

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**

5<sup>a</sup> edição

---

**Tabelas de composição de**



0657/00

IBGE - DIB

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**

**1<sup>a</sup> edição - 1976**

**2<sup>a</sup> edição - 1981**

**3<sup>a</sup> edição - 1985**

**4<sup>a</sup> edição - 1996**

**1<sup>a</sup> reimpressão - 1996**

**2<sup>a</sup> reimpressão - 1996**

**3<sup>a</sup> reimpressão - 1997**

**4<sup>a</sup> reimpressão - 1998**

**5<sup>a</sup> edição - 1999**

#### **Projeto Editorial**

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

#### **Estruturação**

Carmen Heloisa Pessôa 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 Ximenis 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 3<sup>a</sup> 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
<b>Tabela 2 - Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: vitaminas e porcentagem de resíduo</b>	
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>	81
<b>Tabela 3 -Composição de alimentos por grama de nitrogênio: aminoácidos e fatores específicos para calcular o valor calórico</b>	
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>	129
<b>Bibliografia Consultada .....</b>	135
<b>Siglas Usadas.....</b>	137

# 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.: figado de boi, figado de galinha, etc.) foram reagrupados (figado de qualquer animal). Nesse caso, os valores atribuídos resultam de uma média ponderada dos valores específicos das diversas espécies, levando em consideração a freqüência de consumo observada. Outros alimentos (ex.: vísceras) possuem um caráter compósito. 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:

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

## Preparações Culinárias Industrializadas

Para conhecer o conteúdo nutricional desses alimentos, recorremos 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:

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

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

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

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

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 tediosos.

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 DA PREPARAÇÃO	Total	QUANTIDADE EM GRAMAS DOS ALIMENTOS									
		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

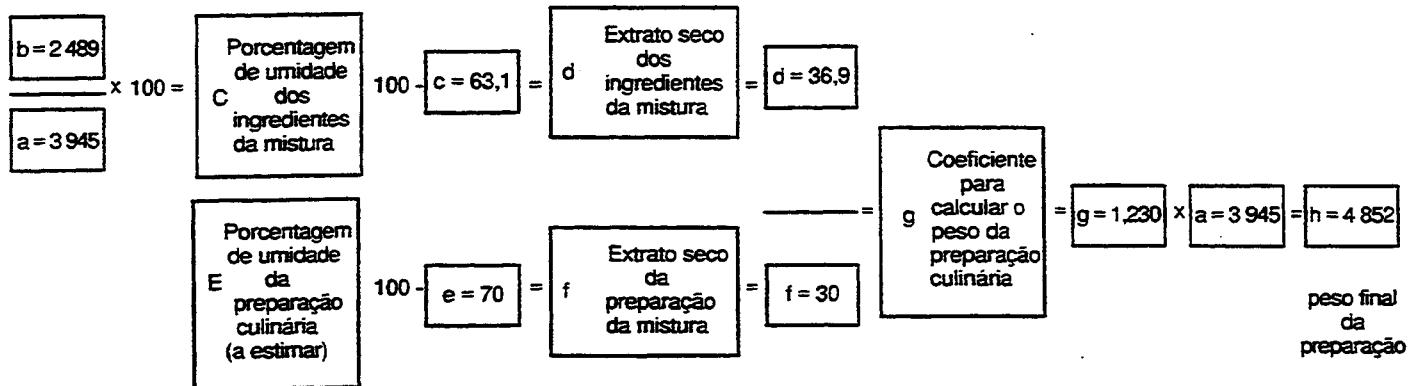
e, caso não tenham sido encontradas referências nas mesmas, na experiência dos nutricionistas (ver Diagrama das Umidades das Preparações Culinárias).

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	COEFICIENTE DE CONVERSÃO EM INGREDIENTE
				G PESO FINAL DA PREPARAÇÃO	
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
<b>TOTAL</b>	<b>a = 3 945</b>	<b>TOTAL</b>	<b>b = 2 489</b>		



*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						
	Quan- tidade (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**

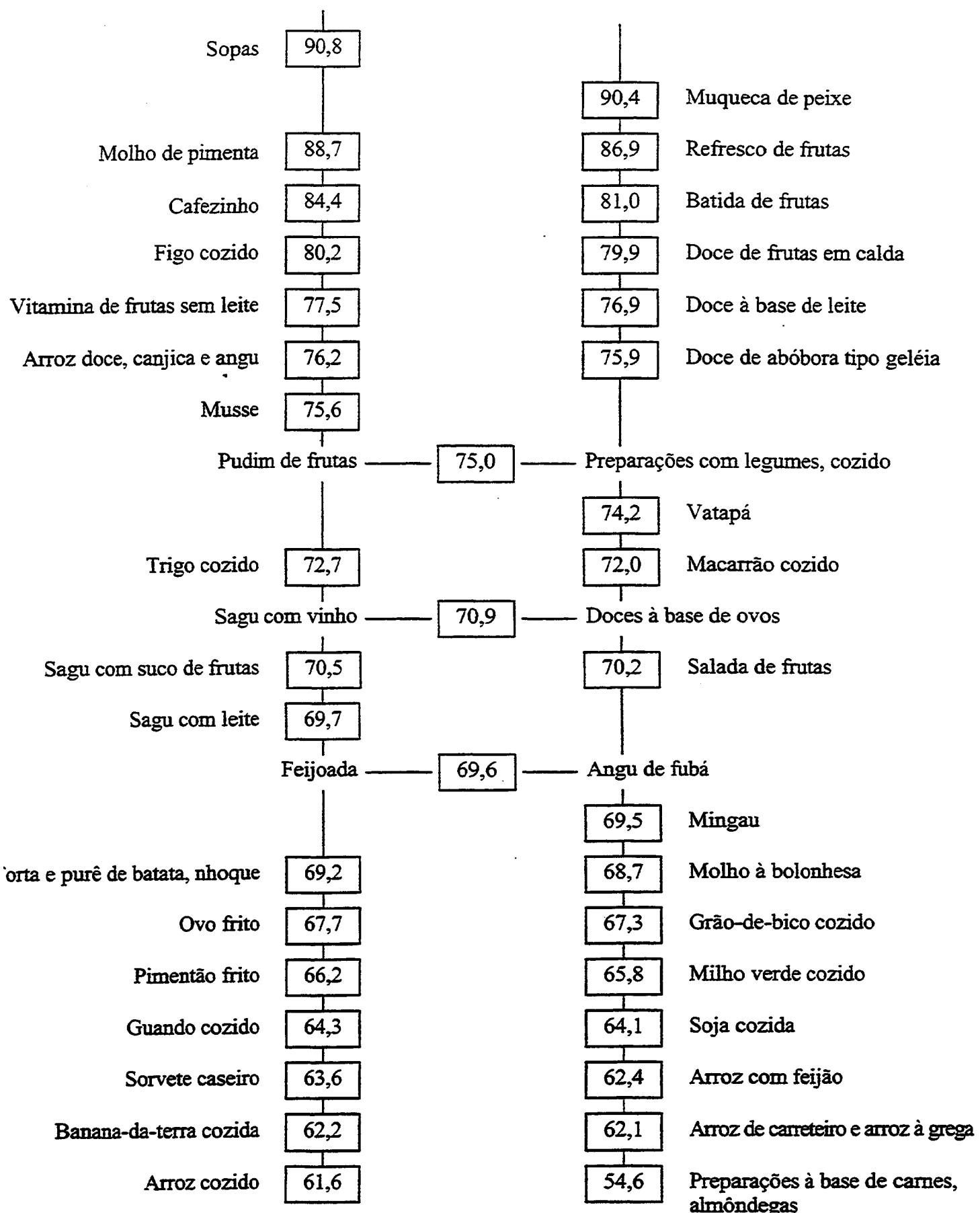
NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau

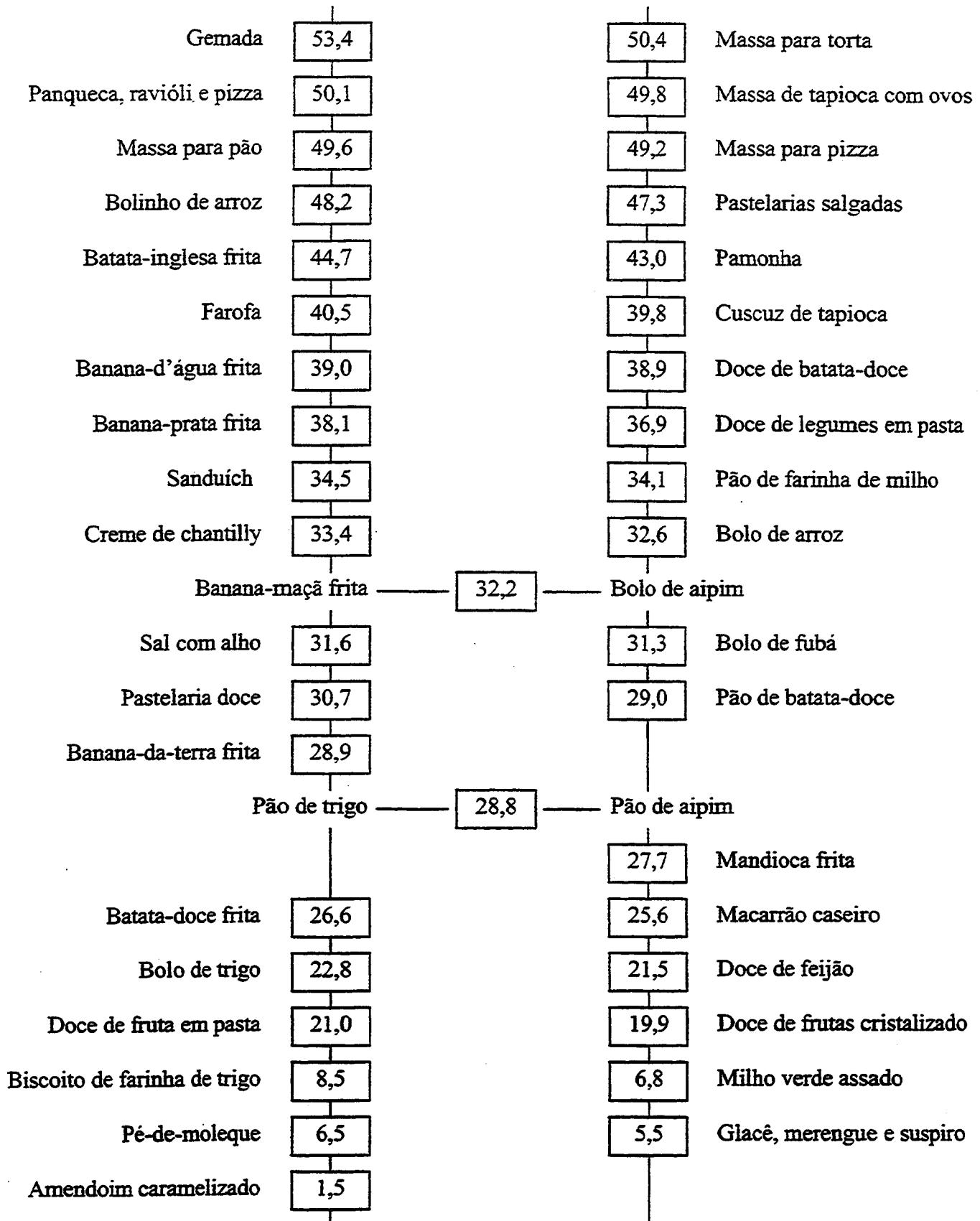
INGREDIENTES	COMPOSIÇÃO CENTESIMAL					
	Quan-ti-dade (g)	Aminoácidos				
		Proteínas (g)	Gordura (g)	Nitrogênio (g)	Lisina (mg)	Metionina cistina (mg)
TOTAL .....	-	3,4	3,6	0,537	226	110
Leite de vaca .....	43	1,3	1,5	0,204	102	43
Leite de cabra .....	15	0,6	0,9	0,094	31	13
Aveia em flocos .....	2	0,3	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 UMIDADES 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>							
Milho, farinha integral .....	2,73	8,37	4,03	Frutas			
Milho, degerminizado.....	3,46	8,37	4,16	Todas, com exceção de lima e limão .....	3,36	8,37	3,60
Aveia .....	3,46	8,37	4,12	Limas e limões .....	3,36	8,37	2,48
Arroz integral .....	3,41	8,37	4,12	Sucos de frutas, com exceção de lima e limão, sem açúcar...	3,36	8,37	3,92
Arroz polido .....	3,82	8,37	4,16	Açúcares e xaropes			
Trigo, farinha - 97 a 100% de extração .....	3,59	8,37	3,78	Açúcar de cana e de beterraba (sacarose) .....	-	-	3,87
Trigo, farinha - 85 a 93% de extração .....	3,78	8,37	3,95	Carnes, aves e insetos			
Trigo, farinha - 70 a 74% extração .....	4,05	8,37	4,12	Peixes, crustáceos e moluscos .....	4,27	9,02.(2)	
Centeio, grão inteiro .....	3,05	8,37	3,86	Ovos .....	4,36	9,02	3,68
Centeio, farinha .....	3,23	8,37	3,99	Leite e derivados .....	4,27	8,79	3,87
Outros cereais - grão inteiro (1).....	3,59	8,37	3,78	Azeites e gorduras			
Outros cereais refinados .....	3,87	8,37	4,12	Manteiga .....	4,27	8,79	3,87
<b>Raízes, tubérculos e feculentos</b>							
Raízes e tubérculos .....	2,78	8,37	4,03	Outras gorduras animais ....	-	9,02	-
Feculentos .....	3,36	8,37	3,60	Margarina vegetal .....	4,27	8,84	3,87
Leguminosas .....	3,47	8,37	4,07	Outras gorduras vegetais ....	-	8,84	-
Verduras (folhas) .....	2,44	8,37	3,57	Diversos			
Verduras .....	2,44	8,37	3,57	Álcool .....	-	- (3)	
Verduras (raízes e bulbos) ..	2,78	8,37	3,84	Chocolate, cacau .....	1,83	8,37	1,33
Cogumelo .....	2,62	8,37	3,48	Vinagre .....	-	-	2,40
				Levedura .....	3,00	8,37	3,35

(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 mielos, 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 proteicas (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 recalcular 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 (Ca0) : 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 (Ca0) será:

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

Esta quantidade de óxido de cálcio (Ca0) corresponde a uma certa quantidade de Ca que se pode conhecer multiplicando a quantidade de Ca0 por um fator de conversão obtido da seguinte maneira:

$$\frac{\text{Massa atómica Ca}}{\text{Massa atómica Ca0}} = \frac{40}{40 + 16} = \frac{40}{56} = 0,714$$

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 ( $\mu\text{g}$ )	BETACAROTENO ( $\mu\text{g}$ )
95	80

O teor em equivalente retinol é:

$$95 + \frac{80}{6} = 108 \text{ } \mu\text{g}, \text{ já que o betacaroteno é 6 vezes menos ativo que o retinol.}^4$$

#### 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  $\mu\text{g}$ .

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

VITAMINA A Valor (UI)	VITAMINA A Valor ( $\mu\text{g eq. retinol}$ )
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 Valor (UI)	VITAMINA A Valor ( $\mu\text{g eq. retinol}$ )
3.300	924

#### Valor expresso em microgramas de atividade vitamínica A

Para todos os produtos vegetais, os valores expressos em microgramas de ativida-

<sup>4</sup> Na tabela expressou-se  $\mu\text{g}$  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  $\mu\text{g}$ .

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

ATIVIDADE VITAMÍNICA A ( $\mu\text{g}$ )	VITAMINA A Valor ( $\mu\text{g eq. retinol}$ )
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 Valor (UI)	VITAMINA A Valor ( $\mu\text{g eq. retinol}$ )
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  $\mu\text{g}$  de equivalente retinol (média de 5 valores);

b) Peixes semigordos (4 a 7g de lipídios) - 92  $\mu\text{g}$  de equivalente retinol (média de 17 valores); e

c) Peixes magros (0 a 3g de lipídios) - 32  $\mu\text{g}$  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 sulforosos (metionina e cistina)
- Treonina
- Triptofano

A lisina, os aminoácidos sulforosos 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.º 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	UNIDADE (g)	PROTEINAS (g)	LÍPIDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	TABELA	ITEM	ORIGEM
<b>CEREAIS E DERIVADOS</b>													
Adlay, grão inteiro ( <i>Colea sativa</i> Jobst 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	1,8	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.....	368	11,8	6,4	0,8	80,4	0,3	0,6	24	135	1,9	2	45	
Avelã, farinha de.....	390	8,3	14,2	7,4	68,2	1,2	1,9	53	405	4,5	1	11	
Avelã, flocons ( <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	6,3	9,6	13,2	69,7	0,5	2,2	49	126	1,6	1	22	
Bulgur.....	357	9,0	10,3	1,2	78,1	1,3	1,4	36	300	4,7	3	499	
Cantelo, broa de.....	243	35,5	9,1	1,1	52,1	0,4	2,2	75	147	1,6	3	454	
Cantelo, farinha de ( <i>Secale cereale</i> L.) .....	358	11,0	9,4	1,0	77,9	0,4	0,7	22	105	1,1	1	21	
Cavada lorrada.....	351	9,9	7,7	0,8	79,7	5,3	1,9	55	253	7,1	0	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 fáciea.....	424	1,5	13,5	7,8	75,1	0,3	2,1	260	260	4,0	7	45	
Flocos de cereais.....	395	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	1 377	
Macarrão cozido.....	111	72,0	3,4	0,4	23,0	0,1	1,2	8	50	0,4	3	1 303	
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	2 160	

## **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 EQUIVALENTE (mg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>CEREAIS E DERIVADOS</b>									
Aday, grão integral ( <i>Cole 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
Avelã, farinha de.....	-	0,60	0,14	1,0	-	-	-	1	11
Avelã, 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.....	-	0,09	0,04	0,9	-	-	-	3	919
Biscoito salgado.....	-	0,13	0,13	1,1	-	-	-	1	22
Bulgur.....	-	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.).....	-	0,16	0,07	0,6	-	-	-	1	21
Cevada torrada.....	-	0,12	0,18	9,6	-	-	-	8	124
Cevada, grão integral ( <i>Hordeum vulgare</i> L.).....	2	0,38	0,20	7,2	-	-	-	1	16
Farinha de trigo (50% de extrato).....	-	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	0,06	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 (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	TABELA	ITEM
<b>CEREAIS E DERIVADOS</b>													
Massena.....	362	12,0	0,3	-	87,6	0,1	0,1	-	-	-	-	3	894
Mante em pão.....	368	5,2	13,1	1,9	77,4	5,7	2,4	48	294	4,0	7	7	3
Massa para pão.....	209	49,6	5,8	2,9	39,4	0,2	2,3	14	92	0,7	7	7	201
Massa para pastel.....	241	49,2	6,0	10,7	29,7	0,3	4,4	30	102	0,7	7	7	200
Massa para torta.....	218	50,4	4,7	5,0	38,5	0,2	1,4	23	82	0,7	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	1	24
Milho verde, grão intato ( <i>Zea mays L.</i> ).....	82	76,3	2,1	0,6	20,0	0,5	1,0	3	56	0,6	3	3	847
Milho, angu de.....	129	67,3	3,3	0,8	27,8	1,5	0,8	8	113	0,8	0	0	138
Milho, bolo de.....	290	31,3	5,1	6,7	54,3	0,4	2,6	32	97	1,1	7	7	149
Milho, flocos de.....	386	2,2	4,4	0,2	91,3	0,4	1,9	12	24	1,0	3	3	867
Milho, fubá de.....	354	10,5	9,6	2,0	77,2	0,7	0,7	6	164	1,8	7	7	6
Pão de alpim.....	298	28,8	8,7	3,0	57,9	0,5	1,6	19	141	1,1	7	7	67
Pão de batata.....	277	29,0	8,2	0,9	58,2	0,6	3,7	25	134	1,1	7	7	197
Pão de cará caseiro.....	273	28,7	5,8	1,0	62,1	1,4	2,4	30	109	1,8	7	7	88
Pão de centeio.....	281	35,0	9,2	0,7	53,4	1,2	1,7	38	178	2,8	1	1	47
Pão de cevada.....	302	24,4	7,2	0,2	66,2	2,6	2,0	60	224	6,5	0	0	148
Pão de leite.....	305	23,9	9,8	1,9	62,4	0,2	2,0	39	157	1,2	7	7	274
Pão de milho.....	285	28,3	8,0	1,3	60,8	0,8	1,6	46	169	2,5	33	33	459
Pão de milho caseiro.....	281	33,5	7,6	4,2	53,3	0,5	1,5	11	124	1,1	7	7	227
Pão de milho caseiro.....	295	20,1	8,2	3,2	56,8	0,3	2,7	110	202	0,9	7	7	140
Pão doce.....	274	34,0	7,5	1,4	58,3	0,3	0,8	12	70	1,2	2	2	101
Pão francês.....	269	29,8	9,3	2,0	57,4	0,5	1,5	22	107	1,2	7	7	273
Pão integral.....	286	29,5	9,4	1,5	57,5	1,0	2,1	49	209	3,6	1	1	50
Pamonha.....	254	43,0	4,4	7,6	42,9	1,7	2,1	18	140	0,9	7	7	192
Pipoca com sal.....	444	3,9	9,9	14,5	69,4	1,8	2,3	5	283	2,8	2	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 EQUIVALENTE (mg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>CEREAIS E DERIVADOS</b>									
Malzona.....	-	-	-	-	-	-	-	3	894
Mante 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	0,06	0,5	-	-	-	7	199
Milho em grão (seco).....	23	0,43	0,10	1,9	-	-	-	1	24
Milho verde enlatado.....	33	0,03	0,05	1,0	5	-	-	3	847
Milho verde, grão inteiro ( <i>Zea mays L.</i> ).....	-	0,14	0,07	1,4	48	8	-	138	4158
Milho, angu do.....	12	0,07	0,02	0,5	-	-	-	7	148
Milho, bolo de.....	68	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 alpim.....	3	0,20	0,06	1,5	4	4	-	7	67
Pão de batata.....	84	0,20	0,06	1,5	9	7	-	7	197
Pão de cará caseiro.....	138	0,19	0,08	1,3	18	7	-	88	-
Pão de centeio.....	-	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	1,8	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 (g)	PROTEINAS (g)	LIPÍDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CALCIÓ (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
<b>CEREAIS E DERIVADOS</b>												
Quinua ( <i>Chenopodium quinoa</i> Willd.).....	354	12,5	10,6	4,5	70,0	4,1	2,4	118	390	4,2	0	152
Sarrabeno, farinha de ( <i>Fagopyrum sagittatum</i> Glib.).....	333	12,0	11,7	2,5	72,0	1,6	1,8	33	347	2,0	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	80,6	0,2	1,3	217	266	1,2	7	142
Trigo, grão intato ( <i>Triticum aestivum</i> L.).....	332	12,1	12,7	1,8	71,8	2,6	1,6	60	312	7,6	4	13
<b>TUBÉRCULOS, RAÍZES E AMILÁCEOS</b>												
Aranha ( <i>Maranha arundinacea</i> L.).....	125	67,4	1,7	0,2	29,5	2,0	1,2	15	18	1,9	2	119
Aranha, farinha de.....	344	13,9	1,4	-	84,4	0,3	0,3	19	54	3,4	2	120
Aranha, fécula de.....	342	14,8	0,4	0,1	84,5	-	0,2	7	22	1,2	2	121
Bananeira-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 sapientium</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
Batata ( <i>Arctium lappa</i> L.).....	89	78,5	2,5	0,1	20,1	1,7	0,8	50	58	1,2	2	125
Batata-baroa ( <i>Chaerophyllum bulbosum</i> L.).....	128	67,1	1,5	0,3	29,7	0,6	1,4	45	62	3,6	7	97
Batata-doce ( <i>Pomoea batatas</i> (L.) Poir.).....	116	60,9	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 caselio 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 filha.....	274	44,7	4,3	13,2	36,0	1,0	1,8	15	111	1,3	3	1789
Batata, fécula de.....	332	17,5	0,1	0,1	82,1	-	0,2	10	38	1,5	2	147
Beljuc.....	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
Cartá ( <i>Dioscorea</i> spp.).....	120	68,4	2,0	0,1	28,4	1,1	1,1	22	39	1,0	7	10
Cartá-do-ar ( <i>Dioscorea bulbifera</i> L.).....	112	71,0	1,5	0,1	28,5	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 EQUIVALENTE (mg/mg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>CEREais E DERIVADOS</b>									
Quinoa ( <i>Chenopodium quinoa</i> Willd.).....	-	0,35	0,32	1,4	7	8	152	-	-
Sarrabicho, farinha de ( <i>Fagopyrum sagittatum</i> Gilib.).....	-	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 integral ( <i>Triticum aestivum</i> L.).....	-	0,35	0,12	3,6	-	4	13	-	-
<b>TUBÉRCULOS, RAÍZES E AMIÁLAGEOS</b>									
Arauá ( <i>Maranha arundinacea</i> L.).....	-	0,13	0,02	0,5	7	2	119	-	-
Arauá, farinha de.....	-	0,04	0,04	1,0	-	7	251	-	-
Arauá, fécula de.....	-	0,04	-	-	-	2	121	-	-
Banana-da-terra ( <i>Musa paradisiaca</i> L.).....	128	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	0,18	0,24	2,8	7	3	143	-	-
Bardana ( <i>Arcium lappa</i> L.).....	-	0,25	0,08	0,3	2	2	125	15,5	8
Batata-batatas ( <i>Chenopodium bulbosum</i> L.).....	22	0,09	0,05	1,0	24	7	97	16,6	1 235
Batata-doce ( <i>Promoea batatas</i> (L.) Pol.).....	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 filha.....	-	0,13	0,08	3,1	21	3	1 789	-	-
Batata, fécula de.....	-	0,42	0,14	3,4	19	3	1 810	-	-
Bellu.....	-	0,09	0,08	1,7	15	7	150	-	-
Biscoito de polvilho.....	90	0,02	0,05	-	-	7	165	-	-
Catá ( <i>Dioscorea</i> spp.).....	2	0,10	0,04	0,7	8	7	10	23,7	848
Catá-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 (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CALCIÓ (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
<b>TUBÉRCULOS, RAÍZES E AMIÁCEOS</b>												
<i>Cará-linhame (<i>Dioscorea alata</i> L.)</i> .....	135	65,1	2,3	0,1	31,8	1,5	0,7	28	52	1,6	4	232
<i>Cará, farinha de</i> .....	335	14,2	3,4	0,4	80,0	1,6	2,0	20	110	1,1	4	228
<i>Caroço de jaca (<i>Artocarpus heterophylla</i> Lam.)</i> .....	151	60,9	4,3	0,4	32,6	1,5	1,8	35	126	1,2	2	318
<i>Castanha-portuguesa (<i>Castanea sativa</i> (Sieb. e Zucc.) Mill.)</i> .....	194	52,5	2,9	1,5	42,1	1,1	1,0	27	88	1,7	3	677
<i>Castanha-portuguesa cozida</i> .....	204	49,8	3,1	1,6	44,4	1,2	1,1	28	93	1,8	7	154
<i>Inhamê (<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott.)</i> .....	102	73,1	1,8	0,1	23,8	1,0	1,2	51	88	1,2	4	272
<i>Mandiooca (<i>Manihot esculenta</i> Crantz.)</i> .....	149	62,0	0,8	0,3	36,0	1,0	0,9	35	46	1,1	7	120
<i>Mandiooca cozida</i> .....	119	69,6	0,6	0,2	28,9	0,8	0,7	28	37	0,9	7	156
<i>Mandiooca frita</i> .....	352	27,7	1,2	14,5	55,2	1,5	1,4	54	70	1,7	7	145
<i>Mandiooca, polvilho de</i> .....	352	12,6	0,6	0,2	86,4	0,1	0,2	10	16	0,4	7	250
<i>Mandiooca, farinha de</i> .....	354	10,4	1,7	0,3	86,4	1,8	1,2	61	48	3,1	7	26
<i>Mandioquinha-salsinha (<i>Arracacia xanthorrhiza</i> Bancroft)</i> .....	104	73,0	0,8	0,2	24,9	0,6	1,1	29	58	1,2	1	102
<i>Mangalito (<i>Xanthosoma sagittifolium</i> (L.) Schott.)</i> .....	137	84,4	2,2	0,2	32,0	1,0	1,2	16	47	0,9	4	239
<i>Pinhão (<i>Araucaria angustifolia</i> (Bert.) Kuntze)</i> .....	282	29,2	5,3	1,3	62,1	17,1	2,1	37	78	6,5	11	205
<i>Pinhão cozido</i> .....	297	25,4	5,6	1,4	65,4	18,0	2,2	39	82	6,8	7	155
<i>Sagu</i> .....	352	12,6	0,6	0,2	86,4	0,1	0,2	10	16	0,4	7	250
<i>Sagu com leite</i> .....	122	69,7	1,3	1,2	27,5	0,1	0,3	38	39	0,1	7	203
<i>Sagu com suco de frutas</i> .....	117	70,5	0,1	-	29,4	0,1	-	2	1	0,2	7	153
<i>Sagu com vinho</i> .....	145	70,9	0,1	-	28,9	-	0,1	5	4	0,3	7	191
<i>Tapioca, bolo de</i> .....	288	32,2	1,7	5,1	60,3	0,6	0,7	42	37	1,4	7	234
<i>Tapioca, curacuz da</i> .....	248	39,8	0,8	3,1	54,2	0,5	2,1	7	9	0,4	7	230
<b>AÇÚCARES E DOCES</b>												
<i>Açúcar mascavo</i> .....	356	7,4	0,4	0,5	90,6	-	1,1	51	44	4,2	7	49
<i>Açúcar refinado</i> .....	385	0,5	-	-	99,5	-	-	-	-	0,1	3	2231
<i>Caldo-de-cana</i> .....	82	78,8	0,3	0,1	20,5	0,4	0,3	13	12	0,7	1	319
<i>Cocada</i> .....	540	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 EQUIVALENTE (mg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>TUBÉRCULOS, RAÍZES E AMIÁCEOS</b>									
Carré-ínhame ( <i>Dioscorea alata</i> L.).....	2	0,05	0,03	0,5	12	4	232	22,5	99
Carré, farinha de.....	-	0,10	0,08	1,1	-	4	228	-	-
Carcão de jaca ( <i>Aracarpus 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>Catocasia 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 filha.....	3	0,09	0,06	1,1	66	7	145	-	-
Mandioica, polvilho de.....	-	0,01	0,02	0,5	-	33	416	-	-
Mandioica, farinha de.....	-	0,08	0,07	1,6	14	1	276	-	-
Mandioquilha, salsicha ( <i>Atracacia xanthorrhiza</i> Bancroft).....	20	0,06	0,04	3,4	28	1	102	15,0	260
Mangaréu ( <i>Xanthosoma sagittifolium</i> (L.) Schott).....	2	0,13	0,02	6,4	7	14	118	16,5	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	-	-
Tapoca, bolo de.....	33	0,03	0,05	1,5	11	7	234	-	-
Tapoca, cuscuз de.....	-	-	-	0,1	-	7	230	-	-
<b>AÇÚCARES E DOCES</b>									
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	0,1	-	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 (g)	UMIDADE (g)	PROTEINAS (g)	LIPÍDIOS (g)	GLICIDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CALCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
<b>ACÚCARES E DOCES</b>												
Doces diversos.....	406	9,3	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
Geléia de frutas.....	238	30,0	0,1	0,1	61,6	-	0,2	18	6	1,3	7	51
Geléia de mocoço.....	147	61,0	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.....	308	21,8	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
Nidox.....	384	6,0	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
Repadeira.....	366	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
Suspiro.....	366	5,5	1,7	0,1	92,6	-	0,1	2	2	0,1	7	12
<b>NOZES E OLEAGINOSAS</b>												
Amêndoas ( <i>Amygdalus communis</i> L.).....	603	4,8	21,0	54,9	17,3	3,0	2,0	282	485	5,2	2	280
Amêndoam ( <i>Arachis hypogaea</i> L.).....	549	6,5	23,2	44,8	23,0	2,9	2,5	49	409	3,0	1	280
Amêndoam caramelizado.....	446	1,5	8,1	15,7	73,8	1,0	0,9	17	143	1,3	7	241
Amêndoam cozido.....	235	44,6	16,8	8,3	28,3	6,1	4,0	45	260	5,1	4	282
Amêndoam torrado com sal.....	595	1,8	23,2	50,9	21,7	3,2	2,4	42	354	1,6	4	281
Amêndoam, creme de.....	585	1,0	24,9	48,8	22,2	1,8	2,3	66	380	2,4	2	210
Amêndoam, farinha de.....	371	7,3	47,9	9,2	31,5	2,7	4,1	104	720	3,5	3	1 501
Avellã ( <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	10,4	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 EQUIVALENTE (mg)	VITAMINA B <sub>1</sub> (mg)	VITAMINA B <sub>2</sub> (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>AÇÚCARES E DOCES</b>									
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	3	1149	-
Geléia de mocoína.....	-	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	4	1	518	-
Melado.....	-	0,02	0,06	0,4	3	32	32	379	-
Nidex.....	-	1,18	-	-	-	6	6	16	-
Pé-de-moleque.....	2	0,26	0,08	4,9	1	7	7	228	-
Rapadura.....	-	0,01	0,09	0,5	-	32	32	383	-
Sorvete caseiro.....	47	0,04	0,16	0,3	9	7	7	209	-
Sorvete industrializado.....	39	0,03	0,14	0,1	1	7	7	80	-
Suspiro.....	-	0,05	-	-	-	7	7	12	-
<b>NOZES E OLEAGINOSAS</b>									
Amêndoa ( <i>Amygdalus communis</i> L.).....	-	0,26	0,87	6,0	-	2	280	48,8	32
Amêndoin ( <i>Arachis hypogaea</i> L.).....	5	0,79	0,14	15,5	1	4	280,	26,4	3 240
Amêndoin caramelizado.....	2	0,27	0,05	5,4	-	7	241	-	-
Amêndoin cozido.....	3	0,44	0,16	1,4	-	4	282	-	-
Amêndoin torrado com sal.....	16	0,32	0,13	17,1	-	2	205	-	-
Amêndoin, creme de.....	-	0,40	0,12	13,6	-	2	210	-	-
Amêndoin, farinha de.....	-	0,75	0,22	27,8	-	3	1 501	-	-
Avôa ( <i>Corylus avellana</i> L.).....	2	0,48	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	10,1	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	7	-

**ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR**

**1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIENTES E MINERAIS**

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
<b>NOZES E OLEAGINOSAS</b>												
Castanha-de-pequi ( <i>Caricocarpus spp.</i> ).....	89	76,0	1,2	0,9	21,6	5,5	0,3	14	10	1,2	11	206
Castanha-do-pará ( <i>Bentinotella excisa HBK.</i> ).....	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 L.</i> ).....	286	54,6	3,5	27,2	13,7	3,8	1,0	13	83	1,8	1	331
Coco-de-babacu ( <i>Obligntia manilana Rodr.</i> ).....	313	52,3	3,9	29,5	13,3	-	1,0	30	40	1,0	7	275
Coco-de-macacuba ( <i>Acrococia sclerocarpa Mart.</i> ).....	243	51,8	4,4	13,8	27,9	13,4	2,1	199	57	0,2	7	138
Coco-de-lucum ( <i>Astrocaryum spp.</i> ).....	405	45,0	1,8	43,7	8,4	2,1	1,1	30	25	-	10	260
Coco refilado 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	85,7	3,2	24,9	5,2	-	1,0	16	132	1,6	7	152
Dendê ( <i>Elaeis guineensis L.</i> ).....	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 DC.</i> ).....	584	4,1	17,6	52,2	21,1	5,3	5,0	1212	620	10,4	1	506
Noz ( <i>Juglans regia L.</i> ).....	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 spp.</i> ).....	547	4,9	30,3	46,8	14,4	2,2	4,6	38	1 064	9,2	1	508
<b>LEGUMINOSAS E DERIVADOS</b>												
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>Phaseolus sativum L.</i> ).....	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 L.</i> ).....	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 L.</i> ).....	339	12,6	24,0	2,2	58,2	5,9	3,0	77	374	6,3	1	472
Feijão-aduzki ( <i>Phaseolus angularis (Willd.) Wright.</i> ).....	336	10,8	19,9	0,6	64,4	7,8	4,3	136	260	9,8	4	303
Feijão-arroz ( <i>Phaseolus calcaratus Roxb.</i> ).....	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 L.</i> ).....	338	12,0	20,7	1,2	62,4	4,9	3,7	113	330	4,8	1	479
Feijão-fradinho ( <i>Vigna spp.</i> ).....	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 L.</i> ).....	166	56,5	9,7	0,5	31,5	2,2	1,8	60	287	3,0	0	187
Feijão, doce de, industrializado.....	310	21,6	8,4	1,6	66,9	2,8	1,6	56	117	3,5	7	240
Feijão, grão seco ( <i>Phaseolus vulgaris L.</i> ).....	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 EQUIVALENTE (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>NOZES E OLEAGINOSAS</b>									
Castanha-de-pequi ( <i>Carica/cocar</i> spp.).....	20000	0,03	0,46	0,4	12	14	122		
Castanha-do-pará ( <i>Bethalista excelsa</i> HBK.).....	7	1,09	0,12	1,7	10	1	500	40,4	100
Coco-de-bala ( <i>Cocos nucifera</i> L.).....		0,04	0,03	0,6	4	1	331	44,0	1.956
Coco-de-babagui ( <i>Orbignya martiana</i> Radt.).....		0,32	0,25	1,5	-	17	69	75,0	81
Coco-de-macauába ( <i>Acrococca 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 fatiado 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	-	-
<b>LEGUMINOSAS E DERIVADOS</b>									
Enxilha envelhecida.....	45	0,09	0,05	0,9	9	3	1517	-	-
Enxilha, 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) Wright.).....	2	0,06	0,09	2,0	2	7	278	-	-
Feijão-arroz ( <i>Phaseolus calcaratus</i> Roxb.).....	3	0,58	0,09	2,2	-	1	477	-	-
Feijão cozido.....		0,11	0,04	0,4	1	7	208	-	-
Feijão-de-ilma ( <i>Phaseolus lunatus</i> L.).....		0,34	0,21	2,2	-	1	479	-	-
Feijão-fadrinhol ( <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, NUTRIENTES E MINERAIS**

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS (g)	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FOSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM
											TABELA
<b>LEGUMINOSAS E DERIVADOS</b>											
Grão-de-bico ( <i>Cicer arietinum</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
Guandu ( <i>Cajanus cajan</i> (L.) Millsp.).....	337	12,2	19,2	1,5	63,3	0,1	3,8	137	322	5,0	1 469
Guandu cozido.....	135	84,9	7,7	0,6	25,3	3,2	1,5	55	129	2,0	7 167
Lenilinha ( <i>Lens culinaris</i> Medic.).....	340	12,2	23,7	1,3	60,7	3,2	2,1	68	353	7,0	1 484
Lenilinha cozida.....	125	65,6	7,4	0,5	25,6	1,0	0,9	30	157	5,6	36 97
Mangaço, grão ( <i>Dolichos lablab</i> L.).....	334	13,1	22,1	1,0	61,2	7,9	2,6	46	375	7,3	1 493
Miso.....	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
Sója ( <i>Glycine max</i> (L.) Merril).....	400	10,2	35,1	17,7	32,0	4,2	5,0	226	546	8,5	2 219
Sója cozida.....	160	64,1	14,0	7,1	12,8	1,7	2,0	90	218	3,4	7 169
Sója, farinha de, industrializada.....	356	8,0	43,4	6,7	36,6	2,5	5,3	263	634	9,1	3 2 148
Sója, ieló em pó de.....	429	4,2	41,8	20,3	29,0	0,2	5,7	275	674	5,0	3 2 151
Sója, ieló industrializado.....	114	74,5	6,2	4,1	14,4	-	0,8	40	105	1,2	2 267
Sója, pão de.....	283	30,8	14,3	1,9	51,8	0,7	1,2	57	219	2,3	7 14
Sója, 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	1 469
<b>VERDURAS - FOLHAS</b>											
Aceituga ( <i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>cyclo</i> L.).....	27	90,8	1,6	0,4	5,6	1,0	1,6	110	29	3,6	1 72
Agríao ( <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
Allage ( <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
Bentatiba ( <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 EQUIVALENTE (mg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>LEGUMINOSAS E DERIVADOS</b>									
Grão-de-bico ( <i>Cicer arietinum</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
Guardo ( <i>Cajanus cajan</i> (L.) Millsp.).....	7	0,72	0,17	2,6	-	-	-	1	469
Guardo cozido.....	3	0,29	0,07	1,0	-	-	-	7	167
Lentilha ( <i>Lens culinaris</i> Medic.).....	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
Soyo.....	-	0,02	0,25	0,4	-	-	-	3	2 156
Sofia ( <i>Glycine max</i> (L.) Merril).....	2	0,66	0,22	2,2	-	-	-	2	219
Sofia cozida.....	1	0,26	0,09	0,9	-	-	-	7	169
Sofia, falmata de, industrializada.....	0	0,63	0,36	2,6	-	-	-	3	2 148
Sofia, leite em pó de.....	4	0,30	0,25	0,4	-	-	-	3	2 151
Sofia, leite industrializado.....	-	0,04	0,12	0,1	-	-	-	2	267
Sofia, pão de.....	-	0,10	0,04	0,8	-	-	-	7	14
Sofia, queijo de.....	4	0,08	0,14	0,5	-	-	-	7	253
Tremoço ( <i>Lupinus</i> spp.).....	-	0,28	0,50	2,6	-	-	-	1	489
<b>VERDURAS - FOLHAS</b>									
Acelga ( <i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>cyclo</i> L.).....	292	0,03	0,09	0,4	31	-	-	72	10,5
Arigão ( <i>Ranunculus esculentus-squatum</i> (L.) Hayek).....	370	0,12	0,10	1,0	44	-	-	110	33,8
Alcachofra ( <i>Cynara scolymus</i> L.).....	32	0,06	0,07	0,8	5	-	-	98	57,1
Alface ( <i>Lactuca sativa</i> L.).....	87	0,08	0,08	0,4	12	-	-	205	17,8
Almeirão ( <i>Choromus intybus</i> L.).....	263	0,07	0,12	0,4	11	-	-	73	16,6
Azedinha ( <i>Rumex acetosa</i> L.).....	1 280	0,09	0,22	0,5	119	-	-	3	34,0
Bentinha ( <i>Beta vulgaris</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, NUTRIENTES E MINERAIS**

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
<b>VERDURAS - FOLHAS</b>												
Broto ( <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	5,0	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	1,6	0,2	7,1	1,7	0,8	64	40	0,7	1	140
Chouriço verde.....	36	88,6	2,5	0,5	6,9	1,2	1,3	132	48	2,4	7	87
Chloródia ( <i>Chloridium endivia</i> L.).....	20	93,1	1,7	0,1	4,1	0,9	1,0	81	54	1,7	3	989
Coentilo ( <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	88,9	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>itállica</i> Plenck.).....	32	89,1	3,6	0,3	5,9	1,5	1,1	103	78	1,1	3	493
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	409
Couve-fiori ( <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.) Kunze).....	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	88,4	2,6	0,5	9,5	1,8	1,0	58	46	0,6	2	518
Folha-de-batata-doce ( <i>Pomoea batatas</i> Lam.).....	49	89,0	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	6,1	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> Muell.).....	32	89,0	1,9	0,3	7,2	1,3	1,6	162	41	4,0	7	158
Marsuço ( <i>Chenopodium ambrosioides</i> L.).....	42	85,5	3,8	0,7	7,6	1,3	2,4	304	52	5,2	1	168
Moscardo ( <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
Nabiqua ( <i>raphanus raphanistrum</i> L.).....	28	90,3	3,0	0,3	5,0	0,8	1,4	246	68	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 EQUIVALENTE (mg/mg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>VERDURAS - FOLHAS</b>									
Bredo ( <i>Amaranthus gracilans</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>Sachium 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
Cebolinha ( <i>Allium fistulosum</i> L.).....	70	0,08	0,09	0,6	16	1	140	16,6	1 967
Chelo verde.....	594	0,10	0,10	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> Ptench.).....	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>batrachis</i> L.).....	3	0,09	0,11	0,7	82	1	150	19,0	1 652
Espinaço ( <i>Teragonia tetragonoides</i> (Pall.) Kunze).....	595	0,07	0,10	0,6	41	7	82	38,8	768
Folha-de-abóbora ( <i>Cucurbita spp.</i> ).....	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>Ipomoea batatas</i> Lam.).....	975	0,10	0,20	0,9	70	4	762	54,4	12
Folha-de-beterraba ( <i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>esculenta</i> Salsib.).....	525	0,07	0,22	0,6	50	1	259	-	-
Folha-de-mandioca ( <i>Manihot esculenta</i> Crantz).....	1 980	0,25	0,60	2,4	311	4	712	-	-
Jambu ( <i>Spilanthes acmella</i> Murr.).....	382	0,03	0,21	1,0	20	7	158	14,2	36
Mastuço ( <i>Chenopodium ambrosioides</i> L.).....	400	0,06	0,20	0,6	11	1	168	49,0	2
Mostarda ( <i>Brassica juncea</i> (L.) Czern. ex Corse).....	700	0,11	0,22	0,8	97	3	1 366	26,1	692
Nabiga ( <i>Raphanus raphanistrum</i> L.).....	760	0,21	0,39	0,8	139	3	2 354	35,0	14
Ora-pro-nobis ( <i>Peregrina aculeata</i> Mill.).....	250	0,02	0,10	0,5	23	1	274	12,5	15
Palma ( <i>Nopanea cochinchinensis</i> Salm-Dict.).....	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 (g)	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
<b>VERDURAS - FOLHAS</b>												
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
Serradela ( <i>Sonchus oleraceus</i> L.).....	19	92,5	2,1	0,3	3,5	0,4	1,6	112	36	3,1	7	15
Talha ( <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
Vinhagrelha ( <i>Hibiscus sabdariffa</i> L.).....	43	85,6	3,3	0,3	9,2	1,6	1,6	213	93	4,8	4	748
<b>VERDURAS - FRUTOS</b>												
Abóbora ( <i>Cucurbita moschata</i> (L.) Duch. 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	82,8	1,0	0,2	5,5	0,4	0,5	19	32	0,6	1	128
Beringela ( <i>Solanum melongena</i> L.).....	27	91,8	1,0	0,3	6,3	1,2	0,6	23	31	0,8	1	109
Beringela 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
Buchinha-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
Cabageiro ( <i>Legumenaria 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
Cobô-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	1354
Cogumelo em conserva.....	14	93,1	1,9	0,1	2,4	0,6	1,6	6	68	0,5	3	1355
Couve-e-fêiano ( <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>gongyodes</i> L.).....	27	91,0	2,0	0,1	6,1	1,0	0,8	32	48	0,3	7	281
Ervilha-vagem ( <i>Psium sativum</i> L.).....	45	86,2	2,6	0,1	10,5	1,5	0,6	44	54	1,4	1	184
Flor de banana ( <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> Raddi).....	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
Maranga ( <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 EQUIVALENTE (mg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>VERDURAS - FOLHAS</b>									
Repolho ( <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>capitata</i> L.).....	10	0,08	0,04	0,3	43	1	148	16,6	10 954
Salsola ( <i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Nym.).....	607	0,12	0,24	1,0	146	1	245	17,3	457
Serrilha ( <i>Sonchus oleraceus</i> L.).....	480	0,07	0,12	0,6	5	7	15	30,3	216
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.....	368	0,05	0,04	0,5	5	7	86	-	-
Vhagrelha ( <i>Hibiscus sabdariffa</i> L.).....	689	0,17	0,45	1,2	54	4	748	33,3	293
<b>VERDURAS - FRUTOS</b>									
Abóbora ( <i>Cucurbita moschata</i> (Duc.) Duch. 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	-	-
Brotô 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	-	-
Cabeça ( <i>Lagenaria vulgaris</i> Ser.).....	2	0,03	0,03	0,4	10	2	438	-	-
Chuchu ( <i>Sechium edule</i> Sw.).....	2	0,03	0,04	0,4	20	1	159	27,6	25 802
Cobô-de-pata (Solanum sessiliflorum 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-tâbano ( <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>gongylodes</i> L.).....	-	0,05	0,03	0,4	60	1	151	20,6	0
Ervilha, vagem ( <i>Phaseolus sativus</i> L.).....	18	0,08	0,10	0,8	30	1	184	9,3	104
Flor de banana ( <i>Musa</i> spp.).....	30	0,04	0,03	0,4	12	2	388	59,3	3
Jiló ( <i>Solanum gilo</i> Raddi).....	68	0,07	0,07	1,0	27	7	106	14,2	4 103
Junqueira ( <i>Solanum</i> spp.).....	148	0,12	0,10	0,6	43	7	107	16,1	14
Melão-de-sítio-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 (g)	UMIDADE (g)	PROTEINAS (g)	LÍPIDOS (g)	Glicídios (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
<b>VERDURAS - FRUTOS</b>												
Palmilho ( <i>Euterpe edulis</i> Mart.).....	26	91,0	2,2	0,2	5,2	0,6	1,4	86	79	0,8	1	235
Palmilho 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 spp.</i> ).....	94	74,2	4,1	2,3	18,0	6,0	1,4	58	101	2,9	4	776
Pimenta-camapu ( <i>Phytabitis pubescens</i> L.).....	40	88,3	1,6	0,5	8,8	1,7	0,8	10	34	0,9	1	135
Pimenta-pitanga ( <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	64	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	6,9	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	2 206
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	83,5	1,0	0,1	4,2	0,6	1,2	34	21	1,2	3	185
<b>VERDURAS - RAÍZES E BULBOS</b>												
Alho ( <i>Ajoum 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	82,7	2,0	0,2	4,4	1,2	0,7	27	43	1,2	1	171
Aspargo em conserva.....	18	83,6	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</i> <i>sativus</i> ).....	42	87,8	1,7	0,1	9,5	1,0	0,9	14	36	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	366
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.....	20	91,8	0,6	0,2	6,5	0,6	0,9	25	20	0,7	3	621
Ervadocce ( <i>Foeniculum vulgare</i> Gaertn.),	17	95,0	1,0	-	3,6	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 EQUIVALENTE (mg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>VERDURAS - FRUTOS</b>									
Palmilho ( <i>Euterpe edulis</i> Mart.)	-	0,04	0,09	0,7	17	1	235	50,9	148
Palmilho 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	6 089
Picles.....	2	0,01	0,02	0,2	2	2	484	-	-
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-campêu ( <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
Quiabato ( <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	-	-
<b>VERDURAS - RAÍZES E BULBOS</b>									
Alho ( <i>Apium 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>esculentus</i> Salsb.).....	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	78 024
Cenoura ( <i>Daucus carota</i> L.).....	1 100	0,06	0,05	0,6	8	3	619	14,2	16 974
Cenoura em conserva.....	1 000	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 (g)	PROTEINAS (g)	LÍPIDOS (g)	GLICIDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CALCIO (mg)	FOSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
<b>VERDURAS - RAÍZES E BULBOS</b>												
Jacutupé ( <i>Pachyrhizus bulbosus</i> Kurz.).....	45	97,8	1,2	0,1	10,8	0,7	0,3	18	16	0,8	1	195
Nabó ( <i>Brassica napus</i> L.).....	21	93,2	1,7	0,1	4,2	0,8	0,0	20	20	1,5	1	227
Rabanele ( <i>Raphanus sativus</i> L.).....	23	93,2	0,9	0,1	5,0	0,7	0,8	26	30	1,2	1	254
<b>FRUTAS</b>												
Açai (Euterpe oleracea 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).....	62	85,4	0,4	0,2	13,7	0,4	0,3	18	8	0,5	1	293
Abiu ( <i>Pouteria campechiana</i> Radlk.).....	95	74,1	2,1	1,1	22,0	3,0	0,7	98	45	1,8	7	135
Abóbora ( <i>Mammea americana</i> L.).....	47	66,8	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	68,1	1,4	0,5	9,5	0,8	0,5	45	20	1,5	11	10
Ameixa, pruê da.....	172	53,2	0,8	0,2	45,1	0,6	0,7	19	30	1,5	3	1020
Amora ( <i>Morus</i> spp.).....	53	85,0	1,7	0,4	12,2	0,9	0,7	30	32	3,7	2	921
Atiê-ô (Psidium spp.).....	62	82,6	1,5	0,6	14,3	5,2	1,0	48	33	6,3	11	15
Atiê-ô ( <i>Annona</i> spp.).....	52	66,8	0,4	1,6	10,3	3,0	0,9	52	24	2,3	1	367
Bacuri ( <i>Platonia 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-dágua iria.....	290	39,0	2,3	14,8	42,4	1,1	1,5	62	59	2,9	7	139
Banana-ouro ( <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-prata ( <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 ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....	315	32,2	3,2	14,4	49,1	1,0	1,1	11	42	2,2	7	139
Banana-maçã fruta.....	125	64,8	2,4	0,3	31,7	0,5	0,8	13	29	1,5	11	38
Banana-ouro ( <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 ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....	294	36,1	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 flexuosa</i> Mart.).....	144	71,7	2,6	11,0	13,1	7,6	1,6	156	54	5,0	11	48

**ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR**

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

NOME DO ALIMENTO	RETINOL EQUIVALENTE (mg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>VERDURAS - RAÍZES E BULBOS</b>									
Jacutupê ( <i>Pachyrhizus bulbosus</i> Kurz).....	0,03	0,03	0,3	21	1			95	
Nabo ( <i>Brassica napus</i> L.).....	0,04	0,04	0,7	28	1			227	23,0
Rabanele ( <i>Raphanus sativus</i> L.).....	0,03	0,03	0,3	28	1			254	20,0
<b>FRUTAS</b>									
Açai ( <i>Euterpe oleracea</i> Mart.).....	0,38	0,01	0,4	9	7			32	89,6
Abacate ( <i>Persea americana</i> Miller).....	20	0,07	0,24	1,5	12			236	24,0
Abacaxi ( <i>Ananas comosus</i> (L.) Merr.).....	5	0,08	0,04	0,2	61	1		293	35,4
Abiu ( <i>Pouteria calimela</i> Radlk.).....	48	0,02	0,02	3,4	49	1		318	3743
Abicô ( <i>Mammea americana</i> L.).....	30	0,03	0,05	0,4	16	1		391	33,0
Ameixa ( <i>Prunus domestica</i> L.).....	13	0,03	0,04	0,5	6	1		328	14
Ameixa-do-pará ( <i>Ximenia americana</i> L.).....	30	0,04	0,04	0,5	33	7		111	20,0
Ameixa, prata de.....	60	0,03	0,08	0,6	1	3		1920	258
Amora ( <i>Morus</i> spp.).....	2	0,03	0,06	0,7	5	2		921	
Areiaça ( <i>Pithecellobium</i> spp.).....	48	0,06	0,04	1,3	326	4		931	35,0
Araticum ( <i>Annona</i> spp.).....	50	0,04	0,07	0,6	21	1		367	3
Bacuri ( <i>Platonia insignis</i> Mart.).....	30	0,04	0,04	0,5	33	7		111	17,5
Banana-d'água ( <i>Musa cavendishii</i> Lamb.).....	27	0,05	0,09	0,6	8	1		308	6
Banana-d'água (fita).....	52	0,10	0,17	1,1	15	7		139	56
Banana-igro ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....	127	0,07	0,04	0,5	28	1		440	27
Banana-maçã ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....	5	0,05	0,03	0,6	13	14		99	32,3
Banana-maçã (fita).....	10	0,10	0,06	1,1	25	7		139	26,3
Banana-prata ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....	27	0,05	0,09	0,6	8	11		30	1 392
Banana-prata (fita).....	10	0,04	0,05	0,6	14	1		300	202
Banana-prata ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....	19	0,08	0,10	1,1	27	7		139	3
Banana-são-domingos ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....	30	0,04	0,04	0,5	33	7		111	33,1
Buriti ( <i>Mauritia flexuosa</i> Mart.).....	8 000	0,03	0,23	0,7	26	7		116	78,7

## ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (g)	PROTEINAS (g)	LÍPIDOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CALCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
<b>FRUTAS</b>												
Buñá ( <i>Cocos nucifera</i> Mart.).....	60	84,4	1,8	4,5	11,4	1,2	0,9	23	24	2,4	11	49
Cabeludo ( <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
Caixá-manga ( <i>Spondias cyathaea</i> Sonner.).....	46	86,9	0,2	0,1	12,4	1,1	0,4	56	67	0,3	2	811
Calvo ( <i>Anacardium occidentale</i> L.).....	46	87,1	0,8	0,2	11,6	1,5	0,3	4	18	1,0	1	403
Camبucá ( <i>Mallotus 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.).....	78	78,2	0,8	0,4	20,0	1,9	0,6	6	26	0,3	1	423
Carambola ( <i>Averrhoa 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	0,8	0,1	10,2	1,4	0,4	42	20	0,4	1	327
Chiqueta ( <i>Spondias purpurea</i> L.).....	83	78,2	0,9	0,1	22,0	0,4	0,8	22	40	0,6	1	382
Guapeu ( <i>Theobroma grandiflorum</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.....	308	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
Figo ( <i>Ficus carica</i> L.).....	62	82,2	1,2	0,2	15,6	1,6	0,8	50	30	0,5	1	374
Figo cozido.....	76	80,2	0,2	-	19,5	0,3	0,1	9	5	0,1	7	214
Framboesa ( <i>Rubus idaeus</i> L.).....	67	84,4	1,2	0,6	13,2	3,9	0,6	34	36	2,0	1	465
Fruita-de-conde ( <i>Antonia squamosa</i> L.).....	86	72,8	1,8	0,2	24,8	1,6	0,8	28	36	1,8	1	445
Fruita-de-condessa ( <i>Rollinia elliptica</i> Safford).....	80	77,2	2,8	0,2	19,1	1,3	0,7	24	26	1,2	11	212
Fruita-pão ( <i>Artocarpus altilis</i> (Park.) Fosberg).....	98	72,9	1,3	0,3	24,7	1,3	0,8	29	40	0,7	2	122
Fruita-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 EQUIVALENTE (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>FRUTAS</b>									
Buílê ( <i>Cocos nucifera</i> Mart.).....	30	0,04	0,04	0,5	33	7	111	40,9	13
Cabeleira ( <i>Eugenia lomentosa</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
Calâmango ( <i>Spondias cyathaea</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
Camبucá ( <i>Mauritia 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>Averrhoa 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
Citra ( <i>Citrus medica</i> L.).....	2	0,06	0,04	0,2	32	1	327	35,2	33
Chiriguela ( <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	-	-
Dóce de frutas de calda caseiro.....	11	0,02	0,02	0,2	13	7	175	-	-
Dóce de frutas de calda industrializado.....	48	0,02	0,02	0,4	7	7	92	-	-
Dóce de frutas cristalizado caseiro.....	13	0,02	0,02	0,1	14	7	90	-	-
Dóce de frutas cristalizado industrializado.....	1	0,01	0,03	0,2	2	7	208	-	-
Dóce de frutas de pasta caseiro.....	12	0,01	0,03	0,2	5	7	174	-	-
Dóce de frutas de pasta industrializado.....	1	0,01	0,03	0,2	4	7	205	-	-
Figo ( <i>Ficus carica</i> L.).....	10	0,04	0,05	0,4	4	1	374	15,0	284
Figo 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	-	-
Fruita-de-conde ( <i>Annona squamosa</i> L.).....	-	0,11	0,15	0,9	35	1	445	42,8	402
Fruita-de-condessa ( <i>Rollinia deliciosa</i> Sallord).....	30	0,04	0,04	0,5	33	7	111	36,2	10
Fruaptão ( <i>Artocarpus altilis</i> (Park.) Fosberg).....	2	0,08	0,06	1,2	12	2	122	25,0	194
Fruaptão 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, NUTRIENTES E MINERAIS**

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CALCIÓ (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	TABELA	ITEM
<b>FRUTAS</b>													
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	
Grepe-frut (Citrus paradisi Macf.).....	38	89,2	0,8	0,2	9,6	0,2	0,4	18	21	0,5	1	451	
Grevatá ( <i>Bromelia</i> spp.).....	51	85,4	0,6	0,1	13,5	1,3	0,4	18	16	2,6	11	63	
Greviota ( <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	
Guabiju ( <i>Chrysobalanus icaco</i> L.).....	47	86,3	0,4	0,1	12,4	1,0	0,6	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	81,8	2,7	0,4	13,5	3,4	1,8	58	39	9,7	7	134	
Jambo ( <i>Syzygium jambos</i> (L.) Aitton).....	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	
Jatoba ( <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	
Juta ( <i>Ziziphus 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	88,7	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	307	
Limão-catalana ( <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-pérsia ( <i>Citrus aurantiifolia</i> (Christm.) Swingle).....	32	91,0	0,4	1,4	7,0	0,3	0,2	24	14	0,4	1	363	
Maçã ( <i>Malus sylvestris</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 EQUIVALENTE (mg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>FRUTAS</b>									
Goiaba ( <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	64,1	11
Gravatá ( <i>Bromelia</i> spp.).....	30	0,04	0,04	0,5	33	7	111	-	-
Graviera ( <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
Guaiju ( <i>Chrysobalanus caco</i> L.).....	-	0,04	0,03	0,3	9	1	373	-	-
Inga ( <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	0,08	0,11	0,7	9	2	880	55,0	746
Jambo ( <i>Syzygium Jambos</i> (L.) Aellen).....	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
Jalobá ( <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
Jutá ( <i>Ziziphus 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
Laranjinha-japonesa ( <i>Fortunella</i> spp.).....	4	0,09	0,08	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-calabana ( <i>Averrhoa bilimbi</i> L.).....	18	0,02	0,04	0,2	35	2	827	42,7	16
Lima-da-pérola ( <i>Citrus aurantiifolia</i> (Christm.)Swing.).....	2	0,03	0,02	0,2	40	1	383	40,0	1 302
Macêa ( <i>Matus silvestris</i> Mill.).....	3	0,03	0,05	0,2	6	1	401	12,0	9 013
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
Marcujá ( <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 (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	TABELA	ITEM
<b>FRUTAS</b>												
Maracujá-melado ( <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
Mamão ( <i>Cydonia oblonga</i> Mill.).....	63	82,4	0,8	0,3	16,3	2,2	0,4	6	15	0,6	1	408
Meleiro ( <i>Cucumis melo</i> L.).....	25	92,8	0,5	0,1	6,2	0,5	0,4	15	15	1,2	1	406
Melança ( <i>Citrus limon</i> (Thunb.) Mans.).....	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.).....	38	90,0	0,8	0,3	8,5	1,3	0,4	29	29	1,0	1	353
Murici ( <i>Bryonia spp.</i> ).....	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	1374
Nispera ( <i>Eriobotria japonica</i> (Thunb.) Lindl.).....	44	88,1	0,2	0,6	10,7	0,8	0,4	18	14	0,8	1	420
Oitô-de-boi ( <i>Nephelium longana</i> Camb.).....	60	82,0	0,8	-	15,9	0,3	1,3	14	34	0,4	2	839
Palmatólia ( <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 spp.</i> ).....	89	76,0	1,2	0,9	21,6	5,5	0,3	14	10	1,2	11	206
Pera ( <i>Pyrus communis</i> L.).....	58	84,4	0,3	0,2	14,8	1,9	0,3	6	10	0,5	1	431
Pessegue ( <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 pungens</i> (K.K.).....	38	89,2	0,3	0,2	9,8	1,8	0,5	19	20	2,3	7	137
Pitomba ( <i>Tallia esculenta</i> Radlk.).....	34	90,5	0,4	0,1	8,8	2,0	0,2	15	9	0,8	11	209
Pitupinha ( <i>Guzmania speciosa</i> Mart.).....	164	65,7	2,5	9,2	21,7	8,9	0,9	28	31	3,3	11	211
Refrésco de frutas caseiro.....	50	86,9	0,1	-	12,9	0,1	0,1	7	4	0,1	7	204
Refrésco de frutas industrializado.....	52	86,5	0,7	0,2	12,2	0,1	0,4	10	18	0,4	3	1433
Romã ( <i>Prunus 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).....	98	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	103	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
Tangerinha, casca de ( <i>Citrus reticulata</i> Blanco).....	97	72,5	1,5	0,2	25,0	-	0,8	161	21	0,8	3	1440
Taperebá ( <i>Spodochlamys monilifera</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 EQUIVALENTE (mg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>FRUTAS</b>									
Maracujá-melado ( <i>Passiflora quadrangularis</i> ).....	30	0,04	0,04	0,5	33	7	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	400	32,4	11
Melão ( <i>Cucumis melo</i> L.).....	116	0,04	0,03	0,6	29	1	406	30,0	526
Melançana ( <i>Chitulus 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>Bysonima</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
Néopera ( <i>Erythrina japonica</i> (Thunb.) Lindl.).....	43	0,02	0,05	0,3	10	1	420	23,9	143
Olho-de-boi ( <i>Nephthium longana</i> Camb.).....	-	0,05	0,13	0,3	72	2	639		
Palmitória ( <i>Opuntia monacantha</i> How.).....	-	0,02	0,03	0,4	25	2	985		
Pequi ( <i>Carica cari</i> spp.).....	20 000	0,03	0,46	0,4	12	14	122	67,1	384
Pera ( <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 pilosa</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>Guillemina speciosa</i> Mart.).....	1500	0,06	-	0,5	35	10	274	24,5	89
Refrresco de frutas caseiro.....	2	0,07	0,02	0,3	11	7	204		
Refrresco 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		
Tamarelo ( <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 caíá-milim ( <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 (g)	PROTEINAS (g)	LÍPIDIOS (g)	GLICÓLIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
<b>FRUTAS</b>												
Tangerina ( <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 rivicola</i> Gaertn.).....	145	62,0	0,0	2,9	32,8	0,2	1,5	31	19	2,7	10	281
Uchi ( <i>Saccoglossus 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	0,6	0,4	10,6	1,5	0,5	20	14	2,0	11	224
Uva ( <i>Vitis vinifera</i> L.).....	60	81,6	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
<b>CARNES</b>												
Bacon.....	685	19,3	8,4	69,3	1,0	-	2,0	13	108	1,2	3	125
Bole de qualquer animal.....	70	84,9	12,7	1,7	-	-	0,7	12	192	4,3	7	22
52 Bole, carne gorda ( <i>Bos taurus</i> L.).....	225	63,9	19,4	15,8	-	-	0,9	11	180	2,9	3	216
Bole, carne magra.....	146	71,4	21,5	6,1	-	-	1,0	12	200	3,2	7	94
Bole, carne seca.....	411	14,6	42,0	29,0	-	-	14,4	93	161	9,7	7	210
Bucão de qualquer animal.....	99	79,0	18,0	2,4	-	-	0,6	92	118	1,8	7	21
Cabrilho, carne gorda ( <i>Capra spp.</i> ).....	357	51,6	15,2	32,4	-	-	0,8	11	129	2,0	2	1 089
Cabrilho, carne magra.....	179	69,7	18,0	11,3	-	-	1,0	10	168	2,6	2	1 088
Cabrilho, carne salgada.....	290	24,5	48,1	9,4	-	-	18,0	66	416	3,7	1	529
Carne de aves desumada.....	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 boi em lata.....	216	59,3	26,3	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>Equis caballus</i> L.).....	121	74,6	20,5	3,7	-	-	1,2	4	200	2,0	2	1 098
Chouriço e pão.....	232	69,8	19,5	15,1	3,3	0,3	2,3	39	190	2,4	33	66
Cobra cascavel ( <i>Crotalus cerberus</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	1 810

**ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR**

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

NOME DO ALIMENTO	RETINOL EQUIVALENTE (mg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>FRUTAS</b>									
Toranja ( <i>Citrus paradisi</i> Macf.).	5	0,05	0,02	0,3	53	2	987		
Tulimbá ( <i>Licumia triplacis</i> Gaertn.).	645	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
Uvahaha ( <i>Eugenia uvifolia</i> Camb.).	30	0,04	0,04	0,5	33	7	111	21,0	5
Uxi ( <i>Saccoglottis uchi</i> Hub.).	66	0,13	0,10	0,3	33	7	163	52,0	25
<b>CARNES</b>									
Bacon.	-	0,36	0,11	1,8	-	3	125		
Bole 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 secca...	-	0,08	0,95	2,8	-	7	210	23,2	737
Bucito de qualquer animal.	-	0,08	0,14	2,4	-	7	21		
Cabrito, carne gorda ( <i>Capra</i> spp.).	-	0,07	0,13	4,9	-	2	1 089	15,0	895
Cabrito, carne magra.	-	0,18	0,18	4,5	-	2	1 088		
Cabrito, carne salgada.	-	0,08	0,36	13,9	-	1	529	19,6	260
Carne de aves defumadas.	49	0,14	0,20	15,5	-	7	118		
Carne de aves fritas.	197	0,07	0,57	9,1	-	3	687		
Carne de boi em lata.	-	0,02	0,24	3,4	-	3	377		
Carne de caça.	100	0,18	0,24	4,6	-	7	180		
Carmelio, carne gorda ( <i>Ovis aries</i> L.).	-	0,14	0,20	4,5	-	2	1 119	17,0	970
Carmelio, 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 pão.	-	0,93	0,26	5,1	-	33	66		
Cobra cascavel ( <i>Crotalus temminckii</i> Laur.).	-	0,04	0,18	2,8	-	7	1		
Coelho ( <i>Oryctolagus cuniculus</i> L.).	-	0,08	0,06	12,8	-	3	1 840	15,1	69

**ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR**

**1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIENTES E MINERAIS**

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS (g)	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
<b>CARNES</b>												
Coração de qualquer animal.....	116	76,5	17,6	4,4	0,4	-	1,1	4	177	3,7	7	19
Embulidos.....	352	47,3	18,4	31,1	0,8	-	4,0	10	169	6,0	7	83
Figado 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 L.</i> ).....	246	62,1	18,1	18,7	-	-	1,1	10	218	1,8	7	288
Galinha, carne magra.....	124	73,7	22,0	3,3	-	-	1,0	12	203	1,3	7	95
Ganso ( <i>Anser spp.</i> ).....	187	72,4	15,4	11,2	-	-	1,0	12	191	3,5	2	1 091
Gongo ( <i>Pachymerus nucleorum Fabr.</i> ).....	86	81,1	10,8	2,7	4,2	2,8	1,4	19	139	0,5	4	1 005
Jacaré ( <i>Caiman spp.</i> ).....	108	74,6	22,8	1,2	-	-	1,4	13	260	1,0	10	332
Juriti ( <i>Leptotilla spp.</i> ).....	279	58,2	18,6	22,1	-	-	1,5	17	411	1,8	1	564
Lagarto ( <i>Tupinambis teguixin L.</i> ).....	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
Linguiça e salsichão.....	304	56,2	12,1	27,5	1,1	-	3,1	7	128	1,8	3	1 902
Miojo de qualquer animal.....	125	70,8	10,4	8,6	0,8	-	1,4	10	312	2,4	3	436
Moldeleia, salame e salaminho.....	277	55,4	18,4	20,8	2,8	-	2,6	53	157	2,3	7	268
Paca ( <i>Agouti paca pacá L.</i> ).....	96	78,2	19,0	1,6	-	-	1,2	29	258	1,9	8	27
Pandal ( <i>Passer domesticus L.</i> ).....	124	72,5	19,4	4,6	-	-	3,5	470	590	7,5	7	37
Pata.....	414	45,7	10,0	40,2	2,2	-	1,9	27	105	4,4	33	69
Pato ( <i>Anas boschas boschas L.</i> ).....	326	54,4	16,0	28,6	-	-	1,0	15	188	1,8	2	1 075
Pato selvagem ( <i>Anas boschas L.</i> ).....	126	72,4	23,7	2,7	-	-	1,2	17	290	1,8	7	30
Pé de qualquer animal.....	197	68,7	20,8	12,1	-	-	0,6	32	136	2,0	7	96
Pé de galinha crua.....	223	66,3	16,1	17,1	-	-	0,5	9	174	2,4	3	692
Pé de porco crua.....	317	50,3	26,4	22,7	-	-	0,6	11	8	0,4	2	1 125
Pé 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>Rhinoptilus rufescens Tem.</i> ).....	118	74,4	21,2	3,1	-	-	1,3	36	308	7,5	2	1 141
Peru, carne gorda ( <i>Meleagris gallopavo L.</i> ).....	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 EQUIVALENTE (mg)	VITAMINA B <sub>1</sub> (mg)	VITAMINA B <sub>2</sub> (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>CARNES</b>									
Coração de qualquer animal.....	6	0,38	0,89	6,6	2	7	7	19	-
Embutidos.....	2	0,28	0,18	3,2	-	-	7	83	-
Figado de qualquer animal.....	855,1	0,24	3,01	13,0	26	7	7	18	-
Galinha, carne gorda ( <i>Gallus gallus</i> L.).....	280	0,06	0,14	7,7	-	7	286	14,2	498
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>Pachynemus nucleorum</i> Fabr.).....	-	0,50	0,20	1,2	-	7	208	-	-
Jacaré ( <i>Caiman</i> spp.).....	-	0,04	0,18	2,8	-	10	392	-	-
Junil ( <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	7	24	-
Linguiça e salsichão.....	-	0,16	0,22	2,6	-	3	1 902	-	-
Milho de qualquer animal.....	-	0,23	0,26	4,4	18	3	438	-	-
Mortadela, salame e salaminho.....	-	0,11	0,16	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	-	-
Palha.....	-	0,09	0,55	4,0	-	33	69	-	-
Palo ( <i>Anas boschas boschas</i> L.).....	185	0,10	0,24	5,6	-	7	32	14,5	206
Palo selvagem ( <i>Anas boschas</i> L.).....	-	0,28	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, NUTRIENTES E MINERAIS**

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (%)	PROTEINAS (g)	LÍPIDOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM
											TABELA
											ITEM
<b>CARNES</b>											
Peru, carne magra.....	162	68,3	24,0	6,6	-	-	1,1	8	212	1,5	3 2330
Pombo ( <i>Columba</i> spp.).....	279	57,8	18,8	22,1	-	-	1,5	17	411	1,8	7 289
Porco-do-mato ( <i>Tayassu 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 1687
Porco, carne magra.....	195	70,0	19,5	9,1	-	-	1,4	11	226	2,9	3 1689
Porco, carne salgada.....	172	68,7	20,3	9,5	-	-	1,5	11	235	3,0	7 29
Pras ( <i>Cavia aperea</i> Erx.).....	116	72,2	26,3	0,4	-	-	1,1	23	200	1,9	2 1150
Presunto fresco.....	493	38,7	11,9	46,2	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 1703
Quail ( <i>Numida macroura</i> L.).....	274	60,8	14,5	23,5	-	-	1,2	26	210	3,6	2 1074
Rim de qualquer animal.....	121	76,7	15,8	5,4	0,9	-	1,2	11	218	5,2	7 20
Salsicha em fato.....	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
Tamareira ( <i>Alta serrulata</i> L.).....	366	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 1691
Veado ( <i>Mazama</i> spp.).....	126	74,0	21,0	4,0	-	-	1,0	10	249	3,5	7 35
Veado, carne salgada.....	151	69,5	32,4	1,4	-	-	6,7	60	298	1,9	6 63
Viscerais salgadas.....	240	60,0	36,0	7,7	4,2	-	2,1	70	451	10,6	7 121
<b>PESCADOS DE ÁGUA SALGADA</b>											
Aguilhão-de-vela ( <i>Isiophorus aalbicans</i> Lat.).....	129	72,4	23,4	3,2	-	-	1,0	9	190	0,8	2 1366
Aguilha ( <i>Hemiramphus brasiliensis</i> L.).....	94	78,9	18,6	1,6	-	-	0,9	121	140	1,2	2 1330
Albacore ( <i>Thunnus</i> spp.).....	170	65,5	24,0	7,5	-	-	3,0	20	100	0,7	7 60
Algas marinhas ( <i>Gracilaria</i> spp.).....	48	81,0	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 EQUIVALENTE (mg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>CARNES</b>									
Peru, carne magra.....	-	0,08	0,14	8,0	-	3	2 330	12,5	41
Pombo ( <i>Columba spp.</i> ).....	24	0,10	0,28	5,3	-	2	1 149	15,3	72
Porco-do-mato ( <i>Tayassu tajacu tajacu L.</i> ).....	5	0,39	0,11	4,0	-	2	1 057	21,8	2
Porco, carne gorda ( <i>Sus scrofa L.</i> ).....	-	0,81	0,19	4,3	-	3	1 687	13,8	5 275
Porco, carne magra.....	-	0,95	0,23	5,1	-	3	1 689	15,8	302
Porco, carne salgada.....	-	0,99	0,24	5,3	-	7	29	16,6	1 117
Préa ( <i>Gavia stellata</i> Linnaeus).....	284	0,07	0,21	4,0	-	2	1 150	13,5	193
Presuntoada.....	-	0,31	0,12	5,1	-	33	70	-	-
Presunto.....	-	0,82	0,20	4,4	-	3	1 703	-	-
Qual (Naupa narica L.).....	-	0,04	0,08	1,8	-	2	1 074	8,2	2
Filé 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>Alta sexdens L.</i> ).....	-	0,06	0,04	1,1	-	7	122	-	-
Tatu ( <i>Tolypeutes tricinctus L.</i> ).....	-	0,10	0,40	6,0	-	1	522	15,5	176
Tetículos de qualquer animal.....	5	0,38	0,10	2,5	-	7	79	-	-
Torresmo.....	-	0,13	2,25	1,8	-	8	49	-	-
Touchinho de porco.....	-	0,22	0,05	1,2	-	3	1 691	-	-
Veado ( <i>Mazama spp.</i> ).....	-	0,23	0,48	6,3	-	7	35	-	-
Veado, carne salgada.....	-	0,09	0,34	10,0	-	8	63	-	-
Viscerais salgadas.....	-	0,15	3,22	15,9	-	7	121	-	-
<b>PESCADOS DE ÁGUA SALGADA</b>									
Aguilhão-de-velha ( <i>Istiblennius aalbicans</i> Lat.).....	5	0,10	0,06	4,5	1	2	1 366	-	-
Aguilha ( <i>Hemitremus brasiliensis</i> Lat.).....	16	-	0,04	3,0	-	2	1 330	12,2	41
Albacora ( <i>Thunnus spp.</i> ).....	285	0,05	0,13	3,2	-	2	1 277	-	-
Algas marinhas ( <i>Gracilaria spp.</i> ).....	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 (g)	PROTEINAS (g)	LÍPIDOS (g)	GLICÓDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
<b>PESCADOS DE ÁGUA SALGADA</b>												
Arenque delumetado ( <i>Lycengraulis</i> spp.).....	311	40,0	32,8	18,5	1,0	-	7,7	78	580	5,0	2	1 336
Ariata ( <i>Narcine brasiliensis</i> Olfers).....	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 azeléa.....	288	52,9	24,2	20,5	-	-	2,4	7	294	1,2	1	608
Bacalhau ( <i>Gadus morhua</i> L.).....	130	50,6	29,0	0,7	-	-	19,7	225	617	2,8	7	291
Badejo ( <i>Micropogonias</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
Batacu ( <i>Logoccephalus leevigatus</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
Batibudo ( <i>Polymerus virginicus</i> ).....	87	78,3	19,8	0,3	-	-	1,6	177	148	0,2	4	1 259
Belpípiá ( <i>Fachycerion canadus</i> ).....	131	70,4	26,2	2,1	-	-	1,3	8	220	4,0	2	1 481
Bicuda ( <i>Sphyraena picudilla</i> ).....	101	78,6	20,5	1,5	-	-	1,4	52	200	0,8	2	1 207
Biqueira ( <i>Harmodon parrae</i> ).....	104	72,4	19,6	2,3	-	-	5,7	36	222	1,4	4	1 370
Bodibô ( <i>Spaniota frondosum</i> ).....	97	77,7	18,5	2,0	-	-	1,8	20	100	0,7	7	57
Bonito ( <i>Euthynnus alletteratus</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>Squallus ferdinandus</i> ).....	129	74,6	10,8	5,4	-	-	1,2	16	176	1,5	2	1 265
Camarão ( <i>Penaeus</i> spp.).....	87	79,2	17,6	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	1 410
Camurupim ( <i>Tarpon atlanticus</i> ).....	102	77,3	19,6	2,0	-	-	1,1	54	263	0,7	2	1 512
Canhancha ( <i>Archosargus unimacula</i> ).....	175	68,1	20,8	9,6	-	-	3,5	20	100	0,7	7	46
Carepeba ( <i>Diplodus rhombus</i> Cuv.).....	91	78,4	18,6	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 EQUIVALENTE (mg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>PESCADOS DE ÁGUA SALGADA</b>									
Arenque, defumado ( <i>Lycengraulis</i> spp.).....	-	0,01	0,31	9,0	-	-	-	2	1 336
Arraia ( <i>Narcine brasiliensis</i> Olfers).....	32	0,15	0,10	3,2	-	-	-	2	1 278
Alum ( <i>Thunnus thynnus</i> L.).....	10	0,10	0,08	10,0	-	-	-	2	1 526
Alum em conserva com azelina.....	20	0,04	0,10	11,1	-	-	-	1	608
Bacalhau ( <i>Gadus morhua</i> L.).....	-	0,07	0,11	8,6	-	-	-	2	1 242
Badejo ( <i>Micropogonias</i> spp.).....	32	0,06	0,05	3,8	-	-	-	4	1 369
Bagre ( <i>Bagre bagre</i> ).....	32	0,08	0,09	1,5	-	-	-	2	1 224
Balaio ( <i>Logeocephalus laevisgatus</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
Batibuto ( <i>Polytmus virginicus</i> ).....	32	0,15	0,10	3,2	-	-	-	2	1 278
Belluplata ( <i>Rachycentron canadus</i> ).....	10	0,03	0,16	18,0	-	2	-	2	1 481
Baleia, carne salgada.....	-	0,07	0,07	3,0	-	-	-	2	1 207
Biquaria ( <i>Haemulon parra</i> ).....	32	0,09	0,13	5,5	-	-	-	4	1 370
Bodião ( <i>Sparsisoma 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	1,6	-	-	-	2	1 492
Cação ( <i>Squallus ferdinandus</i> ).....	210	0,04	0,08	1,0	-	-	-	2	1 265
Camarão ( <i>Penaeus</i> spp.).....	20	0,04	0,08	2,3	1	2	1 410	24,3	448
Camarão enlatado.....	17	0,01	0,03	1,8	-	3	2 045	-	922
Camarão seco.....	-	0,16	0,34	9,5	-	2	1 512	-	80
Camurupim ( <i>Tarpon atlanticus</i> ).....	32	0,02	0,08	5,1	-	-	-	2	1 277
Canharrinha ( <i>Archosargus immaculatus</i> ).....	92	0,05	0,19	3,2	-	-	-	2	1 314
Carapéba ( <i>Diplodus rhombifer</i> Cuv.).....	32	0,03	0,08	5,3	-	-	-	2	21,0

**ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR**

**1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIENTES E MINERAIS**

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS (g)	UMIDADE (g)	PROTEINAS (g)	LÍPIDOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM
											TABELA   ITEM
<b>PESCADOS DE ÁGUA SALGADA</b>											
Cardosa ( <i>Sardinella brasiliensis</i> ).....	105	76,6	17,8	3,2	-	-	2,4	57	143	1,3	4 1418
Carvalha ( <i>Scomberomorus cavalla</i> ).....	111	75,8	20,0	2,8	-	-	1,6	44	262	1,2	4 1331
Chame ( <i>Epinephelus niveatus</i> ).....	85	79,0	19,4	0,4	-	-	1,2	55	173	0,8	2 1326
Congro-rosa ( <i>Gymnpterus blacodes</i> ).....	93	78,6	19,1	1,3	-	-	1,0	96	163	1,9	2 1493
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	68,0	22,2	5,4	1,5	-	2,9	330	360	4,5	2 1449
Cunhunda ( <i>Bathygobius soporator</i> ).....	92	60,4	16,3	2,5	-	-	0,8	20	100	0,7	7 63
Cunhunda salgado.....	335	21,1	58,6	9,4	-	-	10,9	1 700	1 300	2,5	2 1281
Culinha ( <i>Mugil brasiliensis</i> ).....	115	75,9	19,3	3,6	-	-	1,2	99	338	2,0	4 1347
Dourado ( <i>Coryphaena hippurus</i> ).....	88	78,4	20,1	0,2	-	-	1,3	15	143	1,7	2 1268
Enchova ( <i>Pomatostomus saltatrix</i> ).....	108	76,0	18,6	3,0	-	-	2,4	59	436	5,2	4 1451
Espada ( <i>Thichodon lepturus</i> ).....	118	76,7	17,4	4,6	-	-	1,3	42	160	1,1	2 1328
Espada salgada.....	168	61,2	21,7	7,7	1,6	-	7,8	151	184	2,4	2 1329
Galo ( <i>Vomer setepinnis</i> ).....	109	76,2	19,9	2,7	-	-	1,2	47	193	0,7	2 1252
Lagosta ( <i>Palinurus spp.</i> ).....	94	78,3	17,9	1,4	1,2	-	1,2	58	230	1,0	2 1351
Linguiado ( <i>Paralichthys spp.</i> ).....	87	79,1	19,0	0,5	-	-	1,4	49	303	0,7	1 628
Lula ( <i>Urolophus brasiliensis</i> ).....	87	79,8	16,4	1,1	1,7	-	1,0	42	148	1,9	33 84
Manjuba ( <i>Engraulis p.</i> ).....	99	76,9	18,5	2,2	-	-	2,4	279	264	1,2	2 1200
Manjuba salgado.....	176	44,8	37,8	1,6	-	-	15,8	530	590	5,3	2 1201
Marimbá ( <i>Diplodus argenteus</i> ).....	175	66,1	20,8	9,6	-	-	3,5	20	100	0,7	7 59
Manícos ( <i>Mylossus spp.</i> ).....	50	87,9	7,6	1,2	1,6	-	1,7	52	160	12,7	2 1374
Manícos secos.....	188	50,6	27,6	0,4	15,6	-	5,8	188	174	2,3	4 1470
Merluza ( <i>Merluccius hubbsi</i> ).....	142	68,8	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	76,1	18,2	5,4	-	-	1,3	112	205	1,4	2 1275
Namorado ( <i>Pseudopercis 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 EQUIVALENTE (mg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>PESCADOS DE ÁGUA SALGADA</b>									
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	-	-
Congo-roxa ( <i>Glycypterus 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	-	-
Cundundá ( <i>Bathygobius soporator</i> ).....	32	0,15	0,10	3,2	-	2	1.278	-	-
Cundundá salgado.....	-	0,10	0,27	8,1	-	2	1.281	-	-
Curimá ( <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	0,16	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 selevini</i> ).....	32	0,19	0,10	5,6	-	2	1.252	20,0	81
Lagostra ( <i>Panulus spp.</i> ).....	26	0,01	0,08	3,0	2	2	1.351	41,8	11
Linguidão ( <i>Pareuchthys spp.</i> ).....	14	0,07	0,05	1,5	-	1	628	-	-
Lula ( <i>Octopus brasiliensis</i> ).....	-	0,01	0,01	1,9	-	33	84	14,0	4
Manjuba ( <i>Engraulis spp.</i> ).....	25	0,01	0,08	3,5	-	2	1.200	12,6	65
Manjuba salgada.....	-	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 spp.</i> ).....	430	0,02	0,12	2,0	-	2	1.374	46,9	84
Marluza ( <i>Merluccius hubbsi</i> ).....	32	0,10	0,12	3,2	-	7	1.470	-	-
Marluza seca.....	-	0,08	0,31	4,6	-	7	124	-	-
Mordânia ( <i>Muraena helena</i> ).....	600	0,08	0,09	2,7	-	2	1.275	-	-
Namorado ( <i>Pseudopercis 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 (g)	UMIDADE (g)	PROTEINAS (g)	LÍPIDOS (g)	GLICÓDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	TABELA	ORIGEM	ITEM
<b>PESCADOS DE ÁGUA SALGADA</b>													
Nhiquim (ou miquilim) ( <i>Scorpaena spp.</i> ).....	154	85,1	27,7	4,0	-	-	3,2	20	100	0,7	7	61	
Olho-de-boi ( <i>Seriola islandi</i> ).....	124	74,4	20,4	4,1	-	-	1,1	32	146	0,7	2	1 199	
Ostra ( <i>Ostrea spp.</i> ).....	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	
Oveira ( <i>Larimus breviceps</i> ).....	95	76,4	21,5	0,4	-	-	1,7	20	220	1,4	1	606	
Pambo ( <i>Trachinotus spp.</i> ).....	106	76,3	19,9	2,3	-	-	1,5	68	130	0,8	4	1 463	
Pambo salgado.....	193	40,0	40,2	1,8	1,4	-	16,6	190	250	0,9	2	1 279	
Papa-lata (Menichthys americanus).....	102	77,3	19,2	2,2	-	-	1,3	41	162	1,0	2	1 253	
Papa-lata 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	
Pelte do mar.....	193	40,0	40,2	1,8	1,4	-	16,6	190	250	0,9	2	1 279	
Pelte do mar em conserva com óleo.....	208	52,9	24,2	20,5	-	-	2,4	6	294	1,1	3	2 323	
Pelte do mar, farinha de.....	336	2,0	78,0	0,3	-	-	19,7	4 610	3 100	41,0	3	1 013	
Peltes do mar cozidos.....	104	76,2	22,9	0,7	-	-	1,2	28	138	1,0	7	182	
Peltes do mar fritos.....	371	36,7	28,9	26,1	3,4	-	5,9	33	226	1,3	7	184	
Peltes 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	
Peixelha ( <i>Kyphosus secalinus</i> ).....	144	72,7	18,9	7,0	-	-	1,4	47	132	0,7	2	1 216	
Polo ( <i>Octopus spp.</i> ).....	84	81,9	13,7	0,6	-	-	0,8	34	66	1,0	2	1 382	
Pratiqueira ( <i>Mugil curema</i> ).....	116	75,9	19,3	3,6	-	-	1,2	99	338	2,8	4	1 347	
Salmão salgado ( <i>Oncorhynchus spp.</i> ).....	148	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.....	84	46,8	39,0	2,4	-	-	13,8	200	366	2,6	2	1 437	
Sardinha em conserva com atordo.....	298	52,0	20,9	23,2	0,5	-	3,4	402	432	3,2	7	43	
Samambi ( <i>Mesodasma macrocephalus</i> ).....	73	82,0	10,6	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 EQUIVALENTE (mg/mg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>PESCADOS DE ÁGUA SALGADA</b>									
Ninquilho ou miquilho ( <i>Scorpisnia spp.</i> )	92	0,05	0,13	3,2	-	2	1 277	-	-
Olho-de-boi ( <i>Seriola lalandii</i> )	-	0,10	0,12	6,4	-	2	1 199	-	-
Ostra ( <i>Ostrea spp.</i> )	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	-	-
Ovêiva ( <i>Larimus breviceps</i> )	36	0,20	0,51	3,2	-	7	292	-	-
Pampo ( <i>Trachinotus spp.</i> )	32	0,16	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
Pelke do mar cozido	-	0,08	0,31	4,6	-	2	1 279	-	-
Pelke em conserva com óleo	25	0,04	0,09	10,1	-	3	2 323	-	-
Pelke do mar, farinha de	-	0,07	0,62	2,2	-	3	1 013	-	-
Pelkes do mar cozidos	44	0,21	0,14	4,4	-	7	1 02	-	-
Pelkes do mar fritos	-	0,10	0,11	1,8	-	3	1 397	-	-
Pelkes do mar indeterminados	32	0,15	0,10	3,2	-	2	1 278	-	-
Pescadinho ( <i>Macrodon ancylodon</i> )	32	0,05	0,10	6,0	-	7	40	16,2	225
Pirajica ( <i>Kyphosus secalaris</i> )	30	0,19	0,25	7,0	-	2	1 216	-	-
Polvo ( <i>Octopus spp.</i> )	5	0,14	0,10	3,0	-	2	1 382	-	-
Pratiqueira ( <i>Mugil curema</i> )	45	0,07	0,15	4,6	-	2	1 370	19,6	69
Salmão salgado ( <i>Oncohynchus spp.</i> )	-	0,06	0,10	8,0	-	2	1 429	-	-
Sardinha ( <i>Sardinella brasiliensis</i> )	92	0,06	0,12	9,1	-	7	42	22,5	1 154
Sardinha em conserva com molho de lomate	8	0,02	0,17	6,7	-	7	44	-	-
Sardinha salgada	-	0,01	0,24	7,1	-	2	1 437	-	-
Sardinha em conserva com azeléia	5	0,03	0,12	5,7	-	7	43	-	-
Sarnambi ( <i>Mesocetina macrodorsalis</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, NUTRIENTES E MINERAIS

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS (g)	UMIDADE (g)	PROTEINAS (g)	LÍPIDOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM		
												TABELA	ITEM
<b>PESCADOS DE ÁGUA SALGADA</b>													
Sadina ( <i>Mugil brasiliensis</i> ).....	115	75,9	19,3	3,6	-	-	1,2	99	398	2,8	4	1 347	
Savelha ( <i>Brevortia spp.</i> ).....	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>Scomberomus maculatus</i> ).....	188	45,8	35,1	4,0	0,4	-	14,7	77	225	1,7	2	1 365	
Shi ( <i>Caranx septemfasciatus</i> ).....	100	76,8	17,9	2,0	1,3	-	2,0	107	192	1,8	2	1 248	
Shi em conserva.....	101	77,2	17,4	2,5	1,1	-	1,8	45	182	0,8	3	906	
Shi 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 spp.</i> ).....	116	75,9	19,3	3,6	-	-	1,2	99	388	2,8	4	1 347	
Tartanga ( <i>Chelonia spp.</i> ).....	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	
Thiureira ( <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	
Ubatana ( <i>Elops saurus</i> ).....	110	76,7	18,7	3,3	-	-	1,3	92	192	1,0	2	1 513	
Vermelho ( <i>Lutjanus spp.</i> ).....	99	77,9	18,7	2,1	-	-	1,3	34	144	1,0	2	1 494	
Velha (molusco) ( <i>Pecten spp.</i> ).....	82	79,6	16,3	0,4	2,2	-	1,5	12	112	1,2	2	1 459	
Viola ( <i>Rhinobatos percellens</i> ).....	127	76,2	16,2	6,4	-	-	1,2	9	257	1,6	2	1 472	
Voador ( <i>Cynoglossus spp.</i> ).....	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	
Xikarao ( <i>Trachinus spp.</i> ).....	114	75,6	20,0	3,2	-	-	1,2	12	222	0,7	2	1 357	
<b>PESCADOS DE ÁGUA DOCE</b>													
Acará ( <i>Cichlarius spp.</i> ).....	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	
Açai ( <i>Loitaria spp.</i> ).....	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 EQUIVALENTE (mg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>PESCADOS DE ÁGUA SALGADA</b>									
Satinha ( <i>Mugil brasiliensis</i> ).....	46	0,07	0,16	4,6	-	-	-	2	1 370
Savelha ( <i>Brevortia spp.</i> ).....	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>Scomberomus maculatus</i> ).....	-	0,05	0,02	9,7	-	-	-	2	1 365
Siri ( <i>Caranx sardinus</i> ).....	36	0,05	0,08	3,0	1	2	2	1 248	40,6
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
Sola ( <i>Bothus ocellatus</i> ).....	15	0,05	0,16	3,3	-	-	2	1 520	-
Tainha ( <i>Mugil spp.</i> ).....	32	0,09	0,13	5,5	-	-	4	1 370	10,0
Tamariuga ( <i>Cheilotrema spp.</i> ).....	5	0,26	0,50	2,8	-	-	7	52	29,5
Tinga ( <i>Thalassophryne bramae</i> ).....	32	0,15	0,10	3,2	-	-	2	1 278	-
Tinilureira ( <i>Galeoheros cuvieri</i> ).....	-	0,02	0,03	4,4	-	-	2	1 473	-
Travalia ( <i>Percophis brasiliensis</i> ).....	32	0,15	0,10	3,2	-	-	2	1 278	-
Tilha ( <i>Mullus argentinae</i> ).....	32	0,15	0,10	3,2	-	-	2	1 278	-
Ubarama ( <i>Elops saurus</i> ).....	20	0,09	0,05	4,0	-	-	2	1 513	-
Vermelho ( <i>Lutjanus spp.</i> ).....	32	0,06	0,11	4,7	-	-	2	1 494	17,5
Vieira (molusco) ( <i>Pecten spp.</i> ).....	3	0,07	0,19	1,3	2	2	2	1 459	-
Viola ( <i>Rhinobatos percellens</i> ).....	92	0,07	0,08	1,7	-	-	2	1 472	-
Voador ( <i>Cypselurus spp.</i> ).....	5	0,02	0,08	4,0	-	-	2	1 313	18,7
Xeretelete ( <i>Caranx chrysos</i> ).....	32	0,12	0,14	6,8	-	-	4	1 260	13,7
Xikarro ( <i>Trachurus spp.</i> ).....	15	0,16	0,14	6,5	2	2	2	1 357	-
<b>PESCADOS DE ÁGUA DOCE</b>									
Acatá ( <i>Cichlasoma spp.</i> ).....	-	0,03	0,05	1,5	-	-	4	1 457	16,0
Acará salgado.....	-	0,08	0,61	5,8	-	-	4	1 458	-
Acará ( <i>Lonchocara spp.</i> ).....	85	0,10	0,04	2,2	-	-	2	1 223	23,6

Acatá (*Cichlasoma spp.*).....

Acará salgado.....

Acará (*Lonchocara spp.*).....

**ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR**

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

NO ME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	TABELA	ITEM
<b>PESCADOS DE ÁGUA DOCE</b>													
Açai salgado.....	203	38,1	45,1	1,2	-	-	15,6	140	346	6,4	2	1 225	
Candiru ( <i>Vandellia cirrhosa</i> ).....	93	73,2	20,0	0,8	-	-	6,0	689	660	1,5	2	1 200	
Jacundá ( <i>Crenicichla spp.</i> ).....	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>Hopophthalmus edentatus</i> ).....	115	76,1	16,9	3,8	-	-	1,2	34	225	1,1	2	1 222	
Microm (Syrnbranchus marmoratus).....	86	80,5	17,5	1,2	-	-	0,8	50	158	2,2	2	1 510	
Paike de água doce cozido.....	104	75,2	22,9	0,7	-	-	1,2	28	138	1,0	7	1 82	
Paike de água doce frio.....	516	12,5	38,8	38,8	-	-	9,9	124	312	2,8	7	164	
Paike de água doce salgado.....	193	40	40,2	1,8	1,4	-	16,6	190	250	0,9	2	1 279	
Petões de água doce.....	75	82,0	16,6	0,5	-	-	0,9	20	100	0,7	2	1 278	
Pilau ( <i>Leporinus spp.</i> ).....	86	80,3	15,9	2,0	-	-	1,8	545	295	2,4	7	187	
Pitamulaba ( <i>Brachyplatystoma vallantini</i> ).....	88	79,1	16,8	0,9	-	-	1,2	455	186	1,1	7	294	
Pitarruci, salgado ( <i>Arapaima gigas</i> ).....	251	42,4	38,2	9,8	-	-	9,5	50	209	3,3	7	295	
Piliu ( <i>Macrobrachium lambranensis</i> ).....	82	79,0	16,2	1,3	0,4	-	3,1	161	292	2,2	2	1 416	
Piliu salgado.....	285	23,0	59,8	3,0	0,7	-	13,5	591	716	7,9	2	1 417	
Rã ( <i>Leptodactylus spp.</i> ).....	88	76,8	19,9	0,3	-	-	1,0	3	140	0,3	2	1 003	
Surubim ( <i>Pseudoplatystoma spp.</i> ).....	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	
Traçajá ( <i>Podocanthys dumeriliana</i> ).....	82	80,9	17,5	0,8	-	-	0,8	107	146	1,5	2	1 164	
Traçajá carne seca.....	266	38,0	56,8	2,6	-	-	2,6	347	474	4,9	7	1 06	
Traíra ( <i>Hoplias malabaricus</i> ).....	72	82,1	16,3	0,3	-	-	1,3	645	225	1,3	7	23	
Trajóio ( <i>Anableps spp.</i> ).....	118	75,4	19,4	3,9	-	-	1,3	57	189	1,4	2	1 220	
<b>OVOS</b>													
Ovo de codorna.....	161	73,7	13,1	11,1	1,0	-	1,1	62	224	3,7	2	1 169	
Ovo de galinha.....	163	73,7	12,9	11,5	0,8	-	1,1	61	222	3,2	2	1 162	
Ovo de ganso.....	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	RETNOL EQUIVALENTE (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>PESCADOS DE ÁGUA DOCE</b>									
Acará 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	5,0	-	-	-	4	1 458
Mapará ( <i>Hoplostethus edentatus</i> ).....	32	0,06	0,18	2,6	-	-	-	2	1 222
Mugum ( <i>Synbranchus marmoratus</i> ).....	72	0,13	0,05	2,5	-	-	-	2	1 510
Pelxe de água doce cozido.....	44	0,21	0,14	4,4	-	-	-	7	182
Pelxe de água doce frito.....	-	0,04	0,37	19,8	-	-	-	7	184
Pelxe de água doce salgado.....	-	0,08	0,31	4,6	-	-	-	2	1 279
Pelxes de água doce.....	32	0,15	0,10	3,2	-	-	-	2	1 278
Piu ( <i>Leporinus</i> spp.).....	32	0,02	0,08	2,3	3	-	-	7	187
Pitamuleba ( <i>Brachyplatystoma vellaini</i> ).....	32	0,01	0,05	1,2	10	-	-	8	84
Piranucu salgado ( <i>Arapaima gigas</i> ).....	-	0,01	0,12	5,6	-	-	-	8	86
Piu ( <i>Macrobrachium jamacanensis</i> ).....	26	0,04	0,13	2,0	-	-	-	2	1 416
Piu salgado.....	-	0,08	0,27	5,7	-	-	-	2	1 417
Rã ( <i>Lepidodactylus</i> spp.).....	5	0,10	0,06	1,2	-	-	-	2	1 083
Surubim ( <i>Pseudoplatystoma</i> spp.).....	-	0,03	0,17	3,7	-	-	-	10	14,9
Surubim salgado.....	-	0,01	0,12	5,6	-	-	-	8	86
Tracaíá ( <i>Podocnemys dumetoni</i> ).....	5	0,25	0,50	2,6	-	-	-	2	1 164
Tracaíá, carne-saca.....	16	0,81	1,62	8,4	-	-	-	7	186
Traíra ( <i>Hoplias malabaricus</i> ).....	32	0,01	0,03	1,2	2	-	-	8	79
Traíto (Anableps spp.).....	40	0,03	0,07	2,6	-	-	-	2	1 220
<b>OVOS</b>									
Ovo de codorna.....	80	0,13	0,73	0,1	-	-	-	2	1 189
Ovo de galinha.....	530	0,10	0,30	0,1	-	-	-	7	68
Ovo de ganso.....	431	0,16	0,40	0,2	-	-	-	7	190
									51
									89 438
									10

**ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR**

**1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIENTES E MINERAIS**

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS (g)	UMIDADE (g)	PROTEINAS (g)	LIPÍDIOS (g)	GLICÓLIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM
											TABELA / ITEM
<b>OVOS</b>											
Ovo de pata.....	188	70,6	13,2	14,2	0,7	-	1,3	64	220	3,6	2 1174
Ovo de penas.....	171	72,2	13,1	12,1	1,2	-	1,4	49	170	4,1	2 1190
Ovo de tracaíá.....	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 1187
Ovo, clara.....	52	87,4	10,7	0,2	1,1	-	0,6	10	13	0,4	2 1183
Ovo, gema.....	348	51,1	16,0	30,6	0,6	-	1,7	141	569	5,5	3 970
Ovos filhos.....	216	67,7	13,8	17,2	0,3	-	1,0	60	222	2,4	3 973
<b>LEITE E DERIVADOS</b>											
Leite condensado.....	321	27,1	8,1	8,7	54,3	-	1,8	262	206	0,1	3 1325
Leite de búfala.....	115	81,0	5,2	8,7	4,3	-	0,8	210	101	0,1	2 1546
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 1548
Leite de vaca pasteurizado.....	61	87,7	3,6	3,0	4,9	-	0,8	123	96	0,1	2 1549
Leite em pó.....	502	2,0	28,4	27,5	38,2	-	5,9	909	708	0,5	3 1326
Leite em pó desengordurado.....	383	3,0	35,9	0,8	52,3	-	8,0	1 308	1 016	0,6	3 1327
Leite em pó eletônio.....	427	4,0	30,5	14,0	45,0	-	6,5	990	680	-	6 4
Leite em pó nátron.....	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 1324
Leite, creme de, lipo caseiro.....	458	40,0	8,1	45,1	6,4	-	0,4	59	25	0,2	7 70
Leite, creme de, lipo industrializado.....	300	62,1	2,5	31,3	3,6	-	0,5	85	67	-	3 930
Queijo fundido.....	323	43,2	19,0	24,0	7,1	-	5,9	570	754	0,8	3 656
Queijo lipo minas fresco.....	243	60,0	18,0	19,0	-	-	3,0	685	430	0,4	7 261
Queijo lipo minas, Industrializado.....	299	52,2	17,5	24,7	1,8	-	3,8	105	184	0,5	3 645
Queijo lipo parmezan.....	393	30,0	38,0	26,0	2,9	-	5,1	1 140	781	0,4	3 651
Queijo lipo prato.....	392	35,8	29,3	30,8	0,8	-	4,7	840	630	0,6	2 1541

**ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR**

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

NOME DO ALIMENTO	RETINOL EQUIVALENTE (mg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>OVOS</b>									
Ovo de pomba.....	431	0,16	0,40	0,2	-	-	2	1 174	13,3
Ovo de penas.....	630	0,11	0,47	0,1	-	-	7	69	10,3
Ovo de tracaíba.....	-	0,02	0,55	0,1	-	-	8	13	14,1
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 filhos.....	341	0,10	0,30	0,1	-	-	3	973	-
<b>LEITE E DERIVADOS</b>									
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 eletro.....	140	0,32	1,60	0,8	-	6	7	246	-
Leite em pó nanox.....	413	0,04	0,06	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, tipo 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 (g)	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	TABELA	ITEM
<b>LEITE E DERIVADOS</b>													
Queijo tipo roquefort.....	388	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	585	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	
<b>GORDURAS</b>													
Azeite de dendê industrializado.....	378	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.....	983	-	-	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	
<b>BEBIDAS</b>													
Aguardente.....	231	66,6	-	-	-	-	-	-	-	-	3	395	
Batidas.....	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	304	
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	
Guarana.....	31	92,0	-	-	8,0	-	-	-	-	-	3	402	
Licores.....	342	39,0	-	-	25,4	-	-	-	-	-	19	1 303	
Saké.....	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 EQUIVALENTE (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NAO COMESTIVEL (%)	NUMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>LEITE E DERIVADOS</b>									
Queijo tipo roquefort.....	300	0,03	0,61	1,2	-	-	-	3	613
Requeijão.....	241	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	1 565
<b>GORDURAS</b>									
Azeite de dendê industrializado.....	45 920	-	-	-	-	-	-	7	74
Banha de galinha.....	290	0,07	0,05	-	-	-	-	7	76
Banha de porco industrializada.....	-	-	-	-	-	-	-	2	1 569
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
<b>BEBIDAS</b>									
Aguardente.....	-	-	-	-	-	-	-	3	395
Baladas.....	6	-	0,02	-	-	1	7	69	
Cerveja.....	-	0,01	0,03	0,6	-	-	-	3	394
Coca-cola.....	-	-	-	-	-	-	-	3	404
Conhaques.....	-	-	-	-	-	-	-	19	1 302
Fanta.....	-	-	-	-	-	1	19	1 350	
Guaranté.....	-	-	-	-	-	-	-	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, NUTRIENTES E MINERAIS**

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
<b>BEBIDAS</b>												
Vinho de Jenipapo.....	268	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	68,0	-	-	-	-	-	-	-	-	19	1.311
<b>CAFÉ E INFUSÕES</b>												
Café em pó ( <i>Coffea arabica L.</i> ).....	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 (L.) Kunze</i> ).....	12	76,8	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
<b>CONDIMENTOS</b>												
Açafrão em pó ( <i>Crocus sativus L.</i> ).....	337	13,0	6,3	5,1	72,1	5,9	3,5	250	116	5,6	7	4
Alface ( <i>Lactuca sativa L.</i> ).....	52	82,7	6,0	0,4	9,5	3,1	1,4	12	51	5,4	1	100
Allaveca ( <i>Ocimum basilicum L.</i> ).....	43	88,5	3,3	1,2	7,0	2,0	2,0	320	38	4,8	2	391
Caldo de carne.....	13	95,9	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	0,7	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 L.</i> ).....	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 (quimico).....	172	2,0	-	-	41,6	0,5	56,4	4.816	7.308	-	3	135
Gengibre ( <i>Zingiber officinale Rosc.</i> ).....	48	87,4	1,6	0,8	9,2	1,3	1,0	19	32	1,3	2	524
Gengibre em pó.....	301	10,2	7,8	2,9	72,4	6,1	6,9	180	300	6,1	7	65
Hortelã ( <i>Mentha spp.</i> ).....	32	89,3	3,0	0,7	5,4	2,0	1,6	194	48	3,0	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	RETNOL EQUIVALENTE (mg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>BEBIDAS</b>									
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
<b>CAFÉ E INFUSÕES</b>									
Café em pó ( <i>Coffea 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
<b>CONDIMENTOS</b>									
Açafrão em pó ( <i>Crocus sativus</i> L.).....	-	0,74	1,03	5,4	25	7	7	4	-
Allata ( <i>Mentha saliva</i> L.).....	1 140	0,13	0,14	0,5	162	1	100	-	-
Allaveaca ( <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	0,01	-	-	3	2 092
Cebola em pó.....	20	0,25	0,18	1,4	35	3	1 414	-	-
Calorai.....	80	0,09	0,19	1,7	7	1	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	2	524	-
Gengibre em pó.....	40	0,16	0,27	8,4	-	15	564	-	-
Hortelã ( <i>Mentha</i> spp.).....	360	0,13	0,16	0,7	84	2	604	40,0	1 034
Ketchup.....	140	0,09	0,07	1,6	15	3	2 206	-	-

**ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR**

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

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS (g)	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	GLICÓLIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CALCIÓ (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM		
											TABELA	ITEM	
<b>CONDIMENTOS</b>													
Levedura.....	78	74,0	14,1	0,5	8,2	-	3,2	24	561	-	5	27	
Malonese Industrializada.....	394	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 lucupi.....	174	58,1	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 L.</i> ).....	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 L.</i> ).....	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 L.</i> ).....	290	11,0	14,0	16,0	55,0	32,0	4,0	630	300	18,0	7	56	
Tempo tipo fôndor e grill.....	186	1,0	12,0	4,0	27,0	1,0	56,0	70	40	2,5	7	247	
Urucu ( <i>Euterpe oleracea L.</i> ).....	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	
<b>PREPARAÇÕES</b>													
Acarajé.....	278	48,5	13,1	15,6	22,3	1,8	2,5	51	224	3,7	7	249	
Anoaz 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	
Crema 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	
Feijoada caseira.....	152	69,6	0,6	0,6	10,5	0,7	2,7	22	77	2,3	7	244	
Foljada entalada.....	92	75,5	1	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 EQUIVALENTE (mg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>CONDIMENTOS</b>									
Levedura.....	-	0,71	1,65	11,2	-	-	-	2	1 627
Malonesse Industrializada.....	34	0,02	0,03	-	-	-	-	32	375
Molho de gergelim.....	6	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	6,9	93	-	-	4	774
Pimenta-do-reino ( <i>Piper nigrum</i> L.).....	-	0,04	0,02	1,0	-	-	-	16	1 211
Sal com alto.....	1	0,07	0,03	0,2	3	-	-	7	233
Sal reilhado.....	-	-	-	-	-	-	-	3	1 963
Semente de coentro ( <i>Coriandrum sativum</i> L.).....	50	0,20	0,20	2,3	-	-	-	15	1 204
Tempo tipo fôndor e grill.....	-	-	-	-	-	-	-	7	247
Uruçu ( <i>Bixa orellana</i> L.).....	15	-	-	0,05	0,3	2	-	1	702
Vinagre.....	-	-	-	-	-	-	-	3	2 407
<b>PREPARAÇÕES</b>									
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
Creme chantilly caseiro.....	307	0,02	0,09	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.....	63	0,02	0,03	0,1	-	-	-	7	232
Feijoada caseira.....	1	0,13	0,08	1,1	1	-	-	7	244
Feijoada 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 (g)	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	TABELA	ITEM
<b>PREPARAÇÕES</b>													
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	98,7	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	60	189	1,7	3	975	
Pastelarias,, doces.....	318	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	
Pão.....	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	51,6	15,7	17,8	10,1	0,2	1,0	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 pães.....	45	91,9	2,5	2,6	2,8	0,1	0,2	7	17	0,4	7	218	
Puré de batata, rinoque, 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	6,0	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	
Vatapá.....	126	74,2	8,5	6,2	9,4	0,5	1,7	22	124	1,0	7	171	
Vitamina de frutas com leite.....	98	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	0,6	0,8	20,6	0,4	0,3	11	13	0,6	7	193	
<b>MISTURAS DESIDRATADAS E OUTROS PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS</b>													
Açúcar.....	390	3,5	3,5	0,5	90,5	4,0	2,0	300	80	7,0	7	36	
Carne vegetal.....	108	73,1	13,1	3,2	8,7	0,4	2,0	15	42	0,8	7	202	
Cacauíto de cítrico.....	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	RETNOL EQUIVALENTE (mg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM (%)		
<b>PREPARAÇÕES</b>									
Gemada.....	233	0,06	0,18	-	-	-	-	7	231
Macarronada, pizza, panqueca, etc.....	58	0,13	0,10	1,2	4	7	7	16	-
Mingaus.....	31	0,06	0,13	0,2	1	7	7	213	-
Molho à bolonhesa.....	57	0,13	0,09	1,1	51	7	7	164	-
Mousse.....	38	0,01	0,06	-	3	7	7	173	-
Omelete.....	259	0,08	0,28	0,1	-	3	3	975	-
Pastelarias, doces.....	30	0,14	0,05	1,1	-	7	7	198	-
Pastelarias, salgadas.....	58	0,09	0,16	0,9	3	7	7	78	-
Pão.....	-	0,03	0,02	0,5	5	7	7	215	-
Preparações à base de carnes.....	60	0,09	0,15	3,4	1	7	7	217	-
Preparações à base de legumes.....	102	0,09	0,12	0,8	17	7	7	219	-
Preparações à base de pães.....	923	-	0,01	0,4	-	7	7	218	-
Puré de batata, m篆que, etc.....	31	0,12	0,08	1,6	13	7	7	223	-
Rabanada.....	130	0,09	0,22	0,7	-	7	7	162	-
Riso, arroz à grega, etc.....	14	0,04	0,08	1,8	2	7	7	221	-
Salada de frutas caseira.....	22	0,04	0,03	0,2	32	7	7	235	-
Sanduíches.....	51	0,15	0,17	1,5	-	7	7	5	-
Sopas.....	13	0,04	0,02	0,5	6	7	7	212	-
Valep�.....	463	0,05	0,04	1,6	1	7	7	171	-
Vitamina de frutas com leite.....	30	0,03	0,13	0,4	4	7	7	161	-
Vitamina de frutas sem leite.....	14	0,03	0,03	0,2	16	7	7	193	-
<b>MISTURAS DESIDRATADAS E OUTROS PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS</b>									
Arobon.....	-	0,93	0,83	0,9	-	7	7	36	-
Carne vegetal.....	-	0,04	0,02	2,3	-	7	7	202	-
Caseinato de creme.....	-	-	-	-	-	7	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 (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Glicídios (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM
											TABELA
											ITEM
<b>MISTURAS DESIDRATADAS E OUTROS PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS</b>											
Chocolate em barra.....											
Chocolate em pó.....	528	1,4	4,4	35,1	57,9	0,5	1,2	94	142	1,4	7
Frappé (pó).....	362	5,1	11,7	33,5	45,3	2,4	4,4	70	367	7,5	33
Gérme de trigo.....	386	3,1	3,2	7,4	85,1	0,6	1,2	45	102	1,3	3
Levedo de cerveja.....	363	11,5	26,0	10,8	48,7	2,5	4,3	72	1 118	9,4	3 577
Massa desidratada para empada.....	269	8,9	51,9	1,4	30,4	-	7,4	232	1 597	20,0	1 710
Milho.....	451	8,5	8,0	16,6	65,2	0,2	1,7	97	142	2,0	7 108
Misturas industrializadas para pizza.....	432	2,1	11,5	9,8	71,7	-	4,9	750	750	2,0	7 172
Misturas industrializadas para bolos.....	408	6,2	8,1	9,0	72,6	0,2	2,1	102	151	2,3	7 188
Misturas industrializadas para doces e sorvetes.....	412	7,1	5,7	10,1	75,4	0,1	1,7	60	83	1,2	7 188
Milk.....	373	3,3	0,8	0,5	94,4	-	1,0	9	38	3,3	7 144
Nescau.....	363	4,1	3,4	3,1	88,3	0,7	1,1	21	116	1,9	7 243
Ovomaltine.....	215	6,2	19,2	12,7	50,2	5,2	9,1	152	686	10,7	3 786
Pó para chantilly.....	492	1,0	8,0	20,0	70,0	-	1,0	300	500	0,3	7 189
Protevítem.....	383	2,7	23,5	3,5	65,0	-	5,3	792	638	3,3	7 129
Prolenac.....	384	3,1	21,6	8,0	64,0	-	3,3	25	6	3,3	7 224
Selada 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.....	363	3,2	16,0	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 EQUIVALENTE (mg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
<b>MISTURAS DESIDRATADAS E OUTROS PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS</b>									
Chocolate em barra.....	3	0,02	0,14	-	0,3	-	-	3	506
Chocolate em pó.....	2	0,15	0,15	17,2	-	-	-	33	503
Frappe (pó).....	-	0,02	0,09	0,3	-	-	-	3	577
Geime de trigo.....	-	2,01	0,68	4,2	-	-	-	3	2 447
Levado de cerveja.....	-	17,57	6,55	34,6	-	-	-	1	710
Massa desidratada para empada.....	1	0,07	0,03	1,1	-	-	-	7	188
Milho.....	800	0,02	0,04	2,0	-	-	-	7	172
Mistura Industrializada 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
Muchi.....	250	1,00	0,40	10,0	35	7	7	243	-
Nescuit.....	2	0,11	0,46	2,4	-	-	-	3	706
Ovomaltine.....	482	1,01	1,70	11,5	4	7	7	85	-
Pó para chantilly.....	125	0,14	0,71	0,3	-	-	-	3	933
Protevílam.....	264	0,11	0,11	0	33	7	7	129	-
Proteinac.....	125	0,11	0,11	0	33	7	7	224	-
Seleta de legumes em lata.....	455	0,11	0,06	1,0	7	7	7	114	-
Sobremesas Infantis Industrializadas.....	24	0,02	0,02	0,2	6	7	7	91	-
Sopas desidratadas à base de carne.....	38	0,36	0,19	3,1	3	7	7	128	-
Sopas desidratadas à base de vegetais.....	88	0,28	0,24	2,5	14	7	7	127	-
Sopas desidratadas.....	62	0,32	0,22	2,8	9	7	7	126	-
Sopas infantis com carne.....	110	0,07	0,17	1,6	2	3	3	88	-
Sopas infantis sem carne.....	470	0,05	0,04	0,8	2	3	3	119	-
Sustagen.....	110	1,10	1,10	11,0	33	7	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, glicídios 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 (300 $\mu$ g 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:  $100 \times 9,3 \div 12,0 = 78$ g de farinha de trigo

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

#### Item 015 - SERRALHA

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

#### Item 016 - PREPARAÇÕES TIPO MACARO-

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 ANI-

MAL

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 ANI-

MAL

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)

$1052 \times 1,009$

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

$1054 \times 4,148$

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

$1055 \times 0,945$

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

$1056 \times 3,200$

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

#### 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 MASCAVO

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 BAIACU

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 × 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 - FEijoada 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 AMI-LÁCEOS**
- 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 × 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 - GELÉIA DE MOCOTÓ

Proteínas, glicídios e vitaminas retirados do rótulo da geléia de mocotó Colombo; minerais e cinzas retirados da geléia 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 × 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

Visceras Frescas:

A freqüência 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, glicídios e lipídios

Demais valores: Tabela 1, item 335

**Item 139 - BATATA-DOCE FRITA, BANANA-D'ÁGUA FRITA, BANANA-MAÇÃ 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, glicídios 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	Calorias a cinzas: Tabela 4, item 1422
Receita	
Item 174 - DOCE DE FRUTAS EM PASTA CASEIRO	Item 185 - VINHO DE MAÇÃ
Receita	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)
Item 175 - DOCE DE FRUTAS EM CALDA CASEIRO	Demais valores: Tabela 30, item 106
Receita	
Item 176 - CASTANHA-DO-PARÁ	Item 186 - CARNE DE TRACAJÁ SALGADA
Valores retirados da Tabela 25	Valores da tartaruga fresca com umidade 38,0 multiplicados pelo coeficiente 3,25
Item 180 - CARNE DE CAÇA	Item 187 - PEIXE PLAU
Média entre: Tabela 4, itens 1085, 1099, 1100, 1105, 1122, 1179 e 1181	Média entre os itens 92, 98 e 99 da Tabela 8
Tabela 1, itens 522, 537, 555, 561, 563, e 564	Item 188 - MISTURAS INDUSTRIALIZADAS EM PÓ PARA BOLO, EMPADADA E PIZZA
Tabela 2, itens 1057, 1074, 1082, 1081, 1083, 1120, 1141, 1143, 1148, 1150, 1163 e 1164	Análises enviadas pelo Moinho Santista S/A
Item 182 - PEIXES DE ÁGUA SALGADA E DE ÁGUA DOCE COZIDOS	Item 189 - PÓ PARA CHANTILLY
Valores da Tabela 2, item 1278, multiplicados por 1,38 (média entre diversos coeficientes de transformação de vários peixes cozidos da Tabela 26)	Análise enviada por produtos Fleischman & Royal
Item 183 - PEIXE SAVELHA EM CONSERVA NO MOLHO DE TOMATE	Item 190 - OVO DE GANSA
Cálcio, ferro, vitamina A, tiamina, niacina: Tabela 15, item 930	Calorias a cinzas: Tabela 3, item 984
Demais valores: Tabela 3, item 1127	Demais valores: Tabela 2, item 1174
Item 184 - PEIXE DE ÁGUA SALGADA E PEIXE DE ÁGUA DOCE FRITOS	Item 191 - SAGU COM VINHO
Peixe de água salgada frito:	Receita
Calorias a cinzas: média entre os itens 1397 da Tabela 3 e 1422 da Tabela 4	Item 192 - PAMONHA
Demais valores: Tabela 3, item 1397	Receita
Peixe de água doce frito:	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, glicídios 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 (umidade do mingau)] ÷ [100 - 10,4 (umidade da farinha de mandioca)]	Item 225 - CAFÉ PREPARADO	Receita
Item 216 - ARROZ COM FEIJÃO	Receita	Item 226 - CHÁ PRETO	Análise baseada no item 125 (café em pó), desta tabela
Item 217 - PREPARAÇÕES TIPO ALMÔNDEGAS, QUIBE, ETC.	Receita	Item 227 - PÃO DE MILHO CASEIRO	Receita
Item 218 - PREPARAÇÕES À BASE DE PEIXES	Receita	Item 228 - PÉ DE MOLEQUE	Receita
Item 219 - PREPARAÇÕES TIPO COZIDO, SALADA DE LEGUMES, ETC.	Receita	Item 229 - BOLO DE ARROZ	Receita
Item 220 - DOCES À BASE DE CEREAIS (angu doce, canjica, etc.)	Receita	Item 230 - CUSCUZ DE TAPIOCA	Receita
Item 221 - PREPARAÇÕES TIPO RISOTO, ARROZ À GREGA, ETC.	Receita	Item 231 - GEMADA	Receita
Item 222 - BOLINHO DE ARROZ	Receita	Item 232 - DOCES À BASE DE OVOS	Receita
Item 223 - PREPARAÇÕES TIPO PURÊ DE BATATA, NHOQUE, TORTA DE BATATA, ETC.	Receita	Item 233 - SAL COM ALHO	Receita
Item 224 - PROTENAC	Proteínas, lipídios, glicídios e vitamina A: retirados do rótulo do produto Demais vitaminas: Tabela 7, item 129	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 (cálcio da gelatina em folha) × 1,0 (cinzas da gelatina em pó)] ÷ [1,3 (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, glicídios e lipídios  
Umidade: calculada por diferença  
Demais valores: Tabela 10, item 370

#### Item 277 - DENDÊ

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

#### Item 280 - FOLHA DE BETERRABA

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

#### Item 281 - COUVE RÁBANO

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

#### Item 282 - BETERRABA

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

## **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 (m)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
<b>CEREAIS E DERIVADOS</b>											
Adlay, grão Intelo ( <i>Cole lacryma-jobi</i> L.).....	0,25	129	229	185	45	2 603	6 663	20	7	3,59	8,37
Aroz integral ( <i>Cryza saliva</i> L.).....	5,95	237	212	244	78	2 407	6 327	20	15	3,41	8,37
Aroz polido.....	5,95	226	229	207	84	2 386	6 007	20	16	3,82	8,37
Aroz polido cozido.....	5,95	226	229	207	84	2 386	6 007	20	16	3,82	8,37
Aroz, bolo de.....	5,84	240	262	213	83	2 394	6 130	7	229	4,02	8,94
Aroz, farinha.....	5,95	226	229	207	84	2 386	6 007	20	16	3,82	8,37
Aveia, farinha de.....	5,83	232	272	207	79	2 318	5 829	20	11	3,46	8,37
Aveia, flocos ( <i>Avena saliva</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
Bulgur.....	5,83	161	219	177	66	1 905	5 354	20	30	3,59	8,37
Centeio, broa de.....	5,83	212	210	209	48	1 974	5 748	20	18	3,23	8,37
Centeio, farinha de ( <i>Sacale 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 lactea.....	5,70	162	247	177	69	2 080	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	66	4,11	8,80
Macarrão com ovos.....	5,81	162	267	191	64	2 183	6 224	7	66	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	2 366	6 007	20	16	3,82	8,37
Macarrão sem ovos.....	5,70	130	250	160	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 (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
<b>CEREAIS E DERIVADOS</b>											
Malzena.....	6,25	167	217	225	44	2 513	6 093	20	9	2,73	
Malte em pó.....	5,83	216	246	207	98	2 238	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 pão selado.....	6,83	186	280	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 entalado.....	6,25	167	217	225	44	2 513	6 093	20	9	2,73	8,37
Milho verde, grão intero ( <i>Zea mays L.</i> ).....	6,25	167	217	225	44	2 513	6 093	20	9	2,73	8,37
Milho, arroz 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, iubá de.....	6,25	187	217	225	44	2 513	6 093	20	9	2,73	8,37
Pão de alpim.....	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	8,30
Pão de centeio.....	5,76	169	231	168	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	196	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.....	6,70	130	250	168	67	1 980	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	8,06
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 NITROGÉNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO**

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEINAS	LÍPIDOS
<b>CEREAIS E DERIVADOS</b>											
Quinoa ( <i>Chenopodium quinoa</i> Willd.).....	6,25	350	182	219	66	2 129	4 961	7	328	3,07	8,37
Sarrabeno, farinha de ( <i>Fagopyrum sagittatum</i> Gilib.).....	6,25	238	244	225	78	2 174	5 634	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
<b>TUBÉRCULOS, RAÍZES E AMILACEOS</b>											
Araúua ( <i>Maurandya arundinacea</i> L.).....	6,25	312	216	181	50	2 082	5 333	7	304	3,34	8,37
Araúua, farinha de.....	6,25	312	216	181	50	2 082	5 333	7	304	2,78	
Araúua, fécula de.....	6,25	312	215	181	50	2 082	5 333	7	329	3,34	8,37
Banana-dé-tereré ( <i>Musa paradisiaca</i> L.).....	6,25	243	168	186	73	1 644	4 866	7	308	3,36	8,37
Banana São Tomé ( <i>Musa septentrum</i> Schum.).....	6,25	243	166	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	4 428	21	35	2,78	8,37
Batata-batooa ( <i>Chenopodium bulbosum</i> L.).....	6,25	248	217	219	83	2 007	5 106	7	361	2,78	8,37
Batata-doce ( <i>Pomoea batatas</i> (L.) Pol.).....	6,25	214	175	236	107	1 972	4 735	20	37	2,78	8,37
Batata-doce, doce cozida.....	6,25	214	175	236	107	1 972	4 735	20	37	2,78	8,37
Batata-doce mila.....	6,25	214	175	236	107	1 972	4 735	20	37	2,78	8,37
Batata-doce, doce casseiro.....	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 lata.....	6,25	299	118	235	103	2 082	4 910	20	36	2,78	8,37
Batata, fécula de.....	6,25	289	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	103	320	268	100	2 760	6 065	7	165	4,17	0,97
Cará (Dioscorea app.).....	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 (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
<b>TUBÉRCULOS, RAÍZES E AMILÁCEOS</b>											
Cará-Inhame ( <i>Dioscorea alata</i> L.).....	6,25	256	172	225	80	2 163	5 291	20	42	2,78	8,37
Cará, talhita de.....	6,25	256	172	225	80	2 163	5 291	20	42	2,78	8,37
Caroço de jaca ( <i>Artocarpus heterophylla</i> Lam.).....	6,30	363	113	269	69	2 125	5 659	7	335	3,47	8,37
Castanha-portuguesa ( <i>Castanea sativa</i> (Sib. e Zucc.) Mill.).....	6,30	380	62	210	84	1 917	5 686	21	68	3,47	8,37
Castanha-portuguesa cozida.....	5,30	360	62	210	84	1 917	5 686	21	68	3,47	8,37
Inhame ( <i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott.).....	6,25	241	247	257	88	2 436	5 987	20	39	2,78	8,37
Mandioca ( <i>Manihot esculenta</i> Crantz.).....	6,25	259	170	185	72	1 553	4 554	20	31	2,78	8,37
Mandioca cozida.....	6,25	259	170	185	72	1 553	4 554	20	31	2,78	8,37
Mandioca frita.....	6,25	259	170	185	72	1 553	4 554	20	31	2,78	8,37
Mandioca, polvilho de.....	6,25	259	170	185	72	1 553	4 554	7	331	2,78	8,37
Mandioca, talhita de.....	6,25	162	133	160	46	1 300	3 398	20	32	2,78	8,37
Mandioquinha-salsa ( <i>Arracacia xanthorrhiza</i> Bancroft).....	6,25	248	217	219	83	2 007	5 106	7	361	2,78	8,37
Mangabeiro ( <i>Xantolisoma sagittifolium</i> (L.) Schott).....	6,25	201	228	185	87	1 993	4 881	20	43	2,78	8,37
Pinhão ( <i>Araucaria angustifolia</i> (Bert.) Kuntze).....	5,30	258	162	225	88	2 183	6 205	21	79	3,36	8,37
Pinhão cozido.....	5,30	258	162	225	88	2 183	6 205	21	79	3,36	8,37
Sagu.....	6,25	162	133	150	46	1 300	3 398	7	331	2,78	8,37
Sagu com leite.....	6,21	441	190	256	85	2 749	6 118	7	203	3,82	8,76
Sagu com suco de frutas.....	6,25	162	133	150	46	1 300	3 398	7	331	2,78	-
Sagu com vinho.....	6,25	162	133	150	46	1 300	3 398	7	331	2,78	-
Taploca, bolo de.....	6,04	322	258	233	85	2 375	5 802	7	234	3,03	8,55
Taploca, cuscuз de.....	5,78	194	173	187	58	1 755	4 755	7	230	3,12	8,56
<b>AÇÚCARES E DOCES</b>											
Açúcar mascavo.....	6,25	86	45	130	52	1 193	4 355	21	139	3,36	8,37
Açúcar refinado.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Caído-de-caná.....	6,25	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 NITROGÉNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO**

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TRICONDINA (mg)	TRÍPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
<b>AÇÚCARES E DOCES</b>											
Dóceis diversos.....	5,46	221	150	163	65	2 026	5 887	20	57	3,47	8,37
Gelatina de frutas (pó).....	6,25	390	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 morango.....	6,25	328	138	193	55	1 898	5 749	7	330	3,90	
Karo (glicose de milho).....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mel de abelha.....	6,25	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
Nitex.....	6,25	167	217	225	44	2 513	6 093	20	9	3,46	
Pão-de-moleque.....	5,46	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.....	6,33	430	211	263	81	2 903	6 429	7	209	4,08	8,87
Sorvete industrializado.....	6,33	430	211	263	81	2 903	6 429	7	348	4,08	8,87
Suspiro.....	6,25	439	353	298	108	3 060	6 250	23	191	4,36	9,02
<b>NOZES E OLEAGINOSAS</b>											
Amendoas ( <i>Amygdalus communis</i> L.).....	5,18	140	213	152	53	1 974	5 768	20	65	3,47	8,37
Amendolim ( <i>Arachis hypogaea</i> L.).....	5,46	221	150	163	65	2 026	5 887	20	57	3,47	8,37
Amendolim caramelizado.....	5,46	221	150	163	65	2 026	5 887	20	57	3,47	8,37
Amendolim cozido.....	5,46	221	150	163	65	2 026	5 887	20	57	3,47	8,37
Amendolim torrado com sal.....	5,46	221	150	163	65	2 026	5 887	20	57	3,47	8,37
Amendolim, creme de.....	5,46	221	150	163	65	2 026	5 887	20	57	3,47	8,37
Amendolim, 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
Azelona ( <i>Olea europaea</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 788	5 083	7	300	3,36	8,37
Castanha do 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 (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIFOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	ITEM	LIPÍDIOS
<b>NOZES E OLEAGINOSAS</b>											
Castanha-de-pequi ( <i>Caryocar spp.</i> ).....	5,30	215	247	203	79	2 125	5 859	7	352	3,47	0,37
Castanha-do-pará ( <i>Bertholletia excelsa</i> HBK.).....	5,46	175	194	163	119	2 239	5 903	20	97	3,47	0,37
Coco-da-bala ( <i>Cocos nucifera</i> L.).....	5,30	220	198	212	68	2 148	5 918	20	109	3,47	0,37
Coco-de-bananeiro ( <i>Orbignya martiana</i> Rodr.).....	5,30	276	182	182	44	1 974	5 859	7	334	3,47	0,37
Coco-de-macacuba ( <i>Acrocomia sclerocarpa</i> Mart.).....	5,30	215	247	203	79	2 125	5 859	7	352	3,47	0,37
Coco-de-lucum ( <i>Astrocaryum spp.</i> ).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,47	0,37
Coco ralado Industrializado.....	5,30	220	196	212	68	2 148	5 918	20	109	3,47	0,37
Coco água de.....	5,30	220	198	212	68	2 148	5 918	20	109	3,47	0,37
Coco, leite de, Industrializado.....	5,30	220	196	212	68	2 148	5 918	20	109	3,47	0,37
Dendê ( <i>Elaeis guineensis</i> L.).....	5,30	246	287	222	63	2 294	6 301	20	153	3,47	0,37
Gergelim, semente de ( <i>Sesamum indicum</i> DC.).....	5,30	171	289	223	84	2 172	5 918	20	168	3,47	0,37
Noz ( <i>Juglans regia</i> L.).....	5,30	97	247	168	63	2 125	5 859	7	336	3,47	0,37
Semente de abóbora ( <i>Cucurbita spp.</i> ).....	5,30	266	188	219	125	2 331	6 370	21	74	3,47	0,37
<b>LEGUMINOSAS E DERIVADAS</b>											
Ervilha enlatada.....	6,25	470	127	254	56	2 351	5 808	20	68	3,47	0,37
Ervilha, grão ( <i>Pisum sativum</i> L.).....	6,25	470	127	254	56	2 351	5 808	20	60	3,47	0,37
Fava, grão verde ( <i>Vicia faba</i> L.).....	6,25	404	96	210	54	2 202	5 598	20	50	3,47	0,37
Fava, grão seco ( <i>Vicia faba</i> L.).....	6,25	404	96	210	54	2 202	5 598	20	50	3,47	0,37
Fejão-adzuki ( <i>Phaseolus angularis</i> (Willd.) Wight).....	6,25	455	141	212	108	2 435	5 753	21	42	3,47	0,37
Fejão-arroz ( <i>Phaseolus calcaratus</i> Roxb.).....	6,25	769	199	294	60	3 298	5 662	7	371	3,47	0,37
Fejão cozido.....	6,25	450	119	248	63	2 389	5 662	20	48	3,47	0,37
Fejão-de-lima ( <i>Phaseolus lunatus</i> L.).....	6,25	465	141	261	63	2 652	6 061	20	63	3,47	0,37
Fejão-tradicional ( <i>Vigna spp.</i> ).....	6,25	427	141	225	68	2 309	5 632	20	52	3,47	0,37
Fejão, grão verde ( <i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....	6,25	344	134	241	87	2 253	5 170	20	201	3,47	0,37
Fejão, doce de, Industrializado.....	5,35	393	162	204	100	2 354	5 039	7	240	3,59	0,82
Fejão, grão seco ( <i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....	6,25	450	119	248	63	2 389	5 662	20	48	3,47	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 (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
<b>LEGUMINOSAS E DERIVADAS</b>											
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
Guandu ( <i>Cajanus cajan</i> (L.) Millsp.).....	6,25	481	93	182	35	2 247	5 527	20	68	3,47	8,37
Guandu 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
Mangaço, grão ( <i>Dolichos lablab</i> L.).....	6,25	427	141	225	68	2 309	6 632	20	48	3,47	8,37
Missô.....	5,71	323	143	210	54	2 226	5 770	21	59	3,47	8,37
Shoyu.....	5,71	350	106	190	30	1 935	5 199	21	63	3,47	8,37
Sója ( <i>Glycine max</i> (L.) Merril).....	5,71	399	162	241	80	2 457	6 157	20	71	3,47	8,37
Sója cozida.....	5,71	399	162	241	80	2 457	6 157	20	71	3,47	8,37
Sója, farinha de, industrializada.....	5,71	380	193	287	98	2 604	6 342	20	72	3,47	8,37
Sója, leite em pó de.....	5,71	380	193	287	98	2 604	6 342	20	72	3,47	8,37
Sója, leite industrializado.....	5,71	348	191	229	85	2 500	6 011	20	73	3,47	8,37
Sója, pão de.....	5,70	251	223	216	81	2 283	5 581	7	305	3,77	8,37
Sója, 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
<b>VERDURAS - FOLHAS</b>											
Acelga ( <i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>cyclica</i> L.).....	6,25	177	110	163	63	1 409	3 620	20	202	2,44	8,37
Agrião ( <i>Brassica nasturtium-aquaticum</i> (L.) Hayek).....	6,25	337	172	250	74	2 217	5 166	7	398	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	256	50	2 279	5 228	7	337	2,44	8,37
Almeílo ( <i>Cichorium intybus</i> L.).....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	369	2,44	8,37
Azeedinha ( <i>Rumex acetosa</i> L.).....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37
Berlalha ( <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 NITROGÉNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
<b>VERDURAS - FOLHAS</b>											
Bredo ( <i>Amaranthus gracilis</i> L.).....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37
Brolo de abóbora ( <i>Cucurbita maxima</i> Duch.).....	6,25	397	165	319	81	3 036	6 370	20	270	2,44	8,37
Brolo de chuchu ( <i>Sachium edule</i> Sw.).....	6,25	344	111	253	90	2 353	5 552	7	353	2,44	8,37
Brolo de leijão ( <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	268	77	2 591	5 616	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
Chelo-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-brotolos ( <i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>itálica</i> Plenct.).....	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-fior (Brassica oleracea L. var. <i>botrytis</i> L.).....	6,25	356	160	264	86	2 353	5 552	7	359	2,44	8,37
Espinafre ( <i>Tetragonia tetragonoides</i> (Pall.) Kunze).....	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-atro (Ailium sativum L.).....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37
Folha-de-batata-doce ( <i>Pomoea 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>esculentus</i> Salsb.).....	6,25	177	110	183	63	1 409	3 620	20	202	2,44	8,37
Folha-de-mandioca ( <i>Mannihot esculenta</i> Crantz).....	6,25	380	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
Masuruço ( <i>Chenopodium ambrosioides</i> L.).....	6,25	450	181	325	100	2 993	6 254	20	240	2,44	8,37
Mosqueta ( <i>Brassica juncea</i> (L.) Czern. ex Coss.).....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37
Nabaga ( <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 NITROGÉNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIFTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
<b>VERDURAS - FOLHAS</b>											
Rapadura ( <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
Sereia ( <i>Sonchus oleraceus</i> L.).....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37
Talha ( <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
Vitagrileira ( <i>Hibiscus sabdariffa</i> L.).....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37
<b>VERDURAS - FRUTOS</b>											
Abóbora ( <i>Cucurbita moschata</i> (Duc ex Lam.) Dic 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
Beringela ( <i>Solanum melongena</i> L.).....	6,25	330	104	230	64	2 198	5 298	20	230	2,44	8,37
Beringela 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
Buchinha-verde ( <i>Luffa acutangula</i> Roxb.).....	6,25	254	103	199	63	1 893	5 248	7	361	2,44	8,37
Cabageira ( <i>Lagenaria vulgaris</i> Ser.).....	6,25	254	103	199	63	1 893	5 248	7	361	2,44	8,37
Chuchu ( <i>Sechium edule</i> Sw.).....	6,25	254	103	199	63	1 893	5 248	7	361	2,44	8,37
Cobô-do-pará ( <i>Solanum sessiliflorum</i> Dun.).....	6,25	254	103	199	63	1 893	5 248	7	361	2,44	8,37
Cogumelo ( <i>Agaricus</i> spp.).....	4,16	369	138	286	100	2 257	5 162	20	296	2,62	8,37
Cogumelo em conserva.....	4,16	369	138	286	100	2 257	5 162	20	296	2,62	8,37
Couve-fubbyano ( <i>Bassia oleracea</i> L. var. <i>gongylodes</i> 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 banana ( <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> Raddi).....	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	40	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 NITROGÉNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO**

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
<b>VERDURAS - FRUTOS</b>											
Palmilho ( <i>Euterpe edulis</i> Mart.).....	8,25	344	111	253	90	2 353	5 552	7	353	2,44	0,37
Palmilho em conserva.....	6,25	344	111	253	90	2 353	5 552	7	353	2,44	0,37
Pepino ( <i>Cucumis sativus</i> L.).....	8,25	273	103	163	48	1 893	5 248	7	343	2,44	0,37
Picles.....	8,25	257	133	198	64	1 633	4 667	7	360	2,44	0,37
Pimentão ( <i>Capsicum annuum</i> L.).....	8,25	509	103	164	43	1 893	5 248	7	344	2,44	0,37
Pimenta (spp.).....	8,25	509	103	164	43	1 893	5 248	7	344	2,44	0,37
Pimenta-campana ( <i>Physalis pubescens</i> L.).....	8,25	254	103	199	63	1 893	5 248	7	361	2,44	0,37
Pimenta-pimenta ( <i>Capsicum annuum</i> L. var. <i>cerasiforme</i> Mill.).....	8,25	509	103	164	43	1 893	5 248	7	344	2,44	0,37
Quilebo ( <i>Hibiscus esculentus</i> L.).....	8,25	208	143	144	38	1 343	4 925	20	280	2,44	0,37
Tomate ( <i>Lycopersicum esculentum</i> Mill.).....	8,25	182	66	129	48	1 002	5 209	7	307	2,44	0,37
Tomate, massa de.....	8,25	182	56	129	48	1 002	5 209	7	307	2,44	0,37
Tomate, suco de.....	8,25	182	56	129	48	1 002	5 209	7	307	2,44	0,37
Vagem ( <i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....	8,25	344	134	241	87	2 253	5 170	20	201	2,44	0,37
Vagem em conserva.....	8,25	344	134	241	87	2 253	5 170	20	201	2,44	0,37
<b>VERDURAS - RAÍZES E BUILOS</b>											
Alho ( <i>Apium graveolens</i> L.).....	8,25	241	139	166	60	1 547	4 351	7	354	2,78	0,37
Alho ( <i>Allium sativum</i> L.).....	8,25	288	139	93	93	1 547	4 351	7	346	2,78	0,37
Alho-porro ( <i>Allium porrum</i> L.).....	8,25	288	139	93	93	1 547	4 351	7	346	2,78	0,37
Aspargo ( <i>Asparagus officinalis</i> L.).....	8,25	281	137	175	74	1 634	5 077	20	197	2,78	0,37
Aspargo em conserva.....	8,25	281	137	175	74	1 634	5 077	20	197	2,78	0,37
Beterraba ( <i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>esculentia</i> Salsb.).....	8,25	331	188	206	60	1 803	5 017	20	203	2,78	0,37
Beterraba em conserva.....	8,25	331	188	206	60	1 803	5 017	20	203	2,78	0,37
Cebola ( <i>Allium cepa</i> L.).....	8,25	288	139	93	93	1 547	4 351	7	346	2,78	0,37
Cenoura ( <i>Daucus carota</i> L.).....	8,25	242	140	181	44	1 658	4 830	20	216	2,78	0,37
Cenoura em conserva.....	8,25	242	140	181	44	1 658	4 830	20	216	2,78	0,37
Erva-doce ( <i>Foeniculum vulgare</i> Gaertn.).....	8,25	241	139	166	60	1 547	4 351	7	354	2,78	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 (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AN (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDIOS
<b>VERDURAS - RAÍZES E BULBOS</b>											
Jacutupé ( <i>Pachyrhizus bulbosus</i> Kurz.).....	6,25	241	139	168	60	1 547	4 351	7	354	2,78	8,37
Nabo ( <i>Brassica napus</i> L.).....	6,25	124	81	181	76	1 255	3 226	20	291	2,78	8,37
Rabanele ( <i>Raphanus sativus</i> L.).....	6,25	220	147	170	26	1 473	4 332	21	114	2,78	8,37
<b>FRUTAS</b>											
Açaí ( <i>Euterpe oleracea</i> Mart.).....	6,25	108	173	178	57	1 451	4 068	7	372	3,36	8,37
Abacate ( <i>Persea americana</i> Miller).....	6,25	269	173	181	68	1 899	5 532	7	370	3,36	8,37
Abacaxi ( <i>Ananas comosus</i> (L.) Merril).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Abiu ( <i>Pouteria calimorpha</i> Radlk.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Abicô ( <i>Mammea americana</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Amelha ( <i>Prunus domestica</i> L.).....	6,25	230	309	210	29	1 708	4 678	20	313	3,36	8,37
Amelha-do-pará ( <i>Ximenia americana</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Amelha, purê de.....	6,25	230	309	210	29	1 708	4 678	20	313	3,36	8,37
Amora ( <i>Morus</i> spp.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Atracá ( <i>Psidium</i> spp.).....	6,25	188	178	219	60	1 766	5 063	7	309	3,36	8,37
Atrialium ( <i>Annona</i> spp.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Bacuri ( <i>Platonia insignis</i> Mart.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Banana-d'água ( <i>Musa cavendishii</i> Lamb.).....	6,25	243	186	186	73	1 844	4 865	7	308	3,36	8,37
Banana-maçã ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....	6,25	243	186	186	73	1 844	4 865	7	308	3,36	8,37
Banana-maçã filha.....	6,25	243	186	186	73	1 844	4 865	7	308	3,36	8,37
Banana-ouro ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....	6,25	243	186	186	73	1 844	4 865	7	308	3,36	8,37
Banana-prata ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....	6,25	243	186	186	73	1 844	4 865	7	308	3,36	8,37
Banana-prata filha.....	6,25	243	186	186	73	1 844	4 865	7	308	3,36	8,37
Banana-prata filha ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....	6,25	243	186	186	73	1 844	4 865	7	308	3,36	8,37
Banana-safado-domingos ( <i>Musa sapientum</i> Schum.).....	6,25	318	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Buriti ( <i>Mauritia flexuosa</i> Mart.).....	6,25	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 NITROGÉNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO**

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
<b>FRUTAS</b>											
Buíla ( <i>Cocos eriospatha</i> Mart.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	0,37
Cabeluda ( <i>Eugenia tomentosa</i> Camb.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	0,37
Cacau ( <i>Theobroma cacao</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 083	7	300	3,36	0,37
Calé-manga ( <i>Spondias cyathaea</i> Sonner.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	0,37
Caju ( <i>Anacardium occidentale</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	0,37
Cambucá ( <i>Mauritia edulis</i> Ndz.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	0,37
Caqui ( <i>Diospyros kaki</i> L.).....	6,25	320	201	380	110	2 421	5 371	20	315	3,36	0,37
Carambola ( <i>Averrhoa carambola</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	0,37
Cereja ( <i>Prunus cerasus</i> L.).....	6,25	230	309	210	29	1 708	4 678	20	313	3,36	0,37
Cidra ( <i>Citrus medica</i> L.).....	6,25	330	169	94	44	1 587	5 281	20	311	3,36	0,37
Chingüela ( <i>Spondias purpurea</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	0,37
Cupuecu ( <i>Theobroma grandiflorum</i> (Spreng.) Schum.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	0,37
Damasco ( <i>Prunus armeniaca</i> L.).....	6,25	180	309	127	29	1 281	3 945	7	310	3,36	0,37
Doce de frutas da caida caselro.....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	0,37
Doce de frutas da caida industrializado.....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	0,37
Doce de frutas cristalizado caselro.....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	0,37
Doce de frutas cristalizado industrializado.....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	0,37
Doce de frutas de pásia caselro.....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	0,37
Doce de frutas de pasta industrializado.....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	0,37
Figo ( <i>Ficus carica</i> L.).....	6,25	250	152	200	53	1 775	5 413	20	306	3,36	0,37
Figo cozido.....	6,25	260	152	200	53	1 775	5 413	20	306	3,36	0,37
Framboesa ( <i>Rubus idaeus</i> L.).....	6,25	260	85	190	72	1 807	5 327	20	318	3,36	0,37
Fruita-de-conde ( <i>Amnonia squamosa</i> L.).....	6,25	311	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	0,37
Fruita-de-safadi ( <i>Rollinia deliciosa</i> Safford).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	0,37
Fruita-pão ( <i>Artocarpus altilis</i> (Park.) Forstberg).....	6,25	248	217	219	83	2 007	5 106	7	361	3,36	0,37
Fruita-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 NITROGÉNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO**

NOME DO ALIMENTO	FATOR (h)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
<b>FRUTAS</b>											
Goleba ( <i>Psidium guajava</i> L.).....	0,25	188	178	219	60	1 768	5 063	7	309	3,36	8,37
Grapefrull ( <i>Citrus paradisi</i> Macf.).....	0,25	330	169	94	44	1 587	5 281	20	311	3,36	0,37
Gravatá ( <i>Bromelia</i> spp.).....	0,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Graviola ( <i>Annona muricata</i> L.).....	0,25	316	178	219	67	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Groseirão ( <i>Ribes</i> spp.).....	0,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Quabiooba ( <i>Campomanesia</i> spp.).....	0,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Quatiú (Chrysobalanus icaco L.).....	0,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Ingrá (Inga spp.).....	0,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Jaboticaba ( <i>Myrciaria</i> spp.).....	0,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Jaca ( <i>Artocarpus heterophylla</i> Lam.).....	0,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Jambo ( <i>Syzygium Jamabo</i> (L.) Astl.).....	0,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Jamelão ( <i>Syzygium cumini</i> (L.) Skeels).....	0,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Jatobá ( <i>Hymenaea</i> spp.).....	0,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Jenipapo ( <i>Genipa americana</i> L.).....	0,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Juá ( <i>Ziziphus joazeiro</i> Mart.).....	0,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Laranja-da-bahia ( <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-de-parsa ( <i>Citrus aurantiifolia</i> (Christm.) Swingle).....	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	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Manga ( <i>Mangifera indica</i> L.).....	0,25	651	178	219	119	1 768	5 063	7	311	3,36	0,37
Mangaba ( <i>Hancornia speciosa</i> Muell. Arg.).....	0,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Maracujá ( <i>Passiflora edulis</i> Sims).....	0,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM	FATORES ESPECÍFICOS	
									TABELA	ITEM
<b>FRUTAS</b>										
Maracujá-melão ( <i>Passiflora quadrangularis</i> ).....	6,25	316	178	219	57	1768	5 063	7	300	3,36
Maracujá-vermelho ( <i>Passiflora speciosa</i> Gardner).....	6,25	316	178	218	57	1768	5 063	7	300	3,36
Marmelo ( <i>Cydonia oblonga</i> Mill.).....	6,25	316	178	219	57	1768	5 063	7	300	3,36
Melão ( <i>Cucumis melo</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1768	5 063	7	300	3,36
Melança ( <i>Citrullus lanatus</i> (Thunb.) Mansf.).....	6,25	640	84	280	67	1 891	4 285	21	138	3,36
Morango ( <i>Fragaria vesca</i> L.).....	6,25	250	65	190	72	1 607	5 327	20	318	3,36
Murici ( <i>Bryonia</i> spp.).....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36
Nectarina ( <i>Prunus persica</i> L. var. <i>nucipersica</i> ).....	6,25	230	309	210	29	1 708	4 678	20	313	3,36
Néctere ( <i>Eryobotrya japonica</i> (Thunb.) Lindt.).....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36
Olho-de-boi ( <i>Nephellum longana</i> Camb.).....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36
Palma-tília ( <i>Opuntia monacantha</i> How.).....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36
Paqui ( <i>Caryocar</i> spp.).....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36
Pera ( <i>Pyrus communis</i> L.).....	6,25	170	116	160	51	1 569	5 921	21	135	3,36
Pêssego ( <i>Prunus persica</i> (L.) Batsch).....	6,25	230	309	210	29	1 708	4 678	20	313	3,36
Pitanga ( <i>Eugenia pitanga</i> KK.).....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36
Piomba ( <i>Tallisia esculenta</i> Radlk.).....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36
Pipunha ( <i>Guillebeaua speciosa</i> Mart.).....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36
Refrresco de frutas caseiro.....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36
Refrresco de frutas industrializado.....	6,25	330	169	94	44	1 587	5 281	20	311	3,36
Romã ( <i>Punica granatum</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36
Sapoti ( <i>Manilkara zapota</i> (L.) Van Royen).....	6,25	330	169	94	44	1 587	5 281	20	311	3,36
Suco de frutas industrializado.....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36
Tamareira ( <i>Tammarindus indica</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36
Tangerina ( <i>Citrus reticulata</i> Blanco).....	6,25	330	169	94	44	1 587	5 281	20	311	3,36
Tangerina, casca de ( <i>Citrus reticulata Blanco</i> ).....	6,25	330	169	94	44	1 587	5 281	20	311	3,36
Taperebá (ou cajá-mirim) ( <i>Spondias mombin</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	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 (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TRÉONINA (mg)	TRÍPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEINAS	LIPÍDIOS
<b>FRUTAS</b>											
Toranja ( <i>Citrus paradisi</i> Macf.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Tutinbá ( <i>Lucuma rivicola</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
Uvialha ( <i>Eugenia uvalha</i> Camb.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Uki ( <i>Saccoglossus uchi</i> Hub.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
<b>CARNES</b>											
Bacon.....	6,25	625	276	319	85	3 147	6 700	20	333	4,27	9,02
Bife de qualquer animal.....	6,25	698	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
Bucito de qualquer animal.....	6,25	559	298	270	88	3 057	6 127	7	315	4,30	9,05
Carilho, carne gorda ( <i>Cepha spp.</i> ).....	6,25	518	239	260	86	2 470	6 045	20	328	4,27	9,02
Carilho, carne magra.....	6,25	518	239	260	86	2 470	6 045	20	328	4,29	9,02
Carilho, carne salgada.....	6,25	518	239	260	66	2 470	6 045	20	328	4,27	9,02
Carne de aves delumadas.....	6,25	497	239	248	84	2 619	5 689	20	323	4,30	9,02
Carne de aves fritas.....	6,25	497	239	248	84	2 619	5 689	20	323	4,30	9,02
Carne de boi em lata.....	6,25	556	249	287	70	2 783	6 065	20	319	4,27	9,02
Carne de caga.....	6,25	536	244	293	72	2 617	5 960	7	362	4,27	9,02
Carneiro, carne gorda ( <i>Ovis aries</i> L.).....	6,25	510	233	293	79	2 679	6 088	20	331	4,27	9,03
Carneiro, carne magra.....	6,25	510	233	293	79	2 679	6 088	20	331	4,26	9,02
Caçalho, 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 pão.....	6,25	493	252	249	70	2 641	6 175	7	318	4,27	9,02
Cavalo, carne magra ( <i>Crotalus ferrelli</i> Laur.).....	6,25	590	240	468	67	2 800	6 000	20	327	4,27	9,02
Cobra-cascavel ( <i>Crotalus cerastes</i> L.).....	6,25	510	267	320	95	2 772	6 232	21	162	4,28	9,02

**ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR**

**3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÉNIO: AMINOCÍDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO**

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDIOS
<b>CARNES</b>											
Coração de qualquer animal.....	6,25	618	316	202	63	3 138	6 318	7	313	4,27	9,02
Embutidos.....	6,25	493	252	249	70	2 641	6 175	7	318	4,27	9,02
Figado de qualquer animal.....	6,25	477	276	245	77	2 972	6 039	7	312	4,27	9,02
Galinha, carne gorda ( <i>Gallus gallus L.</i> ).....	6,25	497	239	248	84	2 619	5 689	20	323	4,28	9,02
Galinha, carne magra.....	6,25	497	239	248	64	2 619	5 689	20	323	4,28	9,10
Gameiro ( <i>Anser spp.</i> ).....	6,25	497	239	248	64	2 619	5 689	20	323	4,28	9,02
Gongo ( <i>Pachymerous nucleorum Fabr.</i> ).....	6,25	403	299	268	81	2 988	6 245	20	322	4,27	9,02
Jacaré ( <i>Caiman spp.</i> ).....	6,25	590	240	468	67	2 800	6 000	20	327	4,27	9,02
Juriti ( <i>Leptozilla spp.</i> ).....	6,25	497	239	248	64	2 619	5 689	20	323	4,28	9,02
Lagarto ( <i>Tupinambis teguixin L.</i> ).....	6,25	590	240	468	67	2 800	6 000	20	327	4,27	9,02
Língua de qualquer animal.....	6,25	709	353	331	88	3 232	6 489	7	319	4,27	9,02
Linguiça e salsichão.....	6,25	493	252	249	70	2 641	6 175	7	318	4,27	9,02
Misto de qualquer animal.....	6,25	473	337	315	88	3 232	6 489	7	317	4,27	9,02
Montadeira, salame e salaminho.....	6,25	493	252	249	70	2 641	6 175	7	318	4,27	9,02
Paca ( <i>Coeleogenesis pacas L.</i> ).....	6,25	510	267	320	95	2 772	6 282	21	162	4,30	9,02
Pandal ( <i>Passer domesticus L.</i> ).....	6,25	497	239	248	64	2 619	5 689	20	323	4,27	9,02
Pato.....	6,25	477	276	245	77	2 972	6 039	7	312	4,28	9,02
Pato ( <i>Anas boschas domesticus L.</i> ).....	6,25	497	239	248	64	2 619	5 689	20	323	4,27	9,02
Pato selvagem ( <i>Anas boschas L.</i> ).....	6,25	497	239	248	64	2 619	5 689	20	323	4,29	9,02
Pé de qualquer animal.....	6,25	529	244	282	81	2 923	6 154	20	334	4,28	9,02
Pé de galinha crua.....	6,25	497	239	248	64	2 619	5 689	20	323	4,28	9,02
Pele de porco crua.....	6,25	625	276	319	85	3 147	6 700	20	333	4,26	9,02
Pele de porco frita.....	6,25	625	276	319	85	3 147	6 700	20	333	4,27	9,02
Pele de porco seca.....	6,25	625	276	319	85	3 147	6 700	20	333	4,26	9,02
Perdiz ( <i>Rhynchotus rufescens Tem.</i> ).....	6,25	497	239	248	84	2 619	5 689	20	323	4,26	9,02
Peru, carne gorda ( <i>Meleagris gallopavo L.</i> ).....	6,25	497	239	248	84	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 (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRÍPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDIOS
<b>PESCADOS DE ÁGUA SALGADA</b>											
<i>Cardosa (Sardinella brasiliensis)</i> .....	6,26	663	270	321	67	3 017	6 572	20	347	4,28	9,02
<i>Cavala (Scomberomorus cavalla)</i> .....	6,25	692	253	226	86	2 813	6 093	7	373	4,26	9,02
<i>Cherne (Epinephelus niveatus)</i> .....	6,25	590	252	264	68	2 782	5 943	20	354	4,20	9,02
<i>Congo-rosa (Genypterus blacodes)</i> .....	6,25	660	239	260	67	2 656	6 136	21	197	4,27	9,02
<i>Corvina (Micropogon furnieri)</i> .....	6,25	590	252	264	68	2 782	5 943	20	354	4,28	9,02
<i>Corvina em conserva com molho de tomate</i> .....	6,25	590	252	264	68	2 782	5 943	20	354	4,27	9,02
<i>Cundundá (Bathymaster separata)</i> .....	6,25	590	252	264	68	2 782	5 943	20	354	4,27	9,02
<i>Cundundá salgado</i> .....	6,25	590	252	264	68	2 782	5 943	20	354	4,27	9,02
<i>Cuitim (Mugil brasiliensis)</i> .....	6,25	670	285	280	81	2 986	6 526	21	221	4,28	9,02
<i>Dourado (Coryphaena hippurus)</i> .....	6,25	590	252	264	68	2 782	5 943	20	354	4,29	9,02
<i>Enchova (Pomatomus saltatrix)</i> .....	6,25	669	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,26	9,02
<i>Espada (Trachurus lepatus)</i> .....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,29	9,02
<i>Espada salgada</i> .....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,27	9,02
<i>Galo (Vomer sepium)</i> .....	6,25	550	240	260	74	2 564	5 574	21	218	4,27	9,02
<i>Lagosta (Panulirus spp.)</i> .....	6,25	595	285	273	59	2 836	6 444	21	216	4,31	9,02
<i>Linguado (Paralichthys spp.)</i> .....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,35	9,02
<i>Lula (Loligo brasiliensis)</i> .....	6,25	498	270	293	81	2 830	6 282	20	358	4,28	9,02
<i>Manjuba (Erigoneis spp.)</i> .....	6,25	598	291	321	83	3 092	6 622	21	182	4,28	9,02
<i>Manjuba salgado</i> .....	6,25	598	291	321	83	3 092	6 622	21	182	4,28	9,02
<i>Matinhá (Diplodus argenteus)</i> .....	6,25	590	252	264	68	2 782	5 943	20	354	4,27	9,02
<i>Marisco (Mytilus spp.)</i> .....	6,25	498	270	293	81	2 830	6 282	20	358	4,30	9,02
<i>Mariscos secos</i> .....	6,25	498	270	293	81	2 830	6 282	20	358	4,27	9,02
<i>Merluza (Merluccius hubbsi)</i> .....	6,25	626	284	323	70	3 017	6 535	20	350	4,28	9,02
<i>Merluza seca</i> .....	6,25	626	284	323	70	3 017	6 535	20	350	4,27	9,02
<i>Mordânia (Muraena helena)</i> .....	6,25	689	234	360	73	2 632	6 087	7	322	4,27	9,02
<i>Namorado (Pseudopercis numida)</i> .....	6,25	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 (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TRICLOVINA (mg)	TRÍPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
<b>PESCADOS DE ÁGUA SALGADA</b>											
Nirquinha (ou miquim) ( <i>Scorpaena spp.</i> ).....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,27	9,02
Olho-de-boi ( <i>Seriola latifrons</i> ).....	6,25	550	240	260	74	2 564	5 574	21	218	4,27	9,02
Ostra ( <i>Ostrea spp.</i> ).....	6,25	498	270	293	81	2 830	6 282	20	358	4,27	9,02
Ovas de peixe.....	6,25	543	249	395	62	3 160	6 665	21	227	4,27	9,02
Ovada ( <i>Larimus brevirostris</i> ).....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,26	9,02
Pampo ( <i>Trachinus spp.</i> ).....	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	284	68	2 782	5 943	20	354	4,29	9,02
Papa-terra salgado.....	6,25	590	252	284	68	2 782	5 943	20	354	4,28	9,02
Pargo ( <i>Pagrus pagrus</i> ).....	6,25	600	235	290	80	2 805	6 245	21	236	4,27	9,02
Pelxe do mar salgado.....	6,25	690	250	294	75	2 837	6 181	7	347	4,27	9,02
Pelxe em conserva com óleo.....	6,25	589	253	288	70	2 813	6 093	20	344	4,27	9,02
Pelxe, farinha de.....	6,25	484	248	285	60	2 530	5 859	20	362	4,27	9,02
Pelxe do mar cozido.....	6,25	669	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,27	9,02
Pelxe do mar frito.....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,27	9,02
Pelxe do mar indeterminado.....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,26	9,02
Pescadinha ( <i>Macrodon ancylodon</i> ).....	6,25	590	252	284	68	2 782	5 943	20	354	4,30	9,02
Prajica ( <i>Kyphosus secalaris</i> ).....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,29	9,02
Póvo ( <i>Octopus spp.</i> ).....	6,25	480	194	240	72	2 426	5 666	21	222	4,28	9,02
Pralqueira ( <i>Mugil curema</i> ).....	6,25	670	285	280	81	2 998	6 528	21	221	4,28	9,02
Salmão salgado ( <i>Oncorhynchus spp.</i> ).....	6,25	490	270	270	77	2 437	5 557	21	230	4,27	9,02
Sardinha selada.....	6,25	563	270	321	67	3 017	6 572	20	347	4,27	9,02
Sardinha em conserva com molho de lombo.....	6,25	563	270	321	67	3 017	6 572	20	347	4,27	9,02
Sardinha em conserva com azeite.....	6,25	563	270	321	67	3 017	6 572	20	347	4,28	9,02
Samambai ( <i>Mesodesma macrostoma</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 NITROGÉNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO**

NOME DO ALIMENTO	FACTOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL A&E (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
<b>PESCADOS DE ÁGUA SALGADA</b>											
Satina ( <i>Mugil brasiliensis</i> ).....	6,25	670	285	280	81	2 998	6 526	21	221	4,28	9,02
Saveirha ( <i>Brevortia spp.</i> ).....	6,25	563	270	321	67	3 017	6 572	20	347	4,27	9,02
Saveirha em conserva com molho de lomale.....	6,25	563	270	321	67	3 017	6 572	20	347	4,27	9,02
Saveirha salgada.....	6,25	563	270	321	67	3 017	6 572	20	347	4,27	9,02
Serra salgado ( <i>Scomberomus maculatus</i> ).....	6,25	682	253	226	86	2 813	6 083	7	373	4,29	9,02
Shi (Cathoropss capidus).....	6,25	555	291	323	101	3 022	6 580	21	193	4,28	9,02
Shi em conserva.....	6,25	555	291	323	101	3 022	6 580	21	193	4,25	9,02
Shi salgado.....	6,25	555	291	323	101	3 022	6 580	21	193	4,32	9,02
Sola ( <i>Bothus ocellatus</i> ).....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 083	20	344	4,26	9,02
Talha ( <i>Mugil spp.</i> ).....	6,25	670	285	280	81	2 996	6 526	21	221	4,28	9,02
Tartaruga ( <i>Chelonia spp.</i> ).....	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	2 986	6 083	20	351	4,26	9,02
Tintureira ( <i>Glaucosoma clivicola</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	6 083	20	344	4,15	9,02
Trilha ( <i>Mulloidichthys argentinus</i> ).....	6,25	590	252	264	68	2 782	5 943	20	354	4,30	9,02
Uberana ( <i>Elops saurus</i> ).....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 083	20	344	4,29	9,02
Vermelho ( <i>Lutjanus spp.</i> ).....	6,25	590	252	284	68	2 782	5 943	20	354	4,29	9,02
Viela (motusco) ( <i>Pecten spp.</i> ).....	6,25	498	270	293	81	2 830	6 282	20	358	4,27	9,02
Viela ( <i>Rhinobatos percellens</i> ).....	6,25	692	253	226	86	2 913	6 083	7	373	4,28	9,02
Voador ( <i>Cypselurus spp.</i> ).....	6,25	615	267	305	82	2 754	6 204	20	346	4,27	9,02
Xerelele ( <i>Caranx chrysos</i> ).....	6,25	550	240	260	74	2 584	5 574	21	218	4,28	9,02
Xixario ( <i>Trachinus spp.</i> ).....	6,25	550	240	260	74	2 564	5 574	21	218	4,27	9,02
<b>PESCADOS DE ÁGUA DOCE</b>											
Acará ( <i>Cichlatius spp.</i> ).....	6,25	590	252	284	68	2 782	5 943	20	354	4,27	9,02
Acará salgado.....	6,25	590	252	284	68	2 782	5 943	20	354	4,28	9,02
Acalá ( <i>Loricaria spp.</i> ).....	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 (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIFTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
<b>PESCADOS DE ÁGUA DOCE</b>											
Acarí salgado.....	6,25	560	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,27	9,02
Candiru ( <i>Vandellia cirrhosa</i> ).....	6,25	560	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,29	9,02
Jacundá ( <i>Crenicichla spp.</i> ).....	6,25	590	252	264	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	590	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,30	9,02
Pelke de água doce cozido.....	6,25	669	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,27	9,02
Pelke de água doce frito.....	6,25	680	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,28	9,02
Pelke de água doce salgado.....	6,25	590	250	284	75	2 837	6 181	7	347	4,27	9,02
Pelke de água doce.....	6,25	589	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,26	9,02
Piau ( <i>Leporinus spp.</i> ).....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,28	9,02
Piranha ( <i>Brachyplatystoma vaillantii</i> ).....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,27	9,02
Piranha salgado ( <i>Arapaima gigas</i> ).....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,26	9,02
Piuu ( <i>Macrobrachium falcifemur</i> ).....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,28	9,02
Piuu salgado.....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,27	9,02
Rã ( <i>Leptodactylus spp.</i> ).....	6,25	590	240	468	67	2 800	6 000	20	327	4,29	9,02
Surubim ( <i>Pseudoplatystoma spp.</i> ).....	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>Podocnemis dumeriliana</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
Traíra ( <i>Hoplias malabaricus</i> ).....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,27	9,02
Traíto (Anableps spp.).....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,27	9,02
<b>OVOS</b>											
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 ganso.....	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 NITROGÉNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO**

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM	FATORES ESPECÍFICOS	
									TABELA	ITEM
<b>OVOS</b>										
Ovo de pata.....	6,25	439	353	296	108	3 060	6 250	23	191	4,36
Ovo de perna.....	6,25	439	353	296	108	3 060	6 250	23	191	4,36
Ovo de tracajá.....	6,25	439	353	296	108	3 060	6 250	23	191	4,36
Ovo em conserva.....	6,25	439	353	296	108	3 060	6 250	23	191	4,36
Ovo, clara.....	6,25	378	418	272	116	3 050	6 249	23	191	4,36
Ovo, gema.....	6,25	477	338	313	121	3 057	6 250	23	192	4,36
Ovos filhos.....	6,25	439	353	296	108	3 060	6 250	23	191	4,36
<b>LEITE E DERIVADOS</b>										
Leite condensado.....	6,38	453	220	263	89	2 990	6 607	20	373	4,27
Leite de búfala.....	6,38	469	251	308	92	3 079	6 463	7	375	4,27
Leite de cabra.....	6,38	327	135	274	75	2 559	5 527	7	323	4,27
Leite de jumenta.....	6,38	498	211	281	89	3 043	6 463	7	377	4,27
Leite de vaca /natura.....	6,38	498	211	281	89	3 043	6 463	7	377	4,27
Leite de vaca pasteurizado.....	6,38	498	211	281	89	3 043	6 463	7	377	4,27
Leite em pó.....	6,38	453	220	263	89	2 990	6 607	20	373	4,27
Leite em pó desengordurado.....	6,38	463	220	263	89	2 990	6 607	20	373	4,27
Leite em pó Eladon.....	6,38	502	278	289	78	3 528	7 436	20	378	4,27
Leite em pó Nanon.....	6,38	428	185	280	105	2 505	5 530	20	363	4,27
Leite evaporado.....	6,38	436	178	302	83	3 131	7 201	7	374	4,27
Leite, creme de, lipo caseiro.....	6,38	498	211	281	89	3 043	6 463	7	377	4,27
Leite, creme de, Industrializado.....	6,38	498	211	281	89	3 043	6 463	7	377	4,27
Queijo fundido.....	6,38	553	215	257	77	3 278	6 959	20	384	4,27
Queijo lipo minas fresco.....	6,38	553	215	257	77	3 278	6 959	20	384	4,23
Queijo lipo minas industrializado.....	6,38	553	215	257	77	3 278	6 959	20	384	4,28
Queijo lipo parmesão.....	6,38	553	215	257	77	3 278	6 959	20	384	4,27
Queijo lipo prato.....	6,38	553	215	257	77	3 278	6 959	20	384	4,27

**ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR**

**3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÉNIO; AMINOCÍDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO**

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRÍPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	ITEM	PROTEINAS
<b>LEITE E DERIVADOS</b>											
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
<b>GORDURAS</b>											
Azeite de dendê industrializado.....	6,25	497	239	248	64	2 619	5 689	20	323	4,34	8,84
Banha de galinha.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,02
Banha de porco industrializada.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,02
Gordura de coco.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,84
Manteiga com sal.....	6,38	498	211	281	89	3 043	6 483	7	377	4,27	8,80
Manteiga sem sal.....	6,38	490	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 palma.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,02
óleo de pequi.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,84
óleo vegetal.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,04
<b>BEBIDAS</b>											
Aguardente.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Batidas.....	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.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Salsas.....	6,25	120	50	87	14	1 081	2 716	21	261	3,62	-
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 NITROGÉNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO**

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FATORES ESPECÍFICOS
								TABELA	ITEM			
<b>BEBIDAS</b>												
Vinho de lençópapo.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Vinho de macaúba.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Vinho moscatel.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Whisky.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>CAFÉ E INFUSÕES</b>												
Café em pó ( <i>Coffea arabica</i> L.).....	0,25	460	247	219	31	2 125	5 859	7	364	1,83	8,37	
Café solúvel.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Café, infusão de, com açúcar.....	0,25	450	247	219	31	2 125	5 859	7	364	1,83	8,37	
Chá preto ( <i>Camellia sinensis</i> (L.) Kuntze).....	0,25	450	247	219	31	2 125	5 859	7	364	1,83	-	
Chá preto preparado sem açúcar.....	0,25	450	247	219	31	2 125	5 859	7	364	1,83	-	
<b>CONDIMENTOS</b>												
Açafrão em pó ( <i>Crocus sativus</i> L.).....	0,25	294	156	256	81	2 406	6 815	21	263	3,47	8,37	
Allata ( <i>Medicago sativa</i> L.).....	0,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37	
Alliavaca ( <i>Ocimum basilicum</i> L.).....	0,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37	
Cardo de carne.....	0,25	556	249	287	70	2 703	6 065	20	319	4,29	-	
Cardo de cebola.....	0,25	288	139	93	93	1 547	4 361	7	346	4,27	9,02	
Cebola em pó.....	0,25	288	139	83	83	1 547	4 361	7	346	2,78	8,37	
Colortau.....	0,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	351	3,36	8,37	
Cominho em pó ( <i>Cuminum cyminum</i> L.).....	0,25	294	156	256	81	2 406	6 815	21	263	3,47	8,37	
Curry.....	0,25	241	139	166	60	1 547	4 351	7	354	2,78	8,37	
Fermento em pó (químico).....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Gengibre ( <i>Zingiber officinale</i> Rosc.).....	0,25	241	139	166	60	1 547	4 351	7	354	2,78	8,37	
Gengibre em pó.....	0,25	294	156	256	81	2 406	6 815	21	263	2,78	8,37	
Hortelã ( <i>Mentha</i> spp.).....	0,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37	
Keichip.....	0,25	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 NITROGÉNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO**

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEINAS	LÍPIDOS
<b>CONDIMENTOS</b>											
Lávadora.....	5,00	453	241	259	69	2 435	5 471	7	327	3,00	0,37
Malonesse Industrializada.....	6,25	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	168	3,47	8,37
Molho de pimenta.....	6,25	609	103	164	43	1 893	5 248	7	344	2,44	8,37
Molho de tucupi.....	6,25	162	133	150	46	1 300	3 398	20	32	2,78	8,37
Molho inglês.....	6,25	350	106	190	30	1 935	5 199	21	63	2,44	8,37
Motaada.....	6,25	431	150	394	88	2 700	6 477	21	262	3,47	8,37
Páprica ( <i>Capsicum annuum L.</i> ).....	6,25	189	103	284	39	1 893	5 248	7	324	2,44	8,37
Pimenta-do-reino ( <i>Piper nigrum L.</i> ).....	6,25	294	156	256	81	2 408	6 815	21	263	3,47	8,37
Sal com alho.....	6,25	288	139	93	93	1 547	4 351	7	346	2,78	-
Sal reatinado.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Semente de coentro ( <i>Coriandrum sativum L.</i> ).....	6,25	215	247	203	79	2 125	5 859	7	352	3,47	8,37
Tempo lipo fôndor e grill.....	6,25	284	156	256	81	2 408	6 815	21	263	3,47	8,37
Urucu ( <i>Bixa orellana L.</i> ).....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Vinagre.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>PREPARAÇÕES</b>											
Açarajá.....	6,25	454	175	229	68	2 414	5 838	7	249	3,77	8,83
Arroz com feijão.....	6,09	324	182	170	75	2 319	5 857	7	216	3,66	8,37
Bolinho de arroz frio.....	6,87	211	265	201	76	2 279	6 227	7	222	4,08	8,84
Canjica, mungunzá, angu doce, etc.....	6,20	270	287	250	67	2 695	6 135	7	220	3,41	8,72
Creme chantilly caseiro.....	6,38	498	211	281	89	3 043	6 463	20	369	4,27	8,79
Doce de legumes.....	6,25	240	121	130	86	1 787	4 855	21	101	2,44	8,37
Dóces à base de leite.....	6,32	464	249	277	91	3 000	6 409	7	211	4,29	8,83
Dóces à base de ovo.....	6,25	439	353	298	108	3 080	6 250	23	191	4,36	9,02
Folhada casaria.....	6,26	498	203	257	71	2 580	5 915	7	244	3,93	8,98
Folhada orientada.....	6,25	490	203	257	71	2 560	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 (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
<b>PREPARAÇÕES</b>											
Gemada.....	6,37	482	221	282	90	3 015	6 384	7	231	4,28	8,81
Macarronada, pizza, panqueca, etc.....	5,60	306	251	217	75	2 420	6 227	7	16	4,11	8,84
Mingau.....	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.....	6,26	439	353	298	108	3 060	6 250	23	191	4,36	9,02
Pastelarias doces.....	5,77	164	258	181	72	2 104	6 241	7	198	4,03	8,96
Pastelarias salgadas.....	6,06	332	251	216	74	2 562	6 459	7	178	4,15	8,87
Pão.....	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	2 718	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, rúcula, etc.....	6,12	335	211	233	63	2 398	5 864	7	223	3,77	8,84
Rabanada.....	6,05	301	241	222	79	2 508	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	2 468	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
Vitaminina de frutas com leite.....	6,32	455	195	238	83	2 492	5 977	7	161	3,85	8,63
Vitaminina de frutas sem leite.....	6,25	156	117	125	39	1 141	3 314	7	193	3,29	8,37
<b>MISTURAS DESIDRATADAS E OUTROS PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS</b>											
Arobon.....	6,26	338	175	200	38	1 802	5 719	20	104	4,05	8,37
Carne vegetal.....	6,11	368	160	236	85	2 700	6 098	7	202	3,47	8,37
Casselato de cátodo.....	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 NITROGÉNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO**

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
<b>MISTURAS DESIDRATADAS E OUTROS PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS</b>											
Chocolate em barra.....	5,30	306	125	206	81	2125	5859	7	326	1,83	8,37
Chocolate em pó.....	5,30	306	125	206	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	158	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	8,07
Milho.....	5,31	306	125	206	81	2125	5859	7	326	4,05	8,37
Mistura industrializada para pizza.....	6,08	339	242	217	73	2568	6441	7	78	4,16	8,07
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
Multil.....	5,31	306	125	206	81	2125	5859	7	326	1,83	8,37
Nescau.....	5,31	306	125	206	81	2125	5859	7	326	1,83	8,37
Ovomaltine.....	5,31	328	300	252	102	2616	6082	7	325	4,20	8,60
Pó para chantilly.....	6,38	487	208	278	88	2947	6463	20	369	4,27	8,79
Protevílam.....	6,38	380	193	287	96	2604	6342	20	72	4,27	8,79
Proleniac.....	6,38	518	201	297	103	3208	6937	20	375	4,27	8,79
Seleia 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	269	220	204	66	2148	5840	7	365	3,75	8,53
Sopas infantis com carne.....	6,25	407	191	242	67	2308	5468	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

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

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

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

**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 MOREIA**

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:  
 $4/5 = 5,00$

**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  
Coeficiente calórico protéico igual ao da araruta

**Item 330 - GELATINA EM FOLHA, GELÉIA DE MOCOTÓ**

Coeficiente 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**

Coeficiente calórico protéico igual ao  $2,78 = (3,75 \times 0,74)$   
 $3,75 =$  calor de combustão da proteína nos féculentos  
 $0,74 =$  coeficiente de digestibilidade da proteína nos féculentos  
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 SERRA 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 JUVENTA, 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 composición 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 vitaminíco 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 vitaminíco 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 - Títulos 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; série 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 MALGACHE, Secretariat d'Etat aux Affaires Etrangères 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 - PÉRISSÉ, 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; Causeret, Jean. *Tables de composition des aliments; deuxième partie*. Paris, s. ed. 1974.
- 31 - DOMINIQUE, Gladys. *Table de composition d'aliments pour Haïti*. Port-au-Prince, Dept. de l'Agriculture, des Res-
- sources Naturelles et du Développement Rural, 1965.
- 32 - VENEZUELA. Instituto Nacional de Nutrición. *Tabla de composición de alimentos para uso práctico*. Caracas, 1973.
- 33 - ECUADOR. 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 1. 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).