

Ministério da Fazenda  
Secretaria de Estado de Planejamento e Avaliação  
**Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE**

## **Estudo Nacional da Despesa Familiar**

# **Tabelas de Composição de Alimentos**

5ª edição

---

Tabelas de composição de



0657/00

IBGE - DIE

Rio de Janeiro  
1999

**INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE**

Av. Franklin Roosevelt, 166 - Centro - 20021-120 - Rio de Janeiro, RJ - Brasil

**ISBN 85-240-0728-1**

**© IBGE. 1999**

**1ª edição - 1976**

**2ª edição - 1981**

**3ª edição - 1985**

**4ª edição - 1996**

**1ª reimpressão - 1996**

**2ª reimpressão - 1996**

**3ª reimpressão - 1997**

**4ª reimpressão - 1998**

**5ª edição - 1999**

**Projeto Editorial**

Divisão de Editoração / Departamento de Editoração e  
Gráfica - DEDIT / CDDI

**Estruturação**

Carmen Heloisa Pessoa Costa  
Katia Vaz Cavalcanti

**Copidesque/Revisão**

Cristina Ramos Carlos de Carvalho  
Iaracy Prazeres Gomes  
Maria da Penha Uchôa da Rocha

**Diagramação**

Carlos Amaro Feliciano da Silva  
Omar Ximenes da Cunha  
Roberto Cavararo

**Impressão**

Centro de Documentação e Disseminação de Informações  
- CDDI, em meio digital, em 1999.

**Capa**

Helga Szpiz  
Divisão de Criação - DIVIC / CDDI

---

Tabelas de composição de alimentos / IBGE. 5. ed. - Rio de  
Janeiro : IBGE, 1999.  
137p.

Acima do título: Estudo Nacional de Despesa Familiar  
ISBN 85-240-0728-1

1. Alimentos - Composição - Tabelas. I. IBGE. II. Título: Estudo  
Nacional da Despesa Familiar: tabelas de composição de alimentos.

IBGE.CDDI.Div. de Biblioteca e Acervos Especiais CDU 31:64.03(81)  
RJ/IBGE 99-04 DEM

---

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

## **Elaboração**

François Sizaret - Agrônomo, Nutricionista

Claude Jardin - Farmacêutico, Bioquímico

## **Colaboração**

### ***Consultores***

Julien Périssé - Farmacêutico, Bioquímico

Patrick François - Economista, Estatístico

### ***Nutricionista***

Delma Alves Escaleira

Elvira Maria Fernandes Machado Carmo

Irene Maria Alves Machado

Júlia Maria Barros Tostes

Regina Teixeira Fonseca

Ria Ellwanger

### ***Agrônomos***

Edilson Nascimento

Nézio Santos Pontes

### ***Analista de Sistemas***

Antônio Cláudio Carvalho Monteiro da Silva

Mauricio Teixeira Leite de Vasconcellos

### ***Auxiliar Administrativo***

Humberto Lopes Chapouto

## **APRESENTAÇÃO à 3ª edição**

As tabelas de composição de Alimentos foram elaboradas para permitir a conversão em calorias e nutrientes do consumo alimentar coletado em quantidades físicas pelo ENDEF (Estudo Nacional da Despesa Familiar). Acompanham as tabelas uma série de comentários e explicações que foram ampliadas nesta edição com finalidade de facilitar seu uso.

Todas as informações constantes do texto constituem parte integrante do Banco de Informações do ENDEF.

Registramos os agradecimentos do IBGE ao apoio recebido da Secretaria de Cooperação Econômica e Técnica Internacional - SUBIN, do qual resultou a cooperação da FAO através de técnicos de sua Divisão de Nutrição.

Rio de Janeiro, RJ julho de 1985.

# SUMÁRIO

## Conceitos da Pesquisa

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Introdução.....                                                   | 9  |
| Procedência.....                                                  | 9  |
| Pratos preparados: preparações caseiras ou industrializadas.....  | 10 |
| Preparações culinárias industrializadas.....                      | 10 |
| Preparações culinárias caseiras.....                              | 10 |
| Preparações simples.....                                          | 10 |
| Batata inglesa frita.....                                         | 10 |
| Peixe seco, salgado.....                                          | 10 |
| Geléia de morango.....                                            | 11 |
| Preparações elaboradas.....                                       | 11 |
| Conversão das preparações culinárias em ingredientes básicos..... | 12 |
| Conteúdo nutricional em 100 gramas da receita.....                | 14 |
| Comentários.....                                                  | 18 |
| Energia.....                                                      | 18 |
| Calorias.....                                                     | 18 |
| Joules.....                                                       | 18 |
| Proteínas.....                                                    | 19 |
| Glicídios.....                                                    | 19 |
| Cinzas e minerais.....                                            | 19 |
| Vitamina A.....                                                   | 19 |
| Valor expresso em retinol + beta-caroteno.....                    | 20 |
| Valor expresso em Unidades Internacionais (UI).....               | 20 |
| Valor expresso em microgramas de atividade vitamínica A.....      | 20 |
| Valores da vitamina A para peixes.....                            | 20 |
| Aminoácidos.....                                                  | 20 |
| Resíduos.....                                                     | 21 |
| Nomes científicos.....                                            | 21 |

## Tabela 1 - Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: calorias, nutrientes e minerais

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Cereais e derivados.....            | 24 |
| Tubérculos, raízes e amiláceos..... | 28 |
| Açúcares e doces.....               | 30 |
| Nozes e oleaginosas.....            | 32 |
| Leguminosas e derivados.....        | 34 |
| Verduras-folhas.....                | 36 |
| Verduras-frutos.....                | 40 |
| Verduras-raízes e bulbos.....       | 42 |
| Frutas.....                         | 44 |
| Carnes.....                         | 52 |
| Pescados de água salgada.....       | 56 |
| Pescados de água doce.....          | 64 |
| Ovos.....                           | 66 |
| Leite e derivados.....              | 68 |
| Gorduras.....                       | 70 |
| Bebidas.....                        | 70 |
| Café e infusões.....                | 72 |

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Condimentos .....                                              | 72 |
| Preparações .....                                              | 74 |
| Misturas desidratadas e outros produtos industrializados ..... | 76 |

**Tabela 2 - Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: vitaminas e porcentagem de resíduo**

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Cereais e derivados.....                                       | 25 |
| Tubérculos, raízes e amiláceos.....                            | 29 |
| Açúcares e doces.....                                          | 31 |
| Nozes e oleaginosas .....                                      | 33 |
| Leguminosas e derivados .....                                  | 35 |
| Verduras-folhas .....                                          | 37 |
| Verduras-frutos.....                                           | 41 |
| Verduras-raízes e bulbos .....                                 | 43 |
| Frutas .....                                                   | 45 |
| Carnes.....                                                    | 53 |
| Pescados de água salgada .....                                 | 57 |
| Pescados de água doce .....                                    | 65 |
| Ovos .....                                                     | 67 |
| Leite e derivados .....                                        | 69 |
| Gorduras .....                                                 | 71 |
| Bebidas.....                                                   | 71 |
| Café e infusões .....                                          | 73 |
| Condimentos .....                                              | 73 |
| Preparações.....                                               | 75 |
| Misturas desidratadas e outros produtos industrializados ..... | 77 |

|                                                                                          |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Anexo 1 - Tabela 7, parte A - Fontes para valores de calorias até vitaminas .....</b> | <b>81</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|

**Tabela 3 -Composição de alimentos por grama de nitrogênio: aminoácidos e fatores específicos para calcular o valor calórico**

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Cereais e derivados.....                                       | 100 |
| Tubérculos, raízes e amiláceos.....                            | 102 |
| Açúcares e doces.....                                          | 103 |
| Nozes e oleaginosas .....                                      | 104 |
| Leguminosas e derivados .....                                  | 105 |
| Verduras-folhas .....                                          | 106 |
| Verduras-frutos.....                                           | 108 |
| Verduras-raízes e bulbos .....                                 | 109 |
| Frutas .....                                                   | 110 |
| Carnes.....                                                    | 114 |
| Pescados de água salgada .....                                 | 116 |
| Pescados de água doce .....                                    | 120 |
| Ovos .....                                                     | 121 |
| Leite e derivados .....                                        | 122 |
| Gorduras .....                                                 | 123 |
| Bebidas.....                                                   | 123 |
| Café e infusões .....                                          | 124 |
| Condimentos .....                                              | 124 |
| Preparações.....                                               | 125 |
| Misturas desidratadas e outros produtos industrializados ..... | 126 |

|                                                                               |            |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Anexo 2 - Tabela 7, parte B - Fontes para valores de aminoácidos .....</b> | <b>129</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|

|                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| <b>Bibliografia Consultada .....</b> | <b>135</b> |
|--------------------------------------|------------|

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>Siglas Usadas.....</b> | <b>137</b> |
|---------------------------|------------|

# CONCEITOS DA PESQUISA

## Introdução

Em agosto de 1974, o IBGE iniciou uma pesquisa nacional de orçamento familiar e consumo alimentar, sob o nome de Estudo Nacional da Despesa Familiar (ENDEF). A fase de campo prolongou-se por 12 meses, tendo sido pesquisadas cerca de 55 000 famílias em todo o território nacional. Atribui-se especial importância aos dados referentes à alimentação, dado seu grande significado no orçamento familiar, e com isso foi necessário pesar grande variedade de alimentos que constituem a alimentação das famílias pesquisadas num período de 7 dias. Foram utilizadas 3 522 códigos para identificar 235 preparações culinárias e 1 428 alimentos, em suas diversas formas (com casca, sem casca, cozido, frito, assado, com osso, sem osso, com vísceras, etc.).

A pesquisa tornou evidente a enorme diversidade alimentar existente, tanto do ponto de vista das espécies consumidas quanto das formas de utilização. Por outro lado, a análise nutricional detalhada da ingestão requer uma avaliação do consumo em calorias, princípios energéticos, minerais, vitaminas e certos aminoácidos essenciais.

Os dados científicos nutricionais disponíveis até esta data são ainda bastante parciais e não cobrem suficientemente a variedade dos alimentos nem a diversidade dos nutrientes. Daí a necessidade de elaborar uma tabela de composição adaptada aos objetivos da pesquisa ENDEF, a partir das informações disponíveis tanto na bibliografia nacional como internacional.

## Procedência dos Dados

Para cada alimento foram escolhidos, na literatura científica, os dados considerados mais representativos em relação ao número de análises efetuadas e aos métodos de análise utilizados para determinar os teores nutricionais. Usamos apenas as tabelas que

indicavam as referências bibliográficas em que se baseava a compilação dos dados e que precisavam a metodologia do cálculo de calorias e de nutrientes. Para cada alimento, as Tabelas 1 e 2 (ENDEF) indicam a tabela de composição e o item de onde foi retirada a informação, na coluna "Origem".

Para certos alimentos (peixe, caça), bem identificados do ponto de vista botânico ou zoológico, mas para os quais não dispúnhamos de informação sobre seu valor nutricional, adotamos os valores de alimentos de espécies semelhantes.

Durante a codificação, certos alimentos (ex.: fígado de boi, fígado de galinha, etc.) foram reagrupados (fígado de qualquer animal). Nesse caso, os valores atribuídos resultam de uma média ponderada dos valores específicos das diversas espécies, levando em consideração a frequência de consumo observada. Outros alimentos (ex.: vísceras) possuem um caráter composto. Neste caso, o valor nutricional foi calculado levando em conta o peso das diversas vísceras que o compunham. Enfim para certos alimentos, foi preciso utilizar tabelas diferentes para cobrir o conjunto de nutrientes de maneira a não deixar valor algum em branco. Nesses casos particulares, indica-se na tabela ENDEF um documento interno (Tabela 7, parte A e B) que contém as referências bibliográficas e o método de cálculo utilizado. A parte B desse documento cita as referências bibliográficas relativas ao teor dos aminoácidos.

Elaborada a tabela de composição para cada um dos alimentos, foi ainda necessário um importante trabalho de investigação para calcular o conteúdo nutricional das misturas industrializadas ou das preparações caseiras, pesadas durante a pesquisa. No item a seguir, apresentamos, em detalhe, a metodologia usada para resolver este problema.

## Pratos Preparados: Preparações Caseiras ou Industrializadas

São os seguintes os diferentes tipos de preparações encontrados no ENDEF:

- a) industrializadas ou semi-industrializadas (massas para "pizza", etc.) ; e
- b) caseiras mais elaboradas, com vários ingredientes (bolos, feijoadas, etc.) ;
- c) caseiras simples (arroz cozido, batata cozida, etc.).

### Preparações Culinárias Industrializadas

Para conhecer o conteúdo nutricional desses alimentos, recorreremos à rotulagem do produto ou às fábricas. Nos casos em que as indústrias não forneceram a composição de seus produtos ou quando as informações não foram bastante precisas, usamos os valores da Tabela 3 (ver Bibliografia), que apresenta

maior número de preparações e produtos industrializados.

### Preparações Culinárias Caseiras

Sendo um dos objetivos do ENDEF chegar à demanda final de produtos agropecuários, foi necessário, quando da pesagem de preparações caseiras, desagregá-las em ingredientes primários, com a finalidade de estabelecer a quantidade dos ingredientes que correspondem a 100g da preparação culinária.

#### Preparações simples

É o caso, por exemplo, do milho assado sobre brasa, batata-inglesa cozida, etc.

Procuramos, nas tabelas de composição, os valores desses alimentos e efetuamos os seguintes cálculos:

#### *Batata-inglesa frita (exemplo)*

Para a batata têm-se os seguintes valores (Tabela 3, itens 1785 e 1790):

| ALIMENTO               | CONTEÚDO NUTRICIONAL |        |               |              |               |            |
|------------------------|----------------------|--------|---------------|--------------|---------------|------------|
|                        | %U                   | Cálcio | Proteínas (g) | Lipídios (g) | Glicídios (g) | Cinzas (g) |
| (A) Batata crua .....  | 79,8                 | 76     | 2,1           | 0,1          | 17,1          | 0,9        |
| (B) Batata frita ..... | 46,9                 | 268    | 4,0           | 14,2         | 32,6          | 2,3        |

Durante a fritura, a batata perde água e ganha óleo. Dos elementos do extrato seco, só os lipídios sofrem transformação. As proporções respectivas de proteínas, glicídios e cinzas ficam constantes. Efetuam-se os cálculos sobre o elemento com o valor mais elevado, dentre os que não se alteram durante a cocção (os glicídios, no caso), para minimizar os erros.

A relação de glicídios em (B) é de

$\frac{32,6}{17,1}$ , ou seja, 1,91 vezes mais elevada

que em (A). Logo, para obter 100 gramas de batata frita, a quantidade de batata crua é 191 gramas.

Estes 191 gramas de batata crua contém  $(1,91 \times 0,1) = 0,2$  gramas de lipídios ligados. Portanto, 100 gramas de batata frita contém  $14,2 - 0,2 = 14$  gramas de lipídios livres.

Assim, 100 gramas de batata frita correspondem a 191 gramas de batata crua, mais 14 gramas de óleo e 191 gramas de batata crua *sem casca* correspondem a  $191 \times 1,28 = 244$  gramas de batata crua *com casca*.

#### *Peixe seco, salgado (exemplo)*

#### *Corvina(Sciaenidae)*

Para a corvina, temos os seguintes valores (Tabela 4, itens 1322 e 1323):



| ALIMENTO                       | CONTEÚDO NUTRICIONAL |        |               |               |            |
|--------------------------------|----------------------|--------|---------------|---------------|------------|
|                                | %U                   | Cálcio | Proteínas (g) | Glicídios (g) | Cinzas (g) |
| (C) Corvina crua .....         | 78,1                 | 101    | 18,6          | 0             | 0,9        |
| (D) Corvina seca salgada ..... | 6,8                  | 302    | 57,2          | 0             | 29,6       |

Durante o processo de salga e secagem do peixe, há concentração das proteínas numa proporção de  $\frac{57,2}{18,6}$ , ou seja, 3,07.

Para preparar 100 gramas de peixe seco salgado são necessários 307 gramas de peixe cru.

Trezentos e sete gramas (307g) de peixe cru contém  $(3,07 \times 0,9) = 2,8$  gramas de cinzas.

A quantidade de sal agregada em 100 gramas de peixe seco salgado é  $29,6 - 2,8 = 26,8$  gramas.

Assim, 100 gramas de corvina seca, salgada, equivalem a 307 gramas de corvina fresca (filé), mais 26,8 gramas de sal.

*Geléia de morango (exemplo)*

As tabelas de composição indicam os seguintes valores (Tabela 3, item 2217 e Tabela 2, item 1027):

| ALIMENTO                    | CONTEÚDO NUTRICIONAL |        |               |              |               |            |            |
|-----------------------------|----------------------|--------|---------------|--------------|---------------|------------|------------|
|                             | %U                   | Cálcio | Proteínas (g) | Lipídios (g) | Glicídios (g) | Fibras (g) | Cinzas (g) |
| (E) Morango fresco .....    | 89,9                 | 37     | 0,7           | 0,5          | 8,4           | (1,3)      | 0,5        |
| (F) Geléia de morango ..... | 26,4                 | 292    | 0,4           | 0,2          | 72,6          | (0,6)      | 0,4        |

Na elaboração da geléia de morango, usa-se açúcar e há evaporação de água. Para conhecer o coeficiente de concentração dessa fruta, não podemos nos basear nas quantidades de glicídios que são alterados com o açúcar adicionado. Há que considerar-se entretanto, a quantidade relativa de fibras não modificadas pela adição do açúcar. O coeficiente de concentração dessa fruta, que é a soma dos elementos sólidos não modificados, pode alternativamente ser obtido, portanto, excluindo dos extratos secos as frações de glicídios não modificados das duas análises:

$$(E) \quad 0,7 + 0,5 + 1,3 + 0,5 = 100 - 89,9 - (8,4 - 1,3) = 3,0$$

$$(F) \quad 0,4 + 0,2 + 0,6 + 0,4 = 100 - 26,4 - (72,6 - 0,6) = 1,6$$

A quantidade de morangos frescos correspondente a 100 gramas de geléia de

$$\text{morango é, pois, } \frac{1,6}{3,0} \times 100 = 53 \text{ gramas.}$$

Calcula-se então a quantidade de glicídios do morango em 100 gramas de geléia:  $= \frac{8,4 \times 53}{100} = 4,5$  gramas.

A quantidade de açúcar agregado em 100 gramas de geléia (F) é igual a  $72,6 - 4,5 = 68,1$  gramas de açúcar.

Em todos os casos, é necessário verificar se a composição e o valor energético dos componentes iniciais correspondem à composição de 100 gramas do produto final. Para tal, basta usar os coeficientes energéticos específicos.

**Preparações elaboradas**

É necessário decompor o "prato" (no exemplo usado, o mingau) em seus ingredien-

tes primários, usando coeficientes de transformação apropriados.

Para este fim, registramos em um quadro especial (Quadro I) a receita do mingau, a partir das informações contidas nos questionários de famílias de extratos socioeconômicos e de regiões diferentes. Não usamos receitas tiradas de livros de culinária para evitar resultados tendenciosos.

Em certos casos, tentamos limitar o número de ingredientes, sobretudo se alguns deles apareciam só ocasionalmente e em pequenas quantidades. Por exemplo, a manteiga ou margarina, que pode ou não ser acrescentada à receita do mingau, não foi considerada, por ser usada em quantidade mínima.

### QUADRO I - LEVANTAMENTO DA RECEITA

NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau

| ALIMENTOS<br>DA<br>PREPARAÇÃO | QUANTIDADE EM GRAMAS DOS ALIMENTOS |          |     |    |     |     |     |     |    |    |     |
|-------------------------------|------------------------------------|----------|-----|----|-----|-----|-----|-----|----|----|-----|
|                               | Total                              | Receitas |     |    |     |     |     |     |    |    |     |
|                               |                                    | 1        | 2   | 3  | 4   | 5   | 6   | 7   | 8  | 9  | 10  |
| Maizena .....                 | 140                                | 20       | 30  | -  | -   | 40  | -   | -   | -  | -  | 50  |
| Açúcar .....                  | 530                                | 170      | 60  | 30 | 65  | 30  | 40  | 10  | 60 | 65 | -   |
| Leite de vaca .....           | 2070                               | -        | 450 | -  | 740 | -   | 250 | 160 | -  | -  | 470 |
| Leite de cabra .....          | 740                                | -        | -   | -  | 740 | -   | -   | -   | -  | -  | -   |
| Aveia em flocos .....         | 85                                 | -        | -   | -  | -   | -   | -   | -   | 45 | 40 | -   |
| Leite em pó .....             | 180                                | 10       | -   | 30 | -   | 100 | -   | -   | 20 | 20 | -   |
| Farinha de mandioca .....     | 200                                | -        | -   | 40 | 50  | -   | 40  | 20  | -  | -  | 50  |

#### *Conversão das preparações culinárias em ingredientes básicos*

Transcrevemos do Quadro I (Levantamento da receita) o total de cada ingrediente da receita e suas respectivas taxas de umidade para o Quadro II (Conversão das preparações em ingredientes básicos).

Calculamos a porcentagem de umidade (C) e o extrato seco (d) da mistura antes da cocção, tal como indicado no rodapé do Quadro II. A seguir estimamos a taxa de umidade da preparação culinária pronta e seu extrato seco (f), com base nas tabelas de composição

e, caso não tenham sido encontradas referências nas mesmas, na experiência dos nutricionistas (ver Diagrama das Umidades das Preparações Culinárias).

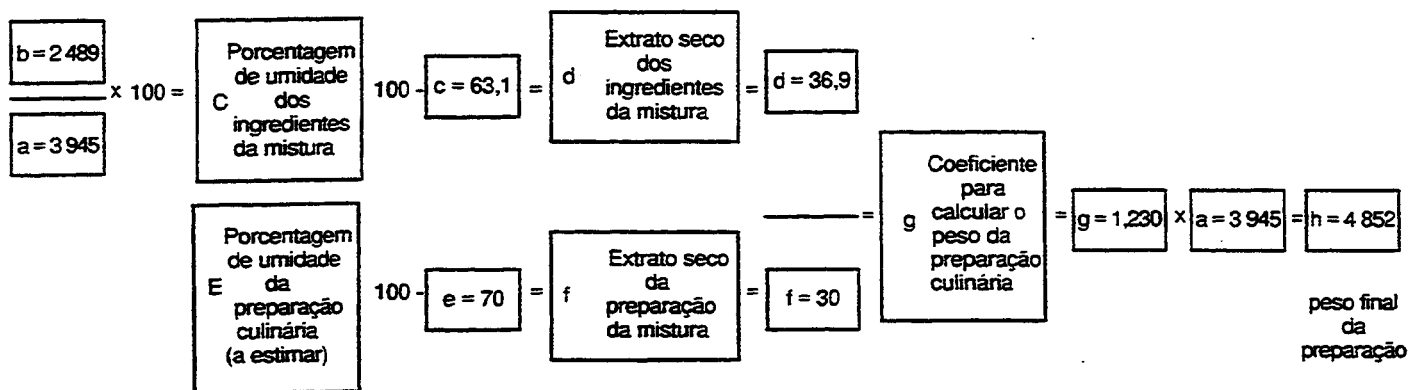
Da relação dos extratos secos da preparação antes e depois da cocção  $\left(\frac{d}{f}\right)$  foi deduzido o coeficiente (g) para calcular o seu peso final (h).

Nas colunas à direita do quadro, foram calculadas as quantidades de cada ingrediente para 100 gramas da preparação final.

## QUADRO II - CONVERSÃO DAS PREPARAÇÕES EM INGREDIENTES BÁSICOS

NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau

| INGREDIENTES BÁSICOS | PESO EM GRAMAS      | TAXA DE UMIDADE | UMIDADE DOS INGREDIENTES | P PESO DO INGREDIENTE<br>G PESO FINAL DA PREPARAÇÃO | COEFICIENTE DE CONVERSÃO EM INGREDIENTE |
|----------------------|---------------------|-----------------|--------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Maisena .....        | P <sub>1</sub> 140  | 12,0            | 17                       | $\frac{P_1}{h} = \frac{140}{4852}$                  | 0,03                                    |
| Açúcar .....         | P <sub>2</sub> 530  | 0,5             | 3                        | $\frac{P_2}{h} = \frac{530}{4852}$                  | 0,11                                    |
| Leite de vaca .....  | P <sub>3</sub> 2070 | 87,7            | 1815                     | $\frac{P_3}{h} = \frac{2070}{4852}$                 | 0,43                                    |
| Leite de cabra ..... | P <sub>4</sub> 740  | 83,6            | 619                      | $\frac{P_4}{h} = \frac{740}{4852}$                  | 0,15                                    |
| Aveia em flocos..... | P <sub>5</sub> 85   | 11,5            | 10                       | $\frac{P_5}{h} = \frac{85}{4852}$                   | 0,02                                    |
| Leite em pó.....     | P <sub>6</sub> 180  | 2,0             | 4                        | $\frac{P_6}{h} = \frac{180}{4852}$                  | 0,04                                    |
| Farinha de mandioca. | P <sub>7</sub> 200  | 10,4            | 21                       | $\frac{P_7}{h} = \frac{200}{4852}$                  | 0,04                                    |
| TOTAL                | a = 3 945           | TOTAL           | b = 2 489                |                                                     |                                         |



Conteúdo nutricional em 100 gramas da receita

Terminado o cálculo do Quadro II, preenchemos os Quadros III e IV, para

calcular a composição de calorias, nutrientes e aminoácidos em 100 gramas da preparação.

**QUADRO III - COMPOSIÇÃO CENTESIMAL EM CALORIAS E NUTRIMENTOS**  
NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau

| INGREDIENTES          | COMPOSIÇÃO CENTESIMAL |                       |               |             |                         |           |           |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|-------------|-------------------------|-----------|-----------|
|                       | Quantidade (g)        | Calorias e nutrientes |               |             |                         |           |           |
|                       |                       | Calorias              | Proteínas (g) | Gordura (g) | Hidratos de carbono (g) | Fibra (g) | Cinza (g) |
| TOTAL .....           | -                     | 135                   | 3,4           | 3,6         | 22,9                    | -         | 0,6       |
| Maisena .....         | 3                     | 11                    | -             | -           | 2,6                     | -         | -         |
| Açúcar .....          | 11                    | 42                    | -             | -           | 10,9                    | -         | -         |
| Leite de vaca .....   | 43                    | 27                    | 1,3           | 1,5         | 2,2                     | -         | 0,3       |
| Leite de cabra .....  | 15                    | 14                    | 0,6           | 0,9         | 0,8                     | -         | 0,1       |
| Aveia em flocos ..... | 2                     | 7                     | 0,3           | 0,1         | 1,4                     | -         | -         |
| Leite em pó .....     | 4                     | 20                    | 1,1           | 1,1         | 1,5                     | -         | 0,2       |
| Farinha de mandioca . | 4                     | 14                    | 0,1           | -           | 3,5                     | -         | -         |

| INGREDIENTES          | COMPOSIÇÃO CENTESIMAL |              |            |                  |              |                   |              |                 |
|-----------------------|-----------------------|--------------|------------|------------------|--------------|-------------------|--------------|-----------------|
|                       | Calorias e nutrientes |              |            |                  |              |                   |              |                 |
|                       | Cálcio (mg)           | Fósforo (mg) | Ferro (mg) | Vitamina A (mmg) | Tiamina (mg) | Ribo-flavina (mg) | Niacina (mg) | Vitamina C (mg) |
| TOTAL .....           | 117                   | 100          | 0,2        | 31               | 0,04         | 0,15              | 0,2          | 1               |
| Maisena .....         | -                     | -            | -          | -                | -            | -                 | -            | -               |
| Açúcar .....          | -                     | -            | -          | -                | -            | -                 | -            | -               |
| Leite de vaca .....   | 49                    | 44           | -          | 16               | 0,02         | 0,06              | 0,1          | -               |
| Leite de cabra .....  | 29                    | 19           | -          | 4                | 0,01         | 0,03              | -            | -               |
| Aveia em flocos ..... | 1                     | 7            | 0,1        | -                | -            | -                 | -            | -               |
| Leite em pó .....     | 36                    | 28           | -          | 11               | 0,01         | 0,06              | -            | -               |

# QUADRO IV - COMPOSIÇÃO EM AMINOÁCIDOS

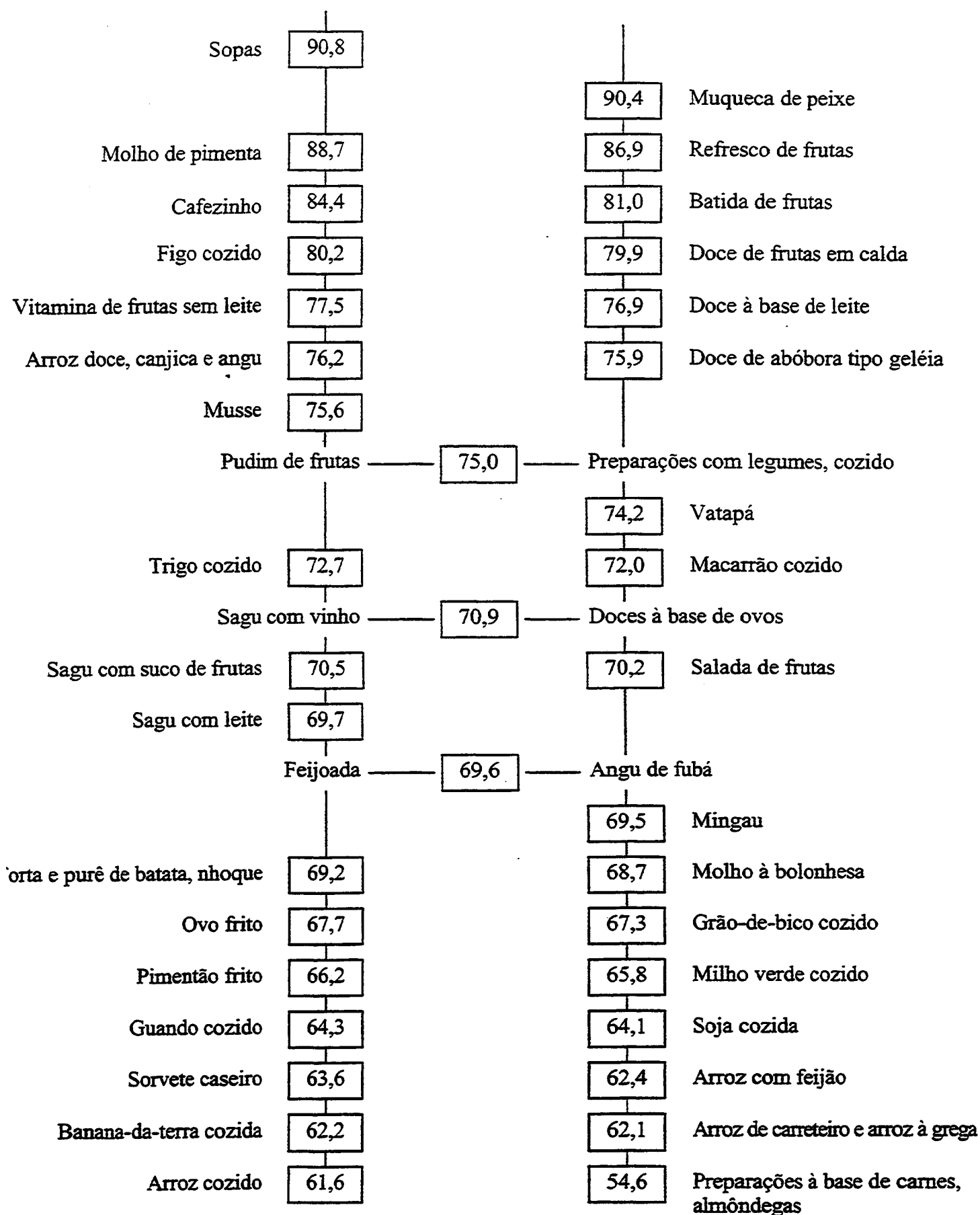
NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau

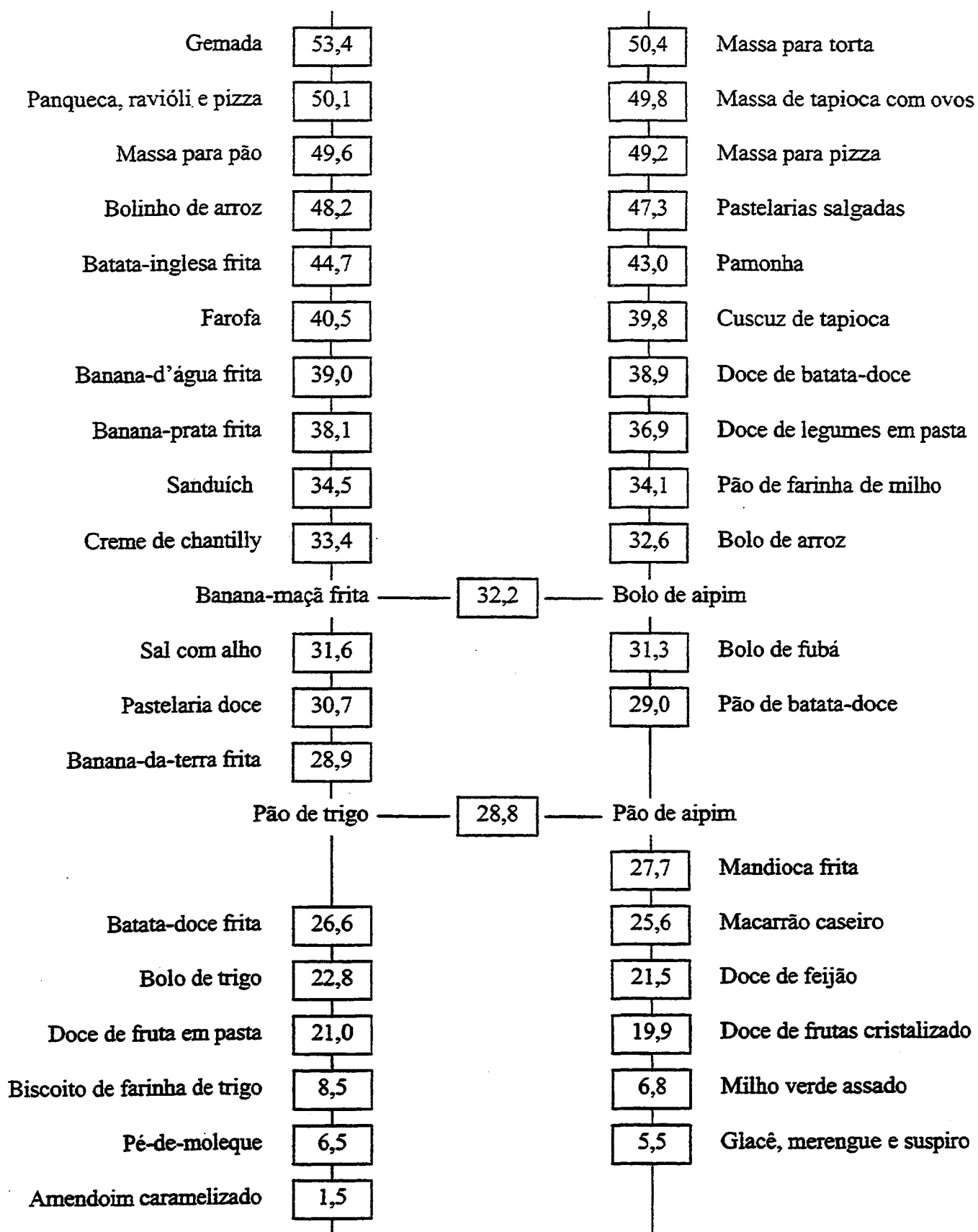
| INGREDIENTES               | COMPOSIÇÃO CENTESIMAL |               |             |                |             |                        |
|----------------------------|-----------------------|---------------|-------------|----------------|-------------|------------------------|
|                            | Quantidade (g)        | Aminoácidos   |             |                |             |                        |
|                            |                       | Proteínas (g) | Gordura (g) | Nitrogênio (g) | Lisina (mg) | Metionina cistina (mg) |
| TOTAL .....                | -                     | 3,4           | 3,6         | 0,537          | 226         | 110                    |
| Leite de vaca .....        | 43                    | 1,3           | 1,5         | 0,204          | 102         | 43                     |
| Leite de cabra .....       | 15                    | 0,6           | 0,9         | 0,094          | 31          | 13                     |
| Aveia em flocos .....      | 2                     | 0,3           | 0,1         | 0,051          | 12          | 14                     |
| Leite em pó .....          | 4                     | 1,1           | 1,1         | 0,172          | 78          | 38                     |
| Farinha de mandioca ..     | 4                     | 0,1           | -           | 0,016          | 3           | 2                      |
| Por um grama de nitrogênio |                       |               |             | 1,0            | 421         | 205                    |

| INGREDIENTES                     | COMPOSIÇÃO CENTESIMAL |                 |                |               |           |          |
|----------------------------------|-----------------------|-----------------|----------------|---------------|-----------|----------|
|                                  | Aminoácidos           |                 |                |               |           | Calorias |
|                                  | Treonina (mg)         | Triptofano (mg) | Total AAE (mg) | Total AA (mg) | Proteínas |          |
| TOTAL .....                      | 141                   | 45              | 1 515          | 3 325         | 14,13     | 31,61    |
| Leite de vaca .....              | 57                    | 18              | 621            | 1 318         | 5,55      | 13,19    |
| Leite de cabra .....             | 26                    | 7               | 241            | 520           | 2,56      | 7,91     |
| Aveia em flocos .....            | 11                    | 4               | 118            | 297           | 1,04      | 8,40     |
| Leite em pó .....                | 45                    | 15              | 314            | 1 136         | 4,70      | 9,67     |
| Farinha de mandioca ..           | 2                     | 1               | 21             | 54            | 2,80      | -        |
| Por um grama de nitrogênio ..... | 263                   | 84              | 2 821          | 6 192         |           |          |

NOTA - Fator N =  $\frac{3,4}{0,537} = 6,33$ ; 1 grama de proteína =  $\frac{14,13}{3,4} = 4,16$  calorias; 1 grama de lipídio =  $\frac{31,61}{3,6} = 8,78$  calorias.

## DIAGRAMA DAS UNIDADES DAS PREPARAÇÕES CULINÁRIAS





## COMENTÁRIOS

### Energia

#### Calorias

O valor energético de cada alimento foi calculado a partir dos teores em proteínas, lipídios, álcool e glicídios, usando os coeficientes específicos que levam em consideração o

calor de combustão e a digestibilidade<sup>1</sup>. A partir desses coeficientes específicos, apresentados no Quadro V, comparamos o valor energético de todos os alimentos encontrados durante a pesquisa com os valores indicados na tabela de origem. No caso de raízes, tubérculos e feculentos, por exemplo, houve às vezes necessidade de modificar os valores energéticos indicados na tabela de origem.

**QUADRO V - FATORES ESPECÍFICOS UTILIZADOS PARA O CÁLCULO DO VALOR CALÓRICO DOS ALIMENTOS**

| ALIMENTOS                                    | FATORES ESPECÍFICOS |                 |                                       | ALIMENTOS                                                   | FATORES ESPECÍFICOS |                 |                                       |
|----------------------------------------------|---------------------|-----------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------|---------------------------------------|
|                                              | Proteínas kcal/g    | Lipídios kcal/g | Glicídios totais por diferença kcal/g |                                                             | Proteínas kcal/g    | Lipídios kcal/g | Glicídios totais por diferença kcal/g |
| <b>Cereais e derivados</b>                   |                     |                 |                                       | <b>Frutas</b>                                               |                     |                 |                                       |
| Milho, farinha integral .....                | 2,73                | 8,37            | 4,03                                  | Todas, com exceção de lima e limão .....                    | 3,36                | 8,37            | 3,60                                  |
| Milho, degerminizado.....                    | 3,46                | 8,37            | 4,16                                  | Limas e limões .....                                        | 3,36                | 8,37            | 2,48                                  |
| Aveia .....                                  | 3,46                | 8,37            | 4,12                                  | Sucos de frutas, com exceção de lima e limão, sem açúcar... | 3,36                | 8,37            | 3,92                                  |
| Arroz integral .....                         | 3,41                | 8,37            | 4,12                                  | Açúcares e xaropes                                          |                     |                 |                                       |
| Arroz polido .....                           | 3,82                | 8,37            | 4,16                                  | Açúcar de cana e de beterraba (sacarose) .....              | -                   | -               | 3,87                                  |
| Trigo, farinha - 97 a 100% de extração ..... | 3,59                | 8,37            | 3,78                                  | <b>Carnes, aves e insetos</b>                               |                     |                 |                                       |
| Trigo, farinha - 85 a 93% de extração .....  | 3,78                | 8,37            | 3,95                                  | Peixes, crustáceos e moluscos .....                         | 4,27                | 9,02.(2)        |                                       |
| Trigo, farinha - 70 a 74% extração .....     | 4,05                | 8,37            | 4,12                                  | Ovos .....                                                  | 4,36                | 9,02            | 3,68                                  |
| Centeio, grão inteiro .....                  | 3,05                | 8,37            | 3,86                                  | Leite e derivados .....                                     | 4,27                | 8,79            | 3,87                                  |
| Centeio, farinha .....                       | 3,23                | 8,37            | 3,99                                  | <b>Azeites e gorduras</b>                                   |                     |                 |                                       |
| Outros cereais - grão inteiro (1).....       | 3,59                | 8,37            | 3,78                                  | Manteiga .....                                              | 4,27                | 8,79            | 3,87                                  |
| Outros cereais refinados ....                | 3,87                | 8,37            | 4,12                                  | Outras gorduras animais ....                                | -                   | 9,02            | -                                     |
| <b>Raízes, tubérculos e feculentos</b>       |                     |                 |                                       | Margarina vegetal .....                                     | 4,27                | 8,84            | 3,87                                  |
| Raízes e tubérculos .....                    | 2,78                | 8,37            | 4,03                                  | Outras gorduras vegetais ....                               | -                   | 8,84            | -                                     |
| Feculentos .....                             | 3,36                | 8,37            | 3,60                                  | <b>Diversos</b>                                             |                     |                 |                                       |
| Leguminosas .....                            | 3,47                | 8,37            | 4,07                                  | Álcool .....                                                | -                   | -(3)            |                                       |
| Verduras (folhas) .....                      | 2,44                | 8,37            | 3,57                                  | Chocolate, cacau .....                                      | 1,83                | 8,37            | 1,33                                  |
| Verduras .....                               | 2,44                | 8,37            | 3,57                                  | Vinagre .....                                               | -                   | -               | 2,40                                  |
| Verduras (raízes e bulbos) ..                | 2,78                | 8,37            | 3,84                                  | Levedura .....                                              | 3,00                | 8,37            | 3,35                                  |
| Cogumelo .....                               | 2,62                | 8,37            | 3,48                                  |                                                             |                     |                 |                                       |

(1) Quando não se dispõem de fatores específicos, utilizam-se os fatores calóricos do trigo integral. (2) Os fatores específicos a se aplicarem aos glicídios são: para miolos, coração, rim e fígado - 3,87; para língua, moluscos e crustáceos - 4,11. (3) O fator específico para o álcool ingerido é 6,93 kcal/g.

### Joules

Nas tabelas de composição, o valor energético dos alimentos está expresso em calorias

(quilocalorias, kcal). Em muitos países, existe a tendência de expressá-lo em jou-

<sup>1</sup> Merrill, A. L. e Watt, B. K. *Energy Value of Foods* (Bibliografia, nº 9).



les<sup>2</sup>, e esta forma tem sido recomendada pelo Comitê Especial Misto FAO / OMS de especialistas sobre necessidades energéticas e proteínas (1971). A conversão se estabelece sobre o seguinte sistema de equivalência:

1 quilocaloria (kcal) = 4,184 quilojoules (kJ)  
1000 quilocalorias (kcal) = 4,184 megajoules (MJ)

1 quilojoule (kJ) = 0,239 quilocalorias (kcal)

1 megajoule (MJ) = 239 quilocalorias (kcal)

## Proteínas

Os valores das proteínas foram calculados com base no conteúdo de nitrogênio determinado pelo método de Kjeldahl e Multiplicado por um fator que indicamos na Tabela ENDEF 3, alimento por alimento.<sup>3</sup>

## Glicídios

Os valores dos glicídios que aparecem nesta tabela foram calculados por diferença: deduzindo de 100 a soma das cifras de umidade, proteína, gordura e cinza. Em consequência, nos totais estão incluídos o amido, a dextrina e os açúcares, além da fibra, pentoses e ácidos orgânicos, nos casos em que existem. Sendo a fração de fibra crua, do total de glicídios, a porção de menor digestibilidade, as cifras relativas à mesma aparece na tabela.

## Cinzas e Minerais

Algumas vezes, as informações existentes referiam-se ao teor da cinza para 100 gramas de alimentos e à composição centesimal de seus elementos constituintes. A partir desses dados, é possível recalculá-los o teor em minerais na forma como aparecem habitualmente nas tabelas. Como exemplo, ver, na publicação indicada na Bibliografia sob o número 11, à página 184:

*Mangaba, Hancornia speciosa Muell. Arg.*

A mangaba contém 645 miligramas de cinzas para 100 gramas de parte comestível (média de 4 amostras analisadas).

<sup>2</sup> Joule - unidade de energia, trabalho e quantidade de calor no Sistema Internacional. Símbolo: J.

<sup>3</sup> Jones, D.B. *Factors for converting Percentage of Nitrogen in foods and Feeds into Percentage of Protein* (Bibliografia, nº 39).

Composição centesimal das cinzas:

Cálcio (CaO) : 8,94% (média de 4 amostras analisadas)

Fósforo (P<sub>2</sub>O<sub>5</sub>) : 6,42% (média de 4 amostras analisadas)

Ferro (Fe<sub>2</sub>O<sub>3</sub>) : 0,62% (média de 4 amostras analisadas)

Sabendo-se que 100 gramas de parte comestível da mangaba contém 645 miligramas de cinzas seu teor em óxido de cálcio (CaO) será:

$$\frac{8,94 \times 645}{100} = 57,663 \text{ mg}$$

Esta quantidade de óxido de cálcio (CaO) corresponde a uma certa quantidade de Ca que se pode conhecer multiplicando a quantidade de CaO por um fator de conversão obtido da seguinte maneira:

$$\frac{\text{Massa atômica Ca}}{\text{Massa atômica CaO}} = \frac{40}{40 + 16} = \frac{40}{56} = 0,714$$

Portanto, o teor de cálcio em 100 gramas de parte comestível da mangaba será:

$$57,663 \times 0,714 = 41,171 \text{ mg} = 41 \text{ mg}$$

Para o fósforo e o ferro, procede-se igualmente, usando os seguintes coeficientes de conversão:

$$\frac{P_2}{P_2O_5} = 0,437 \quad \frac{Fe_2}{Fe_2O_3} = 0,699$$

## Vitamina A

As necessidades nutricionais em Vitamina A são, agora, expressas em microgramas de equivalente retinol.

A denominação "Vitamina A", usa-se para:

a) O *retinol*, diretamente utilizável pelo organismo, sem transformação, encontrado somente nos produtos animais;

b) Os *carotenos*, que o organismo humano transforma em retinol e que são achados tanto nos produtos animais como nos vegetais.

Das tabelas de composição mais recentes constam duas colunas para Vitamina A: uma para o retinol (em microgramas) e outra para o betacaroteno (em microgramas). Como um dos objetivos do ENDEF é comparar o consumo às necessidades nutricionais em Vitamina A, neste trabalho apresentamos

seus valores do mesmo modo que as necessidades: em equivalente retinol.

Valor expresso em retinol + beta-caroteno

Exemplo: Ovo de pomba (Tabela 2, item 1188)

| RETINOL<br>(µg) | BETACAROTENO<br>(µg) |
|-----------------|----------------------|
| 95              | 80                   |

O teor em equivalente retinol é:

$95 + \frac{80}{6} = 108 \mu\text{g}$ , já que o beta-caroteno é 6 vezes menos ativo que o retinol.<sup>4</sup>

Valor expresso em Unidades Internacionais (UI)

Para todos os vegetais, os valores expressos em UI foram multiplicados por 0,10, para conseguir a quantidade total de equivalente retinol expresso em µg.

Exemplo: Batata-doce (Tabela 3, item 2246)

| VITAMINA A<br>Valor (UI) | VITAMINA A<br>Valor (µg eq. retinol) |
|--------------------------|--------------------------------------|
| 8.800                    | 880                                  |

Para os produtos animais, os valores expressos em UI foram multiplicados pelo coeficientes seguintes:

0,28 - para carnes e vísceras, peixes, moluscos e crustáceos, óleos animais (incluindo óleos de peixe) e óleos vegetais.

0,24 - para aves, ovos, leite e derivados do leite.

Exemplo: Margarina vegetal (Tabela 3, item 1317)

| VITAMINA A<br>Valor (UI) | VITAMINA A<br>Valor (µg eq. retinol) |
|--------------------------|--------------------------------------|
| 3.300                    | 924                                  |

Valor expresso em microgramas de atividade vitamínica A

Para todos os produtos vegetais, os valores expressos em microgramas de atividade

<sup>4</sup> Na tabela expressou-se µg da seguinte forma equivalente: mmg (ou MMG, já que a impressora utilizada não tem letras minúsculas).

de vitamínica A foram divididos por 3, para obter diretamente a quantidade de equivalente retinol em µg.

Exemplo: Fruta não especificada (Tabela 1, item 291)

| ATIVIDADE<br>VITAMÍNICA A<br>(µg) | VITAMINA A<br>Valor (µg eq. retinol) |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 670                               | 223                                  |

Para produtos animais, aplicam-se os seguintes coeficientes:

0,93 - para carnes e vísceras, peixes, moluscos e crustáceos, óleos animais (incluindo óleos de peixe) e óleos vegetais.

0,80 - para aves, ovos, leite e derivados do leite.

Exemplo: Ovo de Iguana (Tabela 1, item 599)

| VITAMINA A<br>Valor (UI) | VITAMINA A<br>Valor (µg eq. retinol) |
|--------------------------|--------------------------------------|
| 425                      | 340                                  |

Valores da vitamina A para peixes

Elaborou-se uma classificação de acordo com o teor de lipídios baseada nas análises de peixes crus da Tabela 2 (Bibliografia n.º 2), obtendo-se os seguintes valores médios para vitamina A de cada grupo:

a) Peixes gordos (8 a 15g de lipídios) - 285 µg de equivalente retinol (média de 5 valores);

b) Peixes semigordos (4 a 7g de lipídios) - 92 µg de equivalente retinol (média de 17 valores); e

c) Peixes magros (0 a 3g de lipídios) - 32 µg de equivalente retinol (média de 59 valores).

Os valores acima só foram utilizados quando não havia indicação de Vitamina A nas Tabelas-fontes.

## Aminoácidos

Aparecem na Tabela ENDEF 3. Foram selecionados os valores obtidos por cromatografia de coluna (CC), exceto para o triptofano, para o qual as tabelas indicam somente os

valores obtidos por método microbiológico (M).

Os dados fornecidos limitaram-se aos seguintes aminoácidos essenciais, além dos totais de aminoácidos:

- Lisina
- Aminoácidos sulfurados (metionina e cistina)
- Treonina
- Triptofano

A lisina, os aminoácidos sulfurados e o triptofano mais freqüentemente constituem fatores limitantes da eficiência protéica das dietas. Incluímos também a treonina, que pode ser elemento limitante nos regimes à base de arroz.

### **Resíduos**

São a parte não comestível dos alimentos (casca, osso, caroço, espinha, etc.). Estão expressos na Tabela ENDEF 2 em porcentagem da parte "tal como comprado". Servem para determinar, a partir do "peso tal como comprado" do alimento, o peso de sua "parte comestível" e daí seu conteúdo nutricional.

Foram elaborados, a partir das informações contidas nos questionários da pesquisa de campo do ENDEF, do seguinte modo:

- selecionamos as observações com peso de consumo e resíduo maiores que zero;

- para produtos com mais de 30 observações (consumo e resíduo), a porcentagem de resíduo é a mediana da distribuição das porcentagens calculadas para cada observação; e

- para produtos com 30 ou menos observações, calculamos o peso total consumido e o peso total do resíduo, sendo a porcentagem do resíduo definida como a relação entre esses totais.

A coluna "N.<sup>o</sup> de Observações" indica o número de observações que serviram de base para o cálculo da porcentagem de resíduo.

Nas publicações de Consumo Alimentar do ENDEF podem ser encontradas estimativas mais precisas sobre os resíduos dos alimentos, feitas após a conclusão do processo de crítica dos dados.

### **Nomes Científicos**

Os nomes científicos utilizados neste trabalho constituem uma informação adicional aos dados apresentados e não são a melhor versão já publicada pelo IBGE. Sugere-se que o usuário que necessite de melhor precisão consulte a publicação Nomenclatura dos Alimentos Consumidos no Brasil: Pte 1 - Vegetais, Pte 2 - Animais. IBGE, ENDEF, Rio de Janeiro, 1980/81

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                         | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |      |
|----------------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|------|
|                                                          |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM |
| CEREAIS E DERIVADOS                                      |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |      |
| Adlay, grão inteiro ( <i>Coix lacryma-jobi</i> L.) ..... | 380      | 11,2           | 15,4             | 6,2             | 65,3             | 0,8          | 1,9           | 25             | 435             | 5,0           | 1      | 23   |
| Arroz Integral ( <i>Oryza sativa</i> L.) .....           | 357      | 12,4           | 8,1              | 1,6             | 76,6             | 0,9          | 1,3           | 22             | 250             | 2,0           | 4      | 135  |
| Arroz polido.....                                        | 364      | 12,0           | 7,2              | 0,6             | 79,7             | 0,6          | 0,5           | 9              | 104             | 1,3           | 1      | 7    |
| Arroz polido cozido.....                                 | 167      | 61,6           | 2,3              | 2,9             | 32,3             | 0,1          | 0,9           | 3              | 54              | 0,8           | 2      | 48   |
| Arroz, bolo de.....                                      | 281      | 32,6           | 5,8              | 3,6             | 55,6             | 0,3          | 2,4           | 13             | 90              | 1,0           | 7      | 229  |
| Arroz, farinha de.....                                   | 388      | 11,8           | 6,4              | 0,8             | 80,4             | 0,3          | 0,6           | 24             | 135             | 1,9           | 2      | 45   |
| Avela, farinha de.....                                   | 390      | 8,3            | 14,2             | 7,4             | 68,2             | 1,2          | 1,9           | 53             | 405             | 4,5           | 1      | 11   |
| Avela, flocos ( <i>Avena sativa</i> L.) .....            | 369      | 11,5           | 13,5             | 4,8             | 68,4             | 1,1          | 1,8           | 30             | 360             | 3,4           | 2      | 37   |
| Biscoito doce.....                                       | 407      | 8,4            | 9,0              | 7,8             | 74,1             | 0,5          | 0,7           | 22             | 67              | 1,5           | 7      | 41   |
| Biscoito Integral.....                                   | 403      | 6,9            | 8,4              | 13,8            | 68,2             | 2,4          | 2,7           | 23             | 190             | 0,3           | 3      | 919  |
| Biscoito salgado.....                                    | 435      | 5,3            | 9,6              | 13,2            | 69,7             | 0,5          | 2,2           | 49             | 126             | 1,6           | 1      | 22   |
| Bulgor.....                                              | 357      | 9,0            | 10,3             | 1,2             | 78,1             | 1,3          | 1,4           | 36             | 300             | 4,7           | 3      | 499  |
| Centelo, broa de.....                                    | 243      | 35,5           | 9,1              | 1,1             | 52,1             | 0,4          | 2,2           | 75             | 147             | 1,6           | 3      | 454  |
| Centelo, farinha de ( <i>Secale cereale</i> L.) .....    | 358      | 11,0           | 9,4              | 1,0             | 77,9             | 0,4          | 0,7           | 22             | 185             | 1,1           | 1      | 21   |
| Cevada torrada.....                                      | 351      | 9,9            | 7,7              | 0,8             | 79,7             | 5,3          | 1,9           | 55             | 253             | 7,1           | 8      | 124  |
| Cevada, grão inteiro ( <i>Hordeum vulgare</i> L.) .....  | 348      | 10,5           | 9,7              | 1,9             | 75,4             | 6,5          | 2,5           | 55             | 341             | 4,5           | 1      | 16   |
| Farinha de trigo (80% de extração).....                  | 365      | 12,0           | 12,0             | 1,3             | 74,1             | 0,5          | 0,6           | 24             | 191             | 1,3           | 1      | 62   |
| Farinha de rosca.....                                    | 412      | 5,3            | 11,4             | 7,7             | 73,6             | 0,5          | 2,0           | 44             | 125             | 1,9           | 7      | 8    |
| Farinha láctea.....                                      | 424      | 1,5            | 13,5             | 7,8             | 75,1             | 0,3          | 2,1           | 260            | 260             | 4,0           | 7      | 45   |
| Flocos de cereais.....                                   | 385      | 2,5            | 12,5             | 2,5             | 78,0             | 0,5          | 4,5           | 550            | 450             | 12,5          | 7      | 48   |
| Macarrão caseiro.....                                    | 318      | 25,6           | 11,8             | 3,1             | 58,8             | 0,6          | 0,7           | 32             | 192             | 1,5           | 7      | 166  |
| Macarrão com ovos.....                                   | 388      | 9,8            | 12,8             | 4,6             | 72,0             | 0,4          | 0,8           | 31             | 183             | 2,9           | 3      | 1377 |
| Macarrão cozido.....                                     | 111      | 72,0           | 3,4              | 0,4             | 23,0             | 0,1          | 1,2           | 8              | 50              | 0,4           | 3      | 1303 |
| Macarrão de arroz.....                                   | 360      | 13,0           | 4,9              | 0,1             | 81,8             | 0,3          | 0,2           | 12             | 32              | 1,5           | 2      | 50   |
| Macarrão sem ovos.....                                   | 369      | 10,4           | 12,5             | 1,2             | 75,2             | 0,3          | 0,7           | 27             | 162             | 1,3           | 3      | 2160 |

## **Tabelas**

**1 - Composição de Alimentos por 100 Gramas de  
Parte Comestível: Calorias, Nutrimentos e Minerais**

**2 - Composição de Alimentos por 100 gramas de  
Parte Comestível: Vitaminas e Porcentagem de Resíduo**

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                        | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |       | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                         |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM  |                                |                             |
| CEREAIS E DERIVADOS                                     |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Adlay, grão Intelro ( <i>Colx lacryma-jobi</i> L.)..... | -                               | 0,28                   | 0,19                   | 4,3             | -                     | 1      | 23    | -                              | -                           |
| Arroz Integral ( <i>Oryza sativa</i> L.).....           | -                               | 0,36                   | 0,06                   | 5,2             | -                     | 4      | 135   | -                              | -                           |
| Arroz polido.....                                       | -                               | 0,08                   | 0,03                   | 1,6             | -                     | 1      | 7     | -                              | -                           |
| Arroz polido cozido.....                                | -                               | 0,02                   | 0,02                   | 0,4             | -                     | 2      | 48    | -                              | -                           |
| Arroz, bolo de.....                                     | 53                              | 0,08                   | 0,05                   | 0,9             | -                     | 7      | 229   | -                              | -                           |
| Arroz, farinha.....                                     | -                               | 0,10                   | 0,05                   | 2,1             | -                     | 2      | 45    | -                              | -                           |
| Avela, farinha de.....                                  | -                               | 0,60                   | 0,14                   | 1,0             | -                     | 1      | 11    | -                              | -                           |
| Avela, flocos ( <i>Avena sativa</i> L.).....            | -                               | 0,20                   | 0,08                   | 1,1             | -                     | 2      | 37    | -                              | -                           |
| Biscoito doce.....                                      | -                               | 0,18                   | 0,05                   | 0,4             | -                     | 2      | 98    | -                              | -                           |
| Biscoito Integral.....                                  | -                               | 0,06                   | 0,04                   | 0,9             | -                     | 3      | 919   | -                              | -                           |
| Biscoito salgado.....                                   | -                               | 0,13                   | 0,13                   | 1,1             | -                     | 1      | 22    | -                              | -                           |
| Bulgor.....                                             | -                               | 0,30                   | 0,10                   | 4,2             | -                     | 3      | 499   | -                              | -                           |
| Centelo, broa de.....                                   | -                               | 0,18                   | 0,07                   | 1,4             | -                     | 3      | 454   | -                              | -                           |
| Centelo, farinha de ( <i>Secale cereale</i> L.).....    | -                               | 0,15                   | 0,07                   | 0,6             | -                     | 1      | 21    | -                              | -                           |
| Cevada torrada.....                                     | -                               | 0,12                   | 0,18                   | 9,6             | -                     | 8      | 124   | -                              | -                           |
| Cevada, grão Intelro ( <i>Hordeum vulgare</i> L.).....  | 2                               | 0,38                   | 0,20                   | 7,2             | -                     | 1      | 16    | -                              | -                           |
| Farinha de trigo (80% de extração).....                 | -                               | 0,26                   | 0,07                   | 2,0             | -                     | 1      | 62    | -                              | -                           |
| Farinha de rosca.....                                   | -                               | 0,12                   | 0,10                   | 1,3             | -                     | 7      | 8     | -                              | -                           |
| Farinha láctea.....                                     | 150                             | 0,36                   | 0,26                   | 3,5             | -                     | 7      | 45    | -                              | -                           |
| Flocos de cereais.....                                  | 150                             | 0,45                   | 0,55                   | 7,5             | -                     | 6      | 11    | -                              | -                           |
| Macarrão caseiro.....                                   | 91                              | 0,23                   | 0,11                   | 1,6             | -                     | 7      | 166   | -                              | -                           |
| Macarrão com ovos.....                                  | 22                              | 0,88                   | 0,38                   | 6,0             | -                     | 3      | 1 377 | -                              | -                           |
| Macarrão cozido.....                                    | -                               | 0,01                   | 0,01                   | 0,3             | -                     | 3      | 1 303 | -                              | -                           |
| Macarrão de arroz.....                                  | -                               | 0,04                   | 0,01                   | 0,3             | -                     | 2      | 50    | -                              | -                           |
| Macarrão sem ovos.....                                  | -                               | 0,09                   | 0,08                   | 1,7             | -                     | 3      | 2 160 | -                              | -                           |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                     | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |      |
|------------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|------|
|                                                      |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM |
| CEREAIS E DERIVADOS                                  |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |      |
| Maisena.....                                         | 362      | 12,0           | 0,3              | -               | 87,6             | 0,1          | 0,1           | -              | -               | -             | 3      | 894  |
| Malte em pó.....                                     | 368      | 5,2            | 13,1             | 1,9             | 77,4             | 5,7          | 2,4           | 48             | 294             | 4,0           | 7      | 3    |
| Massa para pão.....                                  | 209      | 49,6           | 5,8              | 2,9             | 39,4             | 0,2          | 2,3           | 14             | 92              | 0,7           | 7      | 201  |
| Massa para pastel.....                               | 241      | 49,2           | 8,0              | 10,7            | 29,7             | 0,3          | 4,4           | 30             | 102             | 0,7           | 7      | 200  |
| Massa para torta.....                                | 218      | 50,4           | 4,7              | 5,0             | 38,5             | 0,2          | 1,4           | 23             | 82              | 0,7           | 7      | 199  |
| Milho em grão (seco).....                            | 361      | 10,6           | 9,4              | 4,3             | 74,4             | 1,8          | 1,3           | 9              | 290             | 2,5           | 1      | 24   |
| Milho verde, enlatado.....                           | 82       | 76,3           | 2,1              | 0,8             | 20,0             | 0,5          | 1,0           | 3              | 56              | 0,6           | 3      | 847  |
| Milho verde, grão inteiro ( <i>Zea mays</i> L.)..... | 129      | 87,3           | 3,3              | 0,8             | 27,8             | 1,5          | 0,8           | 8              | 113             | 0,8           | 8      | 138  |
| Milho, angu de.....                                  | 120      | 69,6           | 3,3              | 0,7             | 26,2             | 0,2          | 0,2           | 2              | 56              | 0,6           | 7      | 148  |
| Milho, bolo de.....                                  | 290      | 31,3           | 5,1              | 6,7             | 54,3             | 0,4          | 2,6           | 32             | 97              | 1,1           | 7      | 149  |
| Milho, flocos de.....                                | 386      | 2,2            | 4,4              | 0,2             | 91,3             | 0,4          | 1,9           | 12             | 24              | 1,0           | 3      | 867  |
| Milho, tubá de.....                                  | 354      | 10,5           | 9,6              | 2,0             | 77,2             | 0,7          | 0,7           | 6              | 164             | 1,8           | 7      | 6    |
| Pão de alpm.....                                     | 298      | 28,8           | 8,7              | 3,0             | 57,9             | 0,5          | 1,6           | 19             | 141             | 1,1           | 7      | 67   |
| Pão de batata.....                                   | 277      | 29,0           | 8,2              | 0,9             | 58,2             | 0,6          | 3,7           | 25             | 134             | 1,1           | 7      | 197  |
| Pão de cará caseiro.....                             | 273      | 28,7           | 5,8              | 1,0             | 62,1             | 1,4          | 2,4           | 30             | 109             | 1,8           | 7      | 88   |
| Pão de centelo.....                                  | 261      | 35,0           | 9,2              | 0,7             | 53,4             | 1,2          | 1,7           | 38             | 178             | 2,8           | 1      | 47   |
| Pão de cevada.....                                   | 302      | 24,4           | 7,2              | 0,2             | 66,2             | 2,6          | 2,0           | 60             | 224             | 6,5           | 8      | 148  |
| Pão de leite.....                                    | 305      | 23,9           | 9,8              | 1,9             | 62,4             | 0,2          | 2,0           | 39             | 157             | 1,2           | 7      | 274  |
| Pão de milho.....                                    | 285      | 28,3           | 8,0              | 1,3             | 60,8             | 0,8          | 1,6           | 46             | 169             | 2,5           | 33     | 459  |
| Pão de milho caseiro.....                            | 281      | 33,5           | 7,5              | 4,2             | 53,3             | 0,5          | 1,5           | 11             | 124             | 1,1           | 7      | 227  |
| Pão de trigo caseiro.....                            | 295      | 29,1           | 8,2              | 3,2             | 56,8             | 0,3          | 2,7           | 110            | 202             | 0,9           | 7      | 140  |
| Pão doce.....                                        | 274      | 34,0           | 7,5              | 1,4             | 56,3             | 0,3          | 0,8           | 12             | 70              | 1,2           | 2      | 101  |
| Pão francês.....                                     | 269      | 29,8           | 9,3              | 2,0             | 57,4             | 0,5          | 1,5           | 22             | 107             | 1,2           | 7      | 273  |
| Pão Integral.....                                    | 286      | 29,5           | 9,4              | 1,5             | 57,5             | 1,0          | 2,1           | 49             | 209             | 3,6           | 1      | 50   |
| Pamonha.....                                         | 254      | 43,0           | 4,4              | 7,6             | 42,9             | 1,7          | 2,1           | 18             | 140             | 0,9           | 7      | 192  |
| Pipoca com sal.....                                  | 444      | 3,9            | 9,9              | 14,5            | 69,4             | 1,8          | 2,3           | 5              | 283             | 2,8           | 2      | 24   |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                     | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |      | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                      |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM |                                |                             |
| CEREAIS E DERIVADOS                                  |                                 |                        |                        |                 |                       |        |      |                                |                             |
| Maizena.....                                         | -                               | -                      | -                      | -               | -                     | 3      | 894  | -                              | -                           |
| Malte em pó.....                                     | -                               | 0,49                   | 0,31                   | 9,0             | -                     | 7      | 3    | -                              | -                           |
| Massa para pão.....                                  | 12                              | 0,12                   | 0,04                   | 0,9             | -                     | 7      | 201  | -                              | -                           |
| Massa para pastel.....                               | 38                              | 0,12                   | 0,07                   | 0,8             | -                     | 7      | 200  | -                              | -                           |
| Massa para torta.....                                | 52                              | 0,08                   | 0,08                   | 0,5             | -                     | 7      | 199  | -                              | -                           |
| Milho em grão (seco).....                            | 23                              | 0,43                   | 0,10                   | 1,9             | -                     | 1      | 24   | 32,2                           | 416                         |
| Milho verde enlatado.....                            | 33                              | 0,03                   | 0,05                   | 1,0             | 5                     | 3      | 847  | -                              | -                           |
| Milho verde, grão inteiro ( <i>Zea mays</i> L.)..... | -                               | 0,14                   | 0,07                   | 1,4             | 48                    | 8      | 138  | 43,4                           | 4 158                       |
| Milho, angu de.....                                  | 12                              | 0,07                   | 0,02                   | 0,5             | -                     | 7      | 148  | -                              | -                           |
| Milho, bolo de.....                                  | 88                              | 0,10                   | 0,07                   | 0,5             | 1                     | 7      | 149  | -                              | -                           |
| Milho, flocos de.....                                | -                               | 0,43                   | 0,08                   | 2,1             | -                     | 2      | 22   | -                              | -                           |
| Milho, lubá de.....                                  | 34                              | 0,20                   | 0,08                   | 1,4             | -                     | 7      | 6    | -                              | -                           |
| Pão de alvim.....                                    | 3                               | 0,20                   | 0,06                   | 1,5             | 4                     | 7      | 87   | -                              | -                           |
| Pão de batata.....                                   | 84                              | 0,20                   | 0,06                   | 1,5             | 9                     | 7      | 197  | -                              | -                           |
| Pão de cará caseiro.....                             | 138                             | 0,19                   | 0,08                   | 1,3             | 18                    | 7      | 88   | -                              | -                           |
| Pão de centelo.....                                  | -                               | 0,19                   | 0,08                   | 1,1             | -                     | 1      | 47   | -                              | -                           |
| Pão de cevada.....                                   | -                               | 0,30                   | 0,23                   | 6,4             | -                     | 8      | 148  | -                              | -                           |
| Pão de leite.....                                    | -                               | 0,25                   | 0,21                   | 2,4             | -                     | 3      | 461  | -                              | -                           |
| Pão de milho.....                                    | -                               | 0,13                   | 0,10                   | 1,1             | -                     | 33     | 459  | -                              | -                           |
| Pão de milho caseiro.....                            | 18                              | 0,15                   | 0,04                   | 1,1             | -                     | 7      | 227  | -                              | -                           |
| Pão de trigo caseiro.....                            | 17                              | 0,17                   | 0,05                   | 1,3             | -                     | 7      | 140  | -                              | -                           |
| Pão doce.....                                        | -                               | 0,10                   | 0,03                   | 0,7             | -                     | 2      | 101  | -                              | -                           |
| Pão francês.....                                     | -                               | 0,08                   | 0,06                   | 1,2             | -                     | 14     | 122  | -                              | -                           |
| Pão Integral.....                                    | -                               | 0,19                   | 0,13                   | 2,2             | -                     | 1      | 50   | -                              | -                           |
| Pamonha.....                                         | 25                              | 0,18                   | 0,11                   | 1,6             | 55                    | 7      | 192  | -                              | -                           |
| Pipoca com sal.....                                  | -                               | 0,12                   | 0,05                   | 1,2             | -                     | 2      | 24   | -                              | -                           |



# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                                 | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |       |
|------------------------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|-------|
|                                                                  |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM  |
| CEREAIS E DERIVADOS                                              |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |
| Quinoa ( <i>Chenopodium quinoa</i> Willd.).....                  | 354      | 12,5           | 10,6             | 4,5             | 70,0             | 4,1          | 2,4           | 118            | 390             | 4,2           | 8      | 152   |
| Sarrageno, farinha de ( <i>Fagopyrum sagittatum</i> Gilib.)..... | 333      | 12,0           | 11,7             | 2,5             | 72,0             | 1,6          | 1,8           | 33             | 347             | 2,8           | 3      | 494   |
| Trigo cozido.....                                                | 103      | 72,7           | 3,9              | 0,6             | 22,3             | 0,8          | 0,5           | 19             | 97              | 2,4           | 7      | 141   |
| Trigo, bolo de.....                                              | 339      | 23,4           | 7,2              | 7,5             | 60,6             | 0,2          | 1,3           | 217            | 266             | 1,2           | 7      | 142   |
| Trigo, grão inteiro ( <i>Triticum aestivum</i> L.).....          | 332      | 12,1           | 12,7             | 1,8             | 71,8             | 2,6          | 1,6           | 60             | 312             | 7,6           | 4      | 13    |
| TUBÉRCULOS, RAÍZES E AMILÁCEOS                                   |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |
| Araruta ( <i>Maranta arundinacea</i> L.).....                    | 125      | 67,4           | 1,7              | 0,2             | 29,5             | 2,0          | 1,2           | 15             | 18              | 1,9           | 2      | 119   |
| Araruta, farinha de.....                                         | 344      | 13,9           | 1,4              | -               | 84,4             | 0,3          | 0,3           | 19             | 54              | 3,4           | 2      | 120   |
| Araruta, fécula de.....                                          | 342      | 14,8           | 0,4              | 0,1             | 84,5             | -            | 0,2           | 7              | 22              | 1,2           | 2      | 121   |
| Banana-da-terra ( <i>Musa paradisiaca</i> L.).....               | 105      | 70,1           | 2,2              | 0,2             | 26,6             | 0,8          | 0,9           | 25             | 31              | 1,4           | 11     | 28    |
| Banana São Tomé ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....             | 88       | 75,3           | 2,3              | 0,3             | 21,5             | 0,6          | 0,6           | 17             | 22              | 1,0           | 11     | 45    |
| Banana, farinha de.....                                          | 340      | 3,0            | 4,4              | 0,8             | 88,6             | 2,0          | 3,2           | 32             | 104             | 2,8           | 3      | 143   |
| Bardana ( <i>Arcilum lappa</i> L.).....                          | 89       | 76,5           | 2,5              | 0,1             | 20,1             | 1,7          | 0,8           | 50             | 58              | 1,2           | 2      | 125   |
| Batata-baroa ( <i>Chaerophyllum bulbosum</i> L.).....            | 126      | 67,1           | 1,5              | 0,3             | 29,7             | 0,6          | 1,4           | 45             | 62              | 3,6           | 7      | 97    |
| Batata-doce ( <i>Ipomoea batatas</i> (L.) Poir.).....            | 116      | 68,9           | 1,3              | 0,3             | 28,6             | 0,9          | 0,9           | 31             | 37              | 1,0           | 1      | 107   |
| Batata-doce cozida.....                                          | 97       | 73,8           | 1,1              | 0,3             | 24,0             | 0,8          | 0,8           | 26             | 31              | 0,8           | 7      | 62    |
| Batata-doce frita.....                                           | 368      | 20,7           | 2,7              | 14,6            | 60,1             | 1,9          | 1,9           | 65             | 78              | 2,1           | 7      | 139   |
| Batata-doce, doce caseiro de.....                                | 235      | 38,8           | 0,6              | 0,1             | 60,1             | 0,4          | 0,4           | 13             | 16              | 0,4           | 7      | 99    |
| Batata-doce, doce industrializado.....                           | 238      | 38,9           | 1,1              | 0,4             | 59,0             | 0,6          | 0,6           | 18             | 30              | 0,4           | 7      | 195   |
| Batata-inglesa ( <i>Solanum tuberosum</i> L.).....               | 75       | 79,2           | 1,8              | 0,1             | 17,9             | 0,4          | 1,0           | 6              | 40              | 0,8           | 1      | 242   |
| Batata-inglesa frita.....                                        | 274      | 44,7           | 4,3              | 13,2            | 36,0             | 1,0          | 1,8           | 15             | 111             | 1,3           | 3      | 1 789 |
| Batata, fécula de.....                                           | 332      | 17,5           | 0,1              | 0,1             | 82,1             | -            | 0,2           | 10             | 38              | 1,5           | 2      | 147   |
| Beiju.....                                                       | 359      | 8,0            | 1,8              | 0,5             | 86,9             | 1,9          | 2,8           | 158            | 111             | 5,8           | 7      | 150   |
| Biscoito de polvilho.....                                        | 436      | 5,3            | 2,7              | 10,2            | 79,6             | 0,1          | 2,2           | 18             | 38              | 0,8           | 7      | 165   |
| Cará ( <i>Dioscorea</i> spp.).....                               | 120      | 68,4           | 2,0              | 0,1             | 28,4             | 1,1          | 1,1           | 22             | 39              | 1,0           | 7      | 10    |
| Cará-do-ar ( <i>Dioscorea bulbifera</i> L.).....                 | 112      | 71,0           | 1,5              | 0,1             | 26,5             | 0,9          | 0,9           | 69             | 29              | 1,0           | 7      | 11    |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                                 | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |       | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                                  |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM  |                                |                             |
| CEREAIS E DERIVADOS                                              |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Quinoa ( <i>Chenopodium quinoa</i> Willd.).....                  | -                               | 0,35                   | 0,32                   | 1,4             | 7                     | 8      | 152   | -                              | -                           |
| Sarrageno, farinha de ( <i>Fagopyrum sagittatum</i> Gillb.)..... | -                               | 0,58                   | 0,15                   | 2,9             | -                     | 3      | 494   | -                              | -                           |
| Trigo cozido.....                                                | -                               | 0,11                   | 0,04                   | 1,1             | -                     | 7      | 141   | -                              | -                           |
| Trigo, bolo de.....                                              | 127                             | 0,16                   | 0,19                   | 1,5             | -                     | 7      | 142   | -                              | -                           |
| Trigo, grão inteiro ( <i>Triticum aestivum</i> L.).....          | -                               | 0,35                   | 0,12                   | 3,6             | -                     | 4      | 13    | -                              | -                           |
| TUBÉRCULOS, RAÍZES E AMILÁCEOS                                   |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Araruta ( <i>Maranta arundinacea</i> L.).....                    | -                               | 0,13                   | 0,02                   | 0,5             | 7                     | 2      | 119   | -                              | -                           |
| Araruta, farinha de.....                                         | -                               | 0,04                   | 0,04                   | 1,0             | -                     | 7      | 251   | -                              | -                           |
| Araruta, fécula de.....                                          | -                               | 0,04                   | -                      | -               | -                     | 2      | 121   | -                              | -                           |
| Banana-da-terra ( <i>Musa paradisiaca</i> L.).....               | 126                             | 0,07                   | 0,04                   | 0,5             | 28                    | 1      | 440   | 28,5                           | 3 496                       |
| Banana São Tomé ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....             | 128                             | 0,07                   | 0,04                   | 0,5             | 28                    | 1      | 440   | 32,0                           | 130                         |
| Banana, farinha de.....                                          | 76                              | 0,10                   | 0,24                   | 2,8             | 7                     | 3      | 143   | -                              | -                           |
| Bardana ( <i>Arctium lappa</i> L.).....                          | -                               | 0,25                   | 0,08                   | 0,3             | 2                     | 2      | 125   | 15,5                           | 8                           |
| Batata-baroa ( <i>Chaerophyllum bulbosum</i> L.).....            | 22                              | 0,09                   | 0,05                   | 1,0             | 24                    | 7      | 97    | 16,6                           | 1 235                       |
| Batata-doce ( <i>Ipomoea batatas</i> (L.) Poir.).....            | 300                             | 0,11                   | 0,04                   | 0,8             | 31                    | 7      | 13    | 17,8                           | 10 952                      |
| Batata-doce cozida.....                                          | 252                             | 0,09                   | 0,03                   | 0,7             | 26                    | 7      | 62    | 15,5                           | 290                         |
| Batata-doce frita.....                                           | 630                             | 0,23                   | 0,08                   | 1,7             | 65                    | 7      | 139   | -                              | -                           |
| Batata-doce, doce caseiro.....                                   | 129                             | 0,05                   | 0,02                   | 0,3             | 13                    | 7      | 99    | -                              | -                           |
| Batata-doce, doce industrializado.....                           | 470                             | 0,05                   | 0,03                   | 0,3             | -                     | 7      | 195   | -                              | -                           |
| Batata-inglesa ( <i>Solanum tuberosum</i> L.).....               | -                               | 0,09                   | 0,03                   | 1,5             | 16                    | 1      | 242   | 22,1                           | 72 728                      |
| Batata-inglesa frita.....                                        | -                               | 0,13                   | 0,08                   | 3,1             | 21                    | 3      | 1 789 | -                              | -                           |
| Batata, fécula de.....                                           | -                               | 0,42                   | 0,14                   | 3,4             | 19                    | 3      | 1 810 | -                              | -                           |
| Beiju.....                                                       | -                               | 0,09                   | 0,08                   | 1,7             | 15                    | 7      | 150   | -                              | -                           |
| Biscoito de polvilho.....                                        | 90                              | 0,02                   | 0,05                   | -               | -                     | 7      | 165   | -                              | -                           |
| Cará ( <i>Dioscorea</i> spp.).....                               | 2                               | 0,10                   | 0,04                   | 0,7             | 8                     | 7      | 10    | 23,7                           | 848                         |
| Cará-do-ar ( <i>Dioscorea bulbifera</i> L.).....                 | 66                              | 0,07                   | 0,07                   | 1,0             | 27                    | 7      | 11    | -                              | -                           |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                                      | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |       |
|-----------------------------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|-------|
|                                                                       |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM  |
| TUBÉRCULOS, RAÍZES E AMILÁCEOS                                        |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |
| Cará-inhame ( <i>Dioscorea alata</i> L.).....                         | 135      | 65,1           | 2,3              | 0,1             | 31,8             | 1,5          | 0,7           | 28             | 52              | 1,6           | 4      | 232   |
| Cará, farinha de.....                                                 | 335      | 14,2           | 3,4              | 0,4             | 80,0             | 1,6          | 2,0           | 20             | 110             | 1,1           | 4      | 228   |
| Caroço de jaca ( <i>Artocarpus heterophylla</i> Lam.).....            | 151      | 60,9           | 4,3              | 0,4             | 32,6             | 1,5          | 1,8           | 35             | 126             | 1,2           | 2      | 318   |
| Castanha-portuguesa ( <i>Castanea sativa</i> (Sieb. e Zucc.) Mill.).. | 194      | 52,5           | 2,9              | 1,5             | 42,1             | 1,1          | 1,0           | 27             | 88              | 1,7           | 3      | 677   |
| Castanha-portuguesa cozida.....                                       | 204      | 49,8           | 3,1              | 1,6             | 44,4             | 1,2          | 1,1           | 28             | 93              | 1,8           | 7      | 154   |
| Inhame( <i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott.).....                 | 102      | 73,1           | 1,8              | 0,1             | 23,8             | 1,0          | 1,2           | 51             | 88              | 1,2           | 4      | 272   |
| Mandioca ( <i>Manihot esculenta</i> Crantz.).....                     | 149      | 62,0           | 0,8              | 0,3             | 36,0             | 1,0          | 0,9           | 35             | 46              | 1,1           | 7      | 120   |
| Mandioca cozida.....                                                  | 119      | 69,6           | 0,6              | 0,2             | 28,9             | 0,8          | 0,7           | 28             | 37              | 0,9           | 7      | 156   |
| Mandioca frita.....                                                   | 352      | 27,7           | 1,2              | 14,5            | 55,2             | 1,5          | 1,4           | 54             | 70              | 1,7           | 7      | 145   |
| Mandioca, polvilho de.....                                            | 352      | 12,6           | 0,6              | 0,2             | 86,4             | 0,1          | 0,2           | 10             | 16              | 0,4           | 7      | 250   |
| Mandioca, farinha de.....                                             | 354      | 10,4           | 1,7              | 0,3             | 86,4             | 1,8          | 1,2           | 61             | 48              | 3,1           | 7      | 28    |
| Mandioquinha-salsa ( <i>Arracacia xanthorrhiza</i> Bancroft).....     | 104      | 73,0           | 0,8              | 0,2             | 24,9             | 0,6          | 1,1           | 29             | 58              | 1,2           | 1      | 102   |
| Mangarito ( <i>Xanthosoma sagittifolium</i> (L.) Schott.).....        | 137      | 64,4           | 2,2              | 0,2             | 32,0             | 1,0          | 1,2           | 16             | 47              | 0,9           | 4      | 239   |
| Pinhão ( <i>Araucaria angustifolia</i> (Bert.) Kuntze).....           | 282      | 29,2           | 5,3              | 1,3             | 62,1             | 17,1         | 2,1           | 37             | 78              | 6,5           | 11     | 205   |
| Pinhão cozido.....                                                    | 297      | 25,4           | 5,6              | 1,4             | 65,4             | 18,0         | 2,2           | 39             | 82              | 6,8           | 7      | 155   |
| Sagu.....                                                             | 352      | 12,6           | 0,6              | 0,2             | 86,4             | 0,1          | 0,2           | 10             | 16              | 0,4           | 7      | 250   |
| Sagu com leite.....                                                   | 122      | 69,7           | 1,3              | 1,2             | 27,5             | 0,1          | 0,3           | 38             | 39              | 0,1           | 7      | 203   |
| Sagu com suco de frutas.....                                          | 117      | 70,5           | 0,1              | -               | 29,4             | 0,1          | -             | 2              | 1               | 0,2           | 7      | 153   |
| Sagu com vinho.....                                                   | 145      | 70,9           | 0,1              | -               | 28,9             | -            | 0,1           | 5              | 4               | 0,3           | 7      | 191   |
| Tapioca, bolo de.....                                                 | 288      | 32,2           | 1,7              | 5,1             | 60,3             | 0,6          | 0,7           | 42             | 37              | 1,4           | 7      | 234   |
| Tapioca, cuscuz de.....                                               | 248      | 39,8           | 0,8              | 3,1             | 54,2             | 0,5          | 2,1           | 7              | 9               | 0,4           | 7      | 230   |
| AÇÚCARES E DOCES                                                      |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |
| Açúcar mascavo.....                                                   | 356      | 7,4            | 0,4              | 0,5             | 90,6             | -            | 1,1           | 51             | 44              | 4,2           | 7      | 49    |
| Açúcar refinado.....                                                  | 385      | 0,5            | -                | -               | 99,5             | -            | -             | -              | -               | 0,1           | 3      | 2 231 |
| Caldo-de-cana.....                                                    | 82       | 78,8           | 0,3              | 0,1             | 20,5             | 0,4          | 0,3           | 13             | 12              | 0,7           | 1      | 319   |
| Cocada.....                                                           | 548      | 3,3            | 3,6              | 39,1            | 53,2             | 4,1          | 0,8           | 16             | 112             | 2,0           | 3      | 791   |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                                      | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |       | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                                       |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM  |                                |                             |
| TUBÉRCULOS, RAÍZES E AMILÁCEOS                                        |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Cará-inhame ( <i>Dioscorea alata</i> L.).....                         | 2                               | 0,05                   | 0,03                   | 0,5             | 12                    | 4      | 232   | 22,5                           | 99                          |
| Cará, farinha de.....                                                 | -                               | 0,10                   | 0,08                   | 1,1             | -                     | 4      | 228   | -                              | -                           |
| Caroço de jaca ( <i>Artocarpus heterophylla</i> Lam.).....            | 4                               | 0,18                   | 0,05                   | 0,5             | 17                    | 2      | 318   | -                              | -                           |
| Castanha-portuguesa ( <i>Castanea sativa</i> (Sieb.e Zucc.) Mill.)... | -                               | 0,22                   | 0,22                   | 0,6             | -                     | 3      | 677   | 29,0                           | 40                          |
| Castanha-portuguesa cozida.....                                       | -                               | 0,23                   | 0,23                   | 0,6             | -                     | 7      | 154   | -                              | -                           |
| Inhame ( <i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott.).....                | -                               | 0,10                   | 0,03                   | 0,8             | 8                     | 4      | 272   | 21,1                           | 3 633                       |
| Mandioca ( <i>Manihot esculenta</i> Crantz.).....                     | 2                               | 0,08                   | 0,04                   | 0,7             | 39                    | 7      | 120   | 26,8                           | 11 033                      |
| Mandioca cozida.....                                                  | 2                               | 0,05                   | 0,03                   | 0,6             | 31                    | 7      | 156   | -                              | -                           |
| Mandioca frita.....                                                   | 3                               | 0,09                   | 0,08                   | 1,1             | 66                    | 7      | 145   | -                              | -                           |
| Mandioca, polvilho de.....                                            | -                               | 0,01                   | 0,02                   | 0,5             | -                     | 33     | 416   | -                              | -                           |
| Mandioca, farinha de.....                                             | -                               | 0,08                   | 0,07                   | 1,6             | 14                    | 1      | 276   | -                              | -                           |
| Mandioquinha-salsa ( <i>Arracacia xanthorrhiza</i> Bancroft).....     | 20                              | 0,08                   | 0,04                   | 3,4             | 28                    | 1      | 102   | 15,0                           | 260                         |
| Mangarito ( <i>Xanthosoma sagittifolium</i> (L.) Schott.).....        | 2                               | 0,13                   | 0,02                   | 6,4             | 7                     | 14     | 118   | 18,5                           | 6                           |
| Pinhão ( <i>Araucaria angustifolia</i> (Bert.) Kuntze).....           | 3                               | 1,28                   | 0,23                   | 4,5             | -                     | 3      | 1 625 | 27,4                           | 168                         |
| Pinhão cozido.....                                                    | 3                               | 1,35                   | 0,24                   | 4,7             | -                     | 7      | 155   | -                              | -                           |
| Sagu.....                                                             | -                               | 0,01                   | 0,02                   | 0,5             | -                     | 33     | 416   | -                              | -                           |
| Sagu com leite.....                                                   | 12                              | -                      | 0,04                   | 0,6             | -                     | 7      | 203   | -                              | -                           |
| Sagu com suco de frutas.....                                          | 2                               | -                      | -                      | 0,7             | -                     | 7      | 153   | -                              | -                           |
| Sagu com vinho.....                                                   | -                               | -                      | -                      | 0,6             | -                     | 7      | 191   | -                              | -                           |
| Tapioca, bolo de.....                                                 | 33                              | 0,03                   | 0,05                   | 1,5             | 11                    | 7      | 234   | -                              | -                           |
| Tapioca, cuscuz de.....                                               | -                               | -                      | -                      | 0,1             | -                     | 7      | 230   | -                              | -                           |
| AÇÚCARES E DOCES                                                      |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Açúcar mascavo.....                                                   | -                               | 0,02                   | 0,11                   | 0,3             | 2                     | 31     | 3     | -                              | -                           |
| Açúcar refinado.....                                                  | -                               | -                      | -                      | -               | -                     | 3      | 2 231 | -                              | -                           |
| Caldo-de-cana.....                                                    | -                               | 0,02                   | 0,01                   | 0,1             | 2                     | 1      | 319   | -                              | -                           |
| Cocada.....                                                           | -                               | 0,04                   | 0,03                   | 0,4             | -                     | 3      | 791   | -                              | -                           |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                          | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |       |
|-----------------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|-------|
|                                                           |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM  |
| AÇÚCARES E DOCES                                          |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |
| Doces diversos.....                                       | 406      | 8,3            | 4,4              | 12,3            | 73,8             | 0,3          | 1,2           | 74             | 99              | 1,3           | 7      | 242   |
| Gelatina de frutas (pó).....                              | 371      | 1,6            | 9,4              | -               | 88,0             | -            | 1,0           | 13             | 8               | 0,4           | 7      | 252   |
| Gelatina em folha.....                                    | 335      | 13,0           | 85,6             | 0,1             | -                | -            | 1,3           | 17             | 10              | 0,5           | 7      | 196   |
| Gelêa de frutas.....                                      | 238      | 38,0           | 0,1              | 0,1             | 61,6             | -            | 0,2           | 18             | 6               | 1,3           | 7      | 51    |
| Gelêa de mocotó.....                                      | 147      | 61,8           | 3,0              | -               | 35,0             | -            | 0,2           | 18             | 6               | 1,3           | 7      | 117   |
| Karo (glicose de milho).....                              | 288      | 25,0           | -                | -               | 73,8             | -            | 1,2           | 53             | 29              | 3,9           | 7      | 151   |
| Mel de abelha.....                                        | 306      | 21,6           | 0,2              | -               | 78,0             | 0,1          | 0,2           | 20             | 16              | 0,8           | 1      | 518   |
| Melado.....                                               | 284      | 25,1           | 0,5              | 0,2             | 72,6             | 0,5          | 1,6           | 70             | 42              | 1,2           | 7      | 54    |
| Nidex.....                                                | 364      | 5,0            | 0,5              | -               | 94,0             | -            | 0,5           | -              | -               | -             | 6      | 18    |
| Pé-de-moleque.....                                        | 418      | 6,5            | 7,4              | 14,1            | 70,5             | 1,0          | 1,5           | 45             | 147             | 2,3           | 7      | 228   |
| Rapadura.....                                             | 356      | 5,7            | 0,6              | -               | 92,0             | -            | 1,7           | 174            | 14              | 4,2           | 32     | 383   |
| Sorvete caseiro.....                                      | 168      | 63,6           | 3,2              | 6,4             | 26,1             | 0,2          | 0,7           | 97             | 89              | 0,1           | 7      | 209   |
| Sorvete industrializado.....                              | 175      | 63,3           | 3,1              | 9,4             | 23,6             | -            | 0,6           | 92             | 74              | 0,1           | 7      | 80    |
| Suspro.....                                               | 366      | 5,5            | 1,7              | 0,1             | 92,6             | -            | 0,1           | 2              | 2               | 0,1           | 7      | 12    |
| NOZES E OLEAGINOSAS                                       |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |
| Amêndoa ( <i>Amygdalus communis</i> L.).....              | 603      | 4,8            | 21,0             | 54,9            | 17,3             | 3,0          | 2,0           | 282            | 485             | 5,2           | 2      | 280   |
| Amendoim ( <i>Arachis hypogaea</i> L.).....               | 549      | 6,5            | 23,2             | 44,8            | 23,0             | 2,9          | 2,5           | 49             | 409             | 3,8           | 4      | 280   |
| Amendoim caramelizado.....                                | 446      | 1,5            | 8,1              | 15,7            | 73,8             | 1,0          | 0,9           | 17             | 143             | 1,3           | 7      | 241   |
| Amendoim cozido.....                                      | 235      | 44,6           | 16,8             | 8,3             | 26,3             | 6,1          | 4,0           | 45             | 260             | 5,1           | 4      | 282   |
| Amendoim torrado com sal.....                             | 595      | 1,8            | 23,2             | 50,9            | 21,7             | 3,2          | 2,4           | 42             | 354             | 1,6           | 4      | 281   |
| Amendoim, creme de.....                                   | 585      | 1,8            | 24,9             | 48,8            | 22,2             | 1,8          | 2,3           | 66             | 380             | 2,4           | 2      | 210   |
| Amendoim, farinha de.....                                 | 371      | 7,3            | 47,9             | 9,2             | 31,5             | 2,7          | 4,1           | 104            | 720             | 3,5           | 3      | 1 501 |
| Avelã ( <i>Corylus avellana</i> L.).....                  | 634      | 5,8            | 12,6             | 62,4            | 16,7             | 3,0          | 2,5           | 209            | 337             | 3,4           | 3      | 1 008 |
| Azeitona ( <i>Olea europaea</i> L.).....                  | 123      | 79,1           | 1,3              | 13,3            | 2,0              | 1,4          | 4,5           | 73             | 17              | 1,6           | 7      | 81    |
| Castanha de caju ( <i>Anacardium occidentale</i> L.)..... | 568      | 4,0            | 18,4             | 46,3            | 28,7             | 0,6          | 2,6           | 28             | 462             | 3,6           | 2      | 289   |
| Castanha de caju torrada.....                             | 579      | 3,7            | 19,6             | 47,2            | 26,4             | -            | 3,1           | 10             | 575             | 5,6           | 7      | 7     |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                          | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |       | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                           |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM  |                                |                             |
| AÇÚCARES E DOCES                                          |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Doces diversos.....                                       | 6                               | 0,09                   | 0,09                   | 1,2             | -                     | 7      | 242   | -                              | -                           |
| Gelatina de frutas (pó).....                              | -                               | -                      | -                      | -               | -                     | 3      | 1031  | -                              | -                           |
| Gelatina em folha.....                                    | -                               | -                      | -                      | -               | -                     | 7      | 196   | -                              | -                           |
| Geléia de frutas.....                                     | 1                               | 0,01                   | 0,03                   | 0,2             | 3                     | 3      | 1149  | -                              | -                           |
| Geléia de mocotó.....                                     | -                               | 0,32                   | 0,34                   | 1,2             | -                     | 7      | 117   | -                              | -                           |
| Karo (glicose de milho).....                              | -                               | 0,06                   | 0,03                   | -               | -                     | 7      | 151   | -                              | -                           |
| Mel de abelha.....                                        | -                               | 0,01                   | 0,07                   | 0,2             | 4                     | 1      | 518   | -                              | -                           |
| Melado.....                                               | -                               | 0,02                   | 0,06                   | 0,4             | 3                     | 32     | 379   | -                              | -                           |
| Nidex.....                                                | -                               | 1,18                   | -                      | -               | -                     | 6      | 18    | -                              | -                           |
| Pé-de-moleque.....                                        | 2                               | 0,25                   | 0,08                   | 4,9             | 1                     | 7      | 228   | -                              | -                           |
| Rapadura.....                                             | -                               | 0,01                   | 0,09                   | 0,5             | -                     | 32     | 383   | -                              | -                           |
| Sorvete caseiro.....                                      | 47                              | 0,04                   | 0,16                   | 0,3             | 9                     | 7      | 209   | -                              | -                           |
| Sorvete industrializado.....                              | 39                              | 0,03                   | 0,14                   | 0,1             | 1                     | 7      | 80    | -                              | -                           |
| Suspiro.....                                              | -                               | 0,05                   | -                      | -               | -                     | 7      | 12    | -                              | -                           |
| NOZES E OLEAGINOSAS                                       |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Amêndoa ( <i>Amygdalus communis</i> L.).....              | -                               | 0,25                   | 0,67                   | 6,0             | -                     | 2      | 280   | 48,8                           | 32                          |
| Amendoim ( <i>Arachis hypogaea</i> L.).....               | 5                               | 0,79                   | 0,14                   | 15,5            | 1                     | 4      | 280   | 26,4                           | 3 240                       |
| Amendoim caramelizado.....                                | 2                               | 0,27                   | 0,05                   | 5,4             | -                     | 7      | 241   | -                              | -                           |
| Amendoim cozido.....                                      | 3                               | 0,44                   | 0,16                   | 1,4             | -                     | 4      | 282   | -                              | -                           |
| Amendoim torrado com sal.....                             | 16                              | 0,32                   | 0,13                   | 17,1            | -                     | 2      | 205   | -                              | -                           |
| Amendoim, creme de.....                                   | -                               | 0,40                   | 0,12                   | 13,6            | -                     | 2      | 210   | -                              | -                           |
| Amendoim, farinha de.....                                 | -                               | 0,75                   | 0,22                   | 27,8            | -                     | 3      | 1 501 | -                              | -                           |
| Avelã ( <i>Corylus avellana</i> L.).....                  | 2                               | 0,46                   | 0,41                   | 0,9             | 2                     | 7      | 245   | 33,3                           | 36                          |
| Azeitona ( <i>Olea europaea</i> L.).....                  | 20                              | 0,02                   | 0,12                   | 1,1             | -                     | 7      | 81    | 18,1                           | 1 233                       |
| Castanha de caju ( <i>Anacardium occidentale</i> L.)..... | 1                               | 0,25                   | 0,34                   | 2,4             | 1                     | 2      | 289   | 27,5                           | 55                          |
| Castanha de caju torrada.....                             | 1                               | 0,25                   | 0,34                   | 2,4             | 33                    | 7      | 7     | -                              | -                           |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                                 | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |       |
|------------------------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|-------|
|                                                                  |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM  |
| NOZES E OLEAGINOSAS                                              |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |
| Castanha-de-pequi ( <i>Caryocar</i> spp.).....                   | 89       | 76,0           | 1,2              | 0,9             | 21,6             | 5,5          | 0,3           | 14             | 10              | 1,2           | 11     | 206   |
| Castanha-do-pará ( <i>Bertholletia excelsa</i> HBK.).....        | 636      | 5,9            | 14,0             | 63,9            | 13,0             | 3,4          | 3,2           | 198            | 577             | 3,4           | 7      | 176   |
| Coco-da-bala ( <i>Cocos nucifera</i> L.).....                    | 296      | 54,6           | 3,5              | 27,2            | 13,7             | 3,8          | 1,0           | 13             | 83              | 1,8           | 1      | 331   |
| Coco-de-babaçu ( <i>Orbignia martiana</i> Rodr.).....            | 313      | 52,3           | 3,9              | 29,5            | 13,3             | -            | 1,0           | 30             | 40              | 1,0           | 7      | 275   |
| Coco-de-macaúba ( <i>Acrocomia sclerocarpa</i> Mart.).....       | 243      | 51,8           | 4,4              | 13,8            | 27,9             | 13,4         | 2,1           | 199            | 57              | 0,2           | 7      | 138   |
| Coco-de-lucum ( <i>Astrocaryum</i> spp.).....                    | 405      | 45,0           | 1,8              | 43,7            | 8,4              | 2,1          | 1,1           | 30             | 25              | -             | 10     | 260   |
| Coco ralado industrializado.....                                 | 662      | 3,5            | 7,2              | 64,9            | 23,0             | 3,9          | 1,4           | 26             | 187             | 3,3           | 3      | 790   |
| Coco, água de.....                                               | 22       | 94,2           | 0,3              | 0,2             | 4,7              | -            | 0,6           | 20             | 13              | 0,3           | 3      | 793   |
| Coco, leite de, industrializado.....                             | 240      | 65,7           | 3,2              | 24,9            | 5,2              | -            | 1,0           | 16             | 132             | 1,6           | 7      | 152   |
| Dendê ( <i>Elaeis guineensis</i> L.).....                        | 544      | 26,2           | 1,9              | 58,4            | 12,5             | 3,2          | 1,0           | 82             | 47              | 4,5           | 7      | 277   |
| Gergelim, semente de ( <i>Sesamum indicum</i> DC.).....          | 584      | 4,1            | 17,6             | 52,2            | 21,1             | 5,3          | 5,0           | 1 212          | 620             | 10,4          | 1      | 506   |
| Noz ( <i>Juglans regia</i> L.).....                              | 651      | 3,5            | 14,8             | 64,0            | 15,8             | 2,1          | 1,9           | 99             | 380             | 3,1           | 3      | 2 421 |
| Semente de abóbora ( <i>Cucurbita</i> spp.).....                 | 547      | 4,9            | 30,3             | 45,8            | 14,4             | 2,2          | 4,6           | 38             | 1 064           | 9,2           | 1      | 508   |
| LEGUMINOSAS E DERIVADOS                                          |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |
| Ervilha, enlatada.....                                           | 66       | 82,6           | 3,5              | 0,3             | 12,5             | 1,5          | 1,1           | 20             | 66              | 1,7           | 3      | 1 517 |
| Ervilha, grão ( <i>Pisum sativum</i> L.).....                    | 343      | 12,0           | 22,5             | 2,0             | 61,0             | 4,7          | 2,5           | 80             | 290             | 5,8           | 1      | 470   |
| Fava, grão verde ( <i>Vicia faba</i> L.).....                    | 118      | 69,0           | 9,3              | 0,4             | 20,3             | 3,8          | 1,0           | 31             | 140             | 2,3           | 1      | 186   |
| Fava, grão seco ( <i>Vicia faba</i> L.).....                     | 339      | 12,6           | 24,0             | 2,2             | 58,2             | 5,9          | 3,0           | 77             | 374             | 6,3           | 1      | 472   |
| Feijão-adzuki ( <i>Phaseolus angularis</i> (Willd.) Wight.)..... | 336      | 10,8           | 19,9             | 0,6             | 64,4             | 7,8          | 4,3           | 136            | 260             | 9,8           | 4      | 303   |
| Feijão-arroz ( <i>Phaseolus calcaratus</i> Roxb.).....           | 338      | 10,5           | 19,3             | 0,6             | 65,4             | 5,8          | 4,2           | 218            | 313             | 7,2           | 1      | 477   |
| Feijão cozido.....                                               | 67       | 82,4           | 4,4              | 0,3             | 12,2             | 0,9          | 0,7           | 17             | 49              | 1,5           | 7      | 208   |
| Feijão-de-lima ( <i>Phaseolus lunatus</i> L.).....               | 336      | 12,0           | 20,7             | 1,2             | 62,4             | 4,9          | 3,7           | 113            | 330             | 4,8           | 1      | 479   |
| Feijão-fradinho ( <i>Vigna</i> spp.).....                        | 341      | 10,6           | 24,1             | 1,2             | 60,7             | 4,9          | 3,4           | 77             | 420             | 7,2           | 1      | 466   |
| Feijão, grão verde ( <i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....          | 166      | 56,5           | 9,7              | 0,5             | 31,5             | 2,2          | 1,8           | 60             | 287             | 3,0           | 8      | 187   |
| Feijão, doce de, industrializado.....                            | 310      | 21,5           | 8,4              | 1,6             | 66,9             | 2,8          | 1,6           | 56             | 117             | 3,5           | 7      | 240   |
| Feijão, grão seco ( <i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....           | 337      | 12,0           | 22,0             | 1,6             | 60,8             | 4,3          | 3,6           | 86             | 247             | 7,6           | 1      | 481   |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                                | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |      | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                                 |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM |                                |                             |
| NOZES E OLEAGINOSAS                                             |                                 |                        |                        |                 |                       |        |      |                                |                             |
| Castanha-de-pequi ( <i>Caryocar</i> spp.).....                  | 20000                           | 0,03                   | 0,46                   | 0,4             | 12                    | 14     | 122  | .                              | .                           |
| Castanha-do-pará ( <i>Bertholletia excelsa</i> Hbk.).....       | 7                               | 1,09                   | 0,12                   | 1,7             | 10                    | 1      | 500  | 40,4                           | 100                         |
| Coco-da-bala ( <i>Cocos nucifera</i> L.).....                   | .                               | 0,04                   | 0,03                   | 0,6             | 4                     | 1      | 331  | 44,0                           | 1 956                       |
| Coco-de-babaçu ( <i>Orbignia martiana</i> Rodr.).....           | .                               | 0,32                   | 0,25                   | 1,5             | .                     | 17     | 69   | 75,0                           | 61                          |
| Coco-de-macaúba ( <i>Acrocomia sclerocarpa</i> Mart.).....      | 23                              | 0,14                   | 0,09                   | 1,0             | 28                    | 1      | 335  | 62,5                           | 130                         |
| Coco-de-lucum ( <i>Astrocaryum</i> spp.).....                   | 6000                            | 0,01                   | 0,02                   | 5,0             | 4                     | 10     | 260  | 64,0                           | 37                          |
| Coco ralado industrializado.....                                | .                               | 0,06                   | 0,04                   | 0,6             | .                     | 3      | 790  | .                              | .                           |
| Coco, água de.....                                              | .                               | .                      | .                      | 0,1             | 2                     | 3      | 793  | .                              | .                           |
| Coco, leite de, industrializado.....                            | .                               | 0,05                   | 0,02                   | 0,4             | 2                     | 7      | 152  | .                              | .                           |
| Dendê ( <i>Elaeis guineensis</i> L.).....                       | 10166                           | 0,20                   | 0,10                   | 1,4             | 12                    | 7      | 277  | 56,8                           | 9                           |
| Gergelim, semente de ( <i>Sesamum indicum</i> DC.).....         | 2                               | 0,98                   | 0,25                   | 5,0             | .                     | 1      | 506  | .                              | .                           |
| Noz ( <i>Juglans regia</i> L.).....                             | 3                               | 0,33                   | 0,13                   | 0,9             | 2                     | 3      | 2421 | 43,3                           | 80                          |
| Semente de abóbora ( <i>Cucurbita</i> spp.).....                | 5                               | 0,23                   | 0,16                   | 2,9             | .                     | 1      | 508  | .                              | .                           |
| LEGUMINOSAS E DERIVADOS                                         |                                 |                        |                        |                 |                       |        |      |                                |                             |
| Ervilha enlatada.....                                           | 45                              | 0,09                   | 0,05                   | 0,9             | 9                     | 3      | 1517 | .                              | .                           |
| Ervilha, grão ( <i>Pisum sativum</i> L.).....                   | 8                               | 0,57                   | 0,17                   | 3,0             | 1                     | 1      | 470  | .                              | .                           |
| Fava, grão verde ( <i>Vicia faba</i> L.).....                   | 20                              | 0,28                   | 0,17                   | 1,7             | 28                    | 1      | 186  | .                              | .                           |
| Fava, grão seco ( <i>Vicia faba</i> L.).....                    | 10                              | 0,53                   | 0,30                   | 2,5             | 6                     | 1      | 472  | .                              | .                           |
| Feijão adzuki ( <i>Phaseolus angularis</i> (Willd) Wight.)..... | 2                               | 0,06                   | 0,09                   | 2,0             | 2                     | 7      | 278  | .                              | .                           |
| Feijão-arroz ( <i>Phaseolus calcaratus</i> Roxb.).....          | 3                               | 0,58                   | 0,08                   | 2,2             | .                     | 1      | 477  | .                              | .                           |
| Feijão cozido.....                                              | .                               | 0,11                   | 0,04                   | 0,4             | 1                     | 7      | 208  | .                              | .                           |
| Feijão-de-lima ( <i>Phaseolus lunatus</i> L.).....              | .                               | 0,34                   | 0,21                   | 2,2             | .                     | 1      | 479  | .                              | .                           |
| Feijão-fradinho ( <i>Vigna</i> spp.).....                       | 3                               | 0,87                   | 0,23                   | 1,9             | 3                     | 1      | 466  | .                              | .                           |
| Feijão, grão verde ( <i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....         | 13                              | 0,38                   | 0,07                   | 1,5             | 9                     | 8      | 187  | .                              | .                           |
| Feijão, doce de, industrializado.....                           | 3                               | 0,05                   | 0,05                   | 0,9             | 1                     | 7      | 240  | .                              | .                           |
| Feijão, grão seco ( <i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....          | 2                               | 0,54                   | 0,19                   | 2,1             | 3                     | 1      | 481  | .                              | .                           |



# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                              | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |       |
|---------------------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|-------|
|                                                               |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM  |
| LEGUMINOSAS E DERIVADOS                                       |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |
| Grão-de-bico ( <i>Cicer arctinum</i> L.).....                 | 364      | 11,5           | 18,2             | 6,2             | 61,1             | 3,4          | 3,0           | 134            | 324             | 7,3           | 1      | 467   |
| Grão-de-bico em conserva.....                                 | 71       | 80,8           | 4,1              | 0,3             | 13,4             | 1,3          | 1,4           | 26             | 67              | 2,4           | 3      | 166   |
| Grão-de-bico cozido.....                                      | 124      | 67,3           | 6,6              | 2,0             | 22,9             | 1,3          | 1,2           | 78             | 127             | 2,3           | 36     | 95    |
| Quando ( <i>Cajanus cajan</i> (L.) Millsp.).....              | 337      | 12,2           | 19,2             | 1,5             | 63,3             | 8,1          | 3,8           | 137            | 322             | 5,0           | 1      | 469   |
| Quando cozido.....                                            | 135      | 64,9           | 7,7              | 0,6             | 25,3             | 3,2          | 1,5           | 55             | 129             | 2,0           | 7      | 167   |
| Lentilha ( <i>Lens culinaris</i> Medik.).....                 | 340      | 12,2           | 23,7             | 1,3             | 60,7             | 3,2          | 2,1           | 68             | 353             | 7,0           | 1      | 484   |
| Lentilha cozida.....                                          | 125      | 65,6           | 7,4              | 0,5             | 25,6             | 1,0          | 0,9           | 38             | 157             | 5,6           | 36     | 97    |
| Mangaô, grão ( <i>Dolichos lablab</i> L.).....                | 334      | 13,1           | 22,1             | 1,0             | 61,2             | 7,9          | 2,6           | 46             | 375             | 7,3           | 1      | 483   |
| Misso.....                                                    | 199      | 44,4           | 12,5             | 6,4             | 25,1             | 1,4          | 11,6          | 80             | 170             | 5,6           | 2      | 255   |
| Shoyo.....                                                    | 68       | 62,8           | 5,6              | 1,3             | 9,5              | -            | 20,8          | 82             | 104             | 4,8           | 3      | 2 156 |
| Soja ( <i>Glycine max</i> (L.) Merrill).....                  | 400      | 10,2           | 35,1             | 17,7            | 32,0             | 4,2          | 5,0           | 226            | 546             | 8,5           | 2      | 219   |
| Soja cozida.....                                              | 160      | 64,1           | 14,0             | 7,1             | 12,8             | 1,7          | 2,0           | 90             | 218             | 3,4           | 7      | 169   |
| Soja, farinha de, industrializada.....                        | 356      | 8,0            | 43,4             | 6,7             | 36,6             | 2,5          | 5,3           | 263            | 634             | 9,1           | 3      | 2 148 |
| Soja, leite em pó de.....                                     | 429      | 4,2            | 41,8             | 20,3            | 28,0             | 0,2          | 5,7           | 275            | 674             | 5,0           | 3      | 2 151 |
| Soja, leite industrializado.....                              | 114      | 74,5           | 6,2              | 4,1             | 14,4             | -            | 0,8           | 40             | 105             | 1,2           | 2      | 267   |
| Soja, pão de.....                                             | 283      | 30,8           | 14,3             | 1,9             | 51,8             | 0,7          | 1,2           | 57             | 219             | 2,3           | 7      | 14    |
| Soja, queijo de.....                                          | 135      | 70,9           | 12,5             | 8,1             | 6,0              | -            | 2,5           | 188            | 222             | 5,6           | 2      | 247   |
| Tremoço ( <i>Lupinus</i> spp.).....                           | 407      | 7,7            | 44,3             | 16,5            | 28,2             | 7,1          | 3,3           | 90             | 545             | 6,3           | 1      | 489   |
| VERDURAS - FOLHAS                                             |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |
| Acelga ( <i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>cycla</i> L.).....   | 27       | 90,8           | 1,6              | 0,4             | 5,6              | 1,0          | 1,6           | 110            | 29              | 3,6           | 1      | 72    |
| Agrião ( <i>Rorippa nasturtium-aquaticum</i> (L.) Hayek)..... | 22       | 92,2           | 2,8              | 0,4             | 3,3              | 1,1          | 1,3           | 117            | 76              | 1,9           | 1      | 110   |
| Alcachofra ( <i>Cynara scolymus</i> L.).....                  | 29       | 90,2           | 2,7              | 0,2             | 5,9              | 2,2          | 1,0           | 44             | 58              | 0,8           | 1      | 98    |
| Alface ( <i>Lactuca sativa</i> L.).....                       | 15       | 94,9           | 1,3              | 0,2             | 2,9              | 0,7          | 0,7           | 43             | 34              | 1,3           | 1      | 205   |
| Almeirão ( <i>Cichorium intybus</i> L.).....                  | 20       | 93,1           | 1,7              | 0,2             | 4,1              | 0,9          | 0,9           | 79             | 23              | 1,7           | 1      | 73    |
| Azedinha ( <i>Rumex acetosa</i> L.).....                      | 28       | 90,9           | 2,1              | 0,3             | 5,6              | 0,8          | 1,1           | 66             | 41              | 1,6           | 3      | 953   |
| Bertalha ( <i>Basella rubra</i> L.):.....                     | 19       | 93,4           | 1,6              | 0,3             | 3,5              | 0,6          | 1,2           | 106            | 39              | 1,6           | 2      | 786   |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                              | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |       | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                               |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM  |                                |                             |
| LEGUMINOSAS E DERIVADOS                                       |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Grão-de-bico ( <i>Cicer arletinum</i> L.).....                | 5                               | 0,46                   | 0,16                   | 1,7             | 1                     | 1      | 467   | .                              | .                           |
| Grão-de-bico em conserva.....                                 | 13                              | 0,04                   | 0,04                   | 0,5             | 7                     | 3      | 166   | .                              | .                           |
| Grão-de-bico cozido.....                                      | 2                               | 0,07                   | 0,05                   | 0,5             | -                     | 36     | 95    | .                              | .                           |
| Guando ( <i>Cajanus cajan</i> (L.) Millsp.).....              | 7                               | 0,72                   | 0,17                   | 2,6             | -                     | 1      | 469   | .                              | .                           |
| Guando cozido.....                                            | 3                               | 0,29                   | 0,07                   | 1,0             | -                     | 7      | 167   | .                              | .                           |
| Lentilha ( <i>Lens culinaris</i> Medik.).....                 | 3                               | 0,46                   | 0,33                   | 2,4             | 5                     | 1      | 484   | .                              | .                           |
| Lentilha cozida.....                                          | -                               | 0,10                   | 0,12                   | 0,9             | -                     | 36     | 97    | .                              | .                           |
| Mangalô, grão ( <i>Dolichos lablab</i> L.).....               | -                               | 0,44                   | 0,12                   | 1,5             | -                     | 1      | 483   | .                              | .                           |
| Missô.....                                                    | -                               | 0,06                   | 0,13                   | 1,3             | -                     | 2      | 255   | .                              | .                           |
| Shoyo.....                                                    | -                               | 0,02                   | 0,25                   | 0,4             | -                     | 3      | 2 156 | .                              | .                           |
| Soja ( <i>Glycine max</i> (L.) Merril).....                   | 2                               | 0,66                   | 0,22                   | 2,2             | -                     | 2      | 219   | .                              | .                           |
| Soja cozida.....                                              | 1                               | 0,26                   | 0,09                   | 0,9             | -                     | 7      | 169   | .                              | .                           |
| Soja, farinha de, industrializada.....                        | 8                               | 0,83                   | 0,36                   | 2,6             | -                     | 3      | 2 148 | .                              | .                           |
| Soja, leite em pó de.....                                     | 4                               | 0,30                   | 0,25                   | 0,4             | -                     | 3      | 2 151 | .                              | .                           |
| Soja, leite industrializado.....                              | -                               | 0,04                   | 0,12                   | 0,1             | -                     | 2      | 267   | .                              | .                           |
| Soja, pão de.....                                             | -                               | 0,10                   | 0,04                   | 0,8             | -                     | 7      | 14    | .                              | .                           |
| Soja, queijo de.....                                          | 4                               | 0,08                   | 0,14                   | 0,5             | -                     | 7      | 253   | .                              | .                           |
| Tremoço ( <i>Lupinus</i> spp.).....                           | -                               | 0,28                   | 0,50                   | 2,6             | -                     | 1      | 489   | .                              | .                           |
| VERDURAS - FOLHAS                                             |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Acelga ( <i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>cycla</i> L.).....   | 292                             | 0,03                   | 0,09                   | 0,4             | 34                    | 1      | 72    | 18,5                           | 238                         |
| Agrião ( <i>Rorippa nasturtium-aquaticum</i> (L.) Hayek)..... | 370                             | 0,12                   | 0,10                   | 1,0             | 44                    | 1      | 110   | 33,8                           | 1 396                       |
| Alcachofra ( <i>Cynara scolymus</i> L.).....                  | 32                              | 0,06                   | 0,07                   | 0,8             | 5                     | 1      | 98    | 57,1                           | 34                          |
| Alface ( <i>Lactuca sativa</i> L.).....                       | 87                              | 0,08                   | 0,08                   | 0,4             | 12                    | 1      | 205   | 17,8                           | 19 746                      |
| Almeirão ( <i>Cichorium intybus</i> L.).....                  | 263                             | 0,07                   | 0,12                   | 0,4             | 11                    | 1      | 73    | 16,6                           | 2 544                       |
| Azedinha ( <i>Rumex acetosa</i> L.).....                      | 1 290                           | 0,09                   | 0,22                   | 0,5             | 119                   | 3      | 953   | 34,0                           | 12                          |
| Bertalha ( <i>Basella rubra</i> L.).....                      | 582                             | 0,06                   | 0,17                   | 0,6             | 86                    | 2      | 786   | 30,5                           | 152                         |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                                                | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |       |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|-------|
|                                                                                 |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM  |
| VERDURAS - FOLHAS                                                               |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |
| Bredo ( <i>Amaranthus gracizans</i> L.).....                                    | 42       | 84,0           | 4,6              | 0,2             | 8,3              | 1,8          | 2,9           | 410            | 103             | 8,9           | 4      | 501   |
| Broto de abóbora ( <i>Cucurbita maxima</i> Duch.).....                          | 26       | 90,4           | 4,2              | 0,4             | 3,4              | 1,5          | 1,6           | 127            | 96              | 5,8           | 1      | 126   |
| Broto de chuchu ( <i>Sechium edule</i> Sw.).....                                | 28       | 89,7           | 4,0              | 0,4             | 4,7              | 1,2          | 1,2           | 58             | 108             | 2,5           | 7      | 279   |
| Broto de feijão ( <i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....                            | 62       | 81,5           | 7,7              | 1,8             | 8,0              | 0,7          | 1,0           | 52             | 58              | 1,1           | 2      | 743   |
| Caruru ( <i>Amaranthus</i> spp.).....                                           | 42       | 86,0           | 3,7              | 0,8             | 7,4              | 1,5          | 2,1           | 313            | 74              | 5,6           | 1      | 112   |
| Cebolinha ( <i>Allium fistulosum</i> L.).....                                   | 31       | 90,3           | 1,8              | 0,2             | 7,1              | 1,7          | 0,8           | 64             | 40              | 0,7           | 1      | 140   |
| Chelro verde.....                                                               | 36       | 88,8           | 2,5              | 0,5             | 6,9              | 1,2          | 1,3           | 132            | 48              | 2,4           | 7      | 87    |
| Chicória ( <i>Chicorium endivia</i> L.).....                                    | 20       | 93,1           | 1,7              | 0,1             | 4,1              | 0,9          | 1,0           | 81             | 54              | 1,7           | 3      | 989   |
| Coentro ( <i>Coriandrum sativum</i> L.).....                                    | 42       | 86,0           | 3,3              | 0,7             | 8,0              | 1,7          | 2,0           | 188            | 72              | 3,0           | 1      | 143   |
| Couve ( <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>acephala</i> DC.).....              | 40       | 86,9           | 3,6              | 0,7             | 7,2              | 0,9          | 1,6           | 203            | 63              | 1,0           | 3      | 806   |
| Couve-brócolos ( <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>italica</i> Plenck).....   | 32       | 89,1           | 3,6              | 0,3             | 5,9              | 1,5          | 1,1           | 103            | 78              | 1,1           | 3      | 483   |
| Couve-chinesa ( <i>Brassica chinensis</i> L.).....                              | 17       | 94,2           | 1,7              | 0,2             | 3,1              | 0,7          | 0,8           | 102            | 46              | 2,6           | 2      | 426   |
| Couve-de-bruxelas ( <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>gemmifera</i> DC.)..... | 45       | 85,2           | 4,9              | 0,4             | 8,3              | 1,6          | 1,2           | 36             | 80              | 1,5           | 3      | 489   |
| Couve-flor ( <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>botrytis</i> L.).....          | 33       | 89,4           | 2,8              | 0,4             | 6,5              | 1,0          | 0,9           | 33             | 58              | 1,0           | 1      | 150   |
| Espinafre ( <i>Tetragonia tetragonoides</i> (Pall.) Kuntze.).....               | 24       | 91,4           | 2,8              | 0,4             | 3,8              | 0,7          | 1,6           | 79             | 42              | 3,3           | 7      | 82    |
| Folha-de-abóbora ( <i>Cucurbita</i> spp.).....                                  | 27       | 89,2           | 4,0              | 0,2             | 4,4              | 2,4          | 2,2           | 477            | 136             | 0,8           | 4      | 580   |
| Folha-de-alho ( <i>Allium sativum</i> L.).....                                  | 44       | 86,4           | 2,6              | 0,5             | 9,5              | 1,8          | 1,0           | 58             | 46              | 0,6           | 2      | 518   |
| Folha-de-batata-doce ( <i>Ipomoea batatas</i> Lam.).....                        | 49       | 83,0           | 4,6              | 0,2             | 10,2             | 2,4          | 2,0           | 158            | 84              | 6,2           | 4      | 762   |
| Folha-de-beterraba ( <i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>esculenta</i> Salisb.)...  | 38       | 86,4           | 3,2              | 0,4             | 8,1              | 3,8          | 1,9           | 114            | 34              | 3,1           | 7      | 280   |
| Folha-de-mandioca ( <i>Manihot esculenta</i> Crantz).....                       | 91       | 71,7           | 7,0              | 1,0             | 18,3             | 4,0          | 2,0           | 303            | 119             | 7,6           | 4      | 712   |
| Jambu ( <i>Spilanthes acmella</i> Murr.).....                                   | 32       | 89,0           | 1,9              | 0,3             | 7,2              | 1,3          | 1,6           | 162            | 41              | 4,0           | 7      | 158   |
| Mastruço ( <i>Chenopodium ambrosioides</i> L.).....                             | 42       | 85,5           | 3,8              | 0,7             | 7,6              | 1,3          | 2,4           | 304            | 52              | 5,2           | 1      | 168   |
| Mostarda ( <i>Brassica juncea</i> (L.) Czern. ex Coss.).....                    | 31       | 89,5           | 3,0              | 0,5             | 5,6              | 1,1          | 1,4           | 183            | 50              | 3,0           | 3      | 1 366 |
| Nabiça ( <i>Raphanus raphanistrum</i> L.).....                                  | 28       | 90,3           | 3,0              | 0,3             | 5,0              | 0,8          | 1,4           | 246            | 58              | 1,8           | 3      | 2 354 |
| Ora-pro-nobis ( <i>Pereskia aculeata</i> Mill.).....                            | 26       | 91,2           | 2,0              | 0,4             | 5,0              | 0,9          | 1,4           | 79             | 32              | 3,6           | 1      | 274   |
| Palma ( <i>Nopalea cochenillifera</i> Salm-dick.).....                          | 33       | 89,8           | 1,2              | 0,2             | 7,9              | 4,7          | 0,9           | 110            | 19              | 1,6           | 7      | 113   |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                                               | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |       | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                                                |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM  |                                |                             |
| VERDURAS - FOLHAS                                                              |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Bredo ( <i>Amaranthus graecizans</i> L.).....                                  | 953                             | 0,05                   | 0,42                   | 1,2             | 64                    | 4      | 501   | 36,3                           | 18                          |
| Broto de abóbora ( <i>Cucurbita maxima</i> Duch.).....                         | 270                             | 0,14                   | 0,17                   | 1,8             | 58                    | 1      | 126   | 33,3                           | 33                          |
| Broto de chuchu ( <i>Sechium edule</i> Sw.).....                               | 205                             | 0,08                   | 0,18                   | 1,1             | 16                    | 1      | 160   | -                              | -                           |
| Broto de feijão ( <i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....                           | 4                               | 0,19                   | 0,15                   | 0,8             | 10                    | 2      | 743   | -                              | -                           |
| Caruru ( <i>Amaranthus</i> spp.).....                                          | 530                             | 0,05                   | 0,24                   | 1,2             | 65                    | 1      | 112   | 25,0                           | 1 294                       |
| Cebollinha ( <i>Allium fistulosum</i> L.).....                                 | 70                              | 0,08                   | 0,09                   | 0,6             | 15                    | 1      | 140   | 16,6                           | 1 967                       |
| Chelro verde.....                                                              | 594                             | 0,10                   | 0,19                   | 0,8             | 101                   | 7      | 87    | 16,6                           | 2 042                       |
| Chicória ( <i>Chicorium endivia</i> L.).....                                   | 330                             | 0,07                   | 0,14                   | 0,5             | 10                    | 3      | 989   | 16,6                           | 1 715                       |
| Coentro ( <i>Coriandrum sativum</i> L.).....                                   | 533                             | 0,15                   | 0,28                   | 1,6             | 75                    | 1      | 143   | 25,0                           | 4 263                       |
| Couve ( <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>acephala</i> DC.).....             | 650                             | 0,20                   | 0,31                   | 1,7             | 92                    | 3      | 806   | 20,5                           | 11 563                      |
| Couve-brócolos ( <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>italica</i> Plenck).....  | 250                             | 0,10                   | 0,23                   | 0,9             | 113                   | 3      | 483   | 36,3                           | 363                         |
| Couve-chinesa ( <i>Brassica chinensis</i> L.).....                             | 384                             | 0,07                   | 0,13                   | 0,8             | 53                    | 2      | 426   | 26,0                           | 86                          |
| Couve-de-bruxelas ( <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>gemmifera</i> DC.).... | 55                              | 0,10                   | 0,16                   | 0,9             | 102                   | 3      | 489   | -                              | -                           |
| Couve-flor ( <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>botrytis</i> L.).....         | 3                               | 0,09                   | 0,11                   | 0,7             | 82                    | 1      | 150   | 19,0                           | 1 652                       |
| Espinatre ( <i>Tetragonia tetragonoides</i> (Pall.) Kuntze).....               | 585                             | 0,07                   | 0,10                   | 0,6             | 41                    | 7      | 82    | 38,8                           | 768                         |
| Folha-de-abóbora ( <i>Cucurbita</i> spp.).....                                 | 600                             | 0,09                   | 0,06                   | 3,2             | 80                    | 4      | 580   | 33,0                           | 6                           |
| Folha-de-alho ( <i>Allium sativum</i> L.).....                                 | 153                             | 0,11                   | 0,14                   | 0,6             | 39                    | 2      | 518   | -                              | -                           |
| Folha-de-batata-doce ( <i>Ipomea batatas</i> Lam.).....                        | 975                             | 0,10                   | 0,28                   | 0,9             | 70                    | 4      | 762   | 54,4                           | 12                          |
| Folha-de-beterraba ( <i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>esculenta</i> Salisb.)... | 525                             | 0,07                   | 0,22                   | 0,6             | 50                    | 1      | 259   | -                              | -                           |
| Folha-de-mandioca ( <i>Manihot esculenta</i> Crantz).....                      | 1 960                           | 0,25                   | 0,60                   | 2,4             | 311                   | 4      | 712   | -                              | -                           |
| Jambu ( <i>Spilanthes acmella</i> Murr.).....                                  | 392                             | 0,03                   | 0,21                   | 1,0             | 20                    | 7      | 158   | 14,2                           | 36                          |
| Mastruço ( <i>Chenopodium ambrosioides</i> L.).....                            | 400                             | 0,06                   | 0,28                   | 0,6             | 11                    | 1      | 168   | 49,0                           | 2                           |
| Mostarda ( <i>Brassica juncea</i> (L.) Czern. ex Coss.).....                   | 700                             | 0,11                   | 0,22                   | 0,8             | 97                    | 3      | 1 366 | 26,1                           | 692                         |
| Nabiça ( <i>Raphanus raphanistrum</i> L.).....                                 | 760                             | 0,21                   | 0,39                   | 0,8             | 139                   | 3      | 2 354 | 35,0                           | 14                          |
| Ora-pro-nóbis ( <i>Pereskia aculeata</i> Mill.).....                           | 250                             | 0,02                   | 0,10                   | 0,5             | 23                    | 1      | 274   | 12,5                           | 15                          |
| Palma ( <i>Nopalea cochenillifera</i> Salm-Dick.).....                         | 45                              | 0,04                   | 0,04                   | 0,3             | 17                    | 7      | 113   | 46,0                           | 6                           |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                                           | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |       |
|----------------------------------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|-------|
|                                                                            |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM  |
| VERDURAS - FOLHAS                                                          |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |
| Repolho ( <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>capitata</i> L.).....        | 28       | 91,4           | 1,7              | 0,2             | 6,1              | 1,0          | 0,6           | 43             | 36              | 0,7           | 1      | 148   |
| Salsa ( <i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Nym.).....                     | 43       | 85,9           | 3,2              | 0,6             | 8,5              | 1,3          | 1,8           | 195            | 52              | 3,1           | 1      | 245   |
| Serralha ( <i>Sonchus oleraceus</i> L.).....                               | 19       | 92,5           | 2,1              | 0,3             | 3,5              | 0,4          | 1,6           | 112            | 36              | 3,1           | 7      | 15    |
| Taloba ( <i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott.).....                     | 31       | 90,0           | 2,4              | 0,6             | 5,7              | 1,5          | 1,3           | 98             | 49              | 2,0           | 4      | 830   |
| Talo de inhame ( <i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott.).....             | 24       | 92,7           | 0,5              | 0,2             | 5,8              | 0,9          | 0,8           | 49             | 25              | 0,9           | 2      | 759   |
| Verduras em conserva.....                                                  | 37       | 89,4           | 1,7              | 0,2             | 7,7              | 0,9          | 1,0           | 26             | 36              | 1,5           | 7      | 86    |
| Vinagreira ( <i>Hibiscus sabdarilla</i> L.).....                           | 43       | 85,6           | 3,3              | 0,3             | 9,2              | 1,6          | 1,6           | 213            | 93              | 4,8           | 4      | 748   |
| VERDURAS - FRUTOS                                                          |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |
| Abóbora ( <i>Cucurbita moschata</i> (Duc.ex Lamb.) Duc.ex P.).....         | 40       | 88,3           | 1,2              | 0,3             | 9,8              | 0,6          | 0,4           | 12             | 27              | 0,7           | 1      | 124   |
| Abobrinha ( <i>Cucurbita pepo</i> L.).....                                 | 24       | 92,8           | 1,0              | 0,2             | 5,5              | 0,4          | 0,5           | 19             | 32              | 0,6           | 1      | 128   |
| Berinjela ( <i>Solanum melongena</i> L.).....                              | 27       | 91,8           | 1,0              | 0,3             | 6,3              | 1,2          | 0,6           | 23             | 31              | 0,8           | 1      | 109   |
| Berinjela em conserva.....                                                 | 19       | 94,3           | 1,0              | 0,2             | 4,1              | 0,9          | 0,4           | 11             | 21              | 0,6           | 3      | 907   |
| Broto de bambu ( <i>Bambusa</i> spp.).....                                 | 28       | 91,0           | 2,5              | 0,3             | 5,3              | 1,2          | 0,9           | 17             | 47              | 0,9           | 2      | 377   |
| Bucha-verde ( <i>Luffa acutangula</i> Roxb.).....                          | 17       | 94,6           | 0,7              | 0,1             | 4,1              | 0,6          | 0,5           | 25             | 39              | 0,5           | 2      | 534   |
| Cabaça ( <i>Lagenaria vulgaris</i> Ser.).....                              | 16       | 95,3           | 0,6              | 0,2             | 3,5              | 0,7          | 0,4           | 14             | 16              | 0,4           | 2      | 438   |
| Chuchu ( <i>Sechium edule</i> Sw.).....                                    | 31       | 90,8           | 0,9              | 0,2             | 7,7              | 0,6          | 0,4           | 12             | 30              | 0,6           | 1      | 159   |
| Cobió-do-pará ( <i>Solanum sessiliflorum</i> Dun.).....                    | 35       | 91,5           | 0,6              | 1,4             | 6,1              | 0,4          | 0,4           | 12             | 14              | 0,6           | 10     | 313   |
| Cogumelo ( <i>Agaricus</i> spp.).....                                      | 28       | 90,4           | 2,7              | 0,3             | 4,4              | 0,8          | 0,9           | 6              | 116             | 0,8           | 3      | 1 354 |
| Cogumelo em conserva.....                                                  | 14       | 93,1           | 1,9              | 0,1             | 2,4              | 0,6          | 1,6           | 6              | 68              | 0,5           | 3      | 1 355 |
| Couve-rábano ( <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>gongylodes</i> L.)..... | 27       | 91,0           | 2,0              | 0,1             | 6,1              | 1,0          | 0,8           | 32             | 48              | 0,3           | 7      | 281   |
| Ervilha vagem ( <i>Pisum sativum</i> L.).....                              | 45       | 86,2           | 2,6              | 0,1             | 10,5             | 1,5          | 0,6           | 44             | 54              | 1,4           | 1      | 184   |
| Flor de bananeira ( <i>Musa</i> spp.).....                                 | 26       | 91,3           | 1,6              | 0,2             | 5,7              | 0,9          | 1,2           | 37             | 52              | 1,0           | 2      | 308   |
| Jiló ( <i>Solanum gilo</i> Raddl.).....                                    | 38       | 89,8           | 1,4              | 1,1             | 7,0              | 1,2          | 0,7           | 22             | 34              | 1,0           | 7      | 106   |
| Jurubeba ( <i>Solanum</i> spp.).....                                       | 41       | 87,2           | 3,4              | 0,4             | 8,1              | 1,2          | 0,9           | 34             | 54              | 1,6           | 7      | 107   |
| Melão-de-são-caetano ( <i>Momordica charantia</i> L.).....                 | 19       | 94,0           | 0,8              | 0,1             | 4,5              | 1,0          | 0,6           | 26             | 32              | 2,3           | 2      | 375   |
| Moranga ( <i>Cucurbita maxima</i> Duch.).....                              | 35       | 89,1           | 1,7              | 0,2             | 8,1              | 0,9          | 0,9           | 32             | 24              | 2,3           | 1      | 122   |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                                           | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |       | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                                            |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM  |                                |                             |
| VERDURAS - FOLHAS                                                          |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Repolho ( <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>capitata</i> L.).....        | 10                              | 0,06                   | 0,04                   | 0,3             | 43                    | 1      | 148   | 16,6                           | 10 954                      |
| Salsa ( <i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Nym.).....                     | 607                             | 0,12                   | 0,24                   | 1,0             | 146                   | 1      | 245   | 17,3                           | 457                         |
| Serralha ( <i>Sonchus oleraceus</i> L.).....                               | 480                             | 0,07                   | 0,12                   | 0,6             | 5                     | 7      | 15    | 30,3                           | 218                         |
| Taloba ( <i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott.).....                     | 300                             | 0,17                   | 0,35                   | 0,8             | 11                    | 4      | 830   | 38,0                           | 651                         |
| Talo de inhame ( <i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott.).....             | 30                              | 0,02                   | 0,04                   | 0,4             | 13                    | 2      | 759   | -                              | -                           |
| Verduras em conserva.....                                                  | 358                             | 0,05                   | 0,04                   | 0,5             | 5                     | 7      | 86    | -                              | -                           |
| Vinagreira ( <i>Hibiscus sabdariffa</i> L.).....                           | 689                             | 0,17                   | 0,45                   | 1,2             | 54                    | 4      | 748   | 33,3                           | 293                         |
| VERDURAS - FRUTOS                                                          |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Abóbora ( <i>Cucurbita moschata</i> (Duc.ex Lamb.) Duc.ex P.).....         | 350                             | 0,05                   | 0,04                   | 0,6             | 42                    | 1      | 124   | 24,3                           | 7 533                       |
| Abobrinha ( <i>Cucurbita pepo</i> L.).....                                 | 5                               | 0,05                   | 0,04                   | 0,5             | 19                    | 1      | 128   | 23,0                           | 5 728                       |
| Berinjela ( <i>Solanum melongena</i> L.).....                              | -                               | 0,04                   | 0,04                   | 0,8             | 5                     | 1      | 109   | 17,2                           | 1 334                       |
| Berinjela em conserva.....                                                 | -                               | 0,05                   | 0,04                   | 0,5             | 3                     | 3      | 987   | -                              | -                           |
| Broto de bambu ( <i>Bambusa</i> spp.).....                                 | 2                               | 0,11                   | 0,09                   | 0,6             | 9                     | 2      | 377   | 67,0                           | 9                           |
| Bucha-verde ( <i>Luffa acutangula</i> Roxb.).....                          | 5                               | 0,03                   | 0,03                   | 0,2             | 6                     | 2      | 534   | -                              | -                           |
| Cabaça ( <i>Lagenaria vulgaris</i> Ser.).....                              | 2                               | 0,03                   | 0,03                   | 0,4             | 10                    | 2      | 430   | -                              | -                           |
| Chuchu ( <i>Saccharum edule</i> Sw.).....                                  | 2                               | 0,03                   | 0,04                   | 0,4             | 20                    | 1      | 159   | 27,6                           | 25 802                      |
| Cobió-do-pará ( <i>Solanum sessiliflorum</i> Dun.).....                    | 23                              | 0,25                   | -                      | 0,5             | 27                    | 7      | 254   | -                              | -                           |
| Cogumelo ( <i>Agaricus</i> spp.).....                                      | -                               | 0,10                   | 0,46                   | 4,2             | 3                     | 3      | 1 354 | -                              | -                           |
| Cogumelo em conserva.....                                                  | -                               | 0,02                   | 0,25                   | 2,0             | 2                     | 3      | 1 355 | -                              | -                           |
| Couve-rábano ( <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>gongylodes</i> L.)..... | -                               | 0,05                   | 0,03                   | 0,4             | 60                    | 1      | 151   | 20,6                           | 8                           |
| Ervilha, vagem ( <i>Pisum sativum</i> L.).....                             | 18                              | 0,06                   | 0,10                   | 0,8             | 30                    | 1      | 184   | 9,3                            | 104                         |
| Flor de bananeira ( <i>Musa</i> spp.).....                                 | 30                              | 0,04                   | 0,03                   | 0,4             | 12                    | 2      | 388   | 59,3                           | 3                           |
| Jiló ( <i>Solanum gilo</i> Raddl.).....                                    | 66                              | 0,07                   | 0,07                   | 1,0             | 27                    | 7      | 106   | 14,2                           | 4 103                       |
| Jurubeba ( <i>Solanum</i> spp.).....                                       | 148                             | 0,12                   | 0,10                   | 0,6             | 43                    | 7      | 107   | 16,1                           | 14                          |
| Melão-de-são-caetano ( <i>Momordica charantia</i> L.).....                 | 18                              | 0,06                   | 0,04                   | 0,3             | 57                    | 2      | 375   | -                              | -                           |
| Moranga ( <i>Cucurbita maxima</i> Duch.).....                              | 380                             | 0,07                   | 0,05                   | 0,8             | 11                    | 1      | 122   | 26,5                           | 6 255                       |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                                             | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |       |
|------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|-------|
|                                                                              |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM  |
| VERDURAS - FRUTOS                                                            |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |
| Palmito ( <i>Euterpe edulis</i> Mart.).....                                  | 26       | 91,0           | 2,2              | 0,2             | 5,2              | 0,6          | 1,4           | 86             | 79              | 0,8           | 1      | 235   |
| Palmito em conserva.....                                                     | 18       | 93,6           | 1,6              | 0,1             | 3,7              | 0,4          | 1,0           | 61             | 56              | 0,6           | 7      | 115   |
| Pepino ( <i>Cucumis sativus</i> L.).....                                     | 15       | 95,4           | 0,7              | 0,1             | 3,4              | 0,4          | 0,4           | 16             | 24              | 0,6           | 1      | 244   |
| Picles.....                                                                  | 14       | 95,1           | 0,7              | 0,2             | 3,1              | 0,4          | 0,9           | 21             | 5               | 2,6           | 2      | 404   |
| Pimentão ( <i>Capsicum annuum</i> L.).....                                   | 48       | 86,1           | 2,0              | 0,8             | 10,3             | 2,6          | 0,8           | 29             | 61              | 2,6           | 4      | 773   |
| Pimenta ( <i>Capsicum</i> spp.).....                                         | 94       | 74,2           | 4,1              | 2,3             | 18,0             | 6,0          | 1,4           | 58             | 101             | 2,9           | 4      | 776   |
| Pimenta-camapu ( <i>Physalis pubescens</i> L.).....                          | 40       | 88,3           | 1,6              | 0,5             | 8,8              | 1,7          | 0,8           | 10             | 34              | 0,9           | 1      | 135   |
| Pimenta-pltanga ( <i>Capsicum annuum</i> L. var. <i>cerasiforme</i> Miller). | 31       | 90,8           | 1,2              | 0,3             | 7,1              | 1,3          | 0,6           | 8              | 27              | 0,6           | 1      | 92    |
| Quiabo ( <i>Hibiscus esculentus</i> L.).....                                 | 36       | 88,6           | 2,1              | 0,2             | 8,2              | 1,7          | 0,9           | 84             | 90              | 1,2           | 4      | 644   |
| Tomate ( <i>Lycopersicum esculentum</i> Mill.).....                          | 21       | 93,8           | 0,8              | 0,3             | 4,6              | 0,6          | 0,5           | 7              | 24              | 0,6           | 1      | 271   |
| Tomate, massa de.....                                                        | 39       | 87,0           | 1,7              | 0,2             | 8,9              | 0,4          | 2,2           | 13             | 34              | 1,7           | 3      | 2 296 |
| Tomate, suco de.....                                                         | 19       | 93,6           | 0,9              | 0,1             | 4,3              | 0,2          | 1,1           | 7              | 18              | 0,9           | 3      | 2 288 |
| Vagem ( <i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....                                   | 36       | 88,7           | 2,5              | 0,2             | 7,9              | 1,8          | 0,7           | 43             | 48              | 1,4           | 4      | 661   |
| Vagem em conserva.....                                                       | 18       | 93,5           | 1,0              | 0,1             | 4,2              | 0,6          | 1,2           | 34             | 21              | 1,2           | 3      | 185   |
| VERDURAS - RAÍZES E BULBOS                                                   |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |
| Alpo ( <i>Apium graveolens</i> L.).....                                      | 21       | 92,8           | 1,4              | 0,3             | 4,2              | 1,0          | 1,3           | 62             | 37              | 2,5           | 2      | 449   |
| Alho ( <i>Allium sativum</i> L.).....                                        | 134      | 63,8           | 5,3              | 0,2             | 29,3             | 1,1          | 1,4           | 38             | 134             | 1,4           | 1      | 97    |
| Alho-porro ( <i>Allium porrum</i> L.).....                                   | 57       | 83,0           | 1,8              | 0,2             | 14,2             | 1,2          | 0,8           | 56             | 48              | 1,3           | 1      | 250   |
| Aspargo ( <i>Asparagus officinalis</i> L.).....                              | 22       | 92,7           | 2,0              | 0,2             | 4,4              | 1,2          | 0,7           | 27             | 43              | 1,2           | 1      | 171   |
| Aspargo em conserva.....                                                     | 18       | 93,6           | 1,9              | 0,3             | 2,9              | 0,5          | 1,3           | 18             | 43              | 1,7           | 3      | 48    |
| Beterraba ( <i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>esculenta salisb.</i> ).....     | 42       | 87,8           | 1,7              | 0,1             | 9,5              | 1,0          | 0,9           | 14             | 38              | 0,8           | 7      | 282   |
| Beterraba em conserva.....                                                   | 34       | 90,3           | 0,9              | 0,1             | 7,9              | 0,5          | 0,8           | 14             | 17              | 0,6           | 3      | 386   |
| Cebola ( <i>Allium cepa</i> L.).....                                         | 39       | 88,1           | 1,4              | 0,2             | 9,7              | 0,8          | 0,6           | 30             | 40              | 1,0           | 1      | 137   |
| Cenoura ( <i>Daucus carota</i> L.).....                                      | 42       | 88,2           | 1,1              | 0,2             | 9,7              | 1,0          | 0,8           | 37             | 36              | 0,7           | 3      | 619   |
| Cenoura em conserva.....                                                     | 28       | 91,8           | 0,6              | 0,2             | 6,5              | 0,6          | 0,9           | 25             | 20              | 0,7           | 3      | 621   |
| Erva-doce ( <i>Foeniculum vulgare</i> Gaertn.).....                          | 17       | 95,0           | 1,0              | -               | 3,8              | 0,7          | 0,2           | 43             | 37              | 0,7           | 19     | 868   |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                                               | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |       | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                                                |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM  |                                |                             |
| VERDURAS - FRUTOS                                                              |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Palmito ( <i>Euterpe edulis</i> Mart.).....                                    | -                               | 0,04                   | 0,09                   | 0,7             | 17                    | 1      | 235   | 50,9                           | 148                         |
| Palmito em conserva.....                                                       | -                               | 0,03                   | 0,06                   | 0,5             | 12                    | 7      | 115   | -                              | -                           |
| Pepino ( <i>Cucumis sativus</i> L.).....                                       | 2                               | 0,03                   | 0,04                   | 0,2             | 14                    | 1      | 244   | 24,4                           | 6 889                       |
| Picles.....                                                                    | 2                               | 0,01                   | 0,02                   | 0,2             | 2                     | 2      | 404   | -                              | -                           |
| Pimentão ( <i>Capsicum annuum</i> L.).....                                     | 245                             | 0,12                   | 0,15                   | 2,2             | 140                   | 7      | 255   | 16,6                           | 17 371                      |
| Pimenta ( <i>Capsicum</i> spp.).....                                           | 1 356                           | 0,25                   | 0,20                   | 2,4             | 121                   | 4      | 776   | -                              | -                           |
| Pimenta-camapu ( <i>Physalis pubescens</i> L.).....                            | 8                               | 0,09                   | 0,04                   | 2,4             | 6                     | 1      | 135   | -                              | -                           |
| Pimenta-pitanga ( <i>Capsicum annuum</i> L. var. <i>cerasiforme</i> Miller)... | 48                              | 0,06                   | 0,06                   | 1,0             | 114                   | 1      | 92    | 29,4                           | 5                           |
| Quiabo ( <i>Hibiscus esculentus</i> L.).....                                   | 31                              | 0,04                   | 0,08                   | 0,6             | 47                    | 4      | 644   | 17,2                           | 10 058                      |
| Tomate ( <i>Lycopersicum esculentum</i> Mill.).....                            | 60                              | 0,06                   | 0,05                   | 0,7             | 23                    | 1      | 271   | 8,8                            | 62 464                      |
| Tomate, massa de.....                                                          | 160                             | 0,09                   | 0,05                   | 1,4             | 33                    | 3      | 2 296 | -                              | -                           |
| Tomate, suco de.....                                                           | 80                              | 0,05                   | 0,03                   | 0,8             | 16                    | 3      | 2 288 | -                              | -                           |
| Vagem ( <i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....                                     | 125                             | 0,08                   | 0,12                   | 0,5             | 27                    | 4      | 661   | 10,5                           | 5 034                       |
| Vagem em conserva.....                                                         | 29                              | 0,03                   | 0,04                   | 0,3             | 4                     | 3      | 185   | -                              | -                           |
| VERDURAS - RAÍZES E BULBOS                                                     |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Alho ( <i>Allium graveolens</i> L.).....                                       | 173                             | 0,06                   | 0,07                   | 0,4             | 20                    | 2      | 449   | 19,6                           | 36                          |
| Alho ( <i>Allium sativum</i> L.).....                                          | 2                               | 0,21                   | 0,08                   | 0,6             | 9                     | 1      | 97    | 14,2                           | 3 762                       |
| Alho-porro ( <i>Allium porrum</i> L.).....                                     | 3                               | 0,09                   | 0,06                   | 0,5             | 16                    | 1      | 250   | 13,3                           | 12                          |
| Aspargo ( <i>Asparagus officinalis</i> L.).....                                | 95                              | 0,12                   | 0,10                   | 0,5             | 8                     | 1      | 171   | -                              | -                           |
| Aspargo em conserva.....                                                       | 50                              | 0,06                   | 0,09                   | 0,8             | 15                    | 3      | 48    | -                              | -                           |
| Beterraba ( <i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>esculenta</i> Salisb.).....        | 2                               | 0,01                   | 0,04                   | 0,2             | 5                     | 7      | 282   | 16,6                           | 3 076                       |
| Beterraba em conserva.....                                                     | 1                               | 0,01                   | 0,02                   | 0,1             | 3                     | 3      | 386   | -                              | -                           |
| Cebola ( <i>Allium cepa</i> L.).....                                           | 2                               | 0,04                   | 0,03                   | 0,3             | 10                    | 1      | 137   | 10,0                           | 78 824                      |
| Cenoura ( <i>Daucus carota</i> L.).....                                        | 1100                            | 0,06                   | 0,05                   | 0,6             | 8                     | 3      | 619   | 14,2                           | 16 974                      |
| Cenoura em conserva.....                                                       | 1000                            | 0,02                   | 0,02                   | 0,4             | 2                     | 3      | 621   | -                              | -                           |
| Erva-doce ( <i>Foeniculum vulgare</i> Gaertn.).....                            | -                               | 0,02                   | 0,02                   | 0,5             | 5                     | 19     | 868   | 29,1                           | 30                          |



# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                         | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |      |
|----------------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|------|
|                                                          |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM |
| VERDURAS - RAÍZES E BULBOS                               |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |      |
| Jacutupé ( <i>Pachyrhizus bulbosus</i> Kurz.).....       | 45       | 87,8           | 1,2              | 0,1             | 10,6             | 0,7          | 0,3           | 18             | 16              | 0,8           | 1      | 195  |
| Nabo ( <i>Brassica napus</i> L.).....                    | 21       | 93,2           | 1,7              | 0,1             | 4,2              | 0,8          | 0,8           | 20             | 20              | 1,5           | 1      | 227  |
| Rabanete ( <i>Raphanus sativus</i> L.).....              | 23       | 93,2           | 0,9              | 0,1             | 5,0              | 0,7          | 0,8           | 26             | 30              | 1,2           | 1      | 254  |
| FRUTAS                                                   |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |      |
| Açaí ( <i>Euterpe oleracea</i> Mart.).....               | 247      | 45,9           | 3,8              | 12,2            | 36,6             | 16,9         | 1,5           | 118            | 58              | 11,8          | 7      | 132  |
| Abacate ( <i>Persea americana</i> Miller).....           | 162      | 75,0           | 1,8              | 16,0            | 6,4              | 2,0          | 0,8           | 13             | 47              | 0,7           | 7      | 236  |
| Abacaxi ( <i>Ananas comosus</i> (L.) Merrill).....       | 52       | 85,4           | 0,4              | 0,2             | 13,7             | 0,4          | 0,3           | 18             | 8               | 0,5           | 1      | 293  |
| Ablu ( <i>Pouteria calmito</i> Radlk.).....              | 95       | 74,1           | 2,1              | 1,1             | 22,0             | 3,0          | 0,7           | 98             | 45              | 1,8           | 7      | 135  |
| Abricó ( <i>Mammea americana</i> L.).....                | 47       | 86,8           | 0,6              | 0,2             | 12,1             | 1,0          | 0,3           | 13             | 12              | 0,4           | 1      | 391  |
| Ameixa ( <i>Prunus domestica</i> L.).....                | 47       | 87,0           | 0,6              | 0,2             | 11,9             | 0,4          | 0,3           | 8              | 15              | 0,4           | 1      | 328  |
| Ameixa-do-pará ( <i>Ximenia americana</i> L.).....       | 43       | 88,1           | 1,4              | 0,5             | 9,5              | 0,8          | 0,5           | 45             | 20              | 1,5           | 11     | 10   |
| Ameixa, purê de.....                                     | 172      | 53,2           | 0,8              | 0,2             | 45,1             | 0,6          | 0,7           | 19             | 30              | 1,5           | 3      | 1820 |
| Amora ( <i>Morus</i> spp.).....                          | 53       | 85,0           | 1,7              | 0,4             | 12,2             | 0,9          | 0,7           | 30             | 32              | 3,7           | 2      | 921  |
| Araçá ( <i>Psidium</i> spp.).....                        | 62       | 82,6           | 1,5              | 0,6             | 14,3             | 5,2          | 1,0           | 48             | 33              | 6,3           | 11     | 15   |
| Araticum ( <i>Annona</i> spp.).....                      | 52       | 86,6           | 0,4              | 1,6             | 10,3             | 3,8          | 0,9           | 52             | 24              | 2,3           | 1      | 367  |
| Bacuri ( <i>Platanla insignis</i> Mart.).....            | 105      | 72,3           | 1,9              | 2,0             | 22,8             | 7,4          | 1,0           | 20             | 36              | 2,2           | 7      | 136  |
| Banana-d'água ( <i>Musa cavendishii</i> Lamb.).....      | 87       | 75,4           | 1,2              | 0,4             | 22,2             | 0,6          | 0,8           | 27             | 31              | 1,5           | 11     | 27   |
| Banana-d'água frita.....                                 | 290      | 39,0           | 2,3              | 14,8            | 42,4             | 1,1          | 1,5           | 52             | 59              | 2,9           | 7      | 139  |
| Banana-figo ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....         | 90       | 74,5           | 1,5              | 0,2             | 23,0             | 0,8          | 0,8           | 6              | 29              | 1,0           | 11     | 30   |
| Banana-maçã ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....         | 100      | 71,8           | 1,7              | 0,2             | 25,7             | 0,5          | 0,6           | 6              | 22              | 1,2           | 11     | 32   |
| Banana-maçã frita.....                                   | 316      | 32,2           | 3,2              | 14,4            | 49,1             | 1,0          | 1,1           | 11             | 42              | 2,2           | 7      | 139  |
| Banana-ouro ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....         | 125      | 64,8           | 2,4              | 0,3             | 31,7             | 0,5          | 0,8           | 13             | 29              | 1,5           | 11     | 38   |
| Banana-prata ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....        | 89       | 74,9           | 1,3              | 0,3             | 22,8             | 0,4          | 0,7           | 15             | 26              | 2,0           | 11     | 42   |
| Banana-prata frita.....                                  | 294      | 38,1           | 2,5              | 14,6            | 43,5             | 0,8          | 1,3           | 29             | 50              | 3,8           | 7      | 139  |
| Banana-são-domingos ( <i>Musa sapientum</i> Schum.)..... | 70       | 81,6           | 0,8              | 1,1             | 16,0             | 1,7          | 0,5           | 22             | 15              | 2,5           | 11     | 44   |
| Buriti ( <i>Mauritia vinifera</i> Mart.).....            | 144      | 71,7           | 2,6              | 11,0            | 13,1             | 7,6          | 1,8           | 156            | 54              | 5,0           | 11     | 40   |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                         | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |       | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                          |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM  |                                |                             |
| VERDURAS - RAÍZES E BULBOS                               |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Jaculupé ( <i>Pachyrhizus bulbosus</i> Kurz.).....       | -                               | 0,03                   | 0,03                   | 0,3             | 21                    | 1      | 195   | -                              | -                           |
| Nabo ( <i>Brassica napus</i> L.).....                    | -                               | 0,04                   | 0,04                   | 0,7             | 26                    | 1      | 227   | 23,0                           | 445                         |
| Rabanele ( <i>Raphanus sativus</i> L.).....              | -                               | 0,03                   | 0,03                   | 0,3             | 28                    | 1      | 254   | 20,0                           | 695                         |
| FRUTAS                                                   |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Açaí ( <i>Euterpe oleracea</i> Mart.).....               | -                               | 0,36                   | 0,01                   | 0,4             | 9                     | 7      | 132   | 89,6                           | 44                          |
| Abacate ( <i>Persea americana</i> Miller).....           | 20                              | 0,07                   | 0,24                   | 1,5             | 12                    | 7      | 236   | 34,6                           | 5 430                       |
| Abacaxi ( <i>Ananas comosus</i> (L.) Merrill).....       | 5                               | 0,08                   | 0,04                   | 0,2             | 61                    | 1      | 293   | 35,4                           | 3 743                       |
| Ablu ( <i>Pouteria calmito</i> Radlk.).....              | 48                              | 0,02                   | 0,02                   | 3,4             | 49                    | 1      | 318   | 33,0                           | 48                          |
| Abricó ( <i>Mammea americana</i> L.).....                | 30                              | 0,03                   | 0,05                   | 0,4             | 16                    | 1      | 391   | 20,9                           | 14                          |
| Amelxa ( <i>Prunus domestica</i> L.).....                | 13                              | 0,03                   | 0,04                   | 0,5             | 6                     | 1      | 328   | 20,0                           | 258                         |
| Amelxa-do-pará ( <i>Ximenia americana</i> L.).....       | 30                              | 0,04                   | 0,04                   | 0,5             | 33                    | 7      | 111   | 17,0                           | 4                           |
| Amelxa, purê de.....                                     | 60                              | 0,03                   | 0,06                   | 0,6             | 1                     | 3      | 1 820 | -                              | -                           |
| Amora ( <i>Morus</i> spp.).....                          | 2                               | 0,03                   | 0,06                   | 0,7             | 5                     | 2      | 921   | 35,0                           | 3                           |
| Araçá ( <i>Psidium</i> spp.).....                        | 48                              | 0,06                   | 0,04                   | 1,3             | 326                   | 4      | 931   | 17,5                           | 6                           |
| Aralcum ( <i>Annona</i> spp.).....                       | 50                              | 0,04                   | 0,07                   | 0,6             | 21                    | 1      | 367   | 51,5                           | 56                          |
| Bacuri ( <i>Platania insignis</i> Mart.).....            | 30                              | 0,04                   | 0,04                   | 0,5             | 33                    | 7      | 111   | 68,3                           | 27                          |
| Banana-d'água ( <i>Musa cavendishii</i> Lamb.).....      | 27                              | 0,05                   | 0,09                   | 0,6             | 8                     | 1      | 308   | 31,2                           | 19 555                      |
| Banana-d'água frita.....                                 | 52                              | 0,10                   | 0,17                   | 1,1             | 15                    | 7      | 139   | -                              | -                           |
| Banana-ligo ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....         | 127                             | 0,07                   | 0,04                   | 0,5             | 28                    | 1      | 440   | 32,3                           | 1 382                       |
| Banana-maçã ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....         | 5                               | 0,05                   | 0,03                   | 0,6             | 13                    | 14     | 99    | 26,3                           | 8 743                       |
| Banana-maçã frita.....                                   | 10                              | 0,10                   | 0,06                   | 1,1             | 25                    | 7      | 139   | -                              | -                           |
| Banana-ouro ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....         | 27                              | 0,05                   | 0,09                   | 0,6             | 8                     | 11     | 38    | 25,0                           | 202                         |
| Banana-prata ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....        | 10                              | 0,04                   | 0,05                   | 0,6             | 14                    | 1      | 300   | 30,0                           | 30 774                      |
| Banana-prata frita.....                                  | 19                              | 0,08                   | 0,10                   | 1,1             | 27                    | 7      | 139   | -                              | -                           |
| Banana-são-domingos ( <i>Musa sapientum</i> Schum.)..... | 30                              | 0,04                   | 0,04                   | 0,5             | 33                    | 7      | 111   | 33,1                           | 3                           |
| Buriti ( <i>Mauritia vinifera</i> Mart.).....            | 8 000                           | 0,03                   | 0,23                   | 0,7             | 26                    | 7      | 116   | 78,7                           | 87                          |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                               | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |      |
|----------------------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|------|
|                                                                |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM |
| FRUTAS                                                         |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |      |
| Bullá ( <i>Cocos eriospatha</i> Mart.).....                    | 60       | 84,4           | 1,8              | 1,5             | 11,4             | 1,2          | 0,9           | 23             | 24              | 2,4           | 11     | 49   |
| Cabeluda ( <i>Eugenia tomentosa</i> Camb.).....                | 75       | 79,1           | 1,8              | 0,5             | 18,0             | 8,5          | 0,6           | 18             | 22              | 2,1           | 11     | 51   |
| Cacau ( <i>Theobroma cacao</i> L.).....                        | 71       | 79,2           | 2,8              | 0,3             | 16,5             | 1,1          | 1,2           | 6              | 41              | 0,7           | 1      | 426  |
| Cajá-manga ( <i>Spondias cytharea</i> Sonner.).....            | 46       | 86,9           | 0,2              | 0,1             | 12,4             | 1,1          | 0,4           | 56             | 67              | 0,3           | 2      | 811  |
| Caju ( <i>Anacardium occidentale</i> L.).....                  | 46       | 87,1           | 0,8              | 0,2             | 11,6             | 1,5          | 0,3           | 4              | 18              | 1,0           | 1      | 403  |
| Cambucá ( <i>Marlierea edulis</i> Ndz.).....                   | 66       | 81,9           | 1,7              | 0,8             | 15,0             | 7,4          | 0,6           | 21             | 22              | 2,3           | 11     | 56   |
| Caqui ( <i>Diospyros kaki</i> L.f.).....                       | 78       | 78,2           | 0,8              | 0,4             | 20,0             | 1,9          | 0,6           | 6              | 26              | 0,3           | 1      | 423  |
| Carambola ( <i>Averhoa carambola</i> L.).....                  | 29       | 91,7           | 0,5              | 0,1             | 7,3              | 0,5          | 0,4           | 30             | 11              | 2,9           | 7      | 131  |
| Cereja ( <i>Prunus cerasus</i> L.).....                        | 63       | 82,6           | 1,8              | 0,4             | 14,8             | 1,0          | 0,4           | 34             | 32              | 0,3           | 1      | 326  |
| Cidra ( <i>Citrus medica</i> L.).....                          | 40       | 88,7           | 0,6              | 0,1             | 10,2             | 1,4          | 0,4           | 42             | 20              | 0,4           | 1      | 327  |
| Clriguela ( <i>Spondias purpurea</i> L.).....                  | 83       | 76,2           | 0,9              | 0,1             | 22,0             | 0,4          | 0,8           | 22             | 40              | 0,6           | 1      | 382  |
| Cupuaçu ( <i>Theobroma grandillorum</i> (Spreng.) Schum.)..... | 72       | 81,3           | 1,7              | 1,6             | 14,7             | 0,5          | 0,7           | 23             | 26              | 2,6           | 11     | 72   |
| Damasco ( <i>Prunus armeniaca</i> L.).....                     | 57       | 84,2           | 0,8              | 0,6             | 13,8             | 1,1          | 0,6           | 30             | 32              | 1,1           | 1      | 291  |
| Doce de frutas de calda caseiro.....                           | 78       | 79,9           | 0,3              | 0,3             | 19,2             | 0,5          | 0,3           | 10             | 8               | 0,4           | 7      | 175  |
| Doce de frutas de calda industrializado.....                   | 72       | 80,5           | 0,4              | 0,1             | 18,7             | 0,4          | 0,3           | 10             | 11              | 0,4           | 7      | 92   |
| Doce de frutas cristalizado caseiro.....                       | 310      | 19,9           | 0,4              | 0,4             | 79,1             | 0,6          | 0,2           | 9              | 9               | 0,3           | 7      | 90   |
| Doce de frutas cristalizado industrializado.....               | 306      | 20,0           | 0,7              | 0,1             | 78,9             | 1,1          | 0,3           | 23             | 10              | 1,1           | 7      | 206  |
| Doce de frutas de pasta caseiro.....                           | 305      | 21,0           | 0,3              | 0,1             | 78,5             | 0,2          | 0,1           | 5              | 4               | 0,2           | 7      | 174  |
| Doce de frutas de pasta industrializado.....                   | 249      | 35,0           | 0,5              | 0,1             | 64,1             | 0,9          | 0,3           | 18             | 8               | 0,9           | 7      | 205  |
| Figio ( <i>Ficus carica</i> L.).....                           | 62       | 82,2           | 1,2              | 0,2             | 15,6             | 1,6          | 0,8           | 50             | 30              | 0,5           | 1      | 374  |
| Figio cozido.....                                              | 76       | 80,2           | 0,2              | -               | 19,5             | 0,3          | 0,1           | 9              | 5               | 0,1           | 7      | 214  |
| Framboesa ( <i>Rubus idaeus</i> L.).....                       | 57       | 84,4           | 1,2              | 0,6             | 13,2             | 3,9          | 0,6           | 34             | 36              | 2,0           | 1      | 465  |
| Fruta-de-conde ( <i>Annona squamosa</i> L.).....               | 96       | 72,8           | 1,6              | 0,2             | 24,6             | 1,6          | 0,8           | 28             | 36              | 1,8           | 1      | 445  |
| Fruta-de-condessa ( <i>Rollinia deliciosa</i> Safford).....    | 80       | 77,2           | 2,8              | 0,2             | 19,1             | 1,3          | 0,7           | 24             | 26              | 1,2           | 11     | 212  |
| Fruta-pão ( <i>Artocarpus altilis</i> (Park.) Fosberg).....    | 96       | 72,9           | 1,3              | 0,3             | 24,7             | 1,3          | 0,8           | 29             | 40              | 0,7           | 2      | 122  |
| Fruta-pão cozida.....                                          | 121      | 65,2           | 1,4              | 0,3             | 31,7             | 1,7          | 1,4           | 24             | 67              | 0,4           | 7      | 283  |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                               | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |      | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                                |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM |                                |                             |
| FRUTAS                                                         |                                 |                        |                        |                 |                       |        |      |                                |                             |
| Buliá ( <i>Cocos eriospatha</i> Mart.).....                    | 30                              | 0,04                   | 0,04                   | 0,5             | 33                    | 7      | 111  | 40,9                           | 13                          |
| Cabeluda ( <i>Eugenia tomentosa</i> Camb.).....                | 30                              | 0,04                   | 0,04                   | 0,5             | 33                    | 7      | 111  | -                              | -                           |
| Cacau ( <i>Theobroma cacao</i> L.).....                        | 32                              | 1,80                   | 0,15                   | 3,2             | 21                    | 1      | 426  | 72,2                           | 33                          |
| Cajá-manga ( <i>Spondias cytherea</i> Sonner.).....            | 34                              | 0,05                   | 0,02                   | 1,4             | 36                    | 2      | 811  | 37,9                           | 274                         |
| Caju ( <i>Anacardium occidentale</i> L.).....                  | 40                              | 0,03                   | 0,03                   | 0,4             | 219                   | 1      | 403  | 19,5                           | 721                         |
| Cambucá ( <i>Marilerea edulis</i> Ndz.).....                   | 30                              | 0,04                   | 0,04                   | 0,5             | 33                    | 7      | 111  | 37,4                           | 4                           |
| Caqui ( <i>Diospyros kaki</i> L.f.).....                       | 250                             | 0,05                   | 0,05                   | 0,3             | 11                    | 7      | 239  | 11,5                           | 960                         |
| Carambola ( <i>Averhoa carambola</i> L.).....                  | 30                              | 0,04                   | 0,02                   | 0,3             | 35                    | 1      | 325  | 19,0                           | 110                         |
| Cereja ( <i>Prunus cerasus</i> L.).....                        | 10                              | 0,05                   | 0,01                   | 0,2             | 15                    | 1      | 326  | 27,3                           | 12                          |
| Cidra ( <i>Citrus medica</i> L.).....                          | 2                               | 0,06                   | 0,04                   | 0,2             | 32                    | 1      | 327  | 35,2                           | 33                          |
| Ciriguela ( <i>Spondias purpurea</i> L.).....                  | 10                              | 0,07                   | 0,03                   | 1,0             | 45                    | 1      | 382  | 32,3                           | 106                         |
| Cupuaçu ( <i>Theobroma grandiflorum</i> (Spreng.) Schum.)..... | 30                              | 0,04                   | 0,04                   | 0,5             | 33                    | 7      | 111  | 49,0                           | 105                         |
| Damasco ( <i>Prunus armeniaca</i> L.).....                     | 220                             | 0,04                   | 0,06                   | 0,4             | 10                    | 1      | 291  | -                              | -                           |
| Doce de frutas de calda caseiro.....                           | 11                              | 0,02                   | 0,02                   | 0,2             | 13                    | 7      | 175  | -                              | -                           |
| Doce de frutas de calda industrializado.....                   | 46                              | 0,02                   | 0,02                   | 0,4             | 7                     | 7      | 92   | -                              | -                           |
| Doce de frutas cristalizado caseiro.....                       | 13                              | 0,02                   | 0,02                   | 0,1             | 14                    | 7      | 90   | -                              | -                           |
| Doce de frutas cristalizado industrializado.....               | 1                               | 0,01                   | 0,03                   | 0,2             | 2                     | 7      | 206  | -                              | -                           |
| Doce de frutas de pasta caseiro.....                           | 12                              | 0,01                   | 0,03                   | 0,2             | 5                     | 7      | 174  | -                              | -                           |
| Doce de frutas de pasta industrializado.....                   | 1                               | 0,01                   | 0,03                   | 0,2             | 4                     | 7      | 205  | -                              | -                           |
| Figio ( <i>Ficus carica</i> L.).....                           | 10                              | 0,04                   | 0,05                   | 0,4             | 4                     | 1      | 374  | 15,0                           | 284                         |
| Figio cozido.....                                              | 2                               | 0,01                   | 0,01                   | 0,1             | 1                     | 7      | 214  | -                              | -                           |
| Framboesa ( <i>Rubus idaeus</i> L.).....                       | 3                               | 0,02                   | 0,04                   | 0,5             | 18                    | 1      | 465  | -                              | -                           |
| Fruta-de-conde ( <i>Annona squamosa</i> L.).....               | -                               | 0,11                   | 0,15                   | 0,9             | 35                    | 1      | 445  | 42,8                           | 402                         |
| Fruta-de-condessa ( <i>Rollinia delciosa</i> Safford).....     | 30                              | 0,04                   | 0,04                   | 0,5             | 33                    | 7      | 111  | 36,2                           | 10                          |
| Fruta-pão ( <i>Artocarpus altilis</i> (Park.) Fosberg).....    | 2                               | 0,08                   | 0,06                   | 1,2             | 12                    | 2      | 122  | 25,0                           | 194                         |
| Fruta-pão cozida.....                                          | 4                               | 0,11                   | 0,06                   | 1,3             | 10                    | 2      | 123  | -                              | -                           |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                                  | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |      |
|-------------------------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|------|
|                                                                   |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM |
| FRUTAS                                                            |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |      |
| Golaba ( <i>Psidium guajava</i> L.).....                          | 69       | 80,8           | 0,9              | 0,4             | 17,3             | 5,3          | 0,6           | 22             | 26              | 0,7           | 1      | 370  |
| Grape-fruit ( <i>Citrus paradisi</i> Macf.).....                  | 38       | 89,2           | 0,6              | 0,2             | 9,6              | 0,2          | 0,4           | 18             | 21              | 0,5           | 1      | 451  |
| Gravatá ( <i>Bromelia</i> spp.).....                              | 51       | 85,4           | 0,6              | 0,1             | 13,5             | 1,3          | 0,4           | 18             | 16              | 2,6           | 11     | 63   |
| Graviola ( <i>Annona muricata</i> L.).....                        | 60       | 83,1           | 1,0              | 0,4             | 14,9             | 1,1          | 0,6           | 24             | 28              | 0,5           | 1      | 368  |
| Groselha ( <i>Ribes</i> spp.).....                                | 50       | 85,7           | 1,4              | 0,2             | 12,1             | 3,4          | 0,6           | 32             | 23              | 1,0           | 3      | 945  |
| Guabiroba ( <i>Campomanesia</i> spp.).....                        | 64       | 82,8           | 1,6              | 1,0             | 13,9             | 0,8          | 0,7           | 38             | 29              | 3,2           | 11     | 82   |
| Guaíru ( <i>Chrysobalanus icaco</i> L.).....                      | 47       | 86,3           | 0,4              | 0,1             | 12,4             | 1,0          | 0,8           | 38             | 17              | 0,6           | 1      | 373  |
| Ingá ( <i>Inga</i> spp.).....                                     | 60       | 83,0           | 1,0              | 0,1             | 15,5             | 1,2          | 0,4           | 21             | 20              | 0,9           | 1      | 427  |
| Jabuticaba ( <i>Myrciaria</i> spp.).....                          | 43       | 87,7           | 1,0              | 0,1             | 10,8             | 0,3          | 0,4           | 13             | 14              | 1,9           | 7      | 130  |
| Jaca ( <i>Artocarpus heterophylla</i> Lam.).....                  | 61       | 81,6           | 2,7              | 0,4             | 13,5             | 3,4          | 1,8           | 58             | 39              | 9,7           | 7      | 134  |
| Jambo ( <i>Syzygium jambos</i> (L.) Aston).....                   | 50       | 85,8           | 0,8              | 0,2             | 12,8             | 1,1          | 0,4           | 26             | 13              | 1,4           | 7      | 133  |
| Jamelão ( <i>Syzygium cumini</i> (L.) Skeels).....                | 60       | 82,7           | 0,7              | 0,1             | 15,8             | 0,3          | 0,7           | 8              | 13              | 0,2           | 7      | 27   |
| Jatobá ( <i>Hymenaea</i> spp.).....                               | 115      | 68,2           | 1,0              | 0,7             | 29,4             | 10,4         | 0,7           | 31             | 24              | 0,8           | 11     | 109  |
| Jenipapo ( <i>Genipa americana</i> L.).....                       | 113      | 67,6           | 5,2              | 0,3             | 25,7             | 9,4          | 1,2           | 40             | 58              | 3,6           | 11     | 84   |
| Juá ( <i>Zizyphus joazeiro</i> Mart.).....                        | 79       | 78,1           | 0,6              | 0,7             | 19,8             | 5,1          | 0,8           | 49             | 33              | 0,9           | 11     | 110  |
| Laranja-da-bala ( <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck).....        | 42       | 87,7           | 0,8              | 0,2             | 10,5             | 0,4          | 0,8           | 34             | 20              | 0,7           | 1      | 416  |
| Laranja-da-china ( <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck).....       | 42       | 87,7           | 0,8              | 0,2             | 10,5             | 0,4          | 0,8           | 34             | 20              | 0,7           | 1      | 416  |
| Laranjinha-japonesa ( <i>Fortunella</i> spp.).....                | 48       | 86,7           | 0,4              | 0,5             | 11,9             | 1,5          | 0,5           | 16             | 65              | 0,8           | 2      | 887  |
| Limão ( <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. f.).....                   | 29       | 90,3           | 0,6              | 0,6             | 8,1              | 0,6          | 0,4           | 41             | 15              | 0,7           | 1      | 387  |
| Limão-calana ( <i>Averrhoa bilimbi</i> L.).....                   | 27       | 92,5           | 0,6              | 0,3             | 6,3              | 0,6          | 0,3           | 5              | 13              | 0,6           | 2      | 827  |
| Lima-da-pêra ( <i>Citrus aurantifolia</i> (Christm.) Swing.)..... | 32       | 91,0           | 0,4              | 1,4             | 7,0              | 0,3          | 0,2           | 24             | 14              | 0,4           | 1      | 383  |
| Maçã ( <i>Malus silvestris</i> Mill.).....                        | 58       | 84,0           | 0,3              | 0,3             | 15,2             | 0,7          | 0,2           | 6              | 10              | 0,4           | 1      | 401  |
| Mamão ( <i>Carica papaya</i> L.).....                             | 32       | 90,7           | 0,5              | 0,1             | 8,3              | 0,6          | 0,4           | 20             | 13              | 0,4           | 1      | 424  |
| Manga ( <i>Mangifera indica</i> L.).....                          | 59       | 83,5           | 0,5              | 0,2             | 15,4             | 0,8          | 0,4           | 12             | 12              | 0,8           | 1      | 398  |
| Mangaba ( <i>Hancornia speciosa</i> Muell. Arg.).....             | 43       | 87,9           | 0,7              | 0,3             | 10,5             | 0,8          | 0,6           | 41             | 18              | 2,8           | 11     | 184  |
| Maracujá ( <i>Passiflora edulis</i> Sims.).....                   | 90       | 75,5           | 2,2              | 0,7             | 21,2             | 0,7          | 0,4           | 13             | 17              | 1,6           | 7      | 25   |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                                   | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |      | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                                    |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM |                                |                             |
| FRUTAS                                                             |                                 |                        |                        |                 |                       |        |      |                                |                             |
| Golaba ( <i>Psidium guajava</i> L.).....                           | 28                              | 0,04                   | 0,04                   | 1,0             | 218                   | 1      | 370  | 23,0                           | 515                         |
| Grapefruit ( <i>Citrus paradisi</i> Macf.).....                    | 3                               | 0,05                   | 0,02                   | 0,2             | 43                    | 1      | 451  | 84,1                           | 11                          |
| Gravatá ( <i>Bromella</i> spp.).....                               | 30                              | 0,04                   | 0,04                   | 0,5             | 33                    | 7      | 111  | -                              | -                           |
| Graviola ( <i>Annona muricata</i> L.).....                         | 2                               | 0,07                   | 0,05                   | 0,9             | 26                    | 1      | 368  | 26,7                           | 101                         |
| Groselha ( <i>Ribes</i> spp.).....                                 | 12                              | 0,04                   | 0,05                   | 0,1             | 41                    | 3      | 945  | -                              | -                           |
| Guabiroba ( <i>Campomanesia</i> spp.).....                         | 30                              | 0,04                   | 0,04                   | 0,5             | 33                    | 7      | 111  | 41,4                           | 20                          |
| Guajiru ( <i>Chrysobalanus icaco</i> L.).....                      | -                               | 0,04                   | 0,03                   | 0,3             | 9                     | 1      | 373  | -                              | -                           |
| Ingá ( <i>Inga</i> spp.).....                                      | -                               | 0,04                   | 0,06                   | 0,4             | 9                     | 1      | 427  | 59,7                           | 39                          |
| Jabuticaba ( <i>Myrciaria</i> spp.).....                           | -                               | 0,06                   | 0,16                   | 2,4             | 12                    | 35     | 22   | 38,4                           | 279                         |
| Jaca ( <i>Artocarpus heterophylla</i> Lam.).....                   | 39                              | 0,09                   | 0,11                   | 0,7             | 9                     | 2      | 880  | 55,0                           | 746                         |
| Jambo ( <i>Syzygium jambos</i> (L.) Aston).....                    | 25                              | 0,02                   | 0,03                   | 0,6             | 22                    | 1      | 441  | 19,5                           | 98                          |
| Jamelão ( <i>Syzygium cumini</i> (L.) Skeels).....                 | -                               | 0,02                   | 0,01                   | 0,3             | 48                    | 7      | 27   | 35,7                           | 5                           |
| Jatobá ( <i>Hymenaea</i> spp.).....                                | 30                              | 0,04                   | 0,04                   | 0,5             | 33                    | 7      | 111  | 51,2                           | 6                           |
| Jenipapo ( <i>Genipa americana</i> L.).....                        | 30                              | 0,04                   | 0,04                   | 0,5             | 33                    | 7      | 111  | 26,6                           | 58                          |
| Juá ( <i>Zizyphus joazeiro</i> Mart.).....                         | 30                              | 0,04                   | 0,04                   | 0,5             | 33                    | 7      | 111  | 50,6                           | 3                           |
| Laranja-da-baía ( <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck).....         | 13                              | 0,09                   | 0,03                   | 0,2             | 59                    | 1      | 416  | 35,8                           | 6 469                       |
| Laranja-da-china ( <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck).....        | 13                              | 0,09                   | 0,03                   | 0,2             | 59                    | 1      | 416  | 41,1                           | 558                         |
| Laranja-linha-japonesa ( <i>Fortunella</i> spp.).....              | 4                               | 0,09                   | 0,06                   | 0,5             | 40                    | 2      | 887  | -                              | -                           |
| Limão ( <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.f.).....                     | 2                               | 0,06                   | 0,02                   | 0,1             | 51                    | 1      | 387  | 54,5                           | 20 402                      |
| Limão-calana ( <i>Averrhoa bilimbi</i> L.).....                    | 18                              | 0,02                   | 0,04                   | 0,2             | 35                    | 2      | 827  | 42,7                           | 16                          |
| Lima-da-pérsia ( <i>Citrus aurantifolia</i> (Christm.)Swing.)..... | 2                               | 0,03                   | 0,02                   | 0,2             | 40                    | 1      | 383  | 40,0                           | 1 302                       |
| Maçã ( <i>Malus silvestris</i> Mill.).....                         | 3                               | 0,03                   | 0,05                   | 0,2             | 6                     | 1      | 401  | 12,0                           | 9 813                       |
| Mamão ( <i>Carica papaya</i> L.).....                              | 37                              | 0,03                   | 0,04                   | 0,3             | 46                    | 1      | 424  | 29,1                           | 7 647                       |
| Manga ( <i>Mangifera indica</i> L.).....                           | 210                             | 0,05                   | 0,08                   | 0,4             | 53                    | 1      | 398  | 39,7                           | 8 045                       |
| Mangaba ( <i>Hancornia speciosa</i> Muell. Arg.).....              | 30                              | 0,04                   | 0,04                   | 0,5             | 33                    | 7      | 111  | 27,0                           | 64                          |
| Maracujá ( <i>Passiflora edulis</i> Sims.).....                    | 70                              | 0,03                   | 0,13                   | 1,5             | 30                    | 7      | 25   | 51,2                           | 2 037                       |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                                    | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |       |
|---------------------------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|-------|
|                                                                     |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM  |
| FRUTAS                                                              |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |
| Maracujá-melão ( <i>Passiflora quadrangularis</i> ).....            | 98       | 72,5           | 4,0              | 0,7             | 22,0             | 12,0         | 0,8           | 46             | 31              | 5,2           | 11     | 186   |
| Maracujá-vermelho ( <i>Passiflora speciosa</i> Gardner).....        | 117      | 68,1           | 5,3              | 1,2             | 24,9             | 16,9         | 0,5           | 16             | 22              | 2,4           | 11     | 188   |
| Marmelo ( <i>Cydonia oblonga</i> Mill.).....                        | 63       | 82,4           | 0,6              | 0,3             | 16,3             | 2,2          | 0,4           | 6              | 15              | 0,6           | 1      | 408   |
| Melão ( <i>Cucumis melo</i> L.).....                                | 25       | 92,8           | 0,5              | 0,1             | 6,2              | 0,5          | 0,4           | 15             | 15              | 1,2           | 1      | 408   |
| Melancia ( <i>Citrullus lanatus</i> (Thunb.) Mansf.).....           | 22       | 93,6           | 0,5              | 0,1             | 5,3              | 0,2          | 0,5           | 6              | 7               | 0,2           | 1      | 443   |
| Morango ( <i>Fragaria vesca</i> L.).....                            | 36       | 90,0           | 0,8              | 0,3             | 8,5              | 1,3          | 0,4           | 29             | 29              | 1,0           | 1      | 353   |
| Murici ( <i>Byrsonima</i> spp.).....                                | 66       | 82,8           | 0,9              | 1,3             | 14,4             | 2,2          | 0,6           | 33             | 17              | 2,0           | 1      | 412   |
| Nectarina ( <i>Prunus persica</i> L. var. <i>Nucipersica</i> )..... | 64       | 81,8           | 0,6              | -               | 17,1             | 0,4          | 0,5           | 4              | 24              | 0,5           | 3      | 1 374 |
| Nêspera ( <i>Eryobotria japonica</i> (Thunb.) Lindl.).....          | 44       | 88,1           | 0,2              | 0,6             | 10,7             | 0,8          | 0,4           | 18             | 14              | 0,8           | 1      | 420   |
| Olho-de-boi ( <i>Nephellum longana</i> Camb.).....                  | 60       | 82,0           | 0,8              | -               | 15,9             | 0,3          | 1,3           | 14             | 34              | 0,4           | 2      | 839   |
| Palma-ória ( <i>Opuntia monacantha</i> How.).....                   | 53       | 84,5           | 0,8              | 0,1             | 13,8             | 1,9          | 0,8           | 43             | 9               | 0,3           | 2      | 985   |
| Pequi ( <i>Caryocar</i> spp.).....                                  | 89       | 76,0           | 1,2              | 0,9             | 21,6             | 5,5          | 0,3           | 14             | 10              | 1,2           | 11     | 206   |
| Pêra ( <i>Pyrus communis</i> L.).....                               | 56       | 84,4           | 0,3              | 0,2             | 14,8             | 1,9          | 0,3           | 6              | 10              | 0,5           | 1      | 431   |
| Pêssego ( <i>Prunus persica</i> (L.) Batsch).....                   | 43       | 87,9           | 0,8              | 0,3             | 10,4             | 1,8          | 0,6           | 9              | 24              | 1,0           | 2      | 964   |
| Pitanga ( <i>Eugenia pitanga</i> Kk.).....                          | 38       | 89,2           | 0,3              | 0,2             | 9,8              | 1,8          | 0,5           | 19             | 20              | 2,3           | 7      | 137   |
| Pitomba ( <i>Talisia esculenta</i> Radlk.).....                     | 34       | 90,5           | 0,4              | 0,1             | 8,8              | 2,0          | 0,2           | 15             | 9               | 0,8           | 11     | 209   |
| Pupunha ( <i>Guillemia speciosa</i> Mart.).....                     | 164      | 65,7           | 2,5              | 9,2             | 21,7             | 8,9          | 0,9           | 28             | 31              | 3,3           | 11     | 211   |
| Refresco de frutas caseiro.....                                     | 50       | 86,9           | 0,1              | -               | 12,9             | 0,1          | 0,1           | 7              | 4               | 0,1           | 7      | 204   |
| Refresco de frutas industrializado.....                             | 52       | 86,5           | 0,7              | 0,2             | 12,2             | 0,1          | 0,4           | 10             | 18              | 0,4           | 3      | 1 433 |
| Romã ( <i>Punica granatum</i> L.).....                              | 67       | 81,8           | 0,8              | 0,7             | 16,2             | 2,0          | 0,5           | 10             | 34              | 0,6           | 1      | 357   |
| Sapoti ( <i>Manilkara zapota</i> (L.) Van Royen).....               | 96       | 72,8           | 0,7              | 0,1             | 25,9             | 9,9          | 0,5           | 29             | 6               | 1,2           | 11     | 216   |
| Suco de frutas industrializado.....                                 | 53       | 85,8           | 0,4              | 0,1             | 13,4             | 0,1          | 0,3           | 10             | 12              | 0,6           | 7      | 93    |
| Tamarindo ( <i>Tamarindus indica</i> L.).....                       | 272      | 22,6           | 3,1              | 0,4             | 71,8             | 3,0          | 2,1           | 54             | 108             | 1,0           | 1      | 450   |
| Tangerina ( <i>Citrus reticulata</i> Blanco).....                   | 43       | 87,8           | 0,7              | 0,2             | 10,9             | 0,4          | 0,4           | 30             | 16              | 0,4           | 1      | 396   |
| Tangerina, casca de ( <i>Citrus reticulata</i> Blanco).....         | 97       | 72,5           | 1,5              | 0,2             | 25,0             | -            | 0,8           | 161            | 21              | 0,8           | 3      | 1 440 |
| Taperebá ( <i>Spondias mombin</i> L.).....                          | 70       | 82,7           | 0,8              | 2,1             | 13,8             | 1,0          | 0,6           | 26             | 31              | 2,2           | 1      | 381   |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                                    | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |       | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                                     |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM  |                                |                             |
| FRUTAS                                                              |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Maracujá-melão ( <i>Passiflora quadrangularis</i> ).....            | 30                              | 0,04                   | 0,04                   | 0,5             | 33                    | 7      | 111   | -                              | -                           |
| Maracujá-vermelho ( <i>Passiflora speciosa</i> Gardner).....        | 30                              | 0,04                   | 0,04                   | 0,5             | 33                    | 7      | 111   | -                              | -                           |
| Marmelo ( <i>Cydonia oblonga</i> Mill.).....                        | 3                               | 0,03                   | 0,03                   | 0,4             | 17                    | 1      | 408   | 32,4                           | 11                          |
| Melão ( <i>Cucumis melo</i> L.).....                                | 116                             | 0,04                   | 0,03                   | 0,6             | 29                    | 1      | 406   | 30,0                           | 526                         |
| Melancia ( <i>Citrullus lanatus</i> (Thunb.) Mansf.).....           | 23                              | 0,02                   | 0,03                   | 0,2             | 5                     | 1      | 443   | 41,3                           | 2 322                       |
| Morango ( <i>Fragaria vesca</i> L.).....                            | 3                               | 0,03                   | 0,04                   | 0,4             | 70                    | 1      | 353   | 10,8                           | 246                         |
| Murici ( <i>Byrsonima</i> spp.).....                                | 7                               | 0,02                   | 0,04                   | 0,4             | 84                    | 1      | 412   | 46,5                           | 42                          |
| Nectarina ( <i>Prunus persica</i> L. var. <i>nucipersica</i> )..... | 165                             | 0,02                   | 0,05                   | 1,0             | 13                    | 7      | 284   | 9,0                            | 8                           |
| Néspera ( <i>Eryobotria japonica</i> (Thunb.) Lindl.).....          | 43                              | 0,02                   | 0,05                   | 0,3             | 10                    | 1      | 420   | 23,9                           | 143                         |
| Olho-de-boi ( <i>Nephellum longana</i> Camb.).....                  | -                               | 0,05                   | 0,13                   | 0,3             | 72                    | 2      | 839   | -                              | -                           |
| Palmeira ( <i>Opuntia monacantha</i> How.).....                     | -                               | 0,02                   | 0,03                   | 0,4             | 25                    | 2      | 985   | -                              | -                           |
| Pequi ( <i>Caryocar</i> spp.).....                                  | 20 000                          | 0,03                   | 0,46                   | 0,4             | 12                    | 14     | 122   | 67,1                           | 384                         |
| Pêra ( <i>Pyrus communis</i> L.).....                               | 2                               | 0,02                   | 0,03                   | 0,2             | 5                     | 1      | 431   | 13,3                           | 1 273                       |
| Pêssego ( <i>Prunus persica</i> (L.) Batsch).....                   | 40                              | 0,03                   | 0,07                   | 0,4             | 6                     | 2      | 964   | 21,2                           | 736                         |
| Pitanga ( <i>Eugenia pitanga</i> KK.).....                          | 210                             | 0,03                   | 0,06                   | 0,3             | 14                    | 1      | 435   | 33,8                           | 27                          |
| Pitomba ( <i>Talisia esculenta</i> Radlk.).....                     | 30                              | 0,04                   | 0,04                   | 0,5             | 33                    | 7      | 111   | 60,0                           | 120                         |
| Pupunha ( <i>Gullelma speciosa</i> Mart.).....                      | 1500                            | 0,06                   | -                      | 0,5             | 35                    | 10     | 274   | 24,5                           | 89                          |
| Refresco de frutas caseiro.....                                     | 2                               | 0,07                   | 0,02                   | 0,3             | 11                    | 7      | 204   | -                              | -                           |
| Refresco de frutas industrializado.....                             | 20                              | 0,07                   | 0,02                   | 0,3             | 40                    | 3      | 1 433 | -                              | -                           |
| Romã ( <i>Punica granatum</i> L.).....                              | -                               | 0,07                   | 0,03                   | 0,9             | 8                     | 1      | 357   | 47,3                           | 20                          |
| Sapoti ( <i>Manilkara zapota</i> (L.) Van Royen).....               | 4                               | 0,01                   | 0,01                   | 0,2             | 13                    | 7      | 256   | 25,0                           | 72                          |
| Suco de frutas industrializado.....                                 | 20                              | 0,03                   | 0,02                   | 0,2             | 18                    | 7      | 93    | -                              | -                           |
| Tamarindo ( <i>Tamarindus indica</i> L.).....                       | 7                               | 0,44                   | 0,16                   | 2,1             | 6                     | 1      | 450   | 41,6                           | 82                          |
| Tangerina ( <i>Citrus reticulata</i> Blanco).....                   | 12                              | 0,08                   | 0,03                   | 0,3             | 33                    | 1      | 396   | 29,0                           | 8 041                       |
| Tangerina, casca de ( <i>Citrus reticulata</i> Blanco).....         | 42                              | 0,12                   | 0,09                   | 0,9             | 136                   | 3      | 1 440 | -                              | -                           |
| Taperebá ou cajá-mirim ( <i>Spondias mombin</i> L.).....            | 23                              | 0,08                   | 0,06                   | 0,5             | 28                    | 1      | 381   | 49,9                           | 12                          |



# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                        | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |       |
|---------------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|-------|
|                                                         |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM  |
| FRUTAS                                                  |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |
| Toranja ( <i>Citrus paradisi</i> Macf.).....            | 39       | 88,9           | 0,7              | 0,3             | 9,5              | 0,4          | 0,6           | 27             | 22              | 0,5           | 2      | 987   |
| Tutiribá ( <i>Lucuma rivicoa</i> Gaertn.).....          | 145      | 62,0           | 0,8              | 2,9             | 32,8             | 0,2          | 1,5           | 31             | 19              | 2,7           | 10     | 281   |
| Uchi ( <i>Saccoglottis uchi</i> Hub.).....              | 284      | 46,7           | 1,2              | 20,2            | 30,6             | 10,8         | 1,3           | 79             | 58              | 7,8           | 11     | 223   |
| Umbu ( <i>Spondias tuberosa</i> Arr. Cam.).....         | 44       | 87,9           | 0,8              | 0,4             | 10,6             | 1,5          | 0,5           | 20             | 14              | 2,0           | 11     | 224   |
| Uva ( <i>Vitis vinifera</i> L.).....                    | 68       | 81,8           | 0,6              | 0,7             | 16,7             | 0,5          | 0,4           | 12             | 15              | 0,9           | 1      | 458   |
| Uvalha ( <i>Eugenia uvalha</i> Camb.).....              | 34       | 90,7           | 1,7              | 0,4             | 6,8              | 1,1          | 0,4           | 10             | 15              | 2,6           | 11     | 226   |
| CARNES                                                  |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |
| Bacon.....                                              | 665      | 19,3           | 8,4              | 69,3            | 1,0              | -            | 2,0           | 13             | 108             | 1,2           | 3      | 125   |
| Bofe de qualquer animal.....                            | 70       | 84,9           | 12,7             | 1,7             | -                | -            | 0,7           | 12             | 192             | 4,3           | 7      | 22    |
| Bol, carne gorda ( <i>Bos taurus</i> L.).....           | 225      | 63,9           | 19,4             | 15,8            | -                | -            | 0,9           | 11             | 180             | 2,9           | 3      | 216   |
| Bol, carne magra.....                                   | 146      | 71,4           | 21,5             | 6,1             | -                | -            | 1,0           | 12             | 200             | 3,2           | 7      | 94    |
| Bol, carne seca.....                                    | 441      | 14,6           | 42,0             | 29,0            | -                | -            | 14,4          | 93             | 161             | 9,7           | 7      | 210   |
| Bucho de qualquer animal.....                           | 99       | 79,0           | 18,0             | 2,4             | -                | -            | 0,6           | 92             | 118             | 1,8           | 7      | 21    |
| Cabrito, carne gorda ( <i>Capra</i> spp.).....          | 357      | 51,6           | 15,2             | 32,4            | -                | -            | 0,8           | 11             | 129             | 2,0           | 2      | 1 089 |
| Cabrito, carne magra.....                               | 179      | 69,7           | 18,0             | 11,3            | -                | -            | 1,0           | 10             | 168             | 2,6           | 2      | 1 088 |
| Cabrito, carne salgada.....                             | 290      | 24,5           | 48,1             | 9,4             | -                | -            | 18,0          | 66             | 416             | 3,7           | 1      | 529   |
| Carne de aves defumada.....                             | 241      | 49,0           | 42,7             | 6,4             | -                | -            | 1,9           | 23             | 394             | 2,5           | 7      | 118   |
| Carne de aves frita.....                                | 249      | 53,3           | 30,7             | 11,8            | 2,9              | -            | 1,3           | 13             | 254             | 2,3           | 3      | 687   |
| Carne de bol em lata.....                               | 216      | 59,3           | 25,3             | 12,0            | -                | -            | 3,4           | 20             | 106             | 4,3           | 3      | 377   |
| Carne de caça.....                                      | 143      | 70,9           | 20,4             | 5,7             | 1,2              | 0,7          | 1,8           | 128            | 276             | 4,5           | 7      | 180   |
| Carneiro, carne gorda ( <i>Ovis aries</i> L.).....      | 317      | 55,8           | 15,7             | 27,7            | -                | -            | 0,8           | 9              | 157             | 2,4           | 2      | 1 119 |
| Carneiro, carne magra.....                              | 206      | 67,2           | 17,1             | 14,8            | -                | -            | 0,9           | 10             | 191             | 2,6           | 2      | 1 118 |
| Cavalo, carne magra ( <i>Equus caballus</i> L.).....    | 121      | 74,6           | 20,5             | 3,7             | -                | -            | 1,2           | 4              | 200             | 2,0           | 2      | 1 098 |
| Chouriço e paio.....                                    | 232      | 59,8           | 19,5             | 15,1            | 3,3              | 0,3          | 2,3           | 39             | 190             | 2,4           | 33     | 66    |
| Cobra cascavel ( <i>Crotalus terrificus</i> Laur.)..... | 94       | 75,0           | 14,4             | 3,3             | 0,8              | 0,1          | 6,5           | 13             | 260             | 1,0           | 7      | 1     |
| Coelho ( <i>Oryctolagus cuniculus</i> L.).....          | 162      | 70,0           | 21,0             | 8,0             | -                | -            | 1,0           | 20             | 352             | 1,3           | 3      | 1 840 |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                        | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |       | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                         |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM  |                                |                             |
| FRUTAS                                                  |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Toranja ( <i>Citrus paradisi</i> Macf.).....            | 5                               | 0,05                   | 0,02                   | 0,3             | 53                    | 2      | 987   | -                              | -                           |
| Tutiribá ( <i>Lucuma rivicoa</i> Gaertn.).....          | 545                             | 0,12                   | 0,18                   | 0,4             | 33                    | 7      | 285   | -                              | -                           |
| Umbu ( <i>Spondias tuberosa</i> Arr. Cam.).....         | 30                              | 0,04                   | 0,04                   | 0,5             | 33                    | 7      | 111   | 40,1                           | 275                         |
| Uva ( <i>Vitis vinifera</i> L.).....                    | -                               | 0,05                   | 0,04                   | 0,5             | 3                     | 1      | 458   | 19,5                           | 2 066                       |
| Uvalha ( <i>Eugenia uvalha</i> Camb.).....              | 30                              | 0,04                   | 0,04                   | 0,5             | 33                    | 7      | 111   | 21,8                           | 5                           |
| Uxi ( <i>Saccoglottis uchi</i> Hub.).....               | 66                              | 0,13                   | 0,10                   | 0,3             | 33                    | 7      | 163   | 52,0                           | 25                          |
| CARNES                                                  |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Bacon.....                                              | -                               | 0,36                   | 0,11                   | 1,8             | -                     | 3      | 125   | -                              | -                           |
| Bife de qualquer animal.....                            | 50                              | 0,09                   | 0,12                   | 3,3             | -                     | 7      | 22    | -                              | -                           |
| Bol, carne gorda ( <i>Bos taurus</i> L.).....           | 8                               | 0,08                   | 0,17                   | 4,7             | -                     | 3      | 216   | 17,7                           | 9 824                       |
| Bol, carne magra.....                                   | 4                               | 0,09                   | 0,19                   | 5,2             | -                     | 7      | 94    | 18,0                           | 4 502                       |
| Bol, carne seca.....                                    | -                               | 0,08                   | 0,95                   | 2,8             | -                     | 7      | 210   | 23,2                           | 737                         |
| Bucho de qualquer animal.....                           | -                               | 0,08                   | 0,14                   | 2,4             | -                     | 7      | 21    | -                              | -                           |
| Cabrilo, carne gorda ( <i>Capra</i> spp.).....          | -                               | 0,07                   | 0,13                   | 4,9             | -                     | 2      | 1 089 | 15,0                           | 895                         |
| Cabrilo, carne magra.....                               | -                               | 0,18                   | 0,18                   | 4,5             | -                     | 2      | 1 088 | -                              | -                           |
| Cabrilo, carne salgada.....                             | -                               | 0,06                   | 0,36                   | 13,9            | -                     | 1      | 529   | 19,6                           | 260                         |
| Carne de aves defumadas.....                            | 49                              | 0,14                   | 0,29                   | 15,5            | -                     | 7      | 118   | -                              | -                           |
| Carne de aves fritas.....                               | 197                             | 0,07                   | 0,57                   | 9,1             | -                     | 3      | 687   | -                              | -                           |
| Carne de bol em lata.....                               | -                               | 0,02                   | 0,24                   | 3,4             | -                     | 3      | 377   | -                              | -                           |
| Carne de caça.....                                      | 100                             | 0,18                   | 0,24                   | 4,6             | -                     | 7      | 180   | -                              | -                           |
| Carneiro, carne gorda ( <i>Ovis aries</i> L.).....      | -                               | 0,14                   | 0,20                   | 4,5             | -                     | 2      | 1 119 | 17,0                           | 970                         |
| Carneiro, carne magra.....                              | -                               | 0,15                   | 0,21                   | 4,9             | -                     | 2      | 1 118 | 16,6                           | 206                         |
| Cavalo, carne magra ( <i>Equus caballus</i> L.).....    | 5                               | 0,10                   | 0,10                   | 3,5             | -                     | 2      | 1 098 | -                              | -                           |
| Chouriço e palo.....                                    | -                               | 0,93                   | 0,26                   | 5,1             | -                     | 33     | 66    | -                              | -                           |
| Cobra cascavel ( <i>Crotalus terrificus</i> Laur.)..... | -                               | 0,04                   | 0,18                   | 2,8             | -                     | 7      | 1     | -                              | -                           |
| Coielho ( <i>Oryctolagus cuniculus</i> L.).....         | -                               | 0,08                   | 0,08                   | 12,8            | -                     | 3      | 1 840 | 15,1                           | 69                          |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                        | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |       |
|---------------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|-------|
|                                                         |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM  |
| CARNES                                                  |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |
| Coração de qualquer animal.....                         | 116      | 76,5           | 17,6             | 4,4             | 0,4              | -            | 1,1           | 4              | 177             | 3,7           | 7      | 19    |
| Embutidos.....                                          | 352      | 47,3           | 16,4             | 31,1            | 0,8              | -            | 4,0           | 10             | 169             | 6,0           | 7      | 83    |
| Fígado de qualquer animal.....                          | 136      | 70,4           | 19,9             | 3,8             | 4,4              | -            | 1,5           | 10             | 318             | 8,2           | 7      | 18    |
| Galinha, carne gorda ( <i>Gallus gallus</i> L.).....    | 246      | 62,1           | 18,1             | 18,7            | -                | -            | 1,1           | 10             | 218             | 1,8           | 7      | 286   |
| Galinha, carne magra.....                               | 124      | 73,7           | 22,0             | 3,3             | -                | -            | 1,0           | 12             | 203             | 1,3           | 7      | 95    |
| Ganso ( <i>Anser</i> spp.).....                         | 167      | 72,4           | 15,4             | 11,2            | -                | -            | 1,0           | 12             | 191             | 3,5           | 2      | 1 091 |
| Gongo ( <i>Pachymerus nucleorum</i> Fabr.).....         | 86       | 81,1           | 10,6             | 2,7             | 4,2              | 2,8          | 1,4           | 19             | 139             | 0,5           | 4      | 1 005 |
| Jacaré ( <i>Caiman</i> spp.).....                       | 108      | 74,6           | 22,8             | 1,2             | -                | -            | 1,4           | 13             | 260             | 1,0           | 10     | 332   |
| Juriti ( <i>Leptotilla</i> spp.).....                   | 279      | 58,2           | 18,6             | 22,1            | -                | -            | 1,5           | 17             | 411             | 1,8           | 1      | 564   |
| Lagarto ( <i>Tupinambis tegulixin</i> L.).....          | 112      | 72,9           | 24,4             | 0,9             | -                | -            | 1,8           | 25             | 252             | 3,4           | 1      | 555   |
| Língua de qualquer animal.....                          | 210      | 66,8           | 16,5             | 15,3            | 0,5              | -            | 0,9           | 15             | 183             | 1,9           | 7      | 24    |
| Lingüiça e salsichão.....                               | 304      | 56,2           | 12,1             | 27,5            | 1,1              | -            | 3,1           | 7              | 128             | 1,8           | 3      | 1 982 |
| Miolo de qualquer animal.....                           | 125      | 78,8           | 10,4             | 8,6             | 0,8              | -            | 1,4           | 10             | 312             | 2,4           | 3      | 430   |
| Mortadela, salame e salaminho.....                      | 277      | 55,4           | 18,4             | 20,8            | 2,8              | -            | 2,6           | 53             | 157             | 2,3           | 7      | 258   |
| Paca ( <i>Agouti paca paca</i> L.).....                 | 96       | 78,2           | 19,0             | 1,6             | -                | -            | 1,2           | 29             | 258             | 1,9           | 8      | 27    |
| Pardal ( <i>Passer domesticus</i> L.).....              | 124      | 72,5           | 19,4             | 4,6             | -                | -            | 3,5           | 470            | 590             | 7,5           | 7      | 37    |
| Patê.....                                               | 414      | 45,7           | 10,0             | 40,2            | 2,2              | -            | 1,9           | 27             | 105             | 4,4           | 33     | 69    |
| Pato ( <i>Anas boschas domesticus</i> L.).....          | 326      | 54,4           | 16,0             | 28,6            | -                | -            | 1,0           | 15             | 188             | 1,8           | 2      | 1 075 |
| Pato selvagem ( <i>Anas boschas</i> L.).....            | 126      | 72,4           | 23,7             | 2,7             | -                | -            | 1,2           | 17             | 290             | 1,8           | 7      | 30    |
| Pé de qualquer animal.....                              | 197      | 66,7           | 20,6             | 12,1            | -                | -            | 0,6           | 32             | 136             | 2,0           | 7      | 96    |
| Pele de galinha crua.....                               | 223      | 66,3           | 16,1             | 17,1            | -                | -            | 0,5           | 9              | 174             | 2,4           | 3      | 692   |
| Pele de porco crua.....                                 | 317      | 50,3           | 26,4             | 22,7            | -                | -            | 0,6           | 11             | 8               | 0,4           | 2      | 1 125 |
| Pele de porco frita.....                                | 548      | 4,6            | 65,0             | 30,0            | -                | -            | 0,4           | 17             | 40              | 2,0           | 2      | 1 126 |
| Pele de porco seca.....                                 | 580      | 9,2            | 48,3             | 41,5            | -                | -            | 1,0           | 20             | 15              | 0,7           | 7      | 119   |
| Perdiz ( <i>Rhynchotus rufescens</i> Tem.).....         | 118      | 74,4           | 21,2             | 3,1             | -                | -            | 1,3           | 36             | 308             | 7,5           | 2      | 1 141 |
| Peru, carne gorda ( <i>Meleagris gallopavo</i> L.)..... | 218      | 64,2           | 20,1             | 14,7            | -                | -            | 1,0           | 8              | 212             | 1,5           | 3      | 2 327 |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                        | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |       | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                         |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM  |                                |                             |
| CARNES                                                  |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Coração de qualquer animal.....                         | 6                               | 0,38                   | 0,89                   | 6,6             | 2                     | 7      | 19    | -                              | .                           |
| Embuldos.....                                           | 2                               | 0,28                   | 0,18                   | 3,2             | -                     | 7      | 83    | -                              | .                           |
| Fígado de qualquer animal.....                          | 8 551                           | 0,24                   | 3,01                   | 13,0            | 26                    | 7      | 18    | -                              | .                           |
| Galinha, carne gorda ( <i>Gallus gallus</i> L.).....    | 280                             | 0,06                   | 0,14                   | 7,7             | -                     | 7      | 286   | 14,2                           | 490                         |
| Galinha, carne magra.....                               | 25                              | 0,07                   | 0,15                   | 8,0             | -                     | 7      | 95    | 14,5                           | 24 432                      |
| Ganso ( <i>Anser</i> spp.).....                         | 195                             | 0,16                   | 0,22                   | 5,4             | -                     | 7      | 287   | -                              | .                           |
| Gongo ( <i>Pachymerus nucleorum</i> Fabr.).....         | -                               | 0,50                   | 0,20                   | 1,2             | -                     | 7      | 288   | -                              | .                           |
| Jacaré ( <i>Calman</i> spp.).....                       | -                               | 0,04                   | 0,18                   | 2,8             | -                     | 10     | 332   | -                              | .                           |
| Juriti ( <i>Leptotilla</i> spp.).....                   | 195                             | 0,10                   | 0,24                   | 5,6             | -                     | 7      | 33    | 12,4                           | 34                          |
| Lagarto ( <i>Tupinambis teguixin</i> L.).....           | 209                             | 0,05                   | 0,24                   | 8,2             | -                     | 1      | 555   | -                              | .                           |
| Língua de qualquer animal.....                          | 5                               | 0,13                   | 0,29                   | 5,0             | -                     | 7      | 24    | -                              | .                           |
| Lingüiça e salsichão.....                               | -                               | 0,16                   | 0,22                   | 2,6             | -                     | 3      | 1 902 | -                              | .                           |
| Miolo de qualquer animal.....                           | -                               | 0,23                   | 0,26                   | 4,4             | 18                    | 3      | 438   | -                              | .                           |
| Mortadela, salame e salaminho.....                      | -                               | 0,11                   | 0,18                   | 5,9             | -                     | 7      | 258   | -                              | .                           |
| Paca ( <i>Agouti paca paca</i> L.).....                 | -                               | 0,08                   | 0,14                   | 6,5             | -                     | 8      | 27    | 12,6                           | 18                          |
| Pardal ( <i>Passer domesticus</i> L.).....              | 12                              | 0,30                   | 0,25                   | 5,0             | -                     | 2      | 1 148 | -                              | .                           |
| Patê.....                                               | -                               | 0,09                   | 0,55                   | 4,0             | -                     | 33     | 69    | -                              | .                           |
| Pato ( <i>Anas boschas domesticus</i> L.).....          | 195                             | 0,10                   | 0,24                   | 5,6             | -                     | 7      | 32    | 14,5                           | 206                         |
| Pato selvagem ( <i>Anas boschas</i> L.).....            | -                               | 0,26                   | 0,26                   | 5,0             | -                     | 7      | 30    | 21,1                           | 8                           |
| Pé de qualquer animal.....                              | -                               | 0,51                   | 0,19                   | 2,8             | -                     | 7      | 96    | -                              | .                           |
| Pele de galinha crua.....                               | 55                              | 0,03                   | 0,13                   | 2,0             | -                     | 3      | 692   | -                              | .                           |
| Pele de porco crua.....                                 | -                               | 0,10                   | 0,02                   | 2,0             | -                     | 2      | 1 125 | -                              | .                           |
| Pele de porco frita.....                                | -                               | 0,29                   | 0,05                   | 2,0             | -                     | 2      | 1 126 | -                              | .                           |
| Pele de porco seca.....                                 | -                               | 0,18                   | 0,04                   | 3,7             | -                     | 7      | 119   | -                              | .                           |
| Perdiz ( <i>Rhynchotus rufescens</i> Tem.).....         | 955                             | 0,46                   | 0,32                   | 4,0             | -                     | 2      | 1 141 | 10,3                           | 12                          |
| Peru, carne gorda ( <i>Meleagris Gallopavo</i> L.)..... | -                               | 0,08                   | 0,14                   | 8,0             | -                     | 3      | 2 327 | 12,0                           | 91                          |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                          | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |       |  |
|-----------------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|-------|--|
|                                                           |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM  |  |
| CARNES                                                    |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |  |
| Peru, carne magra.....                                    | 162      | 68,3           | 24,0             | 6,6             | -                | -            | 1,1           | 8              | 212             | 1,5           | 3      | 2 330 |  |
| Pombo ( <i>Columba spp.</i> ).....                        | 279      | 57,8           | 18,6             | 22,1            | -                | -            | 1,5           | 17             | 411             | 1,8           | 7      | 289   |  |
| Porco-do-mato ( <i>Tayassu tajacu tajacu</i> L.).....     | 147      | 74,1           | 16,8             | 8,3             | -                | -            | 0,8           | 12             | 120             | 2,1           | 7      | 34    |  |
| Porco, carne gorda ( <i>Sus scrofa</i> L.).....           | 276      | 59,5           | 16,7             | 22,7            | -                | -            | 1,2           | 10             | 188             | 2,5           | 3      | 1 687 |  |
| Porco, carne magra.....                                   | 165      | 70,0           | 19,5             | 9,1             | -                | -            | 1,4           | 11             | 226             | 2,9           | 3      | 1 689 |  |
| Porco, carne salgada.....                                 | 172      | 68,7           | 20,3             | 9,5             | -                | -            | 1,5           | 11             | 235             | 3,0           | 7      | 29    |  |
| Preá ( <i>Cavia aperea</i> Erxl.).....                    | 116      | 72,2           | 26,3             | 0,4             | -                | -            | 1,1           | 23             | 200             | 1,9           | 2      | 1 150 |  |
| Presuntada.....                                           | 463      | 38,7           | 11,9             | 45,2            | 1,1              | -            | 3,1           | 21             | 97              | 2,7           | 33     | 70    |  |
| Presunto.....                                             | 281      | 59,3           | 16,7             | 23,2            | -                | -            | 0,8           | 10             | 190             | 2,5           | 3      | 1 703 |  |
| Quati ( <i>Nasua narica</i> L.).....                      | 274      | 60,8           | 14,5             | 23,5            | -                | -            | 1,2           | 26             | 219             | 3,6           | 2      | 1 074 |  |
| Rim de qualquer animal.....                               | 121      | 76,7           | 15,8             | 5,4             | 0,9              | -            | 1,2           | 11             | 218             | 5,2           | 7      | 20    |  |
| Salsicha em lata.....                                     | 296      | 56,5           | 13,1             | 25,5            | 2,5              | -            | 2,4           | 7              | 133             | 1,9           | 7      | 257   |  |
| Sangue de qualquer animal.....                            | 90       | 77,8           | 20,4             | 0,1             | 0,4              | -            | 1,3           | 14             | 84              | 36,3          | 7      | 31    |  |
| Tanajura ( <i>Atta sexdens</i> L.).....                   | 356      | 44,5           | 20,4             | 28,0            | 4,2              | 2,7          | 2,9           | 55             | 39              | 12,6          | 7      | 122   |  |
| Tatu ( <i>Tolypeutes tricinctus</i> L.).....              | 172      | 64,5           | 29,0             | 5,4             | -                | -            | 1,1           | 30             | 208             | 10,9          | 1      | 522   |  |
| Testículos de qualquer animal.....                        | 76       | 83,6           | 13,4             | 2,0             | -                | -            | 1,0           | 14             | 181             | 2,9           | 7      | 79    |  |
| Torresmo.....                                             | 602      | 24,9           | 11,3             | 61,4            | -                | -            | 2,4           | 40             | 227             | -             | 7      | 290   |  |
| Toucinho de porco.....                                    | 737      | 15,4           | 4,5              | 79,6            | -                | -            | 0,5           | 3              | 27              | 0,7           | 3      | 1 691 |  |
| Veado ( <i>Mazama spp.</i> ).....                         | 126      | 74,0           | 21,0             | 4,0             | -                | -            | 1,0           | 10             | 249             | 3,5           | 7      | 35    |  |
| Veado, carne salgada.....                                 | 151      | 59,5           | 32,4             | 1,4             | -                | -            | 6,7           | 60             | 298             | 1,9           | 8      | 63    |  |
| Visceras salgadas.....                                    | 240      | 50,0           | 36,0             | 7,7             | 4,2              | -            | 2,1           | 70             | 451             | 10,6          | 7      | 121   |  |
| PESCADOS DE ÁGUA SALGADA                                  |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |  |
| Aguilhão-de-vela ( <i>Isiophorus aalbicans</i> Lat.)..... | 129      | 72,4           | 23,4             | 3,2             | -                | -            | 1,0           | 9              | 190             | 0,8           | 2      | 1 366 |  |
| Aguilha ( <i>Hemirhamphus brasiliensis</i> L.).....       | 94       | 78,9           | 18,6             | 1,6             | -                | -            | 0,9           | 121            | 140             | 1,2           | 2      | 1 330 |  |
| Albacora ( <i>Thunnus spp.</i> ).....                     | 170      | 65,5           | 24,0             | 7,5             | -                | -            | 3,0           | 20             | 100             | 0,7           | 7      | 60    |  |
| Algas marinhas ( <i>Gracilaria spp.</i> ).....            | 48       | 84,0           | 1,8              | 0,2             | 11,5             | 0,5          | 2,5           | 510            | 12              | 56,0          | 2      | 717   |  |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                           | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |       | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                            |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM  |                                |                             |
| CARNES                                                     |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Peru, carne magra.....                                     | -                               | 0,08                   | 0,14                   | 8,0             | -                     | 3      | 2 330 | 12,5                           | 41                          |
| Pombo ( <i>Columba</i> spp.).....                          | 24                              | 0,10                   | 0,28                   | 5,3             | -                     | 2      | 1 149 | 15,3                           | 72                          |
| Porco-do-mato ( <i>Tayassu tajacu tajacu</i> L.).....      | 5                               | 0,39                   | 0,11                   | 4,0             | -                     | 2      | 1 057 | 21,0                           | 2                           |
| Porco, carne gorda ( <i>Sus scrofa</i> L.).....            | -                               | 0,81                   | 0,19                   | 4,3             | -                     | 3      | 1 687 | 13,0                           | 5 275                       |
| Porco, carne magra.....                                    | -                               | 0,95                   | 0,23                   | 5,1             | -                     | 3      | 1 689 | 15,8                           | 602                         |
| Porco, carne salgada.....                                  | -                               | 0,99                   | 0,24                   | 5,3             | -                     | 7      | 29    | 16,6                           | 1 117                       |
| Preá ( <i>Cavia aperea</i> Erxl.).....                     | 284                             | 0,07                   | 0,21                   | 4,0             | -                     | 2      | 1 150 | 13,5                           | 193                         |
| Presuntada.....                                            | -                               | 0,31                   | 0,12                   | 5,1             | -                     | 33     | 70    | -                              | -                           |
| Presunto.....                                              | -                               | 0,82                   | 0,20                   | 4,4             | -                     | 3      | 1 703 | -                              | -                           |
| Quati ( <i>Nasua narica</i> L.).....                       | -                               | 0,04                   | 0,08                   | 1,8             | -                     | 2      | 1 074 | 8,2                            | 2                           |
| Rim de qualquer animal.....                                | 146                             | 0,44                   | 2,29                   | 7,4             | 15                    | 7      | 20    | -                              | -                           |
| Salsicha em lata.....                                      | -                               | 0,16                   | 0,20                   | 2,7             | -                     | 7      | 257   | -                              | -                           |
| Sangue de qualquer animal.....                             | 23                              | 0,01                   | 0,22                   | 1,2             | -                     | 7      | 31    | -                              | -                           |
| Tanajura ( <i>Atta sexdens</i> L.).....                    | -                               | 0,06                   | 0,04                   | 1,1             | -                     | 7      | 122   | -                              | -                           |
| Tatu ( <i>Tolypeutes tricinctus</i> L.).....               | -                               | 0,10                   | 0,40                   | 6,0             | -                     | 1      | 522   | 15,5                           | 176                         |
| Testículos de qualquer animal.....                         | 5                               | 0,38                   | 0,10                   | 2,5             | -                     | 7      | 79    | -                              | -                           |
| Torresmo.....                                              | -                               | 0,13                   | 2,25                   | 1,8             | -                     | 8      | 49    | -                              | -                           |
| Toucinho de porco.....                                     | -                               | 0,22                   | 0,05                   | 1,2             | -                     | 3      | 1 691 | -                              | -                           |
| Veado ( <i>Mazama</i> spp.).....                           | -                               | 0,23                   | 0,48                   | 6,3             | -                     | 7      | 35    | -                              | -                           |
| Veado, carne salgada.....                                  | -                               | 0,09                   | 0,34                   | 10,0            | -                     | 8      | 63    | -                              | -                           |
| Visceras salgadas.....                                     | -                               | 0,15                   | 3,22                   | 15,9            | -                     | 7      | 121   | -                              | -                           |
| PESCADOS DE ÁGUA SALGADA                                   |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Aguilhão-de-vela ( <i>Istiophorus aalbicans</i> Lat.)..... | 5                               | 0,10                   | 0,06                   | 4,5             | 1                     | 2      | 1 366 | -                              | -                           |
| Aguilha ( <i>Hemirhamphus brasiliensis</i> L.).....        | 16                              | -                      | 0,04                   | 3,0             | -                     | 2      | 1 330 | 12,2                           | 41                          |
| Albacora ( <i>Thunnus</i> spp.).....                       | 285                             | 0,05                   | 0,13                   | 3,2             | -                     | 2      | 1 277 | -                              | -                           |
| Algas marinhas ( <i>Gracilaria</i> spp.).....              | 25                              | -                      | 0,03                   | 0,5             | -                     | 2      | 717   | -                              | -                           |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                  | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |       |
|---------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|-------|
|                                                   |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM  |
| PESCADOS DE ÁGUA SALGADA                          |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |
| Arenque defumado ( <i>Lycengraulis</i> spp.)..... | 311      | 40,0           | 32,8             | 18,5            | 1,0              | -            | 7,7           | 78             | 580             | 5,0           | 2      | 1 336 |
| Arrala ( <i>Narcine brasiliensis</i> Ollers)..... | 90       | 78,9           | 19,2             | 0,9             | -                | -            | 1,0           | 64             | 131             | 1,4           | 2      | 1 480 |
| Atum ( <i>Thunnus thynnus</i> L.).....            | 121      | 73,5           | 22,6             | 2,7             | -                | -            | 1,2           | 8              | 190             | 2,7           | 2      | 1 526 |
| Atum em conserva com azeite.....                  | 288      | 52,9           | 24,2             | 20,5            | -                | -            | 2,4           | 7              | 294             | 1,2           | 1      | 608   |
| Bacalhau ( <i>Gadus morrhus</i> L.).....          | 130      | 50,6           | 29,0             | 0,7             | -                | -            | 19,7          | 225            | 617             | 2,8           | 7      | 291   |
| Badejo ( <i>Micleroperca</i> spp.).....           | 91       | 78,4           | 19,2             | 1,0             | -                | -            | 1,4           | 41             | 188             | 1,2           | 4      | 1 369 |
| Bagre ( <i>Bagre bagre</i> ).....                 | 91       | 78,5           | 19,3             | 1,0             | -                | -            | 1,2           | 37             | 181             | 1,5           | 2      | 1 224 |
| Balacu ( <i>Logocephalus laevigatus</i> ).....    | 92       | 78,3           | 20,2             | 0,7             | -                | -            | 0,8           | 18             | 138             | 0,6           | 7      | 53    |
| Baleia ( <i>Balaenoptera borealis</i> ).....      | 100      | 79,2           | 17,4             | 2,8             | -                | -            | 0,6           | 7              | 147             | 3,2           | 2      | 1 166 |
| Baleia, carne salgada.....                        | 180      | 59,1           | 24,4             | 6,2             | 0,1              | -            | 10,2          | 30             | 160             | 5,0           | 2      | 1 170 |
| Barbudo ( <i>Polynemus virginicus</i> ).....      | 87       | 78,3           | 19,8             | 0,3             | -                | -            | 1,6           | 177            | 148             | 0,2           | 4      | 1 259 |
| Beljupirá ( <i>Rachycentron canadus</i> ).....    | 131      | 70,4           | 26,2             | 2,1             | -                | -            | 1,3           | 8              | 220             | 4,0           | 2      | 1 481 |
| Bicuda ( <i>Sphyræna picudilla</i> ).....         | 101      | 78,8           | 20,5             | 1,5             | -                | -            | 1,4           | 52             | 200             | 0,8           | 2      | 1 207 |
| Biquara ( <i>Haemulon parra</i> ).....            | 104      | 72,4           | 19,6             | 2,3             | -                | -            | 5,7           | 36             | 222             | 1,4           | 4      | 1 370 |
| Bodião ( <i>Sparisoma frondosum</i> ).....        | 97       | 77,7           | 18,5             | 2,0             | -                | -            | 1,8           | 20             | 100             | 0,7           | 7      | 57    |
| Bonito ( <i>Euthynnus alleteratus</i> Raf.).....  | 149      | 69,9           | 22,8             | 5,7             | -                | -            | 1,6           | 20             | 100             | 0,7           | 7      | 55    |
| Bonito em conserva (Sarda sarda).....             | 168      | 62,9           | 29,0             | 4,8             | 0,3              | -            | 3,0           | 24             | 250             | 4,0           | 2      | 1 485 |
| Bonito salgado.....                               | 276      | 39,6           | 51,5             | 6,2             | -                | -            | 2,7           | 13             | 350             | 10,0          | 2      | 1 482 |
| Búzio ( <i>Strombus</i> spp.).....                | 77       | 79,5           | 11,6             | 0,9             | 4,8              | -            | 3,2           | 1163           | 118             | 8,6           | 2      | 1 492 |
| Cação ( <i>Squalus ferdinandus</i> ).....         | 129      | 74,6           | 18,8             | 5,4             | -                | -            | 1,2           | 16             | 176             | 1,5           | 2      | 1 265 |
| Camarão ( <i>Penaeus</i> spp.).....               | 87       | 79,2           | 17,6             | 0,9             | 0,9              | -            | 1,4           | 79             | 184             | 1,6           | 2      | 1 409 |
| Camarão enlatado.....                             | 116      | 70,4           | 24,2             | 1,1             | 0,7              | -            | 3,6           | 115            | 263             | 3,1           | 3      | 2 045 |
| Camarão seco.....                                 | 362      | 13,7           | 62,4             | 3,5             | 15,6             | -            | 4,8           | 236            | 995             | 4,6           | 2      | 1410  |
| Camurupim ( <i>Tarpon atlanticus</i> ).....       | 102      | 77,3           | 19,6             | 2,0             | -                | -            | 1,1           | 54             | 283             | 0,7           | 2      | 1 512 |
| Canhacha ( <i>Archosargus unimaculatus</i> )..... | 175      | 66,1           | 20,8             | 9,6             | -                | -            | 3,5           | 20             | 100             | 0,7           | 7      | 46    |
| Carapeba ( <i>Diapterus rhombeus</i> Cuv.).....   | 91       | 78,4           | 18,8             | 1,3             | -                | -            | 1,7           | 66             | 191             | 0,4           | 2      | 1 314 |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                   | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |       | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|----------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                    |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM  |                                |                             |
| PESCADOS DE ÁGUA SALGADA                           |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Arenque, defumado ( <i>Lycengraulis</i> spp.)..... | -                               | 0,01                   | 0,31                   | 9,0             | -                     | 2      | 1 336 | -                              | -                           |
| Arrala ( <i>Narcine brasiliensis</i> Olfers).....  | 32                              | 0,15                   | 0,10                   | 3,2             | -                     | 2      | 1 278 | -                              | -                           |
| Atum ( <i>Thunnus thynnus</i> L.).....             | 10                              | 0,10                   | 0,08                   | 10,0            | -                     | 2      | 1 528 | -                              | -                           |
| Atum em conserva com azeite.....                   | 20                              | 0,04                   | 0,10                   | 11,1            | -                     | 1      | 608   | -                              | -                           |
| Bacalhau ( <i>Gadus morrhus</i> L.).....           | -                               | 0,07                   | 0,11                   | 8,6             | -                     | 2      | 1 242 | 9,4                            | 30                          |
| Badejo ( <i>Micleroperca</i> spp.).....            | 32                              | 0,08                   | 0,05                   | 3,8             | -                     | 4      | 1 369 | -                              | -                           |
| Bagre ( <i>Bagre bagre</i> ).....                  | 32                              | 0,08                   | 0,09                   | 1,5             | -                     | 2      | 1 224 | 18,0                           | 337                         |
| Balacu ( <i>Logocephalus laevis</i> ).....         | 5                               | 0,15                   | 0,10                   | 3,2             | -                     | 7      | 53    | -                              | -                           |
| Baleia ( <i>Balaenoptera borealis</i> ).....       | 35                              | 0,10                   | 0,08                   | 5,0             | -                     | 2      | 1 166 | -                              | -                           |
| Baleia, carne salgada.....                         | -                               | 0,10                   | 0,14                   | 8,0             | -                     | 2      | 1 170 | -                              | -                           |
| Barbudo ( <i>Polynemus virginicus</i> ).....       | 32                              | 0,15                   | 0,10                   | 3,2             | -                     | 2      | 1 278 | -                              | -                           |
| Beljupirá ( <i>Rachycentron canadus</i> ).....     | 10                              | 0,03                   | 0,15                   | 18,0            | 2                     | 2      | 1 481 | -                              | -                           |
| Bicuda ( <i>Sphyræna picudilla</i> ).....          | 20                              | 0,07                   | 0,07                   | 3,0             | -                     | 2      | 1 207 | -                              | -                           |
| Biçuara ( <i>Haemulon parra</i> ).....             | 32                              | 0,09                   | 0,13                   | 5,5             | -                     | 4      | 1 370 | -                              | -                           |
| Bodão ( <i>Sparisoma frondosum</i> ).....          | 32                              | 0,15                   | 0,10                   | 3,2             | -                     | 2      | 1 278 | -                              | -                           |
| Bonito ( <i>Euthynnus alletteratus</i> Raf.).....  | 92                              | 0,05                   | 0,13                   | 3,2             | -                     | 2      | 1 277 | -                              | -                           |
| Bonito em conserva ( <i>Sarda sarda</i> ).....     | -                               | 0,02                   | 0,06                   | 11,0            | -                     | 2      | 1 485 | -                              | -                           |
| Bonito salgado.....                                | -                               | 0,03                   | 0,20                   | 35,0            | -                     | 2      | 1 482 | -                              | -                           |
| Búzio ( <i>Strombus</i> spp.).....                 | 110                             | 0,11                   | 0,28                   | 1,8             | -                     | 2      | 1 492 | -                              | -                           |
| Cação ( <i>Squalus ferdinandus</i> ).....          | 210                             | 0,04                   | 0,08                   | 1,0             | -                     | 2      | 1 265 | 15,0                           | 80                          |
| Camarão ( <i>Penaeus</i> spp.).....                | 20                              | 0,04                   | 0,08                   | 2,3             | 1                     | 2      | 1 409 | 28,0                           | 922                         |
| Camarão enlatado.....                              | 17                              | 0,01                   | 0,03                   | 1,8             | -                     | 3      | 2 045 | -                              | -                           |
| Camarão seco.....                                  | -                               | 0,16                   | 0,34                   | 9,5             | -                     | 2      | 1 410 | 24,3                           | 448                         |
| Camurupim ( <i>Tarpon atlanticus</i> ).....        | 32                              | 0,02                   | 0,08                   | 5,1             | -                     | 2      | 1 512 | -                              | -                           |
| Canhanha ( <i>Archosargus unimaculatus</i> ).....  | 92                              | 0,05                   | 0,13                   | 3,2             | -                     | 2      | 1 277 | -                              | -                           |
| Carapeba ( <i>Diapterus rhombeus</i> Cuv.).....    | 32                              | 0,03                   | 0,08                   | 5,3             | -                     | 2      | 1 314 | 21,0                           | 81                          |



# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |       |  |
|-------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|-------|--|
|                                                 |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM  |  |
| PESCADOS DE ÁGUA SALGADA                        |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |  |
| Cardosa ( <i>Sardinella brasiliensis</i> )..... | 105      | 76,6           | 17,8             | 3,2             | -                | -            | 2,4           | 57             | 143             | 1,3           | 4      | 1 418 |  |
| Cavala ( <i>Scomberomorus cavalla</i> ).....    | 111      | 75,8           | 20,0             | 2,8             | -                | -            | 1,6           | 44             | 262             | 1,2           | 4      | 1 331 |  |
| Cherne ( <i>Epinephelus niveatus</i> ).....     | 85       | 79,0           | 19,4             | 0,4             | -                | -            | 1,2           | 55             | 173             | 0,8           | 2      | 1 326 |  |
| Congro-rosa ( <i>Genypterus blacodes</i> )..... | 93       | 78,6           | 19,1             | 1,3             | -                | -            | 1,0           | 96             | 163             | 1,9           | 2      | 1 493 |  |
| Corvina ( <i>Micropogon furnieri</i> ).....     | 100      | 76,7           | 20,8             | 1,2             | -                | -            | 1,3           | 38             | 198             | 1,1           | 1      | 624   |  |
| Corvina em conserva com molho de tomate.....    | 149      | 88,0           | 22,2             | 5,4             | 1,5              | -            | 2,9           | 330            | 360             | 4,5           | 2      | 1 449 |  |
| Cundunda ( <i>Bathygobius soparator</i> ).....  | 92       | 80,4           | 16,3             | 2,5             | -                | -            | 0,8           | 20             | 100             | 0,7           | 7      | 63    |  |
| Cundunda salgado.....                           | 335      | 21,1           | 58,6             | 9,4             | -                | -            | 10,9          | 1 700          | 1 300           | 2,5           | 2      | 1 281 |  |
| Curimã ( <i>Mugil brasiliensis</i> ).....       | 115      | 75,9           | 19,3             | 3,6             | -                | -            | 1,2           | 99             | 338             | 2,8           | 4      | 1 347 |  |
| Dourado ( <i>Coryphaena hippurus</i> ).....     | 88       | 78,4           | 20,1             | 0,2             | -                | -            | 1,3           | 15             | 143             | 1,7           | 2      | 1 268 |  |
| Enchova ( <i>Pomatomus saltatrix</i> ).....     | 108      | 76,0           | 18,6             | 3,0             | -                | -            | 2,4           | 59             | 436             | 5,2           | 4      | 1 451 |  |
| Espada ( <i>Trichiurus lepturus</i> ).....      | 116      | 76,7           | 17,4             | 4,6             | -                | -            | 1,3           | 42             | 160             | 1,1           | 2      | 1 328 |  |
| Espada salgado.....                             | 168      | 61,2           | 21,7             | 7,7             | 1,6              | -            | 7,8           | 151            | 184             | 2,4           | 2      | 1 329 |  |
| Galo ( <i>Vomer setapinnis</i> ).....           | 109      | 76,2           | 19,9             | 2,7             | -                | -            | 1,2           | 47             | 193             | 0,7           | 2      | 1 252 |  |
| Lagosta ( <i>Panulirus</i> spp.).....           | 94       | 78,3           | 17,9             | 1,4             | 1,2              | -            | 1,2           | 58             | 230             | 1,0           | 2      | 1 351 |  |
| Linguado ( <i>Paralichthys</i> spp.).....       | 87       | 79,1           | 19,0             | 0,5             | -                | -            | 1,4           | 49             | 303             | 0,7           | 1      | 628   |  |
| Lula ( <i>Loligo brasiliensis</i> ).....        | 87       | 79,8           | 16,4             | 1,1             | 1,7              | -            | 1,0           | 42             | 148             | 1,9           | 33     | 84    |  |
| Manjuba ( <i>Engraulis</i> p.).....             | 99       | 76,9           | 18,5             | 2,2             | -                | -            | 2,4           | 279            | 264             | 1,2           | 2      | 1 200 |  |
| Manjuba salgado.....                            | 176      | 44,8           | 37,8             | 1,6             | -                | -            | 15,8          | 530            | 590             | 5,3           | 2      | 1 201 |  |
| Marimbá ( <i>Diplodus argenteus</i> ).....      | 175      | 66,1           | 20,8             | 9,6             | -                | -            | 3,5           | 20             | 100             | 0,7           | 7      | 59    |  |
| Mariscos ( <i>Mytilus</i> spp.).....            | 50       | 87,9           | 7,6              | 1,2             | 1,6              | -            | 1,7           | 52             | 160             | 12,7          | 2      | 1 374 |  |
| Mariscos secos.....                             | 188      | 50,6           | 27,6             | 0,4             | 15,6             | -            | 5,8           | 188            | 174             | 2,3           | 4      | 1 470 |  |
| Merluza ( <i>Merluccius hubbsi</i> ).....       | 142      | 69,8           | 21,8             | 5,4             | -                | -            | 3,0           | 20             | 100             | 0,7           | 7      | 50    |  |
| Merluza seca.....                               | 330      | 61,2           | 18,6             | 27,8            | -                | -            | 2,4           | 190            | 250             | 0,9           | 7      | 124   |  |
| Moréla ( <i>Muraena helena</i> ).....           | 126      | 75,1           | 18,2             | 5,4             | -                | -            | 1,3           | 112            | 205             | 1,4           | 2      | 1 275 |  |
| Namorado ( <i>Pseudoperca numida</i> ).....     | 154      | 65,1           | 27,7             | 4,0             | -                | -            | 3,2           | 20             | 100             | 0,7           | 7      | 39    |  |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |       | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|-------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                 |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM  |                                |                             |
| PESCADOS DE ÁGUA SALGADA                        |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Cardosa ( <i>Sardinella brasiliensis</i> )..... | 32                              | 0,02                   | 0,17                   | 9,1             | -                     | 4      | 1 418 | 20,0                           | 37                          |
| Cavala ( <i>Scomberomorus cavalla</i> ).....    | 32                              | 0,14                   | 0,11                   | 8,2             | -                     | 4      | 1 331 | 14,8                           | 99                          |
| Cherne ( <i>Epinephelus niveatus</i> ).....     | 32                              | 0,04                   | 0,04                   | 4,3             | -                     | 2      | 1 326 | -                              | -                           |
| Congro-rosa ( <i>Genypterus blacodes</i> )..... | 28                              | 0,04                   | 0,12                   | 2,3             | -                     | 2      | 1 493 | -                              | -                           |
| Corvina ( <i>Micropogon furnieri</i> ).....     | 32                              | 0,04                   | 0,14                   | 3,1             | 1                     | 1      | 624   | 16,0                           | 515                         |
| Corvina em conserva com molho de tomate.....    | -                               | 0,03                   | 0,06                   | 8,0             | -                     | 2      | 1 449 | -                              | -                           |
| Cundunda ( <i>Bathygobius soporator</i> ).....  | 32                              | 0,15                   | 0,10                   | 3,2             | -                     | 2      | 1 278 | -                              | -                           |
| Cundunda salgado.....                           | -                               | 0,10                   | 0,27                   | 8,1             | -                     | 2      | 1 281 | -                              | -                           |
| Curimã ( <i>Mugil brasiliensis</i> ).....       | 45                              | 0,07                   | 0,15                   | 4,6             | -                     | 2      | 1 370 | -                              | -                           |
| Dourado ( <i>Coryphaena hippurus</i> ).....     | 38                              | 0,02                   | 0,07                   | 6,1             | -                     | 2      | 1 268 | 15,2                           | 75                          |
| Enchova ( <i>Pomatomus saltatrix</i> ).....     | 13                              | 0,15                   | 0,15                   | 8,0             | -                     | 4      | 1 451 | 11,7                           | 203                         |
| Espada ( <i>Trichiurus lepturus</i> ).....      | 17                              | 0,09                   | 0,14                   | 2,9             | -                     | 2      | 1 328 | 14,2                           | 124                         |
| Espada salgada.....                             | 17                              | 0,18                   | 0,29                   | 1,9             | -                     | 2      | 1 329 | -                              | -                           |
| Galo ( <i>Vomer setapinnis</i> ).....           | 32                              | 0,19                   | 0,10                   | 5,6             | -                     | 2      | 1 252 | 20,0                           | 81                          |
| Lagosta ( <i>Panulirus</i> spp.).....           | 26                              | 0,01                   | 0,08                   | 3,0             | 2                     | 2      | 1 351 | 41,8                           | 11                          |
| Linguado ( <i>Paralichthys</i> spp.).....       | 14                              | 0,07                   | 0,05                   | 1,5             | -                     | 1      | 628   | -                              | -                           |
| Lula ( <i>Loligo brasiliensis</i> ).....        | -                               | 0,01                   | 0,01                   | 1,9             | -                     | 33     | 84    | 14,0                           | 4                           |
| Manjuba ( <i>Engraulis</i> spp.).....           | 25                              | 0,01                   | 0,08                   | 3,5             | -                     | 2      | 1 200 | 12,6                           | 65                          |
| Manjuba salgado.....                            | -                               | 0,02                   | 0,20                   | 8,5             | -                     | 2      | 1 201 | -                              | -                           |
| Marimbá ( <i>Diplodus argenteus</i> ).....      | 92                              | 0,05                   | 0,13                   | 3,2             | -                     | 2      | 1 277 | -                              | -                           |
| Mariscos ( <i>Mytilus</i> spp.).....            | 430                             | 0,02                   | 0,12                   | 2,0             | -                     | 2      | 1 374 | 46,9                           | 64                          |
| Mariscos secos.....                             | -                               | 0,03                   | 0,10                   | 2,2             | -                     | 4      | 1 470 | -                              | -                           |
| Merluza ( <i>Merluccius hubbsi</i> ).....       | 32                              | 0,10                   | 0,12                   | 3,2             | -                     | 7      | 50    | -                              | -                           |
| Merluza seca.....                               | -                               | 0,08                   | 0,31                   | 4,6             | -                     | 7      | 124   | -                              | -                           |
| Moréia ( <i>Muraena helena</i> ).....           | 600                             | 0,06                   | 0,09                   | 2,7             | -                     | 2      | 1 275 | -                              | -                           |
| Namorado ( <i>Pseudoperles numida</i> ).....    | 32                              | 0,15                   | 0,10                   | 3,2             | -                     | 2      | 1 278 | -                              | -                           |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                   | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |       |  |
|----------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|-------|--|
|                                                    |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM  |  |
| PESCADOS DE ÁGUA SALGADA                           |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |  |
| Ninquin (ou miquim) ( <i>Scorpaena</i> spp.).....  | 154      | 85,1           | 27,7             | 4,0             | -                | -            | 3,2           | 20             | 100             | 0,7           | 7      | 61    |  |
| Olho-de-bol ( <i>Seriola lalandi</i> ).....        | 124      | 74,4           | 20,4             | 4,1             | -                | -            | 1,1           | 32             | 146             | 0,7           | 2      | 1 199 |  |
| Ostra ( <i>Ostrea</i> spp.).....                   | 71       | 82,7           | 8,3              | 1,2             | 6,1              | -            | 1,7           | 98             | 109             | 7,2           | 2      | 1 390 |  |
| Ovas de peixe.....                                 | 125      | 71,0           | 20,1             | 3,3             | 2,5              | -            | 3,1           | 35             | 346             | 1,1           | 7      | 47    |  |
| Oveva ( <i>Larimus breviceps</i> ).....            | 95       | 76,4           | 21,5             | 0,4             | -                | -            | 1,7           | 20             | 220             | 1,4           | 1      | 606   |  |
| Pampo ( <i>Trachinotus</i> spp.).....              | 106      | 76,3           | 19,9             | 2,3             | -                | -            | 1,5           | 68             | 130             | 0,8           | 4      | 1 463 |  |
| Pampo salgado.....                                 | 193      | 40,0           | 40,2             | 1,8             | 1,4              | -            | 16,6          | 190            | 250             | 0,9           | 2      | 1 279 |  |
| Papa-terra ( <i>Menticirrhus americanus</i> )..... | 102      | 77,3           | 19,2             | 2,2             | -                | -            | 1,3           | 41             | 162             | 1,0           | 2      | 1 253 |  |
| Papa-terra salgado .....                           | 240      | 38,3           | 47,5             | 4,1             | -                | -            | 10,1          | 180            | 670             | 6,0           | 7      | 293   |  |
| Pargo ( <i>Pagrus pagrus</i> ).....                | 97       | 77,2           | 20,0             | 1,3             | -                | -            | 1,5           | 49             | 263             | 1,3           | 4      | 1 249 |  |
| Peixe do mar salgado.....                          | 193      | 40,0           | 40,2             | 1,8             | 1,4              | -            | 16,6          | 190            | 250             | 0,9           | 2      | 1 279 |  |
| Pelxe do mar em conserva com óleo.....             | 288      | 52,9           | 24,2             | 20,5            | -                | -            | 2,4           | 6              | 294             | 1,1           | 3      | 2 323 |  |
| Peixe do mar, farinha de.....                      | 336      | 2,0            | 78,0             | 0,3             | -                | -            | 19,7          | 4 610          | 3 100           | 41,0          | 3      | 1 013 |  |
| Peixes do mar cozidos.....                         | 104      | 75,2           | 22,9             | 0,7             | -                | -            | 1,2           | 28             | 138             | 1,0           | 7      | 182   |  |
| Peixes do mar fritos.....                          | 371      | 35,7           | 28,9             | 26,1            | 3,4              | -            | 5,9           | 33             | 226             | 1,3           | 7      | 184   |  |
| Peixes do mar indeterminados.....                  | 75       | 82,0           | 16,6             | 0,5             | -                | -            | 0,9           | 20             | 100             | 0,7           | 2      | 1 278 |  |
| Pescadinha ( <i>Macrodon ancylodon</i> ).....      | 97       | 77,1           | 20,5             | 1,0             | -                | -            | 1,4           | 31             | 318             | 1,1           | 7      | 40    |  |
| Pirajica ( <i>Kyphosus sectatrix</i> ).....        | 144      | 72,7           | 18,9             | 7,0             | -                | -            | 1,4           | 47             | 132             | 0,7           | 2      | 1 216 |  |
| Polvo ( <i>Octopus</i> spp.).....                  | 64       | 84,9           | 13,7             | 0,6             | -                | -            | 0,8           | 34             | 66              | 1,0           | 2      | 1 382 |  |
| Pratiqeira ( <i>Mugil curema</i> ).....            | 115      | 75,9           | 19,3             | 3,6             | -                | -            | 1,2           | 99             | 338             | 2,8           | 4      | 1 347 |  |
| Salmão salgado ( <i>Oncorhynchus</i> spp.).....    | 146      | 61,4           | 23,2             | 5,1             | 0,3              | -            | 10,0          | 30             | 250             | 0,7           | 2      | 1 429 |  |
| Sardinha ( <i>Sardinella brasiliensis</i> ).....   | 124      | 74,6           | 17,7             | 5,4             | -                | -            | 2,3           | 195            | 210             | 1,3           | 7      | 42    |  |
| Sardinha em conserva com molho de tomate.....      | 173      | 66,1           | 20,5             | 8,8             | 1,6              | -            | 3,0           | 390            | 419             | 4,3           | 7      | 44    |  |
| Sardinha salgada.....                              | 184      | 45,8           | 38,0             | 2,4             | -                | -            | 13,8          | 200            | 366             | 2,6           | 2      | 1 437 |  |
| Sardinha em conserva com azeite.....               | 298      | 52,0           | 20,9             | 23,2            | 0,5              | -            | 3,4           | 402            | 432             | 3,2           | 7      | 43    |  |
| Sarnambi ( <i>Mesodesma mactroides</i> ).....      | 73       | 82,0           | 10,5             | 1,3             | 4,0              | -            | 2,2           | 116            | 122             | 7,8           | 2      | 1 226 |  |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                   | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |       | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|----------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                    |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM  |                                |                             |
| PESCADOS DE ÁGUA SALGADA                           |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Ninquin ou miquim ( <i>Scorpaena</i> spp.).....    | 92                              | 0,05                   | 0,13                   | 3,2             | -                     | 2      | 1 277 | -                              | -                           |
| Olho-de-bol ( <i>Seriola lalandi</i> ).....        | -                               | 0,10                   | 0,12                   | 6,4             | -                     | 2      | 1 199 | -                              | -                           |
| Ostra ( <i>Ostrea</i> spp.).....                   | 52                              | 0,22                   | 0,22                   | 1,9             | 3                     | 2      | 1 390 | 53,5                           | 6                           |
| Ovas de peixe.....                                 | -                               | 0,20                   | 0,10                   | 3,2             | -                     | 2      | 1 307 | -                              | -                           |
| Oveva ( <i>Larimus breviceps</i> ).....            | 36                              | 0,20                   | 0,51                   | 3,2             | -                     | 7      | 292   | -                              | -                           |
| Pampo ( <i>Trachinotus</i> spp.).....              | 32                              | 0,15                   | 0,10                   | 3,2             | -                     | 2      | 1 278 | -                              | -                           |
| Pampo salgado.....                                 | -                               | 0,08                   | 0,31                   | 4,6             | -                     | 2      | 1 279 | -                              | -                           |
| Papa-terra ( <i>Menticirrhus americanus</i> )..... | 20                              | 0,04                   | 0,15                   | 3,7             | -                     | 2      | 1 253 | -                              | -                           |
| Papa-terra salgado.....                            | -                               | 0,03                   | 0,18                   | 10,0            | -                     | 37     | 61    | -                              | -                           |
| Pargo ( <i>Pagrus pagrus</i> ).....                | 32                              | 0,14                   | 0,08                   | 5,6             | -                     | 4      | 1 249 | 17,1                           | 156                         |
| Peixe do mar salgado.....                          | -                               | 0,08                   | 0,31                   | 4,6             | -                     | 2      | 1 279 | -                              | -                           |
| Peixe em conserva com óleo.....                    | 25                              | 0,04                   | 0,09                   | 10,1            | -                     | 3      | 2 323 | -                              | -                           |
| Peixe do mar, farinha de.....                      | -                               | 0,07                   | 0,62                   | 2,2             | -                     | 3      | 1 013 | -                              | -                           |
| Peixes do mar cozidos.....                         | 44                              | 0,21                   | 0,14                   | 4,4             | -                     | 7      | 182   | -                              | -                           |
| Peixes do mar fritos.....                          | -                               | 0,10                   | 0,11                   | 1,8             | -                     | 3      | 1 397 | -                              | -                           |
| Peixes do mar indeterminados.....                  | 32                              | 0,15                   | 0,10                   | 3,2             | -                     | 2      | 1 278 | -                              | -                           |
| Pescadinha ( <i>Macrondon ancylodon</i> ).....     | 32                              | 0,05                   | 0,10                   | 6,0             | -                     | 7      | 40    | 16,2                           | 225                         |
| Pirajica ( <i>Kyphosus sectatrix</i> ).....        | 30                              | 0,19                   | 0,25                   | 7,0             | -                     | 2      | 1 216 | -                              | -                           |
| Polvo ( <i>Octopus</i> spp.).....                  | 5                               | 0,14                   | 0,10                   | 3,0             | -                     | 2      | 1 382 | -                              | -                           |
| Pratiqeira ( <i>Mugil curema</i> ).....            | 45                              | 0,07                   | 0,15                   | 4,6             | -                     | 2      | 1 370 | 19,6                           | 69                          |
| Salmão salgado ( <i>Oncorhynchus</i> spp.).....    | -                               | 0,06                   | 0,10                   | 8,0             | -                     | 2      | 1 429 | -                              | -                           |
| Sardinha ( <i>Sardinella brasillensis</i> ).....   | 92                              | 0,06                   | 0,12                   | 9,1             | -                     | 7      | 42    | 22,5                           | 1 154                       |
| Sardinha em conserva com molho de tomate.....      | 8                               | 0,02                   | 0,17                   | 6,7             | -                     | 7      | 44    | -                              | -                           |
| Sardinha salgada.....                              | -                               | 0,01                   | 0,24                   | 7,1             | -                     | 2      | 1 437 | -                              | -                           |
| Sardinha em conserva com azeite.....               | 5                               | 0,03                   | 0,12                   | 5,7             | -                     | 7      | 43    | -                              | -                           |
| Sarnambi ( <i>Mesodesma mactroides</i> ).....      | 40                              | 0,07                   | 0,14                   | 1,8             | 5                     | 2      | 1 226 | -                              | -                           |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                     | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |       |  |
|------------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|-------|--|
|                                                      |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM  |  |
| PESCADOS DE ÁGUA SALGADA                             |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |  |
| Saúna ( <i>Mugil brasiliensis</i> ).....             | 115      | 75,9           | 19,3             | 3,6             | -                | -            | 1,2           | 99             | 338             | 2,8           | 4      | 1 347 |  |
| Savelha ( <i>Brevoortia</i> spp.).....               | 171      | 70,5           | 17,7             | 10,6            | -                | -            | 1,2           | 64             | 174             | 2,8           | 2      | 1 333 |  |
| Savelha em conserva com molho de tomate.....         | 176      | 66,7           | 15,8             | 10,5            | 3,7              | -            | 3,3           | 147            | 243             | 1,8           | 7      | 183   |  |
| Savelha salgada.....                                 | 311      | 40,0           | 32,8             | 18,5            | 1,0              | -            | 7,7           | 78             | 580             | 5,0           | 2      | 1 336 |  |
| Serra salgado ( <i>Scomberomrus maculatus</i> )..... | 188      | 45,8           | 35,1             | 4,0             | 0,4              | -            | 14,7          | 77             | 225             | 1,7           | 2      | 1 365 |  |
| Siri ( <i>Callinectes sapidus</i> ).....             | 100      | 76,8           | 17,9             | 2,0             | 1,3              | -            | 2,0           | 107            | 192             | 1,8           | 2      | 1 248 |  |
| Siri em conserva.....                                | 101      | 77,2           | 17,4             | 2,5             | 1,1              | -            | 1,8           | 45             | 182             | 0,8           | 3      | 906   |  |
| Siri salgado.....                                    | 122      | 60,2           | 18,3             | 4,3             | 1,2              | -            | 16,0          | 220            | 277             | 2,6           | 2      | 1 249 |  |
| Sola ( <i>Bothus ocellatus</i> ).....                | 90       | 79,6           | 17,2             | 1,9             | -                | -            | 1,3           | 29             | 164             | 1,2           | 2      | 1 520 |  |
| Tainha ( <i>Mugil</i> spp.).....                     | 115      | 75,9           | 19,3             | 3,6             | -                | -            | 1,2           | 99             | 338             | 2,8           | 4      | 1 347 |  |
| Tartaruga ( <i>Chelonia</i> spp.).....               | 82       | 80,9           | 17,5             | 0,8             | -                | -            | 0,8           | 107            | 146             | 1,5           | 2      | 1 164 |  |
| Tinga ( <i>Thalassophryne branneri</i> ).....        | 154      | 65,1           | 27,7             | 4,0             | -                | -            | 3,2           | 20             | 100             | 0,7           | 7      | 58    |  |
| Tintureira ( <i>Galeocerdo cuvieri</i> ).....        | 100      | 77,0           | 20,6             | 1,3             | -                | -            | 1,1           | 32             | 192             | 1,4           | 2      | 1 473 |  |
| Tira-vira ( <i>Percophis brasiliensis</i> ).....     | 87       | 78,6           | 19,0             | 1,1             | -                | -            | 1,3           | 20             | 100             | 0,7           | 7      | 64    |  |
| Trilha ( <i>Mullus argentinae</i> ).....             | 114      | 76,4           | 18,4             | 3,9             | -                | -            | 1,3           | 118            | 158             | 6,0           | 4      | 1 405 |  |
| Ubarana ( <i>Elops saurus</i> ).....                 | 110      | 76,7           | 18,7             | 3,3             | -                | -            | 1,3           | 92             | 192             | 1,0           | 2      | 1 513 |  |
| Vermelho ( <i>Lutjanus</i> spp.).....                | 99       | 77,9           | 18,7             | 2,1             | -                | -            | 1,3           | 34             | 144             | 1,0           | 2      | 1 494 |  |
| Vieira (molusco) ( <i>Pecten</i> spp.).....          | 82       | 79,6           | 16,3             | 0,4             | 2,2              | -            | 1,5           | 12             | 112             | 1,2           | 2      | 1 459 |  |
| Viola ( <i>Rhinobatus percellens</i> ).....          | 127      | 76,2           | 16,2             | 6,4             | -                | -            | 1,2           | 9              | 257             | 1,6           | 2      | 1 472 |  |
| Voador ( <i>Cypselurus</i> spp.).....                | 92       | 77,5           | 21,0             | 0,3             | -                | -            | 1,2           | 44             | 206             | 1,0           | 2      | 1 313 |  |
| Xerelete ( <i>Caranx chrysos</i> ).....              | 99       | 76,5           | 20,0             | 1,5             | -                | -            | 2,0           | 49             | 226             | 1,3           | 4      | 1 260 |  |
| Xixarro ( <i>Trachurus</i> spp.).....                | 114      | 75,6           | 20,0             | 3,2             | -                | -            | 1,2           | 12             | 222             | 0,7           | 2      | 1 357 |  |
| PESCADOS DE ÁGUA DOCE                                |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |  |
| Acará ( <i>Cichlarus</i> spp.).....                  | 101      | 77,4           | 19,7             | 1,9             | -                | -            | 1,0           | 112            | 344             | 3,2           | 4      | 1 457 |  |
| Acará salgado.....                                   | 334      | 23,7           | 54,3             | 11,3            | -                | -            | 10,7          | 2 406          | 1 766           | 10,4          | 4      | 1 458 |  |
| Acarl ( <i>Loricaria</i> spp.).....                  | 98       | 78,1           | 18,2             | 2,2             | -                | -            | 1,5           | 34             | 116             | 0,2           | 2      | 1 223 |  |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                     | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |       | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                      |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM  |                                |                             |
| PESCADOS DE ÁGUA SALGADA                             |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Saúna ( <i>Mugil brasiliensis</i> ).....             | 45                              | 0,07                   | 0,15                   | 4,6             | -                     | 2      | 1 370 | 18,0                           | 69                          |
| Savelha ( <i>Brevoortia</i> spp.).....               | 20                              | 0,02                   | 0,18                   | 5,0             | -                     | 2      | 1 333 | -                              | -                           |
| Savelha em conserva com molho de tomate.....         | 35                              | 0,02                   | 0,11                   | 3,5             | -                     | 7      | 183   | -                              | -                           |
| Savelha salgada.....                                 | -                               | 0,01                   | 0,31                   | 9,0             | -                     | 2      | 1 336 | -                              | -                           |
| Serra salgado ( <i>Scomberomrus maculatus</i> )..... | -                               | 0,05                   | 0,02                   | 9,7             | -                     | 2      | 1 365 | -                              | -                           |
| Siri ( <i>Callinectes sapidus</i> ).....             | 38                              | 0,05                   | 0,08                   | 3,0             | 1                     | 2      | 1 248 | 40,6                           | 258                         |
| Siri em conserva.....                                | -                               | 0,08                   | 0,08                   | 1,9             | -                     | 3      | 906   | -                              | -                           |
| Siri salgado.....                                    | 6                               | 0,08                   | 0,03                   | 2,2             | -                     | 2      | 1 249 | 51,4                           | 9                           |
| Sola ( <i>Bothus ocellatus</i> ).....                | 15                              | 0,05                   | 0,16                   | 3,3             | -                     | 2      | 1 520 | -                              | -                           |
| Tainha ( <i>Mugil</i> spp.).....                     | 32                              | 0,09                   | 0,13                   | 5,5             | -                     | 4      | 1 370 | 18,0                           | 323                         |
| Tartaruga ( <i>Chelonia</i> spp.).....               | 5                               | 0,25                   | 0,50                   | 2,6             | -                     | 7      | 52    | 29,5                           | 10                          |
| Tinga ( <i>Thalassophryne branneri</i> ).....        | 32                              | 0,15                   | 0,10                   | 3,2             | -                     | 2      | 1 278 | -                              | -                           |
| Tintureira ( <i>Galeocerdo cuvieri</i> ).....        | -                               | 0,02                   | 0,03                   | 4,4             | -                     | 2      | 1 473 | -                              | -                           |
| Tiravira ( <i>Percophis brasiliensis</i> ).....      | 32                              | 0,15                   | 0,10                   | 3,2             | -                     | 2      | 1 278 | -                              | -                           |
| Trilha ( <i>Mullus argentinae</i> ).....             | 32                              | 0,15                   | 0,10                   | 3,2             | -                     | 2      | 1 278 | -                              | -                           |
| Ubarana ( <i>Elops saurus</i> ).....                 | 20                              | 0,09                   | 0,05                   | 4,0             | -                     | 2      | 1 513 | -                              | -                           |
| Vermelho ( <i>Lutjanus</i> spp.).....                | 32                              | 0,06                   | 0,11                   | 4,7             | -                     | 2      | 1 494 | 17,5                           | 105                         |
| Vieira (molusco) ( <i>Pecten</i> spp.).....          | 3                               | 0,07                   | 0,19                   | 1,3             | 2                     | 2      | 1 459 | -                              | -                           |
| Viola ( <i>Rhinobatus percellens</i> ).....          | 92                              | 0,07                   | 0,08                   | 1,7             | -                     | 2      | 1 472 | -                              | -                           |
| Voador ( <i>Cypselurus</i> spp.).....                | 5                               | 0,02                   | 0,08                   | 4,0             | -                     | 2      | 1 313 | 18,7                           | 32                          |
| Xerelete ( <i>Caranx chrysos</i> ).....              | 32                              | 0,12                   | 0,14                   | 6,8             | -                     | 4      | 1 260 | 13,7                           | 96                          |
| Xixarro ( <i>Trachurus</i> spp.).....                | 15                              | 0,16                   | 0,14                   | 6,5             | 2                     | 2      | 1 357 | -                              | -                           |
| PESCADOS DE ÁGUA DOCE                                |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Acará ( <i>Cichlarus</i> spp.).....                  | -                               | 0,03                   | 0,05                   | 1,5             | -                     | 4      | 1 457 | 16,0                           | 315                         |
| Acará salgado.....                                   | -                               | 0,08                   | 0,61                   | 5,8             | -                     | 4      | 1 458 | -                              | -                           |
| Acará ( <i>Loricaria</i> spp.).....                  | 85                              | 0,10                   | 0,04                   | 2,2             | -                     | 2      | 1 223 | 23,6                           | 113                         |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                      | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |       |  |
|-------------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|-------|--|
|                                                       |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM  |  |
| PESCADOS DE ÁGUA DOCE                                 |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |  |
| Acará salgado.....                                    | 203      | 38,1           | 45,1             | 1,2             | -                | -            | 15,6          | 140            | 346             | 6,4           | 2      | 1 225 |  |
| Candiru ( <i>Vandella cirrhosa</i> ).....             | 93       | 73,2           | 20,0             | 0,8             | -                | -            | 6,0           | 689            | 660             | 1,5           | 2      | 1 200 |  |
| Jacundá ( <i>Crenicichla</i> spp.).....               | 106      | 77,4           | 18,8             | 2,8             | -                | -            | 1,0           | 54             | 172             | 0,4           | 2      | 1 518 |  |
| Jacundá salgado.....                                  | 334      | 23,7           | 54,3             | 11,3            | -                | -            | 10,7          | 2 406          | 1 766           | 10,4          | 4      | 1 458 |  |
| Mapará ( <i>Hypophthalmus edentatus</i> ).....        | 115      | 76,1           | 18,9             | 3,8             | -                | -            | 1,2           | 34             | 225             | 1,1           | 2      | 1 222 |  |
| Muçum ( <i>Synbranchus marmoratus</i> ).....          | 88       | 80,5           | 17,5             | 1,2             | -                | -            | 0,8           | 50             | 158             | 2,2           | 2      | 1 510 |  |
| Peixe de água doce cozido.....                        | 104      | 75,2           | 22,9             | 0,7             | -                | -            | 1,2           | 28             | 138             | 1,0           | 7      | 182   |  |
| Peixe de água doce frito.....                         | 516      | 12,5           | 38,8             | 38,8            | -                | -            | 9,9           | 124            | 312             | 2,8           | 7      | 184   |  |
| Peixe de água doce salgado.....                       | 193      | 40             | 40,2             | 1,8             | 1,4              | -            | 16,6          | 190            | 250             | 0,9           | 2      | 1 279 |  |
| Peixes de água doce.....                              | 75       | 82,0           | 16,6             | 0,5             | -                | -            | 0,9           | 20             | 100             | 0,7           | 2      | 1 278 |  |
| Plau ( <i>Leporinus</i> spp.).....                    | 88       | 80,3           | 15,9             | 2,0             | -                | -            | 1,8           | 545            | 295             | 2,4           | 7      | 187   |  |
| Piraputaba ( <i>Brachyplatystoma vaillanti</i> )..... | 88       | 79,1           | 18,8             | 0,9             | -                | -            | 1,2           | 455            | 186             | 1,1           | 7      | 294   |  |
| Pirarucu, salgado ( <i>Arapaima gigas</i> ).....      | 251      | 42,4           | 38,2             | 9,8             | -                | -            | 9,5           | 50             | 209             | 3,3           | 7      | 295   |  |
| Pilú ( <i>Macrobrachium jamaicensis</i> ).....        | 82       | 79,0           | 16,2             | 1,3             | 0,4              | -            | 3,1           | 161            | 292             | 2,2           | 2      | 1 416 |  |
| Pilú salgado.....                                     | 285      | 23,0           | 59,8             | 3,0             | 0,7              | -            | 13,5          | 591            | 716             | 7,9           | 2      | 1 417 |  |
| Rã ( <i>Leptodactylus</i> spp.).....                  | 88       | 78,8           | 19,9             | 0,3             | -                | -            | 1,0           | 3              | 140             | 0,3           | 2      | 1 003 |  |
| Surubim ( <i>Pseudoplatystoma</i> spp.).....          | 107      | 74,8           | 23,1             | 0,9             | -                | -            | 1,2           | 12             | 200             | 0,6           | 7      | 276   |  |
| Surubim salgado.....                                  | 251      | 42,5           | 38,2             | 9,8             | -                | -            | 9,5           | 50             | 209             | 3,3           | 7      | 295   |  |
| Tracajá ( <i>Podocnemys dumerilliana</i> ).....       | 82       | 80,9           | 17,5             | 0,8             | -                | -            | 0,8           | 107            | 146             | 1,5           | 2      | 1 164 |  |
| Tracajá carne seca.....                               | 266      | 38,0           | 56,8             | 2,6             | -                | -            | 2,6           | 347            | 474             | 4,9           | 7      | 186   |  |
| Traíra ( <i>Hoplias malabaricus</i> ).....            | 72       | 82,1           | 16,3             | 0,3             | -                | -            | 1,3           | 645            | 225             | 1,3           | 7      | 23    |  |
| Trilhoto ( <i>Anableps</i> spp.).....                 | 118      | 75,4           | 19,4             | 3,9             | -                | -            | 1,3           | 57             | 189             | 1,4           | 2      | 1 220 |  |
| OVOS                                                  |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |  |
| Ovo de codorna.....                                   | 161      | 73,7           | 13,1             | 11,1            | 1,0              | -            | 1,1           | 62             | 224             | 3,7           | 2      | 1 189 |  |
| Ovo de galinha.....                                   | 163      | 73,7           | 12,9             | 11,5            | 0,8              | -            | 1,1           | 61             | 222             | 3,2           | 2      | 1 182 |  |
| Ovo de gansa.....                                     | 185      | 70,4           | 13,9             | 13,3            | 1,3              | -            | 1,1           | 64             | 220             | 3,6           | 7      | 190   |  |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                     | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |       | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                      |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM  |                                |                             |
| PESCADOS DE ÁGUA DOCE                                |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Acarí salgado.....                                   | -                               | 0,14                   | 0,04                   | 2,2             | -                     | 2      | 1 225 | -                              | -                           |
| Candiru ( <i>Vandellia cirrhosa</i> ).....           | 32                              | 0,02                   | 0,15                   | 3,2             | -                     | 2      | 1 280 | -                              | -                           |
| Jacundá ( <i>Crenicichla</i> spp.).....              | 26                              | 0,03                   | 0,12                   | 3,1             | -                     | 2      | 1 518 | -                              | -                           |
| Jacundá salgado.....                                 | -                               | 0,08                   | 0,61                   | 5,8             | -                     | 4      | 1 458 | -                              | -                           |
| Mapará ( <i>Hypophthalmus edentatus</i> ).....       | 32                              | 0,06                   | 0,18                   | 2,6             | -                     | 2      | 1 222 | 14,0                           | 33                          |
| Muçum ( <i>Synbranchus marmoratus</i> ).....         | 72                              | 0,13                   | 0,05                   | 2,5             | -                     | 2      | 1 510 | -                              | -                           |
| Peixe de água doce cozido.....                       | 44                              | 0,21                   | 0,14                   | 4,4             | -                     | 7      | 182   | -                              | -                           |
| Peixe de água doce frito.....                        | -                               | 0,04                   | 0,37                   | 19,8            | -                     | 7      | 184   | -                              | -                           |
| Peixe de água doce salgado.....                      | -                               | 0,08                   | 0,31                   | 4,6             | -                     | 2      | 1 279 | -                              | -                           |
| Peixes de água doce.....                             | 32                              | 0,15                   | 0,10                   | 3,2             | -                     | 2      | 1 278 | -                              | -                           |
| Plau ( <i>Leporinus</i> spp.).....                   | 32                              | 0,02                   | 0,08                   | 2,3             | 3                     | 7      | 187   | 15,0                           | 292                         |
| Piramutaba ( <i>Brachyplatystoma vailanti</i> )..... | 32                              | 0,01                   | 0,05                   | 1,2             | 10                    | 8      | 84    | 13,6                           | 624                         |
| Pirarucu salgado ( <i>Arapaima gigas</i> ).....      | -                               | 0,01                   | 0,12                   | 5,6             | -                     | 8      | 86    | -                              | -                           |
| Pitu ( <i>Macrobrachium jamalensis</i> ).....        | 26                              | 0,04                   | 0,13                   | 2,0             | -                     | 2      | 1 416 | 25,0                           | 83                          |
| Pitu salgado.....                                    | -                               | 0,08                   | 0,27                   | 5,7             | -                     | 2      | 1 417 | 8,3                            | 31                          |
| Rã ( <i>Leptodactylus</i> spp.).....                 | 5                               | 0,10                   | 0,06                   | 1,2             | -                     | 2      | 1 083 | 14,9                           | 15                          |
| Surubim ( <i>Pseudoplatystoma</i> spp.).....         | -                               | 0,03                   | 0,17                   | 3,7             | -                     | 10     | -     | 14,0                           | 72                          |
| Surubim salgado.....                                 | -                               | 0,01                   | 0,12                   | 5,6             | -                     | 8      | 86    | -                              | -                           |
| Tracajá ( <i>Podocnemys dumerilliana</i> ).....      | 5                               | 0,25                   | 0,50                   | 2,6             | -                     | 2      | 1 164 | 15,7                           | 42                          |
| Tracajá, carne-seca.....                             | 16                              | 0,81                   | 1,82                   | 8,4             | -                     | 7      | 186   | 0                              | 0                           |
| Trafra ( <i>Hoplias malabaricus</i> ).....           | 32                              | 0,01                   | 0,03                   | 1,2             | 2                     | 8      | 79    | 16,6                           | 596                         |
| Tralhoto ( <i>Anableps</i> spp.).....                | 40                              | 0,03                   | 0,07                   | 2,6             | -                     | 2      | 1 220 | -                              | -                           |
| OVOS                                                 |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Ovo de codorna.....                                  | 80                              | 0,13                   | 0,73                   | 0,1             | -                     | 2      | 1 189 | 11,7                           | 51                          |
| Ovo de galinha.....                                  | 530                             | 0,10                   | 0,30                   | 0,1             | -                     | 7      | 68    | 9,6                            | 89 438                      |
| Ovo de gansa.....                                    | 431                             | 0,16                   | 0,40                   | 0,2             | -                     | 7      | 190   | 12,4                           | 10                          |



# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                        | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |       |
|-----------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|-------|
|                                         |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM  |
| OVOS                                    |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |
| Ovo de pata.....                        | 188      | 70,6           | 13,2             | 14,2            | 0,7              | -            | 1,3           | 64             | 220             | 3,8           | 2      | 1 174 |
| Ovo de peru.....                        | 171      | 72,2           | 13,1             | 12,1            | 1,2              | -            | 1,4           | 49             | 170             | 4,1           | 2      | 1 190 |
| Ovo de tracajá.....                     | 222      | 61,3           | 16,3             | 16,0            | 1,8              | -            | 4,6           | 388            | 440             | 2,2           | 8      | 13    |
| Ovo em conserva.....                    | 161      | 71,9           | 13,1             | 10,7            | 2,0              | -            | 2,3           | 58             | 200             | 0,9           | 2      | 1 187 |
| Ovo, clara.....                         | 52       | 87,4           | 10,7             | 0,2             | 1,1              | -            | 0,6           | 10             | 13              | 0,4           | 2      | 1 183 |
| Ovo, gema.....                          | 348      | 51,1           | 16,0             | 30,6            | 0,6              | -            | 1,7           | 141            | 569             | 5,5           | 3      | 970   |
| Ovos fritos.....                        | 216      | 67,7           | 13,8             | 17,2            | 0,3              | -            | 1,0           | 60             | 222             | 2,4           | 3      | 973   |
| LEITE E DERIVADOS                       |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |
| Leite condensado.....                   | 321      | 27,1           | 8,1              | 8,7             | 54,3             | -            | 1,8           | 262            | 206             | 0,1           | 3      | 1 325 |
| Leite de búfala.....                    | 115      | 81,0           | 5,2              | 8,7             | 4,3              | -            | 0,8           | 210            | 101             | 0,1           | 2      | 1 546 |
| Leite de cabra.....                     | 92       | 83,6           | 3,9              | 6,2             | 5,4              | -            | 0,9           | 190            | 129             | 0,2           | 1      | 660   |
| Leite de jumenta.....                   | 43       | 90,2           | 1,7              | 1,2             | 6,5              | -            | 0,4           | 126            | 57              | 0,2           | 1      | 659   |
| Leite de vaca <i>In natura</i> .....    | 63       | 87,7           | 3,1              | 3,5             | 5,0              | -            | 0,7           | 114            | 102             | 0,1           | 2      | 1 548 |
| Leite de vaca pasteurizado.....         | 61       | 87,7           | 3,6              | 3,0             | 4,9              | -            | 0,8           | 123            | 96              | 0,1           | 2      | 1 549 |
| Leite em pó.....                        | 502      | 2,0            | 26,4             | 27,5            | 38,2             | -            | 5,9           | 909            | 708             | 0,5           | 3      | 1 326 |
| Leite em pó desengordurado.....         | 383      | 3,0            | 35,9             | 0,8             | 52,3             | -            | 8,0           | 1 308          | 1 016           | 0,6           | 3      | 1 327 |
| Leite em pó eledon.....                 | 427      | 4,0            | 30,5             | 14,0            | 45,0             | -            | 6,5           | 990            | 680             | -             | 6      | 4     |
| Leite em pó nanon.....                  | 510      | 2,7            | 12,5             | 26,0            | 56,5             | -            | 2,3           | 305            | 275             | 4,6           | 6      | 1     |
| Leite evaporado.....                    | 137      | 73,8           | 7,0              | 7,9             | 9,7              | -            | 1,6           | 252            | 205             | 0,1           | 3      | 1 324 |
| Leite, creme de, tipo caseiro.....      | 456      | 40,0           | 8,1              | 45,1            | 6,4              | -            | 0,4           | 59             | 25              | 0,2           | 7      | 70    |
| Leite, creme de industrializado.....    | 300      | 62,1           | 2,5              | 31,3            | 3,6              | -            | 0,5           | 85             | 67              | -             | 3      | 930   |
| Queijo fundido.....                     | 323      | 43,2           | 19,8             | 24,0            | 7,1              | -            | 5,9           | 570            | 754             | 0,8           | 3      | 656   |
| Queijo tipo minas fresco.....           | 243      | 60,0           | 18,0             | 19,0            | -                | -            | 3,0           | 685            | 430             | 0,4           | 7      | 261   |
| Queijo tipo minas, industrializado..... | 299      | 52,2           | 17,5             | 24,7            | 1,8              | -            | 3,8           | 105            | 184             | 0,5           | 3      | 645   |
| Queijo tipo parmezan.....               | 393      | 30,0           | 38,0             | 26,0            | 2,9              | -            | 5,1           | 1 140          | 781             | 0,4           | 3      | 651   |
| Queijo tipo prato.....                  | 392      | 35,8           | 28,3             | 30,8            | 0,8              | -            | 4,7           | 840            | 630             | 0,6           | 2      | 1 541 |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                       | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |       | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|----------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                        |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM  |                                |                             |
| OVOS                                   |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Ovo de pata.....                       | 431                             | 0,16                   | 0,40                   | 0,2             | -                     | 2      | 1 174 | 13,3                           | 182                         |
| Ovo de peru.....                       | 530                             | 0,11                   | 0,47                   | 0,1             | -                     | 7      | 69    | 10,3                           | 30                          |
| Ovo de trazejá.....                    | -                               | 0,02                   | 0,55                   | 0,1             | -                     | 8      | 13    | 14,1                           | 18                          |
| Ovo em conserva.....                   | 225                             | 0,02                   | 0,21                   | 0,1             | -                     | 2      | 1 187 | -                              | -                           |
| Ovo, clara.....                        | -                               | 0,01                   | 0,27                   | 0,1             | -                     | 2      | 1 183 | -                              | -                           |
| Ovo, gema.....                         | 816                             | 0,22                   | 0,44                   | 0,1             | -                     | 3      | 970   | -                              | -                           |
| Ovos fritos.....                       | 341                             | 0,10                   | 0,30                   | 0,1             | -                     | 3      | 973   | -                              | -                           |
| LEITE E DERIVADOS                      |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Leite condensado.....                  | 87                              | 0,08                   | 0,38                   | 0,2             | 1                     | 3      | 1 325 | -                              | -                           |
| Leite de búfala.....                   | 40                              | 0,04                   | 0,16                   | 0,1             | 1                     | 2      | 1 546 | -                              | -                           |
| Leite de cabra.....                    | 28                              | 0,06                   | 0,19                   | 0,3             | 1                     | 7      | 71    | -                              | -                           |
| Leite de jumenta.....                  | 28                              | 0,02                   | 0,09                   | 0,1             | 2                     | 7      | 72    | -                              | -                           |
| Leite de vaca <i>in natura</i> .....   | 38                              | 0,04                   | 0,14                   | 0,2             | 1                     | 2      | 1 548 | -                              | -                           |
| Leite de vaca pasteurizado.....        | 33                              | 0,04                   | 0,18                   | 0,1             | 1                     | 2      | 1 549 | -                              | -                           |
| Leite em pó.....                       | 270                             | 0,29                   | 1,46                   | 0,7             | 6                     | 3      | 1 326 | -                              | -                           |
| Leite em pó desengordurado.....        | 6                               | 0,35                   | 1,80                   | 0,9             | 7                     | 3      | 1 327 | -                              | -                           |
| Leite em pó eledon.....                | 140                             | 0,32                   | 1,60                   | 0,8             | 6                     | 7      | 246   | -                              | -                           |
| Leite em pó nanon.....                 | 413                             | 0,04                   | 0,08                   | 0,6             | 40                    | 6      | 1     | -                              | -                           |
| Leite evaporado.....                   | 77                              | 0,04                   | 0,34                   | 0,2             | 1                     | 3      | 1 324 | -                              | -                           |
| Leite, creme de, tipo caseiro.....     | 370                             | 0,02                   | 0,11                   | 0,1             | 1                     | 7      | 70    | -                              | -                           |
| Leite, creme de, industrializado.....  | 310                             | 0,02                   | 0,12                   | 0,1             | 1                     | 3      | 930   | -                              | -                           |
| Queijo fundido.....                    | 235                             | 0,02                   | 0,58                   | 0,2             | -                     | 3      | 656   | -                              | -                           |
| Queijo tipo minas fresco.....          | 270                             | 0,03                   | 0,20                   | 0,1             | -                     | 7      | 261   | -                              | -                           |
| Queijo tipo minas industrializado..... | 242                             | 0,04                   | 0,75                   | 0,8             | -                     | 3      | 645   | -                              | -                           |
| Queijo tipo parmezan.....              | 264                             | 0,02                   | 0,73                   | 0,2             | -                     | 3      | 651   | -                              | -                           |
| Queijo tipo prato.....                 | 240                             | 0,04                   | 0,50                   | 0,4             | -                     | 2      | 1 541 | -                              | -                           |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                     | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |       |  |
|--------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|-------|--|
|                                      |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM  |  |
| LEITE E DERIVADOS                    |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |  |
| Queijo tipo roquefort.....           | 368      | 40,0           | 21,5             | 30,5            | 2,0              | -            | 6,0           | 315            | 339             | 0,5           | 3      | 643   |  |
| Requeijão.....                       | 288      | 48,8           | 16,0             | 21,4            | 8,2              | -            | 5,8           | 565            | 875             | 0,6           | 3      | 657   |  |
| Soro de leite de vaca.....           | 28       | 93,1           | 0,9              | 0,3             | 5,1              | -            | 0,6           | 51             | 53              | 0,1           | 3      | 2 464 |  |
| Yogurt.....                          | 76       | 80,0           | 3,5              | 0,1             | 15,5             | -            | 0,9           | 120            | 100             | -             | 2      | 1 565 |  |
| GORDURAS                             |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |  |
| Azeite de dendê industrializado..... | 878      | 0,5            | -                | 99,1            | 0,4              | -            | -             | 7              | 8               | 5,5           | 1      | 680   |  |
| Banha de galinha.....                | 900      | -              | 0,3              | 99,7            | -                | -            | -             | 6              | 7               | 0,4           | 7      | 76    |  |
| Banha de porco industrializada.....  | 902      | -              | -                | 100             | -                | -            | -             | -              | -               | -             | 2      | 1 569 |  |
| Gordura de coco.....                 | 883      | -              | -                | 99,9            | -                | -            | 0,1           | 2              | 3               | -             | 2      | 1 572 |  |
| Manteiga com sal.....                | 716      | 15,5           | 0,6              | 81,0            | 0,4              | -            | 2,5           | 20             | 16              | -             | 3      | 505   |  |
| Manteiga sem sal.....                | 743      | 14,9           | 1,0              | 84,0            | -                | -            | 0,1           | 19             | 18              | 0,2           | 1      | 687   |  |
| Margarina vegetal.....               | 720      | 15,5           | 0,6              | 81,0            | 0,4              | -            | 2,5           | 20             | 16              | -             | 3      | 1 317 |  |
| Óleo de peixe.....                   | 902      | -              | -                | 100,0           | -                | -            | -             | -              | -               | -             | 7      | 73    |  |
| Óleo de pequi.....                   | 884      | -              | -                | 100,0           | -                | -            | -             | -              | -               | -             | 1      | 681   |  |
| Óleo vegetal.....                    | 884      | -              | -                | 100,0           | -                | -            | -             | -              | -               | -             | 1      | 681   |  |
| BEBIDAS                              |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |  |
| Aguardente.....                      | 231      | 66,6           | -                | -               | -                | -            | -             | -              | -               | -             | 3      | 395   |  |
| Balidas.....                         | 252      | 81,0           | 0,5              | 0,5             | 17,9             | -            | 0,1           | 17             | 13              | -             | 7      | 89    |  |
| Cerveja.....                         | 42       | 92,1           | 0,3              | -               | 3,8              | -            | 0,2           | 5              | 30              | 0,1           | 3      | 394   |  |
| Coca-cola.....                       | 39       | 90,0           | -                | -               | 10,0             | -            | -             | 2              | 1               | -             | 7      | 194   |  |
| Conhaques.....                       | 249      | 64,0           | -                | -               | 0,8              | -            | -             | -              | -               | -             | 19     | 1 302 |  |
| Fanta.....                           | 54       | 85,5           | -                | -               | 14,5             | -            | -             | 11             | 6               | 0,3           | 7      | 260   |  |
| Guaraná.....                         | 31       | 92,0           | -                | -               | 8,0              | -            | -             | -              | -               | -             | 3      | 402   |  |
| Licores.....                         | 342      | 39,0           | -                | -               | 25,4             | -            | -             | -              | -               | -             | 19     | 1 303 |  |
| Sakê.....                            | 134      | 78,4           | 0,5              | -               | 5,0              | -            | -             | 5              | 6               | 0,1           | 2      | 1 591 |  |
| Vinho.....                           | 85       | 85,6           | 0,1              | -               | 4,2              | -            | 0,2           | 9              | 10              | 0,4           | 3      | 401   |  |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                     | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |       | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|--------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                      |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM  |                                |                             |
| LEITE E DERIVADOS                    |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Queijo tipo roquefort.....           | 300                             | 0,03                   | 0,61                   | 1,2             | -                     | 3      | 643   | -                              | -                           |
| Requeijão.....                       | 211                             | 0,01                   | 0,54                   | 0,1             | -                     | 3      | 657   | -                              | -                           |
| Soro de leite de vaca.....           | 2                               | 0,03                   | 0,14                   | 0,1             | -                     | 3      | 2 464 | -                              | -                           |
| Yogurt.....                          | -                               | 0,03                   | 0,15                   | 0,1             | -                     | 2      | 1 585 | -                              | -                           |
| GORDURAS                             |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Azeite de dendê industrializado..... | 45 920                          | -                      | -                      | -               | -                     | 7      | 74    | -                              | -                           |
| Banha de galinha.....                | 290                             | 0,07                   | 0,05                   | -               | -                     | 7      | 76    | -                              | -                           |
| Banha de porco industrializada.....  | -                               | -                      | -                      | -               | -                     | 2      | 1 589 | -                              | -                           |
| Gordura de coco.....                 | -                               | -                      | -                      | -               | -                     | 2      | 1 572 | -                              | -                           |
| Manteiga com sal.....                | 652                             | 0,01                   | 0,02                   | 0,1             | -                     | 2      | 1 567 | -                              | -                           |
| Manteiga sem sal.....                | 672                             | -                      | 0,01                   | -               | -                     | 1      | 687   | -                              | -                           |
| Margarina vegetal.....               | 924                             | -                      | -                      | -               | -                     | 3      | 1 317 | -                              | -                           |
| Óleo de peixe.....                   | 300                             | -                      | -                      | -               | -                     | 7      | 73    | -                              | -                           |
| Óleo de pequi.....                   | 28 196                          | -                      | -                      | -               | -                     | 7      | 75    | -                              | -                           |
| Óleo vegetal.....                    | -                               | -                      | -                      | -               | -                     | 1      | 681   | -                              | -                           |
| BEBIDAS                              |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Aguardente.....                      | -                               | -                      | -                      | -               | -                     | 3      | 395   | -                              | -                           |
| Balidas.....                         | 6                               | -                      | 0,02                   | -               | 1                     | 7      | 89    | -                              | -                           |
| Cerveja.....                         | -                               | 0,01                   | 0,03                   | 0,6             | -                     | 3      | 394   | -                              | -                           |
| Coca-cola.....                       | -                               | -                      | -                      | -               | -                     | 3      | 404   | -                              | -                           |
| Conhaques.....                       | -                               | -                      | -                      | -               | -                     | 19     | 1 302 | -                              | -                           |
| Fanta.....                           | -                               | -                      | -                      | -               | 1                     | 19     | 1 350 | -                              | -                           |
| Guaraná.....                         | -                               | -                      | -                      | -               | -                     | 3      | 402   | -                              | -                           |
| Licores.....                         | -                               | -                      | -                      | -               | -                     | 19     | 1 303 | -                              | -                           |
| Saké.....                            | -                               | -                      | -                      | -               | -                     | 2      | 1 591 | -                              | -                           |
| Vinho.....                           | -                               | 0,01                   | 0,01                   | 0,1             | -                     | 3      | 401   | -                              | -                           |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                       | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |       |  |
|--------------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|-------|--|
|                                                        |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM  |  |
| BEBIDAS                                                |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |  |
| Vinho de jenipapo.....                                 | 269      | 50,0           | -                | -               | 25,4             | -            | -             | -              | -               | -             | 19     | 1 304 |  |
| Vinho de maçã.....                                     | 32       | 93,7           | -                | -               | 3,5              | -            | -             | -              | -               | -             | 7      | 185   |  |
| Vinho moscatel.....                                    | 137      | 76,7           | 0,1              | -               | 7,7              | -            | 0,2           | 8              | -               | -             | 3      | 400   |  |
| Whisky.....                                            | 240      | 66,0           | -                | -               | -                | -            | -             | -              | -               | -             | 19     | 1 311 |  |
| CAFÉ E INFUSÕES                                        |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |  |
| Café em pó ( <i>Coffea arabica</i> L.).....            | 41       | 74,9           | 5,0              | 1,7             | 13,4             | -            | 5,0           | 84             | 84              | 3,3           | 7      | 125   |  |
| Café solúvel.....                                      | 129      | 2,6            | -                | -               | 35,0             | -            | 9,7           | 179            | 383             | 5,6           | 3      | 799   |  |
| Café, Infusão de, com açúcar.....                      | 51       | 84,4           | 0,9              | 1,0             | 13,4             | -            | 0,3           | 10             | 14              | 0,2           | 7      | 225   |  |
| Chá preto ( <i>Camellia sinensis</i> (L.) Kuntze)..... | 12       | 76,6           | 1,7              | -               | 6,7              | -            | 15,0          | 84             | 67              | 3,3           | 7      | 226   |  |
| Chá preto preparado sem açúcar.....                    | 2        | 98,6           | 0,1              | -               | 0,4              | -            | 0,9           | 5              | 4               | 0,2           | 1      | 701   |  |
| CONDIMENTOS                                            |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |  |
| Açafrão em pó ( <i>Crocus sativus</i> L.).....         | 337      | 13,0           | 6,3              | 5,1             | 72,1             | 5,9          | 3,5           | 250            | 116             | 5,6           | 7      | 4     |  |
| Alfafa ( <i>Medicago sativa</i> L.).....               | 52       | 82,7           | 6,0              | 0,4             | 9,5              | 3,1          | 1,4           | 12             | 51              | 5,4           | 1      | 100   |  |
| Alfavaca ( <i>Ocimum basilicum</i> L.).....            | 43       | 86,5           | 3,3              | 1,2             | 7,0              | 2,0          | 2,0           | 320            | 38              | 4,8           | 2      | 391   |  |
| Caldo de carne.....                                    | 13       | 95,8           | 2,1              | -               | 1,1              | -            | 1,0           | -              | 13              | 0,2           | 3      | 2 065 |  |
| Caldo de cebola.....                                   | 27       | 93,4           | 2,2              | 1,0             | 2,2              | 0,2          | 1,2           | 12             | 11              | 0,2           | 3      | 2 092 |  |
| Cebola em pó.....                                      | 350      | 4,0            | 8,7              | 1,3             | 82,1             | 4,4          | 3,9           | 168            | 273             | 2,9           | 3      | 1 414 |  |
| Colorau.....                                           | 334      | 5,6            | 6,6              | 4,6             | 78,2             | 14,5         | 5,0           | 120            | 116             | 5,6           | 1      | 703   |  |
| Cominho em pó ( <i>Cuminum cyminum</i> L.).....        | 370      | 11,6           | 18,0             | 11,8            | 51,2             | 22,5         | 7,4           | 1 098          | 506             | 58,3          | 33     | 167   |  |
| Curry.....                                             | 352      | 6,8            | 10,2             | 14,8            | 52,4             | 9,8          | 15,8          | 90             | -               | 45,0          | 7      | 296   |  |
| Fermento em pó (químico).....                          | 172      | 2,0            | -                | -               | 41,6             | 0,5          | 56,4          | 4 816          | 7 308           | -             | 3      | 135   |  |
| Gengibre ( <i>Zingiber officinale</i> Rosc.).....      | 46       | 87,4           | 1,6              | 0,8             | 9,2              | 1,3          | 1,0           | 19             | 32              | 1,3           | 2      | 524   |  |
| Gengibre em pó.....                                    | 301      | 10,2           | 7,6              | 2,9             | 72,4             | 6,1          | 6,9           | 180            | 300             | 6,1           | 7      | 65    |  |
| Hortelã ( <i>Mentha</i> spp). ....                     | 32       | 89,3           | 3,0              | 0,7             | 5,4              | 2,0          | 1,6           | 194            | 48              | 3,8           | 7      | 38    |  |
| Ketchup.....                                           | 106      | 68,6           | 2,0              | 0,4             | 25,4             | 0,5          | 3,6           | 22             | 50              | 0,8           | 3      | 2 286 |  |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                       | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |       | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                        |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM  |                                |                             |
| BEBIDAS                                                |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Vinho de jenipapo.....                                 | -                               | 0,01                   | 0,01                   | 0,1             | -                     | 3      | 401   | -                              | -                           |
| Vinho de maçã.....                                     | -                               | 0,01                   | 0,01                   | 0,1             | -                     | 3      | 401   | -                              | -                           |
| Vinho moscatel.....                                    | -                               | 0,01                   | 0,02                   | 0,2             | -                     | 3      | 400   | -                              | -                           |
| Whisky.....                                            | -                               | -                      | -                      | -               | -                     | 19     | 1 311 | -                              | -                           |
| CAFÉ E INFUSÕES                                        |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Café em pó ( <i>Collea arabica</i> L.).....            | -                               | 0,17                   | 0,17                   | 15,0            | -                     | 7      | 125   | -                              | -                           |
| Café solúvel.....                                      | -                               | -                      | 0,21                   | 30,6            | -                     | 3      | 799   | -                              | -                           |
| Café, infusão de, com açúcar.....                      | -                               | -                      | 0,00                   | 1,2             | -                     | 7      | 225   | -                              | -                           |
| Chá preto ( <i>Camellia sinensis</i> (L.) Kuntze)..... | -                               | -                      | 0,67                   | 1,7             | -                     | 7      | 226   | -                              | -                           |
| Chá preto preparado sem açúcar.....                    | -                               | -                      | 0,04                   | 0,1             | -                     | 1      | 701   | -                              | -                           |
| CONDIMENTOS                                            |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Açafrão em pó ( <i>Crocus sativus</i> L.).....         | -                               | 0,74                   | 1,03                   | 5,4             | 25                    | 7      | 4     | -                              | -                           |
| Alfafa ( <i>Mendicago sativa</i> L.).....              | 1 140                           | 0,13                   | 0,14                   | 0,5             | 162                   | 1      | 100   | -                              | -                           |
| Alfavaca ( <i>Ocimum basilicum</i> L.).....            | 750                             | 0,08                   | 0,35                   | 0,8             | 27                    | 2      | 391   | 40,0                           | 84                          |
| Caldo de carne.....                                    | -                               | -                      | 0,01                   | 0,5             | -                     | 3      | 2 065 | -                              | -                           |
| Caldo de cebola.....                                   | -                               | -                      | 0,01                   | -               | -                     | 3      | 2 092 | -                              | -                           |
| Cebola em pó.....                                      | 20                              | 0,25                   | 0,18                   | 1,4             | 35                    | 3      | 1 414 | -                              | -                           |
| Colorau.....                                           | 80                              | 0,09                   | 0,19                   | 1,7             | 7                     | 1      | 703   | -                              | -                           |
| Cominho em pó ( <i>Cuminum cyminum</i> L.).....        | 6                               | 0,61                   | 0,33                   | 4,9             | -                     | 33     | 167   | -                              | -                           |
| Curry.....                                             | -                               | -                      | -                      | 5,5             | -                     | 15     | 1 205 | -                              | -                           |
| Fermento em pó (químico).....                          | -                               | -                      | -                      | -               | -                     | 3      | 135   | -                              | -                           |
| Gengibre ( <i>Zingiber officinale</i> Rosc.).....      | 10                              | 0,01                   | 0,03                   | 1,7             | 4                     | 2      | 524   | -                              | -                           |
| Gengibre em pó.....                                    | 40                              | 0,16                   | 0,27                   | 8,4             | -                     | 15     | 564   | -                              | -                           |
| Hortelã ( <i>Mentha</i> spp.).....                     | 380                             | 0,13                   | 0,16                   | 0,7             | 64                    | 2      | 604   | 40,0                           | 1 034                       |
| Ketchup.....                                           | 140                             | 0,09                   | 0,07                   | 1,6             | 15                    | 3      | 2 286 | -                              | -                           |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                        | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |       |  |
|---------------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|-------|--|
|                                                         |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM  |  |
| CONDIMENTOS                                             |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |  |
| Levedura.....                                           | 78       | 74,0           | 14,1             | 0,5             | 8,2              | -            | 3,2           | 24             | 561             | -             | 5      | 27    |  |
| Malonose Industrializada.....                           | 384      | 44,7           | 1,1              | 36,8            | 13,9             | -            | 3,5           | 9              | 30              | 0,4           | 32     | 375   |  |
| Molho de gergelim.....                                  | 600      | 0,2            | 19,2             | 52,3            | 23,5             | 4,9          | 4,8           | 960            | 511             | 19,2          | 2      | 340   |  |
| Molho de pimenta.....                                   | 27       | 89,3           | 0,8              | 0,2             | 7,2              | 0,6          | 2,5           | 13             | 20              | 0,6           | 7      | 168   |  |
| Molho de tucupi.....                                    | 174      | 56,1           | 0,5              | 0,1             | 42,5             | 1,2          | 0,8           | 30             | 30              | 0,8           | 2      | 129   |  |
| Molho Inglês.....                                       | 91       | 80,9           | 1,5              | 6,9             | 8,0              | 0,6          | 2,7           | 21             | 20              | 0,8           | 3      | 144   |  |
| Mostarda.....                                           | 75       | 80,2           | 4,7              | 4,4             | 6,4              | 1,0          | 4,3           | 84             | 73              | 2,0           | 3      | 1 373 |  |
| Páprica ( <i>Capsicum annuum</i> L.).....               | 331      | 13,4           | 12,8             | 11,9            | 56,2             | 22,5         | 5,7           | 87             | 128             | 8,7           | 4      | 774   |  |
| Pimenta-do-reino ( <i>Piper nigrum</i> L.).....         | 347      | 13,0           | 12,0             | 7,0             | 59,0             | 4,9          | 9,0           | 130            | 60              | 10,0          | 7      | 77    |  |
| Sal com alho.....                                       | 46       | 21,3           | 1,8              | -               | 10,0             | 0,4          | 66,5          | 13             | 46              | 0,5           | 7      | 233   |  |
| Sal refinado.....                                       | -        | 0,2            | -                | -               | -                | -            | 99,8          | 253            | -               | 0,1           | 3      | 1 963 |  |
| Semente de coentro ( <i>Coriandrum sativum</i> L.)..... | 290      | 11,0           | 14,0             | 16,0            | 55,0             | 32,0         | 4,0           | 630            | 300             | 18,0          | 7      | 56    |  |
| Tempero tipo fondor e grill.....                        | 186      | 1,0            | 12,0             | 4,0             | 27,0             | 1,0          | 56,0          | 70             | 40              | 2,5           | 7      | 247   |  |
| Urucu ( <i>Bixa orellana</i> L.).....                   | 54       | 84,4           | -                | 0,3             | 14,3             | 0,5          | 1,0           | 7              | 10              | 0,8           | 1      | 702   |  |
| Vinagre.....                                            | 12       | 95,0           | -                | -               | 5,0              | -            | -             | -              | -               | -             | 3      | 2 407 |  |
| PREPARAÇÕES                                             |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |  |
| Acarajé.....                                            | 278      | 46,5           | 13,1             | 15,6            | 22,3             | 1,8          | 2,5           | 51             | 224             | 3,7           | 7      | 249   |  |
| Arroz com feijão.....                                   | 138      | 68,0           | 2,9              | 2,1             | 26,2             | 0,3          | 0,8           | 7              | 15              | 0,5           | 7      | 216   |  |
| Bolinho de arroz frito.....                             | 238      | 48,2           | 6,8              | 6,0             | 38,5             | 0,4          | 0,5           | 24             | 112             | 1,1           | 7      | 222   |  |
| Canjica, mungunzá, angu doce, etc.....                  | 100      | 76,2           | 2,2              | 1,7             | 19,6             | 0,2          | 0,3           | 31             | 52              | 0,2           | 7      | 220   |  |
| Creme chantilly caseiro.....                            | 443      | 33,4           | 6,7              | 37,4            | 22,2             | -            | 0,3           | 50             | 21              | 0,2           | 7      | 248   |  |
| Doce de legumes.....                                    | 90       | 75,9           | 0,7              | 0,1             | 23,2             | 0,2          | 0,1           | 4              | 9               | 0,2           | 7      | 170   |  |
| Doces à base de leite.....                              | 103      | 76,9           | 2,6              | 2,8             | 17,2             | -            | 0,5           | 72             | 73              | 0,3           | 7      | 211   |  |
| Doces à base de ovo.....                                | 125      | 70,9           | 2,0              | 2,3             | 24,7             | -            | 0,1           | 7              | 32              | 0,4           | 7      | 232   |  |
| Folhada caseira.....                                    | 152      | 69,6           | 8,6              | 8,6             | 10,5             | 0,7          | 2,7           | 22             | 77              | 2,3           | 7      | 244   |  |
| Folhada enlatada.....                                   | 92       | 75,5           | 5,7              | 0,4             | 16,4             | 1,1          | 2,0           | 40             | 124             | 1,9           | 7      | 98    |  |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                        | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |       | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                         |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM  |                                |                             |
| CONDIMENTOS                                             |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Levedura.....                                           | -                               | 0,71                   | 1,85                   | 11,2            | -                     | 2      | 1 627 | -                              | -                           |
| Malonesa Industrializada.....                           | 34                              | 0,02                   | 0,03                   | -               | -                     | 32     | 375   | -                              | -                           |
| Molho de gergelim.....                                  | 5                               | 0,24                   | 0,20                   | 6,7             | -                     | 2      | 340   | -                              | -                           |
| Molho de pimenta.....                                   | 132                             | 0,04                   | 0,03                   | 0,5             | 18                    | 7      | 168   | -                              | -                           |
| Molho de tucupi.....                                    | -                               | 0,07                   | 0,05                   | 0,8             | -                     | 2      | 129   | -                              | -                           |
| Molho Inglês.....                                       | 35                              | 0,01                   | 0,01                   | 0,3             | 5                     | 15     | 1 201 | -                              | -                           |
| Mostarda.....                                           | 15                              | 0,06                   | 0,05                   | 1,2             | -                     | 7      | 66    | -                              | -                           |
| Páprica ( <i>Capsicum annuum</i> L.).....               | 470                             | 0,18                   | 1,20                   | 5,9             | 93                    | 4      | 774   | -                              | -                           |
| Pimenta-do-reino ( <i>Piper nigrum</i> L.).....         | -                               | 0,04                   | 0,02                   | 1,0             | -                     | 15     | 1 211 | -                              | -                           |
| Sal com alho.....                                       | 1                               | 0,07                   | 0,03                   | 0,2             | 3                     | 7      | 233   | -                              | -                           |
| Sal refinado.....                                       | -                               | -                      | -                      | -               | -                     | 3      | 1 963 | -                              | -                           |
| Semente de coentro ( <i>Coriandrum sativum</i> L.)..... | 50                              | 0,20                   | 0,20                   | 2,3             | -                     | 15     | 1 204 | -                              | -                           |
| Tempero tipo fondor e grill.....                        | -                               | -                      | -                      | -               | -                     | 7      | 247   | -                              | -                           |
| Urucu ( <i>Bixa orellana</i> L.).....                   | 15                              | -                      | 0,05                   | 0,3             | 2                     | 1      | 702   | 60,0                           | 96                          |
| Vinagre.....                                            | -                               | -                      | -                      | -               | -                     | 3      | 2 407 | -                              | -                           |
| PREPARAÇÕES                                             |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Acarajé.....                                            | 15                              | 0,30                   | 0,13                   | 1,4             | 3                     | 7      | 249   | -                              | -                           |
| Arroz com feijão.....                                   | 1                               | 0,03                   | 0,01                   | 0,4             | -                     | 7      | 216   | -                              | -                           |
| Bolinho de arroz frito.....                             | 56                              | 0,11                   | 0,06                   | 1,0             | -                     | 7      | 222   | -                              | -                           |
| Canjica, mungunzá, angu doce, etc.....                  | 14                              | 0,04                   | 0,05                   | 0,3             | -                     | 7      | 220   | -                              | -                           |
| Crema chantilly caseiro.....                            | 307                             | 0,02                   | 0,08                   | 0,1             | 1                     | 7      | 248   | -                              | -                           |
| Doce de legumes.....                                    | 116                             | 0,02                   | 0,01                   | 0,2             | 14                    | 7      | 170   | -                              | -                           |
| Doces à base de leite.....                              | 50                              | 0,03                   | 0,10                   | 0,1             | 1                     | 7      | 211   | -                              | -                           |
| Doces à base de ovo.....                                | 53                              | 0,02                   | 0,03                   | 0,1             | -                     | 7      | 232   | -                              | -                           |
| Feijoad caseira.....                                    | 1                               | 0,13                   | 0,08                   | 1,1             | 1                     | 7      | 244   | -                              | -                           |
| Feijoad enlatada.....                                   | 1                               | 0,03                   | 0,03                   | 1,1             | 21                    | 7      | 98    | -                              | -                           |



# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                            | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |      |
|-------------------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|------|
|                                                             |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM |
| PREPARAÇÕES                                                 |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |      |
| Gemada.....                                                 | 210      | 53,4           | 6,4              | 6,0             | 33,5             | -            | 0,7           | 64             | 123             | 1,3           | 7      | 231  |
| Macarronada, pizza, panqueca, etc.....                      | 243      | 49,9           | 8,0              | 12,0            | 27,4             | 0,5          | 2,7           | 57             | 133             | 0,9           | 7      | 16   |
| Mingaus.....                                                | 136      | 69,6           | 3,6              | 3,4             | 22,7             | 0,2          | 0,7           | 116            | 107             | 0,4           | 7      | 213  |
| Molho à bolonhesa.....                                      | 180      | 68,7           | 6,6              | 13,1            | 10,2             | 1,7          | 1,4           | 23             | 71              | 1,2           | 7      | 164  |
| Mousse.....                                                 | 120      | 75,6           | 3,4              | 5,6             | 15,1             | 0,1          | 0,3           | 47             | 49              | 0,4           | 7      | 173  |
| Omelete.....                                                | 173      | 72,1           | 11,2             | 12,9            | 2,4              | -            | 1,4           | 80             | 189             | 1,7           | 3      | 975  |
| Pastelarias,,doces.....                                     | 316      | 30,7           | 6,8              | 9,7             | 50,4             | 0,3          | 2,4           | 23             | 115             | 0,9           | 7      | 198  |
| Pastelarias,,salgadas.....                                  | 284      | 47,7           | 6,6              | 16,4            | 27,3             | 0,3          | 2,0           | 40             | 98              | 1,2           | 7      | 78   |
| Pirão.....                                                  | 120      | 69,4           | 0,6              | 0,1             | 29,5             | 0,6          | 0,4           | 21             | 16              | 1,1           | 7      | 215  |
| Preparações à base de carnes.....                           | 268      | 54,6           | 15,7             | 17,8            | 10,1             | 0,2          | 1,8           | 17             | 169             | 2,4           | 7      | 217  |
| Preparações à base de legumes.....                          | 109      | 75,0           | 5,7              | 3,9             | 13,7             | 0,8          | 1,8           | 40             | 66              | 2,2           | 7      | 219  |
| Preparações à base de peixes.....                           | 45       | 91,9           | 2,5              | 2,6             | 2,8              | 0,1          | 0,2           | 7              | 17              | 0,4           | 7      | 218  |
| Purê de batata, nhoque, etc.....                            | 118      | 69,2           | 4,4              | 1,9             | 21,4             | 0,4          | 3,1           | 38             | 86              | 0,9           | 7      | 223  |
| Rabanada.....                                               | 300      | 30,7           | 9,5              | 8,0             | 50,3             | 0,2          | 1,5           | 110            | 163             | 1,2           | 7      | 162  |
| Risoto, arroz à grega, etc.....                             | 171      | 62,8           | 10,9             | 3,9             | 21,7             | 0,3          | 0,7           | 9              | 113             | 1,2           | 7      | 221  |
| Salada de frutas caseira.....                               | 115      | 70,2           | 0,6              | 0,9             | 27,9             | 0,5          | 0,4           | 16             | 14              | 0,6           | 7      | 235  |
| Sanduíches.....                                             | 302      | 34,5           | 13,3             | 11,6            | 38,6             | 0,3          | 2,0           | 91             | 165             | 1,3           | 7      | 5    |
| Sopas.....                                                  | 42       | 90,8           | 1,2              | 1,5             | 5,2              | 0,2          | 1,3           | 7              | 19              | 0,4           | 7      | 212  |
| Valapá.....                                                 | 126      | 74,2           | 8,5              | 6,2             | 9,4              | 0,5          | 1,7           | 22             | 124             | 1,0           | 7      | 171  |
| Vitamina de frutas com leite.....                           | 96       | 77,1           | 3,5              | 3,3             | 15,5             | 0,2          | 0,6           | 77             | 69              | 0,4           | 7      | 161  |
| Vitamina de frutas sem leite.....                           | 90       | 77,5           | 0,8              | 0,8             | 20,6             | 0,4          | 0,3           | 11             | 13              | 0,6           | 7      | 193  |
| MISTURAS DESIDRATADAS E OUTROS<br>PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |      |
| Arobon.....                                                 | 390      | 3,5            | 3,5              | 0,5             | 90,5             | 4,0          | 2,0           | 300            | 80              | 7,0           | 7      | 36   |
| Carne vegetal.....                                          | 106      | 73,1           | 13,1             | 3,2             | 8,7              | 0,4          | 2,0           | 15             | 42              | 0,8           | 7      | 202  |
| Caseinato de cálcio.....                                    | 393      | 5,5            | 88,0             | 2,0             | -                | -            | 4,5           | 1 600          | 800             | -             | 7      | 129  |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                            | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |      | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                             |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM |                                |                             |
| PREPARAÇÕES                                                 |                                 |                        |                        |                 |                       |        |      |                                |                             |
| Gemada.....                                                 | 233                             | 0,08                   | 0,18                   | -               | -                     | 7      | 231  | -                              | -                           |
| Macarronada, pizza, panqueca, etc.....                      | 58                              | 0,13                   | 0,10                   | 1,2             | 4                     | 7      | 16   | -                              | -                           |
| Mingaus.....                                                | 31                              | 0,08                   | 0,13                   | 0,2             | 1                     | 7      | 213  | -                              | -                           |
| Molho à bolonhesa.....                                      | 57                              | 0,13                   | 0,09                   | 1,1             | 51                    | 7      | 164  | -                              | -                           |
| Mousse.....                                                 | 38                              | 0,01                   | 0,08                   | -               | 3                     | 7      | 173  | -                              | -                           |
| Omelete.....                                                | 259                             | 0,08                   | 0,28                   | 0,1             | -                     | 3      | 975  | -                              | -                           |
| Pastelarias, doces.....                                     | 30                              | 0,14                   | 0,05                   | 1,1             | -                     | 7      | 198  | -                              | -                           |
| Pastelarias, salgadas.....                                  | 58                              | 0,09                   | 0,16                   | 0,9             | 3                     | 7      | 78   | -                              | -                           |
| Pirão.....                                                  | -                               | 0,03                   | 0,02                   | 0,5             | 5                     | 7      | 215  | -                              | -                           |
| Preparações à base de carnes.....                           | 80                              | 0,09                   | 0,15                   | 3,4             | 1                     | 7      | 217  | -                              | -                           |
| Preparações à base de legumes.....                          | 102                             | 0,09                   | 0,12                   | 0,8             | 17                    | 7      | 219  | -                              | -                           |
| Preparações à base de peixes.....                           | 923                             | -                      | 0,01                   | 0,4             | -                     | 7      | 218  | -                              | -                           |
| Purê de batata, nhoque, etc.....                            | 31                              | 0,12                   | 0,08                   | 1,6             | 13                    | 7      | 223  | -                              | -                           |
| Rabanada.....                                               | 130                             | 0,09                   | 0,22                   | 0,7             | -                     | 7      | 162  | -                              | -                           |
| Risoto, arroz à grega, etc.....                             | 14                              | 0,04                   | 0,08                   | 1,8             | 2                     | 7      | 221  | -                              | -                           |
| Salada de frutas caseira.....                               | 22                              | 0,04                   | 0,03                   | 0,2             | 32                    | 7      | 235  | -                              | -                           |
| Sanduíches.....                                             | 51                              | 0,15                   | 0,17                   | 1,5             | -                     | 7      | 5    | -                              | -                           |
| Sopas.....                                                  | 13                              | 0,04                   | 0,02                   | 0,5             | 6                     | 7      | 212  | -                              | -                           |
| Vatapá.....                                                 | 463                             | 0,05                   | 0,04                   | 1,6             | 1                     | 7      | 171  | -                              | -                           |
| Vitamina de frutas com leite.....                           | 30                              | 0,03                   | 0,13                   | 0,4             | 4                     | 7      | 161  | -                              | -                           |
| Vitamina de frutas sem leite.....                           | 14                              | 0,03                   | 0,03                   | 0,2             | 16                    | 7      | 193  | -                              | -                           |
| MISTURAS DESIDRATADAS E OUTROS<br>PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS |                                 |                        |                        |                 |                       |        |      |                                |                             |
| Arobon.....                                                 | -                               | 0,93                   | 0,83                   | 0,9             | -                     | 7      | 36   | -                              | -                           |
| Carne vegetal.....                                          | -                               | 0,04                   | 0,02                   | 2,3             | -                     | 7      | 202  | -                              | -                           |
| Caselnato de cálcio.....                                    | -                               | -                      | -                      | -               | -                     | 7      | 129  | -                              | -                           |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

| NOME DO ALIMENTO                                            | CALORIAS | UMIDADE<br>(g) | PROTEÍNAS<br>(g) | LIPÍDIOS<br>(g) | GLICÍDIOS<br>(g) | FIBRA<br>(g) | CINZAS<br>(g) | CÁLCIO<br>(mg) | FÓSFORO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) | ORIGEM |       |
|-------------------------------------------------------------|----------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|-------|
|                                                             |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               | TABELA | ITEM  |
| MISTURAS DESIDRATADAS E OUTROS<br>PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS |          |                |                  |                 |                  |              |               |                |                 |               |        |       |
| Chocolate em barra.....                                     | 528      | 1,4            | 4,4              | 35,1            | 57,9             | 0,5          | 1,2           | 94             | 142             | 1,4           | 7      | 17    |
| Chocolate em pó.....                                        | 362      | 5,1            | 11,7             | 33,5            | 45,3             | 2,4          | 4,4           | 70             | 307             | 7,5           | 33     | 583   |
| Frappé (pó).....                                            | 386      | 3,1            | 3,2              | 7,4             | 85,1             | 0,6          | 1,2           | 45             | 102             | 1,3           | 3      | 577   |
| Germe de trigo.....                                         | 383      | 11,5           | 28,8             | 10,9            | 48,7             | 2,5          | 4,3           | 72             | 1 118           | 9,4           | 3      | 2 447 |
| Levedo de cerveja.....                                      | 289      | 8,9            | 51,9             | 1,4             | 30,4             | -            | 7,4           | 232            | 1 597           | 20,0          | 1      | 710   |
| Massa desidratada para empada.....                          | 451      | 8,5            | 8,0              | 16,6            | 65,2             | 0,2          | 1,7           | 97             | 142             | 2,0           | 7      | 188   |
| Milo.....                                                   | 432      | 2,1            | 11,5             | 9,8             | 71,7             | -            | 4,9           | 750            | 750             | 2,0           | 7      | 172   |
| Misturas industrializadas para pizza.....                   | 408      | 8,2            | 0,1              | 9,0             | 72,6             | 0,2          | 2,1           | 102            | 151             | 2,3           | 7      | 188   |
| Misturas industrializadas para bolos.....                   | 412      | 7,1            | 5,7              | 10,1            | 75,4             | 0,1          | 1,7           | 60             | 83              | 1,2           | 7      | 188   |
| Misturas industrializadas para doces e sorvetes.....        | 373      | 3,3            | 0,8              | 0,5             | 94,4             | -            | 1,0           | 9              | 38              | 3,3           | 7      | 144   |
| Muki.....                                                   | 383      | 4,1            | 3,4              | 3,1             | 88,3             | 0,7          | 1,1           | 21             | 116             | 1,9           | 7      | 243   |
| Nescau.....                                                 | 215      | 5,2            | 19,2             | 12,7            | 50,2             | 5,2          | 9,1           | 152            | 686             | 10,7          | 3      | 786   |
| Ovomaltine.....                                             | 393      | 2,0            | 8,5              | 2,8             | 83,9             | -            | 2,8           | 225            | 300             | 3,1           | 7      | 85    |
| Pó para chantilly.....                                      | 492      | 1,0            | 8,0              | 20,0            | 70,0             | -            | 1,0           | 300            | 500             | 0,3           | 7      | 189   |
| Protelvitam.....                                            | 383      | 2,7            | 23,5             | 3,5             | 65,0             | -            | 5,3           | 792            | 638             | 3,3           | 7      | 129   |
| Protenac.....                                               | 384      | 3,1            | 21,6             | 8,0             | 64,0             | -            | 3,3           | 25             | 6               | 3,3           | 7      | 224   |
| Seleto de legumes em lata.....                              | 59       | 84,0           | 2,9              | 0,3             | 12,3             | 1,1          | 0,5           | 23             | 58              | 1,2           | 7      | 114   |
| Sobremesas infantis industrializadas.....                   | 80       | 78,4           | 0,4              | 0,2             | 20,7             | 0,5          | 0,3           | 9              | 12              | 0,4           | 7      | 91    |
| Sopas desidratadas à base de carne.....                     | 374      | 7,1            | 12,4             | 8,1             | 62,1             | 0,4          | 10,3          | 51             | 120             | 1,7           | 7      | 128   |
| Sopas desidratadas à base de vegetais.....                  | 353      | 3,2            | 15,0             | 7,6             | 59,4             | 1,5          | 14,8          | 68             | 179             | 2,9           | 7      | 127   |
| Sopas desidratadas.....                                     | 364      | 5,0            | 13,7             | 7,9             | 60,8             | 1,0          | 12,6          | 60             | 150             | 2,3           | 7      | 126   |
| Sopas infantis com carne.....                               | 87       | 81,8           | 7,4              | 3,7             | 6,0              | 0,2          | 1,3           | 13             | 84              | 1,2           | 3      | 88    |
| Sopas infantis sem carne.....                               | 37       | 88,5           | 1,6              | 0,3             | 8,5              | 0,5          | 1,1           | 22             | 36              | 0,9           | 3      | 119   |
| Sustagen.....                                               | 392      | 2,7            | 23,5             | 3,5             | 65,0             | 1,0          | 5,3           | 792            | 638             | 3,3           | 7      | 9     |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

| NOME DO ALIMENTO                                            | RETINOL<br>EQUIVALENTE<br>(mmg) | VITAMINA<br>B1<br>(mg) | VITAMINA<br>B2<br>(mg) | NIACINA<br>(mg) | VITAMINA<br>C<br>(mg) | ORIGEM |       | PARTE NÃO<br>COMESTÍVEL<br>(%) | NÚMERO<br>DE<br>OBSERVAÇÕES |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                             |                                 |                        |                        |                 |                       | TABELA | ITEM  |                                |                             |
| MISTURAS DESIDRATADAS E OUTROS<br>PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS |                                 |                        |                        |                 |                       |        |       |                                |                             |
| Chocolate em barra.....                                     | 3                               | 0,02                   | 0,14                   | 0,3             | -                     | 3      | 586   | -                              | -                           |
| Chocolate em pó.....                                        | 2                               | 0,15                   | 0,15                   | 17,2            | -                     | 33     | 583   | -                              | -                           |
| Frappe (pó).....                                            | -                               | 0,02                   | 0,09                   | 0,3             | -                     | 3      | 577   | -                              | -                           |
| Germe de trigo.....                                         | -                               | 2,01                   | 0,68                   | 4,2             | -                     | 3      | 2 447 | -                              | -                           |
| Levedo de cerveja.....                                      | -                               | 17,57                  | 6,56                   | 34,6            | -                     | 1      | 710   | -                              | -                           |
| Massa desidratada para empada.....                          | 1                               | 0,07                   | 0,03                   | 1,1             | -                     | 7      | 188   | -                              | -                           |
| Milo.....                                                   | 800                             | 0,02                   | 0,04                   | 2,0             | -                     | 7      | 172   | -                              | -                           |
| Mistura industrializadas para pizza.....                    | -                               | 0,06                   | 0,03                   | 1,2             | -                     | 7      | 188   | -                              | -                           |
| Misturas industrializadas para bolos.....                   | 3                               | 0,06                   | 0,02                   | 0,6             | -                     | 7      | 188   | -                              | -                           |
| Misturas industrializadas para doces e sorvetes.....        | 27                              | -                      | 0,02                   | -               | -                     | 3      | 573   | -                              | -                           |
| Muki.....                                                   | 250                             | 1,00                   | 0,40                   | 10,0            | 35                    | 7      | 243   | -                              | -                           |
| Nescau.....                                                 | 2                               | 0,11                   | 0,46                   | 2,4             | -                     | 3      | 786   | -                              | -                           |
| Ovomaltine.....                                             | 482                             | 1,01                   | 1,70                   | 11,5            | 4                     | 7      | 85    | -                              | -                           |
| Pó para chantilly.....                                      | 125                             | 0,14                   | 0,71                   | 0,3             | -                     | 3      | 933   | -                              | -                           |
| Proteivitam.....                                            | 264                             | 0,11                   | 0,11                   | 0               | 33                    | 7      | 129   | -                              | -                           |
| Protenac.....                                               | 125                             | 0,11                   | 0,11                   | 0               | 33                    | 7      | 224   | -                              | -                           |
| Seleto de legumes em lata.....                              | 455                             | 0,11                   | 0,06                   | 1,0             | 7                     | 7      | 114   | -                              | -                           |
| Sobremesas infantis industrializadas.....                   | 24                              | 0,02                   | 0,02                   | 0,2             | 6                     | 7      | 91    | -                              | -                           |
| Sopas desidratadas à base de carne.....                     | 38                              | 0,38                   | 0,19                   | 3,1             | 3                     | 7      | 128   | -                              | -                           |
| Sopas desidratadas à base de vegetais.....                  | 86                              | 0,28                   | 0,24                   | 2,5             | 14                    | 7      | 127   | -                              | -                           |
| Sopas desidratadas.....                                     | 62                              | 0,32                   | 0,22                   | 2,8             | 9                     | 7      | 126   | -                              | -                           |
| Sopas infantis com carne.....                               | 110                             | 0,07                   | 0,17                   | 1,6             | 2                     | 3      | 88    | -                              | -                           |
| Sopas infantis sem carne.....                               | 470                             | 0,05                   | 0,04                   | 0,6             | 2                     | 3      | 119   | -                              | -                           |
| Sustagen.....                                               | 110                             | 1,10                   | 1,10                   | 11,0            | 33                    | 7      | 9     | -                              | -                           |

## **Anexo 1**

### **Tabela 7, Parte A**

## Fontes para Valores de Calorias até Vitaminas

### Item 001 - CARNE DE COBRA CASCAVEL

Calorias a cinzas: Tabela 4, item 1179

Vitaminas e minerais: Tabela 10

### Item 003 - MALTE EM PÓ

Cálcio e fósforo: Tabela 3, item 1314

Demais valores: Tabela 3, item 1313

### Item 004 - AÇAFRÃO EM PÓ

Cálcio, vitaminas e fibra: valores da Tabela 15, item 1217, multiplicados por 4,94

$4,94 = [100 - 13,0 \text{ (umidade, item 1620. Tabela 2)}] \div [100 - 82,4 \text{ (umidade, item 1217, Tabela 15)}]$

Calorias a cinzas: Tabela 2, item 1620

Fósforo e ferro: Tabela 1, item 703

### Item 005 - SANDUÍCHES

Receita <sup>5</sup>

### Item 006 - FUBÁ DE MILHO

Média entre as 48 fichas enviadas pela FAO, referentes às análises feitas no Laboratório Bromatológico do Rio de Janeiro, incluindo os valores de fibra, cálcio, fósforo, ferro e vitaminas da Tabela 3, item 860

Glicídios: calculados por diferença

### Item 007 - CASTANHA DE CAJU TORRADA

Calorias a fibra e minerais: Tabela 5, p. 12

Cinzas: calculadas por diferença  
Vitamina C: Tabela 14, item 105

Umidade e demais vitaminas: Tabela 2, item 289

### Item 008 - FARINHA DE ROSCA

Média entre os valores da Tabela 1, item 22 e da Tabela 1, item 49, reduzindo-os à umidade de 5,3, utilizando-se o coeficiente 1,23  
 $1,23 = [100 - 5,3 \text{ (umidade, Tabela 1, item 22)}] \div [100 - 22,9 \text{ (umidade, Tabela 1, item 49)}]$

### Item 009 - SUSTAGEM

Resultados verificados por cálculos tomando por base a composição química indicada na embalagem

### Item 010 - CARÁ

Calorias: calculadas usando os fatores específicos para proteínas, glícídios e lipídios

Vitamina A: Tabela 4, item 232

Demais vitaminas e minerais: Tabela 2, item 165

Demais valores: Tabela 16, p.177

### Item 011 - CARÁ DO AR

Calorias a fósforo: Tabela 4, item 223

Ferro e vitaminas: Tabela 7, item 106

### Item 012 - SUSPIRO

Receita

### Item 013 - BATATA-DOCE

Foi dada à vitamina A um valor médio (300µg de equivalente retinol), em virtude dos estudos realizados na América terem sido feitos com batatas de polpa muito amarela, que apresentam um teor elevado de betacaroteno).

Demais valores: Tabela 1, item 107

<sup>5</sup> As receitas indicadas nesta tabela foram retiradas dos questionários da pesquisa de campo do ENDEF.

**Item 014 - PÃO DE SOJA**

Considerou-se uma mistura de 80g de farinha de trigo e 20g de farinha de soja

100g de farinha de trigo = 12,0g de proteína

100g de pão francês = 9,3g de proteína

9,3g de proteína do pão francês correspondem a:  $100 \times 9,3 \div 12,0 = 78\text{g}$  de farinha de trigo

Na mistura considerada, teremos:  
 $78\text{g} \times 80\% = 62\text{g}$  de farinha de trigo e  $78 \times 20\% = 16\text{g}$  de farinha de soja

**Item 015 - SERRALHA**

Média entre Tabela 1, item 167 e Tabela 4, item 691

**Item 016 - PREPARAÇÕES TIPO MACARRO-**

NADA, PIZZA, PANQUECAS, ETC.

Receita

**Item 017 - CHOCOLATE EM BARRA**

Umidade: calculada por diferença

Demais valores: Tabela 3, item 586

**Item 018 - FÍGADO DE QUALQUER ANIMAL**

A composição de 100g de fígado de qualquer animal foi calculada como a média aritmética ponderada das composições de:

Fígado de boi: Tabela 3, item 1266, ponderação 0,6

Fígado de porco: Tabela 3, item 1273, ponderação 0,1

Fígado de galinha: Tabela 3, item 1270, ponderação 0,3

**Item 019 - CORAÇÃO DE QUALQUER ANIMAL**

A composição de 100g de coração de qualquer animal foi calculada como a

média aritmética ponderada das composições de:

Coração de boi: Tabela 3 item 1110, ponderação 0,6

Coração de galinha: Tabela 3, item 1116, ponderação 0,3

Coração de porco: Tabela 3, item 1118, ponderação 0,1

**Item 020 - RIM DE QUALQUER ANIMAL**

A composição de 100g de rim de qualquer animal foi calculada como a média aritmética ponderada das composições de:

Rim de boi: Tabela 3, item 1159, ponderação 0,6

Rim de porco: Tabela 3, item 1162, ponderação 0,3

Rim de carneiro: Tabela 3, item 1163, ponderação 0,1

**Item 021 - BUCHO DE QUALQUER ANIMAL**

A composição de 100g de bucho de qualquer animal foi calculada como a média aritmética ponderada de:

Bucho de boi: Tabela 3, item 2316, ponderação 0,7

Bucho de porco: Tabela 3, item 1153, ponderação 0,3

Vitamina B1: Tabela 2, item 1153

**Item 022 - BOFE DE QUALQUER ANIMAL**

A composição de 100g de bofe de qualquer animal foi calculada como a média aritmética ponderada de:

Bofe de boi: Tabela 2, item 1115 ponderação 0,7

Bofe de porco: Tabela 2, item 1117, ponderação 0,3

**Item 023 - PEIXE TRAÍRA**

Umidade: Calculada por diferença

Demais valores: Tabela 8, item 79

**Item 024 - LÍNGUA DE QUALQUER ANIMAL**

A composição de 100g de língua de qualquer animal foi calculada como a média aritmética ponderada de:

Língua de boi: Tabela 3, item 2301, ponderação 0,7

Língua de porco: Tabela 2, item 2307, ponderação 0,3

Vitamina A: Tabela 2, item 1159

#### Item 025 - MARACUJÁ

Fósforos, cinzas e fibra: Tabela 1, item 361

Vitamina B1: Tabela 4, item 937

Demais valores: Tabela 15, item 638

#### Item 027 - JAMELÃO

Calorias a minerais: Tabela 2, item 883

Vitaminas B1 e C: Tabela 35, item 23

Demais vitaminas: Tabela 1, item 380

#### Item 028 - FARINHA DE MANDIOCA

Calorias a ferro: Média entre as 32 fichas enviadas pela FAO, referentes às análises feitas no Laboratório Bromatológico do Rio de Janeiro

#### Item 029 - CARNE DE PORCO SALGADA

Valores de carne de porco magra multiplicados por 1,04

$1,04 = [20,3 \text{ (proteína, Tabela 5, p.16)}] \div [19,5 \text{ (proteína, Tabela 3, item 1689)}]$

#### Item 030 - PATO SELVAGEM

Umidade: Calculada por diferença

Ferro: Tabela 1, item 568

Demais valores: Tabela 2, item 1081

#### Item 031 - SANGUE DE QUALQUER ANIMAL

Média entre os itens 1052, 1053, 1054, 1055 e 1056 da Tabela 2, reduzidos à umidade de 77,6% (Tabela 2, item 1053)

Item 1052  $\times$  1,009

$1,009 = [100 - 77,6 \text{ (umidade, Tabela 2, item 1053)}] \div [100 - 77,8 \text{ (umidade, Tabela 2, item 1052)}]$

Item 1054  $\times$  4,148

$4,148 = [100 - 77,6 \text{ (umidade, Tabela 2, item 1053)}] \div [100 - 94,6 \text{ (umidade, Tabela 2, item 1054)}]$

Item 1055  $\times$  0,945

$0,945 = [100 - 77,6 \text{ (umidade, Tabela 2, item 1053)}] \div [100 - 76,3 \text{ (umidade, Tabela 2, item 1055)}]$

Item 1056  $\times$  3,200

$3,200 = [100 - 77,6 \text{ (umidade, Tabela 2, item 1053)}] \div [100 - 93,0 \text{ (umidade, Tabela 2, item 1056)}]$

#### Item 032 - PATO

Vitamina A: Tabela 2, item 1064-A

Demais vitaminas: Tabela 2, item 1075

#### Item 033 - JURITI

Vitamina A: Tabela 2, item 1064-A

Demais vitaminas: Tabela 1, item 564

#### Item 034 - PORCO-DO-MATO

Ferro: Tabela 2, item 1122-A

Demais valores: Tabela 2, item 1057

#### Item 035 - VEADO

Ferro e vitamina A: Tabela 1, item 592

Demais valores: Tabela 3, item 2405

#### Item 036 - AROBON

Calorias: calculadas usando os fatores específicos para proteínas, glicídios e lipídios

Vitaminas: comunicado pessoal de Claude Jardin, especialista da FAO  
Cálcio e ferro: Tabela 36, item 30

Demais valores: Tabela 6, item 16



Item 037 - PARDAL

Ferro: Tabela 2, item 1141  
Demais valores: Tabela 2, item 1148

Item 038 - HORTELÃ

Fibra: Tabela 2, item 391  
Demais valores: Tabela 2, item 604

Item 039 - PEIXE NAMORADO

Minerais: Tabela 2, item 1278  
Demais valores: Tabela 4, item 1404

Item 040 - PEIXE PESCADINHA

Calorias: Calculadas usando os fatores específicos para proteínas, glicídios e lipídios  
Demais valores: Tabela 10, itens 359 e 360

Item 041 - BISCOITO DOCE

Fibra: Tabela 1, item 22  
Demais valores: Tabela 2, item 98

Item 042 - SARDINHA

Média entre os itens 1410 e 1418 da Tabela 4

Item 043 - SARDINHA EM CONSERVA COM AZEITE

Média entre: Tabela 5, p. 37 (somente proteínas, glicídios e lipídios), Tabela 2, item 1448 e Tabela 1, item 647

Item 044 - SARDINHA EM CONSERVA COM MOLHO DE TOMATE

Média entre: Tabela 1, item 648 e Tabela 2, item 1449  
Vitamina A: Tabela 3, item 1976

Item 045 - FARINHA LÁCTEA

Fibra: Tabela 2, item 45  
Vitamina B1 e niacina: Tabela 3, item 2439  
Demais valores: Tabela 6, item 10

Item 046 - PEIXE CANHANHA

Minerais: Tabela 2, item 1277  
Demais valores: Tabela 4, item 1426

Item 047 - OVAS DE PEIXE

Fósforo: Tabela 3, item 1897  
Demais valores: Tabela 2, item 1307

Item 048 - FLOCOS DE CEREAIS

Fibra: Tabela 1, item 62  
Demais valores: Tabela 6, item 11

Item 049 - AÇÚCAR MASCADO

Cinzas: Calculadas por diferença  
Demais valores: Tabela 31, p.3

Item 050 - PEIXE MERLUZA

Minerais e vitaminas: Média entre os itens 1277 e 1278 da Tabela 2  
Demais valores: Tabela 4, item 1336

Item 051 - GELEIA DE FRUTAS

Proteínas e lipídios: Tabela 3, item 1149  
Umidade: Tabela 39, p. 108  
Glicídios: Calculados por diferença  
Demais valores: Tabela 3, item 1149 multiplicados por 0,87  
 $0,87 = [100 - 38,0 \text{ (umidade, Tabela 39, p. 108)}] \div [100 - 29,0 \text{ (umidade, Tabela 3, item 1149)}]$

Item 052 - TARTARUGA

Vitamina A: Tabela 2, item 1163  
Demais vitaminas: Tabela 2, item 1164

Item 053 - PEIXE BALACU

Calorias a vitamina A: Tabela 2, item 1421  
Demais valores: Tabela 2, item 1278

Item 054 - MELADO

Cinzas: Calculadas por diferença  
Demais valores: Tabela 32, item 379

Item 055 - PEIXE BONITO

Calorias a cinzas: Tabela 12, p. 32  
Demais valores: Tabela 2, item 1277

Item 056 - SEMENTE DE COENTRO

Fósforo: comunicado pessoal de Claude Jardin, especialista da FAO  
Demais valores: Tabela 15, item 1204

Item 057 - PEIXE BODIÃO

Minerais: Tabela 2, item 1278  
Demais valores: Tabela 4, item 1316

Item 058 - PEIXE TINGA

Minerais: Tabela 2, item 1278  
Demais valores: Tabela 4, item 1404

Item 059 - PEIXE MARIMBÁ

Minerais: Tabela 2, item 1277  
Demais valores: Tabela 4, item 1426

Item 060 - PEIXE ALBACORA

Minerais: Tabela 2, item 1277  
Demais valores: Tabela 4, item 1304

Item 061 - PEIXE NIQUIN

Minerais: Tabela 2, item 1277  
Demais valores: Tabela 4, item 1404

Item 062 - BATATA-DOCE COZIDA

Valores da batata-doce sem casca  $\times$  0,84: relação entre a umidade do produto cru e a do produto cozido

Item 063 - PEIXE CUNDUNDA

Minerais: Tabela 2, item 1278  
Demais valores: Tabela 4, item 1307

Item 064 - PEIXE TIRA-VIRA

Calorias a cinzas: Tabela 12, p. 27  
Demais valores: Tabela 2, item 1278

Item 065 - GENGIBRE EM PÓ

Fibra em ferro: valores da Tabela 2, item 524, multiplicados por 4,75  
 $4,75 = [7,6 \text{ (proteínas, Tabela 15, item 564)}] \div [1,6 \text{ (proteína, Tabela 2, item 524)}]$   
Fósforo: valor da Tabela 2, item 524, multiplicado por 9,4

$9,4 = [180 \text{ (cálcio, Tabela 15, item 564)}] \div [19 \text{ (cálcio, Tabela 2, item 524)}]$

Cinzas: calculadas por diferença  
Demais valores: Tabela 15, item 564

Item 066 - MOSTARDA

Comunicado pessoal de Claude Jardin, especialista da FAO

Item 067 - PÃO DE AIPIM

Receita

Item 068 - OVO DE GALINHA

Riboflavina: Tabela 3, item 968  
Demais valores: Tabela 2, item 1182

Item 069 - OVO DE PERUA

Vitamina A: Tabela 2, item 1182  
Demais valores: Tabela 2, item 1190

Item 070 - CREME DE LEITE CASEIRO

Umidade: calculada por diferença  
Calorias: calculadas usando os fatores específicos para proteínas, glicídios, e lipídios  
Niacina: Tabela 3, item 930  
Demais vitaminas e cinzas: Tabela 3, item 931  
Demais valores: Tabela 5, p. 19

Item 071 - LEITE DE CABRA

Vitamina A: Tabela 2, item 1560  
Demais valores: Tabela 1, item 660

Item 072 - LEITE DE JUMENTA

Vitamina A: Tabela 2, item 1560  
Demais valores: Tabela 1, item 659

Item 073 - ÓLEO DE PEIXE

O valor calórico é igual a 100 gramas de gordura animal derretida multiplicados por 9,02 kcal (coeficiente específico para lipídios: Tabela 15, item 1108)  
Vitamina A: 100 g de gordura de leite contém 3,5 g de gordura e 38 µg de

equivalente retinol, donde 100 g de gordura de leite contém:  $100 \div 3,5 \times 38 = 1085 \mu\text{g}$  de equivalente retinol (aproximadamente 1100  $\mu\text{g}$ )

O “ghee” (gordura de leite derretida) contém 750  $\mu\text{g}$  de equivalente retinol (Tabela 15, item 1104)

O coeficiente de transformação é  $750 \div 1100 = 68\%$

Aplicou-se este coeficiente para achar o conteúdo de retinol no óleo de peixe, com base nos teores de gordura e vitamina A da enchova fresca para terem em conta as perdas do processo de transformação

**Item 074 - AZEITE DE DENDÊ INDUSTRIALIZADO**

Vitamina A, tiamina e riboflavina: Tabela 14, p. 121

Demais valores: Tabela 1, Item 680

**Item 075 - ÓLEO DE PEQUI**

Vitamina A: Tabela 14, p. 121

Demais valores: Tabela 1, item 681

**Item 076 - BANHA DE GALINHA**

Calorias: calculadas usando os fatores específicos para proteínas, glicídios e lipídios

Vitamina A: Tabela 3, item 731

Demais valores: Tabela 2, item 1576

**Item 077 - PIMENTA-DO-REINO**

Cinzas: calculadas por diferença

Fósforo: comunicado pessoal de Claude Jardin, especialista da FAO

Demais valores: Tabela 15, item 1211

**Item 078 - PASTELARIAS SALGADAS**

Receita

**Item 079 - TESTÍCULO DE QUALQUER ANIMAL**

Média entre os itens 33 e 64 da Tabela 33

**Item 080 - SORVETE INDUSTRIALIZADO**

Média entre os itens  $1144 \times 0,25$  e  $1140 \times 0,75$  da Tabela 3

0,25% - tomado por base por ser o de menor valor calórico

0,75% - tomado por base por ser o de maior valor

**Item 081 - AZEITONA**

Calorias a ferro: média entre os itens 1406 e 1407 da Tabela 3

Vitaminas: média entre os itens 170 e 171 da Tabela 17

**Item 082 - ESPINAFRE**

Média entre os itens 177 da Tabela 1 e 2169 da Tabela 3

**Item 083 - EMBUTIDOS**

Média entre os itens 2013, 1992, 2011, 1982, 2017, 2018 e 2005 da Tabela 3, o item 549 da Tabela 1 e a p. 37 da Tabela 5

**Item 084 - ENLATADOS**

Média entre os itens, 747, 377, 2000, 2015, 2022, 2003, 2313, 1784, 373, 1783, 1788, 1991, 2006, 2008 e 2001 da Tabela 3

**Item 085 - OVOMALTINE**

Média entre as análises enviadas pela Wander S/A

**Item 086 - VERDURAS EM CONSERVAS**

Média entre os itens 621, 185 e 1517 da Tabela 3

**Item 087 - CHEIRO-VERDE**

Média entre a Tabela 1, item 245 e a Tabela 3, item 758

**Item 088 - PÃO DE CARÁ CASEIRO**

Receita

**Item 089 - BATIDAS**

Receita

Item 090 - DOCE DE FRUTAS CRISTALIZADO CASEIRO

Receita

Item 091 - SOBREMESAS INFANTIS INDUSTRIALIZADAS

Média entre os itens 92 ao 101 da Tabela 3

Item 092 - DOCE DE FRUTAS EM CALDA INDUSTRIALIZADO

Média entre os itens 35, 1005, 1023, 1027, 1070, 1483, 1507, 1616, 1645 e 2218 da Tabela 3

Item 093 - SUCO DE FRUTAS INDUSTRIALIZADO

Média entre os itens 27, 43, 1072, 1080, 1088, 1262, 1433, 1619, 1622, 1623, 1821 e 2265 da Tabela 3

Item 094 - CARNE MAGRA DE BOI

Média entre os itens 230, 240, 254, 269, 284, 294, 304, 314, 264 e 339 da Tabela 3

Item 095 - CARNE MAGRA DE GALINHA

Média entre os itens 681 e 683 da Tabela 3

Item 096 - PÉ DE QUALQUER ANIMAL

Média entre os itens 566 e 567 da Tabela 1

Item 097 - BATATA-BAROA

Calorias: calculadas usando os fatores específicos para proteínas, lipídios e glicídios

Glicídios: calculados por diferença

Cálcio, fósforo, ferro e vitaminas: Tabela 7, item 100

Vitamina C: Tabela 18, quadro 5, item 42

Demais valores: Tabela 16, p. 180

Item 098 - FEIJÃO EM LATA

Calorias a minerais: Tabela 5, item 23

Tiamina, riboflavina e vitamina C: Tabela 14, p. 112

Cinza: Tabela 3, item 205

Vitamina A e niacina: Tabela 7, item 244

Aminoácidos: Tabela 7, item 244

Item 099 - DOCE DE BATATA CASEIRO

Receita

Item 100 - TUBÉRCULOS, RAÍZES E AMILÁCEOS

Média entre os itens 186, 190, 195, 219, 226, 239, 241, 254, 260, 267 e 272 da Tabela 4 e os itens 379, 102 e 89 da Tabela 1

Item 105 - VERDURAS (folhas)

Média entre os itens 72, 73, 101, 112, 146, 149, 158, 169, 168, 173, 175, 190, 219, 245, 270, 274, 126, 140, e 160 da Tabela 1 e o item 530 da Tabela 4

Item 106 - LEGUMES (frutos)

Média entre os itens 75, 80, 109, 122, 135, 144, 155, 159, 218, 244, 252, 271 e 273 da Tabela 1

Item 107 - BROTOS DIVERSOS

Média entre os itens 100, 104, 145, 171 e 235 da Tabela 1 e os itens 519, 608, 743 e 754 da Tabela 2

Item 111 - FRUTAS

Média entre os itens 284, 287, 291, 293, 316, 322, 326, 342, 353, 358, 368, 370, 373, 381, 391, 396, 398, 401, 406, 416, 424, 431, 443, 451, 458 e 465 da Tabela 1

Item 113 - PALMA

Média entre os itens 228 e 299 da Tabela 1

Item 114 - SELETA DE LEGUMES

Tabela 3, item 2404  $\times$  0,92

0,92 - indicado por se levar em consideração o líquido da lata

**Item 115 - PALMITO EM CONSERVA**

Valores do palmito sem casca multiplicados por 0,71

$0,71 = [100 - 93,6 \text{ (umidade, Tabela 3, item 48)}] \div [100 - 91,0 \text{ (umidade, Tabela 1, item 235)}]$

**Item 116 - BURITI**

Vitamina A: Tabela 35, item 4

Demais vitaminas: Tabela 1, item 422

**Item 117 - GELEIA DE MOCOTÓ**

Proteínas, glicídios e vitaminas retirados do rótulo da geleia de mocotó Colombo; minerais e cinzas retirados da geleia de frutas

**Item 118 - AVES DEFUMADAS**

Umidade = 48,9 (Tabela 3, item 2304). Reduziram-se os valores de carne de galinha sem osso e sem gordura a 48,9% de água e multiplicaram-se os valores por 1,94

$1,94 = [100 - 48,9 \text{ (umidade, Tabela 3, item 2304)}] \div [100 - 73,7 \text{ (umidade, Tabela 3, item 681)}]$

**Item 119 - PELE DE PORCO SECA**

Tabela 2, item 1125  $\times$  1,83

**Item 120 - MANDIOCA**

Umidade: Tabela 13, p. 17

Valores da Tabela 1, item 278, multiplicados por 0,964

$0,964 = [100 - 62,0 \text{ (umidade, Tabela 13, p. 17)}] \div [100 - 60,6 \text{ (umidade, Tabela 1, item 278)}]$

**Item 121 - VÍSCERAS FRESCAS E VÍSCERAS SALGADAS**

Vísceras Frescas:

A frequência de ocorrência do consumo de vísceras de qualquer

animal obtida dos dados da amostra do ENDEF é a seguinte:

|              |     |
|--------------|-----|
| Fígado.....  | 48% |
| Coração..... | 2%  |
| Rim.....     | 4%  |
| Bucho.....   | 35% |
| Bofe.....    | 3%  |
| Miolo.....   | 1%  |
| Língua.....  | 7%  |

---

100%

O cálculo foi feito aplicando-se as porcentagens acima sobre as análises de cada uma das vísceras

Vísceras Salgadas:

Multiplicaram-se os valores de vísceras frescas por 1,89 para chegar à umidade de 50%

**Item 122 - TANAJURA**

Calorias a cinzas: Tabela 4, item 1181

Demais valores: Tabela 4, item 1183, multiplicados por 0,602

$0,602 = [100 - 44,5 \text{ (umidade, Tabela 4, item 1181)}] \div [100 - 7,8 \text{ (umidade, Tabela 4, item 1183)}]$

**Item 124 - PEIXE MERLUZA SECO**

Calorias a cinzas: Tabela 3, item 967

Demais valores: Tabela 2, item 1279

**Item 125 - CAFÉ EM PÓ**

Tabela 1, item 689 = 100 g de infusão correspondem a 6 g de café em pó. 100 g de café em pó equivalem a  $100 \div 6 = 16,7$  vezes os valores da infusão

**Item 126 - SOPA DESIDRATADA**

Média entre os itens 2109, 2111, 2113, 2115, 2117 e 2119 da Tabela 3

**Item 127 - SOPA DESIDRATADA À BASE DE VEGETAIS**

Média entre os itens 2115, 2117 e 2119 da Tabela 3

**Item 128 - SOPA DESIDRATADA À BASE DE CARNES**

Média entre os itens 2109, 2111 e 2113 da Tabela 3

**Item 129 - CASEINATO DE CÁLCIO E PROTEIVITAM**

Valores transcritos na embalagem

**Item 130 - JABUTICABA**

Média entre Tabela 1, item 378 e Tabela 11, itens 97, 98, 99, 100, 101 e 102

**Item 131 - CARAMBOLA**

Média entre o item 325 da Tabela 1 e o item 64 da Tabela 11

**Item 132 - AÇAÍ**

Média entre o item 283 da Tabela 1 e o item 19 da Tabela 11  
Vitamina A, riboflavina e niacina: Tabela 2, item 948  
Tiamina e vitamina C: Tabela 1, item 283

**Item 133 - JAMBO**

Média entre o item 441 da Tabela 1 e os itens 105 e 106 da Tabela 11

**Item 134 - JACA**

Tabela 11, itens 103 e 104

**Item 135 - ABIU**

Média entre o item 318 da Tabela 1 e o item 8 da Tabela 11

**Item 136 - BACURI (fruta)**

Média entre o item 298 da Tabela 1 e o item 21 da Tabela 11

**Item 137 - PITANGA**

Média entre os itens 207 e 208 da Tabela 11

**Item 138 - COCO DE MACAÚBA**

Calorias: calculadas usando os fatores específicos para proteínas, glícídios e lipídios  
Demais valores: Tabela 1, item 335

**Item 139 - BATATA-DOCE FRITA, BANANA-D'ÁGUA FRITA, BANANA-MAÇA FRITA, BANANA-PRATA FRITA**

Para a batata-doce frita considerou-se 210 g de batata-doce crua e 14 g de óleo e para as bananas fritas, 191 g de banana crua e 14 g de óleo

**Item 140 - PÃO DE TRIGO CASEIRO**

**Receita**

Esta receita foi tomada como base para o cálculo de aminoácidos do pão doce e do pão de forma enriquecido

**Item 141 - TRIGO COZIDO**

Valores da Tabela 4, item 13, multiplicados por 0,31  
 $0,31 = [100 - 72,6 \text{ (umidade, Tabela 3, item 1872)}] \div [100 - 12,1 \text{ (umidade, Tabela 4, item 13)}]$

**Item 142 - BOLO DE TRIGO**

**Receita**

**Item 144 - MISTURAS INDUSTRIALIZADAS PARA DOCES E SORVETES**

Média entre os itens 254, 255, 256, 257 e 258 da Tabela 36 (com 3,3 g de umidade)

**Item 145 - MANDIOCA FRITA**

191 g de mandioca cozida + 14 g de gordura ou 153 g de mandioca crua (Tabela 24, p. 279) + 14 g de gordura

**Item 148 - ANGU DE MILHO**

Valores do fubá multiplicados por 0,34 (com 69,6 g de umidade)

Item 149 - BOLO DE MILHO

Receita

Item 150 - BEIJU

Valores da Tabela 1, item 276 (com 8,0 g de umidade)

Item 151 - KARO (Glicose de Milho)

Média entre os itens 2048 e 2051 da Tabela 3

Fósforo: Tabela 3, item 2048

Item 152 - LEITE DE COCO INDUSTRIALIZADO

Calorias: calculadas usando os fatores específicos para proteínas, glícídios e lipídios

Cálcio, fósforo, vitaminas B1 e B2 e niacina: Tabela 2, item 1582

Demais valores: Tabela 3, item 792

Item 153 - SAGU COM SUCO DE FRUTAS

Receita

Item 154 - CASTANHA PORTUGUESA COZIDA

Valores da castanha portuguesa crua multiplicados por 1,054

$1,054 = [100 - 58,8 \text{ (umidade, Tabela 2, item 319)}] \div [100 - 60,9 \text{ (umidade, Tabela 2, item 318)}]$

Item 155 - PINHÃO COZIDO

Valores do pinhão cru multiplicados por 1,054

$1,054 = [100 - 58,8 \text{ (umidade, Tabela 2, item 319)}] \div [100 - 60,9 \text{ (umidade, Tabela 2, item 318)}]$

Item 156 - MANDIOCA COZIDA

Valores da mandioca crua multiplicados por 0,80 Tabela 24, p. 279

Item 158 - JAMBU

Fibra vitamina B2 e niacina: Tabela 7, item 105

Demais valores: Tabela 2, item 746

Item 161 - VITAMINA DE FRUTAS COM LEITE

Receita

Item 162 - RABANADA

Receita

Item 163 - UCHI

Vitamina C: Tabela 7, item 111

Demais vitaminas: Tabela 10, item 309

Item 164 - MOLHO À BOLONHESA

Análise enviada pela CICA S/A

Aminoácidos: análise baseada na receita caseira

Item 165 - BISCOITO DE POLVILHO

Receita

Item 166 - MACARRÃO CASEIRO

Receita

Item 167 - GUANDO COZIDO

Valores do guando cru multiplicados por 0,40

$0,40 = [100 - 64,1 \text{ (umidade, Tabela 3, item 165)}] \div [100 - 10,3 \text{ (umidade, Tabela 3, item 164)}]$

Item 168 - MOLHO DE PIMENTA

Receita

Item 169 - SOJA COZIDA

Valores da soja multiplicados por 0,40 (vide Tabela 7, item 167)

Item 170 - DOCE DE LEGUMES

Receita

Item 171 - VATAPÁ E TACACÁ

Receita

Item 172 - MILO

Análise enviada pela Nestlé S/A

Cinzas: calculadas por diferença

- Item 173 - MOUSSE  
Receita  
Calorias a cinzas: Tabela 4, item 1422
- Item 174 - DOCE DE FRUTAS EM PASTA CASEIRO  
Receita
- Item 175 - DOCE DE FRUTAS EM CALDA CASEIRO  
Receita
- Item 176 - CASTANHA-DO-PARÁ  
Valores retirados da Tabela 25
- Item 180 - CARNE DE CAÇA  
Média entre: Tabela 4, itens 1085, 1099, 1100, 1105, 1122, 1179 e 1181  
Tabela 1, itens 522, 537, 555, 561, 563, e 564  
Tabela 2, itens 1057, 1074, 1082, 1081, 1083, 1120, 1141, 1143, 1148, 1150, 1163 e 1164
- Item 182 - PEIXES DE ÁGUA SALGADA E DE ÁGUA DOCE COZIDOS  
Valores da Tabela 2, item 1278, multiplicados por 1,38 (média entre diversos coeficientes de transformação de vários peixes cozidos da Tabela 26)
- Item 183 - PEIXE SAVELHA EM CONSERVA NO MOLHO DE TOMATE  
Cálcio, ferro, vitamina A, tiamina, niacina: Tabela 15, item 930  
Demais valores: Tabela 3, item 1127
- Item 184 - PEIXE DE ÁGUA SALGADA E PEIXE DE ÁGUA DOCE FRITOS  
Peixe de água salgada frito:  
Calorias a cinzas: média entre os itens 1397 da Tabela 3 e 1422 da Tabela 4  
Demais valores: Tabela 3, item 1397  
Peixe de água doce frito:
- Item 185 - VINHO DE MAÇÃ  
Calorias: calculadas a partir da quantidade de álcool (2,8g), multiplicada por 6,93 (fator específico para calorias etílicas) e da quantidade de glicídios multiplicada por 3,60 (fator específico para glicídios de frutas)  
Demais valores: Tabela 30, item 106
- Item 186 - CARNE DE TRACAJÁ SALGADA  
Valores da tartaruga fresca com umidade 38,0 multiplicados pelo coeficiente 3,25
- Item 187 - PEIXE PLAU  
Média entre os itens 92, 98 e 99 da Tabela 8
- Item 188 - MISTURAS INDUSTRIALIZADAS EM PÓ PARA BOLO, EMPADA E PIZZA  
Análises enviadas pelo Moinho Santista S/A
- Item 189 - PÓ PARA CHANTILLY  
Análise enviada por produtos Fleischman & Royal
- Item 190 - OVO DE GANSA  
Calorias a cinzas: Tabela 3, item 984  
Demais valores: Tabela 2, item 1174
- Item 191 - SAGU COM VINHO  
Receita
- Item 192 - PAMONHA  
Receita
- Item 193 - VITAMINAS DE FRUTAS SEM LEITE  
Receita



Item 194 - COCA-COLA

Cálcio e fósforo: Tabela 2, item 1579

Demais valores: Tabela 3, item 404

Item 195 - DOCE DE BATATA INDUSTRIALIZADO

Análise enviada pela CICA S/A

Item 196 - GELATINA EM FOLHA

Calorias a cinzas: Tabela 3, item 1030

Vitaminas: Tabela 27

Item 197 - PÃO DE BATATA

Receita

Item 198 - PASTELARIA DOCE

Receita

Item 199 - MASSA PARA TORTA

Receita para bolo caseiro com umidade = 50%

Item 200 - MASSA PARA PASTEL

Receita

Item 201 - MASSA PARA PÃO

Receita de pão caseiro com umidade = 50%

Item 202 - CARNE VEGETAL

Média entre as análises enviadas pelo Instituto Adventista de Ensino - Superbom (carne vegetal e bife vegetal)

Aminoácidos: Tabela 28

Item 203 - SAGU COM LEITE

Receita

Item 204 - REFRESCO DE FRUTAS CASEIRO

Receita

Item 205 - DOCE DE FRUTAS EM PASTA INDUSTRIALIZADO

Valores da Tabela 3, item 1148, multiplicados por 0,915

$0,915 = [100 - 35,0 \text{ (umidade, Tabela 39, p. 110)}] \div [100 - 29,0 \text{ (umidade, Tabela 3, item 1148)}]$

Item 206 - DOCE DE FRUTAS CRISTALIZADO INDUSTRIALIZADO

Valores da Tabela 3, item 1148, multiplicados por 1,127

$1,127 = [100 - 20,0 \text{ (umidade, Tabela 39, p. 100)}] \div [100 - 29,0 \text{ (umidade, Tabela 3, item 1148)}]$

Item 208 - FEIJÃO COZIDO

Valores da Tabela 1, item 481, multiplicados por 0,20 (coeficiente obtido de receitas de feijão cozido dos cadernos de pesquisa)

Item 209 - SORVETE CASEIRO

Receita

Item 210 - CARNE-SECA

Calorias: calculadas usando os fatores específicos para proteínas, glícídios e lipídios

Proteínas e lipídios: Tabela 5, p. 16  
Tiamina, riboflavina e niacina: Tabela 14, item 103

Cinza, cálcio, fósforo e ferro: Tabela 1, item 582

Item 211 - DOCES À BASE DE LEITE

Receita

Item 212 - SOPAS

Receita

Item 213 - MINGAUS

Receita

Item 214 - FIGO COZIDO

Receita

**Item 215 - PIRÃO**

Valores da farinha de mandioca multiplicados por 0,34  
 $0,34 = [100 - 69,6 \text{ (umidade do mingau)}] \div [100 - 10,4 \text{ (umidade da farinha de mandioca)}]$

**Item 216 - ARROZ COM FEIJÃO**

Receita

**Item 217 - PREPARAÇÕES TIPO ALMÔN-DEGAS, QUIBE, ETC.**

Receita

**Item 218 - PREPARAÇÕES À BASE DE PEIXES**

Receita

**Item 219 - PREPARAÇÕES TIPO COZIDO, SALADA DE LEGUMES, ETC.**

Receita

**Item 220 - DOCES À BASE DE CEREAIS (angu doce, canjica, etc.)**

Receita

**Item 221 - PREPARAÇÕES TIPO RISOTO, ARROZ À GREGA, ETC.**

Receita

**Item 222 - BOLINHO DE ARROZ**

Receita

**Item 223 - PREPARAÇÕES TIPO PURÊ DE BATATA, NHOQUE, TORTA DE BATATA, ETC.**

Receita

**Item 224 - PROTENAC**

Proteínas, lipídios, glicídios e vitamina A: retirados do rótulo do produto  
Demais vitaminas: Tabela 7, item 129

**Item 225 - CAFÉ PREPARADO**

Receita

**Item 226 - CHÁ PRETO**

Análise baseada no item 125 (café em pó), desta tabela

**Item 227 - PÃO DE MILHO CASEIRO**

Receita

**Item 228 - PÉ DE MOLEQUE**

Receita

**Item 229 - BOLO DE ARROZ**

Receita

**Item 230 - CUSCUZ DE TAPIOCA**

Receita

**Item 231 - GEMADA**

Receita

**Item 232 - DOCES À BASE DE OVOS**

Receita

**Item 233 - SAL COM ALHO**

Receita

**Item 234 - BOLO DE TAPIOCA**

Receita

**Item 235 - SALADA DE FRUTAS CASEIRA**

Receita

**Item 236 - ABACATE**

Fósforo: Tabela 33, item 244  
Demais valores: Tabela 15, item 551

**Item 239 - CAQUI**

Niacina: Tabela 2, item 969  
Demais vitaminas: Tabela 1, item 423

Item 240 - DOCE DE FEIJÃO INDUSTRIALIZADO

Análise baseada na receita caseira

Item 241 - AMENDOIM CARAMELIZADO

Receita

Item 242 - DOCES DIVERSOS

Média entre os itens 582, 594, 595, 598, 602, 603, 604, 607, 610 e 611 da Tabela 3

Item 243 - MUQUI

Análise enviada pela Kibon S/A

Item 244 - FEIJOADA CASEIRA

Receita

Item 245 - AVELÃ

Vitamina A, riboflavina, vitamina C: Tabela 2, item 315  
Demais vitaminas: Tabela 3, item 1008

Item 246 - LEITE EM PÓ ELEDON

Média para vitaminas, entre os itens 1326 e 1327 da Tabela 3

Item 247 - TEMPERO TIPO FONDOR E GRILL

Média entre os valores de Fondor e Grill, enviados pela Nestlé S/A

Item 248 - CREME CHANTILLY CASEIRO

Receita

Item 249 - ACARAJÉ

Receita

Item 250 - POLVILHO DE MANDIOCA E SAGU

Fósforo: Tabela 33, item 416  
Demais valores: Tabela 3, item 2268

Item 251 - FARINHA DE ARARUTA

Vitamina B2 e niacina: valores da Tabela 2, item 119, multiplicados por 2 (baseado na relação entre os mesmos nutrientes para a farinha de mandioca e a mandioca fresca)  
Vitamina B1: Tabela 2, item 121

Item 252 - GELATINA DE FRUTAS

Calorias a cinzas: Tabela 3, item 1031  
Para minerais foi calculada a relação entre cálcio, fósforo e ferro da gelatina em folha e o valor da cinza da gelatina de frutas (1,3g)  
Ex.: cálcio =  $[17 \text{ (cálcio da gelatina em folha)} \times 1,0 \text{ (cinzas da gelatina em pó)}] \div [1,3 \text{ (cinzas da gelatina em folha)}]$

Item 253 - QUEIJO DE SOJA

Tiamina: Tabela 2, item 231  
Demais vitaminas: Tabela 2, item 247

Item 254 - CÓBIO DO PARÁ

Vitamina C: Tabela 7, item 106  
Demais vitaminas: Tabela 10, item 314

Item 255 - PIMENTÃO

Vitamina A: média entre os valores da Tabela 4, item 773 e o pimentão maduro (rodapé da p. 74 da Tabela 4)  
Demais vitaminas: Tabela 4, item 773

Item 256 - SAPOTI

Vitaminas B1 e B2: Tabela 1, item 342  
Demais vitaminas: Tabela 2, item 997

Item 257 - SALSICHA EM LATA

Minerais e vitaminas: Tabela 3, item 944  
Demais valores: Tabela 3, item 1955

Item 258 - MORTADELA, SALAME, SALAMINHO

Média entre os itens 67 e 76 da Tabela 33

**Item 260 - FANTA**

Umidade: calculada por diferença  
Demais valores: Tabela 19, item 1350

**Item 261 - QUEIJO FRESCO (tipo Minas)**

Calorias a fibra: análise enviada pela CCPL  
Cinzas: calculadas por diferença  
Minerais e vitaminas: Tabela 19, item 64

**Item 273 - PÃO FRANCÊS**

Umidade: calculada por diferença  
Cinzas: Tabela 1, item 48  
Demais valores: Tabela 5, p. 32

**Item 274 - PÃO DE LEITE**

Umidade: calculada por diferença  
Cinzas: Tabela 3, item 461  
Demais valores: Tabela 5, p. 32

**Item 275 - COCO DE BABAÇU**

Umidade: calculada por diferença  
Cinzas: Tabela 1, item 331  
Demais valores: Tabela 5, p. 10

**Item 276 - PEIXE SURUBIM**

Calorias: calculadas usando os fatores específicos para proteínas, glícídios e lipídios  
Umidade: calculada por diferença  
Demais valores: Tabela 10, item 370

**Item 277 - DENDÊ**

Calorias: calculadas usando os fatores específicos para proteínas, glícídios e lipídios  
Vitamina A: Tabela 14, p. 109  
Demais valores: Tabela 4, item 991

**Item 278 - FEIJÃO ADZUKI**

Vitamina A: Tabela 1, item 481  
Demais valores: item 303

**Item 279 - BROTO DE CHUCHU**

Calorias: calculadas usando os fatores específicos para proteínas, glícídios e lipídios  
Demais valores: Tabela 1, item 160

**Item 280 - FOLHA DE BETERRABA**

Calorias: calculadas usando os fatores específicos para proteínas, glícídios e lipídios  
Demais valores: Tabela 1, item 259

**Item 281 - COUVE RÁBANO**

Calorias: calculadas usando os fatores específicos para proteínas, glícídios e lipídios  
Demais valores: Tabela 1, item 151

**Item 282 - BETERRABA**

Calorias: calculadas usando os fatores específicos para proteínas, glícídios e lipídios  
Demais valores: Tabela 1, item 258

**Item 283 - FRUTA-PÃO COZIDA**

Fibra: valores de fruta-pão crua multiplicados por 1,284  
 $1,284 = [100 - 65,2 \text{ (umidade, Tabela 2, item 123)}] \div [100 - 72,9 \text{ (umidade, Tabela 2, item 122)}]$   
Demais valores: Tabela 2, item 123

**Item 284 - NECTARINA**

Vitamina C: Tabela 3, item 1374  
Demais valores: Tabela 3, item 1479

**Item 285 - TUTIRIBÁ**

Vitamina C: Tabela 7, item 111  
Demais valores: Tabela 10, item 281

**Item 286 - GALINHA, CARNE GORDA**

Fósforo: Tabela 3, item 681  
Demais valores: Tabela 1, item 571  
Vitamina A: Tabela 3, item 718

- Demais vitaminas: Tabela 15, item 744
- Item 287 - GANSO
- Vitamina A: Tabela 2, item 1064-A  
Demais valores: Tabela 2, item 1091
- Item 288 - GONGO
- Niacina: Tabela 7, item 180  
Demais valores: Tabela 4, item 1085
- Item 289 - POMBO
- Ferro: Tabela 1, item 564  
Demais valores: Tabela 3, item 2186
- Item 290 - TORRESMO
- Calorias: calculadas usando os fatores específicos para proteínas, glícídios e lipídios  
Umidade: calculada por diferença  
Demais valores: Tabela 8, item 49
- Item 291 - BACALHAU
- Fósforo e ferro: Tabela 2, item 1242  
Demais valores: Tabela 3, item 798
- Item 292 - PEIXE OVEVA
- Niacina: Tabela 2, item 1278  
Demais valores: Tabela 1, item 606
- Item 293 - PEIXE PAPA-TERRA SALGADO
- Umidade: calculada por diferença  
Demais valores: Tabela 37, p. 61
- Item 294 - PEIXE PIRAMUTABA
- Calorias: calculadas usando os fatores específicos para proteínas, glícídios e lipídios  
Demais valores: Tabela 8, item 84
- Item 295 - PEIXES PIRARUCU E SURUBIM SALGADOS
- Calorias: calculadas usando os fatores específicos para proteínas, glícídios e lipídios  
Demais valores: Tabela 8, item 86
- Item 296 - CURRY
- Calorias: calculadas usando os fatores específicos para proteínas, glícídios e lipídios  
Demais valores: Tabela 15, item 1205

## **Tabela**

### **3 - Composição de Alimentos por Grama de Nitrogênio: Aminoácidos e Fatores Específicos para Calcular o Valor Calórico**

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                        | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|---------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                         |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| CEREAIS E DERIVADOS                                     |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Adlay, grão inteiro ( <i>Colx lacryma-jobi</i> L.)..... | 6,25         | 129            | 229                          | 185              | 45                 | 2 603                | 6 663               | 20     | 7    | 3,59                | 8,37     |
| Arroz integral ( <i>Oryza sativa</i> L.).....           | 5,95         | 237            | 212                          | 244              | 78                 | 2 407                | 6 327               | 20     | 15   | 3,41                | 8,37     |
| Arroz polido.....                                       | 5,95         | 226            | 229                          | 207              | 84                 | 2 386                | 6 007               | 20     | 16   | 3,82                | 8,37     |
| Arroz polido cozido.....                                | 5,95         | 226            | 229                          | 207              | 84                 | 2 386                | 6 007               | 20     | 16   | 3,82                | 8,37     |
| Arroz, bolo de.....                                     | 5,94         | 240            | 262                          | 213              | 83                 | 2 394                | 6 130               | 7      | 229  | 4,02                | 8,94     |
| Arroz, farinha.....                                     | 5,95         | 226            | 229                          | 207              | 84                 | 2 386                | 6 007               | 20     | 16   | 3,82                | 8,37     |
| Avela, farinha de.....                                  | 5,83         | 232            | 272                          | 207              | 79                 | 2 318                | 5 829               | 20     | 11   | 3,46                | 8,37     |
| Avela, flocos ( <i>Avena sativa</i> L.).....            | 5,83         | 232            | 272                          | 207              | 79                 | 2 318                | 5 829               | 20     | 11   | 3,46                | 8,37     |
| Biscoito doce.....                                      | 5,70         | 130            | 250                          | 168              | 67                 | 1 990                | 6 216               | 20     | 28   | 4,05                | 8,37     |
| Biscoito integral.....                                  | 5,83         | 179            | 253                          | 183              | 68                 | 2 049                | 6 033               | 20     | 23   | 3,59                | 8,37     |
| Biscoito salgado.....                                   | 5,70         | 130            | 250                          | 168              | 67                 | 1 990                | 6 216               | 20     | 28   | 4,05                | 8,37     |
| Bulgor.....                                             | 5,83         | 161            | 219                          | 177              | 66                 | 1 905                | 5 354               | 20     | 30   | 3,59                | 8,37     |
| Centelo, broa de.....                                   | 5,83         | 212            | 210                          | 209              | 46                 | 1 974                | 5 749               | 20     | 18   | 3,23                | 8,37     |
| Centelo, farinha de ( <i>Secale cereale</i> L.).....    | 5,83         | 212            | 210                          | 209              | 46                 | 1 974                | 5 749               | 20     | 18   | 3,23                | 8,37     |
| Cevada torrada.....                                     | 5,83         | 216            | 246                          | 207              | 96                 | 2 236                | 5 914               | 20     | 2    | 3,87                | 8,37     |
| Cevada, grão inteiro ( <i>Hordeum vulgare</i> L.).....  | 5,83         | 216            | 246                          | 207              | 96                 | 2 236                | 5 914               | 20     | 2    | 3,87                | 8,37     |
| Farinha de trigo (80% de extração).....                 | 5,70         | 130            | 250                          | 168              | 67                 | 1 990                | 6 216               | 20     | 28   | 4,05                | 8,37     |
| Farinha de rosca.....                                   | 5,70         | 130            | 250                          | 168              | 67                 | 1 990                | 6 216               | 20     | 28   | 4,05                | 8,37     |
| Farinha láctea.....                                     | 5,70         | 162            | 247                          | 177              | 69                 | 2 090                | 6 255               | 7      | 302  | 4,07                | 8,41     |
| Flocos de cereais.....                                  | 5,70         | 193            | 257                          | 194              | 70                 | 2 181                | 5 986               | 7      | 303  | 3,79                | 8,37     |
| Macarrão caseiro.....                                   | 5,81         | 162            | 267                          | 191              | 64                 | 2 183                | 6 224               | 7      | 166  | 4,11                | 8,80     |
| Macarrão com ovos.....                                  | 5,81         | 162            | 267                          | 191              | 64                 | 2 183                | 6 224               | 7      | 166  | 3,82                | 8,37     |
| Macarrão cozido.....                                    | 5,70         | 130            | 250                          | 168              | 67                 | 1 990                | 6 216               | 20     | 28   | 4,05                | 8,37     |
| Macarrão de arroz.....                                  | 5,95         | 226            | 229                          | 207              | 84                 | 2 386                | 6 007               | 20     | 16   | 3,82                | 8,37     |
| Macarrão sem ovos.....                                  | 5,70         | 130            | 250                          | 168              | 67                 | 1 990                | 6 216               | 20     | 28   | 4,05                | 8,37     |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                     | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                      |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| CEREAIS E DERIVADOS                                  |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Maizena.....                                         | 6,25         | 167            | 217                          | 225              | 44                 | 2 513                | 6 093               | 20     | 9    | 2,73                |          |
| Malte em pó.....                                     | 5,83         | 216            | 246                          | 207              | 96                 | 2 236                | 5 914               | 20     | 2    | 3,87                | 8,37     |
| Massa para pão.....                                  | 5,74         | 150            | 254                          | 175              | 68                 | 2 058                | 6 017               | 7      | 201  | 4,07                | 8,01     |
| Massa para pastel.....                               | 5,83         | 198            | 260                          | 191              | 74                 | 2 203                | 6 263               | 7      | 200  | 4,11                | 8,88     |
| Massa para torta.....                                | 5,88         | 210            | 276                          | 200              | 77                 | 2 268                | 4 956               | 7      | 199  | 4,14                | 8,84     |
| Milho em grão (seco).....                            | 6,25         | 167            | 217                          | 225              | 44                 | 2 513                | 6 093               | 20     | 9    | 2,73                | 8,37     |
| Milho verde enlatado.....                            | 6,25         | 167            | 217                          | 225              | 44                 | 2 513                | 6 093               | 20     | 9    | 2,73                | 8,37     |
| Milho verde, grão inteiro ( <i>Zea mays</i> L.)..... | 6,25         | 167            | 217                          | 225              | 44                 | 2 513                | 6 093               | 20     | 9    | 2,73                | 8,37     |
| Milho, angu de.....                                  | 6,25         | 167            | 217                          | 225              | 44                 | 2 513                | 6 093               | 20     | 9    | 2,73                | 8,37     |
| Milho, bolo de.....                                  | 6,27         | 246            | 235                          | 241              | 59                 | 2 633                | 6 128               | 7      | 149  | 3,11                | 8,85     |
| Milho, flocos de.....                                | 6,25         | 167            | 217                          | 225              | 44                 | 2 513                | 6 093               | 20     | 9    | 2,73                | 8,37     |
| Milho, tubá de.....                                  | 6,25         | 167            | 217                          | 225              | 44                 | 2 513                | 6 093               | 20     | 9    | 2,73                | 8,37     |
| Pão de alpin.....                                    | 5,76         | 135            | 246                          | 174              | 65                 | 2 035                | 6 187               | 7      | 67   | 3,90                | 8,80     |
| Pão de batata.....                                   | 5,73         | 134            | 247                          | 171              | 69                 | 1 989                | 6 149               | 7      | 197  | 3,99                | 8,38     |
| Pão de cará caseiro.....                             | 6,25         | 190            | 204                          | 226              | 58                 | 2 388                | 5 797               | 7      | 88   | 2,74                | 8,38     |
| Pão de centelo.....                                  | 5,76         | 168            | 231                          | 188              | 57                 | 1 970                | 5 998               | 7      | 301  | 3,66                | 8,37     |
| Pão de cevada.....                                   | 5,83         | 216            | 246                          | 207              | 96                 | 2 236                | 5 914               | 20     | 2    | 3,87                | 8,37     |
| Pão de leite.....                                    | 5,74         | 148            | 254                          | 175              | 69                 | 2 050                | 6 229               | 7      | 140  | 4,07                | 8,74     |
| Pão de milho.....                                    | 6,25         | 167            | 217                          | 225              | 44                 | 2 513                | 6 093               | 20     | 9    | 2,73                | 8,37     |
| Pão de milho caseiro.....                            | 5,97         | 150            | 237                          | 198              | 57                 | 2 243                | 6 160               | 7      | 227  | 3,42                | 8,85     |
| Pão de trigo caseiro.....                            | 5,74         | 148            | 254                          | 175              | 69                 | 2 050                | 6 229               | 7      | 140  | 4,07                | 8,74     |
| Pão doce.....                                        | 5,74         | 148            | 254                          | 175              | 69                 | 2 050                | 6 229               | 7      | 140  | 4,07                | 8,74     |
| Pão francês.....                                     | 5,70         | 130            | 250                          | 168              | 67                 | 1 990                | 6 216               | 20     | 28   | 4,05                | 8,37     |
| Pão integral.....                                    | 5,83         | 179            | 253                          | 183              | 68                 | 2 049                | 6 033               | 20     | 23   | 3,59                | 8,37     |
| Pamonha.....                                         | 6,27         | 218            | 217                          | 229              | 48                 | 2 611                | 6 198               | 7      | 192  | 2,94                | 8,86     |
| Pipoca com sal.....                                  | 6,25         | 167            | 217                          | 225              | 44                 | 2 513                | 6 093               | 20     | 9    | 2,73                | 8,37     |



# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                                 | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                                  |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| CEREAIS E DERIVADOS                                              |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Quinoa ( <i>Chenopodium quinoa</i> Willd.).....                  | 6,25         | 350            | 182                          | 219              | 66                 | 2 129                | 4 961               | 7      | 328  | 3,87                | 8,37     |
| Sarrageno, farinha de ( <i>Fagopyrum sagittatum</i> Gillb.)..... | 6,25         | 238            | 244                          | 225              | 78                 | 2 174                | 5 834               | 20     | 3    | 3,87                | 8,37     |
| Trigo cozido.....                                                | 5,83         | 179            | 253                          | 183              | 68                 | 2 049                | 6 033               | 20     | 23   | 3,59                | 8,37     |
| Trigo, bolo de.....                                              | 5,86         | 221            | 272                          | 204              | 78                 | 2 297                | 6 235               | 7      | 142  | 4,14                | 8,85     |
| Trigo, grão inteiro ( <i>Triticum aestivum</i> L.).....          | 5,83         | 179            | 253                          | 183              | 68                 | 2 049                | 6 033               | 20     | 23   | 3,59                | 8,37     |
| TUBÉRCULOS, RAÍZES E AMILÁCEOS                                   |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Araruta ( <i>Maranta arundinacea</i> L.).....                    | 6,25         | 312            | 215                          | 181              | 50                 | 2 082                | 5 333               | 7      | 304  | 3,34                | 8,37     |
| Araruta, farinha de.....                                         | 6,25         | 312            | 215                          | 181              | 50                 | 2 082                | 5 333               | 7      | 304  | 2,78                | .        |
| Araruta, fécula de.....                                          | 6,25         | 312            | 215                          | 181              | 50                 | 2 082                | 5 333               | 7      | 329  | 3,34                | 8,37     |
| Banana-da-terra ( <i>Musa paradisiaca</i> L.).....               | 6,25         | 243            | 186                          | 186              | 73                 | 1 644                | 4 865               | 7      | 308  | 3,36                | 8,37     |
| Banana São Tomé ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....             | 6,25         | 243            | 186                          | 186              | 73                 | 1 644                | 4 865               | 7      | 308  | 3,36                | 8,37     |
| Banana, farinha de.....                                          | 6,25         | 243            | 186                          | 186              | 73                 | 1 644                | 4 865               | 7      | 308  | 3,36                | 8,37     |
| Bardana ( <i>Arctium lappa</i> L.).....                          | 6,25         | 300            | 72                           | 110              | 25                 | 1 117                | 4 426               | 21     | 35   | 2,78                | 8,37     |
| Batata-baroa ( <i>Chaerophyllum bulbosum</i> L.).....            | 6,25         | 248            | 217                          | 219              | 83                 | 2 007                | 5 108               | 7      | 361  | 2,78                | 8,37     |
| Batata-doce ( <i>Ipomoea batatas</i> (L.) Polr.).....            | 6,25         | 214            | 175                          | 236              | 107                | 1 972                | 4 735               | 20     | 37   | 2,78                | 8,37     |
| Batata-doce cozida.....                                          | 6,25         | 214            | 175                          | 236              | 107                | 1 972                | 4 735               | 20     | 37   | 2,78                | 8,37     |
| Batata-doce frita.....                                           | 6,25         | 214            | 175                          | 236              | 107                | 1 972                | 4 735               | 20     | 37   | 2,78                | 8,37     |
| Batata-doce, doce caseiro.....                                   | 6,25         | 214            | 175                          | 236              | 107                | 1 972                | 4 735               | 20     | 37   | 2,78                | 8,37     |
| Batata-doce, doce industrializado.....                           | 6,25         | 214            | 175                          | 236              | 107                | 1 972                | 4 735               | 20     | 37   | 2,78                | 8,37     |
| Batata-inglesa ( <i>Solanum tuberosum</i> L.).....               | 6,25         | 299            | 118                          | 235              | 103                | 2 082                | 4 910               | 20     | 36   | 2,78                | 8,37     |
| Batata-inglesa frita.....                                        | 6,25         | 299            | 118                          | 235              | 103                | 2 082                | 4 910               | 20     | 36   | 2,78                | 8,37     |
| Batata, fécula de.....                                           | 6,25         | 299            | 118                          | 235              | 103                | 2 082                | 4 910               | 20     | 36   | 3,34                | 8,37     |
| Beiju.....                                                       | 6,25         | 162            | 133                          | 150              | 46                 | 1 300                | 3 398               | 20     | 32   | 2,78                | 8,37     |
| Biscoito de polvilho.....                                        | 6,25         | 403            | 320                          | 268              | 100                | 2 760                | 6 065               | 7      | 165  | 4,17                | 8,87     |
| Cará( <i>Dioscorea</i> spp.).....                                | 6,25         | 256            | 172                          | 225              | 80                 | 2 163                | 5 291               | 20     | 42   | 2,78                | 8,37     |
| Cará-do-ar ( <i>Dioscorea bulbifera</i> L.).....                 | 6,25         | 256            | 172                          | 225              | 80                 | 2 163                | 5 291               | 20     | 42   | 2,78                | 8,37     |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                                      | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                                       |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| TUBÉRCULOS, RAÍZES E AMILÁCEOS                                        |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Cará-inhame ( <i>Dioscorea alata</i> L.).....                         | 0,25         | 256            | 172                          | 225              | 80                 | 2 163                | 5 291               | 20     | 42   | 2,78                | 8,37     |
| Cará, farinha de.....                                                 | 0,25         | 256            | 172                          | 225              | 80                 | 2 163                | 5 291               | 20     | 42   | 2,78                | 8,37     |
| Caroço de jaca ( <i>Artocarpus heterophylla</i> Lam.).....            | 5,30         | 383            | 113                          | 269              | 69                 | 2 125                | 5 859               | 7      | 335  | 3,47                | 8,37     |
| Castanha-portuguesa ( <i>Castanea sativa</i> (Sleb.e Zucc.) Mill.)... | 5,30         | 380            | 62                           | 210              | 84                 | 1 917                | 5 686               | 21     | 68   | 3,47                | 8,37     |
| Castanha-portuguesa cozida.....                                       | 5,30         | 380            | 62                           | 210              | 84                 | 1 917                | 5 686               | 21     | 68   | 3,47                | 8,37     |
| Inhame ( <i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott.).....                | 0,25         | 241            | 247                          | 257              | 88                 | 2 436                | 5 987               | 20     | 39   | 2,78                | 8,37     |
| Mandioca ( <i>Manihot esculenta</i> Crantz.).....                     | 0,25         | 259            | 170                          | 165              | 72                 | 1 553                | 4 554               | 20     | 31   | 2,78                | 8,37     |
| Mandioca cozida.....                                                  | 0,25         | 259            | 170                          | 165              | 72                 | 1 553                | 4 554               | 20     | 31   | 2,78                | 8,37     |
| Mandioca frita.....                                                   | 0,25         | 259            | 170                          | 165              | 72                 | 1 553                | 4 554               | 20     | 31   | 2,78                | 8,37     |
| Mandioca, polvilho de.....                                            | 0,25         | 259            | 170                          | 165              | 72                 | 1 553                | 4 554               | 7      | 331  | 2,78                | 8,37     |
| Mandioca, farinha de.....                                             | 0,25         | 162            | 133                          | 150              | 46                 | 1 300                | 3 398               | 20     | 32   | 2,78                | 8,37     |
| Mandioquinha-salsa ( <i>Arracacia xanthorrhiza</i> Bancroft).....     | 0,25         | 248            | 217                          | 219              | 83                 | 2 007                | 5 106               | 7      | 361  | 2,78                | 8,37     |
| Mangarito ( <i>Xanthosoma sagittifolium</i> (L.) Schott.).....        | 0,25         | 201            | 228                          | 185              | 87                 | 1 993                | 4 881               | 20     | 43   | 2,78                | 8,37     |
| Pinhão ( <i>Araucaria angustifolia</i> (Bert.) Kuntze).....           | 5,30         | 256            | 162                          | 225              | 88                 | 2 183                | 6 205               | 21     | 79   | 3,36                | 8,37     |
| Pinhão cozido.....                                                    | 5,30         | 256            | 162                          | 225              | 88                 | 2 183                | 6 205               | 21     | 79   | 3,36                | 8,37     |
| Sagu.....                                                             | 0,25         | 162            | 133                          | 150              | 46                 | 1 300                | 3 398               | 7      | 331  | 2,78                | 8,37     |
| Sagu com leite.....                                                   | 0,21         | 441            | 190                          | 256              | 85                 | 2 749                | 6 118               | 7      | 203  | 3,82                | 8,76     |
| Sagu com suco de frutas.....                                          | 0,25         | 162            | 133                          | 150              | 46                 | 1 300                | 3 398               | 7      | 331  | 2,78                | -        |
| Sagu com vinho.....                                                   | 0,25         | 162            | 133                          | 150              | 46                 | 1 300                | 3 398               | 7      | 331  | 2,78                | -        |
| Tapioca, bolo de.....                                                 | 0,04         | 322            | 258                          | 233              | 85                 | 2 375                | 5 802               | 7      | 234  | 3,03                | 0,55     |
| Tapioca, cuscuz de.....                                               | 5,78         | 194            | 173                          | 187              | 58                 | 1 755                | 4 755               | 7      | 230  | 3,12                | 8,56     |
| AÇÚCARES E DOCES                                                      |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Açúcar mascavo.....                                                   | 0,25         | 86             | 45                           | 130              | 52                 | 1 193                | 4 355               | 21     | 139  | 3,36                | 8,37     |
| Açúcar refinado.....                                                  | -            | -              | -                            | -                | -                  | -                    | -                   | -      | -    | -                   | -        |
| Caldo-de-cana.....                                                    | 0,25         | 86             | 45                           | 130              | 52                 | 1 193                | 4 355               | 21     | 139  | 3,36                | 8,37     |
| Cocada.....                                                           | 5,30         | 220            | 196                          | 212              | 68                 | 2 148                | 5 918               | 20     | 109  | 3,47                | 8,37     |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                          | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                           |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| AÇÚCARES E DOCES                                          |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Doces diversos.....                                       | 5,48         | 221            | 150                          | 163              | 65                 | 2 026                | 5 887               | 20     | 57   | 3,47                | 8,37     |
| Gelatina de frutas (pó).....                              | 6,25         | 380            | 193                          | 267              | 96                 | 2 604                | 6 342               | 20     | 72   | 3,36                | -        |
| Gelatina em folha.....                                    | 5,55         | 328            | 138                          | 193              | 55                 | 1 898                | 5 749               | 7      | 330  | 3,92                | 9,02     |
| Geléia de frutas.....                                     | 6,25         | 250            | 65                           | 190              | 72                 | 1 607                | 5 327               | 20     | 318  | 3,36                | 8,37     |
| Geléia de mocoló.....                                     | 6,25         | 328            | 138                          | 193              | 55                 | 1 898                | 5 749               | 7      | 330  | 3,90                | -        |
| Karo (glicose de milho).....                              | -            | -              | -                            | -                | -                  | -                    | -                   | -      | -    | -                   | -        |
| Mel de abelha.....                                        | 8,25         | 86             | 45                           | 130              | 52                 | 1 193                | 4 355               | 21     | 139  | 4,27                | -        |
| Melado.....                                               | 6,25         | 86             | 45                           | 130              | 52                 | 1 193                | 4 355               | 21     | 139  | 3,36                | 8,37     |
| Nidex.....                                                | 6,25         | 167            | 217                          | 225              | 44                 | 2 513                | 6 093               | 20     | 9    | 3,46                | -        |
| Pé-de-moleque.....                                        | 5,48         | 176            | 118                          | 118              | 59                 | 1 882                | 5 588               | 7      | 228  | 3,48                | 8,37     |
| Rapadura.....                                             | 6,25         | 86             | 45                           | 130              | 52                 | 1 193                | 4 355               | 21     | 139  | 3,36                | -        |
| Sorvete caseiro.....                                      | 8,33         | 430            | 211                          | 283              | 81                 | 2 903                | 6 429               | 7      | 209  | 4,08                | 8,87     |
| Sorvete industrializado.....                              | 8,33         | 430            | 211                          | 283              | 81                 | 2 903                | 6 429               | 7      | 348  | 4,08                | 8,87     |
| Suspro.....                                               | 6,25         | 439            | 353                          | 296              | 108                | 3 060                | 6 250               | 23     | 191  | 4,36                | 9,02     |
| NOZES E OLEAGINOSAS                                       |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Amêndoa ( <i>Amygdalus communis</i> L.).....              | 5,18         | 140            | 213                          | 152              | 53                 | 1 974                | 5 768               | 20     | 85   | 3,47                | 8,37     |
| Amendoim ( <i>Arachis hypogaea</i> L.).....               | 5,46         | 221            | 150                          | 163              | 65                 | 2 026                | 5 887               | 20     | 57   | 3,47                | 8,37     |
| Amendoim caramelizado.....                                | 5,46         | 221            | 150                          | 163              | 65                 | 2 026                | 5 887               | 20     | 57   | 3,47                | 8,37     |
| Amendoim cozido.....                                      | 5,46         | 221            | 150                          | 163              | 65                 | 2 026                | 5 887               | 20     | 57   | 3,47                | 8,37     |
| Amendoim torrado com sal.....                             | 5,46         | 221            | 150                          | 163              | 65                 | 2 026                | 5 887               | 20     | 57   | 3,47                | 8,37     |
| Amendoim, creme de.....                                   | 5,46         | 221            | 150                          | 163              | 65                 | 2 026                | 5 887               | 20     | 57   | 3,47                | 8,37     |
| Amendoim, farinha de.....                                 | 5,46         | 221            | 150                          | 163              | 65                 | 2 026                | 5 887               | 20     | 57   | 3,47                | 8,37     |
| Avelã ( <i>Corylus avellana</i> L.).....                  | 5,30         | 184            | 77                           | 168              | 70                 | 2 071                | 5 859               | 7      | 332  | 3,47                | 8,37     |
| Azeitona ( <i>Olea europaea</i> L.).....                  | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 788                | 5 083               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Castanha de caju ( <i>Anacardium occidentale</i> L.)..... | 5,30         | 293            | 150                          | 219              | 110                | 2 296                | 5 799               | 7      | 333  | 3,47                | 8,37     |
| Castanha-de-caju torrada.....                             | 5,30         | 293            | 150                          | 219              | 110                | 2 296                | 5 799               | 7      | 333  | 3,47                | 8,37     |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                                 | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                                  |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| NOZES E OLEAGINOSAS                                              |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Castanha-de-pequi ( <i>Caryocar</i> spp.).....                   | 5,30         | 215            | 247                          | 203              | 79                 | 2 125                | 5 859               | 7      | 352  | 3,47                | 8,37     |
| Castanha-do-pará ( <i>Bertholletia excelsa</i> Hbk.).....        | 5,46         | 175            | 494                          | 163              | 119                | 2 239                | 5 903               | 20     | 97   | 3,47                | 8,37     |
| Coco-da-baía ( <i>Cocos nucifera</i> L.).....                    | 5,30         | 220            | 198                          | 212              | 68                 | 2 148                | 5 918               | 20     | 109  | 3,47                | 8,37     |
| Coco-de-babaçu ( <i>Orbignia martiana</i> Rodr.).....            | 5,30         | 276            | 182                          | 182              | 44                 | 1 974                | 5 859               | 7      | 334  | 3,47                | 8,37     |
| Coco-de-macaúba ( <i>Acrocomia sclerocarpa</i> Mart.).....       | 5,30         | 215            | 247                          | 203              | 79                 | 2 125                | 5 859               | 7      | 352  | 3,47                | 8,37     |
| Coco-de-lucum ( <i>Astrocaryum</i> spp.).....                    | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,47                | 8,37     |
| Coco ralado industrializado.....                                 | 5,30         | 220            | 198                          | 212              | 68                 | 2 148                | 5 918               | 20     | 109  | 3,47                | 8,37     |
| Coco, água de.....                                               | 5,30         | 220            | 198                          | 212              | 68                 | 2 148                | 5 918               | 20     | 109  | 3,47                | 8,37     |
| Coco, leite de, industrializado.....                             | 5,30         | 220            | 198                          | 212              | 68                 | 2 148                | 5 918               | 20     | 109  | 3,47                | 8,37     |
| Dendê ( <i>Elaeis guineensis</i> L.).....                        | 5,30         | 246            | 287                          | 222              | 63                 | 2 294                | 6 301               | 20     | 153  | 3,47                | 8,37     |
| Gergelim, semente de ( <i>Sesamum indicum</i> DC.).....          | 5,30         | 171            | 289                          | 223              | 84                 | 2 172                | 5 918               | 20     | 168  | 3,47                | 8,37     |
| Noz ( <i>Juglans regia</i> L.).....                              | 5,30         | 97             | 247                          | 168              | 63                 | 2 125                | 5 859               | 7      | 336  | 3,47                | 8,37     |
| Semente de abóbora ( <i>Cucurbita</i> spp.).....                 | 5,30         | 256            | 188                          | 219              | 125                | 2 331                | 6 370               | 21     | 74   | 3,47                | 8,37     |
| LEGUMINOSAS E DERIVADAS                                          |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Ervilha enlatada.....                                            | 6,25         | 470            | 127                          | 254              | 56                 | 2 351                | 5 806               | 20     | 68   | 3,47                | 8,37     |
| Ervilha, grão ( <i>Pisum sativum</i> L.).....                    | 6,25         | 470            | 127                          | 254              | 56                 | 2 351                | 5 806               | 20     | 68   | 3,47                | 8,37     |
| Fava, grão verde ( <i>Vicia faba</i> L.).....                    | 6,25         | 404            | 96                           | 210              | 54                 | 2 202                | 5 596               | 20     | 50   | 3,47                | 8,37     |
| Fava, grão seco ( <i>Vicia faba</i> L.).....                     | 6,25         | 404            | 96                           | 210              | 54                 | 2 202                | 5 596               | 20     | 50   | 3,47                | 8,37     |
| Feijão-adzuki ( <i>Phaseolus angularis</i> (Willd.) Wight.)..... | 6,25         | 455            | 141                          | 212              | 108                | 2 435                | 5 753               | 21     | 42   | 3,47                | 8,37     |
| Feijão-arroz ( <i>Phaseolus calcaratus</i> Roxb.).....           | 6,25         | 769            | 199                          | 294              | 60                 | 3 298                | 5 662               | 7      | 371  | 3,47                | 8,37     |
| Feijão cozido.....                                               | 6,25         | 450            | 119                          | 248              | 63                 | 2 389                | 5 662               | 20     | 48   | 3,47                | 8,37     |
| Feijão-de-lima ( <i>Phaseolus lunatus</i> L.).....               | 6,25         | 465            | 141                          | 261              | 63                 | 2 652                | 6 061               | 20     | 63   | 3,47                | 8,37     |
| Feijão-fradinho ( <i>Vigna</i> spp.).....                        | 6,25         | 427            | 141                          | 225              | 68                 | 2 309                | 5 632               | 20     | 52   | 3,47                | 8,37     |
| Feijão, grão verde ( <i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....          | 6,25         | 344            | 134                          | 241              | 87                 | 2 253                | 5 170               | 20     | 201  | 3,47                | 8,37     |
| Feijão, doce de, industrializado.....                            | 5,35         | 393            | 162                          | 204              | 100                | 2 354                | 5 839               | 7      | 240  | 3,59                | 8,82     |
| Feijão, grão seco ( <i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....           | 6,25         | 450            | 119                          | 248              | 63                 | 2 389                | 5 662               | 20     | 48   | 3,47                | 8,37     |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                              | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|---------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                               |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| LEGUMINOSAS E DERIVADAS                                       |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Grão-de-bico ( <i>Cicer arietinum</i> L.).....                | 6,25         | 428            | 139                          | 235              | 54                 | 2 426                | 5 998               | 20     | 51   | 3,47                | 8,37     |
| Grão-de-bico em conserva.....                                 | 6,25         | 428            | 139                          | 235              | 54                 | 2 426                | 5 998               | 20     | 51   | 3,47                | 8,37     |
| Grão-de-bico cozido.....                                      | 6,25         | 428            | 139                          | 235              | 54                 | 2 426                | 5 998               | 20     | 51   | 3,47                | 8,37     |
| Guando ( <i>Cajanus cajan</i> (L.) Millsp.).....              | 6,25         | 481            | 93                           | 182              | 35                 | 2 247                | 5 527               | 20     | 68   | 3,47                | 8,37     |
| Guando cozido.....                                            | 6,25         | 481            | 93                           | 182              | 35                 | 2 247                | 5 527               | 20     | 68   | 3,47                | 8,37     |
| Lentilha ( <i>Lens culinaris</i> Medik).....                  | 6,25         | 449            | 107                          | 248              | 60                 | 2 455                | 6 058               | 20     | 62   | 3,47                | 8,37     |
| Lentilha cozida.....                                          | 6,25         | 449            | 107                          | 248              | 60                 | 2 455                | 6 058               | 20     | 62   | 3,47                | 8,37     |
| Mangalô, grão ( <i>Dolichos lablab</i> L.).....               | 6,25         | 427            | 141                          | 225              | 68                 | 2 309                | 5 632               | 20     | 48   | 3,47                | 8,37     |
| Missô.....                                                    | 5,71         | 323            | 143                          | 210              | 54                 | 2 226                | 5 770               | 21     | 59   | 3,47                | 8,37     |
| Shoyo.....                                                    | 5,71         | 350            | 106                          | 190              | 30                 | 1 935                | 5 199               | 21     | 63   | 3,47                | 8,37     |
| Soja ( <i>Glycine max</i> (L.) Merrill).....                  | 5,71         | 399            | 162                          | 241              | 80                 | 2 457                | 6 157               | 20     | 71   | 3,47                | 8,37     |
| Soja cozida.....                                              | 5,71         | 399            | 162                          | 241              | 80                 | 2 457                | 6 157               | 20     | 71   | 3,47                | 8,37     |
| Soja, farinha de, industrializada.....                        | 5,71         | 380            | 193                          | 267              | 98                 | 2 604                | 6 342               | 20     | 72   | 3,47                | 8,37     |
| Soja, leite em pó de.....                                     | 5,71         | 380            | 193                          | 267              | 98                 | 2 604                | 6 342               | 20     | 72   | 3,47                | 8,37     |
| Soja, leite industrializado.....                              | 5,71         | 348            | 191                          | 229              | 85                 | 2 500                | 6 011               | 20     | 73   | 3,47                | 8,37     |
| Soja, pão de.....                                             | 5,70         | 251            | 223                          | 216              | 81                 | 2 263                | 5 561               | 7      | 305  | 3,77                | 8,37     |
| Soja, queijo de.....                                          | 5,71         | 333            | 156                          | 170              | 96                 | 2 218                | 5 440               | 21     | 57   | 3,47                | 8,37     |
| Tremoço ( <i>Lupinus</i> spp.).....                           | 6,25         | 331            | 134                          | 228              | 63                 | 2 183                | 6 051               | 20     | 64   | 3,47                | 8,37     |
| VERDURAS - FOLHAS                                             |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Acelga ( <i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>cycla</i> L.).....   | 6,25         | 177            | 110                          | 183              | 63                 | 1 409                | 3 620               | 20     | 202  | 2,44                | 8,37     |
| Agrião ( <i>Rorippa nasturtium-aquaticum</i> (L.) Hayek)..... | 6,25         | 337            | 172                          | 250              | 74                 | 2 217                | 5 166               | 7      | 338  | 2,44                | 8,37     |
| Alcachofra ( <i>Cynara scolymus</i> L.).....                  | 6,25         | 257            | 133                          | 196              | 64                 | 1 833                | 4 867               | 7      | 360  | 2,44                | 8,37     |
| Alface ( <i>Lactuca sativa</i> L.).....                       | 6,25         | 238            | 172                          | 258              | 50                 | 2 279                | 5 228               | 7      | 337  | 2,44                | 8,37     |
| Almeirão ( <i>Cichorium intybus</i> L.).....                  | 6,25         | 291            | 172                          | 250              | 74                 | 2 279                | 5 228               | 7      | 349  | 2,44                | 8,37     |
| Azedinha ( <i>Rumex acetosa</i> L.).....                      | 6,25         | 291            | 172                          | 250              | 74                 | 2 279                | 5 228               | 7      | 349  | 2,44                | 8,37     |
| Bertalha ( <i>Basella rubra</i> L.).....                      | 6,25         | 308            | 163                          | 194              | 74                 | 1 981                | 4 713               | 7      | 306  | 2,44                | 8,37     |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                                               | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                                                |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| VERDURAS - FOLHAS                                                              |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Bredo ( <i>Amaranthus graecizans</i> L.).....                                  | 6,25         | 291            | 172                          | 250              | 74                 | 2 279                | 5 228               | 7      | 349  | 2,44                | 8,37     |
| Broto de abóbora ( <i>Cucurbita maxima</i> Duch.).....                         | 6,25         | 397            | 185                          | 319              | 81                 | 3 036                | 6 370               | 20     | 270  | 2,44                | 8,37     |
| Broto de chuchu ( <i>Sechium edule</i> Sw.).....                               | 6,25         | 344            | 111                          | 253              | 90                 | 2 353                | 5 552               | 7      | 353  | 2,44                | 8,37     |
| Broto de feijão ( <i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....                           | 6,25         | 438            | 88                           | 363              | 144                | 2 677                | 5 552               | 7      | 341  | 2,44                | 8,37     |
| Caruru ( <i>Amaranthus</i> spp.).....                                          | 6,25         | 316            | 230                          | 266              | 77                 | 2 591                | 5 615               | 20     | 268  | 2,44                | 8,37     |
| Cebolinha ( <i>Allium fistulosum</i> L.).....                                  | 6,25         | 291            | 172                          | 250              | 74                 | 2 279                | 5 228               | 7      | 349  | 2,44                | 8,37     |
| Chelro-verde.....                                                              | 6,25         | 291            | 172                          | 250              | 74                 | 2 279                | 5 228               | 7      | 349  | 2,44                | 8,37     |
| Chicória ( <i>Chicorium endivia</i> L.).....                                   | 6,25         | 291            | 172                          | 250              | 74                 | 2 279                | 5 228               | 7      | 349  | 2,44                | 8,37     |
| Coentro ( <i>Coriandrum sativum</i> L.).....                                   | 6,25         | 291            | 172                          | 250              | 74                 | 2 279                | 5 228               | 7      | 349  | 2,44                | 8,37     |
| Couve ( <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>acephala</i> DC.).....             | 6,25         | 194            | 135                          | 235              | 66                 | 1 721                | 4 451               | 20     | 211  | 2,44                | 8,37     |
| Couve-brócolos ( <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>italica</i> Plenck).....  | 6,25         | 316            | 157                          | 234              | 67                 | 1 721                | 4 451               | 7      | 340  | 2,44                | 8,37     |
| Couve-chinesa ( <i>Brassica chinensis</i> L.).....                             | 6,25         | 230            | 105                          | 160              | 39                 | 1 404                | 4 554               | 21     | 92   | 2,44                | 8,37     |
| Couve-de-bruxelas ( <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>gemmifera</i> DC.).... | 6,25         | 336            | 95                           | 265              | 77                 | 2 070                | 5 552               | 7      | 369  | 2,44                | 8,37     |
| Couve-flor ( <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>botrytis</i> L.).....         | 6,25         | 356            | 160                          | 264              | 66                 | 2 353                | 5 552               | 7      | 359  | 2,44                | 8,37     |
| Espinafre ( <i>Tetragonia tetragonoides</i> (Pall.) Kuntze).....               | 6,25         | 454            | 234                          | 332              | 97                 | 3 092                | 6 322               | 20     | 285  | 2,44                | 8,37     |
| Folha-de-abóbora ( <i>Cucurbita</i> spp.).....                                 | 6,25         | 397            | 185                          | 319              | 81                 | 3 036                | 6 370               | 20     | 270  | 2,44                | 8,37     |
| Folha-de-alho ( <i>Allium sativum</i> L.).....                                 | 6,25         | 291            | 172                          | 250              | 74                 | 2 279                | 5 228               | 7      | 349  | 2,44                | 8,37     |
| Folha-de-batata-doce ( <i>Ipomea batatas</i> Lam.).....                        | 6,25         | 291            | 172                          | 250              | 74                 | 2 279                | 5 228               | 7      | 349  | 2,44                | 8,37     |
| Folha-de-beterraba ( <i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>esculenta</i> Sallsb.)..  | 6,25         | 177            | 110                          | 183              | 63                 | 1 409                | 3 620               | 20     | 202  | 2,44                | 8,37     |
| Folha-de-mandioca ( <i>Manihot esculenta</i> Crantz).....                      | 6,25         | 390            | 174                          | 292              | 91                 | 2 734                | 5 756               | 20     | 217  | 2,44                | 8,37     |
| Jambu ( <i>Spilanthes acmella</i> Murr.).....                                  | 6,25         | 291            | 172                          | 250              | 74                 | 2 279                | 5 228               | 7      | 349  | 2,44                | 8,37     |
| Mastruço ( <i>Chenopodium ambrosioides</i> L.).....                            | 6,25         | 450            | 181                          | 325              | 100                | 2 993                | 6 254               | 20     | 240  | 2,44                | 8,37     |
| Mostarda ( <i>Brassica juncea</i> (L.) Czern. ex Coss.).....                   | 6,25         | 291            | 172                          | 250              | 74                 | 2 279                | 5 228               | 7      | 349  | 2,44                | 8,37     |
| Nabliça ( <i>Raphanus raphanistrum</i> L.).....                                | 6,25         | 291            | 172                          | 250              | 74                 | 2 279                | 5 228               | 7      | 349  | 2,44                | 8,37     |
| Ora-pro-nobis ( <i>Pereskia aculeata</i> Mill.).....                           | 6,25         | 291            | 172                          | 250              | 74                 | 2 279                | 5 228               | 7      | 349  | 2,44                | 8,37     |
| Palma ( <i>Nopalea cochenillifera</i> Salm-Dick.).....                         | 6,25         | 291            | 172                          | 250              | 74                 | 2 279                | 5 228               | 7      | 349  | 2,44                | 8,37     |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                                    | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|---------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                                     |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| VERDURAS - FOLHAS                                                   |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Repolho ( <i>Brassica oleracea</i> L. var. capitata L.).....        | 6,25         | 194            | 135                          | 235              | 66                 | 1 721                | 4 451               | 20     | 211  | 2,44                | 8,37     |
| Salsa ( <i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Nym.).....              | 6,25         | 291            | 172                          | 250              | 74                 | 2 279                | 5 228               | 7      | 349  | 2,44                | 8,37     |
| Serralha ( <i>Sonchus oleraceus</i> L.).....                        | 6,25         | 291            | 172                          | 250              | 74                 | 2 279                | 5 228               | 7      | 349  | 2,44                | 8,37     |
| Taloba ( <i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott.).....              | 6,25         | 153            | 213                          | 179              | 74                 | 1 997                | 5 015               | 7      | 339  | 2,44                | 8,37     |
| Talo de inhame ( <i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott.).....      | 6,25         | 281            | 172                          | 275              | 88                 | 2 279                | 5 228               | 7      | 342  | 2,44                | 8,37     |
| Verduras em conserva.....                                           | 6,25         | 291            | 172                          | 250              | 74                 | 2 279                | 5 228               | 7      | 349  | 2,44                | 8,37     |
| Vinagreira ( <i>Hibiscus sabdariffa</i> L.).....                    | 6,25         | 291            | 172                          | 250              | 74                 | 2 279                | 5 228               | 7      | 349  | 2,44                | 8,37     |
| VERDURAS - FRUTOS                                                   |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Abóbora ( <i>Cucurbita moschata</i> (Duc.ex Lamb.) Duc.ex P).....   | 6,25         | 240            | 121                          | 130              | 86                 | 1 787                | 4 855               | 21     | 101  | 2,44                | 8,37     |
| Abobrinha ( <i>Cucurbita pepo</i> L.).....                          | 6,25         | 254            | 103                          | 199              | 63                 | 1 893                | 5 248               | 7      | 351  | 2,44                | 8,37     |
| Berinjela ( <i>Solanum melongena</i> L.).....                       | 6,25         | 330            | 104                          | 230              | 64                 | 2 198                | 5 298               | 20     | 230  | 2,44                | 8,37     |
| Berinjela em conserva.....                                          | 6,25         | 330            | 104                          | 230              | 64                 | 2 198                | 5 298               | 20     | 230  | 2,44                | 8,37     |
| Broto de bambu ( <i>Bambusa</i> spp.).....                          | 6,25         | 320            | 123                          | 210              | 64                 | 2 747                | 6 027               | 21     | 87   | 2,44                | 8,37     |
| Bucha-verde ( <i>Luffa acutangula</i> Roxb.).....                   | 6,25         | 254            | 103                          | 199              | 63                 | 1 893                | 5 248               | 7      | 351  | 2,44                | 8,37     |
| Cabaça ( <i>Lagenaria vulgaris</i> Ser.).....                       | 6,25         | 254            | 103                          | 199              | 63                 | 1 893                | 5 248               | 7      | 351  | 2,44                | 8,37     |
| Chuchu ( <i>Sechium edule</i> Sw.).....                             | 6,25         | 254            | 103                          | 199              | 63                 | 1 893                | 5 248               | 7      | 351  | 2,44                | 8,37     |
| Cobió-do-pará ( <i>Solanum sessiliflorum</i> Dun.).....             | 6,25         | 254            | 103                          | 199              | 63                 | 1 893                | 5 248               | 7      | 351  | 2,44                | 8,37     |
| Cogumelo ( <i>Agaricus</i> spp.).....                               | 4,16         | 369            | 138                          | 256              | 100                | 2 257                | 5 162               | 20     | 296  | 2,62                | 8,37     |
| Cogumelo em conserva.....                                           | 4,16         | 369            | 138                          | 256              | 100                | 2 257                | 5 162               | 20     | 296  | 2,62                | 8,37     |
| Couve-rábano ( <i>Brassica oleracea</i> L. var. gongylodes L.)..... | 6,25         | 124            | 81                           | 181              | 76                 | 1 255                | 3 226               | 20     | 291  | 2,44                | 8,37     |
| Ervilha, vagem ( <i>Pisum sativum</i> L.).....                      | 6,25         | 456            | 118                          | 235              | 63                 | 2 332                | 5 591               | 20     | 265  | 2,44                | 8,37     |
| Flor de bananeira ( <i>Musa</i> spp.).....                          | 6,25         | 257            | 133                          | 196              | 64                 | 1 833                | 4 867               | 7      | 360  | 2,44                | 8,37     |
| Jiló ( <i>Solanum gilo</i> Raddl.).....                             | 6,25         | 254            | 103                          | 199              | 63                 | 1 893                | 5 248               | 7      | 351  | 2,44                | 8,37     |
| Jurubeba ( <i>Solanum</i> spp.).....                                | 6,25         | 254            | 103                          | 199              | 63                 | 1 893                | 5 248               | 7      | 351  | 2,44                | 8,37     |
| Melão-de-são-caetano ( <i>Momordica charantia</i> L.).....          | 6,25         | 273            | 103                          | 163              | 48                 | 1 893                | 5 248               | 7      | 345  | 2,44                | 8,37     |
| Moranga ( <i>Cucurbita maxima</i> Duch.).....                       | 6,25         | 240            | 121                          | 130              | 86                 | 1 787                | 4 855               | 21     | 101  | 2,44                | 8,37     |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                                             | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                                              |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| VERDURAS - FRUTOS                                                            |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Palmito ( <i>Euterpe edulis</i> Mart.).....                                  | 6,25         | 344            | 111                          | 253              | 90                 | 2 353                | 5 552               | 7      | 353  | 2,44                | 8,37     |
| Palmito em conserva.....                                                     | 6,25         | 344            | 111                          | 253              | 90                 | 2 353                | 5 552               | 7      | 353  | 2,44                | 8,37     |
| Pepino ( <i>Cucumis sativus</i> L.).....                                     | 6,25         | 273            | 103                          | 163              | 48                 | 1 893                | 5 248               | 7      | 343  | 2,44                | 8,37     |
| Picles.....                                                                  | 6,25         | 257            | 133                          | 198              | 64                 | 1 833                | 4 867               | 7      | 360  | 2,44                | 8,37     |
| Pimentão ( <i>Capsicum annuum</i> L.).....                                   | 6,25         | 509            | 103                          | 164              | 43                 | 1 893                | 5 248               | 7      | 344  | 2,44                | 8,37     |
| Pimenta ( <i>Capsicum</i> spp.).....                                         | 6,25         | 509            | 103                          | 164              | 43                 | 1 893                | 5 248               | 7      | 344  | 2,44                | 8,37     |
| Pimenta-camapu ( <i>Physalis pubescens</i> L.).....                          | 6,25         | 254            | 103                          | 199              | 63                 | 1 893                | 5 248               | 7      | 351  | 2,44                | 8,37     |
| Pimenta-pitanga ( <i>Capsicum annuum</i> L.var. <i>cerasiforme</i> Miller).. | 6,25         | 509            | 103                          | 164              | 43                 | 1 893                | 5 248               | 7      | 344  | 2,44                | 8,37     |
| Quiabo ( <i>Hibiscus esculentus</i> L.).....                                 | 6,25         | 208            | 143                          | 144              | 36                 | 1 343                | 4 925               | 20     | 260  | 2,44                | 8,37     |
| Tomate ( <i>Lycopersicum esculentum</i> Mill.).....                          | 6,25         | 182            | 56                           | 129              | 48                 | 1 002                | 5 209               | 7      | 307  | 2,44                | 8,37     |
| Tomate, massa de.....                                                        | 6,25         | 182            | 56                           | 129              | 48                 | 1 002                | 5 209               | 7      | 307  | 2,44                | 8,37     |
| Tomate, suco de.....                                                         | 6,25         | 182            | 56                           | 129              | 48                 | 1 002                | 5 209               | 7      | 307  | 2,44                | 8,37     |
| Vagem ( <i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....                                   | 6,25         | 344            | 134                          | 241              | 87                 | 2 253                | 5 170               | 20     | 201  | 2,44                | 8,37     |
| Vagem em conserva.....                                                       | 6,25         | 344            | 134                          | 241              | 87                 | 2 253                | 5 170               | 20     | 201  | 2,44                | 8,37     |
| VERDURAS - RAÍZES E BULBOS                                                   |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Alho ( <i>Allium graveolens</i> L.).....                                     | 6,25         | 241            | 139                          | 166              | 60                 | 1 547                | 4 351               | 7      | 354  | 2,78                | 8,37     |
| Alho ( <i>Allium sativum</i> L.).....                                        | 6,25         | 288            | 139                          | 93               | 93                 | 1 547                | 4 351               | 7      | 346  | 2,78                | 8,37     |
| Alho-porro ( <i>Allium porrum</i> L.).....                                   | 6,25         | 288            | 139                          | 93               | 93                 | 1 547                | 4 351               | 7      | 346  | 2,78                | 8,37     |
| Aspargo ( <i>Asparagus officinalis</i> L.).....                              | 6,25         | 281            | 137                          | 175              | 74                 | 1 634                | 5 077               | 20     | 197  | 2,78                | 8,37     |
| Aspargo em conserva.....                                                     | 6,25         | 281            | 137                          | 175              | 74                 | 1 634                | 5 077               | 20     | 197  | 2,78                | 8,37     |
| Beterraba ( <i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>esculenta</i> Salisb.).....      | 6,25         | 331            | 188                          | 206              | 60                 | 1 803                | 5 017               | 20     | 203  | 2,78                | 8,37     |
| Beterraba em conserva.....                                                   | 6,25         | 331            | 188                          | 206              | 60                 | 1 803                | 5 017               | 20     | 203  | 2,78                | 8,37     |
| Cebola ( <i>Allium cepa</i> L.).....                                         | 6,25         | 288            | 139                          | 93               | 93                 | 1 547                | 4 351               | 7      | 346  | 2,78                | 8,37     |
| Cenoura ( <i>Daucus carota</i> L.).....                                      | 6,25         | 242            | 140                          | 181              | 44                 | 1 658                | 4 830               | 20     | 216  | 2,78                | 8,37     |
| Cenoura em conserva.....                                                     | 6,25         | 242            | 140                          | 181              | 44                 | 1 658                | 4 830               | 20     | 216  | 2,78                | 8,37     |
| Erva-doce ( <i>Foeniculum vulgare</i> Gaertn.).....                          | 6,25         | 241            | 139                          | 166              | 60                 | 1 547                | 4 351               | 7      | 354  | 2,78                | 8,37     |



# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                         | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|----------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                          |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| VERDURAS - RAÍZES E BULBOS                               |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Jacutupé ( <i>Pachyrhizus bulbosus</i> Kurz.).....       | 0,25         | 241            | 139                          | 166              | 60                 | 1 547                | 4 351               | 7      | 354  | 2,78                | 8,37     |
| Nabo ( <i>Brassica napus</i> L.).....                    | 0,25         | 124            | 81                           | 181              | 76                 | 1 255                | 3 226               | 20     | 291  | 2,78                | 8,37     |
| Rabanele ( <i>Raphanus sativus</i> L.).....              | 0,25         | 220            | 147                          | 170              | 26                 | 1 473                | 4 332               | 21     | 114  | 2,78                | 8,37     |
| FRUTAS                                                   |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Açaí ( <i>Euterpe oleracea</i> Mart.).....               | 0,25         | 188            | 173                          | 178              | 57                 | 1 451                | 4 068               | 7      | 372  | 3,36                | 8,37     |
| Abacate ( <i>Persea americana</i> Miller).....           | 0,25         | 269            | 173                          | 181              | 88                 | 1 899                | 5 532               | 7      | 370  | 3,36                | 8,37     |
| Abacaxi ( <i>Ananas comosus</i> (L.) Merrill).....       | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Ablu ( <i>Pouteria calmito</i> Radlk.).....              | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Abricó ( <i>Mammea americana</i> L.).....                | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Amelxa ( <i>Prunus domestica</i> L.).....                | 0,25         | 230            | 309                          | 210              | 29                 | 1 708                | 4 678               | 20     | 313  | 3,36                | 8,37     |
| Amelxa-do-pará ( <i>Ximenia americana</i> L.).....       | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Amelxa, purê de.....                                     | 0,25         | 230            | 309                          | 210              | 29                 | 1 708                | 4 678               | 20     | 313  | 3,36                | 8,37     |
| Amora ( <i>Morus</i> spp.).....                          | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Araçá ( <i>Psidium</i> spp.).....                        | 0,25         | 188            | 178                          | 219              | 60                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 309  | 3,36                | 8,37     |
| Araçum ( <i>Annona</i> spp.).....                        | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Bacuri ( <i>Platania insignis</i> Mart.).....            | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Banana-d'água ( <i>Musa cavendishii</i> Lamb.).....      | 0,25         | 243            | 186                          | 186              | 73                 | 1 644                | 4 865               | 7      | 308  | 3,36                | 8,37     |
| Banana-d'água frita.....                                 | 0,25         | 243            | 186                          | 186              | 73                 | 1 644                | 4 865               | 7      | 308  | 3,36                | 8,37     |
| Banana-ligo ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....         | 0,25         | 243            | 186                          | 186              | 73                 | 1 644                | 4 865               | 7      | 308  | 3,36                | 8,37     |
| Banana-maçã ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....         | 0,25         | 243            | 186                          | 186              | 73                 | 1 644                | 4 865               | 7      | 308  | 3,36                | 8,37     |
| Banana-maçã frita.....                                   | 0,25         | 243            | 186                          | 186              | 73                 | 1 644                | 4 865               | 7      | 308  | 3,36                | 8,37     |
| Banana-ouro ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....         | 0,25         | 243            | 186                          | 186              | 73                 | 1 644                | 4 865               | 7      | 308  | 3,36                | 8,37     |
| Banana-prata ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....        | 0,25         | 243            | 186                          | 186              | 73                 | 1 644                | 4 865               | 7      | 308  | 3,36                | 8,37     |
| Banana-prata frita.....                                  | 0,25         | 243            | 186                          | 186              | 73                 | 1 644                | 4 865               | 7      | 308  | 3,36                | 8,37     |
| Banana-são-domingos ( <i>Musa sapientum</i> Schum.)..... | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Buriti ( <i>Mauritia vinifera</i> Mart.).....            | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                               | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|----------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                                |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| FRUTAS                                                         |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Bullá ( <i>Cocos eriospatha</i> Mart.).....                    | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Cabeluda ( <i>Eugenia tomentosa</i> Camb.).....                | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Cacau ( <i>Theobroma cacao</i> L.).....                        | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 083               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Cajá-manga ( <i>Spondias cytherea</i> Sonner.).....            | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Caju ( <i>Anacardium occidentale</i> L.).....                  | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Cambucá ( <i>Marilerea edulis</i> Ndz.).....                   | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 083               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Caqui ( <i>Diospyros kaki</i> L.f.).....                       | 6,25         | 320            | 201                          | 380              | 110                | 2 421                | 5 371               | 20     | 315  | 3,36                | 8,37     |
| Carambola ( <i>Averhoa carambola</i> L.).....                  | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Cereja ( <i>Prunus cerasus</i> L.).....                        | 6,25         | 230            | 309                          | 210              | 29                 | 1 708                | 4 678               | 20     | 313  | 3,36                | 8,37     |
| Cidra ( <i>Citrus medica</i> L.).....                          | 6,25         | 330            | 169                          | 94               | 44                 | 1 587                | 5 281               | 20     | 311  | 3,36                | 8,37     |
| Clrigüela ( <i>Spondias purpurea</i> L.).....                  | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Cupuaçu ( <i>Theobroma grandiflorum</i> (Spreng.) Schum.)..... | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 083               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Damasco ( <i>Prunus armeniaca</i> L.).....                     | 6,25         | 180            | 309                          | 127              | 29                 | 1 281                | 3 945               | 7      | 310  | 3,36                | 8,37     |
| Doce de frutas de calda caseiro.....                           | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 083               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Doce de frutas de calda industrializado.....                   | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Doce de frutas cristalizado caseiro.....                       | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 083               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Doce de frutas cristalizado industrializado.....               | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Doce de frutas de pasta caseiro.....                           | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 083               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Doce de frutas de pasta industrializado.....                   | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Figo ( <i>Ficus carica</i> L.).....                            | 6,25         | 250            | 152                          | 200              | 53                 | 1 775                | 5 413               | 20     | 306  | 3,36                | 8,37     |
| Figo cozido.....                                               | 6,25         | 250            | 152                          | 200              | 53                 | 1 775                | 5 413               | 20     | 306  | 3,36                |          |
| Framboesa ( <i>Rubus idaeus</i> L.).....                       | 6,25         | 250            | 65                           | 190              | 72                 | 1 607                | 5 327               | 20     | 318  | 3,36                | 8,37     |
| Fruta-de-conde ( <i>Annona squamosa</i> L.).....               | 6,25         | 311            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Fruta-de-condessa ( <i>Rollinia deliciosa</i> Safford).....    | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 083               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Fruta-pão ( <i>Artocarpus alillis</i> (Park.) Fosberg).....    | 6,25         | 248            | 217                          | 219              | 83                 | 2 007                | 5 106               | 7      | 361  | 3,36                | 8,37     |
| Fruta-pão cozida.....                                          | 6,25         | 248            | 217                          | 219              | 83                 | 2 007                | 5 106               | 7      | 361  | 3,36                | 0,37     |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                                   | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|--------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                                    |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| FRUTAS                                                             |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Golaba ( <i>Psidium guajava</i> L.).....                           | 0,25         | 188            | 178                          | 219              | 60                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 309  | 3,36                | 8,37     |
| Grapefruit ( <i>Citrus paradisi</i> Macf.).....                    | 0,25         | 330            | 169                          | 94               | 44                 | 1 587                | 5 281               | 20     | 311  | 3,36                | 8,37     |
| Gravatá ( <i>Bromelia</i> spp.).....                               | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Graviola ( <i>Annona muricata</i> L.).....                         | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Groselha ( <i>Ribes</i> spp.).....                                 | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Guabiroba ( <i>Campomanesia</i> spp.).....                         | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Guajiru ( <i>Chrysobalanus icaco</i> L.).....                      | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Ingá ( <i>Inga</i> spp.).....                                      | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Jabuticaba ( <i>Myrciaria</i> spp.).....                           | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Jaca ( <i>Artocarpus heterophylla</i> Lam.).....                   | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Jambo ( <i>Syzygium jambos</i> (L.) Aston).....                    | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Jamelão ( <i>Syzygium cumini</i> (L.) Skeels).....                 | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Jatobá ( <i>Hymenaea</i> spp.).....                                | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Jenipapo ( <i>Genipa americana</i> L.).....                        | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Juá ( <i>Zizyphus joazeiro</i> Mart.).....                         | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Laranja-da-bala ( <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck).....         | 0,25         | 330            | 169                          | 94               | 44                 | 1 587                | 5 281               | 20     | 311  | 3,36                | 8,37     |
| Laranja-da-china ( <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck).....        | 0,25         | 330            | 169                          | 94               | 44                 | 1 587                | 5 281               | 20     | 311  | 3,36                | 8,37     |
| Laranjinha-japonesa ( <i>Fortunella</i> spp.).....                 | 0,25         | 330            | 169                          | 94               | 44                 | 1 587                | 5 281               | 20     | 311  | 3,36                | 8,37     |
| Limão ( <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.f.).....                     | 0,25         | 330            | 169                          | 94               | 44                 | 1 587                | 5 281               | 20     | 311  | 3,36                | 8,37     |
| Limão-calana ( <i>Averrhoa bilimbi</i> L.).....                    | 0,25         | 330            | 169                          | 94               | 44                 | 1 587                | 5 281               | 20     | 311  | 3,36                | 8,37     |
| Lima-da-pêrsia ( <i>Citrus aurantifolia</i> (Christm.)Swing.)..... | 0,25         | 330            | 169                          | 94               | 44                 | 1 587                | 5 281               | 20     | 311  | 3,36                | 8,37     |
| Maçã ( <i>Malus sylvestris</i> Mill.).....                         | 0,25         | 370            | 133                          | 230              | 58                 | 1 905                | 5 205               | 20     | 297  | 3,36                | 8,37     |
| Mamão ( <i>Carica papaya</i> L.).....                              | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Manga ( <i>Mangifera indica</i> L.).....                           | 0,25         | 651            | 178                          | 219              | 119                | 1 766                | 5 063               | 7      | 311  | 3,36                | 8,37     |
| Mangaba ( <i>Hancornia speciosa</i> Muell. Arg.).....              | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Maracujá ( <i>Passiflora edulis</i> Sims.).....                    | 0,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                                    | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRÍPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|---------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                                     |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LÍPIDIOS |
| FRUTAS                                                              |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Maracujá-melão ( <i>Passiflora quadrangularis</i> ).....            | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 0,37     |
| Maracujá-vermelho ( <i>Passiflora speciosa</i> Gardner).....        | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 0,37     |
| Marmelo ( <i>Cydonia oblonga</i> Mill.).....                        | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 0,37     |
| Melão ( <i>Cucumis melo</i> L.).....                                | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 0,37     |
| Melancia ( <i>Citrullus lanatus</i> (Thunb.) Mansf.).....           | 6,25         | 640            | 84                           | 280              | 67                 | 1 891                | 4 285               | 21     | 138  | 3,36                | 0,37     |
| Morango ( <i>Fragaria vesca</i> L.).....                            | 6,25         | 250            | 65                           | 190              | 72                 | 1 607                | 5 327               | 20     | 318  | 3,36                | 0,37     |
| Murici ( <i>Byrsonima</i> spp.).....                                | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 0,37     |
| Nectarina ( <i>Prunus persica</i> L. var. <i>nucipersica</i> )..... | 6,25         | 230            | 309                          | 210              | 29                 | 1 708                | 4 678               | 20     | 313  | 3,36                | -        |
| Nêspera ( <i>Eryobotria japonica</i> (Thunb.) Lindl.).....          | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 0,37     |
| Olho-de-bol ( <i>Nephellum longana</i> Camb.).....                  | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | -        |
| Palmeirinha ( <i>Opuntia monacantha</i> How.).....                  | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 0,37     |
| Pequi ( <i>Caryocar</i> spp.).....                                  | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 0,37     |
| Pêra ( <i>Pyrus communis</i> L.).....                               | 6,25         | 170            | 118                          | 160              | 51                 | 1 569                | 5 921               | 21     | 135  | 3,36                | 0,37     |
| Pêssego ( <i>Prunus persica</i> (L.) Batsch).....                   | 6,25         | 230            | 309                          | 210              | 29                 | 1 708                | 4 678               | 20     | 313  | 3,36                | 0,37     |
| Pitanga ( <i>Eugenia pitanga</i> KK.).....                          | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 0,37     |
| Pitomba ( <i>Talisia esculenta</i> Radlk.).....                     | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 0,37     |
| Pupunha ( <i>Gulleima speciosa</i> Mart.).....                      | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 0,37     |
| Refresco de frutas caseiro.....                                     | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | -        |
| Refresco de frutas industrializado.....                             | 6,25         | 330            | 169                          | 94               | 44                 | 1 587                | 5 281               | 20     | 311  | 3,36                | 0,37     |
| Romã ( <i>Punica granatum</i> L.).....                              | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 0,37     |
| Sapoti ( <i>Manilkara zapota</i> (L.) Van Royen).....               | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 0,37     |
| Suco de frutas industrializado.....                                 | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 0,37     |
| Tamarindo ( <i>Tamarindus indica</i> L.).....                       | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 0,37     |
| Tangerina ( <i>Citrus reticulata</i> Blanco).....                   | 6,25         | 330            | 169                          | 94               | 44                 | 1 587                | 5 281               | 20     | 311  | 3,36                | 0,37     |
| Tangerina, casca de ( <i>Citrus reticulata</i> Blanco).....         | 6,25         | 330            | 169                          | 94               | 44                 | 1 587                | 5 281               | 20     | 311  | 3,36                | 0,37     |
| Taperebá (ou cajá-mirim) ( <i>Spondias mombin</i> L.).....          | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 0,37     |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                        | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|---------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                         |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| FRUTAS                                                  |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Toranja ( <i>Citrus paradisi</i> Macf.).....            | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Tutiribá ( <i>Lucuma rivicoa</i> Gaertn.).....          | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Umbu ( <i>Spondias tuberosa</i> Arr. Cam.).....         | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Uva ( <i>Vitis vinifera</i> L.).....                    | 6,25         | 140            | 310                          | 170              | 25                 | 1 235                | 4 945               | 20     | 307  | 3,36                | 8,37     |
| Uvalha ( <i>Eugenia uvalha</i> Camb.).....              | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Uxi ( <i>Saccoglottis uchi</i> Hub.).....               | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| CARNES                                                  |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Bacon.....                                              | 6,25         | 625            | 276                          | 319              | 85                 | 3 147                | 6 700               | 20     | 333  | 4,27                | 9,02     |
| Bole de qualquer animal.....                            | 6,25         | 598            | 285                          | 280              | 88                 | 3 232                | 6 489               | 7      | 316  | 4,31                | 9,02     |
| Bol, carne gorda ( <i>Bos taurus</i> L.).....           | 6,25         | 556            | 249                          | 287              | 70                 | 2 783                | 6 065               | 20     | 319  | 4,27                | 9,02     |
| Bol, carne magra.....                                   | 6,25         | 556            | 249                          | 287              | 70                 | 2 783                | 6 065               | 20     | 319  | 4,24                | 9,02     |
| Bol, carne-seca.....                                    | 6,25         | 556            | 249                          | 287              | 70                 | 2 783                | 6 065               | 20     | 319  | 4,27                | 9,03     |
| Bucho de qualquer animal.....                           | 6,25         | 559            | 298                          | 270              | 88                 | 3 057                | 6 127               | 7      | 315  | 4,30                | 9,05     |
| Cabrito, carne gorda ( <i>Capra</i> spp.).....          | 6,25         | 518            | 239                          | 260              | 66                 | 2 470                | 6 045               | 20     | 328  | 4,27                | 9,02     |
| Cabrito, carne magra.....                               | 6,25         | 518            | 239                          | 260              | 66                 | 2 470                | 6 045               | 20     | 328  | 4,29                | 9,02     |
| Cabrito, carne salgada.....                             | 6,25         | 518            | 239                          | 260              | 66                 | 2 470                | 6 045               | 20     | 328  | 4,27                | 9,02     |
| Carne de aves defumadas.....                            | 6,25         | 497            | 239                          | 248              | 64                 | 2 619                | 5 689               | 20     | 323  | 4,30                | 9,02     |
| Carne de aves fritas.....                               | 6,25         | 497            | 239                          | 248              | 64                 | 2 619                | 5 689               | 20     | 323  | 4,30                | 9,02     |
| Carne de bol em lata.....                               | 6,25         | 556            | 249                          | 287              | 70                 | 2 783                | 6 065               | 20     | 319  | 4,27                | 9,02     |
| Carne de caça.....                                      | 6,25         | 538            | 244                          | 293              | 72                 | 2 617                | 5 960               | 7      | 362  | 4,27                | 9,02     |
| Carnelro, carne gorda ( <i>Ovis aries</i> L.).....      | 6,25         | 510            | 233                          | 293              | 79                 | 2 679                | 6 088               | 20     | 331  | 4,27                | 9,03     |
| Carnelro, carne magra.....                              | 6,25         | 510            | 233                          | 293              | 79                 | 2 679                | 6 088               | 20     | 331  | 4,26                | 9,02     |
| Cavalo, carne magra ( <i>Equus caballus</i> L.).....    | 6,25         | 628            | 259                          | 242              | 72                 | 2 820                | 5 970               | 21     | 148  | 4,28                | 9,02     |
| Chouriço e palo.....                                    | 6,25         | 493            | 252                          | 249              | 70                 | 2 641                | 6 175               | 7      | 318  | 4,27                | 9,02     |
| Cobra-cascavel ( <i>Crotalus terrificus</i> Laur.)..... | 6,25         | 590            | 240                          | 468              | 67                 | 2 800                | 6 000               | 20     | 327  | 4,27                | 9,02     |
| Coelho ( <i>Oryctolagus cuniculus</i> L.).....          | 6,25         | 510            | 267                          | 320              | 95                 | 2 772                | 6 282               | 21     | 162  | 4,28                | 9,02     |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                        | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|---------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                         |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| CARNES                                                  |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Coração de qualquer animal.....                         | 0,25         | 618            | 316                          | 282              | 63                 | 3 138                | 6 318               | 7      | 313  | 4,27                | 9,02     |
| Embutidos.....                                          | 0,25         | 493            | 252                          | 249              | 70                 | 2 641                | 6 175               | 7      | 318  | 4,27                | 9,02     |
| Fígado de qualquer animal.....                          | 0,25         | 477            | 276                          | 245              | 77                 | 2 972                | 6 039               | 7      | 312  | 4,27                | 9,02     |
| Galinha, carne gorda ( <i>Gallus gallus</i> L.).....    | 0,25         | 497            | 239                          | 248              | 64                 | 2 619                | 5 689               | 20     | 323  | 4,28                | 9,02     |
| Galinha, carne magra.....                               | 0,25         | 497            | 239                          | 248              | 64                 | 2 619                | 5 689               | 20     | 323  | 4,28                | 9,10     |
| Ganso ( <i>Anser</i> spp.).....                         | 0,25         | 497            | 239                          | 248              | 64                 | 2 619                | 5 689               | 20     | 323  | 4,28                | 9,02     |
| Gongo ( <i>Pachymerus nucleorum</i> Fabr.).....         | 0,25         | 403            | 299                          | 268              | 81                 | 2 988                | 6 245               | 20     | 322  | 4,27                | 9,02     |
| Jacaré ( <i>Calman</i> spp.).....                       | 0,25         | 590            | 240                          | 468              | 67                 | 2 800                | 6 000               | 20     | 327  | 4,27                | 9,02     |
| Juriti ( <i>Leptotilla</i> spp.).....                   | 0,25         | 497            | 239                          | 248              | 64                 | 2 619                | 5 689               | 20     | 323  | 4,28                | 9,02     |
| Lagarto ( <i>Tupinambis tegulxin</i> L.).....           | 0,25         | 590            | 240                          | 468              | 67                 | 2 800                | 6 000               | 20     | 327  | 4,27                | 9,02     |
| Língua de qualquer animal.....                          | 0,25         | 709            | 353                          | 331              | 88                 | 3 232                | 6 489               | 7      | 319  | 4,27                | 9,02     |
| Lingüiça e salsichão.....                               | 0,25         | 493            | 252                          | 249              | 70                 | 2 641                | 6 175               | 7      | 318  | 4,27                | 9,02     |
| Miolo de qualquer animal.....                           | 0,25         | 473            | 337                          | 315              | 88                 | 3 232                | 6 489               | 7      | 317  | 4,27                | 9,02     |
| Mortadela, salame e salaminho.....                      | 0,25         | 493            | 252                          | 249              | 70                 | 2 641                | 6 175               | 7      | 318  | 4,27                | 9,02     |
| Paca ( <i>Coelogenis paca</i> L.).....                  | 0,25         | 510            | 267                          | 320              | 95                 | 2 772                | 6 282               | 21     | 162  | 4,30                | 9,02     |
| Pardal ( <i>Passer domesticus</i> L.).....              | 0,25         | 497            | 239                          | 248              | 64                 | 2 619                | 5 689               | 20     | 323  | 4,27                | 9,02     |
| Patê.....                                               | 0,25         | 477            | 276                          | 245              | 77                 | 2 972                | 6 039               | 7      | 312  | 4,28                | 9,02     |
| Pato ( <i>Anas boschas domesticus</i> L.).....          | 0,25         | 497            | 239                          | 248              | 64                 | 2 619                | 5 689               | 20     | 323  | 4,27                | 9,02     |
| Pato selvagem ( <i>Anas boschas</i> L.).....            | 0,25         | 497            | 239                          | 248              | 64                 | 2 619                | 5 689               | 20     | 323  | 4,29                | 9,02     |
| Pé de qualquer animal.....                              | 0,25         | 529            | 244                          | 282              | 81                 | 2 923                | 6 154               | 20     | 334  | 4,28                | 9,02     |
| Pele de galinha crua.....                               | 0,25         | 497            | 239                          | 248              | 64                 | 2 619                | 5 689               | 20     | 323  | 4,28                | 9,02     |
| Pele de porco crua.....                                 | 0,25         | 625            | 276                          | 319              | 85                 | 3 147                | 6 700               | 20     | 333  | 4,26                | 9,02     |
| Pele de porco frita.....                                | 0,25         | 625            | 276                          | 319              | 85                 | 3 147                | 6 700               | 20     | 333  | 4,27                | 9,02     |
| Pele de porco seca.....                                 | 0,25         | 625            | 276                          | 319              | 85                 | 3 147                | 6 700               | 20     | 333  | 4,26                | 9,02     |
| Perdiz ( <i>Rhynchotus rufescens</i> Tem.).....         | 0,25         | 497            | 239                          | 248              | 64                 | 2 619                | 5 689               | 20     | 323  | 4,26                | 9,02     |
| Peru, carne gorda ( <i>Meleagris gallopavo</i> L.)..... | 0,25         | 497            | 239                          | 248              | 64                 | 2 619                | 5 689               | 20     | 323  | 4,27                | 9,02     |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|-------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                 |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| PESCADOS DE ÁGUA SALGADA                        |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Cardosa ( <i>Sardinella brasiliensis</i> )..... | 0,25         | 583            | 270                          | 321              | 67                 | 3 017                | 6 572               | 20     | 347  | 4,28                | 9,02     |
| Cavala ( <i>Scomberomorus cavalla</i> ).....    | 0,25         | 882            | 253                          | 226              | 86                 | 2 813                | 6 093               | 7      | 373  | 4,28                | 9,02     |
| Cherne ( <i>Epinephelus niveatus</i> ).....     | 0,25         | 590            | 252                          | 264              | 68                 | 2 782                | 5 943               | 20     | 354  | 4,20                | 9,02     |
| Congro-rosa ( <i>Genypterus blacodes</i> )..... | 0,25         | 580            | 239                          | 260              | 67                 | 2 656                | 6 136               | 21     | 197  | 4,27                | 9,02     |
| Corvina ( <i>Micropogon furnieri</i> ).....     | 0,25         | 590            | 252                          | 264              | 68                 | 2 782                | 5 943               | 20     | 354  | 4,28                | 9,02     |
| Corvina em conserva com molho de tomate.....    | 0,25         | 590            | 252                          | 264              | 68                 | 2 782                | 5 943               | 20     | 354  | 4,27                | 9,02     |
| Cundunda ( <i>Bathygobius soporator</i> ).....  | 0,25         | 590            | 252                          | 264              | 68                 | 2 782                | 5 943               | 20     | 354  | 4,27                | 9,02     |
| Cundunda salgado.....                           | 0,25         | 590            | 252                          | 264              | 68                 | 2 782                | 5 943               | 20     | 354  | 4,27                | 9,02     |
| Curimã ( <i>Mugil brasiliensis</i> ).....       | 0,25         | 670            | 285                          | 280              | 81                 | 2 996                | 6 526               | 21     | 221  | 4,28                | 9,02     |
| Dourado ( <i>Coryphaena hippurus</i> ).....     | 0,25         | 590            | 252                          | 264              | 68                 | 2 782                | 5 943               | 20     | 354  | 4,29                | 9,02     |
| Enchova ( <i>Pomatomus saltatrix</i> ).....     | 0,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,26                | 9,02     |
| Espada ( <i>Trachurus lepturus</i> ).....       | 0,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,29                | 9,02     |
| Espada salgado.....                             | 0,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,27                | 9,02     |
| Galo ( <i>Vomer setapinnis</i> ).....           | 0,25         | 550            | 240                          | 260              | 74                 | 2 564                | 5 574               | 21     | 218  | 4,27                | 9,02     |
| Lagosta ( <i>Panulirus</i> spp.).....           | 0,25         | 595            | 285                          | 273              | 59                 | 2 836                | 6 444               | 21     | 216  | 4,31                | 9,02     |
| Linguado ( <i>Paralichthys</i> spp.).....       | 0,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,35                | 9,02     |
| Lula ( <i>Loligo brasiliensis</i> ).....        | 0,25         | 498            | 270                          | 293              | 81                 | 2 830                | 6 282               | 20     | 358  | 4,28                | 9,02     |
| Manjuba ( <i>Engraulis</i> spp.).....           | 0,25         | 598            | 291                          | 321              | 83                 | 3 092                | 6 622               | 21     | 182  | 4,28                | 9,02     |
| Manjuba salgado.....                            | 0,25         | 598            | 291                          | 321              | 83                 | 3 092                | 6 622               | 21     | 182  | 4,28                | 9,02     |
| Marimbá ( <i>Diplodus argenteus</i> ).....      | 0,25         | 590            | 252                          | 264              | 68                 | 2 782                | 5 943               | 20     | 354  | 4,27                | 9,02     |
| Mariscos ( <i>Mytilus</i> spp.).....            | 0,25         | 498            | 270                          | 293              | 81                 | 2 830                | 6 282               | 20     | 358  | 4,30                | 9,02     |
| Mariscos secos.....                             | 0,25         | 498            | 270                          | 293              | 81                 | 2 830                | 6 282               | 20     | 358  | 4,27                | 9,02     |
| Merluza ( <i>Merluccius hubbsi</i> ).....       | 0,25         | 626            | 284                          | 323              | 70                 | 3 017                | 6 535               | 20     | 350  | 4,28                | 9,02     |
| Merluza seca.....                               | 0,25         | 626            | 284                          | 323              | 70                 | 3 017                | 6 535               | 20     | 350  | 4,27                | 9,02     |
| Moréia ( <i>Muraena helena</i> ).....           | 0,25         | 689            | 234                          | 360              | 73                 | 2 632                | 6 087               | 7      | 322  | 4,27                | 9,02     |
| Namorado ( <i>Pseudoperca numida</i> ).....     | 0,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,27                | 9,02     |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                   | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|----------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                    |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| PESCADOS DE ÁGUA SALGADA                           |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Ninquin (ou miquim) ( <i>Scorpaena</i> spp.).....  | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,27                | 9,02     |
| Olho-de-boi ( <i>Seriola lalandi</i> ).....        | 6,25         | 550            | 240                          | 260              | 74                 | 2 564                | 5 574               | 21     | 218  | 4,27                | 9,02     |
| Ostra ( <i>Ostrea</i> spp.).....                   | 6,25         | 498            | 270                          | 293              | 81                 | 2 830                | 6 282               | 20     | 358  | 4,27                | 9,02     |
| Ovas de peixe.....                                 | 6,25         | 543            | 249                          | 335              | 62                 | 3 160                | 6 665               | 21     | 227  | 4,27                | 9,02     |
| Oveva ( <i>Larimus breviceps</i> ).....            | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,26                | 9,02     |
| Pampo ( <i>Trachinotus</i> spp.).....              | 6,25         | 550            | 240                          | 260              | 74                 | 2 564                | 5 574               | 21     | 218  | 4,28                | 9,02     |
| Pampo salgado.....                                 | 6,25         | 550            | 240                          | 260              | 74                 | 2 564                | 5 574               | 21     | 218  | 4,27                | 9,02     |
| Papa-terra ( <i>Menticirrhus americanus</i> )..... | 6,25         | 590            | 252                          | 264              | 68                 | 2 782                | 5 943               | 20     | 354  | 4,29                | 9,02     |
| Papa-terra salgado.....                            | 6,25         | 590            | 252                          | 264              | 68                 | 2 782                | 5 943               | 20     | 354  | 4,28                | 9,02     |
| Pargo ( <i>Pagrus pagrus</i> ).....                | 6,25         | 600            | 235                          | 290              | 80                 | 2 865                | 6 245               | 21     | 236  | 4,27                | 9,02     |
| Peixe do mar salgado.....                          | 6,25         | 590            | 250                          | 284              | 75                 | 2 837                | 6 181               | 7      | 347  | 4,27                | 9,02     |
| Peixe em conserva com óleo.....                    | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,27                | 9,02     |
| Peixe, farinha de.....                             | 6,25         | 484            | 248                          | 265              | 60                 | 2 530                | 5 859               | 20     | 362  | 4,27                | 9,02     |
| Peixe do mar cozido.....                           | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,27                | 9,02     |
| Peixe do mar frito.....                            | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,27                | 9,02     |
| Peixe do mar indeterminado.....                    | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,26                | 9,02     |
| Pescadinha ( <i>Macrondon ancylodon</i> ).....     | 6,25         | 590            | 252                          | 264              | 68                 | 2 782                | 5 943               | 20     | 354  | 4,30                | 9,02     |
| Pirejica ( <i>Kyphosus sectatrix</i> ).....        | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,29                | 9,02     |
| Polvo ( <i>Octopus</i> spp.).....                  | 6,25         | 480            | 194                          | 240              | 72                 | 2 426                | 5 666               | 21     | 222  | 4,28                | 9,02     |
| Pratiqeira ( <i>Mugil curema</i> ).....            | 6,25         | 670            | 285                          | 280              | 81                 | 2 998                | 6 528               | 21     | 221  | 4,28                | 9,02     |
| Salmão salgado ( <i>Oncorhynchus</i> spp.).....    | 6,25         | 490            | 270                          | 270              | 77                 | 2 437                | 5 557               | 21     | 230  | 4,27                | 9,02     |
| Sardinha ( <i>Sardinella brasiliensis</i> ).....   | 6,25         | 563            | 270                          | 321              | 67                 | 3 017                | 6 572               | 20     | 347  | 4,27                | 9,02     |
| Sardinha em conserva com molho de tomate.....      | 6,25         | 563            | 270                          | 321              | 67                 | 3 017                | 6 572               | 20     | 347  | 4,27                | 9,02     |
| Sardinha salgada.....                              | 6,25         | 563            | 270                          | 321              | 67                 | 3 017                | 6 572               | 20     | 347  | 4,28                | 9,02     |
| Sardinha em conserva com azeite.....               | 6,25         | 563            | 270                          | 321              | 67                 | 3 017                | 6 572               | 20     | 347  | 4,22                | 9,00     |
| Sarnambi ( <i>Mesodesma mactroides</i> ).....      | 6,25         | 498            | 270                          | 293              | 81                 | 2 830                | 6 282               | 20     | 358  | 4,29                | 9,02     |



# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                     | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                      |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| PESCADOS DE ÁGUA SALGADA                             |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Saúna ( <i>Mugil brasiliensis</i> ).....             | 6,25         | 670            | 285                          | 280              | 81                 | 2 998                | 6 526               | 21     | 221  | 4,28                | 9,02     |
| Savelha ( <i>Brevoortia</i> spp.).....               | 6,25         | 563            | 270                          | 321              | 67                 | 3 017                | 6 572               | 20     | 347  | 4,27                | 9,02     |
| Savelha em conserva com molho de tomate.....         | 6,25         | 563            | 270                          | 321              | 67                 | 3 017                | 6 572               | 20     | 347  | 4,27                | 9,02     |
| Savelha salgada.....                                 | 6,25         | 563            | 270                          | 321              | 67                 | 3 017                | 6 572               | 20     | 347  | 4,27                | 9,02     |
| Serra salgado ( <i>Scomberomrus maculatus</i> )..... | 6,25         | 682            | 253                          | 226              | 86                 | 2 813                | 6 093               | 7      | 373  | 4,29                | 9,02     |
| Siri ( <i>Callinectes sapidus</i> ).....             | 6,25         | 555            | 291                          | 323              | 101                | 3 022                | 6 560               | 21     | 193  | 4,28                | 9,02     |
| Siri em conserva.....                                | 6,25         | 555            | 291                          | 323              | 101                | 3 022                | 6 560               | 21     | 193  | 4,25                | 9,02     |
| Siri salgado.....                                    | 6,25         | 555            | 291                          | 323              | 101                | 3 022                | 6 560               | 21     | 193  | 4,32                | 9,02     |
| Sola ( <i>Bothus ocellatus</i> ).....                | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,26                | 9,02     |
| Tainha ( <i>Mugil</i> spp.).....                     | 6,25         | 670            | 285                          | 280              | 81                 | 2 996                | 6 526               | 21     | 221  | 4,28                | 9,02     |
| Tartaruga ( <i>Chelonia</i> spp.).....               | 6,25         | 590            | 240                          | 468              | 67                 | 2 800                | 6 000               | 20     | 327  | 4,28                | 9,02     |
| Tinga ( <i>Thalassophryne branneri</i> ).....        | 6,25         | 603            | 235                          | 257              | 70                 | 2 966                | 6 083               | 20     | 351  | 4,26                | 9,02     |
| Tintureira ( <i>Galeocerdo cuvieri</i> ).....        | 6,25         | 603            | 235                          | 257              | 70                 | 2 966                | 6 083               | 20     | 351  | 4,29                | 9,02     |
| Travira ( <i>Percophis brasiliensis</i> ).....       | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,15                | 9,02     |
| Trilha ( <i>Mullus argentinae</i> ).....             | 6,25         | 590            | 252                          | 264              | 68                 | 2 782                | 5 943               | 20     | 354  | 4,30                | 9,02     |
| Ubarana ( <i>Elops saurus</i> ).....                 | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,29                | 9,02     |
| Vermelho ( <i>Lutjanus</i> spp.).....                | 6,25         | 590            | 252                          | 264              | 68                 | 2 782                | 5 943               | 20     | 354  | 4,29                | 9,02     |
| Vieira (molusco) ( <i>Pecten</i> spp.).....          | 6,25         | 498            | 270                          | 293              | 81                 | 2 830                | 6 282               | 20     | 358  | 4,27                | 9,02     |
| Viola ( <i>Rhinobatus percellens</i> ).....          | 6,25         | 682            | 253                          | 226              | 86                 | 2 813                | 6 093               | 7      | 373  | 4,28                | 9,02     |
| Voador ( <i>Cypselurus</i> spp.).....                | 6,25         | 615            | 267                          | 305              | 82                 | 2 754                | 6 204               | 20     | 346  | 4,27                | 9,02     |
| Xerelete ( <i>Caranx chrysos</i> ).....              | 6,25         | 550            | 240                          | 260              | 74                 | 2 564                | 5 574               | 21     | 218  | 4,28                | 9,02     |
| Xixarro ( <i>Trachurus</i> spp.).....                | 6,25         | 550            | 240                          | 260              | 74                 | 2 564                | 5 574               | 21     | 218  | 4,27                | 9,02     |
| PESCADOS DE ÁGUA DOCE                                |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Acará ( <i>Cichlarus</i> spp.).....                  | 6,25         | 590            | 252                          | 264              | 68                 | 2 782                | 5 943               | 20     | 354  | 4,27                | 9,02     |
| Acará salgado.....                                   | 6,25         | 590            | 252                          | 264              | 68                 | 2 782                | 5 943               | 20     | 354  | 4,28                | 9,02     |
| Acaril ( <i>Loricaria</i> spp.).....                 | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,30                | 9,02     |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                       | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|--------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                        |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| PESCADOS DE ÁGUA DOCE                                  |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Acarí salgado.....                                     | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,27                | 9,02     |
| Candiru ( <i>Vandellia cirrhosa</i> ).....             | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,29                | 9,02     |
| Jacundá ( <i>Crenicichla</i> spp.).....                | 6,25         | 590            | 252                          | 284              | 68                 | 2 782                | 5 943               | 20     | 354  | 4,30                | 9,02     |
| Jacundá salgado.....                                   | 6,25         | 590            | 252                          | 284              | 68                 | 2 782                | 5 943               | 20     | 354  | 4,28                | 9,02     |
| Mapará ( <i>Hypophthalmus edentatus</i> ).....         | 6,25         | 552            | 308                          | 274              | 64                 | 2 821                | 6 000               | 20     | 349  | 4,27                | 9,02     |
| Muçum ( <i>Synbranchus marmoratus</i> ).....           | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,30                | 9,02     |
| Peixe de água doce cozido.....                         | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,27                | 9,02     |
| Peixe de água doce frito.....                          | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,28                | 9,02     |
| Peixe de água doce salgado.....                        | 6,25         | 590            | 250                          | 284              | 75                 | 2 837                | 6 181               | 7      | 347  | 4,27                | 9,02     |
| Peixe de água doce.....                                | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,26                | 9,02     |
| Piau ( <i>Leporinus</i> spp.).....                     | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,28                | 9,02     |
| Piraputaba ( <i>Brachyplatystoma vaillantii</i> )..... | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,27                | 9,02     |
| Pirarucu salgado ( <i>Arapaima gigas</i> ).....        | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,26                | 9,02     |
| Pitui ( <i>Macrobrachium jamalensis</i> ).....         | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,27                | 9,02     |
| Pitui salgado.....                                     | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,27                | 9,02     |
| Rã ( <i>Leptodactylus</i> spp.).....                   | 6,25         | 590            | 240                          | 468              | 67                 | 2 800                | 6 000               | 20     | 327  | 4,29                | 9,02     |
| Surubim ( <i>Pseudoplatystoma</i> spp.).....           | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,29                | 9,02     |
| Surubim salgado.....                                   | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,26                | 9,02     |
| Tracajá ( <i>Podocnemys dumerilliana</i> ).....        | 6,25         | 590            | 240                          | 468              | 67                 | 2 800                | 6 000               | 20     | 327  | 4,28                | 9,02     |
| Tracajá, carne-seca.....                               | 6,25         | 590            | 240                          | 468              | 67                 | 2 800                | 6 000               | 20     | 327  | 4,27                | 9,02     |
| Tratira ( <i>Hoplias malabaricus</i> ).....            | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,27                | 9,02     |
| Trilhoto ( <i>Anableps</i> spp.).....                  | 6,25         | 569            | 253                          | 286              | 70                 | 2 813                | 6 093               | 20     | 344  | 4,27                | 9,02     |
| OVOS                                                   |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Ovo de codorna.....                                    | 6,25         | 439            | 353                          | 296              | 108                | 3 060                | 6 250               | 23     | 191  | 4,36                | 9,02     |
| Ovo de galinha.....                                    | 6,25         | 439            | 353                          | 296              | 108                | 3 060                | 6 250               | 23     | 191  | 4,36                | 9,02     |
| Ovo de gansa.....                                      | 6,25         | 439            | 353                          | 296              | 108                | 3 060                | 6 250               | 23     | 191  | 4,36                | 9,02     |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                       | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|----------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                        |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| OVOS                                   |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Ovo de pato.....                       | 6,25         | 439            | 353                          | 298              | 108                | 3 060                | 6 250               | 23     | 191  | 4,36                | 9,02     |
| Ovo de peru.....                       | 6,25         | 439            | 353                          | 298              | 108                | 3 060                | 6 250               | 23     | 191  | 4,36                | 9,02     |
| Ovo de trajaá.....                     | 6,25         | 439            | 353                          | 298              | 108                | 3 060                | 6 250               | 23     | 191  | 4,36                | 9,02     |
| Ovo em conserva.....                   | 6,25         | 439            | 353                          | 298              | 108                | 3 080                | 6 250               | 23     | 191  | 4,36                | 9,02     |
| Ovo, clara.....                        | 6,25         | 378            | 418                          | 272              | 116                | 3 090                | 6 249               | 23     | 191  | 4,36                | 9,02     |
| Ovo, gema.....                         | 6,25         | 477            | 338                          | 313              | 121                | 3 037                | 6 250               | 23     | 192  | 4,36                | 9,02     |
| Ovos fritos.....                       | 6,25         | 439            | 353                          | 298              | 108                | 3 060                | 6 250               | 23     | 191  | 4,36                | 9,02     |
| LEITE E DERIVADOS                      |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Leite condensado.....                  | 6,38         | 453            | 220                          | 283              | 89                 | 2 990                | 6 607               | 20     | 373  | 4,27                | 8,79     |
| Leite de búfala.....                   | 6,38         | 489            | 251                          | 308              | 92                 | 3 079                | 6 463               | 7      | 375  | 4,27                | 8,79     |
| Leite de cabra.....                    | 6,38         | 327            | 135                          | 274              | 75                 | 2 569                | 5 527               | 7      | 323  | 4,27                | 8,79     |
| Leite de jumenta.....                  | 6,38         | 498            | 211                          | 281              | 89                 | 3 043                | 6 463               | 7      | 377  | 4,27                | 8,79     |
| Leite de vaca <i>in natura</i> .....   | 6,38         | 498            | 211                          | 281              | 89                 | 3 043                | 6 463               | 7      | 377  | 4,27                | 8,79     |
| Leite de vaca pasteurizado.....        | 6,38         | 498            | 211                          | 281              | 89                 | 3 043                | 6 463               | 7      | 377  | 4,27                | 8,79     |
| Leite em pó.....                       | 6,38         | 453            | 220                          | 283              | 89                 | 2 990                | 6 607               | 20     | 373  | 4,27                | 8,79     |
| Leite em pó desengordurado.....        | 6,38         | 453            | 220                          | 283              | 89                 | 2 990                | 6 607               | 20     | 373  | 4,27                | 8,79     |
| Leite em pó Eledon.....                | 6,38         | 502            | 278                          | 289              | 76                 | 3 528                | 7 436               | 20     | 378  | 4,27                | 8,79     |
| Leite em pó Nanon.....                 | 6,38         | 428            | 185                          | 280              | 105                | 2 505                | 5 530               | 20     | 383  | 4,27                | 8,79     |
| Leite evaporado.....                   | 6,38         | 436            | 178                          | 302              | 83                 | 3 131                | 7 201               | 7      | 374  | 4,27                | 8,79     |
| Leite, creme de, tipo caseiro.....     | 6,38         | 498            | 211                          | 281              | 89                 | 3 043                | 6 463               | 7      | 377  | 4,27                | 8,79     |
| Leite, creme de, industrializado.....  | 6,38         | 498            | 211                          | 281              | 89                 | 3 043                | 6 463               | 7      | 377  | 4,27                | 8,79     |
| Queijo fundido.....                    | 6,38         | 553            | 215                          | 257              | 77                 | 3 278                | 6 959               | 20     | 384  | 4,27                | 8,79     |
| Queijo tipo minas fresco.....          | 6,38         | 553            | 215                          | 257              | 77                 | 3 278                | 6 959               | 20     | 384  | 4,23                | 8,79     |
| Queijo tipo minas industrializado..... | 6,38         | 553            | 215                          | 257              | 77                 | 3 278                | 6 959               | 20     | 384  | 4,28                | 8,79     |
| Queijo tipo parmesão.....              | 6,38         | 553            | 215                          | 257              | 77                 | 3 278                | 6 959               | 20     | 384  | 4,27                | 8,79     |
| Queijo tipo prato.....                 | 6,38         | 553            | 215                          | 257              | 77                 | 3 278                | 6 959               | 20     | 384  | 4,27                | 8,79     |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                     | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|--------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                      |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| LEITE E DERIVADOS                    |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Queijo tipo roquefort.....           | 6,38         | 553            | 215                          | 257              | 77                 | 3 278                | 6 959               | 20     | 384  | 4,28                | 8,79     |
| Requeijão.....                       | 6,38         | 553            | 215                          | 257              | 77                 | 3 278                | 6 959               | 20     | 384  | 4,27                | 8,79     |
| Soro de leite de vaca.....           | 6,38         | 506            | 203                          | 369              | 88                 | 2 779                | 5 584               | 7      | 376  | 4,27                | 8,79     |
| Yogurt.....                          | 6,38         | 502            | 278                          | 289              | 76                 | 3 528                | 7 436               | 20     | 378  | 4,27                | 8,79     |
| GORDURAS                             |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Azeite de dendê industrializado..... | -            | -              | -                            | -                | -                  | -                    | -                   | -      | -    | -                   | 8,84     |
| Banha de galinha.....                | 6,25         | 497            | 239                          | 248              | 64                 | 2 619                | 5 689               | 20     | 323  | 4,34                | 9,02     |
| Banha de porco industrializada.....  | -            | -              | -                            | -                | -                  | -                    | -                   | -      | -    | -                   | 9,02     |
| Gordura de coco.....                 | -            | -              | -                            | -                | -                  | -                    | -                   | -      | -    | -                   | 8,84     |
| Manteiga com sal.....                | 6,38         | 498            | 211                          | 281              | 89                 | 3 043                | 6 463               | 7      | 377  | 4,27                | 8,80     |
| Manteiga sem sal.....                | 6,38         | 498            | 211                          | 281              | 89                 | 3 043                | 6 463               | 7      | 377  | 4,27                | 8,80     |
| Margarina vegetal.....               | 6,38         | 246            | 287                          | 222              | 63                 | 2 294                | 6 301               | 20     | 153  | 4,27                | 8,84     |
| Óleo de peixe.....                   | -            | -              | -                            | -                | -                  | -                    | -                   | -      | -    | -                   | 9,02     |
| Óleo de pequi.....                   | -            | -              | -                            | -                | -                  | -                    | -                   | -      | -    | -                   | 8,84     |
| Óleo vegetal.....                    | -            | -              | -                            | -                | -                  | -                    | -                   | -      | -    | -                   | 8,84     |
| BEBIDAS                              |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Aguardente.....                      | -            | -              | -                            | -                | -                  | -                    | -                   | -      | -    | -                   | -        |
| Balidas.....                         | 6,38         | 453            | 220                          | 263              | 89                 | 2 990                | 6 607               | 20     | 373  | 4,27                | 8,79     |
| Cerveja.....                         | 6,25         | 170            | 98                           | 110              | 79                 | 1 467                | 4 197               | 21     | 260  | 3,59                | -        |
| Coca-cola.....                       | -            | -              | -                            | -                | -                  | -                    | -                   | -      | -    | -                   | -        |
| Conhaques.....                       | -            | -              | -                            | -                | -                  | -                    | -                   | -      | -    | -                   | -        |
| Fanta.....                           | -            | -              | -                            | -                | -                  | -                    | -                   | -      | -    | -                   | -        |
| Guaraná.....                         | -            | -              | -                            | -                | -                  | -                    | -                   | -      | -    | -                   | -        |
| Licores.....                         | -            | -              | -                            | -                | -                  | -                    | -                   | -      | -    | -                   | -        |
| Sakê.....                            | 6,25         | 120            | 50                           | 87               | 14                 | 1 081                | 2 716               | 21     | 261  | 3,82                | -        |
| Vinho.....                           | 6,25         | 120            | 50                           | 87               | 14                 | 1 081                | 2 716               | 21     | 261  | 3,36                | -        |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                       | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|--------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                        |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| BEBIDAS                                                |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Vinho de jenipapo.....                                 | -            | -              | -                            | -                | -                  | -                    | -                   | -      | -    | -                   | -        |
| Vinho de maçã.....                                     | -            | -              | -                            | -                | -                  | -                    | -                   | -      | -    | -                   | -        |
| Vinho moscatel.....                                    | -            | -              | -                            | -                | -                  | -                    | -                   | -      | -    | 3,36                | 8,37     |
| Whisky.....                                            | -            | -              | -                            | -                | -                  | -                    | -                   | -      | -    | -                   | -        |
| CAFÉ E INFUSÕES                                        |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Café em pó ( <i>Coffea arabica</i> L.).....            | 6,25         | 450            | 247                          | 219              | 31                 | 2 125                | 5 859               | 7      | 364  | 1,83                | 8,37     |
| Café solúvel.....                                      | -            | -              | -                            | -                | -                  | -                    | -                   | -      | -    | -                   | -        |
| Café, infusão de, com açúcar.....                      | 6,25         | 450            | 247                          | 219              | 31                 | 2 125                | 5 859               | 7      | 364  | 1,83                | 8,37     |
| Chá preto ( <i>Camellia sinensis</i> (L.) Kuntze)..... | 6,25         | 450            | 247                          | 219              | 31                 | 2 125                | 5 859               | 7      | 364  | 1,83                | -        |
| Chá preto preparado sem açúcar.....                    | 6,25         | 450            | 247                          | 219              | 31                 | 2 125                | 5 859               | 7      | 364  | 1,83                | -        |
| CONDIMENTOS                                            |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Açafrão em pó ( <i>Crocus sativus</i> L.).....         | 6,25         | 294            | 156                          | 256              | 81                 | 2 406                | 6 815               | 21     | 263  | 3,47                | 8,37     |
| Alfafa ( <i>Medicago sativa</i> L.).....               | 6,25         | 291            | 172                          | 250              | 74                 | 2 279                | 5 228               | 7      | 349  | 2,44                | 8,37     |
| Alfavaca ( <i>Ocimum basilicum</i> L.).....            | 6,25         | 291            | 172                          | 250              | 74                 | 2 279                | 5 228               | 7      | 349  | 2,44                | 8,37     |
| Caldo de carne.....                                    | 6,25         | 558            | 249                          | 287              | 70                 | 2 783                | 6 065               | 20     | 319  | 4,29                | -        |
| Caldo de cebola.....                                   | 6,25         | 288            | 139                          | 93               | 93                 | 1 547                | 4 361               | 7      | 346  | 4,27                | 9,02     |
| Cebola em pó.....                                      | 6,25         | 288            | 139                          | 93               | 93                 | 1 547                | 4 361               | 7      | 346  | 2,78                | 8,37     |
| Colorau.....                                           | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 766                | 5 063               | 7      | 351  | 3,36                | 8,37     |
| Cominho em pó ( <i>Cuminum cyminum</i> L.).....        | 6,25         | 294            | 156                          | 256              | 81                 | 2 406                | 6 815               | 21     | 263  | 3,47                | 8,37     |
| Curry.....                                             | 6,25         | 241            | 139                          | 166              | 60                 | 1 547                | 4 351               | 7      | 354  | 2,78                | 8,37     |
| Fermento em pó (químico).....                          | -            | -              | -                            | -                | -                  | -                    | -                   | -      | -    | -                   | -        |
| Gengibre ( <i>Zingiber officinale</i> Rosc.).....      | 6,25         | 241            | 139                          | 166              | 60                 | 1 547                | 4 351               | 7      | 354  | 2,78                | 8,37     |
| Gengibre em pó.....                                    | 6,25         | 294            | 156                          | 256              | 81                 | 2 406                | 6 815               | 21     | 263  | 2,78                | 8,37     |
| Hortelã ( <i>Mentha</i> spp.).....                     | 6,25         | 291            | 172                          | 250              | 74                 | 2 279                | 5 228               | 7      | 349  | 2,44                | 8,37     |
| Ketchup.....                                           | 6,25         | 182            | 56                           | 129              | 48                 | 1 002                | 5 209               | 20     | 290  | 2,44                | 8,37     |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                        | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|---------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                         |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| CONDIMENTOS                                             |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Levedura.....                                           | 5,00         | 453            | 241                          | 259              | 69                 | 2 435                | 5 471               | 7      | 327  | 3,00                | 0,37     |
| Malonese Industrializada.....                           | 0,25         | 439            | 353                          | 298              | 108                | 3 060                | 6 250               | 23     | 191  | 4,36                | 9,02     |
| Molho de gergelim.....                                  | 5,30         | 171            | 289                          | 223              | 84                 | 2 172                | 5 916               | 20     | 188  | 3,47                | 8,37     |
| Molho de pimenta.....                                   | 0,25         | 509            | 103                          | 164              | 43                 | 1 893                | 5 248               | 7      | 344  | 2,44                | 8,37     |
| Molho de tucupl.....                                    | 0,25         | 162            | 133                          | 150              | 46                 | 1 300                | 3 398               | 20     | 32   | 2,78                | 8,37     |
| Molho Inglês.....                                       | 0,25         | 350            | 106                          | 190              | 30                 | 1 935                | 5 199               | 21     | 63   | 2,44                | 8,37     |
| Mostarda.....                                           | 0,25         | 431            | 150                          | 394              | 88                 | 2 700                | 6 477               | 21     | 262  | 3,47                | 8,37     |
| Páprica ( <i>Capsicum annuum</i> L.).....               | 0,25         | 199            | 103                          | 264              | 39                 | 1 893                | 5 248               | 7      | 324  | 2,44                | 8,37     |
| Pimenta-do-reino ( <i>Piper nigrum</i> L.).....         | 0,25         | 294            | 156                          | 256              | 81                 | 2 406                | 6 815               | 21     | 263  | 3,47                | 8,37     |
| Sal com alho.....                                       | 0,25         | 288            | 139                          | 93               | 93                 | 1 547                | 4 351               | 7      | 346  | 2,78                | .        |
| Sal refinado.....                                       | .            | .              | .                            | .                | .                  | .                    | .                   | .      | .    | .                   | .        |
| Semente de coentro ( <i>Coriandrum sativum</i> L.)..... | 0,25         | 215            | 247                          | 203              | 79                 | 2 125                | 5 859               | 7      | 352  | 3,47                | 8,37     |
| Tempero tipo fondor e grill.....                        | 0,25         | 294            | 156                          | 256              | 81                 | 2 406                | 6 815               | 21     | 263  | 3,47                | 8,37     |
| Urucu ( <i>Bixa orellana</i> L.).....                   | .            | .              | .                            | .                | .                  | .                    | .                   | .      | .    | .                   | 8,37     |
| Vinagre.....                                            | .            | .              | .                            | .                | .                  | .                    | .                   | .      | .    | .                   | .        |
| PREPARAÇÕES                                             |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Acarajé.....                                            | 0,25         | 454            | 175                          | 229              | 68                 | 2 414                | 5 838               | 7      | 249  | 3,77                | 8,83     |
| Arroz com feijão.....                                   | 0,09         | 324            | 182                          | 170              | 75                 | 2 309                | 5 857               | 7      | 216  | 3,66                | 8,37     |
| Bolinho de arroz frito.....                             | 5,87         | 211            | 265                          | 201              | 76                 | 2 279                | 6 227               | 7      | 222  | 4,08                | 8,84     |
| Canjica, mungunzá, angu doce, etc.....                  | 0,20         | 270            | 267                          | 250              | 67                 | 2 685                | 6 135               | 7      | 220  | 3,41                | 8,72     |
| Creme chantilly caseiro.....                            | 0,38         | 498            | 211                          | 281              | 89                 | 3 043                | 6 463               | 20     | 369  | 4,27                | 8,79     |
| Doce de legumes.....                                    | 0,25         | 240            | 121                          | 130              | 86                 | 1 787                | 4 855               | 21     | 101  | 2,44                | 8,37     |
| Doces à base de leite.....                              | 0,32         | 464            | 249                          | 277              | 91                 | 3 000                | 6 409               | 7      | 211  | 4,29                | 8,83     |
| Doces à base de ovo.....                                | 0,25         | 439            | 353                          | 298              | 108                | 3 060                | 6 250               | 23     | 191  | 4,36                | 9,02     |
| Feijoadá caseira.....                                   | 0,28         | 498            | 203                          | 257              | 71                 | 2 580                | 5 915               | 7      | 244  | 3,93                | 8,98     |
| Feijoadá enlatada.....                                  | 0,25         | 490            | 203                          | 257              | 71                 | 2 580                | 5 915               | 7      | 98   | 3,93                | 8,98     |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                            | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|-------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                             |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| PREPARAÇÕES                                                 |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Gemada.....                                                 | 6,37         | 482            | 221                          | 282              | 90                 | 3 015                | 6 384               | 7      | 231  | 4,28                | 8,81     |
| Macarronada, pizza, panqueca, etc.....                      | 5,80         | 306            | 251                          | 217              | 75                 | 2 420                | 6 227               | 7      | 16   | 4,11                | 8,84     |
| Mingaus.....                                                | 6,33         | 421            | 205                          | 263              | 84                 | 2 821                | 6 192               | 7      | 213  | 4,16                | 8,78     |
| Molho à bolonhesa.....                                      | 6,25         | 563            | 242                          | 280              | 70                 | 2 717                | 6 018               | 7      | 164  | 4,29                | 9,02     |
| Mousse.....                                                 | 6,03         | 379            | 228                          | 240              | 85                 | 2 568                | 6 152               | 7      | 173  | 4,02                | 8,61     |
| Omelete.....                                                | 6,25         | 439            | 353                          | 298              | 108                | 3 080                | 6 250               | 23     | 191  | 4,36                | 9,02     |
| Pastelarias doces.....                                      | 5,77         | 164            | 258                          | 181              | 72                 | 2 104                | 6 241               | 7      | 198  | 4,00                | 8,96     |
| Pastelarias salgadas.....                                   | 6,06         | 332            | 251                          | 216              | 74                 | 2 582                | 6 459               | 7      | 78   | 4,15                | 8,87     |
| Pirão.....                                                  | 6,25         | 162            | 133                          | 150              | 46                 | 1 300                | 3 398               | 20     | 32   | 2,78                | 8,37     |
| Preparações à base de carnes.....                           | 6,20         | 501            | 257                          | 274              | 73                 | 2 716                | 6 101               | 7      | 217  | 4,25                | 8,95     |
| Preparações à base de legumes.....                          | 6,24         | 455            | 203                          | 257              | 67                 | 2 536                | 5 887               | 7      | 219  | 3,78                | 8,84     |
| Preparações à base de peixes.....                           | 6,21         | 535            | 246                          | 275              | 69                 | 2 722                | 5 950               | 7      | 218  | 4,18                | 8,80     |
| Purê de batata, nhoque, etc.....                            | 6,12         | 335            | 211                          | 233              | 83                 | 2 388                | 5 864               | 7      | 223  | 3,77                | 8,84     |
| Rabanada.....                                               | 6,05         | 301            | 241                          | 222              | 79                 | 2 506                | 6 355               | 7      | 162  | 4,17                | 8,81     |
| Risoto, arroz à grega, etc.....                             | 5,97         | 462            | 236                          | 251              | 69                 | 2 605                | 5 853               | 7      | 221  | 4,16                | 8,89     |
| Salada de frutas caseira.....                               | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1 768                | 5 083               | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Sanduíches.....                                             | 6,03         | 330            | 241                          | 212              | 71                 | 2 488                | 6 401               | 7      | 5    | 2,47                | 8,83     |
| Sopas.....                                                  | 6,15         | 337            | 204                          | 230              | 71                 | 2 281                | 5 622               | 7      | 212  | 3,58                | 8,85     |
| Vatapá.....                                                 | 6,07         | 436            | 226                          | 236              | 67                 | 2 514                | 6 117               | 7      | 171  | 4,13                | 8,48     |
| Vitamina de frutas com leite.....                           | 6,32         | 455            | 195                          | 236              | 83                 | 2 492                | 5 977               | 7      | 161  | 3,85                | 8,63     |
| Vitamina de frutas sem leite.....                           | 6,25         | 156            | 117                          | 125              | 39                 | 1 141                | 3 344               | 7      | 193  | 3,29                | 8,37     |
| MISTURAS DESIDRATADAS E OUTROS<br>PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Arobon.....                                                 | 6,25         | 338            | 175                          | 200              | 38                 | 1 882                | 5 719               | 20     | 104  | 4,05                | 8,37     |
| Carne vegetal.....                                          | 6,11         | 368            | 160                          | 236              | 85                 | 2 700                | 6 088               | 7      | 202  | 3,47                | 8,37     |
| Caselnato de cálcio.....                                    | 6,38         | 518            | 201                          | 297              | 103                | 3 206                | 6 937               | 20     | 375  | 4,28                | 8,79     |

# ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

## 3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

| NOME DO ALIMENTO                                            | FATOR<br>(n) | LISINA<br>(mg) | METIONINA<br>CISTINA<br>(mg) | TREONINA<br>(mg) | TRIPTOFANO<br>(mg) | TOTAL<br>AAE<br>(mg) | TOTAL<br>AA<br>(mg) | ORIGEM |      | FATORES ESPECÍFICOS |          |
|-------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|------|---------------------|----------|
|                                                             |              |                |                              |                  |                    |                      |                     | TABELA | ITEM | PROTEÍNAS           | LIPÍDIOS |
| MISTURAS DESIDRATADAS E OUTROS<br>PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS |              |                |                              |                  |                    |                      |                     |        |      |                     |          |
| Chocolate em barra.....                                     | 5,30         | 308            | 125                          | 208              | 81                 | 2125                 | 5859                | 7      | 326  | 1,83                | 8,37     |
| Chocolate em pó.....                                        | 5,30         | 308            | 125                          | 208              | 81                 | 2125                 | 5859                | 7      | 326  | 1,83                | 8,37     |
| Frappe (pó).....                                            | 6,38         | 453            | 220                          | 263              | 89                 | 2990                 | 6607                | 20     | 373  | 4,27                | 8,79     |
| Germe de trigo.....                                         | 5,80         | 407            | 252                          | 265              | 66                 | 2413                 | 6233                | 20     | 24   | 3,59                | 8,37     |
| Levedo de cerveja.....                                      | 6,25         | 685            | 156                          | 346              | 69                 | 3022                 | 6166                | 20     | 386  | 3,00                | 8,37     |
| Massa desidratada para empada.....                          | 6,06         | 339            | 242                          | 217              | 73                 | 2568                 | 6441                | 7      | 78   | 4,16                | 8,87     |
| Milo.....                                                   | 5,31         | 308            | 125                          | 208              | 81                 | 2125                 | 5859                | 7      | 326  | 4,05                | 8,37     |
| Mistura industrializada para pizza.....                     | 6,06         | 339            | 242                          | 217              | 73                 | 2568                 | 6441                | 7      | 78   | 4,16                | 8,87     |
| Misturas industrializadas para bolos.....                   | 5,77         | 184            | 258                          | 181              | 72                 | 2104                 | 6241                | 7      | 198  | 4,08                | 8,96     |
| Misturas industrializadas para doces e sorvetes.....        | 6,38         | 425            | 220                          | 263              | 89                 | 2990                 | 6607                | 20     | 373  | 4,27                | 8,79     |
| Muki.....                                                   | 5,31         | 308            | 125                          | 208              | 81                 | 2125                 | 5859                | 7      | 326  | 1,83                | 8,37     |
| Nescau.....                                                 | 5,31         | 308            | 125                          | 208              | 81                 | 2125                 | 5859                | 7      | 326  | 1,83                | 8,37     |
| Ovomaltine.....                                             | 5,31         | 328            | 300                          | 252              | 102                | 2648                 | 6082                | 7      | 325  | 4,20                | 8,60     |
| Pó para chantilly.....                                      | 6,38         | 487            | 208                          | 278              | 88                 | 2947                 | 6463                | 20     | 369  | 4,27                | 8,79     |
| Proteivitam.....                                            | 6,38         | 380            | 193                          | 287              | 96                 | 2604                 | 6342                | 20     | 72   | 4,27                | 8,79     |
| Protenac.....                                               | 6,38         | 518            | 201                          | 297              | 103                | 3208                 | 6937                | 20     | 375  | 4,27                | 8,79     |
| Seleto de legumes em lata.....                              | 6,25         | 257            | 133                          | 196              | 64                 | 1833                 | 4867                | 7      | 360  | 2,44                | 8,37     |
| Sobremesas infantis industrializadas.....                   | 6,25         | 316            | 178                          | 219              | 57                 | 1766                 | 5063                | 7      | 300  | 3,36                | 8,37     |
| Sopas desidratadas à base de carne.....                     | 6,00         | 343            | 249                          | 227              | 68                 | 2386                 | 6140                | 7      | 366  | 4,16                | 8,70     |
| Sopas desidratadas à base de vegetais.....                  | 6,00         | 193            | 191                          | 182              | 65                 | 1911                 | 5541                | 7      | 367  | 3,33                | 8,37     |
| Sopas desidratadas.....                                     | 6,00         | 268            | 220                          | 204              | 66                 | 2148                 | 5840                | 7      | 365  | 3,75                | 8,53     |
| Sopas infantis com carne.....                               | 6,25         | 407            | 191                          | 242              | 67                 | 2308                 | 5466                | 7      | 363  | 4,27                | 9,02     |
| Sopas infantis sem carne.....                               | 6,25         | 257            | 133                          | 198              | 64                 | 1833                 | 4867                | 7      | 360  | 2,44                | 8,37     |
| Sustagen.....                                               | 6,38         | 453            | 220                          | 263              | 89                 | 2990                 | 6607                | 20     | 373  | 4,27                | 8,79     |



## **Anexo 2**

### **Tabela 7, Parte B**

## Fontes para Valores de Aminoácidos

### Item 300 - FRUTAS DIVERSAS

Média entre os itens 297, 306, 307, 311, 313, 315 e 318 da Tabela 20 e o item 138 da Tabela 21

### Item 301 - PÃO DE CENTEIO

Cálculo de aminoácidos baseado na receita de pão de centeio caseiro

### Item 302 - FARINHA LÁCTEA

Média ponderada: Tabela 20, item 28 (90%) e item 373 (10%)

### Item 303 - FLOCOS DE CEREAIS

Média entre os itens 2, 11 e 28 da Tabela 20

### Item 304 - ARARUTA, FARINHA DE ARARUTA

Tabela 20, item 38  
Para o cálculo de meticistina<sup>6</sup>, o valor da cistina foi retirado do item 31 da Tabela 20

Coeficiente calórico protéico da araruta:

$3,75 \times 0,89 = 3,34$ , onde  
3,75 - calor de combustão da batata  
0,89 - coeficiente de digestibilidade da batata

### Item 305 - PÃO DE SOJA

Ver item 14, Tabela 7 (Anexo 1)

### Item 306 - BERTALHA

Triptofano: Tabela 7, item 349  
Demais valores: Tabela 20, item 294

### Item 307 - TOMATE, MASSA DE TOMATE, SUCO DE TOMATE INDUSTRIALIZADO

Média entre os valores da Tabela 20, item 290 e da Tabela 21, item 124

### Item 308 - BANANA-D'ÁGUA, BANANA-MAÇÃ, BANANA-OURO, BANANA-PRATA, BANANA-FIGO, FARINHA DE BANANA, BANANA-DA-TERRA, BANANA-SÃO TOMÉ

Média entre os valores da Tabela 20, item 300 e da Tabela 21, item 128

### Item 309 - GOIABA, ARAÇÁ

Meticistina, treonina, total de aminoácidos essenciais (AAE) e total de aminoácidos (AA) da Tabela 7, item 300

Demais valores: Tabela 20, item 308

### Item 310 - DAMASCO

Meticistina e triptofano: Tabela 20, item 313

Demais valores: Tabela 20, item 298

### Item 311 - MANGA

Lisina e triptofano: Tabela 20, item 309

Demais valores: Tabela 7, item 300

### Item 312 - FÍGADO

Média entre os itens 153, 154 e 155 da Tabela 21

### Item 313 - CORAÇÃO

Média entre os itens 146 e 147 da Tabela 21

### Item 314 - RIM

Média entre os itens 151 e 152 da Tabela 21

### Item 315 - BUCHO

Média entre os itens 149 e 150 da Tabela 21

<sup>6</sup> Utilizou-se meticistina como abreviação de metioninacistina.

Item 316 - BOFE

Lisina, meticistina, treonina: média entre os itens 156 e 157 da Tabela 21

Demais valores: Tabela 7, item 350

Item 317 - MIOLO

Lisina, meticistina, treonina: média entre os itens 143 e 144 da Tabela 21

Demais valores: Tabela 7, item 350

Item 318 - EMBUTIDOS, ENLATADOS

Triptofano, total AA: Tabela 21, item 166

Demais valores: Tabela 20, item 336

Item 319 - LÍNGUA

Triptofano, total AAE e total AA: Tabela 7, item 350

Demais valores: Tabela 21, item 169

Item 320 - ATUM, ATUM ENLATADO

Total AA: Tabela 21, item 247

Demais valores: média entre os itens 247 e 248 da Tabela 21

Item 321 - ALGAS MARINHAS

Média entre os itens 391, 392 e 394 da Tabela 20

Item 322 - PEIXE MORÉIA

Meticistina, total AAE, total AA: Tabela 20, item 345

Demais valores: Tabela 21, item 199

Item 323 - LEITE DE CABRA

Cistina: Tabela 20, item 369

Demais valores: Tabela 20, item 382

Item 324 - PÁPRICA

Meticistina, total AAE e total AA: Tabela 7, item 351

Demais valores: Tabela 20, item 267

Item 325 - OVOMALTINE

Média entre o item 2 da Tabela 20 e o item 191 da Tabela 23

Item 326 - CHOCOLATE EM BARRA, CHOCOLATE EM PÓ, MILO, MUKI, NESCAU

Total AAE, e total AA: Tabela 7, item 352

Lisina, treonina, triptofano: Tabela 20, item 108

Cistina: Tabela 20, item 166

Item 327 - LEVEDURA

Triptofano: Tabela 20, item 386

Demais valores: Tabela 20, item 385

Fator de conversão do nitrogênio:  $4/5$  de  $6,25 = 5,00$

Item 328 - QUINOA

Cistina: média entre os itens 202 e 240 da Tabela 20

Demais valores: Tabela 20, item 13

Item 329 - FÉCULA DE ARARUTA

Cistina: Tabela 20, item 31

Demais valores: Tabela 20, item 38

Coefficiente calórico protéico igual ao da araruta

Item 330 - GELATINA EM FOLHA, GELEIA DE MOCOTÓ

Coefficiente calórico protéico igual ao 3,90 (fator aplicado para a ingestão de proteína na gelatina): Tabela 3, p. 160

Fator N da gelatina em folha: Tabela 3, p. 161

Demais valores: Tabela 20, item 330

Item 331 - FÉCULA DE MANDIOCA, SAGU

Coefficiente calórico protéico igual ao  $2,78 = (3,75 \times 0,74)$

$3,75 =$  calor de combustão da proteína nos feculentos

$0,74 =$  coeficiente de digestibilidade da proteína nos feculentos

Demais valores para fécula de mandioca: Tabela 20, item 31

Demais valores para sagu: Tabela 20, item 32

Item 371 - FEIJÃO ARROZ

Total AA: Tabela 20, item 48

Demais valores: Tabela 21, item 53

Item 372 - AÇAÍ

Triptofano: Tabela 7, item 300

Demais valores: Tabela 20, item 304

Item 373 - CAVALA, VIOLA, PEIXE SER-  
RA SALGADO

Meticistina, total AAE e total AA:  
Tabela 20, item 344

Demais valores: Tabela 20, item 356

Item 374 - LEITE EVAPORADO

Cistina: Tabela 20, item 369 (M)

Demais valores: Tabela 20, item 372

Item 375 - LEITE DE BÚFALA

Total AA: Tabela 20, item 369

Demais valores: Tabela 20, item  
364

Item 376 - SORO DE LEITE

Triptofano: Tabela 20, item 369

Demais valores: Tabela 20, item  
377

Item 377 - LEITE DE VACA, LEITE DE JU-  
MENTA, CREME DE LEITE,  
MANTEIGA

Total AA: Tabela 20, item 369

Demais valores: Tabela 22, Quadro  
20

## Bibliografia Consultada

O número de referência indicado na coluna "Origem" da Tabela de Composição dos Alimentos, refere-se a alguns dos seguintes trabalhos:

- 1 - LEUNG, Woot-Tsuen Wu & Flores, Marina. *Tabla de composicion de alimentos para uso en América Latina*. Ciudad de Guatemala, INCAP/ICNND - 1961.
- 2 - E.U.A. Department of Health, Education and Welfare & FAO. *Food composition table for use in East Asia*, Bethesda, 1972, parte 1.
- 3 - WATT, Bernice K. & Merrill, Annabel L. *Composition of foods, raw, processed, prepared*. Washington, Agricultural Research Service, 1963 (Agriculture Hand-book, 8).
- 4 - LEUNG, Woot-Tsuen Wu; Busson, Félix; Jardin, Claude. *Table de composition des aliments à l'usage de l'Afrique*. Rome, FAO, Bethesda, U.S. Department of Health, Education and Welfare, 1970. (Documents sur la nutrition, 3).
- 5 - FRANCO, Guilherme. *Tabela de composição química dos alimentos*. 4 ed. rev. e aum., Rio de Janeiro, FEFIEG, 1974.
- 6 - Dados fornecidos pelas próprias indústrias.
- 7 - IBGE - ENDEF. *Fontes para valores de calorias até vitaminas; fontes para valores de aminoácidos* (documento interno de trabalho - Anexos 1 e 2 do texto).
- 8 - PERU \_ Ministério de Salud. Instituto de Nutrición. *La composición de los alimentos peruanos*. Lima, 1969.
- 9 - MERRILL, A. L. & Watt, B. K. *Energy value of foods*. U.S. Department of Agriculture, 1955 (Handbook, 74).
- 10 - Documentos fornecidos pela FAO.
- 11 - ALMEIDA, Jayme Rocha de & Valsechi, Octávio, *Guia de composição de frutas*. Piracicaba, Inst. Zimotécnico, 1966 (Boletim, 21).
- 12 - SIDWELL, Virginia D.; Foncannon, Pauline R.; Moore, Nancy S.; Bonnet, James C. Composition of the edible portion of raw (fresh or frozen) crustaceans, finfish and mollusks, proteins, fat, moisture, ash, carbohydrate, energy value and cholesterol. *Marine Fisheries Review, Seattle* 36 (3): 21-35, mar. 1974 (Paper, 1043).
- 13 - SCHOLZ, Helmut K. Bw. *Aspectos industriais da mandioca do Nordeste*. Fortaleza, Banco do Nordeste do Brasil, 1971.
- 14 - FRANCO, Guilherme. *Teor vitamínico dos alimentos (contendo dados gerais sobre vitaminas)*. Rio de Janeiro, J. Olympio, 1968.
- 15 - CARIBBEAN FOOD AND NUTRITION INSTITUTE. *Food composition tables for use in the English-speaking Caribbean*. Kingston, 1974.
- 16 - PAULA, Rubens Descartes de Garcia. *Alimentos: composição, valor nutritivo e dietético*. Rio de Janeiro, Casa do Estudante do Brasil, 1952 (Feculentos, cereais, pão, nozes e similares, 2).
- 17 - CHATFIELD, Charlotte. *Tables de composition, des aliments (minéraux et vitamines) pour l'usage international*. FAO, 1964 (Études de nutrition de la FAO, 11).
- 18 - CRAMER, Edelweiss Ramalho; Carvalho, Maria da Conceição; Salgado, Dorival Veloso. *Valor vitamínico dos alimentos brasileiros*. Rio de Janeiro, SAPS, 1954. (Coleção Estudo e Pesquisa Alimentar, Série Gigante).
- 19 - FIDANZA, Flaminio. *Tabelle di composizione degli alimenti*. Napoli, Istituto di Scienza dell' Alimentazione dell' Università di Perugia, 1974.

- 20 - FAO. *Amino-acid content of foods and biological data on proteins*. Roma, 1970. (Nutrition Studies, 24 - Titulos e texto em inglês, francês e espanhol).
- 21 - E.U.A. Department of Health, Education and Welfare & FAO. *Food composition table for use in East Asia*. Bethesda, 1972, parte 2.
- 22 - FAO & OMS. *Besoins énergétiques et besoins en protéines; rapport d'un comité spécial mixte FAO/OMS d'experts*. Rome, 1973 Réunions de la FAO sur la nutrition, Rapport 52; Organisation Mondiale de la Santé; serie de rapports techniques, 522.
- 23 - LUNVEN, P. et alii. Amino-acid composition of hen's eggs. *British Journal of Nutrition*. New York (30): 189-194, 1973.
- 24 - REPÚBLICA MALGAXE, Secrétariat d'État aux Affaires Étrangères chargé de la Coopération. *Budgets et alimentation des ménages ruraux en 1962*. Paris s. d., t. 2, p. 279.
- 25 - ITAL. *Relatório parcial dos estudos realizados sobre a castanha-do-pará*. Campinas, Secretaria de Agricultura (estudo realizado a pedido de Edgard Teixeira Leite).
- 26 - PÉRISSE, Julien. *Relatório*. Rio de Janeiro, ENDEF, 1975 (mimeografado).
- 27 - SOUCI, S. W.; Fachmann, W.; Kraut, H. *Die Zusammensetzung der Lebensmittel: Nährwerttabellen*. MBH, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 174, 2 v.
- 28 - FAO. *WM/D7116/C*. Rome, Comité des produits Groupe Intergouvernemental sur la viande, 1973.
- 29 - UNIVERSIDADE DE VIÇOSA. Análise. *Rev. Ceres*, 21 (114), mar./abr.1974, Viçosa.
- 30 - RANDOIN, Lucie; Le Gallie, Pierre; Causseret, Jean. *Tables de composition des aliments; deuxième partie*. Paris, s. ed. 1974.
- 31 - DOMINIQUE, Gladys. *Table de composition d'aliments pour Haiti*. Port-au-Prince, Dept. de l'Agriculture, des Ressources Naturelles et du Développement Rural, 1965.
- 32 - VENEZUELA. Instituto Nacional de Nutrición. *Tabla de composición de alimentos para uso práctico*. Caracas, 1973.
- 33 - EQUADOR. Ministerio de Previsión Social y Sanidad. Instituto Nacional de Nutrición. *Tabla de composición de los alimentos*. Quito, 1965.
- 34 - UNIVERSIDAD DE CHILE. Facultad de Química y Farmacia. *Tabla de composición química de alimentos chilenos (provisória; sujeta a futuras revisiones)*. Santiago, 1961.
- 35 - ARQUIVOS BRASILEIROS DE NUTRIÇÃO. Rio de Janeiro, Instituto de Nutrição. 15 (2) 1959.
- 36 - UNIVERSIDAD DO CHILE. Facultad de Ciencias Químicas. *Tabla de composición química de alimentos chilenos (provisória, sujeta a futuras ampliaciones y revisiones)*. 5 ed., Santiago, 1974.
- 37 - TOURY, J. et alii. *Aliments de l'Ouest Africain; Tables de composition*. Dakar, ORANA, S. D.
- 38 - JONES, D. B. *Factors for converting percentage of nitrogen in foods and feeds into percentage of protein*. E. U. A., Dept. Agriculture. 1941 (Cir. 183).
- 39 - SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE - SÃO PAULO. *Legislação referente à promoção, preservação e recuperação da saúde*. Fascículo I. São Paulo, 1970.
- 40 - IBGE - Superintendência de Estudos Geográficos e Socioeconômicos (SUEGE). Departamento de Estudo do Consumo (DESCO). *Tabelas de composição de Alimentos* - ENDEF. 1 ed. Rio de Janeiro, Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 1977.

## Siglas Usadas

|        |                                                                                                                                                         |       |                                                                                                                                  |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ENDEF  | - Estudo Nacional da Despesa Familiar.                                                                                                                  | ICNND | - Interdepartmental Committee on Nutrition for National Defense Comité Interdepartamental de Nutrición para la Defensa Nacional. |
| FAO    | - Food and Agricultural Organization. Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação.                                                   | INCAP | - Instituto de Nutrición de Centro América Y Panamá.                                                                             |
| FEFIEG | - Federação das Escolas Federais Isoladas do Estado da Guanabara (atual Federação das Escolas Federais Isoladas do Estado do Rio de Janeiro - FEFIERJ). | OMS   | - Organização Mundial de Saúde/ World Health Organization.                                                                       |
| IBGE   | - Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.                                                                                             | ORANA | - Organisme de Recherches sur l'Alimentation et la Nutrition Africaines.                                                         |
|        |                                                                                                                                                         | SAPS  | - Serviço de Alimentação da Previdência Social (extinto).                                                                        |