




























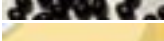





TABELA DA COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS

	PRODUTO valores por 100 g de parte edível		ÁGUA [g]	PROTEÍNA [g]	GORDURA [g]	HC [g]	FIBRA ALIMENTAR [g]	VALOR ENERGÉTICO [kcal]	MINERAIS						VITAMINAS				
									Na [mg]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	A [µg]	B 1 [mg]	B 2 [mg]	PP [mg]	C [mg]
	Leite de vaca	gordo pasteurizado	88,0	3,0	3,5	4,7	0	62	43	154	114	88	11	0,1	56	0,040	0,14	0,20	0
		meio-gordo esterilizado	89,9	3,2	1,5	4,7	0	45	41	162	120	92	10	0,2	17	0,020	0,11	0,20	0
	Iogurte meio-gordo	natural sólido	87,9	4,2	1,8	5,0	0	54	62	183	118	108	12	0,2	30	0,030	0,24	0,20	0
		aroma líquido	83,3	3,0	1,3	11,5	0	70	42	98	105	78	8,0	0,2	33	0,020	0,17	0,20	0
	Costeleta de porco meio-gorda	grelhada	53,2	27,0	17,0	0	0	261	235	432	20	244	28	1,8	0	0,85	0,25	7,0	0
		panada	45,2	21,6	24,1	6,9	0	332	221	359	26	223	24	2,0	18	0,58	0,28	5,8	0
	Fiambre		51,5	18,0	25,5	0,5	0	303	1875	375	18	164	25	0,9	0	0,65	0,15	3,5	0
	Frango inteiro com pele	assado sem molho	55,6	27,6	14,3	0	0	236	284	354	15	197	25	1,1	20	0,12	0,32	7,5	0
		estufado	61,0	19,1	15,1	1,8	0,8	219	511	436	23	180	31	1,2	50	0,13	0,25	5,4	8,0
	Sardinha gorda	frita	55,6	23,0	15,6	3,5	0,1	247	361	383	88	347	35	1,1	45	0,009	0,078	4,9	0
		grelhada	58,8	25,0	12,3	0	0	211	401	419	97	379	38	1,1	50	0,009	0,098	5,3	0
	Bacalhau (seco e salgado, demolhado)	assado no forno com azeite	69,3	20,7	5,0	0,8	0,3	131	1603	95	44	133	28	0,4	4,0	0,018	0,086	0,96	1,0
		cozido	70,0	26,2	0,1	0	0	106	1228	21	46	103	31	0,6	3,0	0,071	0,075	0,28	0
	Pescada do Chile	cozida	76,2	19,5	3,3	0	0	108	140	368	16	190	27	1,0	7,0	0,094	0,041	1,3	0
		frita	65,8	20,3	8,8	2,6	0	171	867	437	26	242	36	0,3	7,0	0,084	0,042	1,4	0
	Ovo de galinha	cozido	75,3	13,0	10,8	0	0	149	140	130	44	185	11	2,1	170	0,060	0,35	0,030	0
		estrelado com azeite	70,4	13,4	15,1	0	0	190	221	110	42	176	12	2,0	180	0,050	0,33	0,040	0
	Ervilha	em grão, frescas cozidas	79,5	6,2	0,7	7,9	4,8	63	105	327	37	68	21	1,1	44	0,60	0,020	0,90	13
		vagens cozidas	91,8	2,8	0,2	3,5	1,4	26	99	130	41	36	17	0,5	31	0,11	0,11	0,40	19
	Feijão	branco cozido	69,6	6,6	0,5	14,6	6,7	91	255	320	65	120	47	2,5	0	0,10	0,040	0,60	0
		frade cozido	66,2	8,8	0,7	18,1	4,7	116	245	320	21	140	47	1,9	2,0	0,19	0,050	0,50	0
	Arroz	cozido	68,4	2,5	0,2	28,0	0,8	127	305	36	7,0	33	15	0,2	0	0,010	0,010	0,60	0
		de tomate com azeite	73,7	2,0	4,1	19,2	1,2	124	258	151	12	31	15	0,5	33	0,040	0,020	0,80	5,0
	Esparguete	cozido	75,4	3,4	0,6	19,9	1,5	101	238	31	9,0	45	7,0	0,5	0	0,040	0,010	0,50	0
		estufado com cenoura e azeite	74,1	2,9	3,9	16,6	1,8	115	239	131	16	48	14	0,7	110	0,060	0,010	0,80	3,0



	PRODUTO valores por 100 g de parte edível		ÁGUA [g]	PROTEÍNA [g]	GORDURA [g]	HC [g]	FIBRA ALIMENTAR [g]	VALOR ENERGÉTICO [kcal]	MINERAIS						VITAMINAS				
									Na [mg]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	A [µg]	B1 [mg]	B2 [mg]	PP [mg]	C [mg]
	Pão	trigo	26,2	8,4	2,2	57,3	3,8	289	322	121	43	162	31	2,2	0	0,040	0,20	1,3	0
		trigo integral	40,3	7,6	3,0	39,9	7,4	221	367	219	55	245	93	3,0	0	0,14	0,17	2,5	0
	Flocos	trigo integral	3,0	10,2	1,9	64,2	17,3	318	910	540	50	450	120	12	0	1,0	1,5	16	35
		milho	2,9	7,9	1,1	81,1	3,9	374	702	100	2,0	47	14	1,0	0	0,48	0,90	3,8	0
	Batata	cozida	77,0	2,4	0	18,5	1,6	85	103	366	9,0	38	13	0,2	0	0,18	0,020	1,3	11
		frita, de pacote	3,5	5,7	38,1	39,0	10,7	526	477	1060	21	153	45	1,6	0	0,11	0,070	4,6	27
	Brócolo	cozido	91,9	2,8	0,7	1,3	2,3	22	101	243	56	39	12	1,0	114	0,060	0,040	0,60	18
	Couve-galega	cozida	90,5	2,1	0,4	2,9	2,7	23	127	90	264	35	11	0,7	362	0,13	0,070	0,90	58
	Cenoura	crua	92,0	0,6	0	4,4	2,6	19	58	312	41	33	7,0	0,7	933	0,050	0,020	0,90	3,0
		cozida	91,7	0,7	0	3,6	3,0	17	136	215	45	34	6,0	0,6	963	0,040	0,020	0,70	2,0
	Tomate	cru	93,5	0,8	0,3	3,5	1,3	19	13	253	11	17	11	0,7	85	0,050	0,030	0,60	20
	Alface	crua	95,9	1,8	0,2	0,8	1,3	12	3,0	313	70	46	22	1,5	115	0,060	0,020	0,40	4,0
	Banana		72,1	1,6	0,4	21,8	3,1	95	6,0	425	8,0	25	28	0,4	4,0	0,060	0,070	0,70	10
	Laranja		86,3	1,1	0,2	8,9	1,8	42	4,0	159	35	19	11	0,2	20	0,090	0,050	0,70	57
	Maçã	com casca	82,9	0,2	0,5	13,4	2,1	57	6,0	139	6,0	8,0	8,0	0,2	4,0	0,020	0,030	0,10	7,0
		assada com açúcar	74,9	0,2	0,5	23,9	2,2	98	7,0	129	6,0	7,0	6,0	0,2	4,0	0,020	0,040	0,10	4,0
	Manga		83,5	0,5	0,3	11,7	2,9	52	14	115	9,0	10	13	0,2	300	0,040	0,050	0,50	23
	Pêra		85,1	0,3	0,4	9,4	2,2	41	8,0	150	9,0	10	9,0	0,3	2,0	0,020	0,020	0,20	3,0
		cozida	89,5	0,3	0,4	7,8	1,8	35	5,0	93	9,0	8,0	8,0	0,3	1,0	0,010	0,020	0,20	1,0
	Uva	branca	80,6	0,3	0,5	17,3	0,8	72	2,0	215	10	14	8,0	1,2	0	0,020	0,020	0,30	1,0
		tinta	78,9	0,3	0,5	18,6	0,9	77	2,0	215	10	11	8,0	0,3	15	0,030	0,020	0,20	1,0
	Noz	miolo	4,9	16,7	67,5	3,6	5,2	689	12	500	90	288	160	2,6	0	0,33	0,14	0,90	1,0
	Azeitona		71,9	1,4	18,5	0	4,0	172	2100	60	54	14	22	1,6	39	0,020	0,070	0,50	0
	Manteiga	com sal	16,0	0,1	81,8	0,7	0	739	751	15	15	24	2,0	0,2	565	0	0,020	0	0
	Chocolate	barra, culinária	3,8	5,4	30,5	44,0	15,0	469	17	380	43	159	106	2,9	6,0	0,060	0,10	0,50	0
		leite	1,6	8,0	33,9	53,1	1,3	546	121	422	192	230	55	1,2	7,0	0,20	0,46	2,0	0