

Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA
Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO
Versão 1

Campinas – SP
2004

©2004. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA
Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP
É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.
Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO
Tiragem: 3.000 exemplares

Elaboração, distribuição e informações
Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP
Av. Albert Einstein, 291
Cidade Universitária “Zeferino Vaz”
CEP: 13083-852, Campinas – SP
Tel.: (19) 3788 4022 / 3788 2177
Fax: (19) 3788 7320
e-mail: taco@unicamp.br
homepage: www.unicamp.br/nepa/taco

Elaborado por:

Dag Mendonça Lima – (NEPA/UNICAMP)
Fernando Antonio Basile Colugnati – (NEPA/UNICAMP)
Renata Maria Padovani – (NEPA/UNICAMP)
Delia B. Rodriguez-Amaya – (NEPA/UNICAMP)
Maria Antonia Martins Galeazzi – (NEPA/UNICAMP)
Ademir José Petenate – (IMECC/UNICAMP)
Revisão Ortográfica:
Marli Francisca Castelar Moraliz – (NEPA/UNICAMP)
Apoio Técnico e Administrativo:
Mariam Stenger – (NEPA/UNICAMP)
Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*

Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA
www.unicamp.br/nepa

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA
BIBLIOTECA DA FEA – UNICAMP

Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA -
UNICAMP. – Campinas: NEPA-UNICAMP, 2004.
42p.

NEPA – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação

1.Composição – Alimentos – Tabelas. 2.Alimentos – Brasil.
1.Universidade Estadual de Campinas. Núcleo de Estudos e Pesquisas
em Alimentação.

CDD – 641.10981

Impressão:
Gráfica e Editora Flamboyant Ltda.
Rua Dr. João Quirino do Nascimento, 493. 13091-516, Campinas – SP
Fone/Fax: (19) 3252-6835
e-mail: flamboyant@dglnet.com.br

Índice

INTRODUÇÃO	6
PROJETO TACO	7
PLANO DE AMOSTRAGEM	10
Produtos Industrializados	10
Carnes e Pescados	10
Frutas, Legumes, Verduras e Tubérculos	11
Homogeneização das Amostras	11
METODOLOGIA ANALÍTICA	12
BANCO DE DADOS	15
NOMES CIENTÍFICOS	17
BIBLIOGRAFIA	20

Índice de Quadros

Quadro 1. Relação dos laboratórios participantes dos Estudos Interlaboratoriais Cooperativos.	9
Quadro 2. Representantes regionais das 5 regiões geopolíticas brasileiras.	10
Quadro 3. Nomes sistemáticos e comuns dos ácidos graxos	14
Quadro 4. Classificação dos grupos de alimentos de acordo com o LATINFOODS.	15
Quadro 5. Tagnames segundo INFOODS.	16
Quadro 6. Nomes científicos dos alimentos contemplados na Tabela.	17

Índice de Tabelas

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol.	23
Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos.	37

INTRODUÇÃO

O conhecimento da composição dos alimentos consumidos no Brasil é fundamental para se alcançar a segurança alimentar no país. Tabelas de composição de alimentos são pilares básicos para educação nutricional, controle da qualidade e segurança dos alimentos, avaliação e adequação da ingestão de nutrientes de indivíduos ou populações. Por meio delas, autoridades de saúde pública podem estabelecer metas nutricionais e guias alimentares que levem a uma dieta mais saudável. Ao mesmo tempo em que forneçam subsídios aos pesquisadores de estudos epidemiológicos que relacionam a dieta com os riscos de doenças ou a profissionais que necessitem destas informações para fins clínicos, esses dados podem orientar a agricultura e as indústrias de alimentos no desenvolvimento de novos produtos e apoiar políticas de proteção ao meio ambiente e da biodiversidade. São necessárias também para a rotulagem nutricional a fim de auxiliar consumidores na escolha dos alimentos. Adicionalmente, em um mercado altamente globalizado e competitivo, dados sobre composição de alimentos servem para incentivar a comercialização nacional e internacional de alimentos.

Dados sobre a composição de alimentos consumidos nas diferentes regiões do Brasil fornecem elementos básicos para ações de orientação nutricional baseada em princípios de desenvolvimento local e diversificação da alimentação, em contraposição à massificação de uma dieta monótona e desequilibrada.

Para evitar decisões ou conclusões equivocadas, as tabelas de composição de alimentos precisam ser confiáveis, atualizadas e mais completas possíveis, baseadas em análises originais conduzidas de acordo com plano de amostragem representativo e métodos validados, a fim de fornecer informações que verdadeiramente representem a composição dos alimentos do país.

O projeto TACO (Tabela Brasileira de Composição de Alimentos) tem como objetivo gerar novos dados sobre a composição dos principais alimentos consumidos no Brasil, baseado em um plano de amostragem que garanta valores representativos, e análises realizadas por laboratórios com capacidade analítica comprovada através de estudos interlaboratoriais, a fim de assegurar a confiabilidade dos resultados.

Os avanços nas metodologias analíticas, o melhoramento genético tradicional ou moderno de vegetais e animais, as mudanças de hábito da população e os constantes lançamentos de novos produtos no mercado fazem com que a construção de um banco de dados seja um processo dinâmico e contínuo. Esta primeira versão elaborada através do Projeto TACO, pelo Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP, é apenas o início, a qual deve ser ampliada, tanto em número de alimentos quanto em número de nutrientes, e atualizada à luz dos conhecimentos mais recentes.

PROJETO TACO

O projeto Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO foi concebido para ser elaborado em fases, levando-se em consideração as necessidades metodológicas e a diversificada gama de alimentos brasileiros.

O projeto, coordenado pelo NEPA/UNICAMP, é uma iniciativa para oferecer dados de um grande número de nutrientes em alimentos nacionais e regionais obtidos por meio de amostragem representativa e análises realizadas por laboratórios com competência analítica comprovada por estudos interlaboratoriais, segundo critérios internacionais.

As etapas que possibilitaram a concretização desta iniciativa estão apresentadas a seguir.

Fase I

O Convênio com financiamento do Ministério da Saúde, referente a Fase I, foi oficializado em 31/10/96 e publicado no Diário Oficial da União em 26/11/96.

Os pesquisadores responsáveis pela condução desta Fase (10/1996 a 09/1998) foram:

Profa. Dra. Maria Antonia Martins Galeazzi – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação - NEPA/UNICAMP

Profa. Dra. Semiramis Martins Álvares Domene – Faculdade de Nutrição – Pontifícia Universidade Católica/PUC-Campinas.

Prof. Dr. José Augusto de Aguiar Carrazedo Taddei – Escola Paulista de Medicina – EPM/UNIFESP.

Profa. Dra. Lílian Cuppari – Fundação Oswaldo Ramos - FOR - Universidade Federal de São Paulo/UNIFESP.

Prof. Dr. Franco Maria Lajolo – Faculdade de Ciências Farmacêuticas – FCF/USP.

Profa. Dra. Myrian Thereza Serra Martins – Departamento de Ciência Tecnologia de Alimentos e Nutrição Básica – UFMT.

Dag Mendonça Lima – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Fernando Antonio Basile Colugnati – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Renata Maria Padovani – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Frederico de Almeida Meirelles Palma – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Luciana Zanela – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Nessa fase instituições brasileiras com experiência e interesse em análises de alimentos foram convidadas a participar de um *workshop*, realizado em novembro de 1997, onde foi possível formular as recomendações iniciais para o desenvolvimento do projeto.

Além do *workshop* “Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – Projeto TACO”, foi realizado o I Estudo Interlaboratorial Cooperativo sobre composição centesimal, vitaminas, minerais, ácidos graxos e colesterol, iniciando o processo seletivo para definir os laboratórios com reconhecida capacidade técnica, que iriam efetivamente produzir os dados para a composição da Tabela. Foram também identificados os itens alimentares cuja composição seria determinada na Fase II.

Fase II

A segunda fase do projeto TACO (12/1999 a 07/2001), com financiamento do Ministério da Saúde, contou com a seguinte equipe:

Profa. Dra. Maria Antonia Martins Galeazzi – Executora– Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Prof. Dra. Hilary Castle de Menezes – Executora Substituta – Faculdade de Engenharia de Alimentos – FEA/UNICAMP.

Profa. Dra. Delia B. Rodriguez-Amaya – Coordenadoria Científica – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Dag Mendonça Lima – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Fernando Antonio Basile Colugnati – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Frederico de Almeida Meirelles Palma – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Renata Maria Padovani – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Mariam Stenger – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

As atividades nessa fase foram: (1) realização de um *workshop*, em junho de 2000, com a participação de pesquisadores internacionais; (2) execução do II Estudo Interlaboratorial Cooperativo; (3) elaboração do plano de amostragem; (4) indicação dos representantes regionais das 5 regiões geopolíticas brasileiras escolhidas para amostragem; (5) identificação das marcas comerciais mais consumidas dos alimentos que seriam analisados; (6) aquisição dos alimentos industrializados, vegetais *in natura* (frutas, verduras, legumes), carnes bovinas, aves e pescados; e (7) realização das análises laboratoriais.

Em ambos os Estudos Interlaboratoriais Cooperativos, foram utilizados materiais de referência certificados procedentes do National Institute of Standards and Technology (NIST) e Bureau of Certified References of the European Commission (BCR). O critério básico adotado para avaliar o desempenho dos laboratórios foi o Z-escore (< 3 ou > -3) da média das determinações para um determinado componente, calculado como:

$$Z_{score} = \frac{\bar{y} - V_{cert}}{\sigma}$$

Sendo:

\bar{y} = média das determinações realizadas pelo laboratório

V_{cert} = valor certificado informado pelo fornecedor

σ = incerteza expandida (NIST)

Os laboratórios que participaram dos Estudos Interlaboratoriais Cooperativos são apresentados no Quadro 1.

Quadro 1. Relação dos laboratórios participantes dos Estudos Interlaboratoriais Cooperativos.

Laboratório	Estado
Biologia Celular – Universidade de Brasília – UNB	DF
Centro de Pesquisa e Processamento de Alimentos – CEPPA	PR
Agroindústria de Alimentos – EMBRAPA	RJ
Fundação de Ciência e Tecnologia – CIENTEC	RS
Fundação Ezequiel Dias – FUNED	MG
Instituto Adolfo Luz – IAL	SP
Instituto de Pesquisas Energéticas e Nucleares – IPEN	SP
Instituto de Tecnologia de Alimentos – ITAL	SP
Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia – INPA	AM
Laboratório de Óleos e Gorduras – UNICAMP	SP
Laboratório do Departamento de Ciências de Alimentos – UNICAMP	SP
Universidade de São Paulo – USP	SP
Universidade Federal de Bahia – UFBA	BA
Universidade Federal de Pernambuco - UFPE	PE
Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC	SC
Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP	SP
Universidade Federal de Viçosa – UFV	MG
Universidade Federal do Mato Grosso – UFMT	MT
Universidade Federal do Paraná – UFPR	PR
Universidade Federal Fluminense – UFF	RJ

Fase III

A terceira fase do Projeto TACO com início em dezembro de 2003, contempla a análise de 200 alimentos, com financiamento do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome – MDS, e 70 alimentos com financiamento do Ministério da Saúde.

A equipe que compõe esta fase é:

Profa. Dra. Elisabete Salay – Executora - Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Profa. Dra. Delia B. Rodriguez-Amaya – Coordenadora Científica – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Dag Mendonça Lima – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Fernando Antonio Basile Colugnati – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP, Escola Paulista de Medicina – EPM/UNIFESP.

Renata Maria Padovani – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Mariam Stenger – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

PLANO DE AMOSTRAGEM

Produtos Industrializados¹

A coleta das amostras de alimentos industrializados foram realizadas em 9 cidades das 5 regiões geopolíticas do país (Norte, Nordeste, Sul, Sudeste e Centro-Oeste). As amostras foram compostas pelas principais marcas comerciais dos produtos (mínimo de 3 e máximo de 5 para cada produto) e foram coletadas em super/hipermercados, que são responsáveis por cerca de 85% do total de compras de alimentos no país. Duas unidades de cada marca e de cada produto foram tomadas em cada local de coleta.

A amostragem foi realizada nas cidades: Região Norte – Manaus (AM) e Belém (PA); Região Nordeste – Recife (PE) e Salvador (BA); Região Centro-Oeste – Cuiabá (MT); Região Sudeste – Rio de Janeiro (RJ) e Campinas (SP); Região Sul – Curitiba (PR) e Porto Alegre (RS).

Os representantes das 5 regiões geopolíticas (Quadro 2) foram designados para identificar as marcas comerciais mais consumidas nas respectivas regiões. Eles também efetuaram a compra das amostras.

Quadro 2. Representantes regionais das 5 regiões geopolíticas brasileiras.

Região Geopolítica	Responsável Regional	Instituição
Norte	Dra. Lúcia K. O. Yuyuama	Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia – INPA
Nordeste	Dr. Ivaldo Nídio Sitonio Trigueiro	Universidade Federal da Bahia – UFBA
	Dra. Nonete Barbosa Guerra	Universidade Federal de Pernambuco – UFPE
Centro-Oeste	Dra. Myrian Thereza Serra Martins	Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Sudeste	Dra. Rosemar Antoniassi	Agroindústria de Alimentos - Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária – EMBRAPA
	Equipe Técnica do projeto TACO	Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP
Sul	Dr. Ivan Domingos C. Santos	Universidade Federal do Paraná – UFPR
	Dra. Vera Maria Costa Dias	Fundação de Ciência e Tecnologia – CIENTEC

Carnes e Pescados

As amostras de carne bovina foram adquiridas junto a um Frigorífico localizado na cidade de Lins-SP, que recebe gado de corte das maiores regiões criadoras do Brasil: Sudeste, Sul e Centro-Oeste.

A seleção das unidades amostrais de carne bovina levou em consideração a maturidade (número de dentes incisivos permanentes), a categoria de sexo (macho, macho castrado e fêmea) e a tipificação de gordura externa.

Foram selecionados ao acaso 12 carcaças de bovinos da raça Nelore que preenchiam as seguintes características: 4 dentes (maturidade equivalente a aproximadamente 30 meses), macho castrado, gordura mediana (4 a 6 mm de gordura) com peso entre 16 e 19 arrobas (240 a 285 Kg). Tal especificação está de acordo com o padrão de consumo para o mercado interno brasileiro. O esquema de amostragem seguiu a orientação do Prof. Dr. Pedro Eduardo de Felício – Faculdade de Engenharia de Alimentos – FEA/UNICAMP.

¹ O plano de amostragem para alimentos industrializados foi apresentado em: GALEAZZI, M.A.M.; LIMA, D.M.; COLUGNATI, F.A.B.; PADOVANI, R.M.; RODRIGUEZ-AMAYA, D.B. Sampling plan for the Brazilian TACO project. Journal of Food Composition and Analysis, Vol. 15, No. 4, Aug 2002, pp. 499-505.

As carcaças foram divididas em dois grupos de seis. No primeiro grupo cada carcaça foi dividida em duas metades, sendo que uma dessas metades foi destinada à análise dos cortes *in natura* com gordura externa e a outra metade à análise sem gordura externa aparente (fisicamente separável). A escolha dos cortes contemplou os cortes comerciais brasileiros (BRASIL, 1990).

No segundo grupo, as carcaças foram submetidas ao mesmo procedimento de obtenção dos cortes empregado no grupo anterior. Cada corte, com e sem gordura externa, foi preparado na sua forma comumente utilizada pela população brasileira (cozido, assado ou grelhado).

As amostras de carne de frango foram coletadas diretamente dos maiores estabelecimentos de auto-serviço da cidade de Campinas-SP. As quantidades coletadas foram determinadas segundo padrão de coleta recomendado pelo Centro de Tecnologia de Carnes do Instituto de Tecnologia de Alimentos CTC/ITAL. Para cada corte foram adquiridos 6 Kg de pelo menos três marcas comerciais diferentes que foram analisados posteriormente com pele e sem pele. Para a análise do frango inteiro, foram adquiridas 3 unidades de frango para cada uma das 3 marcas comerciais avícolas. Da mesma forma foram analisados com e sem pele.

Os pescados foram coletados em um grande frigorífico da cidade de Campinas – SP, o qual é ponto de recepção e distribuição da produção pesqueira da região Sul e Sudeste do país, além de pescados importados, largamente consumidos no Brasil. As quantidades coletadas foram estipuladas pelo CTC/ITAL, sendo aleatoriamente coletadas 6 unidades de um lote de 300 Kg para cada pescado e 2 Kg para filés de pescado de um lote de 120 Kg.

Frutas, Legumes, Verduras e Tubérculos

A coleta destes produtos foi feita pela equipe do projeto na Central de Abastecimento de Campinas S.A. (CEASA - Campinas). A CEASA – Campinas comercializa cerca de 50.000 t de produtos hortifrutigranjeiros, provenientes das principais regiões produtoras do país.

Como ponto de coleta, foram considerados apenas os fornecedores com maior volume e condições legais de venda, totalizando 5 empresas. Em cada uma das empresas, a menor unidade comercial disponível (3 – 20Kg) era coletada aleatoriamente para cada alimento.

Na falta de determinado produto (sazonalidade da produção) destes produtores, o mesmo foi coletado em super/hipermercados conforme o protocolo de produtos industrializados.

Homogeneização das Amostras

Todos os alimentos coletados foram homogeneizados, segundo protocolo adequado para cada matriz no Instituto de Tecnologia de Alimentos – ITAL, Campinas – SP.

Para os produtos industrializados, as unidades de cada alimento, coletadas nas cinco regiões, foram homogeneizadas e acondicionadas em lata.

Para carne bovina, os mesmos cortes provenientes das diferentes carcaças, separadas em carnes com ou sem gordura, foram reunidas e homogeneizadas.

Para frangos, 6 Kg de cada corte (com e sem pele) de três marcas avícolas foram homogeneizadas. Para o frango inteiro, 3 unidades de três marcas avícolas foram homogeneizadas.

Para peixe, 6 unidades foram homogeneizadas para peixe inteiro e 2 Kg para filé.

Após homogeneização, para todos os alimentos, 3 amostras compostas de 100 a 200g foram enviadas aos laboratórios para as análises.

METODOLOGIA ANALÍTICA

As análises foram realizadas por laboratórios com desempenho satisfatório nos Estudos Interlaboratoriais Cooperativos, considerando-se ainda o custo das análises, do transporte das amostras e a capacidade operacional. Assim sendo, as análises foram realizadas pelo Instituto de Tecnologia de Alimentos – ITAL e pela Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária – CTAA/EMBRAPA.

Composição Centesimal. A composição centesimal inclui a determinação do teor de umidade, proteínas, lipídeos totais, carboidratos totais e cinzas.

Umidade. O teor de umidade foi determinado pelo método de secagem em estufa com circulação de ar ou à vácuo, dependendo do produto, de acordo com a Association of Official Analytical Chemists (AOAC, 1997).

Proteína. Os valores para proteína foram calculados a partir dos teores de nitrogênio total, usando os fatores de conversão recomendado por Jones (1941). O fator geral de 6,25 foi usado para calcular as proteínas nos itens que não possuíam um fator de conversão específico. Para chocolate e café, foram empregados os fatores de conversão do United States Department of Agriculture (USDA, 2003), que foram ajustados para nitrogênio não protéico. O nitrogênio total foi determinado pelo método Kjeldahl, segundo AOAC (1997).

Lipídios totais. Os lipídios totais foram determinados, pelo método de extração Soxhlet segundo AOAC (1997). Para as seguintes amostras, foi utilizado o método de hidrólise ácida: bebidas lácteas, iogurtes, biscoitos recheados de morango e chocolate, café, caldo de carne, cereal em flocos, achocolatado, mistura para bolos, biscoito cream cracker, farinha de trigo, farinha láctea, ervilha, figo e pêssego em calda, goiabada, extrato de tomate, leite condensado, milho verde, purê de tomate, seleta de legumes, macarrão com e sem ovos, leite em pó desnatado e integral, macarrão instantâneo, cereal de milho infantil, tempero pronto.

Cinzas. O teor de cinzas foi determinado por incineração em mufla de acordo com a AOAC (1997).

Carboidratos. O teor de carboidratos foi calculado pela diferença entre 100 e a soma das porcentagens de água, proteína, lipídeos totais e cinzas. Os valores de carboidratos incluem a fibra alimentar total.

Fibra alimentar total. O teor de fibra alimentar total foi determinado pelo método enzimático gravimétrico da AOAC (1997) ref. 985.29.

Cálculo da Energia. A energia alimentar é expressa em kilocalorias (kcal) e kilojoules (kJ). Uma kcal equivale a 4,184 kJ. O valor energético de cada alimento foi calculado a partir dos teores em proteínas, lipídios e glicídios, utilizando os coeficientes específicos que levam em consideração o calor de combustão e a digestibilidade. Os valores de calorias, com exceção dos alimentos formulados, foram calculados de acordo com o sistema Atwater (MERRILL and WATT, 1973). Para os alimentos formulados, os valores calóricos, geralmente refletem a prática da indústria (4-4-9 kcal/g de proteína, carboidrato e gordura, respectivamente).

Minerais. Os minerais contemplados na tabela são: cálcio, ferro, magnésio, manganês, fósforo, sódio, potássio, cobre e zinco. Os teores de minerais foram determinados por espectrometria de emissão atômica com fonte de plasma indutivamente acoplado – ICP-OES, segundo AOAC (1997).

Vitaminas. As vitaminas incluídas na tabela são: retinol, niacina, vitamina B₁, vitamina B₂, vitamina B₆ e vitamina C.

Retinol. O retinol foi determinado por cromatografia líquida de alta eficiência com detecção por fluorescência, segundo Mans e Philipp (1988).

Niacina (PP). A niacina foi determinada por extração segundo AOAC (2000) ref. 961.14 e quantificada por cromatografia líquida de alta eficiência, utilizando detector de arranjo de diodos, de acordo com Lam *et al* (1984).

Vitamina B₁, B₂. As vitaminas B₁ e B₂ foram extraídas segundo AOAC (2000) ref. 942.23 e ref. 970.65, respectivamente, e quantificadas por cromatografia líquida de alta eficiência com detector de fluorescência, segundo Van de Weerdhof *et al.* (1973).

Vitamina B₆. A vitamina B₆ foi extraída pelo método AOAC (2000) ref. 961.15 e quantificada por cromatografia líquida de alta eficiência com detector de fluorescência, de acordo com Gregory *et al.* (1978).

Vitamina C. A vitamina C foi determinada por cromatografia líquida de alta eficiência com detector de fluorescência, segundo Dodson *et al.* (1992).

Composição em ácidos graxos. Os teores de ácidos graxos são expressos em g/100g do alimento. O Quadro 3 apresenta os nomes sistemáticos e comuns de ácidos graxos. O método utilizado para a determinação de ácidos graxos foi a cromatografia gasosa com coluna capilar, segundo AOCS (1998). As porcentagens de ésteres metílicos de ácidos graxos assim determinadas foram convertidas em g de ácido graxo por 100 g de alimento, utilizando os fatores de conversão apresentados por Holland *et al.* (1997). As somas dos ácidos graxos saturados, monoinsaturados e poliinsaturados incluem ácidos graxos não apresentados na tabela.

Colesterol. O teor de colesterol foi determinado por cromatografia gasosa, segundo AOAC (1997) ref. 994.10.

Quadro 3. Nomes sistemáticos e comuns dos ácidos graxos

Ácidos Graxos	Nome Sistemático	Nome Comum
Ácidos graxos saturados		
4:0	Butanóico	Butírico
6:0	Hexanóico	Capróico
8:0	Octanóico	Caprílico
10:0	Decanóico	Cáprico
12:0	Dodecanóico	Láurico
14:0	Tetradecanóico	Mirístico
16:0	Hexadecanóico	Palmítico
18:0	Octadecanóico	Estearico
20:0	Eicosanóico	Araquídico
22:0	Docosanóico	Behênico
24:0	Tetracosanóico	Lignocérico
Ácidos graxos monossaturados		
14:1	Tetradecenoico	Miristoléico
16:1	Hexadecenóico	Palmitoléico
18:1	Octadecenóico	Oléico
20:1	Eicosenóico	Gadoléico
22:1	Docosenóico	Erúcico
24:1	Tetracosenóico	Nervônico
Ácidos graxos polissaturados		
18:2	Octadecadienóico	Linoléico
18:3	Octadecatrienóico	Linolênico
18:4	Octadecatetraenóico	Parinárico
20:2	Eicosadienóico	
20:3	Eicosatrienóico	
20:4	Eicosatetraenóico	Araquidônico
20:5	Eicosapentaenóico (EPA)	Timnodônico
22:5	Docosapentaenóico (DPA)	Clupanodônico
22:6	Docosaheptaenóico (DHA)	
Ácidos graxos <i>trans</i>		
18:1 t	<i>Trans</i> -octadecenóico	Elaídico
18:2 t	<i>Trans</i> -octadecadienóico	

BANCO DE DADOS

Os itens alimentares, (Quadro 4), foram agrupados de acordo com a classificação dos grupos de alimentos da Red Latinoamericana de Composición de Alimentos (LATINFOODS, 2002).

Quadro 4. Classificação dos grupos de alimentos de acordo com o LATINFOODS.

Código	Grupo ou Categoria
A	Cereais e derivados
B	Verduras, hortaliças e derivados
C	Frutos e derivados
D	Gorduras e óleos
E	Pescados e frutos do mar
F	Carnes e derivados
G	Leite e derivados
H	Bebidas (com e sem álcool)
J	Ovos e derivados
K	Produtos açucarados
L	Miscelâneas
N	Alimentos para dietas especiais
P	Alimentos nativos
Q	Alimentos infantis
R	Alimentos industrializados
S	Alimentos preparados
T	Leguminosas e derivados

Os *tagnames* dos analitos, segundo The International Network of Food Data Systems (INFOODS, 2003), são apresentados no Quadro 5.

Quadro 5. Tagnames segundo INFOODS.

Nutriente	Unidade	INFOODS Tagname
Proteína	g	<PROCNT>
Lipídeos totais	g	<FAT>
Carboidrato por diferença	g	<CHOCDF>
Cinzas	g	<ASH>
Energia	Kcal	<ENERC>
Energia	kJ	<ENERC>
Umidade	g	<WATER>
Fibra, alimentar total	g	<FIBTG>
Cálcio, Ca	mg	<CA>
Ferro, Fe	mg	<FE>
Magnésio, Mg	mg	<MG>
Fósforo, P	mg	<P>
Potássio, K	mg	<K>
Sódio, Na	mg	<NA>
Zinco, Zn	mg	<ZN>
Cobre, Cu	mg	<CU>
Manganês, Mn	mg	<MN>
Retinol	mcg	<RETOL>
Vitamina C, ácido ascórbico	mg	<VITC>
Tiamina	mg	<THIA>
Riboflavina	mg	<RIFB>
Niacina	mg	<NIA>
Vitamina B ₆	mg	<VITB6A>
Colesterol	mg	<CHOLE>
Ácidos graxos saturados	g	<FASAT>
4:0	g	<F4D0>
6:0	g	<F6D0>
8:0	g	<F8D0>
10:0	g	<F10D0>
12:0	g	<F12D0>
13:0	g	<F13D0>
14:0	g	<F14D0>
15:0	g	<F15D0>
16:0	g	<F16D0>
17:0	g	<F17D0>
18:0	g	<F18D0>
19:0	g	<F19D0>
20:0	g	<F20D0>
21:0	g	<F21D0>
22:0	g	<F22D0>
24:0	g	<F24D0>
Ácidos graxos monoinsaturados	g	<FAMS>
14:1	g	<F14D1C>
15:1	g	<F15D1C>
16:1	g	<F16D1C>
17:1	g	<F17D1C>
18:1 ω -9	g	<F18D1CN9>
20:1	g	<F20D1C>
22:1	g	<F22D1>
24:1	g	<F24D1C>

continua

continuação

Nutriente	Unidade	INFOODS Tagname
Ácidos graxos polinsaturados	g	<FAPU>
18:2 ω-6	g	<F18D2CN6>
18:3 ω-3	g	<F18D3CN3>
18:4 ω-3	g	<F18D4N3>
20:2 ω-6	g	<F20D2CN6>
20:3	g	<F20D3>
20:4 ω-6	g	<F20D4N6>
20:5 ω-3	g	<F20D5N3>
22:5	g	<F22D5>
22:6 ω-3	g	<F22D6N3>
Ácidos graxos <i>trans</i>	g	<FATRN>
18:1 t	g	<F18D1T>
18:2 t	g	<F18D2TN6>
		<F18D2TN9>

NOMES CIENTÍFICOS

Os nomes científicos dos alimentos contemplados na tabela encontram-se no Quadro 6.

Quadro 6. Nomes científicos dos alimentos contemplados na Tabela.

Alimentos	Nome Científico
Cereais e derivados	
Arroz	<i>Oryza sativa</i> L.
Milho	<i>Zea mays</i> L.
Verduras e hortaliças	
Abóbora var. Menina verde	<i>Cucurbita moschata</i>
Abóbora, Tetsukabuto	<i>Curcubita máxima X Cucurbita moschata</i> híbrido
Abóbora, moranga var. Exposição	<i>Cucurbita maxima</i>
Abobrinha	<i>Cucurbita pepo</i> L.
Agrião	<i>Nasturtium officinale</i>
Alface, crespa	<i>Lactuca sativa</i> L.
Alface, lisa	<i>Lactuca sativa</i> L.
Alho	<i>Allium sativum</i> L.
Almeirão	<i>Cichorium intybus</i> L.
Batata, baroa	<i>Chaerophyllum bulbosum</i>
Batata, doce	<i>Ipomoea batatas</i> Lam.
Batata, inglesa	<i>Solanum tuberosum</i>
Berinjela	<i>Solanum melongena</i> L.
Beterraba	<i>Beta vulgaris</i> L.
Brócoli	<i>Brassica oleracea var. italica</i>
Cará	<i>Dioscorea alata</i> L.
Cebola	<i>Allium cepa</i> L.
Cebolinha	<i>Allium fistulosum</i>
Cenoura	<i>Daucus carota</i> L.
Chicória	<i>Cichorium endivia</i> L.
Chuchu	<i>Sechium edule</i>
Couve, manteiga	<i>Brassica oleracea var. acephala</i>
Couve-flor	<i>Brassica oleracea var. botrytis</i> L.
Espinafre, Nova Zelândia	<i>Tetragonia expansa</i>
Inhame	<i>Colocasia esculenta</i>
Jiló	<i>Solanum gilo</i>
Mandioca	<i>Manihot esculenta</i> , Crantz
Manjericão	<i>Ocimum basilicum</i>
Maxixe	<i>Cucumis anguria</i>

continua

continuação

Alimento	Nome Científico
Nabo	<i>Brassica rapa</i>
Pepino	<i>Cucumis sativus</i> L.
Pimentão, amarelo	<i>Capsicum annuum</i> L.
Pimentão, verde	<i>Capsicum annuum</i> L.
Pimentão, vermelho	<i>Capsicum annuum</i> L.
Rabanete	<i>Raphanus sativus</i> L.
Repolho, branco	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>capitata</i>
Salsa	<i>Petroselinum hortense</i>
Tomate	<i>Lycopersicon esculentum</i>
Vagem	<i>Phaseolus vulgaris</i>
Frutas	
Abacate	<i>Persea americana</i> Mill
Abacaxi	<i>Ananas comosus</i> (L.) Merril
Ameixa	<i>Prunus domestica</i>
Banana, da terra	<i>Musa</i> sp sub-grupo Terra
Banana, maçã	<i>Musa</i> sp sub-grupo Gros Michel
Banana, nanica	<i>Musa</i> sp sub-grupo Cavendish
Banana, ouro	<i>Musa</i> sp sub-grupo Gros Michel
Banana, prata	<i>Musa</i> sp sub-grupo Prata
Caju	<i>Anacardium occidentale</i> L.
Coco	<i>Cocos nucifera</i> L.
Figo	<i>Ficus carica</i> L.
Goiaba, branca	<i>Psidium guajava</i> L.
Goiaba, vermelha	<i>Psidium guajava</i> L.
Kiwi	<i>Actinidia chinensis</i>
Laranja, baía	<i>Citrus sinensis</i>
Laranja, pêra	<i>Citrus sinensis</i>
Limão, galego	<i>Citrus aurantifolia</i>
Maçã, cv. Fuji	<i>Malus domestica</i>
Mamão, cv. Formosa	<i>Carica papaya</i> L.
Manga, cv. Tommy Atkins	<i>Mangifera indica</i> L.
Maracujá	<i>Passiflora edulis</i> f. <i>flavicarpa</i>
Melancia	<i>Citrullus vulgaris</i> Schrad
Melão	<i>Cucumis melo</i> L.
Morango	<i>Fragaria vesca</i> L.
Pêra, var. Willians	<i>Pyrus communis</i> L.
Pêssego	<i>Prunus persica</i> L.
Tangerina, var. Ponkã	<i>Citrus reticulata</i>
Uva, var. Itália	<i>Vitis vinifera</i>
Pescados	
Atum	<i>Thunnus thynnus</i>
Bacalhau	<i>Gadus morrhus</i>
Corimba	<i>Prochilodus lineatus</i>
Corvina de água doce	<i>Plagioscion squamosissimus</i>
Corvina do mar	<i>Micropogonias furnieri</i>
Merluza	<i>Merluccius hubbsi</i>
Pescada, branca	<i>Cynoscion</i> spp.
Pintado	<i>Pseudoplatistoma coruscans</i>
Porquinho	<i>Prochilodus</i> spp.
Sardinha	<i>Sardinella brasiliensis</i>
Carnes	
Bovina	<i>Bos taurus</i>
Frango	<i>Gallus gallus</i>
Leguminosas e derivados	
Feijão, carioca	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
Feijão, preto	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
Lentilha	<i>Lens culinaris</i>
Ervilha	<i>Pisum sativum</i> L.

Abreviações

g	gramas
µg	micrograma
kcal	kilocaloria
kJ	kilojoule
mg	miligrama
mL	mililitro
Tr	traço

BIBLIOGRAFIA

- American Oil Chemists' Society. 1998. *Official methods and recommended practices of the AOCS*. 5a.ed. American Oil Chemists' Society, Champaign, IL.
- Association of Official Analytical Chemists. 1997. *Official Methods of Analysis of AOAC International*. 16a. ed. 3a. rev. AOAC International, Gaithersburg, MD.
- Association of Official Analytical Chemists. 2000. *Official Methods of Analysis of AOAC International*. 17a. ed. AOAC International, Gaithersburg, MD.
- Brasil. 1990. Padronização de cortes de carne bovina. Ministério da Agricultura. Secretaria de Inspeção de Produto Animal.
- Dodson, K.Y., Young, E.R., Soliman, A.G.M. 1992. Determination of total vitamin C in various food matrixes by liquid chromatography and fluorescence detection. *Journal of AOAC International*, 75: 887-891.
- LATINFOODS. 2002. Tabla de Composición de Alimentos de América Latina. LATINFOODS website. Disponível em <http://www.fao.org/Regional/LAmerica/bases/alimento/grupo.htm>.
- Galeazzi, M.A.M., Domene, S.M.A., Sichierl, R. (Org.). 1997. Estudo multicêntrico sobre consumo alimentar. *Cadernos de Debate*, volume especial.
- Galeazzi, M.A.M., Lima, D.M., Colugnati, F.A.B., Padovani, R.M., Rodriguez-Amaya, D.B. 2002. Sampling plan for the Brazilian TACO Project. *Journal of Food Composition and Analysis*, 15: 499-505.
- Gregory, J.F., Kirk, J.R. 1978. Assessment of storage effects on vitamin B6 stability and bioavailability in dehydrated food systems. *Journal of Food Science*, 43: 1801-1809.
- Holland, B., Welsh, A.A., Unwin, I.D., Buss, D.H., Paul, A.A., Southgate, D.A.T. 1997. *McCance and Widdowson's The composition of foods*. 5a. ed. The Royal Society of Chemistry, Cambridge.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 1994. *Anuário estatístico do Brasil*, 54. Rio de Janeiro
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 2000. *Censo demográfico 2000*. Disponível em <http://www.ibge.gov.br>.
- Jones, D.B. 1941. Factors for converting percentages of nitrogen in foods and feeds into percentages of protein. U.S. Department of Agriculture. *Circular 183*, slightly revision. Disponível em <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/Classics/index.html>.
- INFOODS. 2003. Tagnames for food components. INFOODS website. Disponível em http://www.fao.org/infoods/tagnames_en.stm.
- Lam, F.L., Holcomb, I.J., Fusari, S.A. 1984. Liquid chromatographic assay of ascorbic acid, niacinamide, pyridoxine, thiamine and riboflavin in multivitamin-mineral preparations. *Journal of the Association of Official Analytical Chemists*, 67: 5, 1007-1011.
- Mans, U., Philipp, K. 1998. Determination of vitamin A in complete feeds, premixes and concentrates with HPLC. In: Keller, H.E. (Ed). *Analytical methods for vitamins and carotenoids in feed*. Roche , Basle, pp.5-7.
- Merrill, A.L., Watt, B.K. 1973. *Energy value of foods: basis and derivation, revised*. U.S. Department of Agriculture, Agriculture Handbook 74. Disponível em <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/Classics/index.html>.
- Rubatzky, V.E., Yamaguchi, M. 1999. *World vegetables: principles, production, and nutritive values*. 2a. ed. Aspen Publishers, Gaithersburg, MD.

U.S. Department of Agriculture. 2003. *Composition of foods raw, processed, prepared*. USDA National nutrient database for standard reference. Release 16. Nutrient data laboratory homepage. Disponível em <http://www.nal.usda.gov/fnis/foodcomp>.

Van de Weerdhof, T, Wiersun, M.L., Reissenweber, H. 1973. Application of liquid chromatography in food analysis. *Journal of Chromatography*, 83: 455-460.

TABELAS

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

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
Cereais e derivados												
1	Arroz, integral, cru	12	359	1502	8	2	0	78	5,0	1,0	7	89
2	Arroz, tipo 1, cru	13	359	1501	7	Tr	0	79	1,8	0,5	4	31
3	Arroz, tipo 2, cru	13	358	1498	7	Tr	0	79	1,7	0,5	5	29
4	Aveia, flocos, crua	9	394	1648	14	8	0	67	9,1	1,8	48	119
5	Biscoito, doce, maisena	3	443	1853	8	12		75	2,1	1,5	54	37
6	Biscoito, doce, recheado com chocolate	2	472	1974	6	20	<1	71	3,0	1,3	27	48
7	Biscoito, doce, recheado com morango	3	471	1971	6	20		71	1,5	1,0	36	27
8	Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate	1	502	2102	6	25	<1	68	1,8	1,1	23	48
9	Biscoito, doce, wafer, recheado de morango	1	513	2148	5	26		67	0,8	0,6	14	19
10	Biscoito, salgado, cream cracker	4	432	1806	10	14		69	2,5	2,7	20	40
11	Bolo, mistura para	1	421	1760	6	6	<1	85	1,7	2,0	59	28
12	Cereais, mingau, milho, infantil	5	394	1650	6	1		87	3,2	0,5	219	16
13	Cereal matinal, milho	6	382	1598	7	1		84	4,1	2,5	143	11
14	Cereal matinal, milho, açúcar	4	392	1640	4	1		89	2,1	1,5	56	8
15	Farinha, láctea, de cereais	3	415	1738	12	6	11	78	1,9	1,9	196	58
16	Macarrão, instantâneo	6	432	1809	9	17		62	5,6	5,6	18	19
17	Macarrão, trigo, cru	10	371	1553	10	1	0	78	2,9	0,5	17	28
18	Macarrão, trigo, cru, com ovos	11	371	1550	10	2	18	77	2,3	0,5	19	0
19	Milho, amido, cru	12	364	1524	1	Tr	0	87	0,7	0,1		
20	Milho, fubá, cru	11	364	1522	7	2	0	79	4,7	0,6	3	41
21	Milho, verde, enlatado, drenado	76	100	418	3	2	0	17	4,6	1,1	2	20
22	Pão, trigo, francês	28	300	1254	8	3	0	59	2,3	1,8	16	25
23	Trigo, farinha	13	360	1508	10	1	0	75	2,3	0,8	18	31
Verduras, hortaliças e derivados												
24	Abóbora, crua	96	14	57	1	Tr	0	3	1,2	0,4	9	4
25	Abóbora, capotian, crua	89	39	161	2	1	0	8	2,2	0,8	18	9
26	Abóbora, moranga, crua	96	12	52	1	Tr	0	3	1,7	0,4	*	*
27	Abobrinha, crua	94	19	81	1	Tr	0	4	1,4	0,6	15	20
28	Agrião, cru	94	17	69	3	Tr	0	2	2,1	0,9	133	18
29	Alface, crespa, crua	96	11	45	1	Tr	0	2	1,8	0,7	38	11
30	Alface, lisa, crua	95	14	58	2	Tr	0	2	*	0,8	28	9
31	Alho, cru	68	113	473	7	Tr	0	24	4,3	1,3	14	21
32	Almeirão, cru	94	18	75	2	Tr	0	3	2,6	1,0	*	21

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

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)	Número dos Alimentos
	245	1,0	2	176	0,12	1,3	0	0,24	<0,02	0,20	4,0		1
	107	0,8	1	61	0,15	1,2	0	0,20	<0,02	0,06	0,5		2
	83	0,7	1	56	0,06	1,3	0	0,20	<0,02	0,05	<0,5		3
	153	4,4	5	336	0,44	2,6	0	0,55	0,03	<0,02	4,5		4
	166	1,8	352	142	0,17	1,0		1,01	0,42		3,9		5
	139	2,3	239	232	0,27	1,0	<10	0,32	0,39	0,46	2,5		6
	138	1,5	230	113	0,13	0,7	<10	0,90	0,42	0,21	1,5		7
	124	2,4	137	240	0,26	0,9	<10	0,37	0,03	0,30	1,1		8
	73	1,1	120	75	0,08	0,5	<10	0,36	<0,01	0,94	0,4		9
	148	2,2	854	181	0,18	1,1		0,71	0,13	0,17	7,1		10
	333	1,2	463		0,15	0,6		0,18	<0,02	1,50			11
	169	3,0	399	82	0,04	0,4	21	3,72	0,47	5,08	24,2	109	12
	101	3,1	655	83	0,06	7,6	0	0,76	1,02	2,25	11,0		13
	43	3,9	405	52	0,04	8,5	0	0,73	1,11	0,79	10,1		14
	296	8,7	125	366	0,19	1,7	492	1,43	1,13	1,14	9,5		15
	112	0,8	1516	148	0,10	0,5		1,18	0,04	0,53	9,4		16
	100	0,9	7	147	0,15	0,8	0	0,18	0,02	<0,02	3,6		17
	118	0,9	15	134	0,14	0,8	<10	0,11	0,05	0,03			18
							0						19
	108	0,9	<0,4	168	0,08	1,1	0	0,25	<0,02	<0,02	0,7		20
	61	0,6	260	162	0,05	0,5	0	<0,02	0,05	<0,02	3,7		21
0,5	95	1,0	648	142	0,13	0,8	3	0,39	0,67	0,60	2,3		22
	115	1,0	1	151	0,15	0,8	0	0,31	<0,02		0,9		23
Tr	12	0,2	<0,4	165	0,02	Tr	0	0,07	<0,02	0,04	*	2	24
0,1	26	0,4	<0,4	351	0,06	0,3	0	<0,03	<0,02	0,10	*	5	25
Tr	*	*	<0,4	*	0,05	0,1	0	<0,03	<0,02	0,06	*	*	26
0,1	32	0,2	<0,4	253	0,05	0,2	0	<0,02	0,06	0,03	*	*	27
0,3	51	3,1	*	218	0,10	0,7	0	0,11	0,23	0,09	*	*	28
0,2	26	0,4	3	267	0,03	0,3	0	0,11	0,12	<0,02	*	*	29
*	26	0,6	4	349	0,03	0,3	0	0,09	0,08	0,07	*	*	30
0,2	149	0,8	5	535	0,15	0,8	0	0,18	<0,02	0,44	*	*	31
0,2	40	0,7	*	369	0,10	0,3	0	0,10	0,18	<0,03	*	*	32

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-	Fibra	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			idrato (g)	Alimentar (g)								
33	Batata, baroa, crua	74	101	423	1	Tr	0	24	2,1	1,1	17	12
34	Batata, doce, crua	70	118	495	1	Tr	0	28	2,6	0,9	21	17
35	Batata, inglesa, crua	83	64	269	2	Tr	0	15	1,2	0,6	4	15
36	Berinjela, crua	94	20	82	1	Tr	0	4	2,9	0,4	9	13
37	Beterraba, crua	86	49	204	2	Tr	0	11	3,4	0,9	18	24
38	Brócoli, cru	91	25	107	4	Tr	0	4	2,9	0,8	86	30
39	Cará, cru	74	96	400	2	Tr	0	23	7,3	0,9	*	11
40	Cebola, crua	89	39	165	2	Tr	0	9	2,2	0,4	14	404
41	Cebolinha, crua	94	20	82	2	Tr	0	3	3,6	0,5	80	25
42	Cenoura, crua	90	34	143	1	Tr	0	8	3,2	0,9	23	11
43	Chicória, crua	95	14	58	1	Tr	0	3	2,2	0,8	45	14
44	Chuchu, cru	95	17	71	1	Tr	0	4	1,3	0,3	12	7
45	Couve, manteiga, crua	91	27	113	3	1	0	4	3,1	1,3	*	35
46	Couve-flor	93	23	94	2	Tr	0	5	2,4	0,6	18	12
47	Espinafre, cru	94	16	67	2	Tr	0	3	2,1	1,2	98	82
48	Inhame, cru	73	97	405	2	Tr	0	23	1,7	1,2	12	29
49	Jiló, cru	92	27	114	1	Tr	0	6	4,8	0,6	20	21
50	Mandioca, crua	62	151	634	1	Tr	0	36	1,9	0,6	15	44
51	Mandioca, farinha, crua	9	361	1510	2	Tr	0	88	6,4	0,9	65	37
52	Manjericão, cru	93	21	88	2	Tr	0	4	3,3	1,0	211	58
53	Maxixe	95	14	58	1	Tr	0	3	2,2	0,7	21	10
54	Nabo, cru	94	18	76	1	Tr	0	4	2,6	0,8	42	15
55	Pepino, cru	97	10	40	1	Tr	0	2	1,1	0,3	10	9
56	Pimentão, amarelo, cru	92	28	117	1	Tr	0	6	1,9	0,5	10	11
57	Pimentão, verde, cru	94	21	89	1	Tr	0	5	2,6	0,4	9	8
58	Pimentão, vermelho, cru	93	23	97	1	Tr	0	5	1,6	0,4	6	11
59	Polvilho, doce	13	351	1470	Tr	Tr	0	87	0,2	0,2	27	4
60	Rabanete, cru	95	14	57	1	Tr	0	3	2,2	0,7	21	10
61	Repolho, branco, cru	95	17	72	1	Tr	0	4	1,9	0,4	35	9
62	Salsa, crua	89	33	140	3	1	0	6	1,9	1,8	179	698
63	Seleto de legumes, enlatada	82	62	260	3	Tr	0	13	3,1	1,4	16	16
64	Tomate, com semente, cru	95	15	64	1	Tr	0	3	1,2	0,5	7	11
65	Tomate, purê	91	28	117	1	Tr	0	7	1,0	1,0	13	15
66	Tomate, extrato	80	61	255	2	Tr	0	15	2,8	2,8	29	29
67	Vagem, crua	92	25	104	2	Tr	0	5	2,4	0,5	41	18

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

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)	Número dos Alimentos
0,1	45	0,3	<0,4	505	0,05	0,2	0	0,05	<0,02	0,12	*	*	33
0,2	36	0,4	9	340	0,11	0,2	0	0,06	<0,02	0,10	*	*	34
0,1	39	0,4	<0,4	302	0,09	0,2	0	0,10	<0,03	0,15	*	31	35
0,1	20	0,2	<0,4	205	0,06	0,1	0	0,04	0,05	<0,03	*	3	36
1,2	19	0,3	10	375	0,08	0,5	0	0,04	<0,02	0,04	*	3	37
0,3	78	0,6	3	322	0,06	0,5	0	0,12	0,18	0,08	*	*	38
Tr	35	0,2	<0,4	*	0,06	0,2	0	0,11	<0,02	0,02	*	*	39
0,1	38	0,2	1	176	0,05	0,2	0	0,04	<0,02	0,14	*	5	40
0,1	27	0,6	2	206	0,04	0,3	0	0,03	0,04	0,08	<0,5	*	41
0,1	28	0,2	3	315	0,05	0,2	0	<0,03	<0,02	0,05	*	5	42
0,1	*	0,5	*	425	0,04	*	0	0,03	0,10	<0,03	*	*	43
0,1	18	0,2	<0,4	126	0,03	0,1	0	<0,02	<0,03	<0,03	*	*	44
1,0	*	*	*	403	0,06	0,4	0	0,20	0,31	0,06	*	*	45
0,2	57	0,5	3	256	0,03	0,3	0	0,03	0,09	0,10	*	*	46
0,7	25	*	*	336	0,06	0,3	0	0,10	0,21	0,06	*	*	47
0,2	65	0,4	<0,4	568	0,17	0,3	0	0,08	<0,02	0,11	*	6	48
0,1	29	0,3	<0,4	213	0,07	0,1	0	0,07	0,04	<0,02	*	*	49
0,1	29	0,3	2	208	0,07	0,2	0	<0,02	<0,02	0,04	*	17	50
Tr	42	1,1	1	340	0,08	0,4	0	0,14	<0,02		*		51
0,2	40	1,0	4	252	0,16	0,5	0	0,06	0,21	0,06	*	*	52
0,1	25	0,4	11	328	0,02	0,2	0	0,06	0,02	0,04	*	10	53
4,4	17	0,2	2	280	0,02	0,2	0	0,07	<0,02	0,03	*	10	54
0,1	12	0,1	<0,4	154	0,04	0,1	0	<0,03	0,03	<0,02	*	5	55
0,1	22	0,4	<0,4	221	0,04	0,2	0	0,04	0,03	0,06	*	201	56
0,1	17	0,4	<0,4	174	0,07	0,1	0	<0,03	<0,03	<0,02	*	100	57
0,1	20	0,3	<0,4	211	0,04	0,2	0	0,05	0,06	0,02	*	158	58
	8	0,5	2	38	<0,01	Tr	0						59
0,1	25	0,4	11	328	0,02	0,2	0	0,06	0,02	0,04	*	10	60
0,1	14	0,2	4	150	0,02	0,2	0	<0,02	0,03	0,06	*	*	61
1,9	49	3,2	2	711	0,20	1,3	0	0,12	0,15	0,47	*	*	62
	49	1,1	398	122	0,08	0,5	0	0,03	<0,02	<0,02	3,7	<0,5	63
0,1	20	0,2	1	222	0,04	0,1	0	0,12	<0,03	0,02	*	21	64
	30	1,3	104	308	0,09	0,3	0	<0,02	<0,02	0,07	*	5	65
	47	2,1	498	680	0,20	0,4	0	<0,02	<0,02	0,11	*	18	66
0,5	28	0,4	Tr	208	0,06	0,3	0	<0,02	0,08	<0,02	*	*	67

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-	Fibra	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			idrato (g)	Alimentar (g)								
Frutas e derivados												
68	Abacate	84	96	402	1	8	0	6	6,3	0,5	8	15
69	Abacaxi	86	48	202	1	Tr	0	12	1,0	0,4	22	18
70	Ameixa	85	53	220	1	Tr	0	14	2,4	0,6	6	5
71	Banana, da terra	64	128	536	1	Tr	0	34	1,5	0,8	*	24
72	Banana, maçã	75	87	363	2	Tr	0	22	2,6	0,6	3	24
73	Banana, nanica	74	92	383	1	Tr	0	24	1,9	0,8	3	28
74	Banana, ouro	68	112	470	1	Tr	0	29	2,0	0,8	3	28
75	Banana, prata	72	98	411	1	Tr	0	26	2,0	0,8	8	26
76	Caju	88	43	180	1	Tr	0	10	1,7	0,3	1	10
77	Coco	44	402	1683	4	42	0	10	5,0	1,0	7	41
78	Figo	88	41	173	1	Tr	0	10	1,8	0,4	27	11
79	Figo, enlatado, em calda	49	185	772	1	Tr	0	50	2,0	0,2	33	7
80	Goiaba, branca	86	52	216	1	Tr	0	12	6,3	0,5	*	7
81	Goiaba, doce em pasta	25	269	1125	1	Tr	0	74	3,7	0,5	10	6
82	Goiaba, vermelha	85	54	227	1	Tr	0	13	6,2	0,5	*	7
83	Kiwi	86	51	214	1	1	0	11	2,7	0,7	24	11
84	Laranja, bahia, com bagaço	87	45	190	1	Tr	0	11	1,1	0,4	*	9
85	Laranja, bahia, suco	90	37	153	1	Tr	0	9	<0,1	0,4	*	8
86	Laranja, pera, com bagaço	90	37	154	1	Tr	0	9	0,8	0,3	*	9
87	Laranja, pêra, suco	91	33	137	1	Tr	0	8	<0,1	0,3	*	8
88	Limão, galego, suco	92	22	93	1	Tr	0	7	<0,1	0,3	5	6
89	Maçã, Fuji	84	56	232	Tr	Tr	0	15	1,3	0,2	2	2
90	Mamão, formosa	87	45	190	1	Tr	0	12	1,8	0,6	25	17
91	Manga, Tommy Atkins	86	51	212	1	Tr	0	13	2,1	0,3	8	7
92	Maracujá	83	68	286	2	2	0	12	1,1	0,8	5	28
93	Melancia	91	33	136	1	Tr	0	8	0,1	0,3	8	10
94	Melão	91	29	123	1	Tr	0	8	0,3	0,5	*	6
95	Morango	92	30	126	1	Tr	0	7	1,7	0,5	11	10
96	Pêra, Williams	85	53	223	1	Tr	0	14	3,0	0,3	8	6
97	Pêssego, enlatado, em calda	82	63	265	1	Tr	0	17	1,0	0,2	4	4
98	Tangerina Ponkã, suco	90	36	151	1	Tr	0	9	<0,1	0,3	4	6
99	Tangerina Ponkã	89	38	158	1	Tr	0	10	0,9	0,3	13	8
100	Uva, tipo Itália	85	53	221	1	Tr	0	14	0,9	0,6	7	5

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

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)	Número dos Alimentos
0,2	22	0,2	<0,4	206	0,15	0,2	0	<0,03	0,04	<0,01		9	68
1,6	13	0,3	<0,4	131	0,11	0,1	0	0,17	0,02	<0,01		*	69
Tr	14	0,1	<0,4	134	0,06	0,1	0	0,07	<0,01	0,03	*	*	70
0,2	26	0,3	<0,4	328	0,05	0,2	0	0,03	0,02	0,14	*	16	71
0,6	29	0,2	<0,4	264	0,11	0,1	0	<0,02	<0,01	0,14	*	10	72
0,1	27	0,3	<0,4	376	0,10	0,2	0	<0,02	0,02	0,14	*	6	73
0,1	22	0,3	<0,4	355	0,08	0,3	0	<0,02	<0,02	0,14	*	8	74
0,4	22	0,4	<0,4	358	0,05	0,1	0	<0,02	0,02	0,10	*	*	75
0,1	16	0,2	3	124	0,07	0,1	0	<0,02	<0,02	<0,01		*	76
0,8	107	1,7	11	370	0,42	0,9	0	<0,02	<0,02	<0,01	*	2	77
0,1	15	0,2	Tr	174	0,13	0,1	0	0,05	<0,02	<0,02	*	1	78
	6	0,5	7	39	0,25	0,1	0						79
0,1	16	0,2	<0,4	220	0,04	0,2	0	<0,03	<0,02	0,03		*	80
	54	0,4	4	165	0,06	0,1	0						81
0,1	15	0,2	<0,4	198	0,04	0,1	0	<0,03	<0,02	0,03		*	82
0,1	33	0,3	<0,4	269	0,15	0,1	0	<0,02	<0,02	0,06	*	71	83
Tr	24	0,1	<0,4	174	0,04	0,1	0	0,06	0,02	<0,02		57	84
Tr	22	0,1	<0,4	173	0,02	Tr	0	0,03	<0,02	0,02		94	85
0,1	23	0,1	<0,2	163	0,03	0,1	0	0,07	0,02	0,02		54	86
Tr	14	Tr	<0,2	149	0,01	Tr	0	<0,02	<0,02	<0,02		73	87
Tr	13	0,1	<0,2	113	0,02	0,1	0	<0,02	<0,01	0,03		*	88
Tr	9	0,1	<0,4	75	0,06	Tr	0	<0,02	<0,01	0,03		2	89
Tr	11	0,2	3	222	1,36	0,1	0	0,03	0,03	<0,01		79	90
0,3	14	0,1	<0,4	138	0,06	0,1	0	<0,03	0,04	0,03		*	91
0,1	51	0,6	2	338	0,19	0,4	0	<0,03	0,05	0,05		20	92
0,1	12	0,2	<0,4	104	0,04	0,1	0	<0,02	<0,02	<0,02		6	93
Tr	10	0,2	11	216	0,04	0,1	0	<0,02	<0,01	0,02		*	94
0,3	22	0,3	<0,4	184	0,06	0,2	0	<0,03	0,03	0,03		64	95
Tr	12	0,1	0	116	0,07	0,1	0	<0,02	<0,02	<0,01		3	96
	9	0,6	3	95	0,04	0,1	0						97
Tr	9	Tr	<0,4	119	0,02	Tr	0	0,06	<0,02	0,03		42	98
Tr	12	0,1	<0,4	131	0,03	Tr	0	0,06	0,02	0,02		49	99
0,1	12	0,1	<0,4	162	0,11	Tr	0	<0,02	<0,01	0,03		*	100

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-ídrato (g)	Fibra		Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)					Alimentar (g)	Cinzas (g)		
Pescados												
101	Atum, fresco, cru	73	118	492	26	1	48	0		1,3	7	32
102	Bacalhau, salgado, cru	48	136	569	29	1	139	0	0,0	22,5	157	49
103	Corimba, cru	76	128	536	17	6	40	0	0,0	1,0	40	23
104	Corvina de água doce, crua	79	101	423	19	2	73	0	0,0	1,0	39	25
105	Corvina do mar, crua	79	94	392	19	2	67	0	0,0	1,1	*	24
106	Merluza, filé, crua	82	89	373	17	2	57	0	0,0	1,1	20	27
106	Pescada, branca, crua	80	111	464	16	5	51	0	0,0	0,9	16	19
108	Pescada, filé, crua	80	107	449	17	4	65	0	0,0	0,9	14	23
109	Pintado, cru	80	91	381	19	1	50	0	0,0	1,1	12	24
110	Porquinho, cru	79	93	389	20	1	49	0	0,0	1,3	26	24
111	Sardinha, inteira, crua	77	114	477	21	3	61	0	0,0	1,6	167	29
Carnes e derivados												
112	Caldo de carne, tablete	3	241	1007	8	17		15		57,6	129	22
113	Carne, bovina, acém, moída, cozida	62	212	888	27	11	103	0	0,0	0,8	4	17
114	Carne, bovina, acém, moída, crua	73	137	571	19	6	58	0	0,0	0,9	3	14
115	Carne, bovina, acém, sem gordura, cozida	60	215	898	27	11	107	0	0,0	0,8	7	14
116	Carne, bovina, acém, sem gordura, crua	72	144	603	21	6	53	0	0,0	1,0	5	13
117	Carne, bovina, bucho, cozida	74	133	557	22	5	245	0	0,0	0,3	13	7
118	Carne, bovina, bucho, crua	75	137	574	21	6	145	0	0,0	0,4	9	6
119	Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, crua	65	217	908	19	15	63	0	0,0	0,9	6	17
120	Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, grelhada	48	313	1309	31	20	120	0	0,0	1,1	7	18
121	Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, crua	73	132	551	22	4	58	0	0,0	1,0	6	20
122	Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, grelhada	54	239	1002	35	10	80	0	0,0	1,3	9	26
123	Carne, bovina, contra-filé de costela, crua	66	202	844	20	13	52	0	0,0	1,0	3	14
124	Carne, bovina, contra-filé de costela, grelhada	52	277	1157	30	16	98	0	0,0	1,2	4	24
125	Carne, bovina, contra-filé, com gordura, crua	66	206	861	21	13	73	0	0,0	0,9	4	18
126	Carne, bovina, contra-filé, com gordura, grelhada	52	278	1163	32	15	144	0	0,0	1,2	4	19
127	Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, crua	69	157	655	24	6	59	0	0,0	1,0	4	21
128	Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, grelhada	58	194	810	36	4	102	0	0,0	1,3	5	21
129	Carne, bovina, costela de boi, assada	43	373	1561	29	28	95	0	0,0	1,0	*	20
130	Carne, bovina, costela de boi, crua	53	358	1497	17	32	44	0	0,0	0,9	*	12

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

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)	Número dos Alimentos
< 0,01	254	1,3	30	308	0,09	0,4	20	< 0,03	0,04	< 0,02	*		101
Tr	186	0,9	13585	434	0,09	0,7	< 1	< 0,03	0,21	< 0,02	*		102
Tr	190	0,5	47	317	0,03	0,4	< 2	< 0,02	< 0,03	< 0,02	*		103
Tr	154	0,3	45	293	0,02	0,4	8	< 0,02	0,08	< 0,02	*		104
Tr	183	0,4	68	339	0,03	0,4	65	0,12	0,05	< 0,02	*		105
Tr	185	0,2	80	340	< 0,02	0,3	< 2	< 0,03	< 0,03	< 0,02	*		106
Tr	136	0,2	76	261	< 0,02	0,3	3	< 0,03	0,04	< 0,02	*		106
Tr	141	0,2	77	253	< 0,02	0,3	48	< 0,03	0,05	< 0,02	*		108
Tr	174	0,2	43	294	0,03	0,4	< 1	< 0,02	< 0,03	< 0,02	*		109
0,1	207	0,4	67	313	0,04	0,7	5	< 0,02	< 0,02	< 0,02	*		110
0,1	294	1,3	60	312	0,13	1,3	<1	<0,02	0,07	<0,02	*		111
	123	<0,2	22180	218	<0,2	<0,2	<15	0,70	0,07	0,27			112
Tr	164	2,7	52	256	0,06	8,1	<1,5	<0,03	0,32	<0,02	1,8		113
Tr	158	1,8	49	237	0,08	6,3	2	0,15	0,21	0,03	4,3		114
<0,01	164	2,4	56	254	0,07	8,0	<1,5	<0,03	0,04	0,07	1,6		115
< 0,01	144	1,5	50	234	0,04	5,2	2	0,12	0,12	< 0,02	2,3		116
Tr	63	0,6	38	70	0,05	2,5		<1,5	<0,02	<0,02	2,2		117
Tr	61	0,5	45	85	0,06	2,1	< 1,5	< 0,02	< 0,02	< 0,02	2,1		118
Tr	144	1,5	58	267	0,06	3,5	4	0,09	0,09	0,12	1,6		119
< 0,01	214	2,6	81	323	0,13	6,2	< 1,5	< 0,03	0,06	< 0,03	1,7		120
< 0,01	178	2,0	79	325	0,06	4,6	< 1,5	< 0,03	0,04	<0,02	1,8		121
Tr	287	2,8	83	385	0,12	7,6	<1,5	0,03	0,08	<0,03	1,9		122
< 0,01	164	1,6	39	245	0,04	4,4	3	0,14	0,08	< 0,02	2,7		123
Tr	252	2,8	51	383	0,08	6,7	<1,5	<0,02	0,19	0,17	2,8		124
Tr	164	1,3	44	285	0,04	2,8	4	0,11	0,08	0,03	3,8		125
<0,01	219	2,4	57	352	0,09	4,8	<1,5	<0,03	0,18	0,13	4,9		126
<0,01	184	1,7	53	335	0,05	3,2	<1,5	<0,03	0,20	<0,02	4,6		127
<0,01	241	2,4	58	386	0,09	5,1	<1,5	<0,03	0,17	0,16	4,9		128
<0,01	179	2,2	92	270	0,08	5,5	<1,5	<0,03	0,08	0,35	0,6		129
< 0,01	130	1,2	70	151	< 0,02	2,7	5	0,12	0,11	< 0,02	6,0		130

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-	Fibra	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)				idrato (g)	Alimentar (g)			
131	Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cozida	59	216	903	32	9	71	0	0,0	0,9	4	14
132	Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, crua	70	148	619	22	6	60	0	0,0	1,1	3	21
133	Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cozida	58	219	915	32	9	84	0	0,0	1,2	4	13
134	Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, crua	69	171	714	21	9	84	0	0,0	1,0	3	21
135	Carne, bovina, cupim, assada	*	*	*	*	*	91	*	0,0	1,1	8	18
136	Carne, bovina, cupim, crua	65	221	926	20	15	51	0	0,0	0,9	4	13
137	Carne, bovina, fígado, crua	71	137	572	21	5	393	0	0,0	1,5	4	12
138	Carne, bovina, fígado, grelhada	55	225	942	30	9	601	4	0,0	2,0	6	10
139	Carne, bovina, filé mignon, sem gordura, crua	72	142	595	22	6	55	0	0,0	1,1	3	21
140	Carne, bovina, filé mignon, sem gordura, grelhada	57	220	920	33	9	103	0	0,0	1,3	4	28
141	Carne, bovina, flanko, sem gordura, cozida	62	196	818	29	8		0	0,0	0,9	4	14
142	Carne, bovina, flanko, sem gordura, crua	72	141	592	20	6	50	0	0,0	1,0	3	18
143	Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cozida	50	338	1416	24	26	65	0	0,0	0,7	3	14
144	Carne, bovina, fraldinha, crua	65	221	924	18	16	54	0	0,0	0,9	3	16
145	Carne, bovina, lagarto, cozida	58	221	923	33	9	56	0	0,0	0,9	4	13
146	Carne, bovina, lagarto, crua	71	135	564	21	5	56	0	0,0	1,1	3	20
147	Carne, bovina, língua, cozida	53	314	1314	21	25	105	0	0,0	0,7	6	12
148	Carne, bovina, língua, crua	65	215	901	17	16	118	0	0,0	0,8	5	15
149	Carne, bovina, maminha, crua	70	153	639	21	7	51	0	0,0	1,0	3	16
150	Carne, bovina, maminha, grelhada	*	*	*	*	*	88	*	0,0	1,2	4	21
151	Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, crua	69	163	682	22	8	60	0	0,0	1,0	3	20
152	Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, grelhada	52	241	1010	32	12	92	0	0,0	1,2	5	26
153	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozida	63	194	811	31	7	56	0	0,0	0,9	5	13
154	Carne, bovina, músculo, sem gordura, crua	72	140	586	22	5	51	0	0,0	1,0	4	17
155	Carne, bovina, paleta, com gordura, crua	71	157	657	21	7		0	0,0	0,9	4	14
156	Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida	63	194	810	30	7	56	0	0,0	0,8	6	18
157	Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua	72	142	594	21	6	42	0	0,0	1,0	4	18
158	Carne, bovina, patinho, sem gordura, crua	73	133	556	22	5	56	0	0,0	1,0	3	20
159	Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhada	55	221	923	36	7	126	0	0,0	1,3	5	27
160	Carne, bovina, peito, sem gordura, cozida	51	338	1416	22	27	100	0	0,0	0,7	4	14
161	Carne, bovina, peito, sem gordura, crua	61	258	1080	18	20	59	0	0,0	0,9	4	15
162	Carne, bovina, picanha, sem gordura, grelhada	55	238	998	32	11	100	0	0,0	1,2	4	25
163	Carne, bovina, picanha, com gordura, crua	66	213	889	19	15		0	0,0	0,9	2	14
164	Carne, bovina, picanha, sem gordura, crua	72	134	559	21	5	75	0	0,0	1,0	3	20
165	Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada	*			*	*		0		1,1	4	24

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

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)	Número dos Alimentos
<0,01	189	1,7	41	252	0,07	5,0	2	<0,03	<0,03	<0,03	*		131
< 0,01	189	1,9	49	358	0,05	2,8	2	0,12	0,20	< 0,03			132
<0,01	183	2,6	44	239	0,11	4,7	2	<0,03	<0,03	<0,03	*		133
< 0,01	175	1,9	61	335	0,05	2,6	3	0,12	0,19	< 0,03			134
<0,01	212	2,7	72	321	0,08	5,3	<1,5	<0,03	0,08	0,14	2,2		135
< 0,01	220	1,1	47	151	0,03	2,4	3	0,11	0,05	0,03	3,3		136
0,3	334	5,6	76	265	9,01	3,5	7937	0,14	0,90	<0,1			137
0,2	420	5,8	82	309	12,58	4,0	14574	0,21	2,69	<0,1	*		138
Tr	193	1,9	49	322	0,08	2,8	4	0,12	0,10	0,04	1,8		139
Tr	308	2,9	58	326	0,14	4,1	<1,5	0,03	0,08	0,05	4,3		140
<0,01	181	2,8	42	249	0,07	5,6	2	<0,03	<0,03	<0,03	*		141
< 0,01	167	1,6	54	324	0,05	4,5	2	0,11	0,16	< 0,03			142
<0,01	161	2,0	39	207	0,07	6,5	<1,5	<0,03	0,05	0,07	1,6		143
Tr	131	1,5	51	274	0,04	4,2	5	0,08	0,07	0,03	3,6		144
<0,01	167	1,9	48	254	0,05	7,0	3	<0,03	<0,03	<0,03	*		145
< 0,01	185	1,3	54	362	0,05	2,4	2	0,10	0,14	0,03			146
Tr	136	2,1	59	175	0,08	4,1	<1,5	<0,03	0,08	<0,02	1,8		147
Tr	164	1,7	73	251	0,09	2,9	< 1,5	0,05	0,04	< 0,02	1,2		148
< 0,01	181	1,1	37	274	0,03	3,5	3	0,12	0,08	0,03	4,3		149
< 0,01	237	2,4	58	386	0,08	5,6	< 1,5	< 0,03	0,04	0,13	1,5		150
Tr	165	2,0	43	299	0,06	3,0	4	0,12	0,07	< 0,03	3,6		151
Tr	279	3,2	52	385	0,11	4,8	<1,5	0,03	0,05	0,05	*		152
<0,01	176	2,4	62	253	0,08	6,4	2	<0,03	<0,03	<0,02	*		153
< 0,01	162	1,9	66	296	0,05	3,7	2	0,09	0,19	0,04			154
< 0,01	158	1,8	65	250	0,08	3,7	<1,5	<0,03	0,04	.0,02	0,9		155
<0,01	197	2,2	58	250	0,10	6,8	<1,5	0,03	0,04	<0,02	2,2		156
< 0,01	163	1,9	66	319	0,05	3,3	3	0,13	0,21	< 0,03			157
Tr	170	1,8	49	318	0,05	4,5	2	0,11	0,08	< 0,03	3,6		158
Tr	289	3,0	60	421	0,12	8,1	< 1,5	0,04	0,03	<0,02	3,0		159
<0,01	136	1,6	56	204	0,05	3,9	<1,5	<0,03	0,30	<0,02	4,5		160
Tr	124	1,3	64	241	0,06	2,6	4	0,11	0,07	0,03	3,9		161
Tr	282	3,6	61	377	0,17	6,7	<1,5	<0,03	0,08	0,03	1,8		162
Tr	165	1,7	38	232	0,06	3,8	3	0,13	0,16	< 0,02	4,8		163
< 0,01	183	2,1	61	322	0,08	4,2	< 1,5	< 0,03	0,05	< 0,02	1,9		164
0,02	246	3,2	60	355	0,14	5,5	<1,5	0,03	0,06	0,13	1,6		165

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-	Fibra	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			idrato (g)	Alimentar (g)								
166	Carne, frango, asa com pele, crua	67	213	892	18	15	113	0	0,0	0,7	11	23
167	Carne, frango, coração, crua	69	222	927	13	19	159	0	0,0	0,8	6	20
168	Carne, frango, coxa com pele, sem osso, crua	73	161	676	17	10	97	0	0,0	0,8	8	26
169	Carne, frango, coxa sem pele, sem osso, crua	76	120	502	18	5	91	0	0,0	0,9	8	27
170	Carne, frango, fígado, crua	78	106	446	18	3	341	0	0,0	1,2	6	28
171	Carne, frango, inteiro, com pele, sem osso, crua	67	226	947	16	17	85	0	0,0	0,7	6	24
172	Carne, frango, inteiro, sem pele, sem osso, crua	75	129	540	21	5	78	0	0,0	0,9	7	27
173	Carne, frango, peito com pele, sem osso, crua	72	148	619	21	7	80	0	0,0	0,9	8	28
174	Carne, frango, peito sem pele, sem osso, crua	75	118	493	22	3	59	0	0,0	1,0	7	31
175	Carne, frango, sobrecoxa, com pele, sem osso, crua	64	255	1065	15	21	88	0	0,0	0,8	7	22
176	Carne, frango, sobrecoxa, sem pele, sem osso, crua	73	162	677	18	10	84	0	0,0	0,9	6	26
Leite e derivados												
177	Bebida láctea, pêssego	88	55	231	2	2	5	8	0,3	0,7	89	9
178	logurte, natural	90	51	215	4	3	14	2	0,0	0,9	143	11
179	logurte, sabor abacaxi						6					
180	logurte, sabor morango	85	70	291	3	2	7	10	0,2	0,6	101	8
181	logurte, sabor pêssego	85	68	284	3	2	8	9	0,7	0,6	95	8
182	Leite, condensado	27	313	1308	8	7	28	57	0,0	1,6	246	22
183	Leite, desnatado, UHT*	*	*	*	*	*	*	*	0,0	0,8	134	10
184	Leite, integral*	*	*	*	*	*	10	*	0,0	0,8	123	10
185	Leite, vaca, desnatado, pó	3	362	1513	35	1	25	53	0,0	8,2	1363	109
186	Leite, vaca, integral, pó	3	497	2078	25	27	85	39	0,0	5,8	890	77
Ovo												
187	Ovo, galinha, inteiro, cru	76	143	599	13	9	356	2	0,0	0,8	42	13
Alimentos açucarados												
188	Achocolatado, pó	1	401	1678	4	2	<1,00	91	3,9	1,4	44	77
189	Açúcar, cristal	0	387	1619	Tr	0	0	100	0,0	0,0	8	1
190	Açúcar, refinado	0	387	1617	Tr	0	0	100	0,0	0,0	4	1
191	Chocolate, ao leite	1	547	2287	5	30	17	61	2,2	1,7	191	57
Miscelânea												
192	Café, pó, torrado	3	419	1752	15	12	0	66	51,2	4,7	107	165
193	Gelatina, marcas e sabores variados, pó	1	380	1591	9	Tr	0	89	0,0	0,6	27	2

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

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)	Número dos Alimentos
Tr	155	0,6	96	211	0,02	1,2	10	0,11	0,04	< 0,02	*		166
0,1	193	4,1	95	220	0,20	2,0	9	0,23	0,35	< 0,02	*		167
Tr	185	0,7	95	275	0,03	2,0	10	0,16	0,05	< 0,02	*		168
Tr	196	0,8	98	291	0,03	2,2	12	0,17	0,05	< 0,02	*		169
0,4	344	9,5	82	281	0,26	3,7	3863	0,62	0,56	< 0,02	*		170
Tr	174	0,6	63	217	0,04	1,1	7	0,08	0,03	< 0,02	*		171
Tr	190	0,5	73	238	0,03	1,2	4	0,12	0,03	< 0,02	*		172
Tr	213	0,4	62	252	0,05	0,6	4	0,09	< 0,02	< 0,02	*		173
Tr	222	0,4	56	267	0,03	0,7	2	0,10	< 0,03	< 0,02	*		174
Tr	154	0,7	68	190	0,05	1,3	7	0,09	0,06	< 0,02	*		175
Tr	187	0,9	80	241	0,06	1,7	4	0,12	0,06	< 0,02	*		176
	63	Tr	46	62	0,02	0,2	<15	0,03	0,14	<0,02	0,3		177
	119	Tr	52	71	0,02	0,4	23	0,04	0,22	<0,02	<0,3		178
													179
	73	Tr	38	52	0,02	0,3	27	0,03	0,12	0,02	ND		180
	66	0,1	37	52	0,02	0,3	21	0,02	0,10	<0,02	0,4		181
	187	0,1	94	329	0,03	0,9	53	0,06	0,33	0,57	<0,5		182
<0,01	85	Tr	51	140	0,02	0,4	<5	0,04	0,26	<0,02	1,5		183
<0,01	82	Tr	64	133	0,02	0,4	21	0,04	0,24	<0,02	1,5		184
	1673	0,9	432	1556	0,16	3,8	*	0,32	1,20	<0,02	0,8		185
	1242	0,5	323	1132	0,11	2,7	361	0,24	1,03	<0,02	*		186
Tr	164	1,6	168	150	0,06	1,1	79	0,07	0,58	<0,02	0,8		187
	200	5,4	65	496	0,56	1,0	796	1,38	1,02	1,52	5,0	<2,00	188
	<0,6	0,2	<0,4	3	<0,01	<0,05							189
	<0,6	0,1	12	6	<0,01	<0,01							190
	212	1,6	77	355	0,31	1,1	<20	0,05	0,22	0,59		<0,5	191
	169	8,1	1	1609	1,30	0,5	0						192
	2	0,3	235	7	<0,025	0,0	0						193

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
194	Tempero a base de sal	8	22	93	3	Tr	0	2	0,6	87,3		
Leguminosas e derivados												
195	Ervilha, enlatada, drenada	80	75	315	5	Tr	0	14	5,1	1,4	22	23
196	Feijão, carioca, cru	14	336	1404	20	1	0	63	18,4	3,5	123	210
197	Feijão, preto, cru	15	331	1383	21	1	0	60	21,8	3,8	111	188
198	Lentilha, crua	11	347	1451	23	1	0	64	16,9	2,6	54	94

* os dados estão sendo reavaliados

Tr: traço

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

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)	Número dos Alimentos
			32560				0						194
	79	1,4	372	147	0,14	0,9	0	0,07	0,03	<0,02	8,6		195
	385	8,0	<0,4	1352	0,79	2,9	0	0,17	<0,02	0,65	4,0		196
	471	6,5	<0,4	1416	0,83	2,9	0	0,12	<0,02	0,59	4,6		197
	368	7,0	<0,4	887	0,83	3,5	0	0,11	<0,01	0,42	5,1		198

* os dados estão sendo reavaliados

Tr: traço

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Lipídeos (g)	Sa-turados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
Cereais e derivados												
1	Arroz, integral, cru	2	0,3	0,5	0,5		0,01	0,30	0,02	0,01	<0,01	<0,01
2	Arroz, tipo 1, cru	Tr	0,1	0,1	0,1	<0,01	<0,01	0,05	0,01	<0,01	<0,01	<0,01
3	Arroz, tipo 2, cru	Tr	0,0	0,1	0,1		<0,01	0,04	0,01	<0,01	<0,01	<0,01
4	Biscoito, doce, maisena	12	3,9	3,7	2,2	0,03	0,07	2,76	0,94	0,03	0,02	0,01
5	Biscoito, doce, recheado com chocolate	20	6,2	6,6	1,7	0,19	0,13	3,11	2,55	0,07	0,07	0,02
6	Biscoito, doce, recheado com morango	20	6,1	6,5	1,7	0,07	0,07	3,35	2,41	0,06		
7	Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate	25	6,5	8,1	1,9		0,02	3,21	3,02	0,09	0,12	0,02
8	Biscoito, doce, wafer, recheado de morango	26	6,7	8,9	1,8		0,03	3,32	3,10	0,10	0,10	0,03
9	Biscoito, salgado, cream cracker	14	4,4	4,6	2,9	0,01	0,07	2,99	1,24	0,04	0,03	0,01
10	Bolo, mistura para	6	2,2	1,7	0,8	0,02	0,03	1,08	1,00	0,02	0,02	0,01
11	Cereais, mingau, milho, infantil	1	0,3	0,3	0,5		<0,01	0,26	0,03	<0,01	<0,01	
12	Farinha, láctea, de cereais	6	3,3	1,4	0,6	0,12	0,50	1,73	0,58	0,01	0,01	
13	Mandioca, farinha	0	0,1	0,1	0,0	<0,01	<0,01	0,08	0,02	<0,01	<0,01	<0,01
14	Milho, verde, enlatado, drenado	2	0,6	0,8	0,9			0,49	0,06	0,01		
15	Pão, trigo, francês	3	1,0	0,9	0,7	<0,01	0,01	0,65	0,29	0,01	0,01	
Frutas e derivados												
16	Abacate, cru	8	2,3	4,3	1,4		0,01	2,20	0,10	0,02		
17	Manga, Tommy Atkins	Tr	0,1	0,1	0,0	<0,01	0,03	0,05	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01
Pescados												
18	Atum, fresco, cru	1	0,5	0,2	0,0		0,01	0,27	0,17	<0,01	<0,01	<0,01
19	Bacalhau, salgado, cru	1	0,6	0,3	0,2	<0,01	0,03	0,43	0,14		<0,01	<0,01
20	Corimba, cru	6	2,5	2,3	0,3		0,30	1,57	0,31	0,01	0,02	
21	Corvina de água doce, crua	2	1,2	0,7	0,1		0,04	0,75	0,26	0,01	0,01	0,01
22	Corvina do mar, crua	2	0,7	0,5	0,1		0,05	0,46	0,13	0,01	<0,01	0,01
23	Merluza, filé, crua	2	0,9	0,5	0,4		0,17	0,59	0,08	<0,01		0,02
24	Pescada, branca, crua	5	0,8	2,4	0,9		0,04	0,40	0,22	0,02	0,01	0,01
25	Pescada, filé, crua	4	0,9	2,3	0,3		0,05	0,47	0,24	0,02	0,01	0,01
26	Pintado, cru	1	0,6	0,4	0,1		0,03	0,40	0,12	<0,01	<0,01	<0,01
27	Porquinho, cru	1	0,4	0,1	0,0	<0,01	0,01	0,19	0,14	<0,01	<0,01	<0,01
28	Sardinha, inteira, crua	3	1,7	0,5	0,2	<0,01	0,21	1,00	0,27	0,02	0,01	0,01
Carnes e derivados												
29	Caldo de carne, tablete	17	7,8	2,5	0,1		0,14	3,91	3,64	0,05	0,02	
30	Carne, bovina, acém, moída, cozida	11	4,8	4,6	0,3		0,27	2,50	1,83	0,01	0,01	
31	Carne, bovina, acém, moída, crua	6	2,7	2,4	0,1		0,14	1,35	1,09	0,01	0,01	

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

14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)	Número dos Alimentos
	<0,01	0,53	0,01	0,44	0,02							1
		0,09	<0,01	0,08	<0,01							2
	<0,01	0,07	<0,01	0,06	<0,01							3
	0,02	3,70	0,02	2,13	0,10					1,36	0,22	4
	0,02	6,55	0,04	1,68	0,06					3,84	0,37	5
	0,04	6,40	0,02	1,61	0,06					4,21	0,32	6
0,02	0,02	8,07	0,02	1,84	0,09					6,63	0,42	7
	0,03	8,83	0,03	1,77	0,08					7,24	0,56	8
	0,06	4,52	0,03	2,79	0,01					1,57	0,23	9
	0,01	1,71	0,01	0,80	0,04							10
		0,28	<0,01	0,45	0,01					<0,01	<0,01	11
0,03	0,11	1,20		0,59	0,03					0,13	0,02	12
<0,01	<0,01	0,08	<0,01	0,03	0,01					<0,01	0,10	13
	<0,01	0,78	<0,01	0,88	0,03							14
	<0,01	0,85	0,01	0,70	0,04					0,35	0,02	15
												16
	0,20	4,12	0,02	1,29	0,08							17
	0,04	0,04	<0,01	<0,01	0,04					<0,01		18
	0,02	0,18	<0,01	0,01	0,01	<0,01	<0,01		0,01	<0,01		19
	0,03	0,28	<0,01	0,02	0,08	0,03	0,02		0,06	<0,01		20
	1,21	1,02	0,01	0,09	0,12	0,03	0,04	0,01	0,03	0,04		21
	0,18	0,49	<0,01	0,04	0,03	0,02	0,01	<0,01	<0,01	0,01		22
	0,20	0,27	0,02	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,01		23
	0,15	0,35	<0,01	0,03	0,05	0,02	0,03	0,02	0,11			24
	0,75	1,61	<0,01	0,04	0,05	0,05	0,18	0,13	0,43	0,01		25
	0,77	1,51	<0,01	0,03	0,04	0,02	0,06	0,04	0,13	0,01		26
	0,12	0,32	<0,01	0,02	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	<0,01		27
	0,01	0,11	<0,01	0,02	<0,01	<0,01	<0,01		<0,01	<0,01		28
	0,13	0,28	0,02	0,03	0,02	0,01	0,03	<0,01	0,06	<0,01		29
	0,03	2,47		0,13						5,32	0,10	30
	0,33	4,17	0,03	0,22	0,02	0,02				0,22	0,02	31
	0,18	2,22	0,01	0,12	0,01	0,01				0,10		31

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Lipídeos (g)	Sa- turados (g)	Mono- insaturados (g)	Poli- insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
32	Carne, bovina, acém, sem gordura, cozida	11	5,5	3,7	0,3	0,01	0,36	2,68	2,16	0,01	0,01	
33	Carne, bovina, acém, sem gordura, crua	6	2,8	2,3	0,2		0,14	1,33	1,19	0,01		
34	Carne, bovina, bucho, cozida	5	2,4	1,4	0,1		0,11	1,08	1,10	0,01		0,01
35	Carne, bovina, bucho, crua	6	3,3	1,4	0,1	0,01	0,07	1,52	1,49	0,01		0,02
36	Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, crua	15	6,9	6,2	0,1	0,01	0,53	3,82	2,03	0,01		
37	Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, grelhada	20	8,8	8,7	0,3		0,53	4,93	2,82	0,02		
38	Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, crua	4	1,9	1,9	0,1		0,12	1,05	0,58	<0,01	<0,01	<0,01
39	Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, grelhada	10	4,3	4,3	0,2	0,01	0,27	2,42	1,29	0,01	0,01	
40	Carne, bovina, contra-filé de costela, crua	13	6,7	4,6	0,1	0,01	0,40	3,15	2,85	0,02	0,01	
41	Carne, bovina, contra-filé de costela, grelhada	16	8,8	5,6	0,2	0,02	0,59	4,28	3,53	0,02		
42	Carne, bovina, contra-filé, com gordura, crua	13	5,6	5,5	0,2	0,01	0,41	3,21	1,57	0,01	0,01	
43	Carne, bovina, contra-filé, com gordura, grelhada	15	7,4	6,3	0,2	0,01	0,50	4,24	2,24	0,01		
44	Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, crua	6	2,7	2,6	0,1		0,15	1,48	0,89	0,01		
45	Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, grelhada	4	2,0	1,9	0,1		0,09	1,12	0,68			0,01
46	Carne, bovina, costela de boi, assada	28	11,8	12,1	0,3	0,03	0,89	6,32	3,76	0,03		
47	Carne, bovina, costela de boi, crua	32	14,9	12,7	0,3	0,03	1,11	7,76	5,15	0,03		
48	Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cozida	9	3,5	4,1	0,2		0,20	1,99	1,14	0,01	0,01	
49	Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, crua	6	3,0	2,4	0,1		0,21	1,66	0,98	0,01		
50	Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cozida	9	4,3	3,4	0,2		0,26	2,36	1,46	0,01		
51	Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, crua	9	3,9	3,7	0,1		0,29	2,34	1,06	0,01		
52	Carne, bovina, cupim, assada	13	5,5	5,4	0,2	0,02	0,40	3,07	1,65	0,01	0,01	
53	Carne, bovina, cupim, crua	15	6,8	6,4	0,2	0,01	0,46	3,80	2,06	0,01	0,01	
54	Carne, bovina, fígado, crua	5	3,0	1,5	0,1	<0,01	0,18	1,28	1,44	0,01	0,01	<0,01
55	Carne, bovina, fígado, grelhada	9	4,7	2,2	1,1		0,14	2,30	1,86	0,01	0,12	0,02
56	Carne, bovina, filé mignon, sem gordura, crua	6	2,9	1,9	0,2		0,17	1,44	1,16	0,01	0,01	
57	Carne, bovina, filé mignon, sem gordura, grelhada	9	4,5	3,1	0,2		0,25	2,21	1,76	0,01		0,01
58	Carne, bovina, flanko, sem gordura, cozida	8	3,9	2,8	0,1		0,27	2,07	1,40	0,01		
59	Carne, bovina, flanko, sem gordura, crua	6	3,1	2,3	0,1		0,19	1,65	1,13	0,01		
60	Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cozida	26	12,1	10,4	0,5	0,02	0,95	6,35	3,98	0,02		
61	Carne, bovina, fraldinha, crua	16	7,3	6,5	0,3	0,01	0,59	3,77	2,39	0,01		
62	Carne, bovina, lagarto, cozida	9	3,9	4,0	0,2		0,22	2,22	1,25	0,01	0,02	
63	Carne, bovina, lagarto, crua	5	2,3	2,3	0,1		0,14	1,36	0,66		<0,01	
64	Carne, bovina, língua, cozida	25	11,2	10,3	0,5		0,68	5,54	4,20	0,02	0,02	

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

14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)	Número dos Alimentos
	0,33	3,32	0,04	0,22	0,03	0,01				0,28	0,02	32
	0,16	2,12	0,01	0,14	0,02	0,02	0,01			0,17	0,02	33
	0,09	1,29		0,07	0,01	0,01				0,13	0,01	34
	0,14	1,26	0,01	0,09	0,01	0,01				0,07	0,01	35
	0,73	5,33	0,01	0,14		0,01				0,28	0,03	36
	0,88	7,67	0,04	0,22		0,04	0,02			0,28	0,02	37
	0,20	1,66	0,01	0,07	<0,01	0,01				0,06	<0,01	38
	0,44	3,85		0,16	0,04	0,04				0,14	0,01	39
	0,35	4,21	0,02	0,13						0,24	0,01	40
	0,47	5,06		0,17	0,03	0,02				0,23	0,02	41
	0,62	4,81	0,01	0,15	0,05	0,02				0,17	0,02	42
	0,63	5,58		0,14	0,03	0,01				0,19	0,01	43
	0,22	2,32	0,01	0,09		0,02	0,01			0,08	0,01	44
	0,16	1,75		0,07	0,01	0,01				0,04		45
	1,17	10,64	0,08	0,13	0,15	0,03				0,76	0,10	46
	1,31	11,05	0,12	0,15	0,12					0,76	0,15	47
	0,45	3,59	0,01	0,11	0,02	0,02				0,16	0,08	48
	0,22	2,12		0,05	0,01	0,01				0,10	0,04	49
	0,28	3,10	0,01	0,14	0,01	0,02				0,15	0,05	50
	0,45	3,23		0,08	0,01	0,01				0,12	0,02	51
	0,61	4,71	0,02	0,16	0,03	0,02				0,22	0,01	52
	0,71	5,56	0,04	0,15	0,06					0,30	0,03	53
	0,09	1,43	0,01	0,05	<0,01	<0,01		<0,01		0,16	0,05	54
	0,23	1,89		0,37	0,10	0,31	0,07	0,16	0,04	0,09	0,02	55
	0,15	1,69	0,01	0,11	0,02	0,03	0,01			0,10	0,01	56
	0,23	2,87		0,16	0,02	0,02				0,14	0,02	57
	0,28	2,49	0,01	0,08	0,01					0,16		58
	0,18	2,09		0,07	0,01	0,01				0,11	0,02	59
	1,10	9,07	0,07	0,29	0,12	0,05				0,50	0,05	60
	0,71	5,63	0,06	0,16	0,09	0,01				0,43		61
	0,42	3,54	0,01	0,12	0,02	0,01				0,15	0,07	62
	0,25	1,98		0,06	0,01	<0,01				0,08	<0,01	63
	0,77	9,31		0,43	0,09	0,02				0,41	0,02	64

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
65	Carne, bovina, língua, crua	16	6,8	6,8	0,3	0,01	0,41	3,40	2,63	0,01		
66	Carne, bovina, maminha, crua	7	3,1	3,1	0,1	0,01	0,21	1,71	0,93	0,01		
67	Carne, bovina, maminha, grelhada	*	9,7	7,7	0,2	0,02	0,63	4,96	3,49	0,04	0,02	
68	Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, crua	8	3,4	3,3	0,1		0,20	1,79	1,10	0,01	0,01	
69	Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, grelhada	12	5,1	4,9	0,3		0,32	2,82	1,61	0,01	0,01	
70	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozido	7	2,9	2,8	0,1		0,13	1,64	0,99	0,01	0,01	0,01
71	Carne, bovina, músculo, sem gordura, crua	5	2,2	2,6	0,1		0,12	1,27	0,71	0,01	0,01	
72	Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhada	7	3,1	3,1	0,3	0,01	0,15	1,59	1,13	0,01	0,01	0,01
73	Carne, bovina, paleta, com gordura, crua	7	3,5	2,9	0,2	0,01	0,19	1,72	1,38	0,01		
74	Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida	7	3,4	3,0	0,2	0,01	0,18	1,68	1,31	0,01	0,01	0,01
75	Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua	6	2,7	2,1	0,1	0,01	0,15	1,33	1,11	0,01		
76	Carne, bovina, patinho, sem gordura, crua	5	2,0	1,9	0,2		0,11	1,08	0,66		0,01	
77	Carne, bovina, peito, sem gordura, cozida	27	11,7	11,5	0,4	0,02	0,86	6,10	4,08	0,02		
78	Carne, bovina, peito, sem gordura, crua	20	8,2	9,2	0,5		0,56	4,40	2,62	0,02		
79	Carne, bovina, picanha, com gordura, crua	15	6,1	6,7	0,3		0,42	3,46	1,83	0,01	0,01	
80	Carne, bovina, picanha, sem gordura, grelhada	11	4,5	5,2	0,3	0,01	0,32	2,48	1,36	0,01	0,01	0,01
81	Carne, bovina, picanha, sem gordura externa, crua	5	2,0	2,1	0,1	<0,01	0,15	1,18	0,61	<0,01	<0,01	<0,01
82	Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada	20	7,9	9,2	0,4		0,59	4,59	2,15	0,02	0,02	
83	Carne, frango, asa com pele, crua	15	4,4	6,6	3,0		0,09	3,36	0,93		0,03	
84	Carne, frango, coração, crua	19	4,9	6,3	3,4		0,12	3,49	1,16	0,01	0,01	
85	Carne, frango, coxa com pele, sem osso, crua	10	3,0	4,1	2,2		0,05	2,24	0,68	0,01	0,02	
86	Carne, frango, coxa sem pele, sem osso, crua	5	1,6	2,1	0,8		0,03	1,19	0,40	<0,01	0,01	
87	Carne, frango, fígado, crua	3	1,3	0,7	0,6	<0,01	0,02	0,69	0,58	0,01	0,01	0,01
88	Carne, frango, inteiro, com pele, sem osso, crua	17	5,2	7,2	3,9		0,11	3,94	1,01	0,02	0,03	
89	Carne, frango, inteiro, sem pele, sem osso, crua	5	1,4	1,9	1,0		0,03	1,04	0,31	<0,01	0,01	
90	Carne, frango, peito com pele, sem osso, crua	7	2,2	3,2	0,9		0,06	1,66	0,46	0,01	0,01	
91	Carne, frango, peito sem pele, sem osso, crua	3	1,1	1,3	0,0		0,03	0,79	0,25	<0,01	0,01	
92	Carne, frango, sobrecoxa, com pele, sem osso, crua	21	6,5	9,6	3,6		0,12	4,96	1,31	0,02	0,02	
93	Carne, frango, sobrecoxa, sem pele, sem osso, crua	10	3,0	4,5	1,6		0,06	2,30	0,61	0,01	0,02	
Leite e derivados												
94	Bebida láctea, pêssego	2	1,1	0,6	0,0	0,05	0,19	0,54	0,25	<0,01	<0,01	
95	logrute, sabor pêssego	2	1,4	0,6	0,1	0,06	0,25	0,70	0,29	<0,01	<0,01	
96	logurte, natural	3	1,8	0,9	0,1	0,07	0,30	0,91	0,40	0,01	<0,01	
97	logurte, sabor morango	2	1,4	0,7	0,1	0,07	0,26	0,70	0,29	<0,01		
98	Leite, condensado	7	4,2	1,7	0,2	0,17	0,73	2,10	0,82	0,01		

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

14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)	Número dos Alimentos
	0,48	6,11	0,06	0,26	0,04	0,01		0,01		0,29	0,01	65
	0,32	2,70	0,01	0,09	0,01	0,01				0,08	0,01	66
	0,77	6,79	0,04	0,19	0,04	0,02				0,42	0,06	67
	0,36	2,85	0,02		0,04	0,03	0,01			0,16	0,01	68
	0,52	4,28	0,03	0,16	0,04	0,04	0,01			0,21	0,01	69
	0,26	2,48	0,01	0,09	0,03	0,01				0,13	0,05	70
	0,21	2,35	0,01	0,07	0,01	0,01				0,08	0,02	71
	0,25	2,81	0,04	0,17	0,03	0,05	0,01	0,03		0,11	0,01	72
	0,24	2,60	0,02	0,12	0,01	0,01				0,20	0,01	73
	0,23	2,69	0,02	0,16	0,01	0,01				0,15	0,01	74
	0,16	1,90	0,01	0,11		0,01				0,15	0,03	75
	0,17	1,65	0,01	0,10	0,02	0,03				0,07	0,01	76
	1,09	10,21	0,07	0,32	0,10	0,02				0,67	0,05	77
	0,95	8,03	0,04	0,26	0,15	0,02				0,54	0,04	78
	0,73	5,86	0,01	0,22	0,05	0,03				0,22	0,03	79
	0,51	4,64		0,22		0,04				0,11	0,02	80
	0,22	1,83	0,01	0,08	<0,01	0,01				0,04	<0,01	81
	1,01	8,04	0,03	0,25	0,07	0,05	0,02			0,23	0,04	82
	0,80	5,75		2,96	0,01	0,06				0,03	0,01	83
	0,66	5,56	0,06	3,15	0,13	0,09				0,09		84
	0,45	3,61	0,02	2,00	0,09	0,05				0,04		85
	0,24	1,82	0,01	0,80	0,02	0,03				0,01		86
	0,05	0,58	0,01	0,38	0,01	0,13		0,03	0,02	0,01		87
	0,88	6,31	0,03	3,57	0,20	0,07				0,07		88
	0,23	1,63	0,01	0,92	0,04	0,05				0,01		89
	0,44	2,75	0,03	0,80	0,03	0,03				0,03		90
	0,16	1,16	0,01	<0,01	0,01	0,02				0,01		91
	1,13	8,44	0,02	3,41	0,12	0,08				0,06		92
	0,57	3,87	0,02	1,45	0,04	0,05				0,03		93
0,01	0,02	0,53	0,01	0,03	0,02	<0,01				0,06	<0,01	94
0,01	0,03	0,59	<0,01	0,04	0,02	<0,01				0,06	<0,01	95
0,02	0,04	0,83	0,01	0,06	0,03	<0,01						96
0,01	0,03	0,62	<0,01	0,05	0,02	<0,01						97
	0,14	1,47	0,02	0,10	0,04					0,20	0,03	98

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
99	Leite, integral	3	1,4	0,7	0,1	0,06	0,25	0,71	0,29			
100	Leite, vaca, desnatado, pó	1	0,6	0,2	0,0	0,02	0,09	0,29	0,12	<0,01	0,01	0,01
101	Leite, vaca, integral, pó	27	16,3	7,1	0,5	0,58	2,62	8,11	3,48	0,05		0,03
Ovo												
102	Ovo, galinha, inteiro, cru	9	2,6	3,6	1,2		0,02	1,87	0,69		0,01	0,01
Alimentos açucarados												
103	Achocolatado, pó	2	1,1	0,6	0,3	<0,01	0,02	0,51	0,55	0,02	0,01	<0,01
104	Chocolate, ao leite	30	17,5	10,0	0,9	0,09	0,34	7,46	9,12	0,26	0,03	
Miscelânea												
105	Café, pó, torrado	12	5,3	1,1	4,9		0,01	4,04	0,95	0,29	0,06	
Leguminosas e Derivados												
106	Ervilha, enlatada, drenada	Tr	0,1	0,1	0,2	<0,01	0,06	0,02	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01
107	Feijão, carioca, cru	1	0,2	0,1	0,9		0,14	0,03	<0,01	0,01	0,01	
108	Feijão, preto, cru	1	0,2	0,1	0,8	<0,01	0,15	0,03	0,01	0,01	0,01	
109	Lentilha, crua	1	0,1	0,2	0,4	0,01	0,10	0,01	0,01	<0,01	<0,01	

*os análises estão sendo reavaliadas

*Tr: traço

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

14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)	Número dos Alimentos
0,01	0,03	0,65		0,04	0,02							99
0,01	0,02	0,20		0,03	<0,01	<0,01				0,02	<0,01	100
0,15	0,56	6,25	0,05	0,41	0,10					0,84	0,10	101
	0,23	3,33	0,01	0,88	0,02	0,14		0,05	0,04			102
	0,01	0,62		0,29	0,03					0,01		103
	0,14	9,75	0,06	0,91	0,03					0,17	0,10	104
	0,01	1,11	0,02	4,82	0,11							105
		0,10	<0,01	0,15	0,02							106
		0,11		0,40	0,49	<0,01						107
<0,01	<0,01	0,13		0,38	0,47							108
<0,01	<0,01	0,16	0,01	0,33	0,09							109

*os análises estão sendo reavaliadas

Tr: traço

