~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~8ml~~ | ~~1,87 Colher de sopa ou 2 Colheres de sopa~~ |

~~TABELA VIII – AÇÚCARES, DOCES, BALAS, CHOCOLATES, GELADOS COMESTÍVEIS e SNACKS (1 porção aproximadamente 80 kcal)~~

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ~~ALIMENTO~~ | ~~Valor de referência (g)~~ | ~~Medida Caseira (g)~~ | ~~Quantidade média por medida caseira (g)~~ | ~~Formas de apresentação das medidas caseiras no rótulo, sem e com arredondamento~~ |
| ~~Achocolatado em pó~~ | ~~25g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~13g~~ | ~~2 Colheres de sopa~~ |
| ~~Achocolatado líquido~~ | ~~Fração para fazer 200ml~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~13g~~ | ~~2 Colheres de sopa~~ |
| ~~Açúcar branco~~ | ~~5g~~ | ~~Colher de chá~~ | ~~5g~~ | ~~1 Colher de chá~~ |
| ~~Açúcar fondant~~ | ~~15g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~15g~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |
| ~~Açúcar mascavo~~ | ~~5g~~ | ~~Colher de chá~~ | ~~5g~~ | ~~1 Colher de chá~~ |
| ~~Açúcar de confeiteiro~~ | ~~15g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~15g~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |
|  |  |  |  |  |
| ~~Adoçante de Mesa~~ | ~~1g ou 1 gota ou 1 envelope ou 1 colher~~ | ~~Gota ou envelope ou colher de sopa~~ | ~~1g~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Balas de gomas e de gelatinas ou drageadas ou não, não embaladas individualmente~~ | ~~10g~~ | ~~Balas~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ balas, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Mini balas refrescantes tipo mints~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Outras balas, caramelos, confeitos, drops, pirulitos, embalados individualmente ou não (exclui as balas de goma e gelatinas não embaladas individualmente)~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Micro confeitos à base de açúcar~~ | ~~2g~~ | ~~Colher de café~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ Colheres de café~~ |
| ~~Bombons~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Cereja maraschino~~ | ~~5g~~ | ~~Cerejas~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ cerejas, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Goma de mascar~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Mini gomas de mascar não embaladas individualmente~~ | ~~10g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~10g~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |
| ~~Chocolates de bombons até 60 gramas~~ | ~~Unidade~~ | ~~Bombom, tablete~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Chocolates e similares de 60 gramas ou mais~~ | ~~30g~~ | ~~Pedaço~~ | ~~Variável~~ | ~~1 pedaço ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Chocolate em pó~~ | ~~15g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~15g~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |
| ~~Cacau em pó~~ | ~~5g~~ | ~~Colher de chá~~ | ~~5g~~ | ~~1 Colher de chá~~ |
| ~~Crema à base de chocolate em unidades para consumo individual até 60 gramas~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~-~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Creme à base de chocolate em embalagens de 60 gramas ou mais~~ | ~~30g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~20g~~ | ~~1 ½ Colher de sopa~~ |
| ~~Gotas e granulados de chocolate~~ | ~~15g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~15g~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |
| ~~Confeitos de chocolate e drageados em geral em unidades para consumo individual em embalagens de até 60 gramas~~ | ~~Unidade de venda~~ | ~~Unidade~~ |  | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Confeitos e drageados em geral em embalagens de 60 gramas ou mais~~ | ~~30g~~ | ~~Unidade~~ | ~~20g~~ | ~~\_\_\_ unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Coco ralado seco~~ | ~~10g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~10g~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |
| ~~Doces em corte (goiaba, marmelo, figo, etc)~~ | ~~20g~~ | ~~Fatia fina~~ | ~~20g~~ | ~~1 fatia fina~~ |
| ~~Doce de frutas, de leite e fondant em embalagens para consumo individual~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Doces em pasta (abóbora, goiaba, leite, banana, mocotó, etc)~~ | ~~20g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~40g~~ | ~~½ Colher de sopa~~ |
| ~~Sobremesa Láctea em pasta para preparo de docinhos para festas~~ | ~~20g~~ | ~~Docinhos~~ | ~~10g~~ | ~~2 docinhos, unidades ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Frutas em calda (abacaxi, pêssego, figo, etc...)~~ | ~~Unidade~~ | ~~Frutas ou pedaços~~ | ~~Variado~~ | ~~\_\_\_ frutas, unidades, metades, fatias, ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Geléias diversas~~ | ~~25g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~30g~~ | ~~0,83 Colher de sopa ou 1 Colher de sopa~~ |
| ~~Glucose de milho e outros xaropes (cassis, groselha, framboesa, amora, guaraná, etc)~~ | ~~20ml~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~20ml~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |
| ~~Leite de coco~~ | ~~20ml~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~20ml~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |
| ~~Mel~~ | ~~20ml~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~20ml~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |
| ~~Melado~~ | ~~20ml~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~20ml~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |
| ~~Nozes e sementes (misturados, cortados, picados, inteiros)~~ | ~~10g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~20g~~ | ~~1/2 Colher de sopa~~ |
| ~~Nozes e sementes em pastas, cremes ou manteigas~~ | ~~10g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~25g~~ | ~~0,4 colher de sopa ou ½ Colher de sopa~~ |
| ~~Coberturas para bolos~~ | ~~10g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~20g~~ | ~~½ Colher de sopa~~ |
| ~~Coberturas para sobremesas e sorvetes de todos os tipos~~ | ~~10g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~20g~~ | ~~½ Colher de sopa~~ |
| ~~Recheio para tortas~~ | ~~10g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~20g~~ | ~~½ Colher de sopa~~ |
| ~~Pé de moleque e paçoca~~ | ~~10g~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Pó para sobremesas (flans, gelatinas, pudins e outros)~~ | ~~Suficientes para fazer 100 gramas~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~30g~~ | ~~\_\_\_ Colheres de sopa~~ |
| ~~Pó para milk-shake e outras bebidas lácteas~~ | ~~Fração suficiente para fazer 200ml~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~16g~~ | ~~\_\_\_ Colheres de sopa~~ |
| ~~Tortas doces congeladas e resfriadas~~ | ~~60g~~ | ~~Fatia~~ | ~~60g~~ | ~~\_\_\_\_ fatias~~ |
| ~~Todos os snacks embalagens metalizadas ou plásticas (inclui batata frita ondulada e palito e amendoim japonês)~~ | ~~20g~~ | ~~Variável~~ | ~~Variável~~ | ~~Variável de acordo com a medida caseira utilizada~~ |
| ~~Todos os snacks embalagens metalizadas ou plásticas individuais até no máximo 30g (inclui batata frita ondulada e palito e amendoim japonês)~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Saladas de frutas ou frutas em pedaços~~ | ~~25g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ colheres de sopa~~ |
| ~~Sementes oleaginosas confeitadas ou não, descascadas, fritas ou não~~ | ~~10g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~20g~~ | ~~½ Colher de sopa~~ |
| ~~Sobremesa láctea pronta~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~140g~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Sorvetes de massa~~ | ~~45g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~15g~~ | ~~3 Colheres de sopa~~ |
| ~~Sorvetes de palito~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidade~~ |
| ~~Refresco concentrado em pó~~ | ~~Fração suficiente para fazer 200ml~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ Colheres de sopa~~ |

~~TABELA IX – OUTROS MOLHOS (exclui molhos para salada, molhos à base de maionese e molhos de tomate e outros vegetais), SOPAS E PRATOS PRONTOS~~

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ~~ALIMENTO~~ | ~~Valor de referência (g)~~ | ~~Medida Caseira (g)~~ | ~~Quantidade média por medida caseira (g)~~ | ~~Formas de apresentação das medidas caseiras no rótulo, sem e com arredondamento~~ |
| ~~Caldo (carne, galinha, legumes, etc)~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~10g~~ | ~~1 unidade, tablete ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Catchup~~ | ~~10g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~20g~~ | ~~½ Colher de sopa~~ |
| ~~Catchup em sachê~~ | ~~sachê~~ | ~~Sachê~~ | ~~8g~~ | ~~1 sachê, unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Molho branco pronto~~ | ~~60g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~30g~~ | ~~2 Colheres de sopa~~ |
| ~~Molho de pimenta~~ | ~~6ml~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~6g~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |
| ~~Molho de soja (shoyu)~~ | ~~10ml~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~6g~~ | ~~1,66 colher de sopa ou 1 ½ Colher de sopa~~ |
| ~~Molho de estrogonofe pronto~~ | ~~60g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~30g~~ | ~~2 Colheres de sopa~~ |
| ~~Molho inglês~~ | ~~10ml~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~6g~~ | ~~1,66 Colher de sopa ou 1 ½ Colher de sopa~~ |
| ~~Molho madeira~~ | ~~60g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~30g~~ | ~~2 Colheres de sopa~~ |
| ~~Misturas em pó para preparo de molhos~~ | ~~Fração suficiente para fazer a porção correspondente~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ Colher de sopa~~ |
| ~~Mostarda~~ | ~~10g~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~20g~~ | ~~½ Colher de sopa~~ |
| ~~Mostarda em embalagens para consumo individual~~ | ~~Sachê~~ | ~~Sachê~~ | ~~8g~~ | ~~1 sachê, unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Pó para sopa creme~~ | ~~Fração suficiente para fazer 200ml~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~variável~~ | ~~\_\_\_ Colher de sopa~~ |
| ~~Pó para sopa~~ | ~~Fração suficiente para fazer 200ml~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~variável~~ | ~~\_\_\_ Colher de sopa~~ |
| ~~Pratos prontos (inclui pizzas congeladas)~~ | ~~Conforme recomendação de uso do fabricante até 500 Kcal por porção~~ | ~~variável~~ | ~~variável~~ | ~~variável~~ |
| ~~Sopa pronta~~ | ~~300ml~~ | ~~Prato Fundo~~ | ~~200ml~~ | ~~1 prato fundo~~ |
| ~~Vinagre~~ | ~~6ml~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~6ml~~ | ~~1 Colher de sopa~~ |

~~TABELA X – CAFÉ, ESPECIARIAS, REFRIGERANTES E DIVERSOS~~

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ~~ALIMENTO~~ | ~~Valor de referência (g)~~ | ~~Medida Caseira (g)~~ | ~~Quantidade média por medida caseira (g)~~ | ~~Formas de apresentação das medidas caseiras no rótulo, sem e com arredondamento~~ |
| ~~Café torrado em grão moído~~ | ~~Fração suficiente para preparar 50ml da infusão pronta para o consumo~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~5g~~ | ~~\_\_\_ colheres de sopa~~ |
| ~~Café solúvel~~ | ~~Fração suficiente para fazer 50ml~~ | ~~Colher de café~~ | ~~1g~~ | ~~\_\_\_ colheres de café~~ |
| ~~Capuccino em pó~~ | ~~Fração suficiente para fazer 150ml~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~10g~~ | ~~\_\_\_ Colheres de sopa~~ |
| ~~Capuccino em embalagens para consumo individual~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 sachê, unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Mistura em pó para café com leite~~ | ~~Fração suficiente para fazer 150ml~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~10g~~ | ~~\_\_\_ colheres de café~~ |
| ~~Mistura em pó para café com leite em embalagem para consumo individual~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 sachê, unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Chás diversos em saquinhos ou a granel E Erva-Mate~~ | ~~Volume da infusão pronta para o consumo a partir da orientação de preparo~~ | ~~Xícara~~ | ~~200ml~~ | ~~1 xícara de chá~~ |
| ~~Chás prontos~~ | ~~200ml~~ | ~~Copo~~ | ~~200ml~~ | ~~1 copo~~ |
| ~~Chás prontos em caixinha/copos/latas individuais~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Chá em pó instantâneo~~ | ~~Suficiente para fazer 200ml~~ | ~~Colher de chá~~ | ~~--~~ | ~~\_\_\_ Colheres de chá~~ |
| ~~Chá em pó instantâneo em embalagens individuais~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 sachê, unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Composto Líquido pronto para Consumo~~ | ~~200ml~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Composto Líquido pronto para Consumo em embalagens para consumo individual~~ | ~~unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Especiarias~~ | ~~Variável~~ | ~~Colher de café~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ Colheres de café~~ |
| ~~Glutamato monosódico~~ | ~~1g~~ | ~~Colher de chá~~ | ~~4g~~ | ~~1 pitada~~ |
| ~~Preparados sólidos em pó para bebidas~~ | ~~Fração suficiente para 200ml~~ | ~~Colher de sopa~~ | ~~8g~~ | ~~\_\_\_ Colheres de sopa~~ |
| ~~Temperos~~ | ~~Colheres de sopa, chá e suas frações de acordo com o tipo~~ | ~~Colher de chá~~ | ~~Variável~~ | ~~\_\_\_ Colheres de chá~~ |
| ~~Temperos em sachês, cubos e tabletes~~ | ~~Unidade~~ | ~~Unidade~~ | ~~Variável~~ | ~~1 sachê, unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Refrigerante em lata~~ | ~~Unidade~~ | ~~Lata~~ | ~~365~~ | ~~1 lata, unidade ou outro termo apropriado~~ |
| ~~Refrigerante em litros~~ | ~~200ml~~ | ~~Copo~~ | ~~200ml~~ | ~~1 copo~~ |
| ~~Sal e substitutos~~ | ~~1g~~ | ~~-~~ | ~~-~~ | ~~1 pitada~~ |
| ~~Sal grosso e substitutos~~ | ~~1g~~ | ~~-~~ | ~~-~~ | ~~1 pitada~~ |