

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

Número do Alimento	Descrição do Alimento	Lipídeos (g)	Sa-	Mono-	Poli-	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
			turados (g)	insaturados (g)	insaturados (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
	0,20	4,12	0,02	1,29	0,08							16
	0,04	0,04	<0,01	<0,01	0,04					<0,01		17
	0,02	0,18	<0,01	0,01	0,01	<0,01	<0,01		0,01	<0,01		18
	0,03	0,28	<0,01	0,02	0,08	0,03	0,02		0,06	<0,01		19
	1,21	1,02	0,01	0,09	0,12	0,03	0,04	0,01	0,03	0,04		20
	0,18	0,49	<0,01	0,04	0,03	0,02	0,01	<0,01	<0,01	0,01		21
	0,20	0,27	0,02	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,01		22
	0,15	0,35	<0,01	0,03	0,05	0,02	0,03	0,02	0,11			23
	0,75	1,61	<0,01	0,04	0,05	0,05	0,18	0,13	0,43	0,01		24
	0,77	1,51	<0,01	0,03	0,04	0,02	0,06	0,04	0,13	0,01		25
	0,12	0,32	<0,01	0,02	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	<0,01		26
	0,01	0,11	<0,01	0,02	<0,01	<0,01	<0,01		<0,01	<0,01		27
	0,13	0,28	0,02	0,03	0,02	0,01	0,03	<0,01	0,06	<0,01		28
	0,03	2,47		0,13						5,32	0,10	29
	0,33	4,17	0,03	0,22	0,02	0,02				0,22	0,02	30
	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-	Mono-	Poli-	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
			turados (g)	insaturados (g)	insaturados (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 mole, 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, cupim, assada	13	5,5	5,4	0,2	0,02	0,40	3,07	1,65	0,01	0,01	
52	Carne, bovina, cupim, crua	15	6,8	6,4	0,2	0,01	0,46	3,80	2,06	0,01	0,01	
53	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
54	Carne, bovina, fígado, grelhada	9	4,7	2,2	1,1		0,14	2,30	1,86	0,01	0,12	0,02
55	Carne, bovina, filé mignon, sem gordura, crua	6	2,9	1,9	0,2		0,17	1,44	1,16	0,01	0,01	
56	Carne, bovina, filé mignon, sem gordura, grelhada	9	4,5	3,1	0,2		0,25	2,21	1,76	0,01		0,01
57	Carne, bovina, flanko, sem gordura, cozida	8	3,9	2,8	0,1		0,27	2,07	1,40	0,01		
58	Carne, bovina, flanko, sem gordura, crua	6	3,1	2,3	0,1		0,19	1,65	1,13	0,01		
59	Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cozida	26	12,1	10,4	0,5	0,02	0,95	6,35	3,98	0,02		
60	Carne, bovina, fraldinha, crua	16	7,3	6,5	0,3	0,01	0,59	3,77	2,39	0,01		
61	Carne, bovina, lagarto, cozida	9	3,9	4,0	0,2		0,22	2,22	1,25	0,01	0,02	
62	Carne, bovina, lagarto, crua	5	2,3	2,3	0,1		0,14	1,36	0,66		<0,01	
63	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)	Sa-	Mono-	Poli-	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
			turados (g)	insaturados (g)	insaturados (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	<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

