

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

Estudo Nacional da Despesa Familiar

Tabelas de Composição de Alimentos

5ª edição

Tabelas de composição de



0657/00

IBGE - DIE

Rio de Janeiro
1999

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE

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

ISBN 85-240-0728-1

© IBGE. 1999

1ª edição - 1976

2ª edição - 1981

3ª edição - 1985

4ª edição - 1996

1ª reimpressão - 1996

2ª reimpressão - 1996

3ª reimpressão - 1997

4ª reimpressão - 1998

5ª edição - 1999

Projeto Editorial

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

Estruturação

Carmen Heloisa Pessoa Costa
Katia Vaz Cavalcanti

Copidesque/Revisão

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

Diagramação

Carlos Amaro Feliciano da Silva
Omar 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 3ª edição

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

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

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

Rio de Janeiro, RJ julho de 1985.

SUMÁRIO

Conceitos da Pesquisa

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

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

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

Condimentos	72
Preparações	74
Misturas desidratadas e outros produtos industrializados	76

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

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

Anexo 1 - Tabela 7, parte A - Fontes para valores de calorias até vitaminas	81
--	-----------

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

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

Anexo 2 - Tabela 7, parte B - Fontes para valores de aminoácidos	129
---	------------

Bibliografia Consultada	135
--------------------------------------	------------

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

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

Pratos Preparados: Preparações Caseiras ou Industrializadas

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

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

Preparações Culinárias Industrializadas

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

maior número de preparações e produtos industrializados.

Preparações Culinárias Caseiras

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

Preparações simples

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

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

Batata-inglesa frita (exemplo)

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

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

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

A relação de glicídios em (B) é de

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

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

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

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

Peixe seco, salgado (exemplo)

Corvina(Sciaenidae)

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

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

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

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

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

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

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

Geléia de morango (exemplo)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Preparações elaboradas

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

tes primários, usando coeficientes de transformação apropriados.

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

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

QUADRO I - LEVANTAMENTO DA RECEITA

NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau

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

Conversão das preparações culinárias em ingredientes básicos

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

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

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

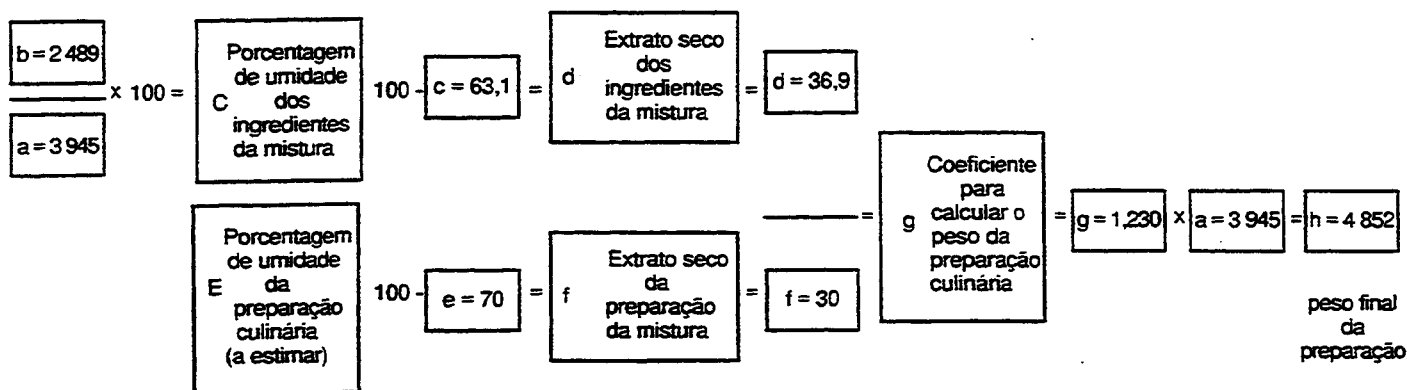
Da relação dos extratos secos da preparação antes e depois da cocção $\left(\frac{d}{f}\right)$ foi deduzido o coeficiente (g) para calcular o seu peso final (h).

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

QUADRO II - CONVERSÃO DAS PREPARAÇÕES EM INGREDIENTES BÁSICOS

NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau

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



Conteúdo nutricional em 100 gramas da receita

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

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

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

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

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

QUADRO IV - COMPOSIÇÃO EM AMINOÁCIDOS

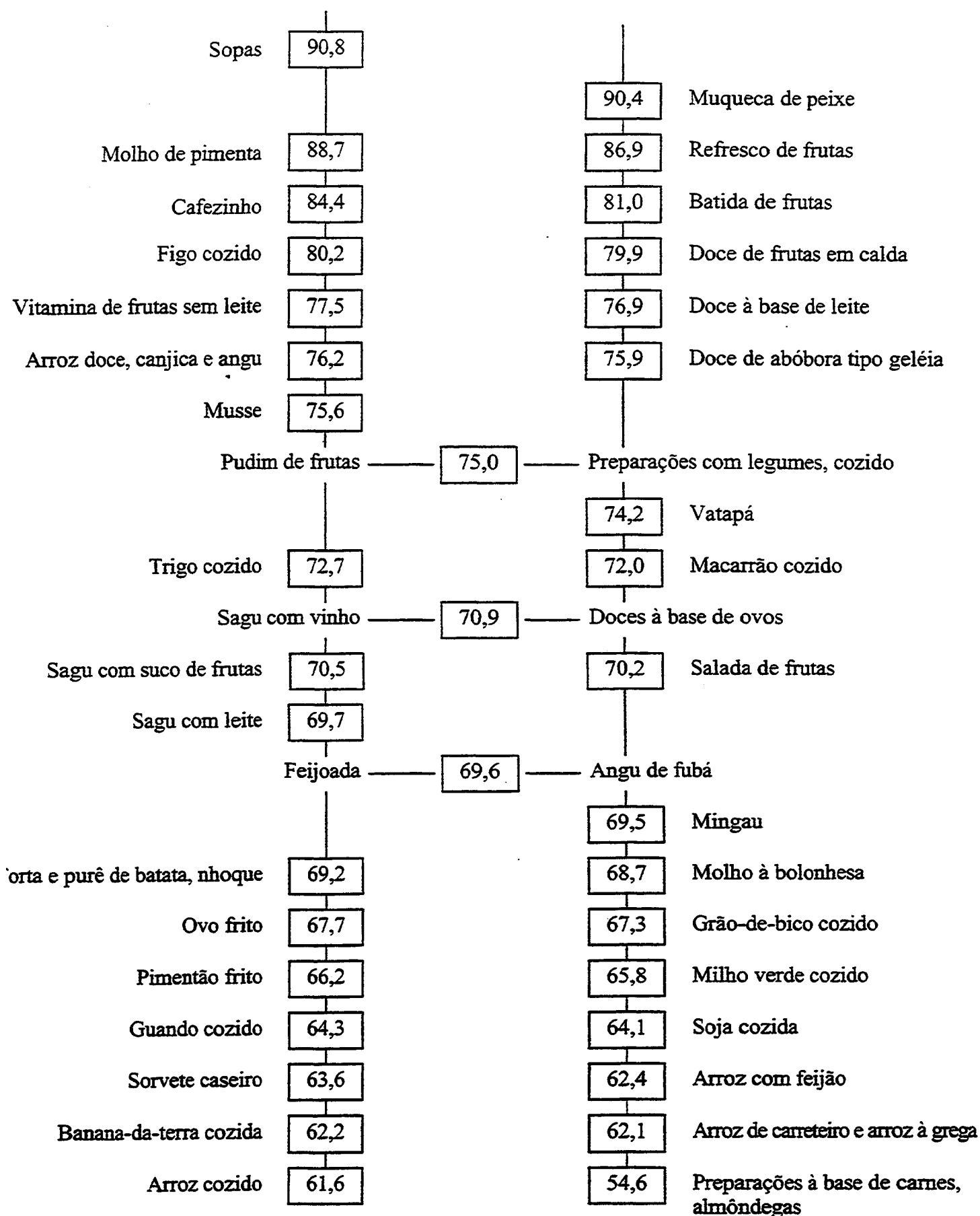
NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau

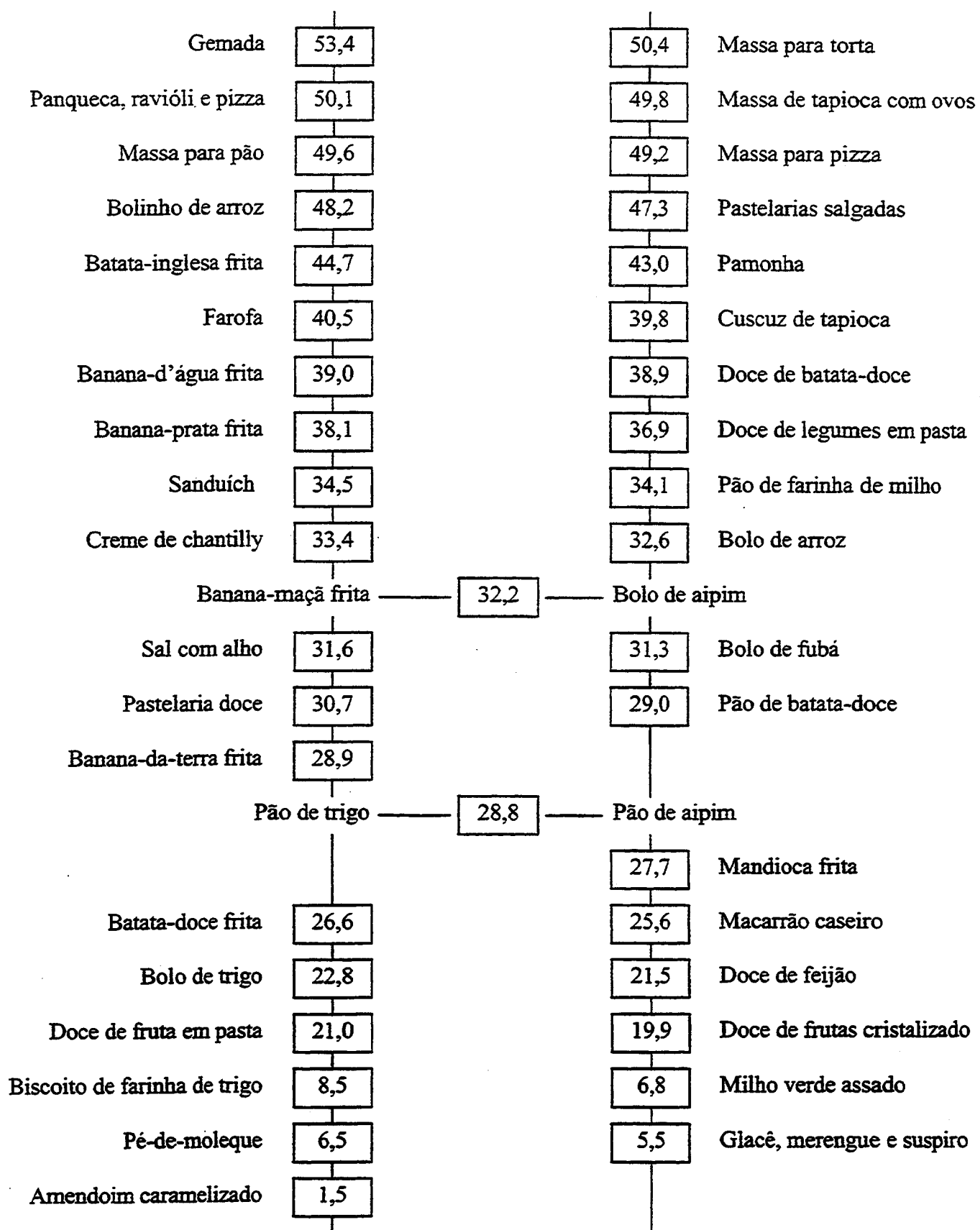
INGREDIENTES	COMPOSIÇÃO CENTESIMAL					
	Quantidade (g)	Aminoácidos				
		Proteínas (g)	Gordura (g)	Nitrogênio (g)	Lisina (mg)	Metionina cistina (mg)
TOTAL	-	3,4	3,6	0,537	226	110
Leite de vaca	43	1,3	1,5	0,204	102	43
Leite de cabra	15	0,6	0,9	0,094	31	13
Aveia em flocos	2	0,3	0,1	0,051	12	14
Leite em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

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

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

DIAGRAMA DAS UNIDADES DAS PREPARAÇÕES CULINÁRIAS





COMENTÁRIOS

Energia

Calorias

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

calor de combustão e a digestibilidade¹. 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
Cereais e derivados				Frutas			
Milho, farinha integral	2,73	8,37	4,03	Todas, com exceção de lima e limão	3,36	8,37	3,60
Milho, degerminizado.....	3,46	8,37	4,16	Limas e limões	3,36	8,37	2,48
Aveia	3,46	8,37	4,12	Sucos de frutas, com exceção de lima e limão, sem açúcar...	3,36	8,37	3,92
Arroz integral	3,41	8,37	4,12	Açúcares e xaropes			
Arroz polido	3,82	8,37	4,16	Açúcar de cana e de beterraba (sacarose)	-	-	3,87
Trigo, farinha - 97 a 100% de extração	3,59	8,37	3,78	Carnes, aves e insetos			
Trigo, farinha - 85 a 93% de extração	3,78	8,37	3,95	Peixes, crustáceos e moluscos	4,27	9,02.(2)	
Trigo, farinha - 70 a 74% extração	4,05	8,37	4,12	Ovos	4,36	9,02	3,68
Centeio, grão inteiro	3,05	8,37	3,86	Leite e derivados	4,27	8,79	3,87
Centeio, farinha	3,23	8,37	3,99	Azeites e gorduras			
Outros cereais - grão inteiro (1).....	3,59	8,37	3,78	Manteiga	4,27	8,79	3,87
Outros cereais refinados	3,87	8,37	4,12	Outras gorduras animais	-	9,02	-
Raízes, tubérculos e feculentos				Margarina vegetal	4,27	8,84	3,87
Raízes e tubérculos	2,78	8,37	4,03	Outras gorduras vegetais	-	8,84	-
Feculentos	3,36	8,37	3,60	Diversos			
Leguminosas	3,47	8,37	4,07	Álcool	-	- (3)	
Verduras (folhas)	2,44	8,37	3,57	Chocolate, cacau	1,83	8,37	1,33
Verduras	2,44	8,37	3,57	Vinagre	-	-	2,40
Verduras (raízes e bulbos) ..	2,78	8,37	3,84	Levedura	3,00	8,37	3,35
Cogumelo	2,62	8,37	3,48				

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

Joules

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

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

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

les², e esta forma tem sido recomendada pelo Comitê Especial Misto FAO / OMS de especialistas sobre necessidades energéticas e protéicas (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.³

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).

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

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

Composição centesimal das cinzas:

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

Fósforo (P₂O₅) : 6,42% (média de 4 amostras analisadas)

Ferro (Fe₂O₃) : 0,62% (média de 4 amostras analisadas)

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

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

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

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

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

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

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

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

Vitamina A

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

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

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

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

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

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

Valor expresso em retinol + beta-caroteno

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

RETINOL (µg)	BETACAROTENO (µg)
95	80

O teor em equivalente retinol é:

$95 + \frac{80}{6} = 108 \text{ µg}$, já que o beta-caroteno 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 µg.

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

VITAMINA A Valor (UI)	VITAMINA A Valor (µg eq. retinol)
8.800	880

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

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

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

Exemplo: Margarina vegetal (Tabela 3, item 1317)

VITAMINA A Valor (UI)	VITAMINA A Valor (µg eq. retinol)
3.300	924

Valor expresso em microgramas de atividade vitamínica A

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

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

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

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

ATIVIDADE VITAMÍNICA A (µg)	VITAMINA A Valor (µg eq. retinol)
670	223

Para produtos animais, aplicam-se os seguintes coeficientes:

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

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

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

VITAMINA A Valor (UI)	VITAMINA A Valor (µg eq. retinol)
425	340

Valores da vitamina A para peixes

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

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

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

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

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

Aminoácidos

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

valores obtidos por método microbiológico (M).

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

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

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

Resíduos

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

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

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

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

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

A coluna "N.^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	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
CEREAIS E DERIVADOS												
Adlay, grão inteiro (<i>Colx lacryma-jobi</i> L.)	380	11,2	15,4	6,2	65,3	0,8	1,9	25	435	5,0	1	23
Arroz Integral (<i>Oryza saliva</i> L.)	357	12,4	8,1	1,6	76,6	0,9	1,3	22	250	2,0	4	135
Arroz polido.....	364	12,0	7,2	0,6	79,7	0,6	0,5	9	104	1,3	1	7
Arroz polido cozido.....	167	61,6	2,3	2,9	32,3	0,1	0,9	3	54	0,8	2	48
Arroz, bolo de.....	281	32,6	5,8	3,6	55,6	0,3	2,4	13	90	1,0	7	229
Arroz, farinha de.....	366	11,8	6,4	0,8	80,4	0,3	0,6	24	135	1,9	2	45
Avela, farinha de.....	390	8,3	14,2	7,4	68,2	1,2	1,9	53	405	4,5	1	11
Avela, flocos (<i>Avena saliva</i> L.)	369	11,5	13,5	4,8	68,4	1,1	1,8	30	360	3,4	2	37
Biscoito doce.....	407	8,4	9,0	7,8	74,1	0,5	0,7	22	67	1,5	7	41
Biscoito Integral.....	403	6,9	8,4	13,8	68,2	2,4	2,7	23	190	0,3	3	919
Biscoito salgado.....	435	5,3	9,6	13,2	69,7	0,5	2,2	49	126	1,6	1	22
Bulgur.....	357	9,0	10,3	1,2	78,1	1,3	1,4	36	300	4,7	3	499
Centelo, broa de.....	243	35,5	9,1	1,1	52,1	0,4	2,2	75	147	1,6	3	454
Centelo, farinha de (<i>Secale cereale</i> L.)	358	11,0	9,4	1,0	77,9	0,4	0,7	22	185	1,1	1	21
Cevada torrada.....	351	9,9	7,7	0,8	79,7	5,3	1,9	55	253	7,1	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 láctea.....	424	1,5	13,5	7,8	75,1	0,3	2,1	260	260	4,0	7	45
Flocos de cereais.....	385	2,5	12,5	2,5	78,0	0,5	4,5	550	450	12,5	7	48
Macarrão caseiro.....	318	25,6	11,8	3,1	58,8	0,6	0,7	32	192	1,5	7	166
Macarrão com ovos.....	388	9,8	12,8	4,6	72,0	0,4	0,8	31	183	2,9	3	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 (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
CEREAIS E DERIVADOS									
Adlay, grão inteiro (<i>Coix lacryma-jobi</i> L.).....	-	0,28	0,19	4,3	-	1	23	-	-
Arroz integral (<i>Oryza sativa</i> L.).....	-	0,36	0,06	5,2	-	4	135	-	-
Arroz polido.....	-	0,08	0,03	1,6	-	1	7	-	-
Arroz polido cozido.....	-	0,02	0,02	0,4	-	2	48	-	-
Arroz, bolo de.....	53	0,08	0,05	0,9	-	7	229	-	-
Arroz, farinha.....	-	0,10	0,05	2,1	-	2	45	-	-
Avela, farinha de.....	-	0,60	0,14	1,0	-	1	11	-	-
Avela, flocos (<i>Avena sativa</i> L.).....	-	0,20	0,08	1,1	-	2	37	-	-
Bliscolito doce.....	-	0,18	0,05	0,4	-	2	98	-	-
Bliscolito integral.....	-	0,08	0,04	0,9	-	3	919	-	-
Bliscolito saigado.....	-	0,13	0,13	1,1	-	1	22	-	-
Bulgor.....	-	0,30	0,10	4,2	-	3	499	-	-
Centelo, broa de.....	-	0,18	0,07	1,4	-	3	454	-	-
Centelo, farinha de (<i>Secale cereale</i> L.).....	-	0,15	0,07	0,6	-	1	21	-	-
Cevada torrada.....	-	0,12	0,18	9,6	-	8	124	-	-
Cevada, grão inteiro (<i>Hordeum vulgare</i> L.).....	2	0,38	0,20	7,2	-	1	16	-	-
Farinha de trigo (80% de extração).....	-	0,26	0,07	2,0	-	1	62	-	-
Farinha de rosca.....	-	0,12	0,10	1,3	-	7	8	-	-
Farinha láctea.....	150	0,36	0,26	3,5	-	7	45	-	-
Flocos de cereais.....	150	0,45	0,55	7,5	-	6	11	-	-
Macarrão caseiro.....	91	0,23	0,11	1,6	-	7	166	-	-
Macarrão com ovos.....	22	0,88	0,38	6,0	-	3	1 377	-	-
Macarrão cozido.....	-	0,01	0,01	0,3	-	3	1 303	-	-
Macarrão de arroz.....	-	0,04	0,01	0,3	-	2	50	-	-
Macarrão sem ovos.....	-	0,09	0,08	1,7	-	3	2 160	-	-

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

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

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

NOME DO ALIMENTO	RETINOL EQUIVALENTE (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
CEREAIS E DERIVADOS									
Malzena.....	-	-	-	-	-	3	894	-	-
Malte em pó.....	-	0,49	0,31	9,0	-	7	3	-	-
Massa para pão.....	12	0,12	0,04	0,9	-	7	201	-	-
Massa para pastel.....	38	0,12	0,07	0,8	-	7	200	-	-
Massa para torta.....	52	0,08	0,06	0,5	-	7	199	-	-
Milho em grão (seco).....	23	0,43	0,10	1,9	-	1	24	32,2	418
Milho verde enlatado.....	33	0,03	0,05	1,0	5	3	847	-	-
Milho verde, grão inteiro (Zea mays L.).....	-	0,14	0,07	1,4	48	8	138	43,4	4 158
Milho, angu de.....	12	0,07	0,02	0,5	-	7	148	-	-
Milho, bolo de.....	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	0,06	1,4	-	7	6	-	-
Pão de alpin.....	3	0,20	0,06	1,5	4	7	67	-	-
Pão de batata.....	84	0,20	0,06	1,5	9	7	197	-	-
Pão de cará caseiro.....	138	0,19	0,08	1,3	18	7	88	-	-
Pão de centelo.....	-	0,19	0,08	1,1	-	1	47	-	-
Pão de cevada.....	-	0,30	0,23	6,4	-	8	148	-	-
Pão de leite.....	-	0,25	0,21	2,4	-	3	461	-	-
Pão de milho.....	-	0,13	0,10	1,1	-	33	459	-	-
Pão de milho caseiro.....	18	0,15	0,04	1,1	-	7	227	-	-
Pão de trigo caseiro.....	17	0,17	0,05	1,3	-	7	140	-	-
Pão doce.....	-	0,10	0,03	0,7	-	2	101	-	-
Pão francês.....	-	0,08	0,06	1,2	-	14	122	-	-
Pão Integral.....	-	0,19	0,13	2,2	-	1	50	-	-
Pamonha.....	25	0,18	0,11	1,8	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)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
CEREAIS E DERIVADOS												
Quinoa (<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.).....	354	12,5	10,6	4,5	70,0	4,1	2,4	118	390	4,2	8	152
Sarrageno, farinha de (<i>Fagopyrum sagittatum</i> Glib.).....	333	12,0	11,7	2,5	72,0	1,6	1,8	33	347	2,8	3	494
Trigo cozido.....	103	72,7	3,9	0,6	22,3	0,8	0,5	19	97	2,4	7	141
Trigo, bolo de.....	339	23,4	7,2	7,5	60,6	0,2	1,3	217	266	1,2	7	142
Trigo, grão inteiro (<i>Triticum aestivum</i> L.).....	332	12,1	12,7	1,8	71,0	2,6	1,6	60	312	7,6	4	13
TUBÉRCULOS, RAÍZES E AMILÁCEOS												
Araruta (<i>Maranta arundinacea</i> L.).....	125	67,4	1,7	0,2	29,5	2,0	1,2	15	18	1,9	2	119
Araruta, farinha de.....	344	13,9	1,4	-	84,4	0,3	0,3	19	54	3,4	2	120
Araruta, fécula de.....	342	14,8	0,4	0,1	84,5	-	0,2	7	22	1,2	2	121
Banana-da-terra (<i>Musa paradisiaca</i> L.).....	105	70,1	2,2	0,2	26,6	0,8	0,9	25	31	1,4	11	28
Banana São Tomé (<i>Musa sapientum</i> Schum.).....	88	75,3	2,3	0,3	21,5	0,6	0,6	17	22	1,0	11	45
Banana, farinha de.....	340	3,0	4,4	0,8	88,6	2,0	3,2	32	104	2,8	3	143
Bardana (<i>Arcilum lappa</i> L.).....	89	76,5	2,5	0,1	20,1	1,7	0,8	50	58	1,2	2	125
Batata-baroa (<i>Chaerophyllum bulbosum</i> L.).....	126	67,1	1,5	0,3	29,7	0,6	1,4	45	62	3,6	7	97
Batata-doce (<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Polr.).....	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 caseiro de.....	235	38,8	0,6	0,1	60,1	0,4	0,4	13	16	0,4	7	99
Batata-doce, doce industrializado.....	238	38,9	1,1	0,4	59,0	0,6	0,6	18	30	0,4	7	195
Batata-inglesa (<i>Solanum tuberosum</i> L.).....	75	79,2	1,8	0,1	17,9	0,4	1,0	6	40	0,8	1	242
Batata-inglesa frita.....	274	44,7	4,3	13,2	36,0	1,0	1,8	15	111	1,3	3	1 789
Batata, fécula de.....	332	17,5	0,1	0,1	82,1	-	0,2	10	38	1,5	2	147
Beiju.....	359	8,0	1,8	0,5	86,9	1,9	2,8	158	111	5,8	7	150
Biscoito de polvilho.....	436	5,3	2,7	10,2	79,6	0,1	2,2	18	38	0,8	7	165
Cará (<i>Dioscorea</i> spp.).....	120	68,4	2,0	0,1	28,4	1,1	1,1	22	39	1,0	7	10
Cará-do-ar (<i>Dioscorea bulbifera</i> L.).....	112	71,0	1,5	0,1	26,5	0,9	0,9	69	29	1,0	7	11

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

NOME DO ALIMENTO	RETINOL EQUIVALENTE (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
CEREAIS E DERIVADOS									
Quinoa (<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.).....	-	0,35	0,32	1,4	7	8	152	-	-
Sarrageno, farinha de (<i>Fagopyrum esculentum</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 inteiro (<i>Triticum aestivum</i> L.).....	-	0,35	0,12	3,6	-	4	13	-	-
TUBÉRCULOS, RAÍZES E AMILÁCEOS									
Araruta (<i>Maranta arundinacea</i> L.).....	-	0,13	0,02	0,5	7	2	119	-	-
Araruta, farinha de.....	-	0,04	0,04	1,0	-	7	251	-	-
Araruta, fécula de.....	-	0,04	-	-	-	2	121	-	-
Banana-da-terra (<i>Musa paradisiaca</i> L.).....	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	0,10	0,24	2,8	7	3	143	-	-
Bardana (<i>Arctium lappa</i> L.).....	-	0,25	0,08	0,3	2	2	125	15,5	8
Batata-baroa (<i>Chaerophyllum bulbosum</i> L.).....	22	0,09	0,05	1,0	24	7	97	16,6	1 235
Batata-doce (<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Polr.).....	300	0,11	0,04	0,8	31	7	13	17,8	10 952
Batata-doce cozida.....	252	0,09	0,03	0,7	26	7	62	15,5	290
Batata-doce frita.....	630	0,23	0,08	1,7	65	7	139	-	-
Batata-doce, doce caseiro.....	129	0,05	0,02	0,3	13	7	99	-	-
Batata-doce, doce industrializado.....	470	0,05	0,03	0,3	-	7	195	-	-
Batata-inglesa (<i>Solanum tuberosum</i> L.).....	-	0,09	0,03	1,5	16	1	242	22,1	72 728
Batata-inglesa frita.....	-	0,13	0,08	3,1	21	3	1 769	-	-
Batata, fécula de.....	-	0,42	0,14	3,4	19	3	1 810	-	-
Beiju.....	-	0,09	0,08	1,7	15	7	150	-	-
Biscoito de polvilho.....	90	0,02	0,05	-	-	7	165	-	-
Cará (<i>Dioscorea</i> spp.).....	2	0,10	0,04	0,7	8	7	10	23,7	848
Cará-do-ar (<i>Dioscorea bulbifera</i> L.).....	66	0,07	0,07	1,0	27	7	11	-	-

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

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

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

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

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
AÇÚCARES E DOCES												
Doces diversos.....	406	8,3	4,4	12,3	73,8	0,3	1,2	74	99	1,3	7	242
Gelatina de frutas (pó).....	371	1,6	9,4	-	88,0	-	1,0	13	8	0,4	7	252
Gelatina em folha.....	335	13,0	85,6	0,1	-	-	1,3	17	10	0,5	7	196
Gelê de frutas.....	238	38,0	0,1	0,1	61,6	-	0,2	18	6	1,3	7	51
Gelê de mocolô.....	147	61,8	3,0	-	35,0	-	0,2	18	6	1,3	7	117
Karo (glicose de milho).....	288	25,0	-	-	73,8	-	1,2	53	29	3,9	7	151
Mel de abelha.....	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
Nidex.....	364	5,0	0,5	-	94,0	-	0,5	-	-	-	6	10
Pé-de-moleque.....	418	6,5	7,4	14,1	70,5	1,0	1,5	45	147	2,3	7	228
Rapadura.....	356	5,7	0,6	-	92,0	-	1,7	174	14	4,2	32	383
Sorvete caseiro.....	188	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
NOZES E OLEAGINOSAS												
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
Amendoim (<i>Arachis hypogaea</i> L.).....	549	6,5	23,2	44,8	23,0	2,9	2,5	49	409	3,8	4	280
Amendoim caramelizado.....	448	1,5	8,1	15,7	73,8	1,0	0,9	17	143	1,3	7	241
Amendoim cozido.....	235	44,6	16,8	8,3	28,3	6,1	4,0	45	260	5,1	4	282
Amendoim torrado com sal.....	595	1,8	23,2	50,9	21,7	3,2	2,4	42	354	1,6	4	281
Amendoim, creme de.....	585	1,8	24,9	48,8	22,2	1,8	2,3	66	380	2,4	2	210
Amendoim, farinha de.....	371	7,3	47,9	9,2	31,5	2,7	4,1	104	720	3,5	3	1501
Avelã (<i>Corylus avellana</i> L.).....	634	5,8	12,6	62,4	16,7	3,0	2,5	209	337	3,4	3	1008
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 (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
AÇÚCARES E DOCES									
Doces diversos.....	6	0,09	0,09	1,2	-	7	242	-	-
Gelatina de frutas (pó).....	-	-	-	-	-	3	1031	-	-
Gelatina em folha.....	-	-	-	-	-	7	196	-	-
Gelê de frutas.....	1	0,01	0,03	0,2	3	3	1149	-	-
Gelê de mocoitô.....	-	0,32	0,34	1,2	-	7	117	-	-
Karo (glicose de milho).....	-	0,06	0,03	-	-	7	151	-	-
Mel de abelha.....	-	0,01	0,07	0,2	4	1	518	-	-
Melado.....	-	0,02	0,08	0,4	3	32	379	-	-
Nidex.....	-	1,18	-	-	-	6	18	-	-
Pé-de-moleque.....	2	0,25	0,08	4,9	1	7	228	-	-
Rapadura.....	-	0,01	0,09	0,5	-	32	383	-	-
Sorvete caseiro.....	47	0,04	0,16	0,3	9	7	209	-	-
Sorvete Industrializado.....	39	0,03	0,14	0,1	1	7	80	-	-
Suspiro.....	-	0,05	-	-	-	7	12	-	-
NOZES E OLEAGINOSAS									
Amêndoa (<i>Amygdalus communis</i> L.).....	-	0,25	0,67	6,0	-	2	280	48,8	32
Amendolm (<i>Arachis hypogaea</i> L.).....	5	0,79	0,14	15,5	1	4	280	26,4	3 240
Amendolm caramelizado.....	2	0,27	0,05	5,4	-	7	241	-	-
Amendolm cozido.....	3	0,44	0,16	1,4	-	4	282	-	-
Amendolm torrado com sal.....	16	0,32	0,13	17,1	-	2	205	-	-
Amendolm, creme de.....	-	0,40	0,12	13,6	-	2	210	-	-
Amendolm, fatinha de.....	-	0,75	0,22	27,8	-	3	1 501	-	-
Avelã (<i>Corylus avellana</i> L.).....	2	0,46	0,41	0,9	2	7	245	33,3	36
Azeltona (<i>Olea europaea</i> L.).....	20	0,02	0,12	1,1	-	7	81	18,1	1 233
Castanha de caju (<i>Anacardium occidentale</i> L.).....	1	0,25	0,34	2,4	1	2	289	27,5	55
Castanha de caju torrada.....	1	0,25	0,34	2,4	33	7	7	-	-

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
NOZES E OLEAGINOSAS												
Castanha-de-pequi (<i>Caryocar</i> spp.).....	89	76,0	1,2	0,9	21,6	5,5	0,3	14	10	1,2	11	206
Castanha-do-pará (<i>Bertholletia excelsa</i> HBK.).....	636	5,9	14,0	63,9	13,0	3,4	3,2	198	577	3,4	7	176
Coco-da-bata (<i>Cocos nucifera</i> L.).....	296	54,6	3,5	27,2	13,7	3,8	1,0	13	83	1,8	1	331
Coco-de-babaçu (<i>Orbignia maritima</i> Rodr.).....	313	52,3	3,9	29,5	13,3	-	1,0	30	40	1,0	7	275
Coco-de-macacuba (<i>Acrocomia sclerocarpa</i> Mart.).....	243	51,8	4,4	13,8	27,9	13,4	2,1	199	57	0,2	7	138
Coco-de-lucum (<i>Asiocrarium</i> spp.).....	405	45,0	1,8	43,7	8,4	2,1	1,1	30	25	-	10	260
Coco ralado industrializado.....	682	3,5	7,2	64,9	23,0	3,9	1,4	26	187	3,3	3	790
Coco, água de.....	22	94,2	0,3	0,2	4,7	-	0,6	20	13	0,3	3	793
Coco, leite de, industrializado.....	240	65,7	3,2	24,9	5,2	-	1,0	16	132	1,6	7	152
Dendê (<i>Elaeis guineensis</i> L.).....	544	26,2	1,9	58,4	12,5	3,2	1,0	82	47	4,5	7	277
Gergelim, semente de (<i>Sesamum indicum</i> DC.).....	584	4,1	17,6	52,2	21,1	5,3	5,0	1 212	620	10,4	1	506
Noz (<i>Juglans regia</i> L.).....	651	3,5	14,8	64,0	15,8	2,1	1,9	99	380	3,1	3	2 421
Semente de abóbora (<i>Cucurbita</i> spp.).....	547	4,9	30,3	45,8	14,4	2,2	4,6	38	1 064	9,2	1	508
LEGUMINOSAS E DERIVADOS												
Ervilha, enlatada.....	66	82,6	3,5	0,3	12,5	1,5	1,1	20	66	1,7	3	1 517
Ervilha, grão (<i>Pisum sativum</i> L.).....	343	12,0	22,5	2,0	61,0	4,7	2,5	80	290	5,8	1	470
Fava, grão verde (<i>Vicia faba</i> L.).....	118	69,0	9,3	0,4	20,3	3,8	1,0	31	140	2,3	1	106
Fava, grão seco (<i>Vicia faba</i> L.).....	339	12,6	24,0	2,2	50,2	5,9	3,0	77	374	6,3	1	472
Feijão-adzuki (<i>Phaseolus angularis</i> (Willd.) Wight.).....	336	10,8	19,9	0,6	64,4	7,8	4,3	136	260	9,8	4	303
Feijão-arroz (<i>Phaseolus calcaratus</i> Roxb.).....	338	10,5	19,3	0,6	65,4	5,8	4,2	218	313	7,2	1	477
Feijão cozido.....	67	82,4	4,4	0,3	12,2	0,9	0,7	17	49	1,5	7	208
Feijão-de-lima (<i>Phaseolus lunatus</i> L.).....	336	12,0	20,7	1,2	62,4	4,9	3,7	113	330	4,8	1	479
Feijão-fradinho (<i>Vigna</i> spp.).....	341	10,6	24,1	1,2	60,7	4,9	3,4	77	420	7,2	1	466
Feijão, grão verde (<i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....	166	56,5	9,7	0,5	31,5	2,2	1,8	60	287	3,0	8	107
Feijão, doce de, industrializado.....	310	21,5	8,4	1,6	66,9	2,8	1,6	56	117	3,5	7	240
Feijão, grão seco (<i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....	337	12,0	22,0	1,6	60,8	4,3	3,6	86	247	7,6	1	481

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

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

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
LEGUMINOSAS E DERIVADOS												
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
Guando (<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
Guando cozido.....	135	64,9	7,7	0,6	25,3	3,2	1,5	55	129	2,0	7	167
Lenilha (<i>Lens culinaris</i> Medik.).....	340	12,2	23,7	1,3	60,7	3,2	2,1	68	353	7,0	1	484
Lenilha cozida.....	125	65,6	7,4	0,5	25,6	1,0	0,9	38	157	5,6	36	97
Mangalô, grão (<i>Dolichos lablab</i> L.).....	334	13,1	22,1	1,0	61,2	7,9	2,6	46	375	7,3	1	483
Misô.....	199	44,4	12,5	6,4	25,1	1,4	11,6	80	170	5,6	2	255
Shoyo.....	68	62,8	5,6	1,3	9,5	-	20,8	82	104	4,8	3	2 156
Soja (<i>Glycine max</i> (L.) Merril).....	400	10,2	35,1	17,7	32,0	4,2	5,0	226	546	8,5	2	219
Soja cozida.....	160	64,1	14,0	7,1	12,8	1,7	2,0	90	218	3,4	7	169
Soja, farinha de, industrializada.....	356	8,0	43,4	6,7	36,6	2,5	5,3	263	634	9,1	3	2 148
Soja, leite em pó de.....	429	4,2	41,8	20,3	29,0	0,2	5,7	275	674	5,0	3	2 151
Soja, leite industrializado.....	114	74,5	6,2	4,1	14,4	-	0,8	40	105	1,2	2	267
Soja, pão de.....	283	30,8	14,3	1,9	51,8	0,7	1,2	57	219	2,3	7	14
Soja, queijo de.....	135	70,9	12,5	8,1	6,0	-	2,5	188	222	5,6	2	247
Tremoço (<i>Lupinus</i> spp.).....	407	7,7	44,3	16,5	28,2	7,1	3,3	90	545	6,3	1	409
VERDUZAS - FOLHAS												
Acelga (<i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>cyclos</i> L.).....	27	90,8	1,6	0,4	5,6	1,0	1,6	110	29	3,6	1	72
Agrião (<i>Rorippa nasturtium-aquaticum</i> (L.) Hayek).....	22	92,2	2,8	0,4	3,3	1,1	1,3	117	76	1,9	1	110
Alcachofra (<i>Cynara scolymus</i> L.).....	29	90,2	2,7	0,2	5,9	2,2	1,0	44	58	0,8	1	98
Allace (<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
Betelha (<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 (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
LEGUMINOSAS E DERIVADOS									
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	-	-
Quando (<i>Cajanus cajan</i> (L.) Millsp.).....	7	0,72	0,17	2,6	-	1	469	-	-
Quando cozido.....	3	0,29	0,07	1,0	-	7	167	-	-
Lentilha (<i>Lens culinaris</i> Medik.).....	3	0,46	0,33	2,4	5	1	484	-	-
Lentilha cozida.....	-	0,10	0,12	0,9	-	36	97	-	-
Mangalô, grão (<i>Dolichos lablab</i> L.).....	-	0,44	0,12	1,5	-	1	483	-	-
Missô.....	-	0,06	0,13	1,3	-	2	255	-	-
Shoyo.....	-	0,02	0,25	0,4	-	3	2 156	-	-
Soja (<i>Glycine max</i> (L.) Merrill).....	2	0,66	0,22	2,2	-	2	219	-	-
Soja cozida.....	1	0,26	0,09	0,9	-	7	169	-	-
Soja, farinha de, industrializada.....	8	0,83	0,36	2,6	-	3	2 148	-	-
Soja, leite em pó de.....	4	0,30	0,25	0,4	-	3	2 151	-	-
Soja, leite industrializado.....	-	0,04	0,12	0,1	-	2	267	-	-
Soja, pão de.....	-	0,10	0,04	0,8	-	7	14	-	-
Soja, queijo de.....	4	0,08	0,14	0,5	-	7	253	-	-
Tremoço (<i>Lupinus</i> spp.).....	-	0,28	0,50	2,6	-	1	489	-	-
VERDURAS - FOLHAS									
Acelga (<i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>cycla</i> L.).....	292	0,03	0,09	0,4	34	1	72	18,5	238
Agrião (<i>Rorippa nasturtium-aquaticum</i> (L.) Hayek).....	370	0,12	0,10	1,0	44	1	110	33,8	1 396
Alcachofra (<i>Cynara scolymus</i> L.).....	32	0,06	0,07	0,8	5	1	98	57,1	34
Allace (<i>Lactuca saliva</i> L.).....	87	0,08	0,08	0,4	12	1	205	17,8	19 746
Almeirão (<i>Cichorium intybus</i> L.).....	263	0,07	0,12	0,4	11	1	73	16,6	2 544
Azedinha (<i>Rumex acetosa</i> L.).....	1 290	0,09	0,22	0,5	119	3	953	34,0	12
Bertalha (<i>Basella rubra</i> L.).....	592	0,06	0,17	0,6	86	2	786	30,5	152

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
VERDURAS - FOLHAS												
Bredo (<i>Amaranthus gracizans</i> L.).....	42	84,0	4,6	0,2	8,3	1,8	2,9	410	103	8,9	4	501
Broto de abóbora (<i>Cucurbita maxima</i> Duch.).....	26	80,4	4,2	0,4	3,4	1,5	1,6	127	96	5,8	1	126
Broto de chuchu (<i>Sechium edule</i> Sw.).....	28	89,7	4,0	0,4	4,7	1,2	1,2	58	108	2,5	7	279
Broto de feijão (<i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....	62	81,5	7,7	1,8	8,0	0,7	1,0	52	58	1,1	2	743
Caruru (<i>Amaranthus</i> spp.).....	42	86,0	3,7	0,8	7,4	1,5	2,1	313	74	5,6	1	112
Cebolinha (<i>Allium fistulosum</i> L.).....	31	90,3	1,6	0,2	7,1	1,7	0,8	64	40	0,7	1	140
Cheiro verde.....	36	88,8	2,5	0,5	6,9	1,2	1,3	132	48	2,4	7	87
Chicória (<i>Chicorium endivia</i> L.).....	20	93,1	1,7	0,1	4,1	0,9	1,0	81	54	1,7	3	989
Coentro (<i>Coriandrum sativum</i> L.).....	42	86,0	3,3	0,7	8,0	1,7	2,0	188	72	3,0	1	143
Couve (<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>acephala</i> DC.).....	40	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>italica</i> Plenck).....	32	89,1	3,6	0,3	5,9	1,5	1,1	103	78	1,1	3	483
Couve-chinesa (<i>Brassica chinensis</i> L.).....	17	94,2	1,7	0,2	3,1	0,7	0,8	102	46	2,6	2	426
Couve-de-bruxelas (<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>gemmifera</i> DC.)....	45	85,2	4,9	0,4	8,3	1,6	1,2	36	80	1,5	3	489
Couve-flor (<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>botrytis</i> L.).....	33	89,4	2,8	0,4	6,5	1,0	0,9	33	58	1,0	1	150
Espinagre (<i>Tetragonia tetragonoides</i> (Pall.) Kuntze.).....	24	91,4	2,8	0,4	3,8	0,7	1,6	79	42	3,3	7	82
Folha-de-abóbora (<i>Cucurbita</i> spp.).....	27	89,2	4,0	0,2	4,4	2,4	2,2	477	136	0,8	4	500
Folha-de-alho (<i>Allium sativum</i> L.).....	44	86,4	2,6	0,5	9,5	1,8	1,0	58	46	0,6	2	518
Folha-de-batala-doce (<i>Ipomoea batatas</i> Lam.).....	49	83,0	4,6	0,2	10,2	2,4	2,0	158	84	6,2	4	762
Folha-de-beterraba (<i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>esculenta</i> Salisb.)...	38	86,4	3,2	0,4	8,1	3,8	1,9	114	34	3,1	7	280
Folha-de-mandoca (<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 acmelia</i> Murr.).....	32	89,0	1,9	0,3	7,2	1,3	1,6	162	41	4,0	7	158
Masturco (<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.).....	42	85,5	3,8	0,7	7,6	1,3	2,4	304	52	5,2	1	168
Mostarda (<i>Brassica juncea</i> (L.) Czern. ex Coss.).....	31	89,5	3,0	0,5	5,6	1,1	1,4	183	50	3,0	3	1366
Nabiça (<i>Raphanus raphanistrum</i> L.).....	28	90,3	3,0	0,3	5,0	0,8	1,4	246	58	1,8	3	2354
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 (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
VERDURAS - FOLHAS									
Bredo (<i>Amaranthus gracizans</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	128	33,3	33
Broto de chuchu (<i>Sechium edule</i> Sw.).....	205	0,08	0,18	1,1	16	1	160	-	-
Broto de feijão (<i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....	4	0,19	0,15	0,8	10	2	743	-	-
Caruru (<i>Amaranthus</i> spp.).....	530	0,05	0,24	1,2	65	1	112	25,0	1 294
Cebolinha (<i>Allium fistulosum</i> L.).....	70	0,08	0,09	0,8	15	1	140	16,6	1 967
Chelro verde.....	594	0,10	0,19	0,8	101	7	87	16,6	2 042
Chicória (<i>Chicorium endivia</i> L.).....	330	0,07	0,14	0,5	10	3	989	16,6	1 715
Coentro (<i>Coriandrum sativum</i> L.).....	533	0,15	0,28	1,6	75	1	143	25,0	4 263
Couve (<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>acephala</i> DC.).....	850	0,20	0,31	1,7	92	3	806	20,5	11 563
Couve-brócolos (<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>italica</i> Plenck).....	250	0,10	0,23	0,9	113	3	483	36,3	363
Couve-chinesa (<i>Brassica chinensis</i> L.).....	384	0,07	0,13	0,8	53	2	426	26,0	86
Couve-de-buxelas (<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>botrylis</i> L.).....	3	0,09	0,11	0,7	82	1	150	19,0	1 652
Espinafre (<i>Tetragonia tetragonoides</i> (Pall.) Kuntze).....	595	0,07	0,10	0,6	41	7	82	38,8	768
Folha-de-abóbora (<i>Cucurbita</i> spp.).....	600	0,09	0,06	3,2	80	4	580	33,0	6
Folha-de-alho (<i>Allium sativum</i> L.).....	153	0,11	0,14	0,6	39	2	518	-	-
Folha-de-batala-doce (<i>Ipomea 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> Salisb.)...	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.).....	392	0,03	0,21	1,0	20	7	158	14,2	36
Masturço (<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 Coss.).....	700	0,11	0,22	0,8	97	3	1 366	26,1	692
Nabiça (<i>Raphanus raphanistrum</i> L.).....	760	0,21	0,39	0,8	139	3	2 354	35,0	14
Ora-pro-nóbis (<i>Perezia aculeata</i> Mill.).....	250	0,02	0,10	0,5	23	1	274	12,5	15
Palma (<i>Nopalea cochenillifera</i> Salm-Dick.).....	45	0,04	0,04	0,3	17	7	113	46,0	6

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
VERDURAS - FOLHAS												
Repolho (<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>capitata</i> L.).....	28	91,4	1,7	0,2	6,1	1,0	0,6	43	36	0,7	1	148
Salsa (<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Nym.).....	43	85,9	3,2	0,6	8,5	1,3	1,8	195	52	3,1	1	245
Serralha (<i>Sonchus oleraceus</i> L.).....	19	92,5	2,1	0,3	3,5	0,4	1,6	112	36	3,1	7	15
Taloba (<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott.).....	31	90,0	2,4	0,6	5,7	1,5	1,3	98	49	2,0	4	830
Taio de inhame (<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott.).....	24	92,7	0,5	0,2	5,8	0,9	0,8	49	25	0,9	2	759
Verduras em conserva.....	37	89,4	1,7	0,2	7,7	0,9	1,0	26	36	1,5	7	86
Vinagreira (<i>Hibiscus sabdarilla</i> L.).....	43	85,6	3,3	0,3	9,2	1,6	1,6	213	93	4,8	4	748
VERDURAS - FRUTOS												
Abóbora (<i>Cucurbita moschata</i> (Duc.ex Lamb.) Duc.ex P.).....	40	88,3	1,2	0,3	9,8	0,6	0,4	12	27	0,7	1	124
Abobrinha (<i>Cucurbita pepo</i> L.).....	24	92,8	1,0	0,2	5,5	0,4	0,5	19	32	0,6	1	128
Berinjela (<i>Solanum melongena</i> L.).....	27	91,8	1,0	0,3	6,3	1,2	0,6	23	31	0,8	1	109
Berinjela em conserva.....	19	94,3	1,0	0,2	4,1	0,9	0,4	11	21	0,6	3	907
Broto de bambu (<i>Bambusa</i> spp.).....	28	91,0	2,5	0,3	5,3	1,2	0,9	17	47	0,9	2	377
Bucha-verde (<i>Luffa acutangula</i> Roxb.).....	17	94,6	0,7	0,1	4,1	0,6	0,5	25	39	0,5	2	534
Cabaça (<i>Lagenaria vulgaris</i> Ser.).....	16	95,3	0,6	0,2	3,5	0,7	0,4	14	16	0,4	2	438
Chuchu (<i>Sechium edule</i> Sw.).....	31	90,8	0,9	0,2	7,7	0,6	0,4	12	30	0,6	1	159
Cobró-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-rábano (<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>gongylodes</i> L.).....	27	91,0	2,0	0,1	6,1	1,0	0,8	32	48	0,3	7	201
Ervilha vagem (<i>Pisum sativum</i> L.).....	45	86,2	2,8	0,1	10,5	1,5	0,6	44	54	1,4	1	184
Fior de bananeira (<i>Musa</i> spp.).....	26	91,3	1,6	0,2	5,7	0,9	1,2	37	52	1,0	2	300
Jiló (<i>Solanum gilo</i> Radcl.).....	38	89,8	1,4	1,1	7,0	1,2	0,7	22	34	1,0	7	106
Jurubeba (<i>Solanum</i> spp.).....	41	87,2	3,4	0,4	8,1	1,2	0,9	34	54	1,6	7	107
Melão-de-são-caetano (<i>Momordica charantia</i> L.).....	19	94,0	0,8	0,1	4,5	1,0	0,6	26	32	2,3	2	375
Moranga (<i>Cucurbita maxima</i> Duch.).....	35	89,1	1,7	0,2	8,1	0,9	0,9	32	24	2,3	1	122

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

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

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
VERDURAS - FRUTOS												
Palmito (<i>Euterpe edulis</i> Mart.).....	26	91,0	2,2	0,2	5,2	0,6	1,4	86	79	0,8	1	235
Palmito em conserva.....	18	93,6	1,6	0,1	3,7	0,4	1,0	61	56	0,6	7	115
Pepino (<i>Cucumis salivus</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>Capiscum annuum</i> L.).....	48	88,1	2,0	0,8	10,3	2,6	0,8	29	61	2,6	4	773
Pimenta (<i>Capiscum</i> spp.).....	94	74,2	4,1	2,3	18,0	6,0	1,4	58	101	2,9	4	776
Pimenta-camapu (<i>Physalis pubescens</i> L.).....	40	88,3	1,6	0,5	8,8	1,7	0,8	10	34	0,9	1	135
Pimenta-plantana (<i>Capiscum annuum</i> L. var. <i>cerasiforme</i> Miller).	31	90,8	1,2	0,3	7,1	1,3	0,6	8	27	0,6	1	92
Quiabo (<i>Hibiscus esculentus</i> L.).....	36	88,6	2,1	0,2	8,2	1,7	0,9	84	90	1,2	4	644
Tomate (<i>Lycopersicum esculentum</i> Mill.).....	21	93,8	0,8	0,3	4,6	0,6	0,5	7	24	0,6	1	271
Tomate, massa de.....	39	87,0	1,7	0,2	8,9	0,4	2,2	13	34	1,7	3	2298
Tomate, suco de.....	19	93,6	0,9	0,1	4,3	0,2	1,1	7	18	0,9	3	2288
Vagem (<i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....	36	88,7	2,5	0,2	7,9	1,8	0,7	43	48	1,4	4	661
Vagem em conserva.....	18	93,5	1,0	0,1	4,2	0,6	1,2	34	21	1,2	3	185
VERDURAS - RAÍZES E BULBOS												
Alho (<i>Aplum 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	83,8	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
Asparago (<i>Asparagus officinalis</i> L.).....	22	92,7	2,0	0,2	4,4	1,2	0,7	27	43	1,2	1	171
Asparago em conserva.....	18	93,6	1,9	0,3	2,9	0,5	1,3	18	43	1,7	3	48
Beterraba (<i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>esculenta salisb.</i>).....	42	87,8	1,7	0,1	9,5	1,0	0,9	14	38	0,8	7	282
Beterraba em conserva.....	34	90,3	0,9	0,1	7,9	0,5	0,8	14	17	0,6	3	386
Cebola (<i>Allium cepa</i> L.).....	39	88,1	1,4	0,2	9,7	0,8	0,6	30	40	1,0	1	137
Cenoura (<i>Daucus carota</i> L.).....	42	88,2	1,1	0,2	9,7	1,0	0,8	37	36	0,7	3	619
Cenoura em conserva.....	28	91,8	0,6	0,2	6,5	0,6	0,9	25	20	0,7	3	621
Ervão-doce (<i>Foeniculum vulgare</i> Gaertn.).....	17	95,0	1,0	-	3,8	0,7	0,2	43	37	0,7	19	868

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	RETINOL EQUIVALENTE (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
VERDURAS - FRUTOS									
Palmito (<i>Euterpe edulis</i> Mart.).....	-	0,04	0,09	0,7	17	1	235	50,9	148
Palmito em conserva.....	-	0,03	0,06	0,5	12	7	115	-	-
Pepino (<i>Cucumis sativus</i> L.).....	2	0,03	0,04	0,2	14	1	244	24,4	6 989
Picles.....	2	0,01	0,02	0,2	2	2	404	-	-
Pimentão (<i>Capsicum annuum</i> L.).....	245	0,12	0,15	2,2	140	7	255	16,6	17 371
Pimenta (<i>Capsicum</i> spp.).....	1 356	0,25	0,20	2,4	121	4	776	-	-
Pimenta-camapu (<i>Physalis pubescens</i> L.).....	8	0,09	0,04	2,4	6	1	135	-	-
Pimenta-pitanga (<i>Capsicum annuum</i> L. var. <i>cerasiforme</i> Miller)...	48	0,06	0,06	1,0	114	1	92	29,4	5
Quiabo (<i>Hibiscus esculentus</i> L.).....	31	0,04	0,08	0,6	47	4	644	17,2	10 058
Tomate (<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill.).....	60	0,06	0,05	0,7	23	1	271	8,8	62 464
Tomate, massa de.....	180	0,09	0,05	1,4	33	3	2 296	-	-
Tomate, suco de.....	80	0,05	0,03	0,8	16	3	2 268	-	-
Vagem (<i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....	125	0,08	0,12	0,5	27	4	661	10,5	5 034
Vagem em conserva.....	29	0,03	0,04	0,3	4	3	185	-	-
VERDURAS - RAÍZES E BULBOS									
Alpo (<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	-	-
Belerraba (<i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>esculenta</i> Salisb.).....	2	0,01	0,04	0,2	5	7	202	16,6	3 076
Belerraba em conserva.....	1	0,01	0,02	0,1	3	3	386	-	-
Cebola (<i>Allium cepa</i> L.).....	2	0,04	0,03	0,3	10	1	137	10,0	78 824
Cenoura (<i>Daucus carota</i> L.).....	1100	0,06	0,05	0,6	8	3	619	14,2	16 974
Cenoura em conserva.....	1000	0,02	0,02	0,4	2	3	621	-	-
Erva-doce (<i>Foeniculum vulgare</i> Gaertn.).....	-	0,02	0,02	0,5	5	19	868	29,1	30

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
VERDURAS - RAÍZES E BULBOS												
Jacutupé (<i>Pachyrhizus bulbosus</i> Kurz.).....	45	87,8	1,2	0,1	10,6	0,7	0,3	18	16	0,8	1	195
Nabo (<i>Brassica napus</i> L.).....	21	93,2	1,7	0,1	4,2	0,8	0,8	20	20	1,5	1	227
Rabanete (<i>Raphanus sativus</i> L.).....	23	93,2	0,9	0,1	5,0	0,7	0,8	26	30	1,2	1	254
FRUTAS												
Açaí (<i>Euterpe oleracea</i> Mart.).....	247	45,9	3,8	12,2	36,6	16,9	1,5	118	58	11,8	7	132
Abacate (<i>Persea americana</i> Miller).....	182	75,0	1,8	16,0	6,4	2,0	0,8	13	47	0,7	7	236
Abacaxi (<i>Ananas comosus</i> (L.) Merrill).....	52	85,4	0,4	0,2	13,7	0,4	0,3	18	8	0,5	1	293
Abiu (<i>Pouteria calnito</i> Radlk.).....	95	74,1	2,1	1,1	22,0	3,0	0,7	98	45	1,8	7	135
Abicó (<i>Mammea americana</i> L.).....	47	86,8	0,6	0,2	12,1	1,0	0,3	13	12	0,4	1	391
Amelka (<i>Prunus domestica</i> L.).....	47	87,0	0,6	0,2	11,9	0,4	0,3	8	15	0,4	1	328
Amelka-do-pará (<i>Ximenia americana</i> L.).....	43	88,1	1,4	0,5	9,5	0,8	0,5	45	20	1,5	11	10
Amelka, purê de.....	172	53,2	0,8	0,2	45,1	0,6	0,7	19	30	1,5	3	1820
Amora (<i>Morus</i> spp.).....	53	85,0	1,7	0,4	12,2	0,9	0,7	30	32	3,7	2	921
Araçá (<i>Psidium</i> spp.).....	62	82,6	1,5	0,6	14,3	5,2	1,0	48	33	6,3	11	15
Aralcum (<i>Annona</i> spp.).....	52	86,8	0,4	1,6	10,3	3,8	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-d'água frita.....	280	39,0	2,3	14,8	42,4	1,1	1,5	52	59	2,9	7	139
Banana-ligo (<i>Musa sapientum</i> Schum.).....	90	74,5	1,5	0,2	23,0	0,8	0,8	6	29	1,0	11	30
Banana-maçã (<i>Musa sapientum</i> Schum.).....	100	71,8	1,7	0,2	25,7	0,5	0,6	6	22	1,2	11	32
Banana-maçã frita.....	315	32,2	3,2	14,4	49,1	1,0	1,1	11	42	2,2	7	139
Banana-ouro (<i>Musa sapientum</i> Schum.).....	125	64,8	2,4	0,3	31,7	0,5	0,8	13	29	1,5	11	38
Banana-prata (<i>Musa sapientum</i> Schum.).....	89	74,9	1,3	0,3	22,8	0,4	0,7	15	26	2,0	11	42
Banana-prata frita.....	294	38,1	2,5	14,6	43,5	0,8	1,3	29	50	3,8	7	139
Banana-são-domingos (<i>Musa sapientum</i> Schum.).....	70	81,6	0,8	1,1	16,0	1,7	0,5	22	15	2,5	11	44
Buriti (<i>Mauritia vinifera</i> Mart.).....	144	71,7	2,6	11,0	13,1	7,6	1,6	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 (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
VERDURAS - RAÍZES E BULBOS									
Jacupapé (<i>Pachyrhizus bulbosus</i> Kurz.).....	-	0,03	0,03	0,3	21	1	195	-	-
Nabo (<i>Brassica napus</i> L.).....	-	0,04	0,04	0,7	28	1	227	23,0	445
Rabanele (<i>Raphanus sativus</i> L.).....	-	0,03	0,03	0,3	28	1	254	20,0	695
FRUTAS									
Açai (<i>Euterpe oleracea</i> Mart.).....	-	0,36	0,01	0,4	9	7	132	89,6	44
Abacate (<i>Persea americana</i> Miller).....	20	0,07	0,24	1,5	12	7	236	34,6	5 430
Abacaxi (<i>Ananas comosus</i> (L.) Merrill).....	5	0,08	0,04	0,2	61	1	293	35,4	3 743
Ablu (<i>Pouteria calnito</i> Radlk.).....	48	0,02	0,02	3,4	49	1	318	33,8	48
Abricó (<i>Mammea americana</i> L.).....	30	0,03	0,05	0,4	16	1	391	20,9	14
Ameixa (<i>Prunus domestica</i> L.).....	13	0,03	0,04	0,5	6	1	328	20,0	258
Ameixa-do-pará (<i>Ximenia americana</i> L.).....	30	0,04	0,04	0,5	33	7	111	17,0	4
Ameixa, purê de.....	60	0,03	0,06	0,6	1	3	1 820	-	-
Amora (<i>Morus</i> spp.).....	2	0,03	0,06	0,7	5	2	921	35,0	3
Araçá (<i>Psidium</i> spp.).....	48	0,06	0,04	1,3	326	4	931	17,5	6
Aralcum (<i>Annona</i> spp.).....	50	0,04	0,07	0,6	21	1	367	51,5	56
Bacuri (<i>Platonia insignis</i> Mart.).....	30	0,04	0,04	0,5	33	7	111	68,3	27
Banana-d'água (<i>Musa cavendishii</i> Lamb.).....	27	0,05	0,09	0,6	8	1	308	31,2	19 555
Banana-d'água trita.....	52	0,10	0,17	1,1	15	7	139	-	-
Banana-ligo (<i>Musa sapientum</i> Schum.).....	127	0,07	0,04	0,5	28	1	440	32,3	1 382
Banana-maçã (<i>Musa sapientum</i> Schum.).....	5	0,05	0,03	0,6	13	14	99	26,3	8 743
Banana-maçã trita.....	10	0,10	0,06	1,1	25	7	139	-	-
Banana-ouro (<i>Musa sapientum</i> Schum.).....	27	0,05	0,09	0,6	8	11	38	25,0	202
Banana-prata (<i>Musa sapientum</i> Schum.).....	10	0,04	0,05	0,6	14	1	300	30,0	30 774
Banana-prata trita.....	19	0,08	0,10	1,1	27	7	139	-	-
Banana-são-domingos (<i>Musa sapientum</i> Schum.).....	30	0,04	0,04	0,5	33	7	111	33,1	3
Buriti (<i>Mauritia vinifera</i> Mart.).....	8 000	0,03	0,23	0,7	28	7	116	78,7	87

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
FRUTAS												
Buliá (<i>Cocos eriospatha</i> Mart.).....	60	84,4	1,8	1,5	11,4	1,2	0,9	23	24	2,4	11	49
Cabeluda (<i>Eugenia tomentosa</i> Camb.).....	75	79,1	1,8	0,5	18,0	8,5	0,6	18	22	2,1	11	51
Cacau (<i>Theobroma cacao</i> L.).....	71	79,2	2,8	0,3	16,5	1,1	1,2	6	41	0,7	1	426
Cajá-manga (<i>Spondias cytherea</i> Sonner.).....	48	86,9	0,2	0,1	12,4	1,1	0,4	56	67	0,3	2	811
Caju (<i>Anacardium occidentale</i> L.).....	46	87,1	0,8	0,2	11,6	1,5	0,3	4	18	1,0	1	403
Gambucá (<i>Mallirea 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>Averhoa carambola</i> L.).....	29	91,7	0,5	0,1	7,3	0,5	0,4	30	11	2,9	7	131
Cereja (<i>Prunus cerasus</i> L.).....	63	82,6	1,8	0,4	14,8	1,0	0,4	34	32	0,3	1	326
Cidra (<i>Citrus medica</i> L.).....	40	88,7	0,6	0,1	10,2	1,4	0,4	42	20	0,4	1	327
Chiquela (<i>Spondias purpurea</i> L.).....	83	78,2	0,9	0,1	22,0	0,4	0,8	22	40	0,6	1	382
Cupuaçu (<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.).....	57	84,4	1,2	0,6	13,2	3,9	0,6	34	36	2,0	1	465
Fruta-de-conde (<i>Annona squamosa</i> L.).....	98	72,8	1,6	0,2	24,6	1,6	0,8	28	36	1,8	1	445
Fruta-de-condessa (<i>Rollinia deliciosa</i> Safford).....	80	77,2	2,8	0,2	19,1	1,3	0,7	24	26	1,2	11	212
Fruta-pão (<i>Artocarpus altilis</i> (Park.) Fosberg).....	98	72,9	1,3	0,3	24,7	1,3	0,8	29	40	0,7	2	122
Fruta-pão cozida.....	121	65,2	1,4	0,3	31,7	1,7	1,4	24	67	0,4	7	283

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

NOME DO ALIMENTO	RETINOL EQUIVALENTE (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
FRUTAS									
Buliá (<i>Cocos eriospatha</i> Mart.).....	30	0,04	0,04	0,5	33	7	111	40,9	13
Cabeluda (<i>Eugenia tomentosa</i> Camb.).....	30	0,04	0,04	0,5	33	7	111	-	-
Cacau (<i>Theobroma cacao</i> L.).....	32	1,80	0,15	3,2	21	1	426	72,2	33
Calá-manga (<i>Spondias cytherea</i> Sonner.).....	34	0,05	0,02	1,4	36	2	811	37,9	274
Caju (<i>Anacardium occidentale</i> L.).....	40	0,03	0,03	0,4	219	1	403	19,5	721
Cambucá (<i>Marlierea edulis</i> Ndz.).....	30	0,04	0,04	0,5	33	7	111	37,4	4
Caqui (<i>Diospyros kaki</i> L.f.).....	250	0,05	0,05	0,3	11	7	239	11,5	960
Carambola (<i>Averhoa carambola</i> L.).....	30	0,04	0,02	0,3	35	1	325	19,0	110
Cereja (<i>Prunus cerasus</i> L.).....	10	0,05	0,01	0,2	15	1	326	27,3	12
Cidra (<i>Citrus medica</i> L.).....	2	0,06	0,04	0,2	32	1	327	35,2	33
Ciriguela (<i>Spondias purpurea</i> L.).....	10	0,07	0,03	1,0	45	1	362	32,3	106
Cupuaçu (<i>Theobroma grandiflorum</i> (Spreng.) Schum.).....	30	0,04	0,04	0,5	33	7	111	49,0	105
Damasco (<i>Prunus armeniaca</i> L.).....	220	0,04	0,06	0,4	10	1	291	-	-
Doce de frutas de calda caseiro.....	11	0,02	0,02	0,2	13	7	175	-	-
Doce de frutas de calda industrializado.....	48	0,02	0,02	0,4	7	7	92	-	-
Doce de frutas cristalizado caseiro.....	13	0,02	0,02	0,1	14	7	90	-	-
Doce de frutas cristalizado industrializado.....	1	0,01	0,03	0,2	2	7	206	-	-
Doce de frutas de pasta caseiro.....	12	0,01	0,03	0,2	5	7	174	-	-
Doce de frutas de pasta industrializado.....	1	0,01	0,03	0,2	4	7	205	-	-
Figo (<i>Ficus carica</i> L.).....	10	0,04	0,05	0,4	4	1	374	15,0	204
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	-	-
Fruta-de-conde (<i>Annona squamosa</i> L.).....	-	0,11	0,15	0,9	35	1	445	42,8	402
Fruta-de-condessa (<i>Rollinia deliciosa</i> Safford).....	30	0,04	0,04	0,5	33	7	111	36,2	10
Fruta-pão (<i>Artocarpus alilis</i> (Pak.) Fosberg).....	2	0,08	0,06	1,2	12	2	122	25,0	194
Fruta-pão cozida.....	4	0,11	0,06	1,3	10	2	123	-	-

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

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

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

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

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, 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
FRUTAS												
Maracujá-melão (<i>Passiflora quadrangularis</i>).....	98	72,5	4,0	0,7	22,0	12,0	0,8	46	31	5,2	11	186
Maracujá-vermelho (<i>Passiflora speciosa</i> Gardner).....	117	68,1	5,3	1,2	24,9	16,9	0,5	16	22	2,4	11	108
Marmelo (<i>Cydonia oblonga</i> Mill.).....	63	82,4	0,6	0,3	16,3	2,2	0,4	6	15	0,6	1	408
Melão (<i>Cucumis melo</i> L.).....	25	92,8	0,5	0,1	6,2	0,5	0,4	15	15	1,2	1	408
Melancia (<i>Citrullus lanatus</i> (Thunb.) Mansf.).....	22	93,6	0,5	0,1	5,3	0,2	0,5	8	7	0,2	1	443
Morango (<i>Fragaria vesca</i> L.).....	36	90,0	0,8	0,3	8,5	1,3	0,4	29	29	1,0	1	353
Murici (<i>Byrsonima</i> spp.).....	66	82,8	0,9	1,3	14,4	2,2	0,6	33	17	2,0	1	412
Nectarina (<i>Prunus persica</i> L. var. <i>Nucipersica</i>).....	64	81,8	0,6	-	17,1	0,4	0,5	4	24	0,5	3	1374
Nêspera (<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
Olho-de-bol (<i>Nephelium longana</i> Camb.).....	60	82,0	0,8	-	15,9	0,3	1,3	14	34	0,4	2	839
Palmaótia (<i>Opuntia monacantha</i> How.).....	53	84,5	0,8	0,1	13,8	1,9	0,8	43	9	0,3	2	985
Pequi (<i>Caryocar</i> spp.).....	89	76,0	1,2	0,9	21,6	5,5	0,3	14	10	1,2	11	206
Pêra (<i>Pyrus communis</i> L.).....	56	84,4	0,3	0,2	14,8	1,9	0,3	6	10	0,5	1	431
Pêssego (<i>Prunus persica</i> (L.) Batsch).....	43	87,9	0,8	0,3	10,4	1,8	0,6	9	24	1,0	2	964
Pitanga (<i>Eugenia pitanga</i> Kt.).....	38	89,2	0,3	0,2	9,8	1,8	0,5	19	20	2,3	7	137
Pitomba (<i>Talisia esculenta</i> Radlk.).....	34	90,5	0,4	0,1	8,8	2,0	0,2	15	9	0,8	11	209
Pupunha (<i>Guillelma speciosa</i> Mart.).....	164	65,7	2,5	9,2	21,7	8,9	0,9	28	31	3,3	11	211
Refresco de frutas caseiro.....	50	86,9	0,1	-	12,9	0,1	0,1	7	4	0,1	7	204
Refresco de frutas industrializado.....	52	86,5	0,7	0,2	12,2	0,1	0,4	10	18	0,4	3	1433
Romã (<i>Punica granatum</i> L.).....	67	81,8	0,8	0,7	16,2	2,0	0,5	10	34	0,6	1	357
Sapoti (<i>Manilkara zapota</i> (L.) Van Royen).....	96	72,8	0,7	0,1	25,9	9,9	0,5	29	6	1,2	11	216
Suco de frutas industrializado.....	53	85,8	0,4	0,1	13,4	0,1	0,3	10	12	0,6	7	93
Tamarindo (<i>Tamarindus indica</i> L.).....	272	22,6	3,1	0,4	71,8	3,0	2,1	54	108	1,0	1	450
Tangerina (<i>Citrus reticulata</i> Blanco).....	43	87,8	0,7	0,2	10,9	0,4	0,4	30	16	0,4	1	396
Tangerina, casca de (<i>Citrus reticulata</i> Blanco).....	97	72,5	1,5	0,2	25,0	-	0,8	161	21	0,8	3	1440
Taperebá (<i>Spondias mombin</i> L.).....	70	82,7	0,8	2,1	13,8	1,0	0,6	26	31	2,2	1	381

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	RETINOL EQUIVALENTE (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
FRUTAS									
Maracujá-melão (<i>Passiflora quadrangularis</i>).....	30	0,04	0,04	0,5	33	7	111	-	-
Maracujá-vermelho (<i>Passiflora speciosa</i> Gardner).....	30	0,04	0,04	0,5	33	7	111	-	-
Marmelo (<i>Cydonia oblonga</i> Mill.).....	3	0,03	0,03	0,4	17	1	408	32,4	11
Melão (<i>Cucumis melo</i> L.).....	116	0,04	0,03	0,6	29	1	406	30,0	526
Melancia (<i>Citrullus lanatus</i> (Thunb.) Mansf.).....	23	0,02	0,03	0,2	5	1	443	41,3	2 322
Morango (<i>Fragaria vesca</i> L.).....	3	0,03	0,04	0,4	70	1	353	10,8	246
Murici (<i>Byrsonnia</i> spp.).....	7	0,02	0,04	0,4	84	1	412	48,5	42
Nectarina (<i>Prunus persica</i> L. var. <i>nucipersica</i>).....	165	0,02	0,05	1,0	13	7	284	9,0	8
Néspera (<i>Eriobotria japonica</i> (Thunb.) Lindl.).....	43	0,02	0,05	0,3	10	1	420	23,9	143
Olho-de-bol (<i>Nephellium longana</i> Camb.).....	-	0,05	0,13	0,3	72	2	839	-	-
Palmatória (<i>Opuntia monacantha</i> How.).....	-	0,02	0,03	0,4	25	2	985	-	-
Pequi (<i>Caryocar</i> spp.).....	20 000	0,03	0,46	0,4	12	14	122	67,1	384
Pêra (<i>Pyrus communis</i> L.).....	2	0,02	0,03	0,2	5	1	431	13,3	1 273
Pêssego (<i>Prunus persica</i> (L.) Batsch).....	40	0,03	0,07	0,4	6	2	964	21,2	736
Pitanga (<i>Eugenia pitanga</i> Kk.).....	210	0,03	0,06	0,3	14	1	435	33,8	27
Pitomba (<i>Talisia esculenta</i> Radlk.).....	30	0,04	0,04	0,5	33	7	111	60,0	120
Pupunha (<i>Guiliera speciosa</i> Mart.).....	1500	0,06	-	0,5	35	10	274	24,5	89
Refrasco de frutas caseiro.....	2	0,07	0,02	0,3	11	7	204	-	-
Refrasco de frutas industrializado.....	20	0,07	0,02	0,3	40	3	1 433	-	-
Romã (<i>Punica granatum</i> L.).....	-	0,07	0,03	0,9	8	1	357	47,3	20
Sapoti (<i>Manilkara zapota</i> (L.) Van Royen).....	4	0,01	0,01	0,2	13	7	256	25,0	72
Suco de frutas industrializado.....	20	0,03	0,02	0,2	18	7	93	-	-
Tamarindo (<i>Tamarindus indica</i> L.).....	7	0,44	0,16	2,1	6	1	450	41,6	82
Tangerina (<i>Citrus reliculata</i> Blanco).....	12	0,08	0,03	0,3	33	1	396	29,0	8 041
Tangerina, casca de (<i>Citrus reliculata</i> Blanco).....	42	0,12	0,09	0,9	136	3	1 440	-	-
Taperebá ou cajá-mirim (<i>Spondias mombin</i> L.).....	23	0,08	0,06	0,5	28	1	381	49,9	12

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
FRUTAS												
Toranja (<i>Citrus paradisi</i> Macf.).....	39	88,9	0,7	0,3	9,5	0,4	0,6	27	22	0,5	2	987
Tulíbia (<i>Lucuma ríveoa</i> Gaertn.).....	145	62,0	0,8	2,9	32,8	0,2	1,5	31	19	2,7	10	281
Uchi (<i>Saccoglottis uchi</i> Hub.).....	284	46,7	1,2	20,2	30,6	10,8	1,3	79	58	7,8	11	223
Umbu (<i>Spondias tuberosa</i> Arr. Cam.).....	44	87,9	0,6	0,4	10,8	1,5	0,5	20	14	2,0	11	224
Uva (<i>Vitis vinífera</i> L.).....	68	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
CARNES												
Bacon.....	665	19,3	8,4	69,3	1,0	-	2,0	13	108	1,2	3	125
Bife de qualquer animal.....	70	84,9	12,7	1,7	-	-	0,7	12	192	4,3	7	22
Bol, carne gorda (<i>Bos taurus</i> L.).....	225	63,9	19,4	15,8	-	-	0,9	11	180	2,9	3	216
Bol, carne magra.....	146	71,4	21,5	6,1	-	-	1,0	12	200	3,2	7	94
Bol, carne seca.....	441	14,6	42,0	29,0	-	-	14,4	93	161	9,7	7	210
Bucho de qualquer animal.....	99	79,0	18,0	2,4	-	-	0,6	92	118	1,8	7	21
Cabrito, carne gorda (<i>Capra</i> spp.).....	357	51,6	15,2	32,4	-	-	0,8	11	129	2,0	2	1 089
Cabrito, carne magra.....	179	69,7	18,0	11,3	-	-	1,0	10	168	2,6	2	1 088
Cabrito, carne salgada.....	290	24,5	48,1	9,4	-	-	18,0	66	416	3,7	1	529
Carne de aves defumada.....	241	49,0	42,7	6,4	-	-	1,9	23	394	2,5	7	118
Carne de aves frita.....	249	53,3	30,7	11,8	2,9	-	1,3	13	254	2,3	3	687
Carne de bol em lata.....	216	59,3	25,3	12,0	-	-	3,4	20	106	4,3	3	377
Carne de caça.....	143	70,9	20,4	5,7	1,2	0,7	1,8	128	276	4,5	7	180
Carneiro, carne gorda (<i>Ovis aries</i> L.).....	317	55,8	15,7	27,7	-	-	0,8	9	157	2,4	2	1 119
Carneiro, carne magra.....	206	67,2	17,1	14,8	-	-	0,9	10	191	2,6	2	1 110
Cavalo, carne magra (<i>Equus caballus</i> L.).....	121	74,6	20,5	3,7	-	-	1,2	4	200	2,0	2	1 098
Chouriço e paio.....	232	59,8	19,5	15,1	3,3	0,3	2,3	39	190	2,4	33	66
Cobra cascavel (<i>Crotalus terrificus</i> Laur.).....	94	75,0	14,4	3,3	0,8	0,1	6,5	13	260	1,0	7	1
Coelho (<i>Oryctolagus cuniculus</i> L.).....	162	70,0	21,0	8,0	-	-	1,0	20	352	1,3	3	1 840

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	RETINOL EQUIVALENTE (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
FRUTAS									
Toranja (<i>Citrus paradisi</i> Macf.).....	5	0,05	0,02	0,3	53	2	987	-	-
Tulitibá (<i>Lucuma rivicola</i> Gaertn.).....	545	0,12	0,18	0,4	33	7	285	-	-
Umbu (<i>Spondias tuberosa</i> Arr. Cam.).....	30	0,04	0,04	0,5	33	7	111	40,1	275
Uva (<i>Vitis vinifera</i> L.).....	-	0,05	0,04	0,5	3	1	458	19,5	2 066
Uvalha (<i>Eugenia uvalha</i> Camb.).....	30	0,04	0,04	0,5	33	7	111	21,0	5
Uxi (<i>Saccoglottis uchi</i> Hub.).....	68	0,13	0,10	0,3	33	7	163	52,0	25
CARNES									
Bacon.....	-	0,36	0,11	1,8	-	3	125	-	-
Bife de qualquer animal.....	50	0,09	0,12	3,3	-	7	22	-	-
Bol. carne gorda (<i>Bos taurus</i> L.).....	8	0,08	0,17	4,7	-	3	216	17,7	9 824
Bol. carne magra.....	4	0,09	0,19	5,2	-	7	94	18,0	4 502
Bol. carne seca.....	-	0,08	0,95	2,8	-	7	210	23,2	737
Bucho de qualquer animal.....	-	0,08	0,14	2,4	-	7	21	-	-
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.....	-	0,06	0,36	13,9	-	1	529	19,6	260
Carne de aves defumadas.....	48	0,14	0,29	15,5	-	7	118	-	-
Carne de aves frias.....	197	0,07	0,57	9,1	-	3	687	-	-
Carne de bol em lata.....	-	0,02	0,24	3,4	-	3	377	-	-
Carne de caça.....	100	0,18	0,24	4,6	-	7	180	-	-
Carneiro, carne gorda (<i>Ovis aries</i> L.).....	-	0,14	0,20	4,5	-	2	1 119	17,0	970
Carneiro, carne magra.....	-	0,15	0,21	4,9	-	2	1 118	16,6	206
Cavalo, carne magra (<i>Equus caballus</i> L.).....	5	0,10	0,10	3,5	-	2	1 098	-	-
Chouriço e paio.....	-	0,93	0,26	5,1	-	33	66	-	-
Cobra cascavel (<i>Crotalus terrificus</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	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
CARNES												
Coração de qualquer animal.....	116	76,5	17,6	4,4	0,4	-	1,1	4	177	3,7	7	19
Embutidos.....	352	47,3	18,4	31,1	0,8	-	4,0	10	169	6,0	7	83
Fígado de qualquer animal.....	136	70,4	19,9	3,8	4,4	-	1,5	10	318	8,2	7	18
Galinha, carne gorda (<i>Gallus gallus</i> L.).....	246	62,1	18,1	18,7	-	-	1,1	10	218	1,8	7	286
Galinha, carne magra.....	124	73,7	22,0	3,3	-	-	1,0	12	203	1,3	7	95
Ganso (<i>Anser</i> spp.).....	167	72,4	15,4	11,2	-	-	1,0	12	191	3,5	2	1 091
Gongo (<i>Pachymerus nucleorum</i> Fabr.).....	86	81,1	10,8	2,7	4,2	2,8	1,4	19	139	0,5	4	1 005
Jacaré (<i>Caiman</i> spp.).....	108	74,6	22,8	1,2	-	-	1,4	13	260	1,0	10	332
Juriti (<i>Leptotilla</i> spp.).....	279	58,2	18,6	22,1	-	-	1,5	17	411	1,8	1	564
Lagarto (<i>Tupinambis teguix/n</i> L.).....	112	72,9	24,4	0,9	-	-	1,8	25	252	3,4	1	555
Língua de qualquer animal.....	210	66,8	16,5	15,3	0,5	-	0,9	15	183	1,9	7	24
Lingüiça e salsichão.....	304	56,2	12,1	27,5	1,1	-	3,1	7	128	1,8	3	1 902
Mioio de qualquer animal.....	125	78,8	10,4	8,6	0,8	-	1,4	10	312	2,4	3	438
Mortadela, salame e salaminho.....	277	55,4	18,4	20,8	2,8	-	2,6	53	157	2,3	7	258
Paca (<i>Agouti paca paca</i> L.).....	96	78,2	19,0	1,6	-	-	1,2	29	258	1,9	8	27
Pardal (<i>Passer domesticus</i> L.).....	124	72,5	19,4	4,6	-	-	3,5	470	590	7,5	7	37
Patê.....	414	45,7	10,0	40,2	2,2	-	1,9	27	105	4,4	33	69
Pato (<i>Anas boschas domesticus</i> L.).....	326	54,4	16,0	28,6	-	-	1,0	15	188	1,8	2	1 075
Pato selvagem (<i>Anas boschas</i> L.).....	126	72,4	23,7	2,7	-	-	1,2	17	290	1,8	7	30
Pé de qualquer animal.....	197	66,7	20,6	12,1	-	-	0,6	32	136	2,0	7	96
Pele de galinha crua.....	223	66,3	16,1	17,1	-	-	0,5	9	174	2,4	3	692
Pele de porco crua.....	317	50,3	26,4	22,7	-	-	0,6	11	8	0,4	2	1 125
Pele de porco frita.....	548	4,6	65,0	30,0	-	-	0,4	17	40	2,0	2	1 126
Pele de porco seca.....	590	9,2	48,3	41,5	-	-	1,0	20	15	0,7	7	119
Perdiz (<i>Rhynchotus rufescens</i> Tem.).....	118	74,4	21,2	3,1	-	-	1,3	36	308	7,5	2	1 141
Peru, carne gorda (<i>Meleagris gallopavo</i> L.).....	218	64,2	20,1	14,7	-	-	1,0	8	212	1,5	3	2 327

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	RETINOL EQUIVALENTE (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
CARNES									
Coração de qualquer animal.....	6	0,38	0,89	6,6	2	7	19	-	-
Embutidos.....	2	0,28	0,18	3,2	-	7	83	-	-
Fígado de qualquer animal.....	8 551	0,24	3,01	13,0	26	7	18	-	-
Galinha, carne gorda (<i>Gallus gallus</i> L.).....	280	0,06	0,14	7,7	-	7	286	14,2	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>Pachymerus nucleorum</i> Fabr.).....	-	0,50	0,20	1,2	-	7	288	-	-
Jacaré (<i>Caiman</i> spp.).....	-	0,04	0,18	2,8	-	10	332	-	-
Juriti (<i>Leptocilla</i> spp.).....	195	0,10	0,24	5,6	-	7	33	12,4	34
Legarto (<i>Tupinambis teguixin</i> L.).....	209	0,05	0,24	8,2	-	1	555	-	-
Língua de qualquer animal.....	5	0,13	0,29	5,0	-	7	24	-	-
Lingüça e salsichão.....	-	0,16	0,22	2,6	-	3	1 902	-	-
Miolo de qualquer animal.....	-	0,23	0,26	4,4	18	3	438	-	-
Mortadela, salame e salaminho.....	-	0,11	0,18	5,9	-	7	258	-	-
Paca (<i>Agouti paca paca</i> L.).....	-	0,06	0,14	6,5	-	8	27	12,8	18
Pardal (<i>Passer domesticus</i> L.).....	12	0,30	0,25	5,0	-	2	1 148	-	-
Patê.....	-	0,09	0,55	4,0	-	33	69	-	-
Pato (<i>Anas boschas domesticus</i> L.).....	195	0,10	0,24	5,6	-	7	32	14,5	208
Pato selvagem (<i>Anas boschas</i> L.).....	-	0,26	0,26	5,0	-	7	30	21,1	8
Pé de qualquer animal.....	-	0,51	0,19	2,8	-	7	96	-	-
Pele de galinha crua.....	55	0,03	0,13	2,0	-	3	692	-	-
Pele de porco crua.....	-	0,10	0,02	2,0	-	2	1 125	-	-
Pele de porco frita.....	-	0,29	0,05	2,0	-	2	1 126	-	-
Pele de porco seca.....	-	0,18	0,04	3,7	-	7	119	-	-
Perdiz (<i>Rhynchotus rufescens</i> Tem.).....	955	0,46	0,32	4,0	-	2	1 141	10,3	12
Peru, carne gorda (<i>Meleagris Gallopavo</i> L.).....	-	0,08	0,14	8,0	-	3	2 327	12,0	91

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
CARNES												
Peiu, carne magra.....	162	68,3	24,0	6,6	-	-	1,1	8	212	1,5	3	2 330
Pombo (<i>Columba</i> spp.).....	279	57,8	18,6	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	1 687
Porco, carne magra.....	165	70,0	19,5	9,1	-	-	1,4	11	228	2,9	3	1 689
Porco, carne salgada.....	172	68,7	20,3	9,5	-	-	1,5	11	235	3,0	7	29
Preá (<i>Cavia aperea</i> Ertl.).....	116	72,2	26,3	0,4	-	-	1,1	23	200	1,9	2	1 150
Presuntada.....	463	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	1 703
Quati (<i>Nasua narica</i> L.).....	274	60,8	14,5	23,5	-	-	1,2	26	219	3,6	2	1 074
Rim de qualquer animal.....	121	76,7	15,8	5,4	0,9	-	1,2	11	218	5,2	7	20
Salsicha em lata.....	296	56,5	13,1	25,5	2,5	-	2,4	7	133	1,9	7	257
Sangue de qualquer animal.....	90	77,8	20,4	0,1	0,4	-	1,3	14	84	36,3	7	31
Tanajura (<i>Alta sexdens</i> L.).....	366	44,5	20,4	28,0	4,2	2,7	2,9	55	39	12,6	7	122
Tatu (<i>Polypeutes trichinctus</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
Torreio.....	602	24,9	11,3	61,4	-	-	2,4	40	227	-	7	290
Touchinho de porco.....	737	15,4	4,5	79,8	-	-	0,5	3	27	0,7	3	1 691
Veado (<i>Mazama</i> spp.).....	126	74,0	21,0	4,0	-	-	1,0	10	249	3,5	7	35
Veado, carne salgada.....	151	59,5	32,4	1,4	-	-	6,7	60	298	1,9	8	63
Visceras salgadas.....	240	50,0	36,0	7,7	4,2	-	2,1	70	451	10,6	7	121
PESCADOS DE ÁGUA SALGADA												
Aguilhão-de-vela (<i>Isiophorus aalbicans</i> Lat.).....	129	72,4	23,4	3,2	-	-	1,0	9	190	0,8	2	1 366
Aguilha (<i>Hemirhamphus brasiliensis</i> L.).....	94	78,9	18,6	1,6	-	-	0,9	121	140	1,2	2	1 330
Albacora (<i>Thunnus</i> spp.).....	170	65,5	24,0	7,5	-	-	3,0	20	100	0,7	7	60
Algas marinhas (<i>Gracilaria</i> spp.).....	48	84,0	1,8	0,2	11,5	0,5	2,5	510	12	56,0	2	717

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
2 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: VITAMINAS E PORCENTAGEM DE RESÍDUO

NOME DO ALIMENTO	RETINOL EQUIVALENTE (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
CARNES									
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</i> L.).....	5	0,39	0,11	4,0	-	2	1 057	21,9	2
Porco, carne gorda (<i>Sus scrofa</i> L.).....	-	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	602
Porco, carne salgada.....	-	0,99	0,24	5,3	-	7	29	16,6	1 117
Preá (<i>Cavia aperea</i> Erxl.).....	284	0,07	0,21	4,0	-	2	1 150	13,5	193
Presuntada.....	-	0,31	0,12	5,1	-	33	70	-	-
Presunto.....	-	0,82	0,20	4,4	-	3	1 703	-	-
Quati (<i>Nasua narica</i> L.).....	-	0,04	0,08	1,8	-	2	1 074	8,2	2
Flim de qualquer animal.....	146	0,44	2,29	7,4	15	7	20	-	-
Salsicha em lata.....	-	0,16	0,20	2,7	-	7	257	-	-
Sangue de qualquer animal.....	23	0,01	0,22	1,2	-	7	31	-	-
Tanajura (<i>Atta sexdens</i> L.).....	-	0,06	0,04	1,1	-	7	122	-	-
Tatu (<i>Taptyptes trichoclus</i> L.).....	-	0,10	0,40	6,0	-	1	522	15,5	176
Testículos de qualquer animal.....	5	0,38	0,10	2,5	-	7	79	-	-
Torresmo.....	-	0,13	2,25	1,8	-	8	49	-	-
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	-	-
Visceras salgadas.....	-	0,15	3,22	15,9	-	7	121	-	-
PESCADOS DE ÁGUA SALGADA									
Aguilhão-de-vela (<i>Isiophorus saibicans</i> Lat.).....	5	0,10	0,06	4,5	1	2	1 366	-	-
Aguilha (<i>Hemirhamphus brasiliensis</i> L.).....	16	-	0,04	3,0	-	2	1 330	12,2	41
Albacora (<i>Thunnus 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)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
PESCADOS DE ÁGUA SALGADA												
Arenque defumado (<i>Lycengraulis</i> spp.).....	311	40,0	32,8	18,5	1,0	-	7,7	78	580	5,0	2	1 336
Arrela (<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 azeite.....	288	52,9	24,2	20,5	-	-	2,4	7	294	1,2	1	608
Bacalhau (<i>Gadus morrhus</i> L.).....	130	50,6	29,0	0,7	-	-	19,7	225	617	2,8	7	291
Badejo (<i>Microperca</i> spp.).....	91	78,4	19,2	1,0	-	-	1,4	41	188	1,2	4	1 369
Bagre (<i>Bagre bagre</i>).....	91	78,5	19,3	1,0	-	-	1,2	37	181	1,5	2	1 224
Balacu (<i>Logocephalus laevigatus</i>).....	92	78,3	20,2	0,7	-	-	0,8	18	138	0,6	7	53
Baleia (<i>Balaenoptera borealis</i>).....	100	79,2	17,4	2,8	-	-	0,6	7	147	3,2	2	1 166
Baleia, carne salgada.....	180	59,1	24,4	6,2	0,1	-	10,2	30	160	5,0	2	1 170
Barbudo (<i>Polynemus virginicus</i>).....	87	78,3	19,8	0,3	-	-	1,6	177	148	0,2	4	1 259
Bellupirá (<i>Rachycentron canadus</i>).....	131	70,4	26,2	2,1	-	-	1,3	8	220	4,0	2	1 481
Bicuda (<i>Sphyaena plicudilla</i>).....	101	78,8	20,5	1,5	-	-	1,4	52	200	0,8	2	1 207
Blquara (<i>Haemulon parra</i>).....	104	72,4	19,6	2,3	-	-	5,7	36	222	1,4	4	1 370
Bodão (<i>Sparisoma frondosum</i>).....	97	77,7	18,5	2,0	-	-	1,8	20	100	0,7	7	57
Bonito (<i>Euthynnus alleteratus</i> Raf.).....	149	69,9	22,8	5,7	-	-	1,6	20	100	0,7	7	55
Bonito em conserva (Sarda sarda).....	168	62,9	29,0	4,8	0,3	-	3,0	24	250	4,0	2	1 485
Bonito salgado.....	276	39,6	51,5	6,2	-	-	2,7	13	350	10,0	2	1 482
Búzio (<i>Strombus</i> spp.).....	77	79,5	11,6	0,9	4,8	-	3,2	1163	118	8,6	2	1 492
Cação (<i>Squalus ferdinandus</i>).....	129	74,6	18,8	5,4	-	-	1,2	16	176	1,5	2	1 265
Camarão (<i>Penaeus</i> spp.).....	87	79,2	17,6	0,9	0,9	-	1,4	79	184	1,6	2	1 409
Camarão enlatado.....	116	70,4	24,2	1,1	0,7	-	3,6	115	263	3,1	3	2 045
Camarão seco.....	362	13,7	62,4	3,5	15,6	-	4,8	236	995	4,6	2	1410
Camurupim (<i>Tarpon atlanticus</i>).....	102	77,3	19,6	2,0	-	-	1,1	54	283	0,7	2	1 512
Canhanha (<i>Archosargus unimaculatus</i>).....	175	66,1	20,8	9,6	-	-	3,5	20	100	0,7	7	46
Carapeba (<i>Diapterus rhombeus</i> Cuv.).....	91	78,4	18,8	1,3	-	-	1,7	66	191	0,4	2	1 314

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

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

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
PESCADOS DE ÁGUA SALGADA												
Cardosa (<i>Sardinella brasiliensis</i>).....	105	76,6	17,8	3,2	-	-	2,4	57	143	1,3	4	1 418
Cavala (<i>Scomberomorus cavalla</i>).....	111	75,8	20,0	2,8	-	-	1,6	44	262	1,2	4	1 331
Cherne (<i>Epinephelus nileatus</i>).....	85	79,0	19,4	0,4	-	-	1,2	55	173	0,8	2	1 326
Congro-rosa (<i>Genypterus blacodes</i>).....	93	78,6	19,1	1,3	-	-	1,0	96	163	1,9	2	1 493
Corvina (<i>Micropteron furnieri</i>).....	100	76,7	20,8	1,2	-	-	1,3	38	198	1,1	1	624
Corvina em conserva com molho de tomate.....	149	88,0	22,2	5,4	1,5	-	2,9	330	360	4,5	2	1 449
Cundunda (<i>Bathygobius soparator</i>).....	92	80,4	16,3	2,5	-	-	0,8	20	100	0,7	7	63
Cundunda salgado.....	335	21,1	58,6	9,4	-	-	10,9	1 700	1 300	2,5	2	1 281
Curimã (<i>Mugil brasiliensis</i>).....	115	75,9	19,3	3,6	-	-	1,2	99	338	2,8	4	1 347
Dourado (<i>Coryphaena hippurus</i>).....	88	78,4	20,1	0,2	-	-	1,3	15	143	1,7	2	1 268
Enchova (<i>Pomatomus saltatrix</i>).....	108	76,0	18,6	3,0	-	-	2,4	59	436	5,2	4	1 451
Espada (<i>Trichiturus lepturus</i>).....	116	76,7	17,4	4,6	-	-	1,3	42	160	1,1	2	1 328
Espada salgada.....	168	61,2	21,7	7,7	1,6	-	7,8	151	184	2,4	2	1 329
Galo (<i>Vomer setapinnis</i>).....	109	76,2	19,9	2,7	-	-	1,2	47	193	0,7	2	1 252
Lagosta (<i>Panulirus</i> spp.).....	94	78,3	17,9	1,4	1,2	-	1,2	58	230	1,0	2	1 351
Linguado (<i>Paralichthys</i> spp.).....	87	79,1	19,0	0,5	-	-	1,4	49	303	0,7	1	628
Lula (<i>Loligo brasiliensis</i>).....	87	79,8	16,4	1,1	1,7	-	1,0	42	148	1,9	33	84
Manjuba (<i>Engraulis</i> p.).....	99	76,9	18,5	2,2	-	-	2,4	279	264	1,2	2	1 200
Manjuba salgado.....	176	44,8	37,8	1,6	-	-	15,8	530	590	5,3	2	1 201
Marimbá (<i>Diplodus argenteus</i>).....	175	66,1	20,8	9,6	-	-	3,5	20	100	0,7	7	59
Mariscos (<i>Mytilus</i> spp.).....	50	87,9	7,6	1,2	1,6	-	1,7	52	160	12,7	2	1 374
Mariscos secos.....	188	50,6	27,6	0,4	15,6	-	5,8	188	174	2,3	4	1 470
Merluza (<i>Merluccius hubbsi</i>).....	142	69,8	21,8	5,4	-	-	3,0	20	100	0,7	7	50
Merluza seca.....	330	51,2	18,6	27,8	-	-	2,4	190	250	0,9	7	124
Moréia (<i>Muraena helena</i>).....	126	75,1	18,2	5,4	-	-	1,3	112	205	1,4	2	1 275
Namorado (<i>Pseudoparus nuniida</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 (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
PESCADOS DE ÁGUA SALGADA									
Cardosa (<i>Sardinella brasiliensis</i>).....	32	0,02	0,17	9,1	-	4	1 418	20,0	37
Cavala (<i>Scomberomorus cavalla</i>).....	32	0,14	0,11	8,2	-	4	1 331	14,8	99
Cherne (<i>Epinephelus niveatus</i>).....	32	0,04	0,04	4,3	-	2	1 326	-	-
Congro-rosa (<i>Gnyphterus blacodes</i>).....	28	0,04	0,12	2,3	-	2	1 493	-	-
Corvina (<i>Micropogon furnieri</i>).....	32	0,04	0,14	3,1	1	1	624	16,0	515
Corvina em conserva com molho de tomate.....	-	0,03	0,06	8,0	-	2	1 449	-	-
Cundunda (<i>Bathygobius soporator</i>).....	32	0,15	0,10	3,2	-	2	1 278	-	-
Cundunda salgado.....	-	0,10	0,27	8,1	-	2	1 281	-	-
Culinã (<i>Mugil brasiliensis</i>).....	45	0,07	0,15	4,6	-	2	1 370	-	-
Dourado (<i>Coryphaena hippurus</i>).....	38	0,02	0,07	6,1	-	2	1 268	15,2	75
Enchova (<i>Pomatomus saltatrix</i>).....	13	0,15	0,15	8,0	-	4	1 451	11,7	203
Espada (<i>Trichiurus lepturus</i>).....	17	0,09	0,14	2,9	-	2	1 328	14,2	124
Espada salgada.....	17	0,18	0,29	1,9	-	2	1 329	-	-
Galo (<i>Vomer setapinnis</i>).....	32	0,19	0,10	5,8	-	2	1 252	20,0	81
Lagosta (<i>Panulirus spp.</i>).....	26	0,01	0,08	3,0	2	2	1 351	41,8	11
Linguado (<i>Paralichthys spp.</i>).....	14	0,07	0,05	1,5	-	1	628	-	-
Lula (<i>Loligo brasiliensis</i>).....	-	0,01	0,01	1,9	-	33	84	14,0	4
Manjuba (<i>Engraulis spp.</i>).....	25	0,01	0,08	3,5	-	2	1 200	12,6	65
Manjuba salgado.....	-	0,02	0,20	8,5	-	2	1 201	-	-
Marimbá (<i>Diplodus argenteus</i>).....	92	0,05	0,13	3,2	-	2	1 277	-	-
Mariscos (<i>Mytilus spp.</i>).....	430	0,02	0,12	2,0	-	2	1 374	46,9	64
Mariscos secos.....	-	0,03	0,10	2,2	-	4	1 470	-	-
Merluza (<i>Merluccius hubbsi</i>).....	32	0,10	0,12	3,2	-	7	50	-	-
Merluza seca.....	-	0,08	0,31	4,6	-	7	124	-	-
Morela (<i>Muraena helena</i>).....	600	0,06	0,09	2,7	-	2	1 275	-	-
Namorado (<i>Pseudoperca numida</i>).....	32	0,15	0,10	3,2	-	2	1 278	-	-

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR 1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
PESCADOS DE ÁGUA SALGADA												
Ninquin (ou miquim) (<i>Scorpaena</i> spp.).....	154	65,1	27,7	4,0	-	-	3,2	20	100	0,7	7	61
Olho-de-bol (<i>Seriola lalandi</i>).....	124	74,4	20,4	4,1	-	-	1,1	32	146	0,7	2	1 199
Ostra (<i>Ostrea</i> spp.).....	71	82,7	8,3	1,2	6,1	-	1,7	98	109	7,2	2	1 390
Ovas de peixe.....	125	71,0	20,1	3,3	2,5	-	3,1	35	346	1,1	7	47
Oveva (<i>Larimus breviceps</i>).....	95	76,4	21,5	0,4	-	-	1,7	20	220	1,4	1	606
Pampo (<i>Trachinotus</i> spp.).....	106	76,3	19,9	2,3	-	-	1,5	68	130	0,8	4	1 463
Pampo salgado.....	193	40,0	40,2	1,8	1,4	-	16,6	190	250	0,9	2	1 279
Papa-terra (<i>Menicirhtus americanus</i>).....	102	77,3	19,2	2,2	-	-	1,3	41	162	1,0	2	1 253
Papa-terra salgado	240	38,3	47,5	4,1	-	-	10,1	180	670	6,0	7	293
Pargo (<i>Pagrus pagrus</i>).....	97	77,2	20,0	1,3	-	-	1,5	49	263	1,3	4	1 249
Peixe do mar salgado.....	193	40,0	40,2	1,8	1,4	-	16,6	190	250	0,9	2	1 279
Peixe do mar em conserva com óleo.....	288	52,9	24,2	20,5	-	-	2,4	6	294	1,1	3	2 323
Peixe do mar, farinha de.....	336	2,0	78,0	0,3	-	-	19,7	4 610	3 100	41,0	3	1 013
Peixes do mar cozidos.....	104	75,2	22,9	0,7	-	-	1,2	28	138	1,0	7	182
Peixes do mar fritos.....	371	35,7	28,9	26,1	3,4	-	5,9	33	226	1,3	7	184
Peixes do mar indeterminados.....	75	82,0	16,6	0,5	-	-	0,9	20	100	0,7	2	1 278
Pescadinha (<i>Macrodon ancylodon</i>).....	97	77,1	20,5	1,0	-	-	1,4	31	318	1,1	7	40
Pirajica (<i>Kyphosus secalrix</i>).....	144	72,7	18,9	7,0	-	-	1,4	47	132	0,7	2	1 216
Polvo (<i>Octopus</i> spp.).....	64	84,9	13,7	0,6	-	-	0,8	34	66	1,0	2	1 382
Pratieltra (<i>Mugil curema</i>).....	115	75,9	19,3	3,6	-	-	1,2	99	338	2,8	4	1 347
Salmão salgado (<i>Oncorhynchus</i> spp.).....	146	61,4	23,2	5,1	0,3	-	10,0	30	250	0,7	2	1 429
Sardinha (<i>Sardinella brasiliensis</i>).....	124	74,6	17,7	5,4	-	-	2,3	185	210	1,3	7	42
Sardinha em conserva com molho de tomate.....	173	66,1	20,5	8,8	1,6	-	3,0	390	419	4,3	7	44
Sardinha salgada.....	184	45,8	38,0	2,4	-	-	13,8	200	366	2,6	2	1 437
Sardinha em conserva com azeite.....	298	52,0	20,9	23,2	0,5	-	3,4	402	432	3,2	7	43
Sarnambi (<i>Mesodesma mactroides</i>).....	73	82,0	10,5	1,3	4,0	-	2,2	116	122	7,8	2	1 226

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	RETINOL EQUIVALENTE (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
PESCADOS DE ÁGUA SALGADA									
Ninquin ou miquim (<i>Scorpaena</i> spp.).....	92	0,05	0,13	3,2	-	2	1 277	-	-
Olho-de-bol (<i>Seriola lalandi</i>).....	-	0,10	0,12	6,4	-	2	1 199	-	-
Ostra (<i>Ostrea</i> spp.).....	52	0,22	0,22	1,9	3	2	1 390	53,5	6
Ovas de peixe.....	-	0,20	0,10	3,2	-	2	1 307	-	-
Oveia (<i>Larimus breviceps</i>).....	38	0,20	0,51	3,2	-	7	292	-	-
Pampo (<i>Trachinotus</i> spp.).....	32	0,15	0,10	3,2	-	2	1 278	-	-
Pampo salgado.....	-	0,08	0,31	4,6	-	2	1 279	-	-
Papa-terra (<i>Menicirhus americanus</i>).....	20	0,04	0,15	3,7	-	2	1 253	-	-
Papa-terra salgado.....	-	0,03	0,18	10,0	-	37	61	-	-
Pargo (<i>Pagrus pagrus</i>).....	32	0,14	0,08	5,6	-	4	1 249	17,1	156
Peixe do mar salgado.....	-	0,08	0,31	4,6	-	2	1 279	-	-
Peixe em conserva com óleo.....	25	0,04	0,09	10,1	-	3	2 323	-	-
Peixe do mar, farinha de.....	-	0,07	0,62	2,2	-	3	1 013	-	-
Peixes do mar cozidos.....	44	0,21	0,14	4,4	-	7	182	-	-
Peixes do mar fritos.....	-	0,10	0,11	1,8	-	3	1 397	-	-
Peixes do mar indeterminados.....	32	0,15	0,10	3,2	-	2	1 278	-	-
Pescadinha (<i>Macraron ancylodon</i>).....	32	0,05	0,10	6,0	-	7	40	16,2	225
Pirajica (<i>Kyphosus sectatrix</i>).....	30	0,19	0,25	7,0	-	2	1 216	-	-
Polvo (<i>Octopus</i> spp.).....	5	0,14	0,10	3,0	-	2	1 382	-	-
Pratiquetra (<i>Mugil curema</i>).....	45	0,07	0,15	4,6	-	2	1 370	19,6	69
Salmão salgado (<i>Oncorhynchus</i> spp.).....	-	0,06	0,10	8,0	-	2	1 429	-	-
Sardinha (<i>Sardinella brasiliensis</i>).....	92	0,06	0,12	9,1	-	7	42	22,5	1 154
Sardinha em conserva com molho de tomate.....	8	0,02	0,17	6,7	-	7	44	-	-
Sardinha salgada.....	-	0,01	0,24	7,1	-	2	1 437	-	-
Sardinha em conserva com azeite.....	5	0,03	0,12	5,7	-	7	43	-	-
Sarnambi (<i>Mesodesma macroloides</i>).....	40	0,07	0,14	1,8	5	2	1 226	-	-

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
PESCADOS DE ÁGUA SALGADA												
Saúna (<i>Mugil brasiliensis</i>).....	115	75,9	19,3	3,6	-	-	1,2	99	338	2,8	4	1 347
Savelha (<i>Brevoortia</i> spp.).....	171	70,5	17,7	10,6	-	-	1,2	64	174	2,8	2	1 333
Savelha em conserva com molho de tomate.....	176	66,7	15,8	10,5	3,7	-	3,3	147	243	1,8	7	183
Savelha salgada.....	311	40,0	32,8	18,5	1,0	-	7,7	78	580	5,0	2	1 336
Serra salgado (<i>Scomberomrus maculatus</i>).....	188	45,8	35,1	4,0	0,4	-	14,7	77	225	1,7	2	1 365
Siri (<i>Callinectes sapidus</i>).....	100	76,8	17,9	2,0	1,3	-	2,0	107	192	1,8	2	1 248
Siri em conserva.....	101	77,2	17,4	2,5	1,1	-	1,8	45	182	0,8	3	906
Siri salgado.....	122	60,2	18,3	4,3	1,2	-	16,0	220	277	2,6	2	1 249
Solia (<i>Bothus ocellatus</i>).....	90	79,6	17,2	1,9	-	-	1,3	29	164	1,2	2	1 520
Tainha (<i>Mugil</i> spp.).....	115	75,9	19,3	3,6	-	-	1,2	99	330	2,8	4	1 347
Tartaruga (<i>Chelonia</i> spp.).....	82	80,9	17,5	0,8	-	-	0,8	107	146	1,5	2	1 164
Tinga (<i>Thalassophryne branneri</i>).....	154	65,1	27,7	4,0	-	-	3,2	20	100	0,7	7	58
Tintureira (<i>Galeocerdo cuvieri</i>).....	100	77,0	20,6	1,3	-	-	1,1	32	192	1,4	2	1 473
Tira-vira (<i>Percophis brasiliensis</i>).....	87	78,6	19,0	1,1	-	-	1,3	20	100	0,7	7	64
Trilha (<i>Mullus argentinus</i>).....	114	76,4	18,4	3,9	-	-	1,3	118	158	6,0	4	1 405
Ubarana (<i>Elops saurus</i>).....	110	76,7	18,7	3,3	-	-	1,3	92	192	1,0	2	1 513
Vermelho (<i>Lutjanus</i> spp.).....	99	77,9	18,7	2,1	-	-	1,3	34	144	1,0	2	1 494
Vieira (molusco) (<i>Pecten</i> spp.).....	82	79,6	16,3	0,4	2,2	-	1,5	12	112	1,2	2	1 459
Viola (<i>Rhinobolus percellens</i>).....	127	76,2	16,2	6,4	-	-	1,2	9	257	1,6	2	1 472
Voador (<i>Cypselurus</i> spp.).....	92	77,5	21,0	0,3	-	-	1,2	44	206	1,0	2	1 313
Xerelete (<i>Caranx chrysos</i>).....	99	76,5	20,0	1,5	-	-	2,0	49	226	1,3	4	1 260
Xixaro (<i>Trachurus</i> spp.).....	114	75,6	20,0	3,2	-	-	1,2	12	222	0,7	2	1 357
PESCADOS DE ÁGUA DOCE												
Acará (<i>Cichlarus</i> spp.).....	101	77,4	19,7	1,9	-	-	1,0	112	344	3,2	4	1 457
Acará salgado.....	334	23,7	54,3	11,3	-	-	10,7	2 406	1 766	10,4	4	1 458
Acará (<i>Loricaria</i> spp.).....	98	78,1	18,2	2,2	-	-	1,5	34	116	0,2	2	1 223

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

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

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIENTOS 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
PESCADOS DE ÁGUA DOCE												
Acaril salgado.....	203	38,1	45,1	1,2	-	-	15,6	140	346	6,4	2	1 225
Candiru (<i>Vandella cirrhosa</i>).....	93	73,2	20,0	0,8	-	-	6,0	689	660	1,5	2	1 200
Jacundá (<i>Crenicichla</i> spp.).....	106	77,4	18,8	2,8	-	-	1,0	54	172	0,4	2	1 518
Jacundá salgado.....	334	23,7	54,3	11,3	-	-	10,7	2 406	1 766	10,4	4	1 458
Mapará (<i>Hypophthalmus edentatus</i>).....	115	76,1	18,9	3,8	-	-	1,2	34	225	1,1	2	1 222
Muçum (<i>Synbranchus marmoratus</i>).....	88	80,5	17,5	1,2	-	-	0,8	50	158	2,2	2	1 510
Peixe de água doce cozido.....	104	75,2	22,9	0,7	-	-	1,2	28	138	1,0	7	182
Peixe de água doce frito.....	516	12,5	38,8	38,8	-	-	9,9	124	312	2,8	7	184
Peixe de água doce salgado.....	193	40	40,2	1,8	1,4	-	16,6	190	250	0,9	2	1 279
Peixes de água doce.....	75	82,0	16,6	0,5	-	-	0,9	20	100	0,7	2	1 278
Plau (<i>Leporinus</i> spp.).....	86	80,3	15,9	2,0	-	-	1,8	545	295	2,4	7	187
Piraputaba (<i>Brachyplatystoma vaillantii</i>).....	88	79,1	18,8	0,9	-	-	1,2	455	186	1,1	7	294
Pirarucu, salgado (<i>Arapaima gigas</i>).....	251	42,4	38,2	9,8	-	-	9,5	50	209	3,3	7	295
Pilu (<i>Macrobrachium janaicensis</i>).....	82	79,0	16,2	1,3	0,4	-	3,1	161	292	2,2	2	1 416
Pilu salgado.....	285	23,0	59,8	3,0	0,7	-	13,5	591	716	7,9	2	1 417
Rã (<i>Leptodactylus</i> spp.).....	88	78,8	19,9	0,3	-	-	1,0	3	140	0,3	2	1 083
Surubim (<i>Pseudoplatystoma</i> spp.).....	107	74,8	23,1	0,9	-	-	1,2	12	200	0,6	7	276
Surubim salgado.....	251	42,5	38,2	9,8	-	-	9,5	50	209	3,3	7	295
Tracajá (<i>Podocnemys dumeriliana</i>).....	82	80,9	17,5	0,8	-	-	0,8	107	146	1,5	2	1 164
Tracajá carne seca.....	266	38,0	56,8	2,6	-	-	2,6	347	474	4,9	7	186
Trilha (<i>Hoplias malabaricus</i>).....	72	82,1	16,3	0,3	-	-	1,3	645	225	1,3	7	23
Trilhoto (<i>Anableps</i> spp.).....	118	75,4	19,4	3,9	-	-	1,3	57	189	1,4	2	1 220
OVOS												
Ovo de codorna.....	161	73,7	13,1	11,1	1,0	-	1,1	62	224	3,7	2	1 189
Ovo de galinha.....	163	73,7	12,9	11,5	0,8	-	1,1	61	222	3,2	2	1 182
Ovo de gansa.....	185	70,4	13,9	13,3	1,3	-	1,1	64	220	3,6	7	190

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	RETINOL EQUIVALENTE (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
PESCADOS DE ÁGUA DOCE									
Acarl salgado.....	-	0,14	0,04	2,2	-	2	1 225	-	-
Candiru (<i>Vandella cirrhosa</i>).....	32	0,02	0,15	3,2	-	2	1 280	-	-
Jacundá (<i>Crenicichla</i> spp.).....	26	0,03	0,12	3,1	-	2	1 518	-	-
Jacundá salgado.....	-	0,08	0,61	5,8	-	4	1 458	-	-
Mapará (<i>Hypophthalmus edentatus</i>).....	32	0,06	0,18	2,6	-	2	1 222	14,0	33
Muçum (<i>Synbranchus marmoratus</i>).....	72	0,13	0,05	2,5	-	2	1 510	-	-
Peixe de água doce cozido.....	44	0,21	0,14	4,4	-	7	182	-	-
Peixe de água doce frito.....	-	0,04	0,37	19,8	-	7	184	-	-
Peixe de água doce salgado.....	-	0,08	0,31	4,6	-	2	1 279	-	-
Peixes de água doce.....	32	0,15	0,10	3,2	-	2	1 278	-	-
Plau (<i>Leporinus</i> spp.).....	32	0,02	0,08	2,3	3	7	187	15,0	292
Piraputaba (<i>Brachyplatystoma vailanti</i>).....	32	0,01	0,05	1,2	10	8	84	13,6	624
Pirarucu salgado (<i>Arapaima g'igas</i>).....	-	0,01	0,12	5,6	-	8	86	-	-
Pitu (<i>Macrobrachium jamaicensis</i>).....	26	0,04	0,13	2,0	-	2	1 416	25,0	83
Pitu salgado.....	-	0,08	0,27	5,7	-	2	1 417	8,3	31
Rã (<i>Leptodactylus</i> spp.).....	5	0,10	0,06	1,2	-	2	1 083	14,9	15
Surubim (<i>Pseudoplatystoma</i> spp.).....	-	0,03	0,17	3,7	-	10	-	14,0	72
Surubim salgado.....	-	0,01	0,12	5,6	-	8	86	-	-
Tracajá (<i>Podocnemys dumerilliana</i>).....	5	0,25	0,50	2,6	-	2	1 164	15,7	42
Tracajá, carne-seca.....	16	0,81	1,62	8,4	-	7	186	0	0
Traíra (<i>Hoplias malabaricus</i>).....	32	0,01	0,03	1,2	2	8	79	16,6	596
Trilhoto (<i>Anableps</i> spp.).....	40	0,03	0,07	2,6	-	2	1 220	-	-
OVOS									
Ovo de codorna.....	80	0,13	0,73	0,1	-	2	1 189	11,7	51
Ovo de galinha.....	530	0,10	0,30	0,1	-	7	68	9,6	89 438
Ovo de gansa.....	431	0,16	0,40	0,2	-	7	190	12,4	10

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
OVOS												
Ovo de pato.....	188	70,6	13,2	14,2	0,7	-	1,3	64	220	3,8	2	1 174
Ovo de peru.....	171	72,2	13,1	12,1	1,2	-	1,4	49	170	4,1	2	1 190
Ovo de trazejá.....	222	61,3	16,3	16,0	1,8	-	4,6	388	440	2,2	8	13
Ovo em conserva.....	161	71,9	13,1	10,7	2,0	-	2,3	58	200	0,9	2	1 187
Ovo, clara.....	52	87,4	10,7	0,2	1,1	-	0,6	10	13	0,4	2	1 183
Ovo, gema.....	348	51,1	16,0	30,6	0,6	-	1,7	141	589	5,5	3	970
Ovos fritos.....	216	67,7	13,8	17,2	0,3	-	1,0	60	222	2,4	3	973
LEITE E DERIVADOS												
Leite condensado.....	321	27,1	8,1	8,7	54,3	-	1,8	262	206	0,1	3	1 325
Leite de búfala.....	115	81,0	5,2	8,7	4,3	-	0,8	210	101	0,1	2	1 546
Leite de cabra.....	92	83,6	3,9	6,2	5,4	-	0,9	190	129	0,2	1	660
Leite de jumenta.....	43	90,2	1,7	1,2	6,5	-	0,4	126	57	0,2	1	659
Leite de vaca <i>in natura</i>	63	87,7	3,1	3,5	5,0	-	0,7	114	102	0,1	2	1 548
Leite de vaca pasteurizado.....	61	87,7	3,6	3,0	4,9	-	0,8	123	96	0,1	2	1 549
Leite em pó.....	502	2,0	28,4	27,5	38,2	-	5,9	909	708	0,5	3	1 326
Leite em pó desengordurado.....	383	3,0	35,9	0,8	52,3	-	8,0	1 308	1 016	0,6	3	1 327
Leite em pó eledon.....	427	4,0	30,5	14,0	45,0	-	6,5	990	680	-	6	4
Leite em pó nanon.....	510	2,7	12,5	26,0	56,5	-	2,3	305	275	4,6	6	1
Leite evaporado.....	137	73,8	7,0	7,9	9,7	-	1,6	252	205	0,1	3	1 324
Leite, creme de, tipo caseiro.....	456	40,0	8,1	45,1	6,4	-	0,4	59	25	0,2	7	70
Leite, creme de industrializado.....	300	62,1	2,5	31,3	3,6	-	0,5	85	67	-	3	930
Queijo fundido.....	323	43,2	19,8	24,0	7,1	-	5,9	570	754	0,8	3	656
Queijo tipo minas fresco.....	243	60,0	18,0	19,0	-	-	3,0	685	430	0,4	7	261
Queijo tipo minas, industrializado.....	299	52,2	17,5	24,7	1,8	-	3,8	105	184	0,5	3	645
Queijo tipo parmezan.....	393	30,0	38,0	26,0	2,9	-	5,1	1 140	781	0,4	3	651
Queijo tipo prato.....	392	35,8	28,3	30,8	0,8	-	4,7	840	630	0,6	2	1 541

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	RETINOL EQUIVALENTE (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
OVOS									
Ovo de pato.....	431	0,16	0,40	0,2	-	2	1 174	13,3	182
Ovo de peru.....	530	0,11	0,47	0,1	-	7	69	10,3	30
Ovo de trazejá.....	-	0,02	0,55	0,1	-	8	13	14,1	18
Ovo em conserva.....	225	0,02	0,21	0,1	-	2	1 187	-	-
Ovo, clara.....	-	0,01	0,27	0,1	-	2	1 183	-	-
Ovo, gema.....	816	0,22	0,44	0,1	-	3	970	-	-
Ovos fritos.....	341	0,10	0,30	0,1	-	3	973	-	-
LEITE E DERIVADOS									
Leite condensado.....	87	0,08	0,38	0,2	1	3	1 325	-	-
Leite de búfala.....	40	0,04	0,16	0,1	1	2	1 546	-	-
Leite de cabra.....	28	0,06	0,19	0,3	1	7	71	-	-
Leite de jumentia.....	28	0,02	0,09	0,1	2	7	72	-	-
Leite de vaca <i>in natura</i>	38	0,04	0,14	0,2	1	2	1 548	-	-
Leite de vaca pasteurizado.....	33	0,04	0,18	0,1	1	2	1 549	-	-
Leite em pó.....	270	0,29	1,46	0,7	6	3	1 326	-	-
Leite em pó desengordurado.....	6	0,35	1,80	0,9	7	3	1 327	-	-
Leite em pó eledon.....	140	0,32	1,60	0,8	6	7	246	-	-
Leite em pó nanon.....	413	0,04	0,08	0,6	40	6	1	-	-
Leite evaporado.....	77	0,04	0,34	0,2	1	3	1 324	-	-
Leite, creme de, tipo caseiro.....	370	0,02	0,11	0,1	1	7	70	-	-
Leite, creme de, industrializado.....	310	0,02	0,12	0,1	1	3	930	-	-
Queijo fundido.....	235	0,02	0,58	0,2	-	3	656	-	-
Queijo tipo minas fresco.....	270	0,03	0,20	0,1	-	7	261	-	-
Queijo tipo minas industrializado.....	242	0,04	0,75	0,8	-	3	645	-	-
Queijo tipo parmezan.....	254	0,02	0,73	0,2	-	3	651	-	-
Queijo tipo prato.....	240	0,04	0,50	0,4	-	2	1 541	-	-

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
LEITE E DERIVADOS												
Queijo lipo roquefort.....	388	40,0	21,5	30,5	2,0	-	6,0	315	339	0,5	3	643
Requeijão.....	288	48,6	16,0	21,4	8,2	-	5,8	565	875	0,6	3	657
Soro de leite de vaca.....	28	93,1	0,9	0,3	5,1	-	0,6	51	53	0,1	3	2464
Yogurt.....	76	80,0	3,5	0,1	15,5	-	0,9	120	100	-	2	1565
GORDURAS												
Azeite de dendê industrializado.....	878	0,5	-	99,1	0,4	-	-	7	8	5,5	1	680
Banha de galinha.....	900	-	0,3	99,7	-	-	-	6	7	0,4	7	76
Banha de porco industrializada.....	902	-	-	100	-	-	-	-	-	-	2	1569
Gordura de coco.....	883	-	-	99,9	-	-	0,1	2	3	-	2	1572
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	1317
Óleo de peixe.....	902	-	-	100,0	-	-	-	-	-	-	7	73
Óleo de pequi.....	884	-	-	100,0	-	-	-	-	-	-	1	681
Óleo vegetal.....	884	-	-	100,0	-	-	-	-	-	-	1	681
BEBIDAS												
Aguardente.....	231	66,6	-	-	-	-	-	-	-	-	3	395
Balidas.....	252	81,0	0,5	0,5	17,9	-	0,1	17	13	-	7	89
Cerveja.....	42	92,1	0,3	-	3,8	-	0,2	5	30	0,1	3	394
Coca-cola.....	39	90,0	-	-	10,0	-	-	2	1	-	7	194
Conhaques.....	249	64,0	-	-	0,8	-	-	-	-	-	19	1302
Fanta.....	54	85,5	-	-	14,5	-	-	11	6	0,3	7	260
Guaraná.....	31	92,0	-	-	8,0	-	-	-	-	-	3	402
Licores.....	342	39,0	-	-	25,4	-	-	-	-	-	19	1303
Sakê.....	134	78,4	0,5	-	5,0	-	-	5	6	0,1	2	1591
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 NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
LEITE E DERIVADOS									
Queijo tipo roquefort.....	300	0,03	0,61	1,2	-	3	643	-	-
Requeijão.....	211	0,01	0,54	0,1	-	3	657	-	-
Soro de leite de vaca.....	2	0,03	0,14	0,1	-	3	2 464	-	-
Yogurt.....	-	0,03	0,15	0,1	-	2	1 565	-	-
GORDURAS									
Azeite de dendê industrializado.....	45 920	-	-	-	-	7	74	-	-
Banha de galinha.....	280	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	-	-
BEBIDAS									
Aguardente.....	-	-	-	-	-	3	395	-	-
Balidas.....	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	-	-
Guaraná.....	-	-	-	-	-	3	402	-	-
Licores.....	-	-	-	-	-	19	1 303	-	-
Saké.....	-	-	-	-	-	2	1 591	-	-
Vinho.....	-	0,01	0,01	0,1	-	3	401	-	-

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
BEBIDAS												
Vinho de jenipapo.....	269	50,0	-	-	25,4	-	-	-	-	-	19	1 304
Vinho de maçã.....	32	93,7	-	-	3,5	-	-	-	-	-	7	185
Vinho moscatel.....	137	76,7	0,1	-	7,7	-	0,2	8	-	-	3	400
Whisky.....	240	68,0	-	-	-	-	-	-	-	-	19	1 311
CAFÉ E INFUSÕES												
Café em pó (<i>Coffea arabica</i> L.).....	41	74,9	5,0	1,7	13,4	-	5,0	84	84	3,3	7	125
Café solúvel.....	129	2,6	-	-	35,0	-	9,7	179	383	5,6	3	799
Café, Infusão de, com açúcar.....	51	84,4	0,9	1,0	13,4	-	0,3	10	14	0,2	7	225
Chá preto (<i>Camellia sinensis</i> (L.) Kuntze).....	12	76,6	1,7	-	6,7	-	15,0	84	67	3,3	7	226
Chá preto preparado sem açúcar.....	2	98,6	0,1	-	0,4	-	0,9	5	4	0,2	1	701
CONDIMENTOS												
Açafrão em pó (<i>Crocus sativus</i> L.).....	337	13,0	6,3	5,1	72,1	5,9	3,5	250	116	5,6	7	4
Alfafa (<i>Medicago sativa</i> L.).....	52	82,7	6,0	0,4	9,5	3,1	1,4	12	51	5,4	1	100
Alfavaca (<i>Ocimum basilicum</i> L.).....	43	86,5	3,3	1,2	7,0	2,0	2,0	320	38	4,8	2	391
Caldo de carne.....	13	95,8	2,1	-	1,1	-	1,0	-	13	0,2	3	2 065
Caldo de cebola.....	27	93,4	2,2	1,0	2,2	0,2	1,2	12	11	0,2	3	2 092
Cebola em pó.....	350	4,0	8,7	1,3	82,1	4,4	3,9	166	273	2,9	3	1 414
Colorau.....	334	5,6	6,6	4,6	78,2	14,5	5,0	120	116	5,6	1	703
Cominho em pó (<i>Cuminum cyminum</i> L.).....	370	11,6	18,0	11,8	51,2	22,5	7,4	1 098	506	58,3	33	167
Curry.....	352	6,8	10,2	14,8	52,4	9,8	15,8	90	-	45,0	7	296
Fermento em pó (químico).....	172	2,0	-	-	41,6	0,5	56,4	4 816	7 308	-	3	135
Gengibre (<i>Zingiber officinale</i> Rosc.).....	46	87,4	1,6	0,8	9,2	1,3	1,0	19	32	1,3	2	524
Gengibre em pó.....	301	10,2	7,8	2,9	72,4	6,1	6,9	180	300	6,1	7	65
Hortelã (<i>Mentha</i> spp.)	32	89,3	3,0	0,7	5,4	2,0	1,6	194	48	3,8	7	38
Ketchup.....	106	68,6	2,0	0,4	25,4	0,5	3,6	22	50	0,8	3	2 286

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	RETINOL EQUIVALENTE (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
BEBIDAS									
Vinho de jenipapo.....	-	0,01	0,01	0,1	-	3	401	-	-
Vinho de maçã.....	-	0,01	0,01	0,1	-	3	401	-	-
Vinho moscatel.....	-	0,01	0,02	0,2	-	3	400	-	-
Whisky.....	-	-	-	-	-	19	1 311	-	-
CAFÉ E INFUSÕES									
Café em pó (<i>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	-	-
CONDIMENTOS									
Açafrão em pó (<i>Crocus sativus</i> L.).....	-	0,74	1,03	5,4	25	7	4	-	-
Alfafa (<i>Mendicago sativa</i> L.).....	1 140	0,13	0,14	0,5	162	1	100	-	-
Allavaca (<i>Ocimum basilicum</i> L.).....	750	0,08	0,35	0,8	27	2	391	40,0	84
Caldo de carne.....	-	-	0,01	0,5	-	3	2 065	-	-
Caldo de cebola.....	-	-	0,01	-	-	3	2 092	-	-
Cebola em pó.....	20	0,25	0,18	1,4	35	3	1 414	-	-
Colorau.....	80	0,09	0,19	1,7	7	1	703	-	-
Cominho em pó (<i>Cuminum cyminum</i> L.).....	6	0,61	0,33	4,9	-	33	167	-	-
Curry.....	-	-	-	5,5	-	15	1 205	-	-
Fermento em pó (químico).....	-	-	-	-	-	3	135	-	-
Gengibre (<i>Zingiber officinale</i> Rosc.).....	10	0,01	0,03	1,7	4	2	524	-	-
Gengibre em pó.....	40	0,16	0,27	8,4	-	15	564	-	-
Hortelã (<i>Mentha</i> spp.).....	380	0,13	0,16	0,7	64	2	604	40,0	1 034
Ketchup.....	140	0,09	0,07	1,6	15	3	2 266	-	-

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)	LIPÍDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
CONDIMENTOS												
Levedura.....	78	74,0	14,1	0,5	8,2	-	3,2	24	561	-	5	27
Maionese Industrializada.....	384	44,7	1,1	36,8	13,9	-	3,5	9	30	0,4	32	375
Molho de gergelim.....	800	0,2	19,2	52,3	23,5	4,9	4,8	960	511	19,2	2	340
Molho de pimenta.....	27	89,3	0,8	0,2	7,2	0,6	2,5	13	20	0,6	7	168
Molho de tucupi.....	174	56,1	0,5	0,1	42,5	1,2	0,8	30	30	0,8	2	129
Molho Inglês.....	91	80,9	1,5	6,9	8,0	0,6	2,7	21	20	0,8	3	144
Mostarda.....	75	80,2	4,7	4,4	6,4	1,0	4,3	84	73	2,0	3	1 373
Páprica (<i>Capiscum annuum</i> L.).....	331	13,4	12,8	11,9	56,2	22,5	5,7	87	128	8,7	4	774
Pimenta-do-reino (<i>Piper nigrum</i> L.).....	347	13,0	12,0	7,0	59,0	4,9	9,0	130	60	10,0	7	77
Sal com alho.....	46	21,3	1,8	-	10,0	0,4	66,5	13	46	0,5	7	233
Sal refinado.....	-	0,2	-	-	-	-	99,8	253	-	0,1	3	1 963
Semente de coentro (<i>Coriandrum sativum</i> L.).....	290	11,0	14,0	16,0	55,0	32,0	4,0	630	300	18,0	7	56
Tempero tipo <i>fondor</i> e <i>grill</i>	186	1,0	12,0	4,0	27,0	1,0	56,0	70	40	2,5	7	247
Urucu (<i>Bixa orellana</i> L.).....	54	84,4	-	0,3	14,3	0,5	1,0	7	10	0,8	1	702
Vinagre.....	12	95,0	-	-	5,0	-	-	-	-	-	3	2 407
PREPARAÇÕES												
Acarajé.....	278	46,5	13,1	15,6	22,3	1,8	2,5	51	224	3,7	7	249
Arroz com feijão.....	136	68,0	2,9	2,1	26,2	0,3	0,8	7	15	0,5	7	216
Bolinho de arroz frito.....	238	48,2	6,8	6,0	38,5	0,4	0,5	24	112	1,1	7	222
Canjica, mungunzá, angu doce, etc.....	100	76,2	2,2	1,7	19,6	0,2	0,3	31	52	0,2	7	220
Creme chantilly caseiro.....	443	33,4	6,7	37,4	22,2	-	0,3	50	21	0,2	7	248
Doce de legumes.....	90	75,9	0,7	0,1	23,2	0,2	0,1	4	9	0,2	7	170
Doces à base de leite.....	103	76,9	2,6	2,8	17,2	-	0,5	72	73	0,3	7	211
Doces à base de ovo.....	125	70,9	2,0	2,3	24,7	-	0,1	7	32	0,4	7	232
Feljóada caseira.....	152	69,6	8,6	8,6	10,5	0,7	2,7	22	77	2,3	7	244
Feljóada enlatada.....	92	75,5	5,7	0,4	16,4	1,1	2,0	40	124	1,9	7	98

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	RETINOL EQUIVALENTE (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
CONDIMENTOS									
Levedura.....	-	0,71	1,85	11,2	-	2	1 627	-	-
Maionese Industrializada.....	34	0,02	0,03	-	-	32	375	-	-
Molho de gengelim.....	6	0,24	0,20	6,7	-	2	340	-	-
Molho de pimenta.....	132	0,04	0,03	0,5	18	7	188	-	-
Molho de tucupl.....	-	0,07	0,05	0,8	-	2	129	-	-
Molho Inglês.....	35	0,01	0,01	0,3	5	15	1 201	-	-
Mostarda.....	15	0,08	0,05	1,2	-	7	66	-	-
Páprica (<i>Capsicum annuum</i> L.).....	470	0,18	1,20	5,9	93	4	774	-	-
Pimenta-do-reino (<i>Piper nigrum</i> L.).....	-	0,04	0,02	1,0	-	15	1 211	-	-
Sal com alho.....	1	0,07	0,03	0,2	3	7	233	-	-
Sal refinado.....	-	-	-	-	-	3	1 863	-	-
Semente de coentro (<i>Coriandrum sativum</i> L.).....	50	0,20	0,20	2,3	-	15	1 204	-	-
Tempero tipo <i>fondor</i> e <i>grill</i>	-	-	-	-	-	7	247	-	-
Urucu (<i>Bixa orellana</i> L.).....	15	-	0,05	0,3	2	1	702	60,0	96
Vinagre.....	-	-	-	-	-	3	2 407	-	-
PREPARAÇÕES									
Acarajé.....	15	0,30	0,13	1,4	3	7	249	-	-
Arroz com feijão.....	1	0,03	0,01	0,4	-	7	216	-	-
Bolinho de arroz frito.....	56	0,11	0,08	1,0	-	7	222	-	-
Canjica, mungunzá, angu doce, etc.....	14	0,04	0,05	0,3	-	7	220	-	-
Crema chantilly caseiro.....	307	0,02	0,09	0,1	1	7	248	-	-
Doce de legumes.....	116	0,02	0,01	0,2	14	7	170	-	-
Doce à base de leite.....	50	0,03	0,10	0,1	1	7	211	-	-
Doce à base de ovo.....	63	0,02	0,03	0,1	-	7	232	-	-
Feijoad caseira.....	1	0,13	0,08	1,1	1	7	244	-	-
Feijoad enlatada.....	1	0,03	0,03	1,1	21	7	98	-	-

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

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

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	RETINOL EQUIVALENTE (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
PREPARAÇÕES									
Gemada.....	233	0,06	0,18	-	-	7	231	-	-
Macarronada, pizza, panqueca, etc.....	58	0,13	0,10	1,2	4	7	16	-	-
Mingaus.....	31	0,08	0,13	0,2	1	7	213	-	-
Molho à bolonhesa.....	57	0,13	0,09	1,1	51	7	164	-	-
Mousse.....	38	0,01	0,08	-	3	7	173	-	-
Omelete.....	259	0,08	0,28	0,1	-	3	975	-	-
Pastelarias, doces.....	30	0,14	0,05	1,1	-	7	198	-	-
Pastelarias, salgadas.....	58	0,09	0,16	0,9	3	7	78	-	-
Pirão.....	-	0,03	0,02	0,5	5	7	215	-	-
Preparações à base de carnes.....	80	0,09	0,15	3,4	1	7	217	-	-
Preparações à base de legumes.....	102	0,09	0,12	0,8	17	7	219	-	-
Preparações à base de peixes.....	923	-	0,01	0,4	-	7	218	-	-
Purê de batata, nhoque, etc.....	31	0,12	0,08	1,6	13	7	223	-	-
Rabanada.....	130	0,09	0,22	0,7	-	7	182	-	-
Risoto, arroz à grega, etc.....	14	0,04	0,08	1,8	2	7	221	-	-
Salada de frutas caseira.....	22	0,04	0,03	0,2	32	7	235	-	-
Sanduíches.....	51	0,15	0,17	1,5	-	7	5	-	-
Sopas.....	13	0,04	0,02	0,5	6	7	212	-	-
Vatapá.....	463	0,05	0,04	1,6	1	7	171	-	-
Vitamina de frutas com leite.....	30	0,03	0,13	0,4	4	7	161	-	-
Vitamina de frutas sem leite.....	14	0,03	0,03	0,2	16	7	193	-	-
MISTURAS DESIDRATADAS E OUTROS PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS									
Arobon.....	-	0,93	0,83	0,9	-	7	36	-	-
Carne vegetal.....	-	0,04	0,02	2,3	-	7	202	-	-
Caseinato de cálcio.....	-	-	-	-	-	7	129	-	-

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
1 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL: CALORIAS, NUTRIMENTOS E MINERAIS

NOME DO ALIMENTO	CALORIAS	UMIDADE (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	GLICÍDIOS (g)	FIBRA (g)	CINZAS (g)	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO (mg)	FERRO (mg)	ORIGEM	
											TABELA	ITEM
MISTURAS DESIDRATADAS E OUTROS												
PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS												
Chocolate em barra.....	528	1,4	4,4	35,1	57,9	0,5	1,2	94	142	1,4	7	17
Chocolate em pó.....	362	5,1	11,7	33,5	45,3	2,4	4,4	70	307	7,5	33	583
Frappé (pó).....	386	3,1	3,2	7,4	85,1	0,6	1,2	45	102	1,3	3	577
Germe de trigo.....	383	11,5	28,6	10,9	48,7	2,5	4,3	72	1 118	9,4	3	2 447
Levedo de cerveja.....	269	8,9	51,9	1,4	30,4	-	7,4	232	1 597	20,0	1	710
Massa desidratada para empada.....	451	8,5	8,0	16,6	65,2	0,2	1,7	97	142	2,0	7	108
Milo.....	432	2,1	11,5	9,8	71,7	-	4,9	750	750	2,0	7	172
Misturas industrializadas para pizza.....	408	8,2	0,1	9,0	72,6	0,2	2,1	102	151	2,3	7	188
Misturas industrializadas para bolos.....	412	7,1	5,7	10,1	75,4	0,1	1,7	60	83	1,2	7	188
Misturas industrializadas para doces e sorvetes.....	373	3,3	0,8	0,5	94,4	-	1,0	9	38	3,3	7	144
Muki.....	363	4,1	3,4	3,1	88,3	0,7	1,1	21	116	1,9	7	243
Nescau.....	215	5,2	19,2	12,7	50,2	5,2	9,1	152	686	10,7	3	786
Ovomaltine.....	393	2,0	8,5	2,8	83,9	-	2,8	225	300	3,1	7	85
Pó para chantilly.....	492	1,0	8,0	20,0	70,0	-	1,0	300	500	0,3	7	189
Protevitam.....	383	2,7	23,5	3,5	65,0	-	5,3	792	638	3,3	7	129
Protenac.....	384	3,1	21,6	8,0	64,0	-	3,3	25	6	3,3	7	224
Seleita de legumes em lata.....	59	84,0	2,9	0,3	12,3	1,1	0,5	23	58	1,2	7	114
Sobremesas infantis industrializadas.....	80	78,4	0,4	0,2	20,7	0,5	0,3	9	12	0,4	7	91
Sopas desidratadas à base de carne.....	374	7,1	12,4	8,1	62,1	0,4	10,3	51	120	1,7	7	128
Sopas desidratadas à base de vegetais.....	353	3,2	15,0	7,6	59,4	1,5	14,8	68	179	2,9	7	127
Sopas desidratadas.....	364	5,0	13,7	7,9	60,8	1,0	12,6	60	150	2,3	7	126
Sopas infantis com carne.....	87	81,8	7,4	3,7	6,0	0,2	1,3	13	84	1,2	3	88
Sopas infantis sem carne.....	37	88,5	1,6	0,3	8,5	0,5	1,1	22	36	0,9	3	119
Sustagen.....	392	2,7	23,5	3,5	65,0	1,0	5,3	792	638	3,3	7	9

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	RETINOL EQUIVALENTE (mmg)	VITAMINA B1 (mg)	VITAMINA B2 (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	ORIGEM		PARTE NÃO COMESTÍVEL (%)	NÚMERO DE OBSERVAÇÕES
						TABELA	ITEM		
MISTURAS DESIDRATADAS E OUTROS PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS									
Chocolate em barra.....	3	0,02	0,14	0,3	-	3	586	-	-
Chocolate em pó.....	2	0,15	0,15	17,2	-	33	583	-	-
Frappe (pó).....	-	0,02	0,09	0,3	-	3	577	-	-
Germe de trigo.....	-	2,01	0,88	4,2	-	3	2 447	-	-
Levedo de cerveja.....	-	17,57	6,56	34,6	-	1	710	-	-
Massa desidratada para empada.....	1	0,07	0,03	1,1	-	7	188	-	-
Milo.....	800	0,02	0,04	2,0	-	7	172	-	-
Mistura industrializadas para pizza.....	-	0,06	0,03	1,2	-	7	188	-	-
Misturas industrializadas para bolos.....	3	0,08	0,02	0,8	-	7	188	-	-
Misturas industrializadas para doces e sorvetes.....	27	-	0,02	-	-	3	573	-	-
Muki.....	250	1,00	0,40	10,0	35	7	243	-	-
Nescau.....	2	0,11	0,46	2,4	-	3	786	-	-
Ovomaltine.....	482	1,01	1,70	11,5	4	7	85	-	-
Pó para chantilly.....	125	0,14	0,71	0,3	-	3	933	-	-
Proteivitam.....	264	0,11	0,11	0	33	7	129	-	-
Protenac.....	125	0,11	0,11	0	33	7	224	-	-
Seleita de legumes em lata.....	455	0,11	0,06	1,0	7	7	114	-	-
Sobremesas infantis industrializadas.....	24	0,02	0,02	0,2	6	7	91	-	-
Sopas desidratadas à base de carne.....	38	0,36	0,19	3,1	3	7	128	-	-
Sopas desidratadas à base de vegetais.....	86	0,28	0,24	2,5	14	7	127	-	-
Sopas desidratadas.....	62	0,32	0,22	2,8	9	7	126	-	-
Sopas infantis com carne.....	110	0,07	0,17	1,6	2	3	88	-	-
Sopas infantis sem carne.....	470	0,05	0,04	0,6	2	3	119	-	-
Suslagen.....	110	1,10	1,10	11,0	33	7	9	-	-

Anexo 1

Tabela 7, Parte A

Fontes para Valores de Calorias até Vitaminas

Item 001 - CARNE DE COBRA CASCAVEL

Calorias a cinzas: Tabela 4, item 1179

Vitaminas e minerais: Tabela 10

Item 003 - MALTE EM PÓ

Cálcio e fósforo: Tabela 3, item 1314

Demais valores: Tabela 3, item 1313

Item 004 - AÇAFRÃO EM PÓ

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

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

Calorias a cinzas: Tabela 2, item 1620

Fósforo e ferro: Tabela 1, item 703

Item 005 - SANDUÍCHES

Receita ⁵

Item 006 - FUBÁ DE MILHO

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

Glicídios: calculados por diferença

Item 007 - CASTANHA DE CAJU TORRADA

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

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

Umidade e demais vitaminas: Tabela 2, item 289

Item 008 - FARINHA DE ROSCA

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

Item 009 - SUSTAGEM

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

Item 010 - CARÁ

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

Vitamina A: Tabela 4, item 232

Demais vitaminas e minerais: Tabela 2, item 165

Demais valores: Tabela 16, p.177

Item 011 - CARÁ DO AR

Calorias a fósforo: Tabela 4, item 223

Ferro e vitaminas: Tabela 7, item 106

Item 012 - SUSPIRO

Receita

Item 013 - BATATA-DOCE

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

Demais valores: Tabela 1, item 107

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

Item 014 - PÃO DE SOJA

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

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

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

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

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

Item 015 - SERRALHA

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

Item 016 - PREPARAÇÕES TIPO MACARRO-

NADA, PIZZA, PANQUECAS, ETC.

Receita

Item 017 - CHOCOLATE EM BARRA

Umidade: calculada por diferença

Demais valores: Tabela 3, item 586

Item 018 - FÍGADO DE QUALQUER ANIMAL

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

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

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

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

Item 019 - CORAÇÃO DE QUALQUER ANIMAL

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

média aritmética ponderada das composições de:

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

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

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

Item 020 - RIM DE QUALQUER ANIMAL

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

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

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

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

Item 021 - BUCHO DE QUALQUER ANIMAL

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

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

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

Vitamina B1: Tabela 2, item 1153

Item 022 - BOFE DE QUALQUER ANIMAL

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

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

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

Item 023 - PEIXE TRAÍRA

Umidade: Calculada por diferença
Demais valores: Tabela 8, item 79

Item 024 - LÍNGUA DE QUALQUER ANIMAL

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

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

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

Vitamina A: Tabela 2, item 1159

Item 025 - MARACUJÁ

Fósforos, cinzas e fibra: Tabela 1, item 361

Vitamina B1: Tabela 4, item 937

Demais valores: Tabela 15, item 638

Item 027 - JAMELÃO

Calorias a minerais: Tabela 2, item 883

Vitaminas B1 e C: Tabela 35, item 23

Demais vitaminas: Tabela 1, item 380

Item 028 - FARINHA DE MANDIOCA

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

Item 029 - CARNE DE PORCO SALGADA

Valores de carne de porco magra multiplicados por 1,04

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

Item 030 - PATO SELVAGEM

Umidade: Calculada por diferença

Ferro: Tabela 1, item 568

Demais valores: Tabela 2, item 1081

Item 031 - SANGUE DE QUALQUER ANIMAL

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

Item 1052 $\times$ 1,009

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

Item 1054 $\times$ 4,148

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

Item 1055 $\times$ 0,945

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

Item 1056 $\times$ 3,200

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

Item 032 - PATO

Vitamina A: Tabela 2, item 1064-A

Demais vitaminas: Tabela 2, item 1075

Item 033 - JURITI

Vitamina A: Tabela 2, item 1064-A

Demais vitaminas: Tabela 1, item 564

Item 034 - PORCO-DO-MATO

Ferro: Tabela 2, item 1122-A

Demais valores: Tabela 2, item 1057

Item 035 - VEADO

Ferro e vitamina A: Tabela 1, item 592

Demais valores: Tabela 3, item 2405

Item 036 - AROBON

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

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

Demais valores: Tabela 6, item 16

Item 037 - PARDAL

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

Item 038 - HORTELÃ

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

Item 039 - PEIXE NAMORADO

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

Item 040 - PEIXE PESCADINHA

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

Item 041 - BISCOITO DOCE

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

Item 042 - SARDINHA

Média entre os itens 1410 e 1418 da Tabela 4

Item 043 - SARDINHA EM CONSERVA COM AZEITE

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

Item 044 - SARDINHA EM CONSERVA COM MOLHO DE TOMATE

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

Item 045 - FARINHA LÁCTEA

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

Item 046 - PEIXE CANHANHA

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

Item 047 - OVAS DE PEIXE

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

Item 048 - FLOCOS DE CEREAIS

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

Item 049 - AÇÚCAR MASCADO

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

Item 050 - PEIXE MERLUZA

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

Item 051 - GELEIA DE FRUTAS

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

Item 052 - TARTARUGA

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

Item 053 - PEIXE 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 $\times$ 0,84: relação entre a umidade do produto cru e a do produto cozido

Item 063 - PEIXE CUNDUNDA

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

Item 064 - PEIXE TIRA-VIRA

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

Item 065 - GENGIBRE EM PÓ

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

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

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

Item 066 - MOSTARDA

Comunicado pessoal de Claude Jardin, especialista da FAO

Item 067 - PÃO DE AIPIM

Receita

Item 068 - OVO DE GALINHA

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

Item 069 - OVO DE PERUA

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

Item 070 - CREME DE LEITE CASEIRO

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

Item 071 - LEITE DE CABRA

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

Item 072 - LEITE DE JUMENTA

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

Item 073 - ÓLEO DE PEIXE

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

O “ghee” (gordura de leite derretida) contém 750 μg de equivalente retinol (Tabela 15, item 1104)

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

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

Item 074 - AZEITE DE DENDÊ INDUSTRIALIZADO

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

Demais valores: Tabela 1, Item 680

Item 075 - ÓLEO DE PEQUI

Vitamina A: Tabela 14, p. 121

Demais valores: Tabela 1, item 681

Item 076 - BANHA DE GALINHA

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

Vitamina A: Tabela 3, item 731

Demais valores: Tabela 2, item 1576

Item 077 - PIMENTA-DO-REINO

Cinzas: calculadas por diferença

Fósforo: comunicado pessoal de Claude Jardin, especialista da FAO

Demais valores: Tabela 15, item 1211

Item 078 - PASTELARIAS SALGADAS

Receita

Item 079 - TESTÍCULO DE QUALQUER ANIMAL

Média entre os itens 33 e 64 da Tabela 33

Item 080 - SORVETE INDUSTRIALIZADO

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

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

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

Item 081 - AZEITONA

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

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

Item 082 - ESPINAFRE

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

Item 083 - EMBUTIDOS

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

Item 084 - ENLATADOS

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

Item 085 - OVOMALTINE

Média entre as análises enviadas pela Wander S/A

Item 086 - VERDURAS EM CONSERVAS

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

Item 087 - CHEIRO-VERDE

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

Item 088 - PÃO DE CARÁ CASEIRO

Receita

Item 089 - BATIDAS

Receita

Item 090 - DOCE DE FRUTAS CRISTALIZADO CASEIRO

Receita

Item 091 - SOBREMESAS INFANTIS INDUSTRIALIZADAS

Média entre os itens 92 ao 101 da Tabela 3

Item 092 - DOCE DE FRUTAS EM CALDA INDUSTRIALIZADO

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

Item 093 - SUCO DE FRUTAS INDUSTRIALIZADO

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

Item 094 - CARNE MAGRA DE BOI

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

Item 095 - CARNE MAGRA DE GALINHA

Média entre os itens 681 e 683 da Tabela 3

Item 096 - PÉ DE QUALQUER ANIMAL

Média entre os itens 566 e 567 da Tabela 1

Item 097 - BATATA-BAROA

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

Glicídios: calculados por diferença

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

Vitamina C: Tabela 18, quadro 5, item 42

Demais valores: Tabela 16, p. 180

Item 098 - FEIJÃO EM LATA

Calorias a minerais: Tabela 5, item 23

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

Cinza: Tabela 3, item 205

Vitamina A e niacina: Tabela 7, item 244

Aminoácidos: Tabela 7, item 244

Item 099 - DOCE DE BATATA CASEIRO

Receita

Item 100 - TUBÉRCULOS, RAÍZES E AMILÁCEOS

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

Item 105 - VERDURAS (folhas)

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

Item 106 - LEGUMES (frutos)

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

Item 107 - BROTOS DIVERSOS

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

Item 111 - FRUTAS

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

Item 113 - PALMA

Média entre os itens 228 e 299 da Tabela 1

Item 114 - SELETA DE LEGUMES

Tabela 3, item 2404 × 0,92

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

Item 115 - PALMITO EM CONSERVA

Valores do palmito sem casca multiplicados por 0,71

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

Item 116 - BURITI

Vitamina A: Tabela 35, item 4

Demais vitaminas: Tabela 1, item 422

Item 117 - GELEIA DE MOCOTÓ

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

Item 118 - AVES DEFUMADAS

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

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

Item 119 - PELE DE PORCO SECA

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

Item 120 - MANDIOCA

Umidade: Tabela 13, p. 17

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

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

Item 121 - VÍSCERAS FRESCAS E VÍSCERAS SALGADAS

Vísceras Frescas:

A frequência de ocorrência do consumo de vísceras de qualquer

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

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

100%

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

Vísceras Salgadas:

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

Item 122 - TANAJURA

Calorias a cinzas: Tabela 4, item 1181

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

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

Item 124 - PEIXE MERLUZA SECO

Calorias a cinzas: Tabela 3, item 967

Demais valores: Tabela 2, item 1279

Item 125 - CAFÉ EM PÓ

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

Item 126 - SOPA DESIDRATADA

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

Item 127 - SOPA DESIDRATADA À BASE DE VEGETAIS

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

Item 128 - SOPA DESIDRATADA À BASE DE CARNES

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

Item 129 - CASEINATO DE CÁLCIO E PROTEIVITAM

Valores transcritos na embalagem

Item 130 - JABUTICABA

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

Item 131 - CARAMBOLA

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

Item 132 - AÇAÍ

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

Item 133 - JAMBO

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

Item 134 - JACA

Tabela 11, itens 103 e 104

Item 135 - ABIU

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

Item 136 - BACURI (fruta)

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

Item 137 - PITANGA

Média entre os itens 207 e 208 da Tabela 11

Item 138 - COCO DE MACAÚBA

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

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

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

Item 140 - PÃO DE TRIGO CASEIRO

Receita

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

Item 141 - TRIGO COZIDO

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

Item 142 - BOLO DE TRIGO

Receita

Item 144 - MISTURAS INDUSTRIALIZADAS PARA DOCES E SORVETES

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

Item 145 - MANDIOCA FRITA

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

Item 148 - ANGU DE MILHO

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

Item 149 - BOLO DE MILHO

Receita

Item 150 - BEIJU

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

Item 151 - KARO (Glicose de Milho)

Média entre os itens 2048 e 2051 da Tabela 3

Fósforo: Tabela 3, item 2048

Item 152 - LEITE DE COCO INDUSTRIALIZADO

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

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

Demais valores: Tabela 3, item 792

Item 153 - SAGU COM SUCO DE FRUTAS

Receita

Item 154 - CASTANHA PORTUGUESA COZIDA

Valores da castanha portuguesa crua multiplicados por 1,054

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

Item 155 - PINHÃO COZIDO

Valores do pinhão cru multiplicados por 1,054

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

Item 156 - MANDIOCA COZIDA

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

Item 158 - JAMBU

Fibra vitamina B2 e niacina: Tabela 7, item 105

Demais valores: Tabela 2, item 746

Item 161 - VITAMINA DE FRUTAS COM LEITE

Receita

Item 162 - RABANADA

Receita

Item 163 - UCHI

Vitamina C: Tabela 7, item 111

Demais vitaminas: Tabela 10, item 309

Item 164 - MOLHO À BOLONHESA

Análise enviada pela CICA S/A

Aminoácidos: análise baseada na receita caseira

Item 165 - BISCOITO DE POLVILHO

Receita

Item 166 - MACARRÃO CASEIRO

Receita

Item 167 - GUANDO COZIDO

Valores do guando cru multiplicados por 0,40

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

Item 168 - MOLHO DE PIMENTA

Receita

Item 169 - SOJA COZIDA

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

Item 170 - DOCE DE LEGUMES

Receita

Item 171 - VATAPÁ E TACACÁ

Receita

Item 172 - MILO

Análise enviada pela Nestlé S/A

Cinzas: calculadas por diferença

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

Item 194 - COCA-COLA

Cálcio e fósforo: Tabela 2, item 1579

Demais valores: Tabela 3, item 404

Item 195 - DOCE DE BATATA INDUSTRIALIZADO

Análise enviada pela CICA S/A

Item 196 - GELATINA EM FOLHA

Calorias a cinzas: Tabela 3, item 1030

Vitaminas: Tabela 27

Item 197 - PÃO DE BATATA

Receita

Item 198 - PASTELARIA DOCE

Receita

Item 199 - MASSA PARA TORTA

Receita para bolo caseiro com umidade = 50%

Item 200 - MASSA PARA PASTEL

Receita

Item 201 - MASSA PARA PÃO

Receita de pão caseiro com umidade = 50%

Item 202 - CARNE VEGETAL

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

Aminoácidos: Tabela 28

Item 203 - SAGU COM LEITE

Receita

Item 204 - REFRESCO DE FRUTAS CASEIRO

Receita

Item 205 - DOCE DE FRUTAS EM PASTA INDUSTRIALIZADO

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

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

Item 206 - DOCE DE FRUTAS CRISTALIZADO INDUSTRIALIZADO

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

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

Item 208 - FEIJÃO COZIDO

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

Item 209 - SORVETE CASEIRO

Receita

Item 210 - CARNE-SECA

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

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

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

Item 211 - DOCES À BASE DE LEITE

Receita

Item 212 - SOPAS

Receita

Item 213 - MINGAUS

Receita

Item 214 - FIGO COZIDO

Receita

Item 215 - PIRÃO

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

Item 216 - ARROZ COM FEIJÃO

Receita

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

Receita

Item 218 - PREPARAÇÕES À BASE DE PEIXES

Receita

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

Receita

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

Receita

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

Receita

Item 222 - BOLINHO DE ARROZ

Receita

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

Receita

Item 224 - PROTENAC

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

Item 225 - CAFÉ PREPARADO

Receita

Item 226 - CHÁ PRETO

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

Item 227 - PÃO DE MILHO CASEIRO

Receita

Item 228 - PÉ DE MOLEQUE

Receita

Item 229 - BOLO DE ARROZ

Receita

Item 230 - CUSCUZ DE TAPIOCA

Receita

Item 231 - GEMADA

Receita

Item 232 - DOCES À BASE DE OVOS

Receita

Item 233 - SAL COM ALHO

Receita

Item 234 - BOLO DE TAPIOCA

Receita

Item 235 - SALADA DE FRUTAS CASEIRA

Receita

Item 236 - ABACATE

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

Item 239 - CAQUI

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

Item 240 - DOCE DE FEIJÃO INDUSTRIALIZADO

Análise baseada na receita caseira

Item 241 - AMENDOIM CARAMELIZADO

Receita

Item 242 - DOCES DIVERSOS

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

Item 243 - MUQUI

Análise enviada pela Kibon S/A

Item 244 - FEIJOADA CASEIRA

Receita

Item 245 - AVELÃ

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

Item 246 - LEITE EM PÓ ELEDON

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

Item 247 - TEMPERO TIPO FONDOR E GRILL

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

Item 248 - CREME CHANTILLY CASEIRO

Receita

Item 249 - ACARAJÉ

Receita

Item 250 - POLVILHO DE MANDIOCA E SAGU

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

Item 251 - FARINHA DE ARARUTA

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

Item 252 - GELATINA DE FRUTAS

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

Item 253 - QUEIJO DE SOJA

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

Item 254 - CÓBIO DO PARÁ

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

Item 255 - PIMENTÃO

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

Item 256 - SAPOTI

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

Item 257 - SALSICHA EM LATA

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

Item 258 - MORTADELA, SALAME, SALAMINHO

Média entre os itens 67 e 76 da Tabela 33

Item 260 - FANTA

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

Item 261 - QUEIJO FRESCO (tipo Minas)

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

Item 273 - PÃO FRANCÊS

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

Item 274 - PÃO DE LEITE

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

Item 275 - COCO DE BABAÇU

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

Item 276 - PEIXE SURUBIM

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

Item 277 - DENDÊ

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

Item 278 - FEIJÃO ADZUKI

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

Item 279 - BROTO DE CHUCHU

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

Item 280 - FOLHA DE BETERRABA

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

Item 281 - COUVE RÁBANO

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

Item 282 - BETERRABA

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

Item 283 - FRUTA-PÃO COZIDA

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

Item 284 - NECTARINA

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

Item 285 - TUTIRIBÁ

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

Item 286 - GALINHA, CARNE GORDA

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

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

Tabela

3 - Composição de Alimentos por Grama de Nitrogênio:

Aminoácidos e Fatores Específicos para

Calcular o Valor Calórico

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

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

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDIOS
CEREAIS E DERIVADOS											
Maizena.....	6,25	167	217	225	44	2 513	6 093	20	9	2,73	
Malte em pó.....	5,83	216	246	207	98	2 236	5 914	20	2	3,87	8,37
Massa para pão.....	5,74	150	254	175	68	2 058	6 017	7	201	4,07	8,81
Massa para pastel.....	5,83	198	260	191	74	2 203	6 263	7	200	4,11	8,88
Massa para torta.....	5,88	210	276	200	77	2 268	4 956	7	199	4,14	8,84
Milho em grão (seco).....	6,25	167	217	225	44	2 513	6 093	20	9	2,73	8,37
Milho verde enlatado.....	6,25	167	217	225	44	2 513	6 093	20	9	2,73	8,37
Milho verde, grão inteiro (<i>Zea mays</i> L.).....	6,25	167	217	225	44	2 513	6 093	20	9	2,73	8,37
Milho, angu de.....	6,25	167	217	225	44	2 513	6 093	20	9	2,73	8,37
Milho, bolo de.....	6,27	246	235	241	59	2 633	6 128	7	149	3,11	8,85
Milho, flocos de.....	6,25	167	217	225	44	2 513	6 093	20	9	2,73	8,37
Milho, lubá de.....	6,25	167	217	225	44	2 513	6 093	20	9	2,73	8,37
Pão de alvim.....	5,76	135	246	174	65	2 035	6 187	7	67	3,90	8,80
Pão de batata.....	5,73	134	247	171	69	1 989	6 149	7	197	3,99	8,38
Pão de cará caseiro.....	6,25	190	204	226	58	2 388	5 797	7	88	2,74	8,38
Pão de centelo.....	5,76	168	231	188	57	1 970	5 998	7	301	3,66	8,37
Pão de cevada.....	5,83	216	246	207	98	2 236	5 914	20	2	3,87	8,37
Pão de leite.....	5,74	148	254	175	69	2 050	6 229	7	140	4,07	8,74
Pão de milho.....	6,25	167	217	225	44	2 513	6 093	20	9	2,73	8,37
Pão de milho caseiro.....	5,97	150	237	198	57	2 243	6 160	7	227	3,42	8,85
Pão de trigo caseiro.....	5,74	148	254	175	69	2 050	6 229	7	140	4,07	8,74
Pão doce.....	5,74	148	254	175	69	2 050	6 229	7	140	4,07	8,74
Pão francês.....	5,70	130	250	168	67	1 990	6 216	20	28	4,05	8,37
Pão Integral.....	5,83	179	253	183	68	2 049	6 033	20	23	3,59	8,37
Pamonha.....	6,27	218	217	229	48	2 611	6 198	7	192	2,94	8,86
Pipoca com sal.....	6,25	167	217	225	44	2 513	6 093	20	9	2,73	8,37

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
CEREAIS E DERIVADOS											
Quinoa (<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.).....	6,25	350	182	219	66	2 129	4 961	7	328	3,07	8,37
Sarrageno, farinha de (<i>Fagopyrum sagittatum</i> Gillb.).....	6,25	238	244	225	78	2 174	5 834	20	3	3,87	8,37
Trigo cozido.....	5,83	179	253	183	68	2 049	6 033	20	23	3,59	8,37
Trigo, bolo de.....	5,86	221	272	204	78	2 297	6 235	7	142	4,14	8,85
Trigo, grão inteiro (<i>Triticum aestivum</i> L.).....	5,83	179	253	183	68	2 049	6 033	20	23	3,59	8,37
TUBÉRCULOS, RAÍZES E AMILÁCEOS											
Araruta (<i>Maranta arundinacea</i> L.).....	6,25	312	215	181	50	2 082	5 333	7	304	3,34	8,37
Araruta, farinha de.....	6,25	312	215	181	50	2 082	5 333	7	304	2,78	-
Araruta, fécula de.....	6,25	312	215	181	50	2 082	5 333	7	329	3,34	8,37
Banana-da-terra (<i>Musa paradisiaca</i> L.).....	6,25	243	186	186	73	1 644	4 865	7	308	3,36	8,37
Banana São Tomé (<i>Musa sapientum</i> Schum.).....	6,25	243	186	186	73	1 644	4 865	7	308	3,36	8,37
Banana, farinha de.....	6,25	243	186	186	73	1 644	4 865	7	308	3,36	8,37
Bardana (<i>Arcium lappa</i> L.).....	6,25	300	72	110	25	1 117	4 426	21	35	2,78	8,37
Batata-baroa (<i>Chaerophyllum bulbosum</i> L.).....	6,25	248	217	219	83	2 007	5 108	7	361	2,78	8,37
Batata-doce (<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Polr.).....	6,25	214	175	236	107	1 972	4 735	20	37	2,78	8,37
Batata-doce cozida.....	6,25	214	175	236	107	1 972	4 735	20	37	2,78	8,37
Batata-doce frita.....	6,25	214	175	236	107	1 972	4 735	20	37	2,78	8,37
Batata-doce, doce caseiro.....	6,25	214	175	236	107	1 972	4 735	20	37	2,78	8,37
Batata-doce, doce industrializado.....	6,25	214	175	236	107	1 972	4 735	20	37	2,78	8,37
Batata-inglesa (<i>Solanum tuberosum</i> L.).....	6,25	299	118	235	103	2 082	4 910	20	36	2,78	8,37
Batata-inglesa frita.....	6,25	299	118	235	103	2 082	4 910	20	36	2,78	8,37
Batata, fécula de.....	6,25	299	118	235	103	2 082	4 910	20	36	3,34	8,37
Beiju.....	6,25	162	133	150	46	1 300	3 398	20	32	2,78	8,37
Biscoito de polvilho.....	6,25	403	320	268	100	2 760	6 065	7	165	4,17	8,87
Cará(<i>Dioscorea</i> spp.).....	6,25	256	172	225	80	2 163	5 291	20	42	2,78	8,37
Cará-do-ar (<i>Dioscorea bulbifera</i> L.).....	6,25	256	172	225	80	2 163	5 291	20	42	2,78	8,37

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDIOS
TUBÉRCULOS, RAÍZES E AMILÁCEOS											
Cará-inhame (<i>Dioscorea alata</i> L.).....	6,25	256	172	225	80	2 163	5 291	20	42	2,78	8,37
Cará, farinha 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.).....	5,30	363	113	269	69	2 125	5 859	7	335	3,47	8,37
Castanha-portuguesa (<i>Castanea sativa</i> (Sieb. e Zucc.) Mill.)...	5,30	360	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	165	72	1 553	4 554	20	31	2,78	8,37
Mandioca cozida.....	6,25	259	170	165	72	1 553	4 554	20	31	2,78	8,37
Mandioca frita.....	6,25	259	170	165	72	1 553	4 554	20	31	2,78	8,37
Mandioca, polvilho de.....	6,25	259	170	165	72	1 553	4 554	7	331	2,78	8,37
Mandioca, farinha de.....	6,25	162	133	150	46	1 300	3 398	20	32	2,78	8,37
Mandiocquinha-salsa (<i>Arracacia xanthoriza</i> Bancroft).....	6,25	248	217	219	83	2 007	5 106	7	361	2,70	8,37
Mangarito (<i>Xanthosoma sagittifolium</i> (L.) Schott.).....	6,25	201	228	185	87	1 993	4 881	20	43	2,78	8,37
Pinhão (<i>Araucária angustifolia</i> (Bert.) Kuntze).....	5,30	256	162	225	88	2 183	6 205	21	79	3,36	8,37
Pinhão cozido.....	5,30	256	162	225	88	2 183	6 205	21	79	3,36	8,37
Sagu.....	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	-
Tapioca, bolo de.....	0,04	322	258	233	85	2 375	5 802	7	234	3,03	8,55
Tapioca, cuscuz de.....	5,78	194	173	167	58	1 755	4 755	7	230	3,12	8,56
AÇÚCARES E DOCES											
Açúcar mascavo.....	6,25	86	45	130	52	1 193	4 355	21	139	3,36	8,37
Açúcar refinado.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Caldo-de-cana.....	6,25	86	45	130	52	1 193	4 355	21	139	3,36	8,37
Cocada.....	5,30	220	198	212	68	2 148	5 918	20	109	3,47	8,37

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDIOS
AÇÚCARES E DOCES											
Doces diversos.....	5,48	221	150	163	65	2 026	5 887	20	57	3,47	8,37
Gelatina de frutas (pó).....	6,25	380	193	267	96	2 604	6 342	20	72	3,36	-
Gelatina em folha.....	5,55	328	130	193	55	1 898	5 749	7	330	3,92	9,02
Gelêia de frutas.....	6,25	250	65	190	72	1 607	5 327	20	318	3,36	8,37
Gelêia de mocoló.....	6,25	328	138	193	55	1 898	5 749	7	330	3,90	-
Karo (glicose de milho).....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mel de abelha.....	8,25	86	45	130	52	1 193	4 355	21	139	4,27	-
Melado.....	6,25	86	45	130	52	1 193	4 355	21	139	3,36	8,37
Nidex.....	6,25	167	217	225	44	2 513	6 093	20	9	3,46	-
Pé-de-moleque.....	5,48	176	118	118	59	1 882	5 588	7	228	3,48	8,37
Rapadura.....	6,25	86	45	130	52	1 193	4 355	21	139	3,36	-
Sorvete caseiro.....	8,33	430	211	263	81	2 903	6 429	7	208	4,08	8,87
Sorvete Industrializado.....	8,33	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
NOZES E OLEAGINOSAS											
Amêndoa (<i>Amygdalus communis</i> L.).....	5,18	140	213	152	53	1 974	5 768	20	85	3,47	8,37
Amendoim (<i>Arachis hypogaea</i> L.).....	5,46	221	150	163	65	2 026	5 887	20	57	3,47	8,37
Amendoim caramelizado.....	5,46	221	150	163	65	2 026	5 887	20	57	3,47	8,37
Amendoim cozido.....	5,46	221	150	163	65	2 026	5 887	20	57	3,47	8,37
Amendoim torrado com sal.....	5,46	221	150	163	65	2 026	5 887	20	57	3,47	8,37
Amendoim, creme de.....	5,46	221	150	163	65	2 026	5 887	20	57	3,47	8,37
Amendoim, farinha de.....	5,46	221	150	163	65	2 026	5 887	20	57	3,47	8,37
Avella (<i>Corylus avellana</i> L.).....	5,30	184	77	166	70	2 071	5 859	7	332	3,47	8,37
Azeltona (<i>Olea europaea</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 788	5 083	7	300	3,36	8,37
Castanha de caju (<i>Anacardium occidentale</i> L.).....	5,30	293	150	219	110	2 296	5 799	7	333	3,47	8,37
Castanha-de-caju torrada.....	5,30	293	150	219	110	2 296	5 799	7	333	3,47	8,37

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDIOS
NOZES E OLEAGINOSAS											
Castanha-de-pequi (<i>Caryocar</i> spp.).....	5,30	215	247	203	79	2 125	5 859	7	352	3,47	8,37
Castanha-do-pará (<i>Bertholletia excelsa</i> Hbk.).....	5,46	175	494	163	119	2 239	5 903	20	97	3,47	8,37
Coco-da-baba (<i>Cocos nucifera</i> L.).....	5,30	220	198	212	68	2 148	5 918	20	109	3,47	8,37
Coco-de-babaçu (<i>Orbignia maritima</i> Rodr.).....	5,30	276	182	182	44	1 974	5 859	7	334	3,47	8,37
Coco-de-macabuba (<i>Acrocomia sclerocarpa</i> Mart.).....	5,30	215	247	203	79	2 125	5 859	7	352	3,47	8,37
Coco-de-lucum (<i>Asrocaryum</i> spp.).....	6,25	316	178	219	57	1 786	5 063	7	300	3,47	8,37
Coco ralado Industrializado.....	5,30	220	198	212	68	2 148	5 918	20	109	3,47	8,37
Coco, água de.....	5,30	220	198	212	68	2 148	5 918	20	109	3,47	8,37
Coco, leite de, Industrializado.....	5,30	220	196	212	68	2 148	5 918	20	109	3,47	8,37
Dendê (<i>Elaeis guineensis</i> L.).....	5,30	246	287	222	63	2 294	6 301	20	153	3,47	8,37
Gergelim, semente de (<i>Sesamum indicum</i> DC.).....	5,30	171	289	223	84	2 172	5 916	20	168	3,47	8,37
Noz (<i>Juglans regia</i> L.).....	5,30	97	247	188	63	2 125	5 859	7	336	3,47	8,37
Semente de abóbora (<i>Cucurbita</i> spp.).....	5,30	266	188	219	125	2 331	6 370	21	74	3,47	8,37
LEGUMINOSAS E DERIVADAS											
Ervilha enlatada.....	6,25	470	127	254	58	2 351	5 806	20	68	3,47	8,37
Ervilha, grão (<i>Pisum sativum</i> L.).....	6,25	470	127	254	58	2 351	5 806	20	68	3,47	8,37
Fava, grão verde (<i>Vicia faba</i> L.).....	6,25	404	96	210	54	2 202	5 596	20	50	3,47	8,37
Fava, grão seco (<i>Vicia faba</i> L.).....	6,25	404	96	210	54	2 202	5 596	20	50	3,47	8,37
Feijão-adzuki (<i>Phaseolus angularis</i> (Willd.) Wight.).....	6,25	455	141	212	108	2 435	5 753	21	42	3,47	8,37
Feijão-arroz (<i>Phaseolus calcaratus</i> Roxb.).....	6,25	769	199	294	60	3 298	5 662	7	371	3,47	8,37
Feijão cozido.....	6,25	450	119	248	63	2 389	5 662	20	48	3,47	8,37
Feijão-de-lima (<i>Phaseolus lunatus</i> L.).....	6,25	465	141	261	63	2 652	6 061	20	63	3,47	8,37
Feijão-fradinho (<i>Vigna</i> spp.).....	6,25	427	141	225	68	2 309	5 632	20	52	3,47	8,37
Feijão, grão verde (<i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....	6,25	344	134	241	87	2 253	5 170	20	201	3,47	8,37
Feijão, doce de, Industrializado.....	5,35	393	162	204	100	2 354	5 839	7	240	3,59	8,82
Feijão, grão seco (<i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....	6,25	450	119	248	63	2 389	5 662	20	48	3,47	8,37

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDIOS
LEGUMINOSAS E DERIVADAS											
Grão-de-bico (<i>Cicer arietinum</i> L.).....	6,25	428	139	235	54	2 426	5 998	20	51	3,47	8,37
Grão-de-bico em conserva.....	6,25	428	139	235	54	2 426	5 998	20	51	3,47	8,37
Grão-de-bico cozido.....	6,25	428	139	235	54	2 426	5 998	20	51	3,47	8,37
Guando (<i>Cajanus cajan</i> (L.) Millsp.).....	6,25	481	93	182	35	2 247	5 527	20	68	3,47	8,37
Guando cozido.....	6,25	481	93	182	35	2 247	5 527	20	68	3,47	8,37
Lenilha (<i>Lens culinaris</i> Medik.).....	6,25	449	107	248	60	2 455	6 058	20	62	3,47	8,37
Lenilha cozida.....	6,25	449	107	248	60	2 455	6 058	20	62	3,47	8,37
Mangati, grão (<i>Dolichos lablab</i> L.).....	6,25	427	141	225	68	2 309	5 632	20	48	3,47	8,37
Misô.....	5,71	323	143	210	54	2 226	5 770	21	59	3,47	8,37
Shoyo.....	5,71	350	106	190	30	1 935	5 199	21	63	3,47	8,37
Soja (<i>Glycine max</i> (L.) Merrill).....	5,71	399	162	241	80	2 457	6 157	20	71	3,47	8,37
Soja cozida.....	5,71	399	162	241	80	2 457	6 157	20	71	3,47	8,37
Soja, farinha de, industrializada.....	5,71	380	193	267	98	2 604	6 342	20	72	3,47	8,37
Soja, leite em pó de.....	5,71	380	193	267	98	2 604	6 342	20	72	3,47	8,37
Soja, leite industrializado.....	5,71	348	191	229	85	2 500	6 011	20	73	3,47	8,37
Soja, pão de.....	5,70	251	223	216	81	2 263	5 561	7	305	3,77	8,37
Soja, queijo de.....	5,71	333	156	170	96	2 218	5 440	21	57	3,47	8,37
Tremoço (<i>Lupinus</i> spp.).....	6,25	331	134	228	63	2 183	6 051	20	64	3,47	8,37
VERDURAS - FOLHAS											
Acelga (<i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>cycla</i> L.).....	6,25	177	110	183	63	1 409	3 620	20	202	2,44	8,37
Agrião (<i>Horippa nasturtium-aquaticum</i> (L.) Hayek).....	6,25	337	172	250	74	2 217	5 166	7	338	2,44	8,37
Alcachofra (<i>Cynara scolymus</i> L.).....	6,25	257	133	196	64	1 833	4 867	7	360	2,44	8,37
Allace (<i>Lactuca sativa</i> L.).....	6,25	238	172	256	50	2 279	5 228	7	337	2,44	8,37
Ameirão (<i>Cichorium intybus</i> L.).....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37
Azedinha (<i>Rumex acetosa</i> L.).....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37
Bertalha (<i>Basela rubra</i> L.).....	6,25	308	163	194	74	1 981	4 713	7	306	2,44	8,37

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDIOS
VERDURAS - FOLHAS											
Bredo (<i>Amaranthus graecizans</i> L.).....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37
Broto de abóbora (<i>Cucurbita maxima</i> Duch.).....	6,25	397	185	319	81	3 038	6 370	20	270	2,44	8,37
Broto de chuchu (<i>Sechium edule</i> Sw.).....	6,25	344	111	253	90	2 353	5 552	7	353	2,44	8,37
Broto de feijão (<i>Phaseolus vulgaris</i> L.).....	6,25	438	88	363	144	2 677	5 552	7	341	2,44	8,37
Caruru (<i>Amaranthus</i> spp.).....	6,25	316	230	268	77	2 591	5 615	20	268	2,44	8,37
Cebolinha (<i>Allium fistulosum</i> L.).....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37
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	68	1 721	4 451	20	211	2,44	8,37
Couve-brócolos (<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>italica</i> Plenck).....	6,25	316	157	234	67	1 721	4 451	7	340	2,44	8,37
Couve-chinesa (<i>Brassica chinensis</i> L.).....	6,25	230	105	160	39	1 404	4 554	21	92	2,44	8,37
Couve-de-bruxelas (<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>gemmifera</i> DC.)....	6,25	336	95	265	77	2 070	5 552	7	369	2,44	8,37
Couve-flor (<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>botrytis</i> L.).....	6,25	356	168	264	86	2 353	5 552	7	359	2,44	8,37
Espinafre (<i>Tetragonia tetragonoides</i> (Pall.) Kuntze).....	6,25	454	234	332	97	3 092	6 322	20	285	2,44	8,37
Folha-de-abóbora (<i>Cucurbita</i> spp.).....	6,25	397	185	319	81	3 038	6 370	20	270	2,44	8,37
Folha-de-alho (<i>Allium sativum</i> L.).....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37
Folha-de-batata-doce (<i>Ipomoea batatas</i> Lam.).....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37
Folha-de-beterraba (<i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>esculenta</i> Salisb.)..	6,25	177	110	183	63	1 409	3 620	20	202	2,44	8,37
Folha-de-mandioca (<i>Manihot esculenta</i> Crantz).....	6,25	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
Mastruço (<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.).....	6,25	450	181	325	100	2 993	6 254	20	240	2,44	8,37
Mostarda (<i>Brassica juncea</i> (L.) Czern. ex Coss.).....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37
Nabiça (<i>Raphanus raphanistrum</i> L.).....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37
Ora-pro-nobis (<i>Pereskia aculeata</i> Mill.).....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37
Palma (<i>Nopalea cochenillifera</i> Salm-Dick.).....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDIOS
VERDURAS - FOLHAS											
Repolho (<i>Brassica oleracea</i> L. var. capitata L.).....	6,25	194	135	235	66	1 721	4 451	20	211	2,44	8,37
Salsa (<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Nym.).....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37
Serralha (<i>Sonchus oleraceus</i> L.).....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37
Taloba (<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott.).....	6,25	153	213	179	74	1 997	5 015	7	339	2,44	8,37
Talo de inhame (<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott.).....	6,25	281	172	275	88	2 279	5 228	7	342	2,44	8,37
Verduras em conserva.....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37
Vinagreira (<i>Hibiscus sabdariffa</i> L.).....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37
VERDURAS - FRUTOS											
Abóbora (<i>Cucurbita moschata</i> (Duc.ex Lamb.) Duc.ex P).....	6,25	240	121	130	86	1 787	4 855	21	101	2,44	8,37
Abobrinha (<i>Cucurbita pepo</i> L.).....	6,25	254	103	199	63	1 893	5 248	7	351	2,44	8,37
Berinjela (<i>Solanum melongena</i> L.).....	6,25	330	104	230	64	2 198	5 298	20	230	2,44	8,37
Berinjela em conserva.....	6,25	330	104	230	64	2 198	5 298	20	230	2,44	8,37
Broto de bambu (<i>Bambusa</i> spp.).....	6,25	320	123	210	64	2 747	6 027	21	87	2,44	8,37
Bucha-verde (<i>Luffa acutangula</i> Roxb.).....	6,25	254	103	199	63	1 893	5 248	7	351	2,44	8,37
Cabaça (<i>Lagenaria vulgaris</i> Ser.).....	6,25	254	103	199	63	1 893	5 248	7	351	2,44	8,37
Chuchu (<i>Sechium edule</i> Sw.).....	6,25	254	103	199	63	1 893	5 248	7	351	2,44	8,37
Cobró-do-pará (<i>Solanum sessiliflorum</i> Dun.).....	6,25	254	103	199	63	1 893	5 248	7	351	2,44	8,37
Cogumelo (<i>Agaricus</i> spp.).....	4,16	369	138	266	100	2 257	5 162	20	296	2,62	8,37
Cogumelo em conserva.....	4,16	369	138	266	100	2 257	5 162	20	296	2,62	8,37
Couve-rábano (<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>gongylobes</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 bananeira (<i>Musa</i> spp.).....	6,25	267	133	196	64	1 833	4 867	7	360	2,44	8,37
Jiló (<i>Solanum gilo</i> Radcll.).....	6,25	254	103	199	63	1 893	5 248	7	351	2,44	8,37
Jurubeba (<i>Solanum</i> spp.).....	6,25	254	103	199	63	1 893	5 248	7	351	2,44	8,37
Melão-de-são-caetano (<i>Momordica charantia</i> L.).....	6,25	273	103	163	48	1 893	5 248	7	345	2,44	8,37
Moranga (<i>Cucurbita maxima</i> Duch.).....	6,25	240	121	130	86	1 787	4 855	21	101	2,44	8,37

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

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

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITRÓGENO: 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	LÍPIDIOS
VERDURAS - RAÍZES E BULBOS											
Jacutupé (<i>Pachyrhizus bulbosus</i> Kurz.).....	6,25	241	139	166	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
Rabanete (<i>Raphanus sativus</i> L.).....	6,25	220	147	170	26	1 473	4 332	21	114	2,78	8,37
FRUTAS											
Açai (<i>Euterpe oleracea</i> Mart.).....	6,25	168	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.) Merrill).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Abiu (<i>Pouteria calmito</i> Radlk.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Abricó (<i>Mammea americana</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Amelka (<i>Prunus domestica</i> L.).....	6,25	230	309	210	29	1 708	4 678	20	313	3,36	8,37
Amelka-do-pará (<i>Ximenia americana</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Amelka, 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
Araçá (<i>Psidium</i> spp.).....	6,25	168	178	219	60	1 766	5 063	7	309	3,36	8,37
Araçá (<i>Psidium</i> spp.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Bacuri (<i>Platania 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	1 644	4 865	7	308	3,36	8,37
Banana-d'água frita.....	6,25	243	186	186	73	1 644	4 865	7	308	3,36	8,37
Banana-ligo (<i>Musa sapientum</i> Schum.).....	6,25	243	186	186	73	1 644	4 865	7	308	3,36	8,37
Banana-maçã (<i>Musa sapientum</i> Schum.).....	6,25	243	186	186	73	1 644	4 865	7	308	3,36	8,37
Banana-maçã frita.....	6,25	243	186	186	73	1 644	4 865	7	308	3,36	8,37
Banana-ouro (<i>Musa sapientum</i> Schum.).....	6,25	243	186	186	73	1 644	4 865	7	308	3,36	8,37
Banana-prata (<i>Musa sapientum</i> Schum.).....	6,25	243	186	186	73	1 644	4 865	7	308	3,36	8,37
Banana-prata frita.....	6,25	243	186	186	73	1 644	4 865	7	308	3,36	8,37
Banana-são-domingos (<i>Musa sapientum</i> Schum.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Buriti (<i>Mauritia vinifera</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 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	LÍPIDIOS
FRUTAS											
Bullá (<i>Cocos eriospatha</i> Mart.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Cabeluda (<i>Eugenia tomentosa</i> Camb.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Cacau (<i>Theobroma cacao</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 083	7	300	3,36	8,37
Cajá-manga (<i>Spondias cytherea</i> Sonner.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Caju (<i>Anacardium occidentale</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Cambucá (<i>Marilerea edulis</i> Ndz.).....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Gaqui (<i>Diospyros kaki</i> L.).....	6,25	320	201	380	110	2 421	5 371	20	315	3,36	8,37
Carambola (<i>Averhoa carambola</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Cereja (<i>Prunus cerasus</i> L.).....	6,25	230	309	210	29	1 708	4 678	20	313	3,36	8,37
Cidra (<i>Citrus medica</i> L.).....	6,25	330	169	94	44	1 587	5 281	20	311	3,36	8,37
Chigüela (<i>Spondias purpurea</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Gupuaçu (<i>Theobroma grandiflorum</i> (Spreng.) Schum.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 083	7	300	3,36	8,37
Damasco (<i>Prunus armeniaca</i> L.).....	6,25	180	309	127	29	1 281	3 945	7	310	3,36	8,37
Doce de frutas de calda caseiro.....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Doce de frutas de calda industrializado.....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Doce de frutas cristalizado caseiro.....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 083	7	300	3,36	8,37
Doce de frutas cristalizado industrializado.....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Doce de frutas de pasta caseiro.....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 083	7	300	3,36	8,37
Doce de frutas de pasta industrializado.....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Figo (<i>Ficus carica</i> L.).....	6,25	250	152	200	53	1 775	5 413	20	306	3,36	8,37
Figo cozido.....	6,25	250	152	200	53	1 775	5 413	20	306	3,36	8,37
Framboesa (<i>Rubus idaeus</i> L.).....	6,25	250	65	190	72	1 607	5 327	20	318	3,36	8,37
Fruta-de-condo (<i>Annona squamosa</i> L.).....	6,25	311	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Fruta-de-condessa (<i>Rollinia deliciosa</i> Safford).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Fruta-pão (<i>Artocarpus alilis</i> (Park.) Fosberg).....	6,25	248	217	219	83	2 007	5 106	7	361	3,36	8,37
Fruta-pão cozida.....	6,25	248	217	219	83	2 007	5 106	7	361	3,36	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 (h)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
FRUTAS											
Golaba (<i>Psidium guajava</i> L.).....	6,25	188	178	219	60	1 766	5 063	7	309	3,36	8,37
Grapefruit (<i>Citrus paradisi</i> Macf.).....	6,25	330	169	94	44	1 587	5 281	20	311	3,36	8,37
Gravatá (<i>Bromelia</i> spp.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Graviola (<i>Annona muricata</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Groselha (<i>Ribes</i> spp.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Guabiroba (<i>Campomanesia</i> spp.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Guajiru (<i>Chrysobalanus icaco</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Ingá (<i>Inga</i> spp.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Jabuticaba (<i>Myrciaria</i> spp.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Jaca (<i>Artocarpus heterophylla</i> Lam.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Jambo (<i>Syzygium jambos</i> (L.) Aston).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Jamelão (<i>Syzygium cumini</i> (L.) Skeels).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Jatobá (<i>Hymenaea</i> spp.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Jenipapo (<i>Genipa americana</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Juá (<i>Zizyphus joazeiro</i> Mart.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Laranja-da-bata (<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck).....	6,25	330	169	94	44	1 587	5 281	20	311	3,36	8,37
Laranja-da-china (<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck).....	6,25	330	169	94	44	1 587	5 281	20	311	3,36	8,37
Laranjinha-japonesa (<i>Fortunella</i> spp.).....	6,25	330	169	94	44	1 587	5 281	20	311	3,36	8,37
Limão (<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.f.).....	6,25	330	169	94	44	1 587	5 281	20	311	3,36	8,37
Limão-catalã (<i>Averrhoa bilimbi</i> L.).....	6,25	330	169	94	44	1 587	5 281	20	311	3,36	8,37
Lima-da-pêsta (<i>Citrus aurantifolia</i> (Christm.)Swing.).....	6,25	330	169	94	44	1 587	5 281	20	311	3,36	8,37
Maçã (<i>Malus silvestris</i> Mill.).....	6,25	370	133	230	58	1 905	5 205	20	297	3,36	8,37
Mamão (<i>Carica papaya</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Manga (<i>Mangifera indica</i> L.).....	6,25	651	178	219	119	1 766	5 063	7	311	3,36	8,37
Mangaba (<i>Hancornia speciosa</i> Muell. Arg.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Maracujá (<i>Passiflora edulis</i> Sims.).....	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 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	LIPÍDIOS
FRUTAS											
Maracujá-melão (<i>Passiflora quadrangularis</i>).....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Maracujá-vermelho (<i>Passiflora speciosa</i> Gardner).....	6,25	316	178	218	57	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Marmelo (<i>Cydonia oblonga</i> Mill.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Melão (<i>Cucumis melo</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Melancia (<i>Citrullus lanatus</i> (Thunb.) Mansf.).....	6,25	640	84	280	67	1 891	4 285	21	138	3,36	8,37
Morango (<i>Fragaria vesca</i> L.).....	6,25	250	65	180	72	1 607	5 327	20	318	3,36	8,37
Murici (<i>Byrsonima</i> spp.).....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Nectarina (<i>Prunus persica</i> L. var. <i>nucipersica</i>).....	6,25	230	309	210	29	1 708	4 678	20	313	3,36	-
Nêspera (<i>Eriobotria japonica</i> (Thunb.) Lindl.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Olho-de-bol (<i>Nephellum longana</i> Camb.).....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	-
Palma-lóia (<i>Opuntia monacantha</i> How.).....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Pequi (<i>Caryocar</i> spp.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Pêra (<i>Pyrus communis</i> L.).....	6,25	170	118	160	51	1 569	5 921	21	135	3,36	8,37
Pêssego (<i>Prunus persica</i> (L.) Batsch).....	6,25	230	309	210	29	1 708	4 678	20	313	3,36	8,37
Pitanga (<i>Eugenia pilanga</i> KK.).....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Pitomba (<i>Talisia esculenta</i> Radlk.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Pupunha (<i>Guillelma speciosa</i> Mart.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Refresco de frutas caseiro.....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	-
Refresco de frutas industrializado.....	6,25	330	169	94	44	1 587	5 281	20	311	3,36	8,37
Romã (<i>Punica granatum</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Sapoti (<i>Manilkara zapota</i> (L.) Van Royen).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Suco de frutas industrializado.....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	300	3,36	8,37
Tamarindo (<i>Tamarindus indica</i> L.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Tangerina (<i>Citrus reticulata</i> Blanco).....	6,25	330	169	94	44	1 587	5 281	20	311	3,36	8,37
Tangerina, casca de (<i>Citrus reticulata</i> Blanco).....	6,25	330	169	94	44	1 587	5 281	20	311	3,36	8,37
Taperebá (ou cajá-mirim) (<i>Spondias mombin</i> L.).....	6,25	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 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	LÍPIDIOS
FRUTAS											
Toranja (<i>Citrus paradisi</i> Macf.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Tuliribá (<i>Lucuma rivica</i> Gaertn.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Umbu (<i>Spondias tuberosa</i> Arr. Cam.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Uva (<i>Vitis vinifera</i> L.).....	6,25	140	310	170	25	1 235	4 945	20	307	3,36	8,37
Uvalha (<i>Eugenia uvalha</i> Camb.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Uxi (<i>Saccolotlis uchi</i> Hub.).....	6,25	316	178	219	57	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
CARNES											
Bacon.....	6,25	825	278	319	85	3 147	6 700	20	333	4,27	9,02
Bole de qualquer animal.....	6,25	598	285	280	88	3 232	6 489	7	316	4,31	9,02
Bol, carne gorda (<i>Bos taurus</i> L.).....	6,25	558	249	287	70	2 783	6 065	20	319	4,27	9,02
Bol, carne magra.....	6,25	558	249	287	70	2 783	6 065	20	319	4,24	9,02
Bol, carne-seca.....	6,25	558	249	287	70	2 783	6 065	20	319	4,27	9,03
Bucho de qualquer animal.....	6,25	559	298	270	88	3 057	6 127	7	315	4,30	9,05
Cabrito, carne gorda (<i>Capra</i> spp.).....	6,25	518	239	260	66	2 470	6 045	20	328	4,27	9,02
Cabrito, carne magra.....	6,25	518	239	260	66	2 470	6 045	20	328	4,29	9,02
Cabrito, carne salgada.....	6,25	518	239	260	66	2 470	6 045	20	328	4,27	9,02
Carne de aves delumadas.....	6,25	497	239	248	64	2 619	5 689	20	323	4,30	9,02
Carne de aves fritas.....	6,25	497	239	248	64	2 619	5 689	20	323	4,30	9,02
Carne de bol em lata.....	6,25	558	249	287	70	2 783	6 065	20	319	4,27	9,02
Carne de caça.....	6,25	538	244	293	72	2 617	5 960	7	362	4,27	9,02
Carnelito, carne gorda (<i>Ovis aries</i> L.).....	6,25	510	233	293	79	2 679	6 088	20	331	4,27	9,03
Carnelito, carne magra.....	6,25	510	233	293	79	2 679	6 088	20	331	4,26	9,02
Cavalo, carne magra (<i>Equus caballus</i> L.).....	6,25	628	259	242	72	2 820	5 970	21	148	4,28	9,02
Chouriço e paio.....	6,25	493	252	249	70	2 641	6 175	7	318	4,27	9,02
Cobra-cascavel (<i>Crotalus terrificus</i> Laur.).....	6,25	590	240	468	67	2 800	6 000	20	327	4,27	9,02
Coelho (<i>Oryctolagus cuniculus</i> L.).....	6,25	510	267	320	95	2 772	6 282	21	162	4,28	9,02

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
CARNES											
Coração de qualquer animal.....	6,25	618	316	262	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
Fígado 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</i> L.).....	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
Ganso (<i>Anser</i> spp.).....	6,25	497	239	248	64	2 619	5 689	20	323	4,28	9,02
Gongo (<i>Pachymerus nucleorum</i> Fabr.).....	6,25	403	299	268	81	2 988	6 245	20	322	4,27	9,02
Jacaré (<i>Caiman</i> spp.).....	6,25	590	240	468	67	2 800	6 000	20	327	4,27	9,02
Juriti (<i>Leptollia</i> spp.).....	6,25	497	239	248	64	2 619	5 689	20	323	4,28	9,02
Legarto (<i>Tupinambis tegulxin</i> L.).....	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
Lingüça e salicão.....	6,25	493	252	249	70	2 641	6 175	7	318	4,27	9,02
Miolo de qualquer animal.....	6,25	473	337	315	88	3 232	6 489	7	317	4,27	9,02
Mortadela, salame e salaminho.....	6,25	493	252	249	70	2 641	6 175	7	318	4,27	9,02
Paca (<i>Coelogenis paca</i> L.).....	6,25	510	267	320	95	2 772	6 282	21	162	4,30	9,02
Pardal (<i>Passer domesticus</i> L.).....	6,25	497	239	248	64	2 619	5 689	20	323	4,27	9,02
Patê.....	6,25	477	276	245	77	2 972	6 039	7	312	4,28	9,02
Pato (<i>Anas boschas domesticus</i> L.).....	6,25	497	239	248	64	2 619	5 689	20	323	4,27	9,02
Pato selvagem (<i>Anas boschas</i> L.).....	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
Pele 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</i> Tem.).....	6,25	497	239	248	64	2 619	5 689	20	323	4,26	9,02
Peru, carne gorda (<i>Meleagris gallopavo</i> L.).....	6,25	497	239	248	64	2 619	5 689	20	323	4,27	9,02

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDIOS
PESCADOS DE ÁGUA SALGADA											
Cardosa (<i>Sardinella brasiliensis</i>).....	6,25	563	270	321	67	3 017	6 572	20	347	4,28	9,02
Cavala (<i>Scomberomorus cavalla</i>).....	6,25	682	253	226	86	2 813	6 093	7	373	4,20	9,02
Cherne (<i>Epinephelus niveatus</i>).....	6,25	590	252	264	68	2 782	5 943	20	354	4,20	9,02
Congro-rosa (<i>Gonipterus blacodes</i>).....	6,25	560	239	260	67	2 656	6 136	21	197	4,27	9,02
Corvina (<i>Micropogon furnieri</i>).....	6,25	590	252	264	68	2 782	5 943	20	354	4,28	9,02
Corvina em conserva com molho de tomate.....	6,25	590	252	264	68	2 782	5 943	20	354	4,27	9,02
Cundunda (<i>Bathygobius soporator</i>).....	6,25	590	252	264	68	2 782	5 943	20	354	4,27	9,02
Cundunda salgado.....	6,25	590	252	264	68	2 782	5 943	20	354	4,27	9,02
Curimã (<i>Mugil brasiliensis</i>).....	6,25	670	285	280	81	2 986	6 526	21	221	4,28	9,02
Dourado (<i>Coryphaena hippurus</i>).....	6,25	590	252	264	68	2 782	5 943	20	354	4,29	9,02
Enchova (<i>Pomatomus saltatrix</i>).....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,26	9,02
Espada (<i>Trichiurus lepturus</i>).....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,29	9,02
Espada salgada.....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,27	9,02
Galo (<i>Vomer setapinnis</i>).....	6,25	550	240	260	74	2 564	5 574	21	218	4,27	9,02
Lagosta (<i>Panulirus</i> spp.).....	6,25	595	285	273	59	2 836	6 444	21	216	4,31	9,02
Linguado (<i>Paralichthys</i> spp.).....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,35	9,02
Lula (<i>Loligo brasiliensis</i>).....	6,25	498	270	293	81	2 830	6 282	20	358	4,28	9,02
Manjuba (<i>Engraulis</i> spp.).....	6,25	598	291	321	83	3 092	6 622	21	182	4,28	9,02
Manjuba salgado.....	6,25	598	291	321	83	3 092	6 622	21	182	4,28	9,02
Marimbá (<i>Diplodus argenteus</i>).....	6,25	590	252	264	68	2 782	5 943	20	354	4,27	9,02
Mariscos (<i>Mytilus</i> spp.).....	6,25	498	270	293	81	2 830	6 282	20	358	4,30	9,02
Mariscos secos.....	6,25	498	270	293	81	2 830	6 282	20	358	4,27	9,02
Merluza (<i>Merluccius hubbsi</i>).....	6,25	628	284	323	70	3 017	6 535	20	350	4,28	9,02
Merluza seca.....	6,25	626	284	323	70	3 017	6 535	20	350	4,27	9,02
Moréia (<i>Muraena helena</i>).....	6,25	689	234	360	73	2 632	6 087	7	322	4,27	9,02
Namorado (<i>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)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
PESCADOS DE ÁGUA SALGADA											
Ninquin (ou miquim) (<i>Scorpaena</i> spp.).....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,27	9,02
Olho-de-boi (<i>Seriola lalandi</i>).....	6,25	550	240	280	74	2 584	5 574	21	218	4,27	9,02
Ostra (<i>Osirea</i> spp.).....	6,25	498	270	293	81	2 830	6 282	20	358	4,27	9,02
Ovas de peixe.....	6,25	543	249	335	62	3 160	6 665	21	227	4,27	9,02
Oveia (<i>Larimus breviceps</i>).....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,26	9,02
Pampo (<i>Trachinotus</i> spp.).....	6,25	550	240	280	74	2 584	5 574	21	218	4,28	9,02
Pampo salgado.....	6,25	550	240	280	74	2 584	5 574	21	218	4,27	9,02
Papa-terra (<i>Menilichthys americanus</i>).....	6,25	590	252	264	68	2 782	5 943	20	354	4,29	9,02
Papa-terra salgado.....	6,25	590	252	264	68	2 782	5 943	20	354	4,28	9,02
Pargo (<i>Pagrus pagrus</i>).....	6,25	600	235	290	80	2 865	6 245	21	236	4,27	9,02
Peixe do mar salgado.....	6,25	590	250	284	75	2 837	6 181	7	347	4,27	9,02
Peixe em conserva com óleo.....	6,25	569	253	288	70	2 813	6 093	20	344	4,27	9,02
Peixe, farinha de.....	6,25	484	248	265	60	2 530	5 859	20	362	4,27	9,02
Peixe do mar cozido.....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,27	9,02
Peixe do mar frito.....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,27	9,02
Peixe do mar indeterminado.....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,26	9,02
Pescadinha (<i>Macrodon ancylodon</i>).....	6,25	590	252	264	68	2 782	5 943	20	354	4,30	9,02
Pirajica (<i>Kyphosus sectatrix</i>).....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,29	9,02
Polvo (<i>Octopus</i> spp.).....	6,25	480	194	240	72	2 426	5 668	21	222	4,28	9,02
Pratiquetra (<i>Mugil curema</i>).....	6,25	670	285	280	81	2 998	6 526	21	221	4,28	9,02
Salmão salgado (<i>Oncorhynchus</i> spp.).....	6,25	490	270	270	77	2 437	5 557	21	230	4,27	9,02
Sardinha (<i>Sardinella brasiliensis</i>).....	6,25	563	270	321	67	3 017	6 572	20	347	4,27	9,02
Sardinha em conserva com molho de tomate.....	6,25	563	270	321	67	3 017	6 572	20	347	4,27	9,02
Sardinha salgada.....	6,25	563	270	321	67	3 017	6 572	20	347	4,28	9,02
Sardinha em conserva com azeite.....	6,25	563	270	321	67	3 017	6 572	20	347	4,22	9,00
Sarnambi (<i>Mesodesma maculoides</i>).....	6,25	498	270	293	81	2 830	6 282	20	358	4,29	9,02

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDIOS
PESCADOS DE ÁGUA SALGADA											
Saúna (<i>Mugil brasiliensis</i>).....	6,25	670	285	280	81	2 998	6 526	21	221	4,28	9,02
Savelha (<i>Brevoortia</i> spp.).....	6,25	563	270	321	67	3 017	6 572	20	347	4,27	9,02
Savelha em conserva com molho de tomate.....	6,25	563	270	321	67	3 017	6 572	20	347	4,27	9,02
Savelha salgada.....	6,25	563	270	321	67	3 017	6 572	20	347	4,27	9,02
Serra salgado (<i>Scomberomrus maculatus</i>).....	6,25	682	253	228	86	2 813	6 093	7	373	4,29	9,02
Siri (<i>Callinectes sapidus</i>).....	6,25	555	291	323	101	3 022	6 560	21	193	4,28	9,02
Siri em conserva.....	6,25	555	291	323	101	3 022	6 560	21	193	4,25	9,02
Siri salgado.....	6,25	555	291	323	101	3 022	6 560	21	193	4,32	9,02
Sola (<i>Boithus ocellatus</i>).....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,26	9,02
Tainha (<i>Mugil</i> spp.).....	6,25	670	285	280	81	2 996	6 526	21	221	4,28	9,02
Tataruga (<i>Chelonis</i> spp.).....	6,25	590	240	468	67	2 800	6 000	20	327	4,28	9,02
Tinga (<i>Thalassophryne branneri</i>).....	6,25	603	235	257	70	2 966	6 093	20	351	4,26	9,02
Tintureira (<i>Galeocerdo cuvieri</i>).....	6,25	603	235	257	70	2 966	6 093	20	351	4,29	9,02
Tiravira (<i>Percophis brasiliensis</i>).....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,15	9,02
Tilha (<i>Mullus argentiniae</i>).....	6,25	590	252	264	68	2 782	5 943	20	354	4,30	9,02
Ubarana (<i>Elops saurus</i>).....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,29	9,02
Vermelho (<i>Lutjanus</i> spp.).....	6,25	590	252	284	68	2 782	5 943	20	354	4,29	9,02
Vieira (molusco) (<i>Pecten</i> spp.).....	6,25	498	270	293	81	2 830	6 282	20	358	4,27	9,02
Viola (<i>Rhinobatus percellens</i>).....	6,25	682	253	226	86	2 813	6 093	7	373	4,28	9,02
Voador (<i>Cypselurus</i> spp.).....	6,25	615	267	305	82	2 754	6 204	20	346	4,27	9,02
Xerelete (<i>Caranx chrysos</i>).....	6,25	550	240	260	74	2 564	5 574	21	218	4,28	9,02
Xixarro (<i>Trachurus</i> spp.).....	6,25	550	240	260	74	2 564	5 574	21	218	4,27	9,02
PESCADOS DE ÁGUA DOCE											
Acará (<i>Cichlarus</i> spp.).....	6,25	590	252	264	68	2 782	5 943	20	354	4,27	9,02
Acará salgado.....	6,25	590	252	264	68	2 782	5 943	20	354	4,28	9,02
Acará (<i>Loricaria</i> spp.).....	6,25	569	253	286	70	2 813	6 093	20	344	4,30	9,02

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

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

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

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
OVOS											
Ovo de pato.....	6,25	439	353	296	108	3 060	6 250	23	191	4,36	9,02
Ovo de peru.....	6,25	439	353	296	108	3 060	6 250	23	191	4,36	9,02
Ovo de trapaça.....	6,25	439	353	296	108	3 060	6 250	23	191	4,36	9,02
Ovo em conserva.....	6,25	439	353	296	108	3 060	6 250	23	191	4,36	9,02
Ovo, clara.....	6,25	378	418	272	116	3 090	6 249	23	191	4,36	9,02
Ovo, gema.....	6,25	477	338	313	121	3 037	6 250	23	192	4,36	9,02
Ovos fritos.....	6,25	439	353	296	108	3 060	6 250	23	191	4,36	9,02
LEITE E DERIVADOS											
Leite condensado.....	6,38	453	220	263	89	2 990	6 607	20	373	4,27	8,79
Leite de búfala.....	6,38	489	251	308	92	3 079	6 463	7	375	4,27	8,79
Leite de cabra.....	6,38	327	135	274	75	2 569	5 527	7	323	4,27	8,79
Leite de jumentia.....	6,38	498	211	281	89	3 043	6 463	7	377	4,27	8,79
Leite de vaca <i>in natura</i>	6,38	498	211	281	89	3 043	6 463	7	377	4,27	8,79
Leite de vaca pasteurizado.....	6,38	498	211	281	89	3 043	6 463	7	377	4,27	8,79
Leite em pó.....	6,38	453	220	263	89	2 990	6 607	20	373	4,27	8,79
Leite em pó desengordurado.....	6,38	453	220	263	89	2 990	6 607	20	373	4,27	8,79
Leite em pó Eledon.....	6,38	502	278	289	76	3 528	7 436	20	378	4,27	8,79
Leite em pó Nanon.....	6,38	428	185	280	105	2 505	5 530	20	363	4,27	8,79
Leite evaporado.....	6,38	436	178	302	83	3 131	7 201	7	374	4,27	8,79
Leite, creme de, tipo caseiro.....	6,38	498	211	281	89	3 043	6 463	7	377	4,27	8,79
Leite, creme de, industrializado.....	6,38	498	211	281	89	3 043	6 463	7	377	4,27	8,79
Queijo fundido.....	6,38	553	215	257	77	3 278	6 959	20	384	4,27	8,79
Queijo tipo minas fresco.....	6,38	553	215	257	77	3 278	6 959	20	384	4,23	8,79
Queijo tipo minas industrializado.....	6,38	553	215	257	77	3 278	6 959	20	384	4,28	8,79
Queijo tipo parmesão.....	6,38	553	215	257	77	3 278	6 959	20	384	4,27	8,79
Queijo tipo prato.....	6,38	553	215	257	77	3 278	6 959	20	384	4,27	8,79

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
LEITE E DERIVADOS											
Queijo tipo roquefort.....	6,38	553	215	257	77	3 278	6 959	20	384	4,28	8,79
Requeijão.....	6,38	553	215	257	77	3 278	6 959	20	304	4,27	8,79
Soro de leite de vaca.....	6,38	506	203	369	88	2 779	5 584	7	376	4,27	8,79
Yogurt.....	6,38	502	278	289	76	3 528	7 436	20	378	4,27	8,79
GORDURAS											
Azeite de dendê industrializado.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,84
Banha de galinha.....	6,25	497	239	248	64	2 619	5 689	20	323	4,34	9,02
Banha de porco industrializada.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,02
Gordura de coco.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,84
Manteiga com sal.....	6,38	498	211	281	89	3 043	6 463	7	377	4,27	8,80
Manteiga sem sal.....	6,38	498	211	281	89	3 043	6 463	7	377	4,27	8,80
Margarina vegetal.....	6,38	246	287	222	63	2 294	6 301	20	153	4,27	8,84
óleo de peixe.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,02
óleo de pequi.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,84
óleo vegetal.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,84
BEBIDAS											
Aguardente.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Balidas.....	6,38	453	220	263	89	2 990	6 607	20	373	4,27	8,79
Cerveja.....	6,25	170	98	110	79	1 467	4 197	21	260	3,59	-
Coca-cola.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Conhaques.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Fanta.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Guaraná.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Licores.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sakê.....	6,25	120	50	87	14	1 081	2 716	21	261	3,82	-
Vinho.....	6,25	120	50	87	14	1 081	2 716	21	261	3,36	-

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
BEBIDAS											
Vinho de jenipapo.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Vinho de maçã.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Vinho moscatel.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,36	8,37
Whisky.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
CAFÉ E INFUSÕES											
Calé em pó (<i>Coffea arabica</i> L.).....	6,25	450	247	219	31	2 125	5 859	7	364	1,83	8,37
Calé solúvel.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Calé, infusão de, com açúcar.....	6,25	450	247	219	31	2 125	5 859	7	364	1,83	8,37
Chá preto (<i>Camellia sinensis</i> (L.) Kuntze).....	6,25	450	247	219	31	2 125	5 859	7	364	1,83	-
Chá preto preparado sem açúcar.....	6,25	450	247	219	31	2 125	5 859	7	364	1,83	-
CONDIMENTOS											
Açafrão em pó (<i>Crocus sativus</i> L.).....	6,25	294	158	258	81	2 408	6 815	21	263	3,47	8,37
Alfafa (<i>Medicago sativa</i> L.).....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37
Alfavaca (<i>Ocimum basilicum</i> L.).....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37
Caldo de carne.....	6,25	558	249	287	70	2 783	6 065	20	319	4,29	-
Caldo de cebola.....	6,25	288	139	93	93	1 547	4 361	7	346	4,27	9,02
Cebola em pó.....	6,25	288	139	93	93	1 547	4 361	7	346	2,78	8,37
Colorau.....	6,25	316	178	219	57	1 768	5 063	7	351	3,36	8,37
Cominho em pó (<i>Cuminum cyminum</i> L.).....	6,25	294	158	258	81	2 408	6 815	21	263	3,47	8,37
Curry.....	6,25	241	139	188	60	1 547	4 351	7	354	2,78	8,37
Fermento em pó (químico).....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Gengibre (<i>Zingiber officinale</i> Rosc.).....	6,25	241	139	188	60	1 547	4 351	7	354	2,78	8,37
Gengibre em pó.....	6,25	294	158	258	81	2 408	6 815	21	263	2,78	8,37
Horrelã (<i>Manihot</i> spp.).....	6,25	291	172	250	74	2 279	5 228	7	349	2,44	8,37
Ketchup.....	6,25	182	56	129	48	1 002	5 209	20	290	2,44	8,37

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LÍPIDIOS
CONDIMENTOS											
Levedura.....	5,00	453	241	259	69	2 435	5 471	7	327	3,00	0,37
Maionese Industrializada.....	8,25	439	353	298	108	3 060	6 250	23	191	4,36	9,02
Molho de gergelim.....	5,30	171	289	223	84	2 172	5 916	20	188	3,47	8,37
Molho de pimenta.....	8,25	509	103	164	43	1 893	5 248	7	344	2,44	8,37
Molho de tucupl.....	8,25	162	133	150	46	1 300	3 398	20	32	2,78	8,37
Molho Inglês.....	8,25	350	106	190	30	1 935	5 199	21	63	2,44	8,37
Mostarda.....	8,25	431	150	394	88	2 700	6 477	21	262	3,47	8,37
Páprica (<i>Capiscum annuum</i> L.).....	8,25	199	103	264	39	1 893	5 248	7	324	2,44	8,37
Pimenta-do-reino (<i>Piper nigrum</i> L.).....	8,25	294	156	256	81	2 406	6 815	21	263	3,47	8,37
Sal com alho.....	8,25	288	139	93	93	1 547	4 351	7	346	2,78	-
Sal refinado.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Semente de coentro (<i>Coriandrum sativum</i> L.).....	8,25	215	247	203	79	2 125	5 859	7	352	3,47	8,37
Tempero tipo <i>fondor</i> e <i>grill</i>	8,25	294	158	256	81	2 406	6 815	21	263	3,47	8,37
Urucu (<i>Bixa orellana</i> L.).....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,37
Vinagre.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PREPARAÇÕES											
Acarajé.....	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	2 389	5 857	7	216	3,66	8,37
Bolinho de arroz frito.....	5,87	211	265	201	76	2 279	6 227	7	222	4,08	8,84
Canjica, mungunzá, angu doce, etc.....	6,20	270	287	250	67	2 685	6 135	7	220	3,41	8,72
Creme chantilly caseiro.....	6,38	498	211	281	89	3 043	8 463	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
Doces à base de leite.....	6,32	464	249	277	91	3 000	6 409	7	211	4,29	8,83
Doces à base de ovo.....	6,25	439	353	298	108	3 060	6 250	23	191	4,36	9,02
Feljoada caseira.....	6,28	498	203	257	71	2 580	5 915	7	244	3,93	8,98
Feljoada enlatada.....	6,25	498	203	257	71	2 580	5 915	7	98	3,93	8,98

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR

3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITRÓGENO: 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	LÍPIDIOS
PREPARAÇÕES											
Gemada.....	6,37	482	221	282	90	3 015	6 384	7	231	4,28	8,81
Macarronada, pizza, panqueca, etc.....	5,80	306	251	217	75	2 420	6 227	7	16	4,11	8,84
Mingaus.....	6,33	421	205	263	84	2 821	6 192	7	213	4,16	8,78
Molho à bolonhesa.....	6,25	563	242	280	70	2 717	6 018	7	164	4,29	9,02
Mousse.....	6,03	379	228	240	85	2 568	6 152	7	173	4,02	8,61
Omelete.....	6,25	439	353	298	108	3 060	6 250	23	191	4,36	9,02
Pastelarias doces.....	5,77	164	258	181	72	2 104	6 241	7	198	4,00	8,96
Pastelarias salgadas.....	6,06	332	251	216	74	2 562	6 459	7	78	4,15	8,87
Pirão.....	6,25	162	133	150	46	1 300	3 398	20	32	2,70	8,37
Preparações à base de carnes.....	6,20	501	257	274	73	2 716	6 101	7	217	4,25	8,95
Preparações à base de legumes.....	6,24	455	203	257	67	2 536	5 887	7	219	3,78	8,84
Preparações à base de peixes.....	6,21	535	246	275	69	2 722	5 950	7	218	4,18	8,80
Purê de batata, nhoque, etc.....	6,12	335	211	233	63	2 388	5 864	7	223	3,77	8,84
Rabanada.....	6,05	301	241	222	79	2 506	6 355	7	182	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	1 766	5 063	7	300	3,36	8,37
Sanduíches.....	6,03	330	241	212	71	2 488	6 401	7	5	2,47	8,83
Sopas.....	6,15	337	204	230	71	2 281	5 622	7	212	3,58	8,85
Valapá.....	6,07	436	226	236	67	2 514	6 117	7	171	4,13	8,48
Vitamina de frutas com leite.....	6,32	455	195	236	83	2 492	5 977	7	181	3,85	8,63
Vitamina de frutas sem leite.....	6,25	156	117	125	39	1 141	3 344	7	183	3,29	8,37
MISTURAS DESIDRATADAS E OUTROS PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS											
Arobon.....	6,25	338	175	200	38	1 882	5 719	20	104	4,05	8,37
Carne vegetal.....	6,11	368	160	236	85	2 700	6 088	7	202	3,47	8,37
Caselnato de cálcio.....	6,38	518	201	297	103	3 206	6 937	20	375	4,28	8,79

ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR
3 - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR GRAMA DE NITROGÊNIO: AMINOÁCIDOS E FATORES ESPECÍFICOS PARA CALCULAR O VALOR CALÓRICO

NOME DO ALIMENTO	FATOR (n)	LISINA (mg)	METIONINA CISTINA (mg)	TREONINA (mg)	TRIPTOFANO (mg)	TOTAL AAE (mg)	TOTAL AA (mg)	ORIGEM		FATORES ESPECÍFICOS	
								TABELA	ITEM	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
MISTURAS DESIDRATADAS E OUTROS PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS											
Chocolate em barra.....	5,30	308	125	208	81	2125	5859	7	328	1,83	8,37
Chocolate em pó.....	5,30	308	125	208	81	2125	5859	7	326	1,83	8,37
Frappe (pó).....	6,38	453	220	263	89	2990	6607	20	373	4,27	8,79
Germe de trigo.....	5,80	407	252	265	66	2413	6233	20	24	3,59	8,37
Levedo de cerveja.....	6,25	585	156	346	69	3022	6166	20	366	3,00	8,37
Massa desidratada para empada.....	6,08	339	242	217	73	2568	6441	7	78	4,16	0,07
Milo.....	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	0,07
Misturas Industrializadas para bolos.....	5,77	184	258	181	72	2104	6241	7	198	4,08	8,98
Misturas Industrializadas para doces e sorvetes.....	6,38	425	220	263	89	2990	6607	20	373	4,27	8,79
Mukl.....	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	2648	6082	7	325	4,20	0,60
Pó para chantilly.....	6,38	487	208	278	88	2947	6463	20	369	4,27	8,79
Protevitam.....	6,38	380	193	267	96	2604	6342	20	72	4,27	8,79
Protenac.....	6,38	518	201	297	103	3208	6937	20	375	4,27	0,79
Seleita de legumes em lata.....	6,25	257	133	196	64	1833	4867	7	360	2,44	0,37
Sobremesas infantis Industrializadas.....	6,25	316	178	219	57	1768	5063	7	300	3,36	0,37
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	0,37
Sopas desidratadas.....	6,00	268	220	204	66	2148	5840	7	365	3,75	8,53
Sopas infantis com carne.....	6,25	407	191	242	87	2308	5466	7	363	4,27	9,02
Sopas infantis sem carne.....	6,25	257	133	198	64	1833	4867	7	360	2,44	8,37
Sustagen.....	6,38	453	220	263	89	2990	6607	20	373	4,27	0,79

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 metionina⁶, o valor da cistina foi retirado do item 31 da Tabela 20
Coeficiente calórico protéico da araruta:
 $3,75 \times 0,89 = 3,34$, onde
3,75 - calor de combustão da batata
0,89 - coeficiente de digestibilidade da batata

Item 305 - PÃO DE SOJA

Ver item 14, Tabela 7 (Anexo 1)

Item 306 - BERTALHA

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

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

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

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

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

Item 309 - GOIABA, ARAÇÁ

Metionina, 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

Metionina 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

⁶ Utilizou-se metionina como abreviação de metioninacistina.

Item 316 - BOFE

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

Demais valores: Tabela 7, item 350

Item 317 - MIOLO

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

Demais valores: Tabela 7, item 350

Item 318 - EMBUTIDOS, ENLATADOS

Triptofano, total AA: Tabela 21, item 166

Demais valores: Tabela 20, item 336

Item 319 - LÍNGUA

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

Demais valores: Tabela 21, item 169

Item 320 - ATUM, ATUM ENLATADO

Total AA: Tabela 21, item 247

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

Item 321 - ALGAS MARINHAS

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

Item 322 - PEIXE MORÉIA

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

Demais valores: Tabela 21, item 199

Item 323 - LEITE DE CABRA

Cistina: Tabela 20, item 369

Demais valores: Tabela 20, item 382

Item 324 - PÁPRICA

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

Demais valores: Tabela 20, item 267

Item 325 - OVOMALTINE

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

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

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

Lisina, treonina, triptofano: Tabela 20, item 108

Cistina: Tabela 20, item 166

Item 327 - LEVEDURA

Triptofano: Tabela 20, item 386

Demais valores: Tabela 20, item 385

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

Item 328 - QUINOA

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

Demais valores: Tabela 20, item 13

Item 329 - FÉCULA DE ARARUTA

Cistina: Tabela 20, item 31

Demais valores: Tabela 20, item 38

Coefficiente calórico protéico igual ao da araruta

Item 330 - GELATINA EM FOLHA, GELEIA DE MOCOTÓ

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

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

Demais valores: Tabela 20, item 330

Item 331 - FÉCULA DE MANDIOCA, SAGU

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

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

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

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

Demais valores para sagu: Tabela 20, item 32

Item 371 - FEIJÃO ARROZ

Total AA: Tabela 20, item 48

Demais valores: Tabela 21, item 53

Item 372 - AÇAÍ

Triptofano: Tabela 7, item 300

Demais valores: Tabela 20, item 304

Item 373 - CAVALA, VIOLA, PEIXE 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 JUMENTA, CREME DE LEITE, MANTEIGA

Total AA: Tabela 20, item 369

Demais valores: Tabela 22, Quadro
20

Bibliografia Consultada

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

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

- 20 - FAO. *Amino-acid content of foods and biological data on proteins*. Roma, 1970. (Nutrition Studies, 24 - Titulos e texto em inglês, francês e espanhol).
- 21 - E.U.A. Department of Health, Education and Welfare & FAO. *Food composition table for use in East Asia*. Bethesda, 1972, parte 2.
- 22 - FAO & OMS. *Besoins énergétiques et besoins en protéines; rapport d'un comité spécial mixte FAO/OMS d'experts*. Rome, 1973 Réunions de la FAO sur la nutrition, Rapport 52; Organisation Mondiale de la Santé; serie de rapports techniques, 522.
- 23 - LUNVEN, P. et alii. Amino-acid composition of hen's eggs. *British Journal of Nutrition*. New York (30): 189-194, 1973.
- 24 - REPÚBLICA MALGAXE, Secrétariat d'État aux Affaires 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 - PÉRISSE, Julien. *Relatório*. Rio de Janeiro, ENDEF, 1975 (mimeografado).
- 27 - SOUCI, S. W.; Fachmann, W.; Kraut, H. *Die Zusammensetzung der Lebensmittel: Nährwerttabellen*. MBH, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 174, 2 v.
- 28 - FAO. *WM/D7116/C*. Rome, Comité des produits Groupe Intergouvernemental sur la viande, 1973.
- 29 - UNIVERSIDADE DE VIÇOSA. Análise. *Rev. Ceres*, 21 (114), mar./abr.1974, Viçosa.
- 30 - RANDOIN, Lucie; Le Gallie, Pierre; Causseret, Jean. *Tables de composition des aliments; deuxième partie*. Paris, s. ed. 1974.
- 31 - DOMINIQUE, Gladys. *Table de composition d'aliments pour Haïti*. Port-au-Prince, Dept. de l'Agriculture, des Ressources Naturelles et du Développement Rural, 1965.
- 32 - VENEZUELA. Instituto Nacional de Nutrición. *Tabla de composición de alimentos para uso práctico*. Caracas, 1973.
- 33 - EQUADOR. Ministerio de Previsión Social y Sanidad. Instituto Nacional de Nutrición. *Tabla de composición de los alimentos*. Quito, 1965.
- 34 - UNIVERSIDAD DE CHILE. Facultad de Química y Farmacia. *Tabla de composición química de alimentos chilenos (provisória; sujeta a futuras revisiones)*. Santiago, 1961.
- 35 - ARQUIVOS BRASILEIROS DE NUTRIÇÃO. Rio de Janeiro, Instituto de Nutrição. 15 (2) 1959.
- 36 - UNIVERSIDAD DO CHILE. Facultad de Ciências 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).