

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal) (kJ)		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Número do Alimento
<b>Cereais e derivados</b>													
1	Arroz, integral, cozido	70,1	124	517	2,6	1,0	NA	25,8	2,7	0,5	5	59	1
2	Arroz, integral, cru	12,2	360	1505	7,3	1,9	NA	77,5	4,8	1,2	8	110	2
3	Arroz, tipo 1, cozido	69,1	128	537	2,5	0,2	NA	28,1	1,6	0,1	4	2	3
4	Arroz, tipo 1, cru	13,2	358	1497	7,2	0,3	NA	78,8	1,6	0,5	4	30	4
5	Arroz, tipo 2, cozido	68,7	130	544	2,6	0,4	NA	28,2	1,1	0,1	3	6	5
6	Arroz, tipo 2, cru	13,2	358	1498	7,2	0,3	NA	78,9	1,7	0,4	5	29	6
7	Aveia, flocos, crua	9,1	394	1648	13,9	8,5	NA	66,6	9,1	1,8	48	119	7
8	Biscoito, doce, maisena	3,2	443	1853	8,1	12,0	NA	75,2	2,1	1,5	54	37	8
9	Biscoito, doce, recheado com chocolate	2,2	472	1974	6,4	19,6	Tr	70,5	3,0	1,3	27	48	9
10	Biscoito, doce, recheado com morango	2,7	471	1971	5,7	19,6	Tr	71,0	1,5	1,0	36	27	10
11	Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate	1,2	502	2102	5,6	24,7	Tr	67,5	1,8	1,1	23	48	11
12	Biscoito, doce, wafer, recheado de morango	1,2	513	2148	4,5	26,4	1	67,4	0,8	0,6	14	19	12
13	Biscoito, salgado, cream cracker	4,1	432	1806	10,1	14,4	NA	68,7	2,5	2,7	20	40	13
14	Bolo, mistura para	1,0	419	1752	6,2	6,1	Tr	84,7	1,7	2,0	59	28	14
15	Bolo, pronto, aipim	34,1	324	1355	4,4	12,7	73	47,9	0,7	0,8	85	10	15
16	Bolo, pronto, chocolate	19,3	410	1715	6,2	18,5	77	54,7	1,4	1,3	75	28	16
17	Bolo, pronto, coco	29,3	333	1395	5,7	11,3	63	52,3	1,1	1,4	57	16	17
18	Bolo, pronto, milho	36,7	311	1303	4,8	12,4	82	45,1	0,7	1,0	83	10	18
19	Canjica, branca, crua	13,6	358	1496	7,2	1,0	NA	78,1	5,5	0,2	2	12	19
20	Canjica, com leite integral	72,5	112	471	2,4	1,2	1	23,6	1,2	0,3	43	6	20
21	Cereais, milho, flocos, com sal	9,3	370	1546	7,3	1,6	NA	80,8	5,3	1,0	2	20	21
22	Cereais, milho, flocos, sem sal	11,2	363	1520	6,9	1,2	NA	80,4	1,8	0,3	2	17	22
23	Cereais, mingau, milho, infantil	4,7	394	1650	6,4	1,1	NA	87,3	3,2	0,5	219	16	23
24	Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	4,4	381	1595	8,9	2,1	NA	81,6	5,0	3,0	584	72	24
25	Cereal matinal, milho	5,5	365	1529	7,2	1,0	NA	83,8	4,1	2,5	143	11	25
26	Cereal matinal, milho, açúcar	4,3	377	1576	4,7	0,7	NA	88,8	2,1	1,5	56	8	26
27	Creme de arroz, pó	7,3	386	1615	7,0	1,2	NA	83,9	1,1	0,5	7	51	27
28	Creme de milho, pó	5,7	333	1393	4,8	1,6	NA	86,1	3,7	1,7	323	30	28
29	Curau, milho verde	81,6	78	328	2,4	1,6	5	13,9	0,5	0,5	53	16	29
30	Curau, milho verde, mistura para	3,9	402	1683	2,2	13,4	NA	79,8	2,5	0,7	31	9	30
31	Farinha, de arroz, enriquecida	12,7	363	1519	1,3	0,3	NA	85,5	0,6	0,2	1	4	31

Número do		Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Número do Alimento
Alimento	Descrição dos alimentos		(kcal)	(kJ)									
32	Farinha, de centeio, integral	10,8	336	1405	12,5	1,8	NA	73,3	15,5	1,7	34	120	32
33	Farinha, de milho, amarela	11,8	351	1467	7,2	1,5	NA	79,1	5,5	0,5	1	31	33
34	Farinha, de rosca	9,8	371	1550	11,4	1,5	NA	75,8	4,8	1,6	35	57	34
35	Farinha, de trigo	13,0	360	1508	9,8	1,4	NA	75,1	2,3	0,8	18	31	35
36	Farinha, láctea, de cereais	2,7	415	1736	11,9	5,8	11	77,8	1,9	1,9	196	58	36
37	Lasanha, massa fresca, cozida	59,6	164	685	5,8	1,2	NA	32,5	1,6	0,9	10	4	37
38	Lasanha, massa fresca, crua	45,0	220	922	7,0	1,3	NA	45,1	1,6	1,6	17	13	38
39	Macarrão, instantâneo	6,0	436	1824	8,8	17,2	NA	62,4	5,6	5,6	18	19	39
40	Macarrão, trigo, cru	10,2	371	1553	10,0	1,3	NA	77,9	2,9	0,5	17	28	40
41	Macarrão, trigo, cru, com ovos	10,6	371	1550	10,3	2,0	18	76,6	2,3	0,5	19	Tr	41
42	Milho, amido, cru	12,2	361	1512	0,6	Tr	NA	87,1	0,7	0,1	1	3	42
43	Milho, fubá, cru	11,5	353	1479	7,2	1,9	NA	78,9	4,7	0,6	3	41	43
44	Milho, verde, cru	63,5	138	578	6,6	0,6	NA	28,6	3,9	0,7	2	33	44
45	Milho, verde, enlatado, drenado	76,2	98	408	3,2	2,4	NA	17,1	4,6	1,1	2	20	45
46	Mingau tradicional, pó	8,1	373	1562	0,6	0,4	NA	89,3	0,9	1,6	522	4	46
47	Pamonha, barra para cozimento, pré-cozida	61,3	171	716	2,6	4,8	NA	30,7	2,4	0,6	4	15	47
48	Pão, aveia, forma	19,9	343	1435	12,4	5,7	Tr	59,6	6,0	2,5	109	57	48
49	Pão, de soja	26,0	309	1292	11,3	3,6	NA	56,5	5,7	2,5	90	48	49
50	Pão, glúten, forma	40,7	253	1059	12,0	2,7	NA	44,1	2,5	0,5	156	24	50
51	Pão, milho, forma	30,4	292	1222	8,3	3,1	6	56,4	4,3	1,8	78	29	51
52	Pão, trigo, forma, integral	34,7	253	1059	9,4	3,7	NA	49,9	6,9	2,3	132	60	52
53	Pão, trigo, francês	28,5	300	1254	8,0	3,1	NA	58,6	2,3	1,8	16	25	53
54	Pão, trigo, sovado	25,8	311	1301	8,4	2,8	17	61,5	2,4	1,5	52	22	54
55	Pastel, de carne, cru	34,4	289	1208	10,7	8,8	18	42,0	1,0	4,1	17	18	55
56	Pastel, de carne, frito	22,9	388	1625	10,1	20,1	25	43,8	1,0	3,1	13	14	56
57	Pastel, de queijo, cru	31,3	308	1291	9,9	9,6	14	45,9	1,1	3,3	155	16	57
58	Pastel, de queijo, frito	17,5	422	1766	8,7	22,7	15	48,1	0,9	2,9	126	15	58
59	Pastel, massa, crua	27,1	310	1298	6,9	5,5	NA	57,4	1,4	3,2	13	14	59
60	Pastel, massa, frita	1,0	570	2384	6,0	40,9	NA	49,3	1,3	2,8	11	13	60
61	Pipoca, com óleo de soja, sem sal	2,8	448	1876	9,9	15,9	NA	70,3	14,3	1,0	3	91	61
62	Polenta, pré-cozida	72,7	103	430	2,3	0,3	NA	23,3	2,4	1,4	1	4	62
63	Torrada, pão francês	9,0	377	1579	10,5	3,3	NA	74,6	3,4	2,6	19	32	63

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal) (kJ)		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Número do Alimento
<b>Verduras, hortaliças e derivados</b>													
64	Abóbora, cabotian, cozida	86,4	48	201	1,4	0,7	NA	10,8	2,5	0,7	8	9	64
65	Abóbora, cabotian, crua	88,5	39	161	1,7	0,5	NA	8,4	2,2	0,8	18	9	65
66	Abóbora, menina brasileira, crua	95,7	14	57	0,6	Tr	NA	3,3	1,2	0,4	9	4	66
67	Abóbora, moranga, crua	95,9	12	52	1,0	0,1	NA	2,7	1,7	0,4	3	2	67
68	Abóbora, moranga, refogada	92,5	29	121	0,4	0,8	NA	6,0	1,5	0,4	19	7	68
69	Abóbora, pescoço, crua	92,5	24	102	0,7	0,1	NA	6,1	2,3	0,6	9	7	69
70	Abobrinha, italiana, cozida	95,3	15	63	1,1	0,2	NA	3,0	1,6	0,4	17	17	70
71	Abobrinha, italiana, crua	93,9	19	81	1,1	0,1	NA	4,3	1,4	0,6	15	20	71
72	Abobrinha, italiana, refogada	93,5	24	102	1,1	0,8	NA	4,2	1,4	0,4	21	13	72
73	Abobrinha, paulista, crua	90,9	31	129	0,6	0,1	NA	7,9	2,6	0,5	19	9	73
74	Acelga, crua	93,2	21	88	1,4	0,1	NA	4,6	1,1	0,6	43	10	74
75	Agrião, cru	93,9	17	69	2,7	0,2	NA	2,3	2,1	0,9	133	18	75
76	Aipo, cru	93,8	19	80	0,8	0,1	NA	4,3	1,0	1,1	65	9	76
77	Alface, americana, crua	97,2	9	37	0,6	0,1	NA	1,7	1,0	0,3	14	6	77
78	Alface, crespa, crua	96,1	11	45	1,3	0,2	NA	1,7	1,8	0,7	38	11	78
79	Alface, lisa, crua	95,0	14	58	1,7	0,1	NA	2,4	2,3	0,8	28	9	79
80	Alface, roxa, crua	95,7	13	53	0,9	0,2	NA	2,5	2,0	0,7	34	9	80
81	Alfavaca, crua	90,2	29	122	2,7	0,5	NA	5,2	4,1	1,4	258	84	81
82	Alho, cru	67,5	113	473	7,0	0,2	NA	23,9	4,3	1,3	14	21	82
83	Alho-poró, cru	91,0	32	132	1,4	0,1	NA	6,9	2,5	0,6	34	11	83
84	Almeirão, cru	93,7	18	75	1,8	0,2	NA	3,3	2,6	1,0	19	21	84
85	Almeirão, refogado	86,5	65	272	1,7	4,8	NA	5,7	3,4	1,2	63	17	85
86	Batata, baroa, cozida	79,3	80	335	0,9	0,2	NA	18,9	1,8	0,8	12	8	86
87	Batata, baroa, crua	73,7	101	423	1,0	0,2	NA	24,0	2,1	1,1	17	12	87
88	Batata, doce, cozida	80,4	77	321	0,6	0,1	NA	18,4	2,2	0,4	17	11	88
89	Batata, doce, crua	69,5	118	495	1,3	0,1	NA	28,2	2,6	0,9	21	17	89
90	Batata, frita, tipo chips, industrializada	2,7	543	2271	5,6	36,6	NA	51,2	2,5	3,9	12	24	90
91	Batata, inglesa, cozida	86,4	52	216	1,2	Tr	NA	11,9	1,3	0,5	4	5	91
92	Batata, inglesa, crua	82,9	64	269	1,8	Tr	NA	14,7	1,2	0,6	4	15	92
93	Batata, inglesa, frita	44,1	267	1118	5,0	13,1	NA	35,6	8,1	2,2	6	14	93

Número do		Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Número do Alimento
Alimento	Descrição dos alimentos		(kcal)	(kJ)									
94	Batata, inglesa, sauté	83,1	68	284	1,3	0,9	NA	14,1	1,4	0,6	4	6	94
95	Berinjela, cozida	94,4	19	79	0,7	0,1	NA	4,5	2,5	0,3	11	9	95
96	Berinjela, crua	93,8	20	82	1,2	0,1	NA	4,4	2,9	0,4	9	13	96
97	Beterraba, cozida	90,6	32	135	1,3	0,1	NA	7,2	1,9	0,8	15	17	97
98	Beterraba, crua	86,0	49	204	1,9	0,1	NA	11,1	3,4	0,9	18	24	98
99	Biscoito, polvilho doce	5,4	438	1831	1,3	12,2	9	80,5	1,2	0,5	30	6	99
100	Brócolis, cozido	92,6	25	103	2,1	0,5	NA	4,4	3,4	0,4	51	15	100
101	Brócolis, cru	91,2	25	107	3,6	0,3	NA	4,0	2,9	0,8	86	30	101
102	Cará, cozido	78,9	78	325	1,5	0,1	NA	18,9	2,6	0,6	5	15	102
103	Cará, cru	73,7	96	400	2,3	0,1	NA	23,0	7,3	0,9	4	11	103
104	Caruru, cru	87,6	34	142	3,2	0,6	NA	6,0	4,5	2,6	455	197	104
105	Catalonha, crua	91,8	24	100	1,9	0,3	NA	4,8	2,0	1,3	57	17	105
106	Catalonha, refogada	87,4	63	265	2,0	4,8	NA	4,8	3,7	1,0	63	16	106
107	Cebola, crua	88,9	39	165	1,7	0,1	NA	8,9	2,2	0,4	14	12	107
108	Cebolinha, crua	93,9	20	82	1,9	0,4	NA	3,4	3,6	0,5	80	25	108
109	Cenoura, cozida	91,7	30	125	0,8	0,2	NA	6,7	2,6	0,6	26	14	109
110	Cenoura, crua	90,1	34	143	1,3	0,2	NA	7,7	3,2	0,9	23	11	110
111	Chicória, crua	95,1	14	58	1,1	0,1	NA	2,9	2,2	0,8	45	14	111
112	Chuchu, cozido	94,6	19	78	0,4	Tr	NA	4,8	1,0	0,2	8	7	112
113	Chuchu, cru	94,8	17	71	0,7	0,1	NA	4,1	1,3	0,3	12	7	113
114	Coentro, folhas desidratadas	10,6	309	1293	20,9	10,4	NA	48,0	37,3	10,2	784	393	114
115	Couve, manteiga, crua	90,9	27	113	2,9	0,5	NA	4,3	3,1	1,3	131	35	115
116	Couve, manteiga, refogada	81,5	90	378	1,7	6,6	NA	8,7	5,7	1,5	177	26	116
117	Couve-flor, crua	92,8	23	94	1,9	0,2	NA	4,5	2,4	0,6	18	12	117
118	Couve-flor, cozida	94,3	19	80	1,2	0,3	NA	3,9	2,1	0,3	16	5	118
119	Espinafre, Nova Zelândia, cru	94,0	16	67	2,0	0,2	NA	2,6	2,1	1,2	98	82	119
120	Espinafre, Nova Zelândia, refogado	86,6	67	281	2,7	5,4	NA	4,2	2,5	1,0	112	123	120
121	Farinha, de mandioca, crua	9,4	361	1510	1,6	0,3	NA	87,9	6,4	0,9	65	37	121
122	Farinha, de mandioca, torrada	8,3	365	1528	1,2	0,3	NA	89,2	6,5	1,0	76	40	122
123	Farinha, de puba	9,8	360	1507	1,6	0,5	NA	87,3	4,2	0,8	41	27	123
124	Fécula, de mandioca	17,8	331	1384	0,5	0,3	NA	81,1	0,6	0,3	12	3	124
125	Feijão, broto, cru	87,5	39	162	4,2	0,1	NA	7,8	2,0	0,5	14	25	125

Número do		Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Número do Alimento
Alimento	Descrição dos alimentos		(kcal)	(kJ)									
126	Inhame, cru	73,3	97	405	2,1	0,2	NA	23,2	1,7	1,2	12	29	126
127	Jiló, cru	91,6	27	114	1,4	0,2	NA	6,2	4,8	0,6	20	21	127
128	Jurubeba, crua	66,6	126	526	4,4	3,9	NA	23,1	23,9	2,0	151	65	128
129	Mandioca, cozida	68,7	125	524	0,6	0,3	NA	30,1	1,6	0,4	19	27	129
130	Mandioca, crua	61,8	151	634	1,1	0,3	NA	36,2	1,9	0,6	15	44	130
131	Mandioca, farofa, temperada	6,4	406	1697	2,1	9,1	NA	80,3	7,8	2,1	66	34	131
132	Mandioca, frita	36,6	300	1255	1,4	11,2	NA	50,3	1,9	0,6	23	95	132
133	Manjerição, cru	93,0	21	88	2,0	0,4	NA	3,6	3,3	1,0	211	58	133
134	Maxixe, cru	95,1	14	58	1,4	0,1	NA	2,7	2,2	0,7	21	10	134
135	Mostarda, folha, crua	93,4	18	76	2,1	0,2	NA	3,2	1,9	1,1	68	16	135
136	Nhoque, batata, cozido	55,0	181	756	5,9	1,9	15	36,8	1,8	0,5	11	18	136
137	Nabo, cru	93,8	18	76	1,2	0,1	NA	4,1	2,6	0,8	42	15	137
138	Palmito, juçara, em conserva	91,4	23	97	1,8	0,4	NA	4,3	3,2	2,1	58	34	138
139	Palmito, pupunha, em conserva	89,4	29	123	2,5	0,5	NA	5,5	2,6	2,1	32	25	139
140	Pão, de queijo, assado	33,7	363	1519	5,1	24,6	68	34,2	0,6	2,3	102	8	140
141	Pão, de queijo, cru	41,8	295	1232	3,6	14,0	63	38,5	1,0	2,0	88	7	141
142	Pepino, cru	96,8	10	40	0,9	Tr	NA	2,0	1,1	0,3	10	9	142
143	Pimentão, amarelo, cru	91,9	28	117	1,2	0,4	NA	6,0	1,9	0,5	10	11	143
144	Pimentão, verde, cru	93,5	21	89	1,1	0,2	NA	4,9	2,6	0,4	9	8	144
145	Pimentão, vermelho, cru	92,9	23	97	1,0	0,1	NA	5,5	1,6	0,4	6	11	145
146	Polvilho, doce	12,6	351	1470	0,4	Tr	NA	86,8	0,2	0,2	27	4	146
147	Quiabo, cru	90,6	30	125	1,9	0,3	NA	6,4	4,6	0,8	112	50	147
148	Rabanete, cru	95,1	14	57	1,4	0,1	NA	2,7	2,2	0,7	21	10	148
149	Repolho, branco, cru	94,7	17	72	0,9	0,1	NA	3,9	1,9	0,4	35	9	149
150	Repolho, roxo, cru	90,1	31	129	1,9	0,1	NA	7,2	2,0	0,7	44	18	150
151	Repolho, roxo, refogado	88,7	42	175	1,8	1,2	NA	7,6	1,8	0,7	43	17	151
152	Rúcula, crua	94,8	13	55	1,8	0,1	NA	2,2	1,7	1,1	117	18	152
153	Salsa, crua	88,7	33	140	3,3	0,6	NA	5,7	1,9	1,8	179	21	153
154	Seleta de legumes, enlatada	82,1	57	237	3,4	0,4	NA	12,7	3,1	1,4	16	16	154
155	Serralha, crua	90,2	30	127	2,7	0,7	NA	4,9	3,5	1,4	126	30	155
156	Taioba, crua	89,2	34	143	2,9	0,9	NA	5,4	4,5	1,5	141	38	156
157	Tomate, com semente, cru	95,1	15	64	1,1	0,2	NA	3,1	1,2	0,5	7	11	157

Número do		Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Número do Alimento
Alimento	Descrição dos alimentos		(kcal)	(kJ)									
158	Tomate, extrato	79,7	61	255	2,4	0,2	NA	15,0	2,8	2,8	29	29	158
159	Tomate, molho industrializado	88,1	38	161	1,4	0,9	NA	7,7	3,1	1,9	12	17	159
160	Tomate, purê	90,8	28	117	1,4	Tr	NA	6,9	1,0	1,0	13	15	160
161	Tomate, salada	93,6	21	86	0,8	Tr	NA	5,1	2,3	0,4	7	10	161
162	Vagem, crua	92,2	25	104	1,8	0,2	NA	5,3	2,4	0,5	41	18	162
<b>Frutas e derivados</b>													
163	Abacate, cru	83,8	96	402	1,2	8,4	NA	6,0	6,3	0,5	8	15	163
164	Abacaxi, cru	86,3	48	202	0,9	0,1	NA	12,3	1,0	0,4	22	18	164
165	Abacaxi, polpa, congelada	91,3	31	128	0,5	0,1	NA	7,8	0,3	0,3	14	10	165
166	Abiu, cru	83,1	62	261	0,8	0,7	NA	14,9	1,7	0,4	6	9	166
167	Açaí, polpa, com xarope de guaraná e glucose	73,9	110	461	0,7	3,7	NA	21,5	1,7	0,3	22	13	167
168	Açaí, polpa, congelada	88,7	58	243	0,8	3,9	NA	6,2	2,6	0,3	35	17	168
169	Acerola, crua	90,5	33	140	0,9	0,2	NA	8,0	1,5	0,4	13	13	169
170	Acerola, polpa, congelada	93,6	22	92	0,6	Tr	NA	5,5	0,7	0,3	8	9	170
171	Ameixa, calda, enlatada	52,2	183	765	0,4	Tr	NA	46,9	0,5	0,5	13	10	171
172	Ameixa, crua	84,8	53	220	0,8	Tr	NA	13,9	2,4	0,6	6	5	172
173	Ameixa, em calda, enlatada, drenada	50,3	177	742	1,0	0,3	NA	47,7	4,5	0,7	39	14	173
174	Atemóia, crua	72,7	97	406	1,0	0,3	NA	25,3	2,1	0,7	23	25	174
175	Banana, da terra, crua	63,9	128	536	1,4	0,2	NA	33,7	1,5	0,8	4	24	175
176	Banana, doce em barra	21,1	280	1172	2,2	0,1	NA	75,7	3,8	1,0	12	49	176
177	Banana, figo, crua	70,1	105	440	1,1	0,1	NA	27,8	2,8	0,8	6	30	177
178	Banana, maçã, crua	75,2	87	363	1,8	0,1	NA	22,3	2,6	0,6	3	24	178
179	Banana, nanica, crua	73,8	92	383	1,4	0,1	NA	23,8	1,9	0,8	3	28	179
180	Banana, ouro, crua	68,2	112	470	1,5	0,2	NA	29,3	2,0	0,8	3	28	180
181	Banana, pacova, crua	77,7	78	326	1,2	0,1	NA	20,3	2,0	0,7	5	30	181
182	Banana, prata, crua	71,9	98	411	1,3	0,1	NA	26,0	2,0	0,8	8	26	182
183	Cacau, cru	79,2	74	311	1,0	0,1	NA	19,4	2,2	0,3	12	25	183
184	Cajá-Manga, cru	86,9	46	191	1,3	Tr	NA	11,4	2,6	0,4	13	11	184
185	Cajá, polpa, congelada	92,4	26	110	0,6	0,2	NA	6,4	1,4	0,4	9	7	185
186	Caju, cru	88,1	43	180	1,0	0,3	NA	10,3	1,7	0,3	1	10	186
187	Caju, polpa, congelada	89,8	37	153	0,5	0,2	NA	9,4	0,8	0,2	1	7	187

Número do		Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Número do Alimento
Alimento	Descrição dos alimentos		(kcal)	(kJ)									
188	Caju, suco concentrado, envasado	88,4	45	189	0,4	0,2	NA	10,7	0,6	0,3	1	8	188
189	Caqui, chocolate, cru	79,7	71	299	0,4	0,1	NA	19,3	6,5	0,5	18	9	189
190	Carambola, crua	87,1	46	191	0,9	0,2	NA	11,5	2,0	0,4	5	7	190
191	Ciriguela, crua	78,7	76	316	1,4	0,4	NA	18,9	3,9	0,7	27	18	191
192	Cupuaçu, cru	86,2	49	207	1,2	1,0	NA	10,4	3,1	1,2	13	18	192
193	Cupuaçu, polpa, congelada	86,6	49	204	0,8	0,6	NA	11,4	1,6	0,6	5	14	193
194	Figo, cru	88,2	41	173	1,0	0,2	NA	10,2	1,8	0,4	27	11	194
195	Figo, enlatado, em calda	48,8	184	771	0,6	0,2	NA	50,3	2,0	0,2	33	7	195
196	Fruta-pão, crua	80,9	67	281	1,1	0,2	NA	17,2	5,5	0,7	34	24	196
197	Goiaba, branca, com casca, crua	85,7	52	216	0,9	0,5	NA	12,4	6,3	0,5	5	7	197
198	Goiaba, doce em pasta	24,8	269	1125	0,6	0,0	NA	74,1	3,7	0,5	10	6	198
199	Goiaba, doce, cascão	20,3	286	1195	0,4	0,1	NA	78,7	4,4	0,5	15	10	199
200	Goiaba, vermelha, com casca, crua	85,0	54	227	1,1	0,4	NA	13,0	6,2	0,5	4	7	200
201	Graviola, crua	82,2	62	258	0,8	0,2	NA	15,8	1,9	1,0	40	23	201
202	Graviola, polpa, congelada	89,2	38	160	0,6	0,1	NA	9,8	1,2	0,4	6	10	202
203	Jabuticaba, crua	83,6	58	243	0,6	0,1	NA	15,3	2,3	0,4	8	18	203
204	Jaca, crua	75,1	88	368	1,4	0,3	NA	22,5	2,4	0,8	11	40	204
205	Jambo, cru	92,1	27	113	0,9	0,1	NA	6,5	5,1	0,5	14	14	205
206	Jamelão, cru	87,7	41	172	0,5	0,1	NA	10,6	1,8	1,0	3	2	206
207	Kiwi, cru	85,9	51	214	1,3	0,6	NA	11,5	2,7	0,7	24	11	207
208	Laranja, baía, crua	87,1	45	190	1,0	0,1	NA	11,5	1,1	0,4	35	9	208
209	Laranja, baía, suco	90,2	37	153	0,7	Tr	NA	8,7	Tr	0,4	6	8	209
210	Laranja, da terra, crua	85,4	51	215	1,1	0,2	NA	12,9	4,0	0,5	51	14	210
211	Laranja, da terra, suco	89,2	41	171	0,7	0,1	NA	9,6	1,0	0,4	13	10	211
212	Laranja, lima, crua	87,0	46	191	1,1	0,1	NA	11,5	1,8	0,4	31	10	212
213	Laranja, lima, suco	89,7	39	165	0,7	0,1	NA	9,2	0,4	0,3	8	11	213
214	Laranja, pêra, crua	89,6	37	154	1,0	0,1	NA	8,9	0,8	0,3	22	9	214
215	Laranja, pêra, suco	91,3	33	137	0,7	0,1	NA	7,6	Tr	0,3	7	8	215
216	Laranja, valência, crua	86,9	46	193	0,8	0,2	NA	11,7	1,7	0,4	34	14	216
217	Laranja, valência, suco	90,5	36	151	0,5	0,1	NA	8,6	0,4	0,3	9	10	217
218	Limão, cravo, suco	94,2	14	59	0,3	Tr	NA	5,2	Tr	0,2	10	9	218
219	Limão, galego, suco	91,8	22	93	0,6	0,1	NA	7,3	Tr	0,3	5	6	219

Número do		Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Número do Alimento
Alimento	Descrição dos alimentos		(kcal)	(kJ)									
220	Limão, tahiti, cru	87,4	32	133	0,9	0,1	NA	11,1	1,2	0,4	51	10	220
221	Maçã, Argentina, com casca, crua	82,6	63	262	0,2	0,2	NA	16,6	2,0	0,3	3	5	221
222	Maçã, Fuji, com casca, crua	84,3	56	232	0,3	Tr	NA	15,2	1,3	0,2	2	2	222
223	Macaúba, crua	41,5	404	1692	2,1	40,7	NA	13,9	13,4	1,8	67	66	223
224	Mamão, doce em calda, drenado	45,5	196	819	0,2	0,1	NA	54,0	1,3	0,2	20	6	224
225	Mamão, Formosa, cru	86,9	45	190	0,8	0,1	NA	11,6	1,8	0,6	25	17	225
226	Mamão, Papaia, cru	88,6	40	168	0,5	0,1	NA	10,4	1,0	0,4	22	22	226
227	Mamão verde, doce em calda, drenado	41,9	209	876	0,3	0,1	NA	57,6	1,2	0,1	12	5	227
228	Manga, Haden, crua	82,3	64	266	0,4	0,3	NA	16,7	1,6	0,4	12	8	228
229	Manga, Palmer, crua	79,7	72	303	0,4	0,2	NA	19,4	1,6	0,3	12	9	229
230	Manga, polpa, congelada	86,5	48	202	0,4	0,2	NA	12,5	1,1	0,4	7	9	230
231	Manga, Tommy Atkins, crua	85,8	51	212	0,9	0,2	NA	12,8	2,1	0,3	8	7	231
232	Maracujá, cru	82,9	68	286	2,0	2,1	NA	12,3	1,1	0,8	5	28	232
233	Maracujá, polpa, congelada	88,9	39	162	0,8	0,2	NA	9,6	0,5	0,5	5	10	233
234	Maracujá, suco concentrado, envasado	88,9	42	176	0,8	0,2	NA	9,6	0,4	0,5	4	4	234
235	Melancia, crua	90,7	33	136	0,9	Tr	NA	8,1	0,1	0,3	8	10	235
236	Melão, cru	91,3	29	123	0,7	Tr	NA	7,5	0,3	0,5	3	6	236
237	Mexerica, Murcote, crua	83,7	58	241	0,9	0,1	NA	14,9	3,1	0,5	33	12	237
238	Mexerica, Rio, crua	89,6	37	154	0,7	0,1	NA	9,3	2,7	0,3	17	8	238
239	Morango, cru	91,5	30	126	0,9	0,3	NA	6,8	1,7	0,5	11	10	239
240	Nêspera, crua	87,8	43	178	0,3	Tr	NA	11,5	3,0	0,4	20	10	240
241	Pequi, cru	65,9	205	858	2,3	18,0	NA	13,0	19,0	0,8	32	30	241
242	Pêra, Park, crua	83,2	61	254	0,2	0,2	NA	16,1	3,0	0,3	9	6	242
243	Pêra, Williams, crua	85,0	53	223	0,6	0,1	NA	14,0	3,0	0,3	8	6	243
244	Pêssego, Aurora, cru	89,3	36	152	0,8	Tr	NA	9,3	1,4	0,5	3	4	244
245	Pêssego, enlatado, em calda	82,2	63	264	0,7	Tr	NA	16,9	1,0	0,2	4	4	245
246	Pinha, crua	75,0	88	370	1,5	0,3	NA	22,4	3,4	0,7	21	31	246
247	Pitanga, crua	88,3	41	173	0,9	0,2	NA	10,2	3,2	0,4	18	12	247
248	Pitanga, polpa, congelada	94,6	19	80	0,3	0,1	NA	4,8	0,7	0,3	8	6	248
249	Romã, crua	84,0	56	233	0,4	Tr	NA	15,1	0,4	0,5	5	13	249
250	Tamarindo, cru	22,0	276	1154	3,2	0,5	NA	72,5	6,4	1,9	37	59	250
251	Tangerina, Poncã, crua	89,2	38	158	0,8	0,1	NA	9,6	0,9	0,3	13	8	251



Número do		Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Número do Alimento
Alimento	Descrição dos alimentos		(kcal)	(kJ)									
252	Tangerina, Poncã, suco	90,4	36	151	0,5	Tr	NA	8,8	Tr	0,3	4	6	252
253	Tucumã, cru	51,3	262	1096	2,1	19,1	NA	26,5	12,7	1,1	46	121	253
254	Umbu, cru	89,3	37	155	0,8	Tr	NA	9,4	2,0	0,5	12	11	254
255	Umbu, polpa, congelada	90,2	34	142	0,5	0,1	NA	8,8	1,3	0,4	11	8	255
256	Uva, Itália, crua	85,0	53	221	0,7	0,2	NA	13,6	0,9	0,6	7	5	256
257	Uva, Rubi, crua	86,1	49	205	0,6	0,2	NA	12,7	0,9	0,5	8	6	257
258	Uva, suco concentrado, envasado	85,1	58	241	Tr	Tr	NA	14,7	0,2	0,2	9	7	258
<b>Gorduras e óleos</b>													
259	Azeite, de dendê	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA				259
260	Azeite, de oliva, extra virgem	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA				260
261	Manteiga, com sal	15,8	726	3037	0,4	82,4	201	0,1	NA	1,4	9	1	261
262	Manteiga, sem sal	13,6	758	3170	0,4	86,0	214	0,0	NA	0,1	4	1	262
263	Margarina, com óleo hidrogenado, com sal (65% de lipídeos)	32,2	596	2494	Tr	67,4	NA	0,0	NA	1,9	6	1	263
264	Margarina, com óleo hidrogenado, sem sal (80% de lipídeos)	19,6	723	3023	Tr	81,7	NA	0,0	NA	0,2	3	1	264
265	Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65% de lipídeos)	32,0	594	2487	Tr	67,2	NA	0,0	NA	1,2	5	1	265
266	Margarina, com óleo interesterificado, sem sal (65% de lipídeos)	33,4	593	2482	Tr	67,1	NA	0,0	NA	0,1	5	1	266
267	Óleo, de babaçu	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA				267
268	Óleo, de canola	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA				268
269	Óleo, de girassol	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA				269
270	Óleo, de milho	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA				270
271	Óleo, de pequi	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA				271
272	Óleo, de soja	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA				272
<b>Pescados e frutos do mar</b>													
273	Abadejo, filé, congelado, assado	74,3	112	467	23,5	1,2	103	0,0	NA	1,6	23	20	273
274	Abadejo, filé, congelado, cozido	79,7	91	381	19,3	0,9	87	0,0	NA	0,9	17	16	274
275	Abadejo, filé, congelado, cru	86,4	59	247	13,1	0,4	31	0,0	NA	0,6	10	14	275
276	Abadejo, filé, congelado, grelhado	71,0	130	542	27,6	1,3	136	0,0	NA	1,6	20	22	276
277	Atum, conserva em óleo	64,5	166	694	26,2	6,0	53	0,0	NA	1,5	7	29	277
278	Atum, fresco, cru	73,1	118	492	25,7	0,9	48	0,0	NA	1,3	7	32	278

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Número do Alimento
279	Bacalhau, salgado, cru	47,9	136	569	29,0	1,3	139	0,0	NA	22,5	157	49	279
280	Bacalhau, salgado, refogado	65,9	140	584	24,0	3,6	112	1,2	*	5,3	59	15	280
281	Caçãõ, posta, com farinha de trigo, frita	60,6	208	872	25,0	10,0	75	3,1	0,5	1,4	30	26	281
282	Caçãõ, posta, cozida	75,9	116	485	25,6	0,7	83	0,0	NA	1,2	10	21	282
283	Caçãõ, posta, crua	81,4	83	349	17,9	0,8	36	0,0	NA	1,2	9	19	283
284	Camarãõ, Rio Grande, grande, cozido	78,7	90	377	19,0	1,0	241	0,0	NA	1,7	90	19	284
285	Camarãõ, Rio Grande, grande, cru	89,1	47	197	10,0	0,5	124	0,0	NA	0,8	51	27	285
286	Camarãõ, Sete Barbas, sem cabeça, com casca, frito	61,0	231	968	18,4	15,6	283	2,9	NA	2,1	960	74	286
287	Caranguejo, cozido	77,0	83	346	18,5	0,4	85	0,0	NA	3,5	357	52	287
288	Corimba, cru	75,6	128	536	17,4	6,0	40	0,0	NA	1,0	40	23	288
289	Corimbatã, assado	59,9	261	1094	19,9	19,6	80	0,0	NA	1,0	22	24	289
290	Corimbatã, cozido	64,6	239	999	20,1	16,9	75	0,0	NA	0,8	65	23	290
291	Corvina de água doce, crua	79,2	101	423	18,9	2,2	73	0,0	NA	1,0	39	25	291
292	Corvina do mar, crua	79,4	94	392	18,6	1,6	67	0,0	NA	1,1	*	24	292
293	Corvina grande, assada	69,0	147	613	26,8	3,6	117	0,0	NA	1,3	60	24	293
294	Corvina grande, cozida	73,6	100	419	23,4	2,6	123	0,0	NA	0,9	69	22	294
295	Dourada de água doce, fresca	76,2	131	549	18,8	5,6	52	0,0	NA	1,1	12	26	295
296	Lambari, congelado, cru	71,9	131	547	16,8	6,5	159	0,0	NA	3,6	1181	45	296
297	Lambari, congelado, frito	40,1	327	1368	28,4	22,8	246	0,0	NA	6,2	1881	66	297
298	Lambari, fresco, cru	72,2	152	634	15,7	9,4	144	0,0	NA	2,2	590	32	298
299	Manjuba, com farinha de trigo, frita	41,3	344	1437	23,5	22,6	282	10,2	0,4	2,4	763	47	299
300	Manjuba, frita	40,7	349	1462	30,1	24,5	270	0,0	NA	4,2	575	32	300
301	Merluza, filé, assado	70,7	122	510	26,6	0,9	91	0,0	NA	1,2	36	20	301
302	Merluza, filé, cru	82,1	89	373	16,6	2,0	57	0,0	NA	1,1	20	27	302
303	Merluza, filé, frito	63,5	192	802	26,9	8,5	109	0,0	NA	1,5	36	38	303
304	Pescada, branca, crua	79,6	111	464	16,3	4,6	51	0,0	NA	0,9	16	19	304
305	Pescada, branca, frita	57,0	223	933	27,4	11,8	165	0,0	NA	3,2	378	30	305
306	Pescada, filé, com farinha de trigo, frito	53,2	283	1186	21,4	19,1	73	5,0	Tr	1,2	26	28	306
307	Pescada, filé, cru	79,5	107	449	16,7	4,0	65	0,0	NA	0,9	14	23	307
308	Pescada, filé, frito	66,8	154	645	28,6	3,6	81	0,0	NA	1,7	10	21	308
309	Pescada, filé, molho escabeche	74,5	142	594	11,8	8,0	43	5,0	0,8	0,7	20	18	309
310	Pescadinha, crua	80,6	76	320	15,5	1,1	84	0,0	NA	2,0	332	34	310

Número do		Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Número do Alimento
Alimento	Descrição dos alimentos		(kcal)	(kJ)									
311	Pintado, assado	57,0	192	801	36,5	4,0	126	0,0	NA	2,0	114	42	311
312	Pintado, cru	80,3	91	381	18,6	1,3	50	0,0	NA	1,1	12	24	312
313	Pintado, grelhado	65,5	152	637	30,8	2,3	99	0,0	NA	1,6	69	27	313
314	Porquinho, cru	79,2	93	389	20,5	0,6	49	0,0	NA	1,3	26	24	314
315	Salmão, filé, com pele, fresco, grelhado	60,9	229	957	23,9	14,0	85	0,0	NA	1,3	29	28	315
316	Salmão, sem pele, fresco, cru	69,0	170	710	19,3	9,7	53	0,0	NA	1,2	9	27	316
317	Salmão, sem pele, fresco, grelhado	58,1	243	1015	26,1	14,5	73	0,0	NA	1,6	15	38	317
318	Sardinha, assada	60,1	164	688	32,2	3,0	109	0,0	NA	4,4	438	51	318
319	Sardinha, conserva em óleo	55,1	285	1192	15,9	24,0	73	0,0	NA	2,9	550	35	319
320	Sardinha, frita	48,5	257	1075	33,4	12,7	103	0,0	NA	4,3	482	39	320
321	Sardinha, inteira, crua	76,6	114	477	21,1	2,7	61	0,0	NA	1,6	167	29	321
322	Tucunará, filé, congelado, cru	79,9	88	367	18,0	1,2	47	0,0	NA	1,0	19	26	322
<b>Carnes e derivados</b>													
323	Apresentado	73,7	129	539	13,5	6,7	38	2,9	NA	3,3	23	15	323
324	Caldo de carne, tablete	2,9	241	1007	7,8	16,6	Tr	15,1	0,6	57,6	129	22	324
325	Caldo de galinha, tablete	3,4	251	1052	6,3	20,4	2	10,6	11,8	59,3	16	13	325
326	Carne, bovina, acém, moído, cozido	61,6	212	889	26,7	10,9	103	0,0	NA	0,8	4	17	326
327	Carne, bovina, acém, moído, cru	72,7	137	571	19,4	5,9	58	0,0	NA	0,9	3	14	327
328	Carne, bovina, acém, sem gordura, cozido	60,4	215	898	27,3	10,9	107	0,0	NA	0,8	7	14	328
329	Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	71,5	144	603	20,8	6,1	53	0,0	NA	1,0	5	13	329
330	Carne, bovina, almôndegas, cruas	64,3	189	792	12,3	11,2	34	9,8	*	2,4	22	24	330
331	Carne, bovina, almôndegas, fritas	48,1	272	1137	18,2	15,8	36	14,3	*	3,7	27	48	331
332	Carne, bovina, bucho, cozido	74,1	133	557	21,6	4,5	245	0,0	NA	0,3	13	7	332
333	Carne, bovina, bucho, cru	75,0	137	574	20,5	5,5	145	0,0	NA	0,4	9	6	333
334	Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, crua	64,8	217	908	19,2	15,0	63	0,0	NA	0,9	6	17	334
335	Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, grelhada	47,9	312	1304	30,7	20,0	120	0,0	NA	1,1	7	18	335
336	Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, crua	73,0	131	548	21,5	4,3	58	0,0	NA	1,0	6	20	336
337	Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, grelhada	53,7	239	1002	35,1	10,0	80	0,0	NA	1,3	9	26	337
338	Carne, bovina, charque, cozido	45,8	263	1099	36,4	11,9	113	0,0	NA	3,6	15	13	338
339	Carne, bovina, charque, cru	44,5	249	1041	22,7	16,8	81	0,0	NA	14,5	15	13	339
340	Carne, bovina, contra-filé, à milanesa	42,2	352	1471	20,6	24,0	99	12,2	0,4	1,1	15	27	340

Número do		Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Número do Alimento
Alimento	Descrição dos alimentos		(kcal)	(kJ)									
341	Carne, bovina, contra-filé de costela, cru	66,4	202	847	19,8	13,1	52	0,0	NA	1,0	3	14	341
342	Carne, bovina, contra-filé de costela, grelhado	52,2	275	1150	29,9	16,3	98	0,0	NA	1,2	4	24	342
343	Carne, bovina, contra-filé, com gordura, cru	65,7	206	861	21,2	12,8	73	0,0	NA	0,9	4	18	343
344	Carne, bovina, contra-filé, com gordura, grelhado	51,7	278	1163	32,4	15,5	144	0,0	NA	1,2	4	19	344
345	Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, cru	69,1	157	655	24,0	6,0	59	0,0	NA	1,0	4	21	345
346	Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, grelhado	57,5	194	810	35,9	4,5	102	0,0	NA	1,3	5	21	346
347	Carne, bovina, costela, assada	43,2	373	1561	28,8	27,7	95	0,0	NA	1,0	28	20	347
348	Carne, bovina, costela, crua	52,7	358	1497	16,7	31,8	44	0,0	NA	0,9	*	12	348
349	Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cozido	58,5	217	906	31,9	8,9	71	0,0	NA	0,9	4	14	349
350	Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cru	69,8	148	619	21,5	6,2	60	0,0	NA	1,1	3	21	350
351	Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cozido	58,0	219	915	32,4	8,9	84	0,0	NA	1,2	4	13	351
352	Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	68,6	169	707	21,2	8,7	84	0,0	NA	1,0	3	21	352
353	Carne, bovina, cupim, assado	48,4	330	1381	28,6	23,0	91	0,0	NA	1,0	8	18	353
354	Carne, bovina, cupim, cru	64,8	221	926	19,5	15,3	51	0,0	NA	0,9	4	13	354
355	Carne, bovina, fígado, cru	71,3	141	590	20,7	5,4	393	1,1	NA	1,5	4	12	355
356	Carne, bovina, fígado, grelhado	55,0	225	942	29,9	9,0	601	4,2	NA	2,0	6	10	356
357	Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, cru	71,9	143	598	21,6	5,6	55	0,0	NA	1,1	3	21	357
358	Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, grelhado	57,0	220	919	32,8	8,8	103	0,0	NA	1,3	4	28	358
359	Carne, bovina, flanko, sem gordura, cozido	62,0	196	818	29,4	7,8	62	0,0	NA	0,9	4	14	359
360	Carne, bovina, flanko, sem gordura, cru	72,1	141	592	20,0	6,2	50	0,0	NA	1,0	3	18	360
361	Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cozida	49,7	338	1416	24,2	26,0	65	0,0	NA	0,7	3	14	361
362	Carne, bovina, fraldinha, com gordura, crua	65,4	221	924	17,6	16,1	54	0,0	NA	0,9	3	16	362
363	Carne, bovina, lagarto, cozido	57,6	222	931	32,9	9,1	56	0,0	NA	0,9	4	13	363
364	Carne, bovina, lagarto, cru	71,0	135	564	20,5	5,2	56	0,0	NA	1,1	3	20	364
365	Carne, bovina, língua, cozida	53,4	315	1318	21,4	24,8	105	0,0	NA	0,7	6	12	365
366	Carne, bovina, língua, crua	65,0	215	901	17,1	15,8	118	0,0	NA	0,8	5	15	366
367	Carne, bovina, maminha, crua	70,0	153	639	20,9	7,0	51	0,0	NA	1,0	3	16	367
368	Carne, bovina, maminha, grelhada	65,3	153	641	30,7	2,4	88	0,0	NA	1,4	4	21	368
369	Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, cru	69,5	163	681	21,6	7,8	60	0,0	NA	1,0	3	20	369
370	Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, grelhado	52,4	241	1010	31,9	11,6	92	0,0	NA	1,2	5	26	370
371	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozido	62,8	194	811	31,2	6,7	56	0,0	NA	0,9	5	13	371
372	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	72,4	142	592	21,6	5,5	51	0,0	NA	1,0	4	17	372

Número do		Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Número do Alimento
Alimento	Descrição dos alimentos		(kcal)	(kJ)									
373	Carne, bovina, paleta, com gordura, crua	70,6	159	664	21,4	7,5	58	0,0	NA	0,9	4	14	373
374	Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida	62,9	194	810	29,7	7,4	56	0,0	NA	0,8	6	18	374
375	Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua	72,1	141	590	21,0	5,7	42	0,0	NA	1,0	4	18	375
376	Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	72,9	133	558	21,7	4,5	56	0,0	NA	1,0	3	20	376
377	Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado	55,2	219	917	35,9	7,3	126	0,0	NA	1,3	5	27	377
378	Carne, bovina, peito, sem gordura, cozido	51,2	338	1416	22,2	27,0	100	0,0	NA	0,7	4	14	378
379	Carne, bovina, peito, sem gordura, cru	61,5	259	1085	17,6	20,4	59	0,0	NA	0,9	4	15	379
380	Carne, bovina, picanha, com gordura, crua	65,6	213	891	18,8	14,7	60	0,0	NA	0,9	2	14	380
381	Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada	53,4	289	1208	26,4	19,5	92	0,0	NA	1,1	4	24	381
382	Carne, bovina, picanha, sem gordura, crua	72,4	134	559	21,3	4,7	75	0,0	NA	1,0	3	20	382
383	Carne, bovina, picanha, sem gordura, grelhada	54,6	238	998	31,9	11,3	100	0,0	NA	1,2	4	25	383
384	Carne, bovina, seca, cozida	47,2	313	1309	26,9	21,9	100	0,0	NA	4,7	13	12	384
385	Carne, bovina, seca, crua	39,2	313	1309	19,7	25,4	92	0,0	NA	15,3	14	12	385
386	Coxinha de frango, frita	42,2	283	1184	9,6	11,8	15	34,5	5,0	1,8	18	17	386
387	Croquete, de carne, cru	56,0	246	1028	12,0	15,6	30	13,9		2,5	15	24	387
388	Croquete, de carne, frito	39,2	347	1451	16,9	22,7	38	18,1		3,1	18	30	388
389	Empada de frango, pré-cozida, assada	28,2	358	1499	6,9	15,6	23	47,5	2,2	1,8	16	18	389
390	Empada, de frango, pré-cozida	32,0	377	1579	7,3	22,9	23	35,5	2,2	2,2	14	17	390
391	Frango, asa, com pele, crua	67,5	213	892	18,1	15,1	113	0,0	NA	0,7	11	23	391
392	Frango, caipira, inteiro, com pele, cozido	59,7	243	1016	23,9	15,6	110	0,0	NA	0,8	17	18	392
393	Frango, caipira, inteiro, sem pele, cozido	61,4	196	819	29,6	7,7	106	0,0	NA	1,1	66	23	393
394	Frango, coração, cru	69,1	222	927	12,6	18,6	159	0,0	NA	0,8	6	20	394
395	Frango, coração, grelhado	63,5	207	867	22,4	12,1	280	0,6	NA	1,3	8	20	395
396	Frango, coxa, com pele, assada	59,8	215	900	28,5	10,4	145	0,1	NA	1,3	8	14	396
397	Frango, coxa, com pele, crua	72,9	161	676	17,1	9,8	97	0,0	NA	0,8	8	26	397
398	Frango, coxa, sem pele, cozida	66,7	167	701	26,9	5,8	133	0,0	NA	0,9	12	11	398
399	Frango, coxa, sem pele, crua	76,4	120	502	17,8	4,9	91	0,0	NA	0,9	8	27	399
400	Frango, fígado, cru	77,8	106	446	17,6	3,5	341	0,0	NA	1,2	6	28	400
401	Frango, filé, à milanesa	54,9	221	924	28,5	7,8	84	7,5	1,1	1,3	9	35	401
402	Frango, inteiro, com pele, cru	66,5	226	947	16,4	17,3	85	0,0	NA	0,7	6	24	402
403	Frango, inteiro, sem pele, assado	63,2	187	784	28,0	7,5	111	0,0	NA	1,2	9	14	403
404	Frango, inteiro, sem pele, cozido	67,5	170	713	25,0	7,1	99	0,0	NA	0,9	8	12	404

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Número do Alimento
			(kcal)	(kJ)									
405	Frango, inteiro, sem pele, cru	74,9	129	540	20,6	4,6	78	0,0	NA	0,9	7	27	405
406	Frango, peito, com pele, assado	58,5	212	886	33,4	7,6	109	0,0	NA	1,5	8	18	406
407	Frango, peito, com pele, cru	71,9	149	625	20,8	6,7	80	0,0	NA	0,9	8	28	407
408	Frango, peito, sem pele, cozido	65,6	163	681	31,5	3,2	89	0,0	NA	1,0	6	14	408
409	Frango, peito, sem pele, cru	74,8	119	499	21,5	3,0	59	0,0	NA	1,0	7	31	409
410	Frango, peito, sem pele, grelhado	63,8	159	666	32,0	2,5	89	0,0	NA	1,4	5	18	410
411	Frango, sobrecoxa, com pele, assada	55,0	260	1086	28,7	15,2	158	0,0	NA	1,3	11	15	411
412	Frango, sobrecoxa, com pele, crua	63,6	255	1065	15,5	20,9	88	0,0	NA	0,8	7	22	412
413	Frango, sobrecoxa, sem pele, assada	55,6	233	974	29,2	12,0	145	0,0	NA	1,5	12	17	413
414	Frango, sobrecoxa, sem pele, crua	72,7	162	677	17,6	9,6	84	0,0	NA	0,9	6	26	414
415	Hambúrguer, bovino, cru	63,6	215	899	13,2	16,2	70	4,2	*	2,9	34	25	415
416	Hambúrguer, bovino, frito	52,5	258	1081	20,0	17,0	49	6,3	*	4,2	62	60	416
417	Hambúrguer, bovino, grelhado	59,2	210	878	13,2	12,4	59	11,3	*	3,9	56	48	417
418	Lingüiça, frango, crua	64,8	218	913	14,2	17,4	64	0,0	NA	3,3	11	19	418
419	Lingüiça, frango, frita	59,6	245	1027	18,3	18,5	76	0,0	NA	3,8	15	29	419
420	Lingüiça, frango, grelhada	58,6	244	1019	18,2	18,4	80	0,0	NA	3,8	14	21	420
421	Lingüiça, porco, crua	62,5	227	951	16,1	17,6	53	0,0	NA	3,2	6	14	421
422	Lingüiça, porco, frita	54,6	280	1170	20,5	21,3	75	0,0	NA	3,9	8	18	422
423	Lingüiça, porco, grelhada	50,5	296	1241	23,2	21,9	82	0,0	NA	4,0	8	19	423
424	Mortadela	56,4	269	1125	12,0	21,6	83	5,8	NA	4,1	67	19	424
425	Peru, congelado, assado	65,3	163	682	26,2	5,7	91	0,0	NA	2,2	14	12	425
426	Peru, congelado, cru	78,2	94	392	18,1	1,8	68	0,0	NA	2,5	10	19	426
427	Porco, bisteca, crua	67,7	164	687	21,5	8,0	56	0,0	NA	1,0	6	24	427
428	Porco, bisteca, frita	47,3	311	1302	33,7	18,5	126	0,0	NA	1,6	69	29	428
429	Porco, bisteca, grelhada	51,8	280	1172	28,9	17,4	82	0,0	NA	1,2	34	25	429
430	Porco, costela, assada	36,9	402	1683	30,2	30,3	113	0,0	NA	1,4	17	14	430
431	Porco, costela, crua	61,2	256	1069	18,0	19,8	69	0,0	NA	0,9	15	18	431
432	Porco, lombo, assado	56,6	210	880	35,7	6,4	103	0,0	NA	1,4	20	18	432
433	Porco, lombo, cru	67,7	176	735	22,6	8,8	55	0,0	NA	1,0	4	24	433
434	Porco, orelha, salgada, crua	59,7	258	1082	18,5	19,9	83	0,0	NA	2,0	5	2	434
435	Porco, pernil, assado	49,3	262	1097	32,1	13,9	110	0,0	NA	1,4	18	27	435
436	Porco, pernil, cru	67,1	186	778	20,1	11,1	59	0,0	NA	1,0	13	23	436

Número do		Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Número do Alimento
Alimento	Descrição dos alimentos		(kcal)	(kJ)									
437	Porco, rabo, salgado, cru	43,8	377	1579	15,6	34,5	89	0,0	NA	3,5	22	4	437
438	Presunto, com capa de gordura	73,9	128	535	14,4	6,8	40	1,4	NA	3,5	12	17	438
439	Presunto, sem capa de gordura	77,2	94	392	14,3	2,7	36	2,1	NA	3,7	23	18	439
440	Quibe, assado	69,0	136	570	14,6	2,7	34	12,9	1,9	0,9	16	36	440
441	Quibe, cru	74,5	109	458	12,4	1,7	27	10,8	1,6	0,7	12	26	441
442	Quibe, frito	54,0	254	1062	14,9	15,8	38	12,3		3,0	22	39	442
443	Salame	34,7	398	1665	25,8	30,6	85	2,9	NA	5,9	87	30	443
444	Toucinho, cru	27,6	593	2479	11,5	60,3	73	0,0	NA	0,3	2	4	444
445	Toucinho, frito	6,3	697	2914	27,3	64,3	89	0,0	NA	0,7	9	9	445
<b>Leite e derivados</b>													
446	Bebida láctea, pêssego	87,7	55	231	2,1	1,9	5	7,6	0,3	0,7	89	9	446
447	Creme de Leite	70,9	221	927	1,5	22,5	66	4,5	NA	0,6	83	8	447
448	logurte, natural	90,0	51	215	4,1	3,0	14	1,9	NA	0,9	143	11	448
449	logurte, natural, desnatado	89,2	41	174	3,8	0,3	3	5,8	NA	0,9	157	12	449
450	logurte, sabor abacaxi	*	*	*	*	*	6	*	*	*	*	*	450
451	logurte, sabor morango	84,6	70	291	2,7	2,3	7	9,7	0,2	0,6	101	8	451
452	logurte, sabor pêssego	85,1	68	284	2,5	2,3	8	9,4	0,7	0,6	95	8	452
453	Leite, condensado	27,0	313	1308	7,7	6,7	28	57,0	NA	1,6	246	22	453
454	Leite, de cabra	87,1	66	278	3,1	3,8	14	5,2	NA	0,9	112	10	454
455	Leite, de vaca, achocolatado	80,9	83	347	2,1	2,2	6	14,2	0,6	0,7	70	13	455
456	Leite, de vaca, desnatado, pó	3,1	362	1513	34,7	0,9	25	53,0	NA	8,2	1363	109	456
457	Leite, de vaca, desnatado, UHT	*	*	*	*	*	4	*	NA	0,8	134	10	457
458	Leite, de vaca, integral	*	*	*	*	*	10	*	NA	0,8	123	10	458
459	Leite, de vaca, integral, pó	2,7	497	2078	25,4	26,9	85	39,2	NA	5,8	890	77	459
460	Leite, fermentado	81,9	70	291	1,9	0,1	2	15,7	NA	0,5	72	6	460
461	Queijo, minas, frescal	56,1	264	1106	17,4	20,2	62	3,2	NA	3,0	579	7	461
462	Queijo, minas, meia cura	47,1	321	1342	21,2	24,6	76	3,6	NA	3,5	696	27	462
463	Queijo, mozzarella	45,3	330	1380	22,6	25,2	80	3,0	NA	3,8	875	24	463
464	Queijo, parmesão	21,2	453	1895	35,6	33,5	106	1,7	NA	8,0	992	33	464
465	Queijo, pasteurizado	54,4	303	1268	9,4	27,4	82	5,7	NA	3,1	323	16	465

Número do		Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Número do Alimento
Alimento	Descrição dos alimentos		(kcal)	(kJ)									
466	Queijo, petit suisse, morango	72,2	121	507	5,8	2,8	12	18,5	NA	0,7	731	27	466
467	Queijo, prato	42,4	360	1506	22,7	29,1	91	1,9	NA	3,9	940	28	467
468	Queijo, requeijão, cremoso	62,5	257	1074	9,6	23,4	74	2,4	NA	2,0	259	12	468
469	Queijo, ricota	73,6	140	585	12,6	8,1	49	3,8	NA	1,9	253	12	469
<b>Bebidas (alcoólicas e não alcoólicas)</b>													
470	Bebida isotônica, sabores variados	93,5	26	107	0,0	0,0	NA	6,4	NA	0,1	1	Tr	470
471	Café, infusão 10%	97,4	9	38	0,7	0,1	NA	1,5	NA	0,4	3	10	471
472	Cana, aguardente <sup>1</sup>		216	902			NA		NA		Tr	Tr	472
473	Cana, caldo de	81,7	65	273	Tr	Tr	NA	18,2	0,1	0,1	9	12	473
474	Cerveja, pilsen <sup>2</sup>	92,4	41	170	0,6	Tr	NA	3,3	NA	0,1	5	7	474
475	Chá, erva-doce, infusão 5%	99,6	1	6	0,0	0,0	NA	0,4	NA	0,0	2	1	475
476	Chá, mate, infusão 5%	99,3	3	11	0,0	0,1	NA	0,6	NA	0,0	1	2	476
477	Chá, preto, infusão 5%	99,4	2	9	0,0	0,0	NA	0,6	NA	0,0	0	1	477
478	Coco, água de	94,3	22	90	0,0	0,0	NA	5,3	0,1	0,5	19	5	478
479	Refrigerante, tipo água tônica	92,0	31	129	0,0	0,0	NA	8,0	NA	0,0	1	Tr	479
480	Refrigerante, tipo cola	91,3	34	140	0,0	0,0	NA	8,7	NA	0,1	1	Tr	480
481	Refrigerante, tipo guaraná	90,0	39	162	0,0	0,0	NA	10,0	NA	0,0	1	Tr	481
482	Refrigerante, tipo laranja	88,2	46	191	0,0	0,0	NA	11,8	NA	0,0	2	1	482
483	Refrigerante, tipo limão	89,7	40	166	0,0	0,0	NA	10,3	NA	0,0	2	1	483
													0
<b>Ovos e derivados</b>													
484	Omelete, de queijo	60,5	268	1121	15,6	22,0	384	0,4	NA	1,5	166	14	484
485	Ovo, de codorna, inteiro, cru	71,7	177	740	13,7	12,7	568	0,8	NA	1,2	79	11	485
486	Ovo, de galinha, clara, cozida/10minutos	85,2	59	249	13,4	0,1	NA	0,0	NA	0,7	6	11	486
487	Ovo, de galinha, gema, cozida/10minutos	50,0	353	1476	15,9	30,8	1272	1,6	NA	1,7	114	9	487
488	Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10minutos	75,8	146	610	13,3	9,5	397	0,6	NA	0,8	49	11	488
489	Ovo, de galinha, inteiro, cru	75,6	143	599	13,0	8,9	356	1,6	NA	0,8	42	13	489
490	Ovo, de galinha, inteiro, frito	63,5	240	1005	15,6	18,6	516	1,2	NA	1,1	73	16	490
<b>Produtos açucarados</b>													
491	Achocolatado, pó	1,1	401	1678	4,2	2,2	Tr	91,2	3,9	1,4	44	77	491
492	Açúcar, cristal	0,1	387	1619	0,3	Tr	NA	99,6	NA	Tr	8	1	492



Número do		Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Número do Alimento
Alimento	Descrição dos alimentos		(kcal)	(kJ)									
493	Açúcar, mascavo	3,3	369	1542	0,8	0,1	NA	94,5	NA	1,4	127	80	493
494	Açúcar, refinado	0,1	387	1617	0,3	Tr	NA	99,5	NA	Tr	4	1	494
495	Chocolate, ao leite	1,3	540	2258	7,2	30,3	17	59,6	2,2	1,7	191	57	495
496	Chocolate, ao leite, com castanha do Pará	1,2	559	2338	7,4	34,2	16	55,4	2,5	1,8	171	80	496
497	Chocolate, ao leite, dietético	1,7	557	2330	6,9	33,8	13	56,3	2,8	1,3	188	67	497
498	Chocolate, meio amargo	1,0	475	1987	4,9	29,9	2	62,4	4,9	1,8	45	107	498
499	Cocada branca	3,4	449	1878	1,1	13,6	NA	81,4	3,6	0,5	7	17	499
500	Doce, de abóbora, cremoso	43,9	199	832	0,9	0,2	NA	54,6	2,3	0,4	13	6	500
501	Doce, de leite, cremoso	27,5	306	1282	5,5	6,0	20	59,5	NA	1,5	195	16	501
502	Geléia, mocotó, natural	73,5	106	444	2,1	0,1	Tr	24,2	NA	0,1	4	1	502
503	Glicose de milho	20,4	292	1222	0,0	0,0	NA	79,4	NA	0,2	6	2	503
504	Maria mole	21,6	301	1260	3,8	0,2	NA	73,6	0,7	0,9	13	7	504
505	Maria mole, coco queimado	20,7	307	1283	3,9	0,1	NA	75,1	0,6	0,2	19	6	505
506	Marmelada	28,5	257	1076	0,4	0,1	NA	70,8	4,1	0,2	11	6	506
507	Mel, de abelha	15,8	309	1294	0,0	0,0	NA	84,0	NA	0,1	10	6	507
508	Melado	22,1	297	1241	0,0	0,0	NA	76,6	NA	1,3	102	115	508
509	Quindim	23,9	411	1721	4,7	24,4	271	46,3	3,2	0,6	37	15	509
510	Rapadura	7,1	352	1473	1,0	0,1	NA	90,8	NA	1,1	30	47	510
<b>Miscelâneas</b>													
511	Café, pó, torrado	2,9	419	1752	14,7	11,9	NA	65,8	51,2	4,7	107	165	511
512	Capuccino, pó	2,6	417	1746	11,3	8,6	29	73,6	2,4	3,8	467	71	512
513	Fermento em pó, químico	7,1	90	375	0,5	0,1	NA	43,9	NA	48,5			513
514	Fermento, biológico, levedura, tablete	71,9	90	376	17,0	1,5	NA	7,7	4,2	1,9	18	38	514
515	Gelatina, sabores variados, pó	1,2	380	1591	8,9	Tr	NA	89,2	NA	0,6	27	2	515
516	Sal, dietético	0,6	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	99,4			516
517	Sal, grosso	0,4	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA				517
518	Shoyu	70,6	61	255	3,3	0,3	NA	11,6	NA	14,1	15	24	518
519	Tempero a base de sal	7,7	21	89	2,7	0,3	NA	2,1	0,6	87,3			519
<b>Outros alimentos industrializados</b>													
520	Azeitona, preta, conserva	68,5	194	812	1,2	20,3	NA	5,5	4,6	4,5	59	5	520

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Número do Alimento
			(kcal)	(kJ)									
521	Azeitona, verde, conserva	76,3	137	573	0,9	14,2	NA	4,1	3,8	4,5	46	4	521
522	Chantilly, spray, com gordura vegetal	55,1	315	1318	0,5	27,3	Tr	16,9	NA	0,2	2	1	522
523	Leite, de coco	78,0	166	695	1,0	18,4	NA	2,2	0,7	0,4	6	17	523
524	Maionese, tradicional com ovos	58,4	302	1264	0,6	30,5	42	7,9	NA	2,6	3	1	524

#### Alimentos preparados

525	Acarajé	50,5	289	1210	8,3	19,9	25	19,1	9,4	2,1	124	51	525
526	Arroz carreteiro	68,0	154	643	10,8	7,1	36	11,6	1,5	2,4	13	9	526
527	Baião de dois, arroz e feijão-de-corda	69,1	136	568	6,2	3,2	4	20,4	5,1	1,1	33	19	527
528	Barreado	71,2	165	690	18,3	9,5	60	0,2	0,1	0,8	15	21	528
529	Bife à cavalo, com contra filé	54,2	291	1219	23,7	21,1	257	0,0	NA	1,1	26	19	529
530	Bolinho de arroz	41,5	274	1144	8,0	8,3	70	41,7	2,7	0,5	24	13	530
531	Camarão à baiana	82,0	101	422	7,9	6,0	117	3,2	0,4	0,9	43	15	531
532	Charuto, de repolho	81,5	78	327	6,8	1,1	21	10,1	1,5	0,4	23	13	532
533	Cuscuz, de milho, cozido com sal	71,1	113	475	2,2	0,7	NA	25,3	2,1	0,7	2	3	533
534	Cuscuz, paulista	68,9	142	595	2,6	4,6	15	22,5	2,4	1,3	14	5	534
535	Cuxá, molho	81,0	80	335	5,6	3,6	58	5,7	3,0	4,0	105	34	535
536	Dobradinha	75,3	125	521	19,8	4,4	144	0,0	NA	0,3	11	8	536
537	Estrogonofe de carne	70,1	173	724	15,0	10,8	66	3,0		1,1	28	22	537
538	Estrogonofe de frango	70,9	157	656	17,6	8,0	80	2,6		1,0	26	25	538
539	Feijão tropeiro mineiro	61,7	152	634	10,2	6,8	68	19,6	3,6	1,8	41	36	539
540	Feijoada	71,8	117	489	8,7	6,5	22	11,6	5,1	1,4	32	32	540
541	Frango, com açafrao	79,5	113	472	9,7	6,2	50	4,1	0,2	0,5	13	16	541
542	Macarrão, molho bolognesa	71,4	120	500	4,9	0,9	7	22,5	0,8	0,2	11	10	542
543	Maniçoba	76,4	134	562	10,0	8,7	43	3,4	2,2	1,5	66	24	543
544	Quibebe	81,1	86	361	8,6	2,7	NA	6,6	1,7	1,0	8	10	544
545	Salada, de legumes, com maionese	82,0	96	402	1,1	7,0	7	8,9	2,2	0,9	12	9	545
546	Salada, de legumes, cozida no vapor	90,0	35	148	2,0	0,3	NA	7,1	2,5	0,6	33	19	546
547	Salpicão, de frango	72,5	148	619	13,9	7,8	53	4,6	0,4	1,1	9	13	547
548	Sarapatel	75,0	123	515	18,5	4,4	315	1,1		1,1	12	13	548
549	Tabule	85,8	57	240	2,0	1,2	NA	10,6	2,1	0,4	19	18	549

Número do		Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Número do Alimento
Alimento	Descrição dos alimentos		(kcal)	(kJ)									
550	Tacacá	85,2	47	196	7,0	0,4	71	3,4	0,2	4,1	45	30	550
551	Tapioca, com manteiga	24,9	348	1455	0,1	10,9	31	63,6	Tr	0,5	30	3	551
552	Tucupi, com pimenta-de-cheiro	91,9	27	114	2,1	0,3	NA	4,7	0,2	1,0	28	42	552
553	Vaca atolada	75,0	145	606	5,1	9,3	19	10,1	2,3	0,5	63	16	553
554	Vatapá	58,4	255	1066	6,0	23,2	44	9,7	1,7	2,7	47	39	554
555	Virado à paulista	48,6	307	1284	10,2	25,6	66	14,1	2,2	1,5	41	22	555
556	Yakisoba	69,4	113	472	7,5	2,6	NA	18,3	1,1	2,2	14	13	556
<b>Leguminosas e derivados</b>													
557	Amendoim, grão, cru	6,4	544	2276	27,2	43,9	NA	20,3	8,0	2,2	Tr	171	557
558	Amendoim, torrado, salgado	1,7	606	2535	22,5	54,0	NA	18,7	7,8	3,2	39	159	558
559	Ervilha, em vagem	76,8	88	367	7,5	0,5	NA	14,2	9,7	1,0	24	42	559
560	Ervilha, enlatada, drenada	80,1	74	309	4,6	0,4	NA	13,4	5,1	1,4	22	23	560
561	Feijão, carioca, cozido	80,4	76	320	4,8	0,5	NA	13,6	8,5	0,7	27	42	561
562	Feijão, carioca, cru	14,0	329	1377	20,0	1,3	NA	61,2	18,4	3,5	123	210	562
563	Feijão, fradinho, cozido	80,0	78	326	5,1	0,6	NA	13,5	7,5	0,8	17	38	563
564	Feijão, fradinho, cru	12,7	339	1419	20,2	2,4	NA	61,2	23,6	3,5	78	178	564
565	Feijão, jalo, cozido	75,8	93	388	6,1	0,5	NA	16,5	13,9	1,0	29	44	565
566	Feijão, jalo, cru	13,5	328	1372	20,1	0,9	NA	61,5	30,3	3,9	98	170	566
567	Feijão, preto, cozido	80,2	77	322	4,5	0,5	NA	14,0	8,4	0,8	29	40	567
568	Feijão, preto, cru	14,9	324	1354	21,3	1,2	NA	58,8	21,8	3,8	111	188	568
569	Feijão, rajado, cozido	77,9	85	354	5,5	0,4	NA	15,3	9,3	0,9	29	42	569
570	Feijão, rajado, cru	15,0	326	1363	17,3	1,2	NA	62,9	24,0	3,7	111	170	570
571	Feijão, rosinha, cozido	82,6	68	284	4,5	0,5	NA	11,8	4,8	0,6	19	43	571
572	Feijão, rosinha, cru	12,0	337	1410	20,9	1,3	NA	62,2	20,6	3,6	68	184	572
573	Feijão, roxo, cozido	80,0	77	322	5,7	0,5	NA	12,9	11,5	0,8	23	34	573
574	Feijão, roxo, cru	12,6	331	1387	22,2	1,2	NA	60,0	33,8	4,0	120	162	574
575	Grão-de-bico, cru	12,3	355	1484	21,2	5,4	NA	57,9	12,4	3,2	114	146	575
576	Guandu, cru	11,4	344	1440	19,0	2,1	NA	64,0	21,3	3,5	129	166	576
577	Lentilha, cozida	76,3	93	388	6,3	0,5	NA	16,3	7,9	0,6	16	22	577

Número do		Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Número do Alimento
Alimento	Descrição dos alimentos		(kcal)	(kJ)									
578	Lentilha, crua	11,5	339	1419	23,2	0,8	NA	62,0	16,9	2,6	54	94	578
579	Paçoca, amendoim	1,8	487	2037	16,0	26,1	NA	52,4	7,3	3,8	22	101	579
580	Pé-de-moleque, amendoim	2,9	503	2105	13,2	28,0	NA	54,7	3,4	1,1	27	108	580
581	Soja, farinha	5,8	404	1690	36,0	14,6	NA	38,4	20,2	5,1	206	242	581
582	Soja, extrato solúvel, natural, fluido	91,3	39	164	2,4	1,6	NA	4,3	0,4	0,5	17	15	582
583	Soja, extrato solúvel, pó	4,5	459	1920	35,7	26,2	NA	28,5	7,3	5,2	359	216	583
584	Soja, queijo (tofu)	86,6	64	270	6,6	4,0	NA	2,1	0,8	0,7	81	38	584
585	Tremoço, cru	9,7	381	1595	33,6	10,3	NA	43,8	32,3	2,6	177	121	585
586	Tremoço, em conserva	67,7	121	505	11,1	3,8	NA	12,4	14,4	5,0	16	4	586

#### Nozes e sementes

587	Amêndoa, torrada, salgada	3,1	581	2430	18,6	47,3	NA	29,5	11,6	1,5	237	222	587
588	Castanha-de-caju, torrada, salgada	3,5	570	2386	18,5	46,3	NA	29,1	3,7	2,6	33	237	588
589	Castanha-do-Brasil, crua	3,5	643	2690	14,5	63,5	NA	15,1	7,9	3,4	146	365	589
590	Coco, cru	43,0	406	1701	3,7	42,0	NA	10,4	5,4	1,0	6	51	590
591	Coco, verde, cru	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	591
592	Farinha, de mesocarpo de babaçu, crua	15,8	329	1376	1,4	0,2	NA	79,2	17,9	3,4	61	39	592
593	Gergelim, semente	3,9	584	2442	21,2	50,4	NA	21,6	11,9	2,9	825	361	593
594	Linhaça, semente	6,7	495	2072	14,1	32,3	NA	43,3	33,5	3,7	211	347	594
595	Pinhão, cozido	50,5	174	730	3,0	0,7	NA	43,9	15,6	1,8	16	53	595
596	Pupunha, cozida	54,5	219	914	2,5	12,8	NA	29,6	4,3	0,7	28	25	596
597	Noz, crua	6,2	620	2594	14,0	59,4	NA	18,4	7,2	2,1	105	153	597

#### Legenda

\* as análises estão sendo reavaliadas

† Valores em branco nesta tabela: análises não solicitadas

†† Teores alcoólicos (g/100g): <sup>1</sup> Cana, aguardente: 31,1 e <sup>2</sup> Cerveja, pilsen: 3,6.

††† Abreviações: g: grama; mg: micrograma; kcal: kilocaloria; kJ: kilojoule; mg: miligrama; NA: não aplicável; Tr: traço. Adotou-se traço nas seguintes situações: a) valores de nutrientes arredondados;

†††† Limites de Quantificação: a) composição centesimal: 0,1g/100g; b) colesterol: 1mg/100g; c) Cu, Fe, Mn, e Zn: 0,001mg/100g; d) Ca, Na: 0,04mg/100g; e) K e P: 0,001mg/100g; f) Mg 0,015mg/100g

Valores correspondentes à somatória do resultado analítico do retinol mais o valor calculado com base no teor de carotenóides segundo o livro Fontes brasileiras de carotenóides: tabela brasileira de composição de carotenóides em alimentos.

Valores retirados do livro Fontes brasileiras de carotenóides: tabela brasileira de composição de carotenóides em alimentos.

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	RE (mcg)	RAE (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
0,63	106	0,3	1	75	0,02	0,7	NA			0,08	Tr	0,08	Tr	
2,99	251	0,9	2	173	0,07	1,4	NA			0,26	Tr	0,18	4,18	
0,30	18	0,1	1	15	0,02	0,5	NA			Tr	Tr	Tr	Tr	
1,03	104	0,7	1	62	0,11	1,2	NA			0,16	Tr	0,07	1,12	
0,37	22	0,1	2	20	0,04	0,5	NA			Tr	Tr	Tr	Tr	
0,83	82	0,6	1	57	0,05	1,3	NA			0,16	Tr	0,05	0,92	
1,89	153	4,4	5	336	0,44	2,6	NA			0,55	0,03	Tr	4,47	1,4
0,78	166	1,8	352	142	0,17	1,0	NA			1,01	0,42	0,23	3,91	6,2
0,59	139	2,3	239	232	0,27	1,0	Tr			0,32	0,39	0,46	2,52	3,5
0,66	138	1,5	230	113	0,13	0,7	Tr			0,90	0,42	0,21	1,50	Tr
0,44	124	2,4	137	240	0,26	0,9	Tr			0,37	0,03	0,30	1,12	Tr
0,28	73	1,1	120	75	0,08	0,5	Tr			0,36	Tr	0,94	0,37	
0,69	148	2,2	854	181	0,18	1,1	NA			0,71	0,13	0,17	7,14	
0,46	333	1,2	463	75	0,15	0,6	NA			0,18	Tr	1,50	1,52	Tr
0,11	122	0,5	111	135	0,05	0,4	Tr			0,13	0,07	Tr	Tr	Tr
0,38	197	2,1	283	212	0,05	0,7	Tr			0,13	0,09	0,05	Tr	Tr
0,40	303	0,8	190	143	0,09	0,7	Tr	Tr	Tr	0,15	0,06	Tr	Tr	Tr
0,11	128	0,7	134	118	0,04	0,4	57			0,11	0,05	Tr	Tr	Tr
0,09	48	0,3	1	93	0,05	0,4	NA			Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
0,02	41	0,1	28	70	0,03	0,3	Tr			Tr	0,04	Tr	Tr	Tr
Tr	91	0,5	272	69	Tr	0,6	NA			0,12	Tr	0,06	Tr	Tr
Tr	58	1,7	31	29	0,24	0,3	NA			0,05	Tr	0,04	Tr	Tr
0,11	169	3,0	399	82	0,04	0,4	21			3,72	0,47	5,08	24,16	109,4
2,28	515	12,6	1163	244	0,21	2,0	Tr			0,76	0,88	1,49	7,46	13,1
0,06	101	3,1	655	83	0,06	7,6	NA	31	15	0,76	1,02	2,25	11,04	17,3
0,13	43	3,9	405	52	0,04	8,5	NA	31	15	0,73	1,11	0,79	10,13	14,6
1,24	153	0,6	1	115	0,04	1,9	NA			0,22	Tr	0,05	Tr	Tr
0,20	303	4,3	594	166	0,04	0,8	NA			0,74	Tr	2,05	Tr	96,3
0,06	75	0,4	21	162	0,03	0,4	12	20	16	0,04	0,07	Tr	Tr	Tr
0,05	45	0,9	223	55	0,03	0,2	NA			0,13	Tr	Tr	Tr	Tr
0,04	36	31,4	17	13	Tr	8,5	NA			3,23	Tr	3,47	24,42	173,6

Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Retinol	RE	RAE	Tiamina	Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vitamina C
(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mcg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
3,86	340	4,7	41	334	0,56	2,7	NA			0,29	0,03	0,08	Tr	Tr
Tr	84	2,3	45	58	0,27	0,6	NA	18	9	0,25	Tr	0,25	Tr	Tr
1,62	195	6,7	333	212	0,26	1,7	NA			0,25	Tr	0,09	Tr	Tr
0,46	115	1,0	1	151	0,15	0,8	NA			0,31	Tr	Tr	0,89	Tr
1,49	296	8,7	125	366	0,19	1,7	492			1,43	1,13	1,14	9,50	24,3
0,20	42	1,2	207	54	0,07	0,4	NA			0,04	Tr	Tr	3,96	
0,34	82	1,9	667	137	0,10	0,8	NA			0,08	Tr	Tr	Tr	
0,25	112	0,8	1516	148	0,10	0,5	NA			1,18	0,04	0,53	9,37	Tr
0,53	100	0,9	7	147	0,15	0,8	NA			0,18	0,02	Tr	3,57	Tr
0,40	118	0,9	15	134	0,14	0,8	Tr			0,11	0,05	0,03	4,37	Tr
0,02	13	0,1	8	9	0,02	0,1	NA			Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
0,34	108	0,9	Tr	168	0,08	1,1	NA	26	13	0,25	Tr	Tr	0,75	Tr
0,12	113	0,4	1	185	0,05	0,5	NA	32	16	0,30	Tr	0,04	Tr	Tr
0,09	61	0,6	260	162	0,05	0,5	NA	48	24	Tr	0,05	Tr	3,74	1,7
Tr	273	42,0	15	Tr	Tr	15,2	1533			3,41	Tr	3,11	19,39	
0,12	55	0,4	132	125	0,03	0,4	NA			Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
1,08	182	4,7	606	210	0,14	1,7	Tr			0,09	0,03	0,08	Tr	Tr
0,57	153	3,3	663	296	0,16	1,5	NA			0,07	0,04	0,79	Tr	Tr
0,51	105	5,7	22	65	0,06	1,3	NA			0,04	0,03	Tr	Tr	Tr
0,37	110	3,0	507	89	0,10	0,8	Tr			0,08	Tr	0,08	Tr	Tr
1,62	193	3,0	506	163	0,15	1,6	NA			0,08	0,04	0,15	Tr	Tr
0,46	95	1,0	648	142	0,13	0,8	3			0,39	0,67	0,60	2,34	
0,31	101	2,3	431	91	Tr	2,7	Tr			0,08	0,04	0,15	Tr	Tr
0,34	117	2,0	1309	166	0,11	1,7	Tr			0,06	0,03	Tr	1,58	Tr
0,22	90	2,5	1040	156	0,12	1,2	Tr			0,06	0,05	Tr	1,83	
0,24	168	1,0	985	103	0,10	1,0	Tr			0,07	0,03	Tr	Tr	Tr
0,20	124	1,3	821	124	0,10	0,8	18			0,09	0,04	Tr	Tr	Tr
0,38	73	1,1	1344	167	0,11	0,6	NA			0,15	Tr	Tr	Tr	
0,36	62	1,4	1175	143	0,08	0,5	NA			0,16	Tr	Tr	Tr	
0,65	225	1,2	4	256	0,46	2,0	NA			0,03	0,03	Tr	Tr	Tr
Tr	17	Tr	442	100	0,04	0,1	NA			0,04	Tr	Tr	Tr	Tr
0,55	114	1,2	829	189	0,16	0,9	NA			0,38	Tr	Tr	Tr	Tr

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	RE (mcg)	RAE (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
0,26	33	0,3	1	199	0,06	0,3	NA			0,08	Tr	0,07	Tr	7,5
0,11	26	0,4	Tr	351	0,06	0,3	NA	446	223	Tr	Tr	0,10	Tr	5,1
0,01	12	0,2	Tr	165	0,02	Tr	NA	1108	554	0,07	Tr	0,04	Tr	1,5
0,01	8	Tr	Tr	125	0,05	0,1	NA	278	139	Tr	Tr	0,06	Tr	9,6
0,02	12	0,1	3	183	0,04	0,1	NA	95	48	0,05	Tr	0,05	Tr	6,7
0,07	32	0,3	1	264	0,09	0,2	NA			Tr	Tr	0,06	Tr	2,1
0,11	22	0,2	1	126	0,01	0,3	NA			0,05	Tr	0,06	Tr	2,1
0,09	32	0,2	Tr	253	0,05	0,2	NA	41	20	Tr	0,06	0,03	Tr	6,9
0,14	32	0,4	2	194	0,02	0,3	NA	42	21	0,04	Tr	Tr	Tr	7,5
0,11	33	0,2	1	213	0,10	0,2	NA			Tr	Tr	0,03	Tr	17,5
0,11	40	0,3	1	240	0,10	0,3	NA			0,04	Tr	0,16	Tr	22,6
0,28	51	3,1	7	218	0,10	0,7	NA	458	229	0,11	0,23	0,09	1,19	60,1
0,18	28	0,7	10	274	0,31	0,1	NA	916	458	Tr	Tr	0,18	Tr	5,9
0,12	19	0,3	7	136	0,02	0,2	NA			0,03	Tr	0,04	Tr	11,0
0,20	26	0,4	3	267	0,03	0,3	NA	234	117	0,11	0,12	Tr	1,09	15,6
0,33	26	0,6	4	349	0,03	0,3	NA	368	184	0,09	0,08	0,07	0,75	21,4
0,12	51	2,5	7	308	0,04	0,2	NA	312	156	Tr	Tr	Tr	Tr	13,5
0,15	50	1,3	5	261	0,15	0,7	NA			Tr	0,12	0,56	Tr	Tr
0,24	149	0,8	5	535	0,15	0,8	NA			0,18	Tr	0,44	Tr	*
0,10	36	0,6	2	224	0,29	0,2	NA	16	8	0,06	Tr	0,08	0,34	14,1
0,17	40	0,7	2	369	0,10	0,3	NA	566	283	0,10	0,18	Tr	0,63	1,7
0,28	31	1,6	15	315	0,06	0,2	NA			0,03	0,06	0,05	4,03	1,5
0,22	29	0,4	2	258	0,15	0,4	NA			0,06	Tr	Tr	1,98	17,1
0,07	45	0,3	Tr	505	0,05	0,2	NA	25	12	0,05	Tr	0,12	Tr	7,6
0,14	15	0,2	3	148	0,06	0,1	NA			0,08	Tr	0,05	2,57	23,8
0,18	36	0,4	9	340	0,11	0,2	NA			0,06	Tr	0,10	Tr	16,5
0,23	96	0,7	607	1014	0,12	0,6	NA			0,20	Tr	0,13	2,61	Tr
0,07	24	0,2	2	161	0,06	0,2	NA			0,05	Tr	0,08	Tr	3,8
0,10	39	0,4	Tr	302	0,09	0,2	NA			0,10	Tr	0,15	Tr	31,1
0,15	70	0,4	2	489	0,10	0,4	NA			0,17	Tr	0,10	2,51	16,3

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	RE (mcg)	RAE (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina
														C (mg)
0,08	32	0,3	8	199	0,05	0,2	NA			0,07	Tr	0,09	1,38	Tr
0,11	15	0,2	1	105	0,04	0,1	NA			0,04	Tr	Tr	Tr	Tr
0,10	20	0,2	Tr	205	0,06	0,1	NA	24	12	0,04	0,05	Tr	Tr	3,0
0,19	30	0,2	23	245	0,04	0,4	NA			0,09	Tr	Tr	Tr	1,2
1,23	19	0,3	10	375	0,08	0,5	NA			0,04	Tr	0,04	Tr	3,1
0,08	23	1,8	98	54	0,04	0,1	Tr			Tr	0,03	0,07	Tr	Tr
0,12	33	0,5	2	119	0,08	0,2	NA			0,04	0,03	Tr	Tr	42,0
0,26	78	0,6	3	322	0,06	0,5	NA	279	140	0,12	0,18	0,08	1,39	34,3
0,02	28	0,3	1	203	0,11	0,2	NA			0,12	Tr	0,12	Tr	Tr
0,01	35	0,2	Tr	212	0,06	0,2	NA			0,11	Tr	0,02	Tr	8,8
0,89	77	4,5	14	279	0,37	6,0	NA	1906	953	Tr	0,10	0,11	Tr	5,4
0,34	32	3,1	9	412	0,27	0,5	NA			Tr	0,03	0,36	1,54	7,3
0,64	35	1,2	25	452	0,18	0,4	NA	850	425	0,04	Tr	0,03	0,60	Tr
0,13	38	0,2	1	176	0,05	0,2	NA			0,04	Tr	0,14	Tr	4,7
0,13	27	0,6	2	206	0,04	0,3	NA	134	67	0,03	0,04	0,08	Tr	31,8
0,05	27	0,1	8	176	0,02	0,2	NA	612	306	0,07	Tr	0,06	2,68	Tr
0,05	28	0,2	3	315	0,05	0,2	NA	1326	663	Tr	Tr	0,05	Tr	5,1
0,13	13	0,5	14	425	0,04	0,1	NA			0,03	0,10	Tr	0,68	6,5
0,07	13	0,1	2	54	Tr	0,1	NA			0,03	Tr	Tr	Tr	5,6
0,08	18	0,2	Tr	126	0,03	0,1	NA			Tr	Tr	Tr	Tr	10,6
10,48	388	81,4	18	3223	4,09	4,7	NA			0,10	0,11	0,09	Tr	40,8
1,02	49	0,5	6	403	0,06	0,4	NA	496	248	0,20	0,31	0,06	2,29	96,7
0,12	33	0,5	11	315	0,02	0,2	NA	384	192	Tr	0,05	0,07	Tr	76,9
0,16	57	0,5	3	256	0,03	0,3	NA	2	1	0,03	0,09	0,10	Tr	36,1
0,10	25	0,1	2	80	Tr	0,3	NA			0,04	Tr	Tr	Tr	23,7
0,71	25	0,4	17	336	0,06	0,3	NA	484	242	0,10	0,21	0,06	Tr	2,4
0,61	34	0,6	47	149	0,04	0,6	NA	624	312	0,08	0,13	0,13	Tr	5,3
Tr	42	1,1	1	340	0,08	0,4	NA			0,14	Tr	0,04	Tr	Tr
0,37	39	1,2	10	328	Tr	0,4	NA			Tr	Tr	0,81	Tr	Tr
0,16	33	1,4	4	338	0,07	0,3	NA			0,09	Tr	Tr	Tr	Tr
Tr	60	0,1	2	48	Tr	Tr	NA			0,03	Tr	Tr	Tr	Tr
0,19	75	0,8	2	189	0,17	0,6	NA			Tr	0,04	0,15	Tr	12,0



Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	RE (mcg)	RAE (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina
														C (mg)
0,15	65	0,4	Tr	568	0,17	0,3	NA			0,08	Tr	0,11	Tr	5,6
0,14	29	0,3	Tr	213	0,07	0,1	NA	13	6	0,07	0,04	Tr	Tr	6,8
0,52	155	0,9	1	619	1,16	0,6	NA			0,13	0,02	0,20	Tr	13,8
0,06	22	0,1	1	100	0,01	0,2	NA			0,06	Tr	0,03	Tr	11,1
0,05	29	0,3	2	208	0,07	0,2	NA			Tr	Tr	0,04	Tr	16,5
0,29	45	1,4	575	201	Tr	0,2	NA			0,10	Tr	0,15	Tr	Tr
0,18	57	0,3	9	176	0,12	0,4	NA			0,05	Tr	0,04	Tr	Tr
0,17	40	1,0	4	252	0,16	0,5	NA	1035	517	0,06	0,21	0,06	0,90	2,3
0,07	25	0,4	11	328	0,02	0,2	NA	6	3	0,06	0,02	0,04	Tr	9,6
0,14	58	1,1	3	364	0,05	0,3	NA			0,05	0,04	0,05	Tr	38,6
0,30	68	1,6	7	164	0,10	0,5	15			0,08	Tr	0,04	Tr	Tr
4,42	17	0,2	2	280	0,02	0,2	NA			0,07	Tr	0,03	Tr	9,6
10,82	40	0,3	514	244	0,23	0,7	NA			0,06	0,04	Tr	Tr	2,0
0,14	55	0,2	563	206	0,08	0,4	NA			0,03	Tr	Tr	Tr	8,7
0,03	94	0,3	773	93	0,01	0,6	61			0,04	0,10	0,04	Tr	
Tr	79	0,3	405	58	Tr	0,4	48			Tr	0,08	Tr	Tr	
0,08	12	0,1	Tr	154	0,04	0,1	NA	4	2	Tr	0,03	Tr	Tr	5,0
0,08	22	0,4	Tr	221	0,04	0,2	NA	40	20	0,04	0,03	0,06	Tr	201,4
0,14	17	0,4	Tr	174	0,07	0,1	NA	46	23	Tr	Tr	Tr	Tr	100,2
0,06	20	0,3	Tr	211	0,04	0,2	NA	86	43	0,05	0,06	0,02	Tr	158,2
0,09	8	0,5	2	38	Tr	Tr	NA			Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
0,46	56	0,4	1	249	0,17	0,6	NA	49	25	0,10	Tr	0,03	Tr	5,6
0,07	25	0,4	11	328	0,02	0,2	NA			0,06	0,02	0,04	Tr	9,6
0,13	14	0,2	4	150	0,02	0,2	NA	6	3	Tr	0,03	0,06	Tr	18,7
0,25	58	0,5	2	328	0,90	0,3	NA			0,07	Tr	0,09	Tr	43,2
0,26	59	0,5	3	321	0,02	0,3	NA			0,07	Tr	0,07	0,63	40,5
0,24	25	0,9	9	233	0,04	0,2	NA	533	266	0,04	Tr	Tr	0,35	46,3
1,88	49	3,2	2	711	0,20	1,3	NA	1743	872	0,12	0,15	0,47	0,72	51,7
0,13	49	1,1	398	122	0,08	0,5	NA	244	122	0,03	Tr	Tr	3,72	Tr
0,23	48	1,3	19	265	0,20	1,3	NA	1134	567	Tr	0,11	0,08	Tr	1,5
0,66	53	1,9	1	290	0,16	0,6	NA	1160	580	Tr	0,10	0,10	Tr	17,9
0,07	20	0,2	1	222	0,04	0,1	NA	54	27	0,12	Tr	0,02	Tr	21,2

Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Retinol	RE	RAE	Tiamina	Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vitamina C
(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mcg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
0,18	47	2,1	498	680	0,20	0,4	NA	166	83	Tr	Tr	0,11	2,42	18,0
0,08	27	1,6	418	388	0,08	0,1	NA	76	38	Tr	Tr	0,06	Tr	2,7
	30	1,3	104	308	0,09	0,3	NA	90	45	Tr	Tr	0,07	1,18	5,4
0,04	23	0,3	5	161	0,07	0,2	NA			0,06	0,04	0,05	Tr	12,8
0,50	28	0,4	Tr	208	0,06	0,3	NA	32	16	Tr	0,08	Tr	Tr	1,2
0,17	22	0,2	Tr	206	0,15	0,2	NA			Tr	0,04	Tr	Tr	8,7
1,62	13	0,3	Tr	131	0,11	0,1	NA			0,17	0,02	Tr	Tr	34,6
1,02	8	0,4	1	107	0,04	0,1	NA	2	1	0,05	Tr	Tr	Tr	1,2
0,08	20	0,2	Tr	128	0,09	0,1	NA			Tr	0,04	0,05	Tr	10,3
3,29	11	0,3	15	75	0,14	0,2	NA			Tr	Tr	0,07	Tr	10,3
6,16	16	0,4	5	124	0,18	0,3	NA			Tr	0,04	0,07	Tr	Tr
0,07	9	0,2	Tr	165	0,07	0,1	NA	247	124	Tr	0,04	Tr	1,38	941,4
0,03	13	0,2	1	112	0,04	0,1	NA	192	96	Tr	0,10	Tr	Tr	623,2
0,10	21	2,2	3	221	0,03	0,1	NA			Tr	0,23	0,37	Tr	4,3
0,03	14	0,1	Tr	134	0,06	0,1	NA	27	14	0,07	Tr	0,03	Tr	7,6
0,20	26	2,7	3	263	0,16	0,2	NA			Tr	0,22	0,08	Tr	5,2
0,16	23	0,2	1	300	0,17	0,2	NA			0,09	0,07	0,07	1,58	10,1
0,16	26	0,3	Tr	328	0,05	0,2	NA	239	119	0,03	0,02	0,14	Tr	15,7
0,84	37	0,6	10	518	0,16	0,3	NA	27	14	0,03	Tr	0,06	1,41	Tr
0,21	16	0,2	Tr	387	0,06	0,1	NA			0,09	Tr	0,03	Tr	17,5
0,60	29	0,2	Tr	264	0,11	0,1	NA	6	3	Tr	Tr	0,14	Tr	10,5
0,14	27	0,3	Tr	376	0,10	0,2	NA	14	7	Tr	0,02	0,14	Tr	5,9
0,09	22	0,3	Tr	355	0,08	0,3	NA	50	25	Tr	Tr	0,14	Tr	7,6
0,41	20	0,4	1	267	0,06	0,1	NA			0,05	0,03	0,17	Tr	Tr
0,42	22	0,4	Tr	358	0,05	0,1	NA	32	16	Tr	0,02	0,10	Tr	21,6
0,04	9	0,3	1	72	0,15	0,6	NA			0,25	Tr	0,04	Tr	13,6
0,05	24	0,2	1	119	0,02	0,2	NA			0,11	Tr	0,05	Tr	26,7
0,07	26	0,3	7	148	0,10	0,1	NA	106	53	0,04	Tr	Tr	Tr	Tr
0,12	16	0,2	3	124	0,07	0,1	NA	15	7	Tr	Tr	Tr	Tr	219,3
0,05	10	0,1	4	88	0,07	0,1	NA	22	11	Tr	0,02	Tr	2,25	119,7

Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Retinol	RE	RAE	Tiamina	Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vitamina C
(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mcg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
0,06	11	0,1	45	107	0,04	0,1	NA	10	5	Tr	0,03	Tr	Tr	138,7
0,39	18	0,1	2	164	Tr	0,2	NA			Tr	Tr	0,03	Tr	29,6
0,13	11	0,2	4	133	0,08	0,2	NA			0,12	Tr	Tr	Tr	60,9
0,06	49	0,4	2	248	0,12	0,5	NA			0,14	Tr	Tr	Tr	27,0
0,07	21	0,5	3	331	0,07	0,3	NA			0,37	0,04	0,07	4,34	24,5
0,17	14	0,3	1	291	0,14	0,2	NA			0,07	0,07	0,05	Tr	10,5
0,06	15	0,2	Tr	174	0,13	0,1	NA			0,05	Tr	Tr	Tr	0,8
0,16	6	0,5	7	39	0,25	0,1	NA			Tr	Tr	Tr	Tr	5,2
0,04	27	0,2	1	188	0,07	0,1	NA			0,03	Tr	Tr	Tr	9,9
0,07	16	0,2	Tr	220	0,04	0,2	NA			Tr	Tr	0,03	Tr	99,2
0,11	54	0,4	4	165	0,06	0,1	NA	136	68	0,07	Tr	Tr	Tr	23,1
0,16	28	0,4	11	251	0,08	0,1	NA	50	25	Tr	Tr	Tr	1,41	34,3
0,09	15	0,2	Tr	198	0,04	0,1	NA	38	19	Tr	Tr	0,03	Tr	80,6
0,08	19	0,2	4	250	0,04	0,1	NA			0,17	0,12	0,03	Tr	19,1
0,06	17	0,1	3	170	0,06	0,1	NA			Tr	0,09	Tr	Tr	10,5
0,30	15	0,1	Tr	130	0,07	0,3	NA			0,06	Tr	Tr	Tr	16,2
0,48	14	0,4	2	234	0,09	0,2	NA			0,10	0,04	0,05	Tr	14,8
0,05	18	0,1	22	135	0,02	0,1	NA			0,08	Tr	Tr	1,18	3,8
Tr	4	0,0	1	394	0,03	0,0	NA	8	4	0,17	Tr	0,12	Tr	27,1
0,05	33	0,3	Tr	269	0,15	0,1	NA	5	3	Tr	Tr	0,06	Tr	70,8
0,04	24	0,1	Tr	174	0,04	0,1	NA	4	2	0,06	0,02	Tr	Tr	56,9
0,02	22	0,1	Tr	173	0,02	Tr	NA	4	2	0,03	Tr	0,02	Tr	94,5
0,04	20	0,1	1	173	0,04	0,2	NA			0,07	0,09	0,03	Tr	34,7
0,02	15	0,1	Tr	145	0,02	0,1	NA	4	2	0,04	Tr	0,04	Tr	44,3
0,05	15	0,1	1	130	0,03	0,1	NA			0,09	0,05	0,04	Tr	43,5
0,02	16	Tr	Tr	129	0,02	0,0	NA			0,10	0,03	0,04	Tr	41,3
0,05	23	0,1	Tr	163	0,03	0,1	NA	1	0	0,07	0,02	0,02	Tr	53,7
0,03	14	Tr	Tr	149	0,01	Tr	NA	1	1	Tr	Tr	Tr	Tr	73,3
0,06	20	0,1	1	158	0,04	0,1	NA			0,07	0,04	0,03	Tr	47,8
0,03	17	Tr	Tr	143	0,02	Tr	NA	2	1	*	*	0,03	Tr	*
0,03	11	0,1	Tr	120	0,03		NA	31	16	Tr	Tr	Tr	Tr	32,8
0,01	13	0,1	Tr	113	0,02	0,1	NA			Tr	Tr	0,03	Tr	34,5

Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Retinol	RE	RAE	Tiamina	Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vitamina C
(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mcg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
0,07	24	0,2	1	128	0,06	0,2	NA			0,30	0,04	Tr	Tr	38,2
0,01	11	0,1	1	117	0,03	Tr	NA			0,05	Tr	Tr	Tr	1,5
0,03	9	0,1	Tr	75	0,06	Tr	NA	4	2	Tr	Tr	0,03	Tr	2,4
0,08	44	0,8	1	306	0,35	0,7	NA	1020	510	0,11	0,11	0,03	Tr	13,4
0,02	4	0,1	3	68	0,02	0,1	NA			0,03	Tr	Tr	Tr	3,9
0,04	11	0,2	3	222	1,36	0,1	NA	148	74	0,03	0,03	Tr	Tr	78,5
0,01	11	0,2	2	126	0,02	0,1	NA	118	59	0,03	0,04	Tr	1,03	82,2
0,04	3	0,2	5	9	0,02	0,0	NA			Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
0,17	9	0,1	1	148	0,10	0,1	NA	162	81	0,02	0,06	0,05	Tr	17,4
0,05	14	0,1	2	157	0,09	0,1	NA	787	393	0,09	0,03	Tr	Tr	65,5
0,12	9	0,1	7	131	0,06	0,1	NA			Tr	0,07	0,03	Tr	24,9
0,34	14	0,1	Tr	138	0,06	0,1	NA	118	59	Tr	0,04	0,03	Tr	7,9
0,12	51	0,6	2	338	0,19	0,4	NA	114	57	Tr	0,05	0,05	Tr	19,8
0,07	15	0,3	8	228	0,05	0,2	NA			Tr	0,09	0,06	Tr	7,3
0,07	14	0,3	22	201	0,05	0,1	NA			Tr	0,08	0,05	1,92	13,7
0,14	12	0,2	Tr	104	0,04	0,1	NA	61	31	Tr	Tr	Tr	Tr	6,1
0,05	10	0,2	11	216	0,04	0,1	NA	2	1	Tr	Tr	0,02	Tr	8,7
0,05	19	0,1	1	159	0,06	0,1	NA			0,08	0,07	0,05	Tr	21,8
0,05	14	0,1	2	125	0,07	0,2	NA			0,03	Tr	Tr	Tr	112,0
0,33	22	0,3	Tr	184	0,06	0,2	NA			Tr	0,03	0,03	Tr	63,6
0,07	10	0,1	Tr	113	0,12	0,1	NA	170	85	Tr	Tr	Tr	Tr	3,2
0,64	34	0,3	Tr	298	0,21	1,0	NA	60	30	0,17	0,48	0,06	2,57	8,3
0,04	12	0,3	1	102	0,08	0,1	NA			0,06	Tr	Tr	Tr	2,4
0,04	12	0,1	Tr	116	0,07	0,1	NA			Tr	Tr	Tr	Tr	2,8
0,05	15	0,2	Tr	124	0,02	0,1	NA			0,05	Tr	Tr	Tr	3,3
0,03	9	0,6	3	95	0,04	0,1	NA	48	24	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
0,15	34	0,2	1	283	0,11	0,2	NA			0,12	0,04	0,09	Tr	35,9
0,36	13	0,4	2	113	0,08	0,4	NA	154	77	0,03	0,10	Tr	Tr	24,9
0,05	12	0,4	5	87	0,06	0,1	NA	146	73	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
0,13	40	0,3	1	485	0,19	0,7	NA			0,12	0,17	0,05	Tr	8,1
0,34	55	0,6	0	723	0,29	0,7	NA			0,31	Tr	0,10	Tr	7,2
0,04	12	0,1	Tr	131	0,03	Tr	NA	47	24	0,06	0,02	0,02	Tr	48,8

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	RE (mcg)	RAE (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
0,02	9	Tr	Tr	119	0,02	Tr	NA	51	26	0,06	Tr	0,03	Tr	41,8
0,55	53	0,6	4	401	0,39	0,9	NA	2363	1181	0,04	Tr	0,11	Tr	18,0
0,03	13	0,1	Tr	152	0,04	0,4	NA			0,05	0,06	0,03	Tr	24,1
0,05	13	0,2	6	154	0,04	0,1	NA			Tr	0,06	Tr	Tr	4,0
0,13	12	0,1	Tr	162	0,11	Tr	NA	5	3	Tr	Tr	0,03	Tr	3,3
0,07	23	0,2	8	159	0,05	Tr	NA			0,02	0,02	Tr	Tr	1,9
0,20	10	0,1	10	54	0,13	0,1	NA			0,07	0,02	0,05	Tr	21,0
							NA							
							NA							
Tr	28	0,2	579	15	Tr	Tr	924			Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
Tr	7	Tr	4	5	0,04	Tr	1013			Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
Tr	7	0,1	894	21	Tr	Tr	462			Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
Tr	4	0,1	78	2	Tr	Tr	534			Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
Tr	6	Tr	561	15	Tr	Tr	385			Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
Tr	7	0,1	33	5	Tr	Tr	245			Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
							NA							
							NA							
							NA							
							NA							
							NA							
							NA							
							NA							
							NA							
Tr	338	0,5	334	156	0,03	0,5	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0,44	
Tr	351	0,3	189	146	0,03	0,4	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	
0,01	91	0,1	79	148	0,14	0,4	Tr	Tr	Tr	0,04	Tr	Tr	4,60	
Tr	581	0,3	305	279	Tr	0,4	6	6	6	0,03	Tr	Tr	0,44	
Tr	211	1,2	362	280	0,04	0,6	Tr	Tr	Tr	0,15	0,03	Tr	3,17	
Tr	254	1,3	30	308	0,09	0,4	20	20	20	Tr	0,04	Tr	5,94	

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	RE (mcg)	RAE (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Vitamina	
													Niacina (mg)	C (mg)
0,03	186	0,9	13585	434	0,09	0,7	Tr	Tr	Tr	Tr	0,21	Tr	*	
Tr	51	0,2	1256	50	0,04	0,6	Tr	Tr	Tr	0,03	0,05	Tr	5,17	Tr
0,06	462	1,0	160	420	Tr	0,6	17	17	17	Tr	Tr	Tr	0,77	
Tr	204	0,3	115	249	0,03	0,6	12	12	12	Tr	0,04	Tr	9,77	
0,04	181	0,2	176	299	0,13	0,3	6	6	6	0,04	Tr	Tr	1,31	
0,06	266	1,3	367	102	0,17	1,2	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	1,07	
0,04	234	0,7	201	72	0,11	0,7	20	20	20	Tr	Tr	Tr	Tr	
0,38	337	2,4	99	107	0,19	1,1	Tr	Tr	Tr	0,05	Tr	Tr	0,35	
0,07	154	2,9	360	186	0,72	5,7	Tr	Tr	Tr	0,04	0,31	Tr	4,17	Tr
0,02	190	0,5	47	317	0,03	0,4	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	1,87	
0,01	221	1,0	40	326	0,03	0,7	Tr	Tr	Tr	0,13	0,06	Tr	2,70	
0,02	185	0,6	37	254	0,05	1,0	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	2,09	
0,02	154	0,3	45	293	0,02	0,4	8	8	8	Tr	0,08	Tr	*	
0,01	183	0,4	68	339	0,03	0,4	65	65	65	0,12	0,05	Tr	2,62	
0,03	176	0,5	85	291	0,02	0,7	Tr	Tr	Tr	0,11	0,10	Tr	4,23	
0,02	164	0,6	68	194	0,03	0,7	6	6	6	Tr	0,03	Tr	0,77	
0,01	189	0,2	40	393	0,02	0,5	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	3,70	
0,28	696	0,9	48	244	0,09	3,3	4	4	4	0,05	Tr	Tr	3,30	
0,34	1067	0,8	65	331	0,31	5,6	9	9	9	0,25	0,03	0,04	8,93	
0,41	441	0,6	41	207	0,05	2,4	Tr	Tr	Tr	Tr	0,03	0,07	1,86	
0,36	578	3,0	37	319	0,15	3,8	30	30	30	0,05	0,07	Tr	0,79	
0,21	735	0,9	41	318	0,14	3,2	12	12	12	0,03	0,03	Tr	7,27	
0,03	273	0,4	120	364	0,03	0,9	Tr	Tr	Tr	0,05	Tr	Tr	7,97	
0,01	185	0,2	80	340	Tr	0,3	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	1,34	
0,02	279	0,4	90	447	0,03	0,6	Tr	Tr	Tr	0,05	Tr	Tr	0,77	
0,01	136	0,2	76	261	Tr	0,3	3	3	3	Tr	0,04	Tr	0,60	
0,06	504	0,5	107	355	0,08	1,1	39	39	39	0,08	0,11	Tr	8,07	
0,07	216	0,9	91	216	0,03	0,4	18	18	18	Tr	0,03	Tr	0,60	
0,01	141	0,2	77	253	Tr	0,3	48	48	48	Tr	0,05	Tr	3,10	
Tr	204	0,3	115	249	0,03	0,6	4	4	4	0,14	Tr	Tr	8,87	
0,08	105	1,5	51	208	0,36	0,3	19			Tr	0,03	Tr	1,10	6,9
0,07	327	0,5	120	304	0,10	0,6	Tr	Tr	Tr	0,08	Tr	Tr	6,60	

Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Retinol	RE	RAE	Tiamina	Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vitamina C
(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mcg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
0,08	332	0,8	81	527	0,04	2,1	7	7	7	0,03	Tr	Tr	6,63	
0,01	174	0,2	43	294	0,03	0,4	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	4,95	
0,03	237	0,5	53	360	0,04	0,8	5	5	5	0,03	Tr	Tr	2,87	
0,05	207	0,4	67	313	0,04	0,7	5	5	5	Tr	Tr	Tr	1,19	
0,02	300	0,5	85	384	0,04	0,6	Tr	Tr	Tr	0,13	0,06	Tr	5,35	
Tr	259	0,2	64	376	0,02	0,3	Tr	Tr	Tr	0,20	0,03	Tr	3,21	
0,01	352	0,4	96	518	0,04	0,5	Tr	Tr	Tr	0,23	0,03	Tr	6,30	
0,24	578	1,3	74	574	0,14	1,8	Tr	Tr	Tr	0,06	Tr	Tr	5,83	
0,11	496	3,5	666	367	0,03	1,6	Tr	Tr	Tr	0,42	0,04	Tr	6,55	
0,25	629	1,1	60	460	0,14	1,6	Tr	Tr	Tr	0,06	Tr	Tr	7,10	
0,10	294	1,3	60	312	0,13	1,3	Tr	Tr	Tr	Tr	0,07	Tr	7,70	
0,01	168	0,3	57	288	0,10	0,4	Tr	Tr	Tr	Tr	0,05	Tr	0,90	
0,04	225	0,9	943	270	0,03	1,6	Tr			0,62	0,04	Tr	0,70	Tr
0,02	123	Tr	22180	218	Tr	Tr	Tr			0,70	0,07	0,27	Tr	
0,13	48	0,7	22300	68	Tr	0,3	Tr			0,05	0,04	Tr	*	
0,01	164	2,7	52	256	0,06	8,1	Tr	Tr	Tr	Tr	0,32	Tr	1,76	
Tr	158	1,8	49	237	0,08	6,3	2	2	2	0,15	0,21	0,03	4,33	
Tr	164	2,4	56	254	0,07	8,0	Tr	Tr	Tr	Tr	0,04	0,07	1,63	
Tr	144	1,5	50	234	0,04	5,2	2	2	2	0,12	0,12	Tr	2,33	
0,17	145	1,6	621	328	0,15	2,3	Tr			0,11	0,04	Tr	2,20	
0,41	244	1,9	1030	536	0,19	2,6	Tr			0,13	0,07	Tr	6,60	
0,01	63	0,6	38	70	0,05	2,5	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	2,18	
0,01	61	0,5	45	85	0,06	2,1	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	2,13	
0,01	144	1,5	58	267	0,06	3,5	4	4	4	0,09	0,09	0,12	1,55	
Tr	214	2,6	81	323	0,13	6,2	Tr	Tr	Tr	Tr	0,06	Tr	1,74	
Tr	178	2,0	79	325	0,06	4,6	Tr	Tr	Tr	Tr	0,04	Tr	1,81	
0,01	287	2,8	83	385	0,12	7,6	Tr	Tr	Tr	0,03	0,08	Tr	1,86	
0,02	101	3,5	1443	90	0,07	6,1	Tr	Tr	Tr	0,05	0,07	Tr	1,50	
Tr	122	1,5	5875	236	0,03	3,9	Tr	Tr	Tr	0,12	0,07	Tr	1,63	
0,27	203	2,9	77	271	0,10	2,9	15			0,07	0,04	Tr	3,02	

Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	RE (mcg)	RAE (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
Tr	164	1,6	39	245	0,04	4,4	3	3	3	0,14	0,08	Tr	2,68	
0,01	252	2,8	51	383	0,08	6,7	Tr	Tr	Tr	Tr	0,19	0,17	2,75	
0,01	164	1,3	44	285	0,04	2,8	4	4	4	0,11	0,08	0,03	3,79	
Tr	219	2,4	57	352	0,09	4,8	Tr	Tr	Tr	Tr	0,18	0,13	4,91	
Tr	184	1,7	53	335	0,05	3,2	Tr	Tr	Tr	Tr	0,20	Tr	4,64	
Tr	241	2,4	58	386	0,09	5,1	Tr	Tr	Tr	Tr	0,17	0,16	4,93	
Tr	179	2,2	92	270	0,08	5,5	Tr	Tr	Tr	Tr	0,08	0,35	0,56	
Tr	130	1,2	70	151	Tr	2,7	5	5	5	0,12	0,11	Tr	5,99	
Tr	189	1,7	41	252	0,07	5,0	2	2	2	Tr	Tr	Tr	3,26	
Tr	189	1,9	49	358	0,05	2,8	2	2	2	0,12	0,20	Tr	4,38	
Tr	183	2,6	44	239	0,11	4,7	2	2	2	Tr	Tr	Tr	4,09	
Tr	175	1,9	61	335	0,05	2,6	3	3	3	0,12	0,19	Tr	2,32	
Tr	212	2,7	72	321	0,08	5,3	Tr	Tr	Tr	Tr	0,08	0,14	2,16	
Tr	220	1,1	47	151	0,03	2,4	3	3	3	0,11	0,05	0,03	3,33	
0,26	334	5,6	76	265	9,01	3,5	7937	7937	7937	0,14	0,90	Tr	10,66	
0,22	420	5,8	82	309	12,58	4,0	14574	14574	14574	0,21	2,69	Tr	11,92	
0,01	193	1,9	49	322	0,08	2,8	4	4	4	0,12	0,10	0,04	1,78	
0,02	308	2,9	58	326	0,14	4,1	Tr	Tr	Tr	0,03	0,08	0,05	4,27	
Tr	181	2,8	42	249	0,07	5,6	2	2	2	Tr	Tr	Tr	2,32	
Tr	167	1,6	54	324	0,05	4,5	2	2	2	0,11	0,16	Tr	3,28	
Tr	161	2,0	39	207	0,07	6,5	Tr	Tr	Tr	Tr	0,05	0,07	1,61	
0,00	131	1,5	51	274	0,04	4,2	5	5	5	0,08	0,07	0,03	3,56	
Tr	167	1,9	48	254	0,05	7,0	3	3	3	Tr	Tr	Tr	2,55	
Tr	185	1,3	54	362	0,05	2,4	2	2	2	0,10	0,14	0,03	2,19	
0,01	136	2,1	59	175	0,08	4,1	Tr	Tr	Tr	Tr	0,08	Tr	1,83	
0,02	164	1,7	73	251	0,09	2,9	Tr	Tr	Tr	0,05	0,04	Tr	1,18	
Tr	181	1,1	37	274	0,03	3,5	3	3	3	0,12	0,08	0,03	4,27	
Tr	237	2,4	58	386	0,08	5,6	Tr	Tr	Tr	Tr	0,04	0,13	1,46	
0,01	165	2,0	43	299	0,06	3,0	4	4	4	0,12	0,07	Tr	3,59	
0,02	279	3,2	52	385	0,11	4,8	Tr	Tr	Tr	0,03	0,05	0,05	4,66	
Tr	176	2,4	62	253	0,08	6,4	2	2	2	Tr	Tr	Tr	1,97	
Tr	162	1,9	66	296	0,05	3,7	2	2	2	0,09	0,19	0,04	2,79	



Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	RE (mcg)	RAE (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
Tr	158	1,8	65	250	0,08	3,7	Tr	Tr	Tr	Tr	0,04	,0,02	0,91	
Tr	197	2,2	58	250	0,10	6,8	Tr	Tr	Tr	0,03	0,04	Tr	2,16	
Tr	163	1,9	66	319	0,05	3,3	3	3	3	0,13	0,21	Tr	2,67	
0,01	170	1,8	49	318	0,05	4,5	2	2	2	0,11	0,08	Tr	3,61	
0,02	289	3,0	60	421	0,12	8,1	Tr	Tr	Tr	0,04	0,03	Tr	3,01	
Tr	136	1,6	56	204	0,05	3,9	Tr	Tr	Tr	Tr	0,30	Tr	4,54	
Tr	124	1,3	64	241	0,06	2,6	4	4	4	0,11	0,07	0,03	3,91	
Tr	165	1,7	38	232	0,06	3,8	3	3	3	0,13	0,16	Tr	4,77	
Tr	246	3,2	60	355	0,14	5,5	Tr	Tr	Tr	0,03	0,06	0,13	1,60	
Tr	183	2,1	61	322	0,08	4,2	Tr	Tr	Tr	Tr	0,05	Tr	1,89	
0,02	282	3,6	61	377	0,17	6,7	Tr	Tr	Tr	Tr	0,08	0,03	1,82	
0,02	82	1,9	1943	86	0,03	7,7	Tr	Tr	Tr	Tr	0,06	Tr	2,32	
0,01	100	1,3	4440	190	Tr	3,7	Tr	Tr	Tr	Tr	0,07	Tr	2,83	
0,28	93	1,3	532	166	0,09	0,5	Tr			0,09	Tr	Tr	2,60	Tr
0,34	144	2,5	711	221	0,10	2,7	Tr			0,11	0,04	Tr	1,95	Tr
0,39	176	2,3	916	313	0,09	3,3	Tr			0,14	0,04	Tr	4,77	Tr
0,32	78	1,2	525	138	0,07	0,6	Tr			0,12	Tr	Tr	Tr	
0,25	78	0,7	771	156	0,09	0,5	Tr			0,11	Tr	0,03	Tr	
0,01	155	0,6	96	211	0,02	1,2	10	10	10	0,11	0,04	Tr	2,58	
0,01	162	1,7	56	210	0,08	1,7	16	16	16	0,03	Tr	Tr	6,33	
0,02	210	2,1	53	224	0,15	2,7	6	6	6	0,03	0,03	Tr	9,20	
0,05	193	4,1	95	220	0,20	2,0	9	9	9	0,23	0,35	Tr	3,39	
0,06	276	6,5	128	243	0,30	3,4	Tr	Tr	Tr	0,20	0,19	Tr	9,70	
Tr	251	1,2	95	318	0,05	2,6	6	6	6	0,05	0,05	Tr	10,40	
0,02	185	0,7	95	275	0,03	2,0	10	10	10	0,16	0,05	Tr	2,04	
Tr	187	0,8	64	191	0,03	2,8	Tr	Tr	Tr	0,07	Tr	Tr	8,20	
0,02	196	0,8	98	291	0,03	2,2	12	12	12	0,17	0,05	Tr	3,53	
0,35	344	9,5	82	281	0,26	3,7	3863	3863	3863	0,62	0,56	Tr	6,36	
0,06	249	1,1	122	408	0,05	0,8	7	7	7	0,05	0,04	0,52	11,07	
0,01	174	0,6	63	217	0,04	1,1	7	7	7	0,08	0,03	Tr	3,28	
Tr	233	0,6	70	283	0,03	1,6	Tr	Tr	Tr	0,09	Tr	Tr	11,20	
Tr	194	0,5	51	217	0,04	1,2	Tr	Tr	Tr	0,10	Tr	Tr	12,83	

Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Retinol	RE	RAE	Tiamina	Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vitamina C
(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mcg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
0,01	190	0,5	73	238	0,03	1,2	4	4	4	0,12	0,03	Tr	3,28	
0,01	297	0,5	56	380	0,01	1,0	6	6	6	0,12	Tr	Tr	15,80	
0,01	213	0,4	62	252	0,05	0,6	4	4	4	0,09	Tr	Tr	2,58	
Tr	224	0,3	36	231	0,02	0,9	Tr	Tr	Tr	0,10	Tr	Tr	7,60	
0,01	222	0,4	56	267	0,03	0,7	2	2	2	0,10	Tr	Tr	5,86	
Tr	295	0,3	50	387	0,02	0,8	Tr	Tr	Tr	0,11	Tr	Tr	24,83	
Tr	252	1,2	96	323	0,06	2,2	8	8	8	0,10	0,05	Tr	11,20	
0,01	154	0,7	68	190	0,05	1,3	7	7	7	0,09	0,06	Tr	3,40	
Tr	281	1,2	106	382	0,07	2,2	11	11	11	0,10	0,05	Tr	10,20	
0,02	187	0,9	80	241	0,06	1,7	4	4	4	0,12	0,06	Tr	4,06	
0,36	141	1,9	869	383	0,16	1,7	Tr			0,06	0,08	0,04	3,53	
0,52	324	3,0	1252	660	0,17	3,2	Tr			0,13	0,06	Tr	2,73	
0,40	263	2,6	1090	538	0,18	3,0	Tr			0,18	0,06	Tr	5,77	
0,05	182	0,5	1126	280	0,05	0,7	Tr			0,11	0,05	Tr	4,60	
0,10	262	0,8	1374	364	0,04	1,2	Tr			0,11	0,05	Tr	5,67	
0,10	228	0,7	1351	356	0,09	1,0	Tr			0,12	0,04	Tr	5,97	
0,01	157	0,4	1176	316	0,04	1,4	Tr			0,49	0,05	Tr	2,60	
0,01	211	0,9	1432	409	0,06	3,1	Tr			0,41	0,07	Tr	5,83	
0,01	210	1,0	1456	427	0,07	3,5	Tr			0,40	0,07	Tr	6,60	
0,11	216	1,5	1212	247	0,08	1,0	25			0,14	0,06	Tr	3,00	
0,02	197	0,6	628	175	0,03	1,2	Tr	Tr	Tr	0,06	Tr	Tr	6,23	
Tr	217	0,9	711	281	0,36	1,4	Tr	Tr	Tr	0,06	Tr	Tr	4,23	
Tr	195	0,5	54	335	0,07	1,4	Tr	Tr	Tr	0,90	Tr	Tr	2,65	
0,01	290	0,8	63	404	0,07	2,2	10	10	10	0,34	Tr	Tr	3,25	
Tr	229	0,9	51	366	0,06	2,3	Tr	Tr	Tr	0,77	0,14	0,03	1,92	
Tr	201	1,0	63	246	0,07	3,1	Tr	Tr	Tr	0,71	0,05	Tr	10,63	
Tr	159	0,9	88	248	0,05	2,3	Tr	Tr	Tr	0,62	Tr	Tr	8,27	
Tr	238	0,5	39	311	0,03	1,8	Tr	Tr	Tr	0,75	0,07	0,11	12,43	
Tr	195	0,5	53	334	0,01	0,9	Tr	Tr	Tr	0,95	Tr	Tr	13,83	
0,01	31	1,4	616	228	0,23	0,6	Tr	Tr	Tr	0,07	0,03	Tr	Tr	
0,01	247	1,3	62	395	0,09	3,3	Tr	Tr	Tr	0,77	0,09	Tr	6,57	
Tr	192	0,9	102	256	0,16	1,7	Tr	Tr	Tr	1,06	0,06	Tr	5,67	

Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Retinol	RE	RAE	Tiamina	Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vitamina C
(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mcg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
0,01	42	0,6	1158	24	0,05	1,4	Tr	Tr	Tr	0,20	0,06	Tr	1,43	
0,04	274	0,7	1021	295	0,04	1,3	Tr			0,62	0,03	Tr	3,78	
0,04	244	0,8	1039	307	0,04	1,5	Tr			0,50	0,03	Tr	4,00	
0,76	174	2,2	40	288	0,51	4,1	Tr			0,04	0,04	Tr	1,81	Tr
0,39	126	1,7	39	242	0,13	2,8	Tr			0,09	0,03	Tr	1,20	Tr
0,72	166	2,0	836	322	0,16	2,8	Tr			0,12	0,10	Tr	1,50	Tr
0,03	354	1,3	1574	548	0,05	3,2	Tr			0,88	0,23	Tr	12,49	
Tr	35	0,4	50	58	0,11	0,2	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	5,10	
0,01	95	0,9	125	171	0,10	0,8	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	5,03	
Tr	63	Tr	46	62	0,02	0,2	Tr			0,03	0,14	Tr	0,33	2,1
0,01	118	0,3	52	119	0,02	0,3	128			Tr	0,10	Tr	0,00	Tr
Tr	119	Tr	52	71	0,02	0,4	23			0,04	0,22	Tr	Tr	0,9
Tr	110	Tr	60	182	Tr	0,5	*			Tr	0,22	Tr	Tr	0,3
*	*	*	*	*	*	*	*			*	*	*	*	
Tr	73	Tr	38	52	0,02	0,3	27			0,03	0,12	0,02	Tr	Tr
Tr	66	0,1	37	52	0,02	0,3	21			0,02	0,10	Tr	0,38	Tr
Tr	187	0,1	94	329	0,03	0,9	53			0,06	0,33	0,57	Tr	2,1
Tr	113	0,1	74	140	0,04	0,4	35			Tr	0,14	Tr	Tr	Tr
0,05	71	0,5	72	155	0,04	0,3	39			0,07	0,29	0,14	1,23	3,3
Tr	1673	0,9	432	1556	0,16	3,8	299			0,32	1,20	Tr	0,81	
Tr	85	Tr	51	140	0,02	0,4	Tr			0,04	0,26	Tr	1,49	Tr
Tr	82	Tr	64	133	0,02	0,4	21			0,04	0,24	Tr	1,52	Tr
Tr	1242	0,5	323	1132	0,11	2,7	361			0,24	1,03	Tr	Tr	*
0,02	63	Tr	33	94	0,01	0,3	Tr			0,08	0,11	Tr	Tr	0,5
0,02	123	0,9	31	105	Tr	0,3	161			Tr	0,25	Tr	Tr	Tr
0,02	403	0,2	501	120	0,07	2,7	111			0,03	0,32	Tr	Tr	
0,03	470	0,3	581	62	0,08	3,5	109			Tr	0,20	Tr	Tr	
0,05	745	0,5	1844	96	0,17	4,4	66			Tr	0,44	0,23	Tr	Tr
0,01	578	0,3	780	194	0,05	1,3	57			Tr	0,20	Tr	Tr	Tr

Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Retinol	RE	RAE	Tiamina	Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vitamina C
(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mcg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
0,02	448	0,1	412	121	0,01	2,7	273			0,22	0,27	0,21	2,68	Tr
0,03	461	0,3	580	73	0,10	3,5	123			Tr	0,22	Tr	Tr	
0,02	448	0,1	558	93	0,05	1,3	195			Tr	0,19	Tr	Tr	Tr
Tr	162	0,1	283	112	Tr	0,5	53			Tr	0,15	Tr	Tr	Tr
Tr	9	0,7	44	13	Tr	Tr	NA							
0,04	9	Tr	1	156	0,01	Tr	NA							
Tr	Tr	Tr	3	Tr	0,06	Tr	NA			Tr	Tr	Tr	Tr	
0,21	5	0,8	Tr	18	0,01	0,1	NA			Tr	Tr	0,03	Tr	2,8
0,01	19	Tr	4	29	Tr	Tr	NA			Tr	Tr	0,14	2,92	Tr
0,01	1	Tr	1	10	0,01	Tr	NA			1,23	0,23			
0,27	Tr	Tr	Tr	5	Tr	Tr	NA			0,89	Tr			
0,09	2	Tr	Tr	13	Tr	Tr	NA			3,11	0,48			
0,25	4	Tr	2	162	Tr	Tr	NA			0,01	Tr	Tr	Tr	2,4
Tr	0	Tr	8	2	Tr	Tr	NA							
Tr	17	Tr	7	1	Tr	Tr	NA							
Tr	Tr	Tr	9	1	Tr	Tr	NA							
Tr	1	Tr	9	16	Tr	Tr	NA							
Tr	Tr	Tr	9	4	Tr	Tr	NA							
0,03	314	1,4	216	127	0,03	1,4	59			0,03	0,24	Tr	Tr	Tr
Tr	279	3,3	129	79	0,04	2,1	305			0,11	0,12	Tr	0,97	
Tr	15	0,1	181	146	0,03	Tr	NA			Tr	0,08	Tr	Tr	
0,06	386	2,9	45	87	Tr	2,9	148			0,18	0,22	Tr	Tr	
0,02	184	1,5	146	139	0,04	1,2	32			0,08	0,30	Tr	Tr	
Tr	164	1,6	168	150	0,06	1,1	79			0,07	0,58	Tr	0,75	
0,03	422	2,1	166	184	0,04	1,5	94			0,06	0,32	Tr	Tr	Tr
0,55	200	5,4	65	496	0,56	1,0	796			1,38	1,02	1,52	4,99	Tr
	Tr	0,2	Tr	3	Tr	Tr	NA							

Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Retinol	RE	RAE	Tiamina	Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vitamina C
(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mcg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
2,03	38	8,3	25	522	0,17	0,5	NA			Tr	0,03	Tr	Tr	Tr
	Tr	0,1	12	6	Tr	Tr	NA							
0,30	212	1,6	77	355	0,31	1,1	Tr			0,05	0,22	0,59	0,63	Tr
0,36	303	1,5	64	431	0,45	1,3	36			0,04	0,24	Tr	1,37	1,4
0,41	276	3,3	85	458	0,43	1,1	7			0,31	0,25	Tr	0,79	2,0
0,83	220	3,6	9	432	0,77	1,5	Tr			0,20	0,04	Tr	1,06	2,1
0,36	396	1,2	29	183	0,20	0,4	NA			Tr	Tr	0,16	0,47	Tr
0,01	14	0,9	Tr	137	Tr	Tr	NA			0,08	Tr	0,04	Tr	0,1
0,01	141	0,1	120	259	0,02	0,5	36	36	36	0,05	0,26	Tr	Tr	Tr
Tr	Tr	0,1	43	2	Tr	Tr	Tr			0,19	Tr	0,22	Tr	Tr
Tr	5	0,1	59	5	Tr	Tr	NA							
0,06	4	0,4	15	24	0,20	0,1	NA			0,04	Tr	Tr	Tr	Tr
0,09	5	0,5	14	36	0,03	0,1	NA			0,04	Tr	Tr	Tr	Tr
0,06	20	0,7	11	83	0,09	0,1	NA			Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
0,38	4	0,3	6	99	Tr	0,2	NA			0,11	Tr	Tr	Tr	0,7
2,62	74	5,4	4	395	0,84	0,3	NA			Tr	0,05	0,20	Tr	Tr
0,25	168	1,4	27	111	0,10	1,1	76			Tr	0,04	0,04	1,14	Tr
1,66	21	4,4	22	459	0,17	0,6	NA			Tr	Tr	0,04	Tr	Tr
2,58	169	8,1	1	1609	1,30	0,5	NA			Tr	Tr	Tr	11,89	Tr
0,17	358	2,3	382	886	Tr	1,1	52			Tr	1,41	Tr	Tr	Tr
			10052				NA							
0,20	419	2,6	40	576	0,29	11,0	NA			0,30	0,36	Tr	Tr	Tr
0,03	2	0,3	235	7	Tr	Tr	NA			Tr	Tr	Tr	Tr	40,0
			23432	20468			NA							
			39943				NA							
0,07	47	0,5	5024	165	Tr	0,2	NA			0,83	0,06	0,15	2,10	Tr
			32560				NA							
0,06	16	5,5	1567	79	0,25	0,3	NA			Tr	Tr	0,04	Tr	Tr

Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Retinol	RE	RAE	Tiamina	Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vitamina C
(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mcg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
0,03	5	0,2	1347	20	0,14	0,1	NA			Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
Tr	16	Tr	110	5	0,01	0,1	Tr			0,07	Tr	Tr	Tr	
0,24	26	0,5	44	144	0,16	0,3	NA			Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
Tr	14	0,1	787	16	Tr	0,1	8			Tr	0,05	Tr	Tr	Tr
0,59	142	1,9	305	354	0,23	1,2	Tr			0,06	Tr	Tr	Tr	
0,18	48	1,0	1622	87	0,08	2,7	Tr			0,03	Tr	0,07	1,60	
0,27	72	0,6	93	157	0,08	0,6	Tr			0,04	Tr	0,04	Tr	Tr
0,05	169	2,4	48	295	0,17	4,8	Tr			0,03	0,04	Tr	2,09	Tr
0,02	216	2,1	83	272	0,06	3,2	37			0,05	0,10	Tr	2,92	
0,42	87	2,1	59	96	0,13	0,9	Tr			0,08	0,05	Tr	Tr	Tr
0,11	244	1,4	85	139	0,07	0,5	Tr			Tr	Tr	Tr	0,31	4,1
0,22	68	0,9	12	184	1,45	1,8	Tr			0,03	Tr	Tr	0,32	4,8
0,02	23	0,2	248	11	Tr	0,2	Tr			Tr	Tr	0,06	Tr	Tr
0,06	26	0,3	236	53	0,05	0,2	Tr			Tr	Tr	Tr	0,93	Tr
0,23	111	0,9	1344	124	0,17	0,6	Tr	33	16	0,04	Tr	0,03	1,10	10,3
0,11	57	1,0	29	58	0,06	2,7	Tr			Tr	Tr	Tr	4,27	
0,03	186	2,7	123	322	0,14	2,0	28			0,06	0,05	Tr	3,25	Tr
0,03	195	1,5	99	307	0,12	0,6	28			0,07	0,04	0,03	3,37	Tr
0,38	199	2,2	365	349	0,22	1,4	9			Tr	Tr	Tr	1,44	Tr
0,24	105	1,3	278	303	0,15	0,8	Tr			0,08	0,03	Tr	0,93	Tr
0,09	167	0,8	29	256	0,02	0,5	8			0,03	Tr	Tr	1,64	5,3
0,22	54	1,4	9	84	0,09	0,8	Tr			0,04	Tr	Tr	1,44	Tr
0,60	55	3,2	407	148	0,16	2,0	Tr	222	111	0,04	0,07	0,05	2,58	Tr
0,05	43	0,8	247	153	0,61	1,6	Tr	105	52	Tr	0,03	0,04		Tr
0,10	22	0,2	228	141	0,04	0,2	Tr	283	141	0,04	Tr	0,04	Tr	Tr
0,24	45	0,4	3	244	0,17	0,3	NA	510	255	0,05	0,03	0,03	Tr	29,4
0,03	103	0,3	248	149	0,08	0,4	Tr	15	7	0,05		Tr	Tr	1,48
0,10	164	7,2	216	199	1,48	1,8	1464			Tr	0,11	Tr	3,84	Tr
0,37	35	0,6	1	188	0,12	0,6	NA			0,03	Tr	Tr	0,60	16,2

Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Retinol	RE	RAE	Tiamina	Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vitamina C
(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mcg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
0,12	89	0,9	1349	240	0,22	0,8	Tr	35	18	0,05	Tr	Tr		Tr
0,06	8	0,2	158	19	0,01	0,0	75			Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
0,52	31	1,1	5	391	0,12	0,9	NA	51	25	Tr	Tr	0,05	Tr	46,4
0,04	72	0,7	26	220	0,12	1,2	Tr			Tr	Tr	Tr	0,77	Tr
0,48	108	1,4	880	209	0,28	0,9	Tr			Tr	Tr	Tr	1,80	Tr
0,15	135	1,1	346	237	0,07	1,0	10			0,14	0,05	Tr	2,60	Tr
0,15	83	0,6	794	159	0,06	0,7	NA	62	31	0,16	Tr	Tr	2,09	Tr
1,96	407	2,5	Tr	580	0,78	3,2	NA			0,10	0,03	0,76	10,18	Tr
1,70	261	1,3	376	496	0,68	2,1	NA			0,08	Tr	0,21	7,47	Tr
0,40	152	1,4	Tr	311	0,20	1,2	NA			0,27	0,07	0,06	1,16	12,4
0,46	79	1,4	372	147	0,14	0,9	NA	9	5	0,07	0,03	Tr	Tr	
0,28	87	1,3	2	255	0,19	0,7	NA			0,04	Tr	Tr	Tr	Tr
1,02	385	8,0	Tr	1352	0,79	2,9	NA			0,17	Tr	0,65	4,02	
0,53	85	1,1	1	253	0,10	1,1	NA			0,12	Tr	Tr	Tr	Tr
1,43	355	5,1	10	1083	0,70	3,9	NA			0,14	0,03	0,26	Tr	Tr
0,32	121	1,9	1	348	0,24	1,0	NA			0,13	Tr	0,04	Tr	Tr
0,99	427	7,0	25	1276	0,95	3,0	NA			0,10	Tr	0,12	Tr	Tr
0,37	88	1,5	2	256	0,20	0,7	NA			0,06	Tr	0,03	Tr	Tr
1,32	471	6,5	Tr	1416	0,83	2,9	NA			0,12	Tr	0,59	4,60	
0,29	113	1,4	1	315	0,23	0,9	NA			0,09	Tr	0,04	Tr	Tr
1,17	335	18,6	14	1135	0,84	2,6	NA			0,07	0,03	0,07	Tr	Tr
0,46	90	1,2	2	241	0,09	1,3	NA			Tr	Tr	Tr	3,69	Tr
1,08	394	5,3	24	1109	0,60	4,0	NA			0,16	0,03	Tr	3,92	Tr
0,32	106	1,4	1	268	0,22	1,0	NA			0,15	Tr	0,03	Tr	Tr
1,34	394	6,9	10	1221	1,04	3,3	NA			0,26	Tr	0,08	Tr	Tr
3,16	342	5,4	5	1116	0,67	3,2	NA			0,52	Tr	0,75	Tr	Tr
1,02	269	1,9	2	1215	0,57	2,0	NA			1,06	Tr	0,07	2,69	1,5
0,29	104	1,5	1	220	0,17	1,1	NA			0,03	Tr	Tr	Tr	Tr

Manganês	Fósforo	Ferro	Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Retinol	RE	RAE	Tiamina	Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vitamina C
(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mcg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
1,08	368	7,0	Tr	887	0,83	3,5	NA			0,11	Tr	0,42	5,07	
1,06	198	1,1	167	348	0,38	1,6	NA			Tr	Tr	1,20	Tr	Tr
1,09	171	1,3	16	355	0,43	1,4	NA			0,04	0,03	0,11	5,94	Tr
2,87	539	13,1	6	1922	1,29	4,5	NA			0,20	0,04	0,03	Tr	Tr
0,15	53	0,4	57	121	0,08	0,3	NA			Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
2,68	647	7,0	83	1607	1,19	5,8	NA			Tr	0,11	0,35	Tr	9,2
0,33	130	1,4	1	182	0,18	0,9	NA			0,04	Tr	0,03	Tr	Tr
*	265	2,8	3	708	0,79	4,2	NA			0,24	Tr	0,07	Tr	25,0
*	40	0,3	1809	5	0,27	0,6	NA			Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
1,95	493	3,1	279	640	0,93	2,6	NA			0,29	0,16	Tr	Tr	Tr
1,59	594	5,2	125	671	1,92	4,7	NA			0,29	0,05	0,39	Tr	Tr
1,10	853	2,3	1	651	1,79	4,2	NA			0,30	Tr	0,44	Tr	Tr
1,00	118	1,8	15	354	0,45	0,9	NA			Tr	Tr	0,03	Tr	2,5
*	*	*	*	*	*	*	NA			*	*	*	*	*
0,38	26	18,3	12	362	0,22	0,3	NA			Tr	Tr	Tr	2,58	Tr
2,67	741	5,4	3	546	1,51	5,2	NA			0,94	Tr	0,13	5,92	Tr
2,81	615	4,7	9	869	1,09	4,4	NA			0,12	Tr	0,13	Tr	Tr
0,41	166	0,8	1	727	0,18	0,8	NA			Tr	Tr	Tr	Tr	27,7
0,13	49	0,5	1	303	0,28	0,3	NA	875	438	Tr	0,09	0,03	Tr	2,2
4,05	396	2,0	5	533	0,75	2,1	NA			0,38	Tr	0,13	1,08	Tr

ados para números que caíam entre 0 e 0,5; b) valores de nutrientes arredondados para números com uma casa decimal que caíam entre 0 e 0,05; c) valores de nutrientes arredondados para números com duas casas decimais; d) valores de nutrientes arredondados para números com uma casa decimal; e) valores de nutrientes arredondados para números com duas casas decimais; f) valores de nutrientes arredondados para números com uma casa decimal; g) tiamina, riboflavina e piridoxina: 0,03mg/100g; h) niacina e vitamina C: 1mg/100g; i) retinol em produtos cárneos e outros: 3µg/100g e; j) retinol em lácteos: 20µg/100g. sileira de composição de carotenóides em alimentos.