

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

Número do		Umidade	Energia		Proteína	Lipídeos	Colesterol	Carbo-	Fibra	Cinzas	Cálcio	Magnésio
Alimento	Descrição do Alimento		(%)	(kcal)				(kJ)	(g)			
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)	Lípídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-	Fibra	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)				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	Seleta 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		Umidade	Energia		Proteína	Lípídeos	Colesterol	Carbo-	Fibra	Cinzas	Cálcio	Magnésio
Alimento	Descrição do Alimento		(%)	(kcal)				(kJ)	(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- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
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- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
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
<0,01 <0,01	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
	85	Tr	51	140	0,02	0,4	<5	0,04	0,26	<0,02	1,5		183
	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-	Fibra	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)				idrato (g)	Alimentar (g)			
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