



Tabela
para
Avaliação
de
Consumo
Alimentar
em
Medidas
Caseiras

4ª edição

Ana Beatriz Vieira Pinheiro
Elisa Maria de Aquino Lacerda
Esther Haim Benzecry
Marisa Conceição da S. Gomes
Verônica Medeiros da Costa

31
JC
59721

 Atheneu

Símbolos, Abreviaturas e Siglas

| | | | |
|----------|---------------------|------|---|
| C/AÇ | Com açúcar | GQ | Grande quantidade |
| CO | Concha | MQ | Média quantidade |
| COL A | Colher de arroz | PQ | Pequena quantidade |
| COL CAFÉ | Colher de café | g | Gramas |
| COL CHÁ | Colher de chá | mg | Miligramas |
| COL S | Colher de sopa | mL | Militro |
| COL SOB | Colher de sobremesa | µg | Micrograma |
| ESC | Escumadeira | FCNT | Food Composition and Nutrition Tables |
| FT | Fatia | GF | Tabela de Composição dos Alimentos — Guilherme Franco — Editora Atheneu |
| INDUSTR | Industrial | I | Composição fornecida pela indústria |
| PED | Pedaço | IBGE | Tabela de Composição dos Alimentos do IBGE |
| PT F | Prato fundo | FP | The Food Processor |
| PT R | Prato raso | * | Receita elaborada pela equipe e analisada segundo IBGE e/ou GF |
| PT SOB | Prato de sobremesa | (-) | Quantidade desprezível |
| UND | Unidade | () | Dado não disponível |
| X | Xícara | | |
| D | Duplo | | |
| G | Grande | | |
| GG | Muito grande | | |
| M | Médio | | |
| P | Pequeno | | |
| CH | Chão | | |
| N | Nivelado | | |
| R | Raso | | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|---------------------------|--------|----------|-------|--------|--------|--------|------|--------|---------|-------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| ABACATE | 100,0 | 177,00 | 1,80 | 6,40 | 16,00 | 13,00 | 0,70 | 12,00 | 20,00 | IBGE |
| COL S CH PICADO | 45,0 | 79,65 | 0,81 | 2,88 | 7,20 | 5,85 | 0,31 | 5,40 | 9,00 | |
| COPO D CH PICADO | 200,0 | 354,00 | 3,60 | 12,80 | 32,00 | 26,00 | 1,40 | 24,00 | 40,00 | |
| COPO P CH PICADO | 130,0 | 230,10 | 2,34 | 8,32 | 20,80 | 16,90 | 0,91 | 15,60 | 26,00 | |
| PT F PICADO | 450,0 | 796,50 | 8,10 | 28,80 | 72,00 | 58,50 | 3,15 | 54,00 | 90,00 | |
| PT R PICADO | 350,0 | 619,50 | 6,30 | 22,40 | 56,00 | 45,50 | 2,45 | 42,00 | 70,00 | |
| UND G | 900,0 | 1.593,00 | 16,20 | 57,60 | 144,00 | 117,00 | 6,30 | 108,00 | 180,00 | |
| UND M | 430,0 | 761,10 | 7,74 | 27,52 | 68,80 | 55,90 | 3,01 | 51,60 | 86,00 | |
| UND P | 370,0 | 654,90 | 6,66 | 23,68 | 59,20 | 48,10 | 2,59 | 44,40 | 74,00 | |
| ABACAXI | 100,0 | 58,00 | 0,40 | 13,70 | 0,20 | 18,00 | 0,50 | 61,00 | 5,00 | IBGE |
| FT G | 190,0 | 110,20 | 0,76 | 26,03 | 0,38 | 34,20 | 0,95 | 115,90 | 9,50 | |
| FT M | 75,0 | 43,50 | 0,30 | 10,28 | 0,15 | 13,50 | 0,38 | 45,75 | 3,75 | |
| FT P | 50,0 | 29,00 | 0,20 | 6,85 | 0,10 | 9,00 | 0,25 | 30,50 | 2,50 | |
| UND M | 750,0 | 435,00 | 3,00 | 102,75 | 1,50 | 135,00 | 3,75 | 457,50 | 37,50 | |
| UND P | 480,0 | 278,40 | 1,92 | 65,76 | 0,96 | 86,40 | 2,40 | 292,80 | 24,00 | |
| ABACAXI EM CALDA | 100,0 | 122,00 | 0,44 | 29,77 | 0,18 | 27,00 | 0,75 | 14,00 | 2,00 | GF |
| FT M | 64,0 | 78,08 | 0,28 | 19,05 | 0,12 | 17,28 | 0,48 | 8,96 | 1,28 | |
| FT P | 30,0 | 36,60 | 0,13 | 8,93 | 0,05 | 8,10 | 0,23 | 4,20 | 0,60 | |
| ABÓBORA COZIDA | 100,0 | 70,00 | 1,80 | 14,70 | 0,45 | 20,53 | 1,05 | 63,00 | 525,00 | * |
| COL S CH PICADA | 36,0 | 25,20 | 0,65 | 5,29 | 0,16 | 7,39 | 0,38 | 22,68 | 189,00 | |
| COL S R PICADA | 16,0 | 11,20 | 0,29 | 2,35 | 0,07 | 3,28 | 0,17 | 10,08 | 84,00 | |
| ESC M CH PICADA | 100,0 | 70,00 | 1,80 | 14,70 | 0,45 | 20,53 | 1,05 | 63,00 | 525,00 | |
| ESC M R PICADA | 70,0 | 49,00 | 1,26 | 10,29 | 0,32 | 14,37 | 0,74 | 44,10 | 367,50 | |
| PED M | 50,0 | 35,00 | 0,90 | 7,35 | 0,23 | 10,27 | 0,53 | 31,50 | 262,50 | |
| PED P | 30,0 | 21,00 | 0,54 | 4,41 | 0,14 | 6,16 | 0,32 | 18,90 | 157,50 | |
| ABÓBORA REFOGADA | 100,0 | 117,00 | 1,87 | 15,18 | 5,46 | 22,03 | 1,10 | 63,50 | 525,10 | * |
| COL S CH PICADA | 30,0 | 35,10 | 0,56 | 4,55 | 1,64 | 6,61 | 0,33 | 19,05 | 157,53 | |
| COL S R PICADA | 20,0 | 23,40 | 0,37 | 3,04 | 1,09 | 4,41 | 0,22 | 12,70 | 105,02 | |
| ESC M CH PICADA | 105,0 | 122,85 | 1,96 | 15,94 | 5,73 | 23,13 | 1,16 | 66,68 | 551,36 | |
| ESC M R PICADA | 70,0 | 81,90 | 1,31 | 10,63 | 3,82 | 15,42 | 0,77 | 44,45 | 367,57 | |
| ABOBRINHA COZIDA | 100,0 | 56,00 | 2,00 | 11,00 | 0,40 | 40,53 | 1,20 | 38,00 | 10,00 | * |
| COL A CH PICADA | 70,0 | 39,20 | 1,40 | 7,70 | 0,28 | 28,37 | 0,84 | 26,60 | 7,00 | |
| COL A R PICADA | 35,0 | 19,60 | 0,70 | 3,85 | 0,14 | 14,19 | 0,42 | 13,30 | 3,50 | |
| COL S CH PICADA | 30,0 | 16,80 | 0,60 | 3,30 | 0,12 | 12,16 | 0,36 | 11,40 | 3,00 | |
| COL S R PICADA | 20,0 | 11,20 | 0,40 | 2,20 | 0,08 | 8,11 | 0,24 | 7,60 | 2,00 | |
| ESC M CH PICADA | 90,0 | 50,40 | 1,80 | 9,90 | 0,36 | 36,48 | 1,08 | 34,20 | 9,00 | |
| ESC M R PICADA | 40,0 | 22,40 | 0,80 | 4,40 | 0,16 | 16,21 | 0,48 | 15,20 | 4,00 | |
| ABOBRINHA REFOGADA | 100,0 | 103,00 | 2,07 | 11,48 | 5,41 | 42,03 | 1,25 | 38,50 | 10,10 | * |
| COL A CH PICADA | 70,0 | 72,10 | 1,45 | 8,04 | 3,79 | 29,42 | 0,88 | 26,95 | 7,07 | |
| COL A R PICADA | 35,0 | 36,05 | 0,72 | 4,02 | 1,89 | 14,71 | 0,44 | 13,48 | 3,54 | |
| COL S CH PICADA | 30,0 | 30,90 | 0,62 | 3,44 | 1,62 | 12,61 | 0,38 | 11,55 | 3,03 | |
| COL S R PICADA | 20,0 | 20,60 | 0,41 | 2,30 | 1,08 | 8,41 | 0,25 | 7,70 | 2,02 | |
| ESC M CH PICADA | 90,0 | 92,70 | 1,86 | 10,33 | 4,87 | 37,83 | 1,13 | 34,65 | 9,09 | |
| ESC M R PICADA | 40,0 | 41,20 | 0,83 | 4,59 | 2,16 | 16,81 | 0,50 | 15,40 | 4,04 | |
| ACARAJÉ | 100,0 | 282,00 | 13,10 | 22,30 | 15,60 | 51,00 | 3,70 | 3,00 | 15,00 | IBGE |
| UND M | 100,0 | 282,00 | 13,10 | 22,30 | 15,60 | 51,00 | 3,70 | 3,00 | 15,00 | |
| ACELGA | 100,0 | 33,00 | 1,80 | 5,60 | 0,40 | 110,00 | 3,60 | 34,00 | 292,00 | IBGE |
| COL A CH PICADA | 10,0 | 3,30 | 0,18 | 0,56 | 0,04 | 11,00 | 0,36 | 3,40 | 29,20 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Pin. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|----------------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| COL S CH PICADA | 6,0 | 1,98 | 0,11 | 0,34 | 0,02 | 6,60 | 0,22 | 2,04 | 17,52 | |
| FOLHA G | 20,0 | 6,60 | 0,36 | 1,12 | 0,08 | 22,00 | 0,72 | 6,80 | 58,40 | |
| FOLHA M | 10,0 | 3,30 | 0,18 | 0,56 | 0,04 | 11,00 | 0,36 | 3,40 | 29,20 | |
| FOLHA P | 3,0 | 0,99 | 0,05 | 0,17 | 0,01 | 3,30 | 0,11 | 1,02 | 8,76 | |
| PT R R PICADA | 60,0 | 19,80 | 1,08 | 3,36 | 0,24 | 66,00 | 2,16 | 20,40 | 175,20 | |
| ACEROLA | 100,0 | 32,00 | 0,20 | 7,30 | 0,20 | 9,48 | 0,20 | 1.369,00 | 0,00 | FCNT |
| UND | 12,0 | 3,84 | 0,02 | 0,88 | 0,02 | 1,14 | 0,02 | 164,28 | 0,00 | |
| AÇÚCAR | 100,0 | 398,00 | 0,00 | 99,50 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | IBGE |
| COL CAFÉ CH | 2,0 | 7,96 | 0,00 | 1,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| COL CAFÉ R | 1,0 | 3,98 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| COL CHÁ CH | 5,0 | 19,90 | 0,00 | 4,98 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | |
| COL CHÁ R | 3,0 | 11,94 | 0,00 | 2,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| COL PAU M CH | 37,0 | 147,30 | 0,00 | 36,82 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | |
| COL PAU P CH | 15,0 | 59,70 | 0,00 | 14,93 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | |
| COL PAU P R | 8,0 | 31,80 | 0,00 | 7,96 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | |
| COL S CH | 24,0 | 95,52 | 0,00 | 23,88 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | |
| COL S R | 15,0 | 59,70 | 0,00 | 14,93 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | |
| COL SOB CH | 16,0 | 63,68 | 0,00 | 15,92 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | |
| COL SOB R | 9,0 | 35,82 | 0,00 | 8,96 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | |
| COPO D N | 219,0 | 871,60 | 0,00 | 217,91 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | |
| COPO P N | 160,0 | 636,80 | 0,00 | 159,20 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | |
| X CAFÉ CH | 53,0 | 210,90 | 0,00 | 52,74 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | |
| X CHÁ CH | 170,0 | 676,60 | 0,00 | 168,15 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | |
| AÇÚCAR MASCAVO | 100,0 | 369,00 | 0,40 | 90,60 | 0,50 | 51,00 | 4,20 | 2,00 | — | IBGE |
| COL CAFÉ CH | 2,3 | 8,49 | 0,01 | 2,08 | 0,01 | 1,17 | 0,10 | 0,05 | — | |
| COL CAFÉ R | 1,0 | 3,69 | 0,00 | 0,91 | 0,01 | 0,51 | 0,04 | 0,02 | — | |
| COL CHÁ CH | 4,0 | 14,76 | 0,02 | 3,62 | 0,02 | 2,04 | 0,17 | 0,08 | — | |
| COL CHÁ R | 2,5 | 9,23 | 0,01 | 2,27 | 0,01 | 1,28 | 0,11 | 0,05 | — | |
| COL S CH | 19,0 | 70,11 | 0,08 | 17,21 | 0,09 | 9,69 | 0,80 | 0,38 | — | |
| COL S R | 11,0 | 40,59 | 0,04 | 9,97 | 0,05 | 5,61 | 0,46 | 0,22 | — | |
| COL SOB CH | 12,5 | 46,13 | 0,05 | 11,33 | 0,06 | 6,38 | 0,53 | 0,25 | — | |
| COL SOB R | 7,0 | 25,83 | 0,03 | 6,34 | 0,04 | 3,57 | 0,29 | 0,14 | — | |
| X CAFÉ CH | 56,0 | 206,64 | 0,22 | 50,74 | 0,28 | 28,56 | 2,35 | 1,12 | — | |
| X CHÁ CH | 170,0 | 627,30 | 0,68 | 154,02 | 0,85 | 86,70 | 7,14 | 3,40 | — | |
| ADES ORIGINAL[®] | 100,0 | 44,00 | 3,10 | 4,00 | 1,70 | | | | | I |
| COPO D CH | 240,0 | 105,60 | 7,44 | 9,60 | 4,08 | | | | | |
| COPO P CH | 165,0 | 72,60 | 5,11 | 6,60 | 2,80 | | | | | |
| ADES SABORES^{®1} | 100,0 | 44,00 | 0,60 | 10,00 | 0,20 | | | | | I |
| COPO D CH | 240,0 | 105,60 | 1,44 | 24,00 | 0,48 | | | | | |
| COPO P CH | 165,0 | 72,60 | 0,99 | 16,50 | 0,33 | | | | | |
| UND COMERCIAL | 250,0 | 110,00 | 1,50 | 25,00 | 0,50 | | | | | |
| AGRIÃO | 100,0 | 28,00 | 2,80 | 3,30 | 0,40 | 117,00 | 1,90 | 44,00 | 370,00 | IBGE |
| COL S CH PICADO | 7,0 | 1,96 | 0,20 | 0,23 | 0,03 | 8,19 | 0,13 | 3,08 | 25,90 | |
| PIRES CH PICADO | 10,0 | 2,80 | 0,28 | 0,33 | 0,04 | 11,70 | 0,19 | 4,40 | 37,00 | |
| PT R CH PICADO | 80,0 | 22,40 | 2,24 | 2,64 | 0,32 | 93,60 | 1,52 | 35,20 | 296,00 | |
| PT SOB CH PICADO | 20,0 | 5,60 | 0,56 | 0,66 | 0,08 | 23,40 | 0,38 | 8,80 | 74,00 | |
| RAMO M | 5,0 | 1,40 | 0,14 | 0,17 | 0,02 | 5,85 | 0,10 | 2,20 | 18,50 | |
| AGRIÃO REFOGADO | 100,0 | 75,00 | 2,87 | 3,78 | 5,41 | 121,03 | 1,95 | 44,50 | 370,10 | * |
| COL A CH | 50,0 | 37,50 | 1,44 | 1,89 | 2,71 | 60,52 | 0,98 | 22,25 | 185,05 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|----------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| COL A R | 35,0 | 26,25 | 1,00 | 1,32 | 1,89 | 42,36 | 0,68 | 15,58 | 129,54 | |
| COL S CH | 25,0 | 18,75 | 0,72 | 0,95 | 1,35 | 30,26 | 0,49 | 11,13 | 92,53 | |
| COL S R | 17,0 | 12,75 | 0,49 | 0,64 | 0,92 | 20,58 | 0,33 | 7,57 | 62,92 | |
| ESC M CH | 75,0 | 56,25 | 2,15 | 2,84 | 4,06 | 90,77 | 1,46 | 33,38 | 277,58 | |
| ESC M R | 50,0 | 37,50 | 1,44 | 1,89 | 2,71 | 60,52 | 0,98 | 22,25 | 185,05 | |
| GARFADA | 30,0 | 22,50 | 0,86 | 1,13 | 1,62 | 36,31 | 0,59 | 13,35 | 111,03 | |
| ÁGUA-DE-COCO | 100,0 | 18,00 | 0,13 | 4,13 | 0,12 | 9,00 | — | 2,60 | 0,00 | GF |
| COPO D CH | 240,0 | 43,20 | 0,31 | 9,91 | 0,29 | 21,60 | — | 6,24 | 0,00 | |
| COPO P CH | 165,0 | 29,70 | 0,21 | 6,81 | 0,20 | 14,85 | — | 4,29 | 0,00 | |
| UND | 340,0 | 61,20 | 0,44 | 14,04 | 0,41 | 30,60 | — | 8,84 | 0,00 | |
| AGUARDENTE | 100,0 | 231,00 | | | | | | | | IBGE |
| DOSE | 50,0 | 115,50 | | | | | | | | |
| AIPIM COZIDO | 100,0 | 120,00 | 0,60 | 28,90 | 0,20 | 28,00 | 0,90 | 31,00 | 2,00 | IBGE |
| COL A CH PICADO | 60,0 | 72,00 | 0,36 | 17,34 | 0,12 | 16,80 | 0,54 | 18,60 | 1,20 | |
| COL S CH PICADO | 30,0 | 36,00 | 0,18 | 8,67 | 0,06 | 8,40 | 0,27 | 9,30 | 0,60 | |
| COL S R PICADO | 20,0 | 24,00 | 0,12 | 5,78 | 0,04 | 5,60 | 0,18 | 6,20 | 0,40 | |
| PED G | 180,0 | 216,00 | 1,08 | 52,02 | 0,36 | 50,40 | 1,62 | 55,80 | 3,60 | |
| PED M | 100,0 | 120,00 | 0,60 | 28,90 | 0,20 | 28,00 | 0,90 | 31,00 | 2,00 | |
| PED P | 50,0 | 60,00 | 0,30 | 14,45 | 0,10 | 14,00 | 0,45 | 15,50 | 1,00 | |
| AIPIM FRITO | 100,0 | 356,00 | 1,20 | 55,20 | 14,50 | 54,00 | 1,70 | 66,00 | 3,00 | IBGE |
| COL A CH PICADO | 60,0 | 213,60 | 0,72 | 33,12 | 8,70 | 32,40 | 1,02 | 39,60 | 1,80 | |
| COL A R PICADO | 35,0 | 124,60 | 0,42 | 19,32 | 5,08 | 18,90 | 0,60 | 23,10 | 1,05 | |
| COL S CH PICADO | 35,0 | 124,60 | 0,42 | 19,32 | 5,08 | 18,90 | 0,60 | 23,10 | 1,05 | |
| COL S R PICADO | 20,0 | 71,20 | 0,24 | 11,04 | 2,90 | 10,80 | 0,34 | 13,20 | 0,60 | |
| ESC M CH PICADO | 95,0 | 338,20 | 1,14 | 52,44 | 13,78 | 51,30 | 1,62 | 62,70 | 2,85 | |
| ESC M R PICADO | 65,0 | 231,40 | 0,78 | 35,88 | 9,42 | 35,10 | 1,11 | 42,90 | 1,95 | |
| PED G | 155,0 | 551,80 | 1,86 | 85,56 | 22,48 | 83,70 | 2,64 | 102,30 | 4,65 | |
| PED M | 80,0 | 284,80 | 0,96 | 44,16 | 11,60 | 43,20 | 1,36 | 52,80 | 2,40 | |
| PED P | 35,0 | 124,60 | 0,42 | 19,32 | 5,08 | 18,90 | 0,60 | 23,10 | 1,05 | |
| ALFACE | 100,0 | 19,00 | 1,30 | 2,90 | 0,20 | 43,00 | 1,30 | 12,00 | 87,00 | IBGE |
| COL S CH PICADA | 8,0 | 1,52 | 0,10 | 0,23 | 0,02 | 3,44 | 0,10 | 0,96 | 6,96 | |
| FOLHA G | 15,0 | 2,85 | 0,20 | 0,43 | 0,03 | 6,45 | 0,20 | 1,80 | 13,05 | |
| FOLHA M | 10,0 | 1,90 | 0,13 | 0,29 | 0,02 | 4,30 | 0,13 | 1,20 | 8,70 | |
| FOLHA P | 5,0 | 0,95 | 0,07 | 0,15 | 0,01 | 2,15 | 0,07 | 0,60 | 4,35 | |
| PIRES CH PICADA | 20,0 | 3,80 | 0,26 | 0,58 | 0,04 | 8,60 | 0,26 | 2,40 | 17,40 | |
| PT R CH PICADA | 80,0 | 15,20 | 1,04 | 2,32 | 0,16 | 34,40 | 1,04 | 9,60 | 69,60 | |
| PT SOB CH PICADA | 30,0 | 5,70 | 0,39 | 0,87 | 0,06 | 12,90 | 0,39 | 3,60 | 26,10 | |
| UND G | 400,0 | 76,00 | 5,20 | 11,60 | 0,80 | 172,00 | 5,20 | 48,00 | 348,00 | |
| UND M | 200,0 | 38,00 | 2,60 | 5,80 | 0,40 | 86,00 | 2,60 | 24,00 | 174,00 | |
| UND P | 130,0 | 24,70 | 1,69 | 3,77 | 0,26 | 55,90 | 1,69 | 15,60 | 113,10 | |
| ALL BRAN KELLOGG'S® | 100,0 | 260,00 | 13,00 | 45,00 | 3,00 | 200,00 | 8,75 | 37,50 | 300,00 | I |
| CAIXA | 250,0 | 650,00 | 32,50 | 112,50 | 7,50 | 500,00 | 21,88 | 93,75 | 750,00 | |
| COL S CH | 9,0 | 23,40 | 1,17 | 4,05 | 0,27 | 18,00 | 0,79 | 3,40 | 27,00 | |
| COPO D CH | 83,0 | 215,80 | 10,79 | 37,35 | 2,49 | 166,00 | 7,26 | 31,13 | 249,00 | |
| COPO P CH | 63,0 | 163,80 | 8,19 | 28,35 | 1,89 | 126,00 | 5,51 | 23,62 | 189,00 | |
| ALMÔNDEGA | 100,0 | 203,00 | 15,06 | 7,05 | 12,79 | 20,05 | 2,44 | 3,20 | 50,98 | * |
| UND M | 50,0 | 101,50 | 7,53 | 3,53 | 6,40 | 10,03 | 1,22 | 1,60 | 25,49 | |
| UND P | 30,0 | 60,90 | 4,52 | 2,12 | 3,84 | 6,02 | 0,73 | 0,96 | 15,29 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|----------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| ALMÔNDEGA DE PERU | | | | | | | | | | |
| LIGHT SADIA ® | 100,0 | 216,00 | 22,50 | 5,50 | 11,50 | | | | | I |
| CAIXA COM 20 UND | 500,0 | 1.080,00 | 112,50 | 27,50 | 57,50 | | | | | |
| UND | 25,0 | 54,00 | 5,63 | 1,38 | 2,89 | | | | | |
| AMEIXA PRETA FRESCA | 100,0 | 43,00 | 0,40 | 10,10 | 0,10 | 20,00 | 0,56 | | | GF |
| UND G | 52,0 | 22,36 | 0,21 | 5,25 | 0,05 | 10,40 | 0,29 | | | |
| UND M | 42,0 | 18,06 | 0,17 | 4,24 | 0,04 | 8,40 | 0,24 | | | |
| UND P | 34,0 | 14,62 | 0,14 | 3,43 | 0,03 | 6,80 | 0,19 | | | |
| AMEIXA SECA | 100,0 | 186,00 | 2,37 | 43,15 | 0,44 | 62,00 | 3,50 | 1,20 | 20,00 | GF |
| UND M | 5,0 | 9,30 | 0,12 | 2,16 | 0,02 | 3,10 | 0,18 | 0,06 | 1,00 | |
| AMEIXA VERMELHA | 100,0 | 54,00 | — | 13,50 | — | 11,00 | 0,36 | 6,80 | 200,00 | GF |
| UND M | 16,0 | 8,64 | — | 2,16 | — | 1,76 | 0,06 | 1,09 | 32,00 | |
| AMÊNDOA | 100,0 | 647,00 | 21,00 | 17,30 | 54,90 | 282,00 | 5,20 | — | — | IBGE |
| UND | 1,0 | 6,47 | 0,21 | 0,17 | 0,55 | 2,82 | 0,05 | — | — | |
| AMENDOIM | | | | | | | | | | |
| CARAMELIZADO | 100,0 | 469,00 | 8,10 | 73,80 | 15,70 | 17,00 | 1,30 | — | 2,00 | IBGE |
| PACOTE P | 20,0 | 93,80 | 1,62 | 14,76 | 3,14 | 3,40 | 0,26 | — | 0,40 | |
| AMENDOIM | | | | | | | | | | |
| TORRADO COM SAL | 100,0 | 638,00 | 23,20 | 21,70 | 50,90 | 42,00 | 1,60 | — | 16,00 | IBGE |
| CANUDO | 35,0 | 223,30 | 8,12 | 7,60 | 17,82 | 14,70 | 0,56 | — | 5,60 | |
| COL S | 17,0 | 108,46 | 3,94 | 3,69 | 8,65 | 7,14 | 0,27 | — | 2,72 | |
| PACOTE P | 50,0 | 319,00 | 11,60 | 10,85 | 25,45 | 21,00 | 0,80 | — | 8,00 | |
| PUNHADO | 30,0 | 191,40 | 6,96 | 6,51 | 15,27 | 12,60 | 0,48 | — | 4,80 | |
| UND | 0,8 | 5,10 | 0,19 | 0,17 | 0,41 | 0,34 | 0,01 | — | 0,13 | |
| ANGU | 100,0 | 124,00 | 3,30 | 26,20 | 0,70 | 2,00 | 0,60 | — | 12,00 | IBGE |
| 1/2 CO M | 70,0 | 86,80 | 2,31 | 18,34 | 0,49 | 1,40 | 0,42 | — | 8,40 | |
| CO M CH | 150,0 | 186,00 | 4,95 | 39,30 | 1,05 | 3,00 | 0,90 | — | 18,00 | |
| COL A CH | 60,0 | 74,40 | 1,98 | 15,72 | 0,42 | 1,20 | 0,36 | — | 7,20 | |
| COL S CH | 35,0 | 43,40 | 1,16 | 9,17 | 0,25 | 0,70 | 0,21 | — | 4,20 | |
| PED G | 200,0 | 248,00 | 6,60 | 52,40 | 1,40 | 4,00 | 1,20 | — | 24,00 | |
| PED M | 150,0 | 186,00 | 4,95 | 39,30 | 1,05 | 3,00 | 0,90 | — | 18,00 | |
| PED P | 100,0 | 124,00 | 3,30 | 26,20 | 0,70 | 2,00 | 0,60 | — | 12,00 | |
| PT F | 500,0 | 62- | 16,50 | 131,00 | 3,50 | 1,00 | 3,00 | — | 60,00 | |
| PT R | 300,0 | 372,00 | 9,90 | 78,60 | 2,10 | 6,00 | 1,80 | — | 36,00 | |
| ARROZ À GREGA | 100,0 | 140,00 | 2,03 | 26,50 | 2,86 | 16,50 | 1,01 | 9,45 | 289,90 | * |
| COL A CH | 45,0 | 63,00 | 0,91 | 11,93 | 1,29 | 7,43 | 0,45 | 4,25 | 130,46 | |
| COL A R | 30,0 | 42,00 | 0,61 | 7,95 | 0,86 | 4,95 | 0,30 | 2,84 | 86,97 | |
| COL S CH | 25,0 | 35,00 | 0,51 | 6,63 | 0,72 | 4,13 | 0,25 | 2,36 | 72,47 | |
| COL S R | 15,0 | 21,00 | 0,30 | 3,98 | 0,43 | 2,48 | 0,15 | 1,42 | 43,48 | |
| ESC M CH | 85,0 | 119,00 | 1,73 | 22,53 | 2,43 | 14,03 | 0,86 | 8,03 | 246,42 | |
| ESC M R | 60,0 | 84,00 | 1,22 | 15,90 | 1,72 | 9,90 | 0,61 | 5,67 | 173,94 | |
| ARROZ COZIDO | 100,0 | 164,00 | 2,30 | 32,30 | 2,90 | 3,00 | 0,80 | — | — | IBGE |
| 1/2 CO M | 60,0 | 98,40 | 1,38 | 19,38 | 1,74 | 1,80 | 0,48 | — | — | |
| CO M CH | 100,0 | 164,00 | 2,30 | 32,30 | 2,90 | 3,00 | 0,80 | — | — | |
| COL A CH | 45,0 | 73,80 | 1,04 | 14,54 | 1,31 | 1,35 | 0,36 | — | — | |
| COL A R | 30,0 | 49,20 | 0,69 | 9,69 | 0,87 | 0,90 | 0,24 | — | — | |
| COL S CH | 25,0 | 41,00 | 0,58 | 8,07 | 0,73 | 0,75 | 0,20 | — | — | |
| COL S R | 15,0 | 24,60 | 0,35 | 4,85 | 0,43 | 0,45 | 0,12 | — | — | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|------------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/ml.) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| ESC M CH | 85,0 | 139,40 | 1,96 | 27,46 | 2,47 | 2,55 | 0,68 | — | — | |
| ESC M R | 60,0 | 98,40 | 1,38 | 19,38 | 1,74 | 1,80 | 0,48 | — | — | |
| PT F CH | 200,0 | 328,00 | 4,60 | 64,60 | 5,80 | 6,00 | 1,60 | — | — | |
| PT F R | 100,0 | 164,00 | 2,30 | 32,30 | 2,90 | 3,00 | 0,80 | — | — | |
| ARROZ-DOCE | 100,0 | 164,00 | 3,76 | 33,04 | 1,84 | 73,40 | 0,36 | 0,58 | 19,10 | * |
| CO M CH | 140,0 | 229,60 | 5,26 | 46,26 | 2,58 | 102,76 | 0,50 | 0,81 | 26,74 | |
| COL A CH | 90,0 | 147,60 | 3,38 | 29,74 | 1,66 | 66,06 | 0,32 | 0,52 | 17,19 | |
| COL A R | 50,0 | 82,00 | 1,88 | 16,52 | 0,92 | 36,70 | 0,18 | 0,29 | 9,55 | |
| COL S CH | 40,0 | 65,60 | 1,50 | 13,22 | 0,74 | 29,36 | 0,14 | 0,23 | 7,64 | |
| COL S R | 25,0 | 41,00 | 0,94 | 8,26 | 0,46 | 18,35 | 0,09 | 0,15 | 4,78 | |
| COL SOB CH | 30,0 | 49,20 | 1,13 | 9,91 | 0,55 | 22,02 | 0,11 | 0,17 | 5,73 | |
| COL SOB R | 15,0 | 24,60 | 0,56 | 4,96 | 0,28 | 11,01 | 0,05 | 0,09 | 2,87 | |
| PIRES | 120,0 | 196,80 | 4,51 | 39,65 | 2,21 | 88,08 | 0,43 | 0,70 | 22,92 | |
| PT R | 400,0 | 656,00 | 15,04 | 132,16 | 7,36 | 293,60 | 1,44 | 2,32 | 76,40 | |
| PT SOB | 280,0 | 459,20 | 10,53 | 92,51 | 5,15 | 205,52 | 1,01 | 1,62 | 53,48 | |
| ARROZ INTEGRAL COZIDO | 100,0 | 257,00 | 4,86 | 45,96 | 5,96 | 15,73 | 1,20 | — | — | * |
| 1/2 CO M | 42,00 | 107,94 | 2,04 | 19,30 | 2,50 | 6,61 | 0,50 | — | — | |
| CO M CH | 117,0 | 300,69 | 5,69 | 53,77 | 6,97 | 18,40 | 1,40 | — | — | |
| COL A CH | 63,0 | 161,91 | 3,06 | 28,95 | 3,75 | 9,91 | 0,76 | — | — | |
| COL A R | 43,0 | 110,51 | 2,09 | 19,76 | 2,56 | 6,76 | 0,52 | — | — | |
| COL S CH | 20,0 | 51,40 | 0,97 | 9,19 | 1,19 | 3,15 | 0,24 | — | — | |
| COL S R | 12,0 | 30,84 | 0,58 | 5,52 | 0,72 | 1,89 | 0,14 | — | — | |
| ESC M CH | 59,0 | 151,63 | 2,87 | 27,12 | 3,52 | 9,28 | 0,71 | — | — | |
| ESC M R | 31,0 | 79,67 | 1,51 | 14,25 | 1,85 | 4,88 | 0,37 | — | — | |
| ASPARGO EM CONSERVA | 100,0 | 22,00 | 1,90 | 2,90 | 0,30 | 18,00 | 1,70 | 15,00 | 50,00 | IBGE |
| UND M | 7,5 | 1,65 | 0,14 | 0,22 | 0,02 | 1,35 | 0,13 | 1,13 | 3,75 | |
| ATUM EM CONSERVA | 100,0 | 281,00 | 24,20 | — | 20,50 | 7,00 | 1,20 | — | 20,00 | IBGE |
| COL S CH | 16,0 | 44,96 | 3,87 | — | 3,28 | 1,12 | 0,19 | — | 3,20 | |
| COL S R | 11,0 | 30,91 | 2,66 | — | 2,26 | 0,77 | 0,13 | — | 2,20 | |
| COL SOB CH | 10,0 | 28,10 | 2,42 | — | 2,05 | 0,70 | 0,12 | — | 2,00 | |
| COL SOB R | 6,0 | 16,86 | 1,45 | — | 1,23 | 0,42 | 0,07 | — | 1,20 | |
| LATA | 198,0 | 556,38 | 47,92 | — | 40,59 | 13,86 | 2,38 | — | 39,60 | |
| AVEIA EM FLOCOS | 100,0 | 371,00 | 13,50 | 68,40 | 4,80 | 30,00 | 3,40 | — | — | IBGE |
| COL CHÁ CH | 2,0 | 7,42 | 0,27 | 1,37 | 0,10 | 0,60 | 0,07 | — | — | |
| COL CHÁ R | 1,5 | 5,57 | 0,20 | 1,03 | 0,07 | 0,45 | 0,05 | — | — | |
| COL S CH | 15,0 | 55,65 | 2,03 | 10,26 | 0,72 | 4,50 | 0,51 | — | — | |
| COL S R | 7,0 | 25,97 | 0,95 | 4,79 | 0,34 | 2,10 | 0,24 | — | — | |
| COL SOB CH | 7,0 | 25,97 | 0,95 | 4,79 | 0,34 | 2,10 | 0,24 | — | — | |
| COL SOB R | 5,0 | 18,55 | 0,68 | 3,42 | 0,24 | 1,50 | 0,17 | — | — | |
| AVEIA FARINHA | 100,0 | 396,00 | 14,20 | 68,20 | 7,40 | 53,00 | 4,50 | — | — | IBGE |
| COL CHÁ CH | 4,0 | 15,84 | 0,57 | 2,73 | 0,30 | 2,12 | 0,18 | — | — | |
| COL CHÁ R | 1,7 | 6,73 | 0,24 | 1,16 | 0,13 | 0,90 | 0,08 | — | — | |
| COL S CH | 18,0 | 71,28 | 2,56 | 12,28 | 1,33 | 9,54 | 0,81 | — | — | |
| COL S R | 8,0 | 31,68 | 1,14 | 5,46 | 0,59 | 4,24 | 0,36 | — | — | |
| COL SOB CH | 8,0 | 31,68 | 1,14 | 5,46 | 0,59 | 4,24 | 0,36 | — | — | |
| COL SOB R | 6,0 | 23,76 | 0,85 | 4,09 | 0,44 | 3,18 | 0,27 | — | — | |
| AVELÃ | 100,0 | 679,00 | 12,60 | 16,70 | 62,40 | 209,00 | 3,40 | 2,00 | 2,00 | IBGE |
| PUNHADO | 25,0 | 169,75 | 3,15 | 4,18 | 15,60 | 52,25 | 0,85 | 0,50 | 0,50 | |
| UND | 1,0 | 6,79 | 0,13 | 0,17 | 0,62 | 2,09 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | |

| ALIMENTO Medida caseira | Quant. (g/mL) | Energia (kcal) | Ptn. (g) | Gli. (g) | Lip. (g) | Ca (mg) | Fe (mg) | Vit. C (mg) | Vit. A (µg RE) | Fonte |
|-----------------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-----------------------|--------------------------|--------------|
| AZEITE-DE-DENDÊ | 100,0 | 894,00 | 0,00 | 0,40 | 99,10 | 7,00 | 5,50 | 0,00 | 45.920,00 | IBGE |
| COL CAFÉ | 1,0 | 8,94 | 0,00 | 0,00 | 0,99 | 0,07 | 0,06 | 0,00 | 459,20 | |
| COL CHÁ | 2,0 | 17,88 | 0,00 | 0,01 | 1,98 | 0,14 | 0,11 | 0,00 | 918,40 | |
| COL S | 8,0 | 71,52 | 0,00 | 0,03 | 7,93 | 0,56 | 0,44 | 0,00 | 3.673,60 | |
| COL SOB | 5,0 | 44,70 | 0,00 | 0,02 | 4,96 | 0,35 | 0,28 | 0,00 | 2.296,00 | |
| AZEITONA | 100,0 | 133,00 | 1,30 | 2,00 | 13,30 | 73,00 | 1,60 | — | 20,00 | IBGE |
| UND M PRETA | 3,0 | 3,99 | 0,04 | 0,06 | 0,40 | 2,19 | 0,05 | — | 0,60 | |
| UND M VERDE | 4,0 | 5,32 | 0,05 | 0,08 | 0,53 | 2,92 | 0,06 | — | 0,80 | |
| BABA-DE-MOÇA | 100,0 | 500,00 | 4,26 | 88,41 | 14,34 | 33,48 | 1,72 | 3,63 | 163,37 | * |
| COL A CH | 50,0 | 250,00 | 2,13 | 44,21 | 7,17 | 16,74 | 0,86 | 1,82 | 81,69 | |
| COL CHÁ CH | 12,0 | 60,00 | 0,51 | 10,61 | 1,72 | 4,02 | 0,21 | 0,44 | 19,60 | |
| COL S CH | 30,0 | 150,00 | 1,28 | 26,52 | 4,30 | 10,04 | 0,52 | 1,09 | 49,01 | |
| COL SOB CH | 22,0 | 110,00 | 0,94 | 19,45 | 3,15 | 7,37 | 0,38 | 0,80 | 35,94 | |
| PORÇÃO | 90,0 | 450,00 | 3,83 | 79,57 | 12,91 | 30,13 | 1,55 | 3,27 | 147,03 | |
| BACALHAU COZIDO | 100,0 | 147,00 | 34,80 | — | 0,84 | 270,00 | 3,36 | — | — | * |
| COL A CH DESFIADO | 55,0 | 80,85 | 19,14 | — | 0,46 | 148,50 | 1,85 | — | — | |
| COL A R DESFIADO | 40,0 | 58,80 | 13,92 | — | 0,34 | 108,00 | 1,34 | — | — | |
| COL S CH DESFIADO | 20,0 | 29,40 | 6,96 | — | 0,17 | 54,00 | 0,67 | — | — | |
| COL S R DESFIADO | 15,0 | 22,05 | 5,22 | — | 0,13 | 40,50 | 0,50 | — | — | |
| ESC M CH DESFIADO | 60,0 | 88,20 | 20,88 | — | 0,50 | 162,00 | 2,02 | — | — | |
| ESC M R DESFIADO | 48,0 | 70,56 | 16,70 | — | 0,40 | 129,60 | 1,61 | — | — | |
| PED G | 220,0 | 323,40 | 76,56 | — | 1,85 | 594,00 | 7,39 | — | — | |
| PED M | 135,0 | 198,45 | 46,98 | — | 1,13 | 364,50 | 4,54 | — | — | |
| PED P | 70,0 | 102,90 | 24,36 | — | 0,59 | 189,00 | 2,35 | — | — | |
| BACON | 100,0 | 661,00 | 8,40 | 1,00 | 69,30 | 13,00 | 1,20 | — | — | IBGE |
| FT M | 15,0 | 99,15 | 1,26 | 0,15 | 10,40 | 1,95 | 0,18 | — | — | |
| BALA² | 100,0 | 398,00 | — | 99,50 | — | — | 0,10 | — | — | IBGE |
| UND | 5,0 | 19,90 | — | 4,98 | — | — | 0,01 | — | — | |
| BANANA À MILANESA | 100,0 | 251,00 | 2,70 | 29,70 | 13,50 | 35,00 | 1,80 | 8,60 | 50,40 | * |
| UND G | 150,0 | 376,50 | 4,05 | 44,55 | 20,25 | 52,50 | 2,70 | 12,90 | 75,60 | |
| UND M | 100,0 | 251,00 | 2,70 | 29,70 | 13,50 | 35,00 | 1,80 | 8,60 | 50,40 | |
| UND P | 75,0 | 188,25 | 2,03 | 22,28 | 10,13 | 26,25 | 1,35 | 6,45 | 37,80 | |
| BANANA-D'ÁGUA | 100,0 | 97,00 | 1,20 | 22,20 | 0,40 | 27,00 | 1,50 | 8,00 | 27,00 | IBGE |
| UND G | 90,0 | 87,30 | 1,08 | 19,98 | 0,36 | 24,30 | 1,35 | 7,20 | 24,30 | |
| UND M | 70,0 | 67,90 | 0,84 | 15,54 | 0,28 | 18,90 | 1,05 | 5,60 | 18,90 | |
| UND P | 40,0 | 38,80 | 0,48 | 8,88 | 0,16 | 10,80 | 0,60 | 3,20 | 10,80 | |
| BANANA-DA-TERRA | 100,0 | 117,00 | 2,20 | 26,60 | 0,20 | 25,00 | 1,40 | 14,10 | 19,00 | GF |
| UND G | 100,0 | 117,00 | 2,20 | 26,60 | 0,20 | 25,00 | 1,40 | 14,10 | 19,00 | |
| BANANA-DA-TERRA FRITA | 100,0 | 220,00 | 2,62 | 31,65 | 9,24 | 29,75 | 1,67 | 16,78 | 22,61 | * |
| FT G | 42,0 | 92,40 | 1,10 | 13,29 | 3,88 | 12,50 | 0,70 | 7,05 | 9,50 | |
| FT M | 31,0 | 68,20 | 0,81 | 9,81 | 2,86 | 9,22 | 0,52 | 5,20 | 7,01 | |
| FT P | 15,0 | 33,00 | 0,39 | 4,75 | 1,39 | 4,46 | 0,25 | 2,52 | 3,39 | |
| BANANA-DA-TERRA FRITA C/AÇ | 100,0 | 243,00 | 2,31 | 39,87 | 8,21 | 26,25 | 1,48 | 14,81 | 19,95 | * |
| FT G | 48,0 | 116,64 | 1,11 | 19,14 | 3,94 | 12,60 | 0,71 | 7,11 | 9,58 | |
| FT M | 35,0 | 85,05 | 0,81 | 13,95 | 2,87 | 9,19 | 0,52 | 5,18 | 6,98 | |
| FT P | 17,0 | 41,31 | 0,39 | 6,78 | 1,40 | 4,46 | 0,25 | 2,52 | 3,39 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|------------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| BANANA-MAÇÃ | 100,0 | 111,00 | 1,70 | 25,70 | 0,20 | 6,00 | 1,20 | 13,00 | 5,00 | IBGE |
| UND M | 65,0 | 72,15 | 1,11 | 16,71 | 0,13 | 3,90 | 0,78 | 8,45 | 3,25 | |
| BANANA-OURO | 100,0 | 104,00 | 2,40 | 22,80 | 0,30 | 13,00 | 1,50 | 8,00 | 27,00 | IBGE |
| UND M | 40,0 | 41,60 | 0,96 | 9,12 | 0,12 | 5,20 | 0,60 | 3,20 | 10,80 | |
| BANANA-PRATA | 100,0 | 99,00 | 1,30 | 22,80 | 0,30 | 15,00 | 2,00 | 14,00 | 10,00 | IBGE |
| UND G | 55,0 | 54,45 | 0,72 | 12,54 | 0,17 | 8,25 | 1,10 | 7,70 | 5,50 | |
| UND M | 40,0 | 39,60 | 0,52 | 9,12 | 0,12 | 6,00 | 0,80 | 5,60 | 4,00 | |
| UND P | 30,0 | 29,70 | 0,39 | 6,84 | 0,09 | 4,50 | 0,60 | 4,20 | 3,00 | |
| BANANADA | 100,0 | 288,00 | 3,16 | 67,73 | 0,50 | | | 4,40 | | GF |
| UND G | 50,0 | 144,00 | 1,58 | 33,87 | 0,25 | | | 2,20 | | |
| UND M | 40,0 | 115,20 | 1,26 | 27,09 | 0,20 | | | 1,76 | | |
| UND P | 15,0 | 43,20 | 0,47 | 10,16 | 0,08 | | | 0,66 | | |
| BARQUETE DE LEGUMES | 100,0 | 281,00 | 4,40 | 30,12 | 15,92 | 28,08 | 0,96 | 7,14 | 501,84 | * |
| UND M | 22,0 | 61,82 | 0,97 | 6,63 | 3,50 | 6,18 | 0,21 | 1,57 | 110,40 | |
| BATATA-BAROA COZIDA | 100,0 | 134,00 | 1,58 | 31,19 | 0,32 | 49,78 | 3,78 | 25,20 | 23,10 | * |
| COL A CH PICADA | 55,0 | 73,70 | 0,87 | 17,15 | 0,18 | 27,38 | 2,08 | 13,86 | 12,71 | |
| COL A R PICADA | 35,0 | 46,90 | 0,55 | 10,92 | 0,11 | 17,42 | 1,32 | 8,82 | 8,09 | |
| COL S CH PICADA | 35,0 | 46,90 | 0,55 | 10,92 | 0,11 | 17,42 | 1,32 | 8,82 | 8,09 | |
| COL S R PICADA | 25,0 | 33,50 | 0,40 | 7,80 | 0,08 | 12,45 | 0,95 | 6,30 | 5,78 | |
| COL SOB CH PICADA | 30,0 | 40,20 | 0,47 | 9,36 | 0,10 | 14,93 | 1,13 | 7,56 | 6,93 | |
| COL SOB R PICADA | 15,0 | 20,10 | 0,24 | 4,68 | 0,05 | 7,47 | 0,57 | 3,78 | 3,47 | |
| PED G | 75,0 | 100,50 | 1,19 | 23,39 | 0,24 | 37,34 | 2,84 | 18,90 | 17,33 | |
| PED M | 50,0 | 67,00 | 0,79 | 15,60 | 0,16 | 24,89 | 1,89 | 12,60 | 11,55 | |
| PED P | 20,0 | 26,80 | 0,32 | 6,24 | 0,06 | 9,96 | 0,76 | 5,04 | 4,62 | |
| UND M | 80,0 | 107,20 | 1,26 | 24,95 | 0,26 | 39,82 | 3,02 | 20,16 | 18,48 | |
| UND P | 45,0 | 60,30 | 0,71 | 14,04 | 0,14 | 22,40 | 1,70 | 11,34 | 10,40 | |
| BATATA-DOCE | 100,0 | 122,00 | 1,30 | 28,60 | 0,30 | 31,00 | 1,00 | 31,00 | 300,00 | IBGE |
| UND GG | 580,0 | 707,60 | 7,54 | 165,88 | 1,74 | 179,80 | 5,80 | 179,80 | 1740,00 | |
| UND M | 140,0 | 170,80 | 1,82 | 40,04 | 0,42 | 43,40 | 1,40 | 43,40 | 420,00 | |
| BATATA-DOCE COZIDA | 100,0 | 103,00 | 1,10 | 24,00 | 0,30 | 26,00 | 0,80 | 26,00 | 252,00 | IBGE |
| COL S CH PICADA | 42,0 | 43,26 | 0,46 | 10,08 | 0,13 | 10,92 | 0,34 | 10,92 | 105,84 | |
| COL S R PICADA | 30,0 | 30,90 | 0,33 | 7,20 | 0,09 | 7,80 | 0,24 | 7,80 | 75,60 | |
| FT G | 90,0 | 92,70 | 0,99 | 21,60 | 0,27 | 23,40 | 0,72 | 23,40 | 226,80 | |
| FT M | 70,0 | 72,10 | 0,77 | 16,80 | 0,21 | 18,20 | 0,56 | 18,20 | 176,40 | |
| FT P | 40,0 | 41,20 | 0,44 | 9,60 | 0,12 | 10,40 | 0,32 | 10,40 | 100,80 | |
| UND G | 560,0 | 576,80 | 6,16 | 134,40 | 1,68 | 145,60 | 4,48 | 145,60 | 1.411,20 | |
| UND M | 355,0 | 365,65 | 3,91 | 85,20 | 1,07 | 92,30 | 2,84 | 92,30 | 894,60 | |
| BATATA-DOCE FRITA | 100,0 | 383,00 | 2,70 | 60,10 | 14,60 | 65,00 | 2,10 | 65,00 | 630,00 | IBGE |
| FT G | 84,0 | 321,72 | 2,27 | 50,48 | 12,26 | 54,60 | 1,76 | 54,60 | 529,20 | |
| FT M | 65,0 | 248,95 | 1,76 | 39,07 | 9,49 | 42,25 | 1,37 | 42,25 | 409,50 | |
| FT P | 30,0 | 114,90 | 0,81 | 18,03 | 4,38 | 19,50 | 0,63 | 19,50 | 189,00 | |
| BATATA FRITA RUFFLES® | 100,0 | 550,00 | 7,00 | 45,00 | 38,00 | | | | | I |
| PACOTE M | 135,0 | 742,50 | 9,45 | 60,75 | 51,30 | | | | | |
| PACOTE P | 72,0 | 396,00 | 5,04 | 32,40 | 27,36 | | | | | |
| PUNHADO | 12,8 | 70,40 | 0,90 | 5,76 | 4,86 | | | | | |
| UND | 1,3 | 7,15 | 0,09 | 0,59 | 0,49 | | | | | |
| BATATA FRITA RUFFLES | | | | | | | | | | |
| QUEIJO® | 100,0 | 520,00 | 6,00 | 48,00 | 34,00 | | | | | I |
| PACOTE M | 135,0 | 702,00 | 8,10 | 64,80 | 45,90 | | | | | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|------------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| PACOTE P | 72,0 | 374,40 | 4,32 | 34,56 | 24,48 | | | | | |
| PUNHADO | 12,8 | 66,56 | 0,77 | 6,14 | 4,35 | | | | | |
| UND | 1,3 | 6,76 | 0,08 | 0,62 | 0,44 | | | | | |
| BATATA-INGLESA | | | | | | | | | | |
| CORADA | 100,0 | 172,00 | 2,25 | 22,37 | 8,12 | 10,03 | 1,00 | 20,00 | — | * |
| COL A CH PICADA | 80,0 | 137,60 | 1,80 | 17,90 | 6,50 | 8,02 | 0,80 | 16,00 | — | |
| COL A R PICADA | 50,0 | 86,00 | 1,13 | 11,19 | 4,06 | 5,02 | 0,50 | 10,00 | — | |
| COL S R PICADA | 30,0 | 51,60 | 0,67 | 6,71 | 2,44 | 3,01 | 0,30 | 6,00 | — | |
| ESC M CH PICADA | 100,0 | 172,00 | 2,25 | 22,37 | 8,12 | 10,03 | 1,00 | 20,00 | — | |
| ESC M R PICADA | 70,0 | 120,40 | 1,58 | 15,66 | 5,68 | 7,02 | 0,70 | 14,00 | — | |
| UND M | 80,0 | 137,60 | 1,80 | 17,90 | 6,50 | 8,02 | 0,80 | 16,00 | — | |
| BATATA-INGLESA | | | | | | | | | | |
| COZIDA³ | 100,0 | 85,00 | 2,00 | 19,10 | 0,10 | 11,00 | 0,70 | 13,10 | 5,00 | GF |
| COL A CH PICADA | 60,0 | 51,00 | 1,20 | 11,46 | 0,06 | 6,60 | 0,42 | 7,86 | 3,00 | |
| COL A R PICADA | 40,0 | 34,00 | 0,80 | 7,64 | 0,04 | 4,40 | 0,28 | 5,24 | 2,00 | |
| COL S CH PICADA | 30,0 | 25,50 | 0,60 | 5,73 | 0,03 | 3,30 | 0,21 | 3,93 | 1,50 | |
| ESC M CH PICADA | 80,0 | 68,00 | 1,60 | 15,28 | 0,08 | 8,80 | 0,56 | 10,48 | 4,00 | |
| ESC M R PICADA | 50,0 | 42,50 | 1,00 | 9,55 | 0,05 | 5,50 | 0,35 | 6,55 | 2,50 | |
| UND G | 290,0 | 246,50 | 5,80 | 55,39 | 0,29 | 31,90 | 2,03 | 37,99 | 14,50 | |
| UND M | 140,0 | 119,00 | 2,80 | 26,74 | 0,14 | 15,40 | 0,98 | 18,34 | 7,00 | |
| UND P | 70,0 | 59,50 | 1,40 | 13,37 | 0,07 | 7,70 | 0,49 | 9,17 | 3,50 | |
| BATATA-INGLESA FRITA | | | | | | | | | | |
| COL A CH | 50,0 | 140,00 | 2,15 | 18,00 | 6,60 | 7,50 | 0,65 | 10,50 | 0,00 | IBGE |
| COL A R | 35,0 | 98,00 | 1,51 | 12,60 | 4,62 | 5,25 | 0,46 | 7,35 | 0,00 | |
| COL S CH | 25,0 | 70,00 | 1,08 | 9,00 | 3,30 | 3,75 | 0,33 | 5,25 | 0,00 | |
| COL S R | 15,0 | 42,00 | 0,64 | 5,40 | 1,98 | 2,25 | 0,20 | 3,15 | 0,00 | |
| ESC M CH | 65,0 | 182,00 | 2,80 | 23,40 | 8,58 | 9,75 | 0,85 | 13,65 | 0,00 | |
| PORÇÃO G | 360,0 | 1008,00 | 15,48 | 129,60 | 47,52 | 54,00 | 4,68 | 75,60 | 0,00 | |
| PORÇÃO M | 200,0 | 560,00 | 8,60 | 72,00 | 26,40 | 30,00 | 2,60 | 42,00 | 0,00 | |
| PORÇÃO P | 100,0 | 280,00 | 4,30 | 36,00 | 13,20 | 15,00 | 1,30 | 21,00 | 0,00 | |
| PORÇÃO P MCDONALD'S® | 68,0 | 190,40 | 2,92 | 24,48 | 8,98 | 10,20 | 0,88 | 14,28 | 0,00 | |
| BATATA-INGLESA SAUTÉ | | | | | | | | | | |
| COL S CH | 100,0 | 150,00 | 1,86 | 17,23 | 8,19 | 11,90 | 0,63 | 11,79 | 96,90 | * |
| COL S CH | 25,0 | 37,50 | 0,47 | 4,31 | 2,05 | 2,98 | 0,16 | 2,95 | 24,23 | |
| BEBIDA LÁCTEA DANONE® | | | | | | | | | | |
| COPO D CH | 100,0 | 76,00 | 2,30 | 14,10 | 1,20 | 93,00 | | | | I |
| COPO D CH | 240,0 | 182,40 | 5,52 | 33,84 | 2,88 | 223,20 | | | | |
| COPO P CH | 165,0 | 125,40 | 3,80 | 23,27 | 1,98 | 153,45 | | | | |
| BEBIDA LÁCTEA GOOD | | | | | | | | | | |
| FRUTTY ITAMBÉ® | 100,0 | 78,30 | 2,20 | 13,55 | 1,70 | | | 9,00 | | I |
| COPO D CH | 240,0 | 187,92 | 5,28 | 32,52 | 4,08 | | | 21,60 | | |
| COPO P CH | 165,0 | 129,20 | 3,63 | 22,36 | 2,81 | | | 14,85 | | |
| BEIJU COM COCO | | | | | | | | | | |
| UND G | 100,0 | 498,00 | 3,96 | 61,34 | 26,26 | 105,20 | 4,80 | 9,00 | — | * |
| UND G | 125,0 | 622,50 | 4,95 | 76,68 | 32,83 | 131,50 | 6,00 | 11,25 | — | |
| BERINJELA ENSOPADA | | | | | | | | | | |
| COL A CH | 100,0 | 69,00 | 0,76 | 4,78 | 5,23 | 19,19 | 0,61 | 5,34 | 4,80 | * |
| COL A CH | 75,0 | 51,75 | 0,57 | 3,59 | 3,92 | 14,39 | 0,46 | 4,01 | 3,60 | |
| COL A R | 60,0 | 41,40 | 0,46 | 2,87 | 3,14 | 11,51 | 0,37 | 3,20 | 2,88 | |
| COL S CH | 25,0 | 17,25 | 0,19 | 1,20 | 1,31 | 4,80 | 0,15 | 1,34 | 1,20 | |
| COL S R | 20,0 | 13,80 | 0,15 | 0,96 | 1,05 | 3,84 | 0,12 | 1,07 | 0,96 | |
| ESC M CH | 125,0 | 86,25 | 0,95 | 5,98 | 6,54 | 23,99 | 0,76 | 6,68 | 6,00 | |
| ESC M R | 75,0 | 51,75 | 0,57 | 3,59 | 3,92 | 14,39 | 0,46 | 4,01 | 3,60 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|--------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|------------------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| BERINJELA FRITA | 100,0 | 218,00 | 1,20 | 7,56 | 20,36 | 30,13 | 0,96 | 6,00 | 0,00 | * |
| FT G | 35,0 | 76,30 | 0,42 | 2,65 | 7,13 | 10,55 | 0,34 | 2,10 | 0,00 | |
| FT M | 20,0 | 43,60 | 0,24 | 1,51 | 4,07 | 6,03 | 0,19 | 1,20 | 0,00 | |
| FT P | 10,0 | 21,80 | 0,12 | 0,76 | 2,04 | 3,01 | 0,10 | 0,60 | 0,00 | |
| RODELA G | 20,0 | 43,60 | 0,24 | 1,51 | 4,07 | 6,03 | 0,19 | 1,20 | 0,00 | |
| RODELA M | 13,0 | 28,34 | 0,16 | 0,98 | 2,65 | 3,92 | 0,12 | 0,78 | 0,00 | |
| RODELA P | 5,0 | 10,90 | 0,06 | 0,38 | 1,02 | 1,51 | 0,05 | 0,30 | 0,00 | |
| BERTALHA REFOGADA | 100,0 | 93,00 | 3,27 | 7,48 | 5,61 | 216,03 | 3,25 | 172,50 | 1164,10 | * |
| COL S CH | 25,0 | 23,25 | 0,82 | 1,87 | 1,40 | 54,01 | 0,81 | 43,13 | 291,03 | |
| BETERRABA | 100,0 | 46,00 | 1,70 | 9,50 | 0,10 | 14,00 | 0,80 | 5,00 | 2,00 | IBGE |
| COL S CH RALADA | 16,0 | 7,36 | 0,27 | 1,52 | 0,02 | 2,24 | 0,13 | 0,80 | 0,32 | |
| UND G | 400,0 | 184,00 | 6,80 | 38,00 | 0,40 | 56,00 | 3,20 | 20,00 | 8,00 | |
| UND M | 140,0 | 64,40 | 2,38 | 13,30 | 0,14 | 19,60 | 1,12 | 7,00 | 2,80 | |
| UND P | 80,0 | 36,80 | 1,36 | 7,60 | 0,08 | 11,20 | 0,64 | 4,00 | 1,60 | |
| BETERRABA COZIDA | 100,0 | 44,00 | 1,00 | 9,80 | 0,10 | 27,00 | 1,00 | 23,00 | 2,00 | GF |
| COL A CH PICADA | 38,0 | 16,72 | 0,38 | 3,72 | 0,04 | 10,26 | 0,38 | 8,74 | 0,76 | |
| COL S CH PICADA | 20,0 | 8,80 | 0,20 | 1,96 | 0,02 | 5,40 | 0,20 | 4,60 | 0,40 | |
| COL S R PICADA | 14,0 | 6,16 | 0,14 | 1,37 | 0,01 | 3,78 | 0,14 | 3,22 | 0,28 | |
| ESC M R PICADA | 45,0 | 19,80 | 0,45 | 4,41 | 0,05 | 12,15 | 0,45 | 10,35 | 0,90 | |
| FT G | 26,0 | 11,44 | 0,26 | 2,55 | 0,03 | 7,02 | 0,26 | 5,98 | 0,52 | |
| FT M | 12,0 | 5,28 | 0,12 | 1,18 | 0,01 | 3,24 | 0,12 | 2,76 | 0,24 | |
| FT P | 6,0 | 2,64 | 0,06 | 0,59 | 0,01 | 1,62 | 0,06 | 1,38 | 0,12 | |
| UND G | 335,0 | 147,40 | 3,35 | 32,83 | 0,34 | 90,45 | 3,35 | 77,05 | 6,70 | |
| UND M | 125,0 | 55,00 | 1,25 | 12,25 | 0,13 | 33,75 | 1,25 | 28,75 | 2,50 | |
| UND P | 75,0 | 33,00 | 0,75 | 7,35 | 0,08 | 20,25 | 0,75 | 17,25 | 1,50 | |
| BIFE | 100,0 | 228,00 | 27,95 | — | 12,93 | 18,13 | 4,16 | — | 5,20 | * |
| UND G | 150,0 | 342,00 | 41,93 | — | 19,40 | 27,20 | 6,24 | — | 7,80 | |
| UND M | 100,0 | 228,00 | 27,95 | — | 12,93 | 18,13 | 4,16 | — | 5,20 | |
| UND P | 80,0 | 182,40 | 22,36 | — | 10,34 | 14,50 | 3,33 | — | 4,16 | |
| BIFE À MILANESA | 100,0 | 287,00 | 26,34 | 7,46 | 16,86 | 27,45 | 4,09 | — | 68,00 | * |
| UND G | 110,0 | 315,70 | 28,97 | 8,21 | 18,55 | 30,20 | 4,50 | — | 74,80 | |
| UND M | 80,0 | 229,60 | 21,07 | 5,97 | 13,49 | 21,96 | 3,27 | — | 54,40 | |
| UND P | 55,0 | 157,85 | 14,49 | 4,10 | 9,27 | 15,10 | 2,25 | — | 37,40 | |
| BIFE À PARMEGIANA | 100,0 | 327,00 | 23,46 | 8,46 | 22,14 | 110,45 | 3,39 | 2,80 | 96,70 | * |
| UND G | 180,0 | 588,60 | 42,23 | 15,23 | 39,85 | 198,81 | 6,10 | 5,04 | 174,06 | |
| UND M | 150,0 | 490,50 | 35,19 | 12,69 | 33,21 | 165,68 | 5,09 | 4,20 | 145,05 | |
| UND P | 90,0 | 294,30 | 21,11 | 7,61 | 19,93 | 99,41 | 3,05 | 2,52 | 87,03 | |
| BIFE DE CORAÇÃO | | | | | | | | | | |
| BOVINO | 100,0 | 169,00 | 20,28 | 0,84 | 9,44 | 13,33 | 5,76 | 4,80 | 6,00 | * |
| UND G | 100,0 | 169,00 | 20,28 | 0,84 | 9,44 | 13,33 | 5,76 | 4,80 | 6,00 | |
| UND M | 75,0 | 126,75 | 15,21 | 0,63 | 7,08 | 10,00 | 4,32 | 3,60 | 4,50 | |
| UND P | 65,0 | 109,85 | 13,18 | 0,55 | 6,14 | 8,66 | 3,74 | 3,12 | 3,90 | |
| BIFE DE FÍGADO | 100,0 | 216,00 | 25,87 | 5,72 | 9,94 | 15,53 | 10,66 | 33,80 | 11.116,30 | * |
| UND G | 150,0 | 324,00 | 38,81 | 8,58 | 14,91 | 23,30 | 15,99 | 50,70 | 16.674,45 | |
| UND M | 100,0 | 216,00 | 25,87 | 5,72 | 9,94 | 15,53 | 10,66 | 33,80 | 11.116,30 | |
| UND P | 80,0 | 172,80 | 20,70 | 4,58 | 7,95 | 12,42 | 8,53 | 27,04 | 8.893,04 | |
| BIFE ROLÊ | 100,0 | 179,00 | 21,77 | 2,42 | 9,15 | 23,78 | 3,37 | 2,00 | 279,00 | * |
| UND G | 150,0 | 268,50 | 32,66 | 3,63 | 13,73 | 35,67 | 5,06 | 3,00 | 418,50 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|--|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| UND M | 100,0 | 179,00 | 21,77 | 2,42 | 9,15 | 23,78 | 3,37 | 2,00 | 279,00 | |
| UND P | 80,0 | 143,20 | 17,42 | 1,94 | 7,32 | 19,02 | 2,70 | 1,60 | 223,20 | |
| BIS® | 100,0 | 495,00 | 8,10 | 63,10 | 23,30 | 84,00 | 8,00 | 27,10 | — | I |
| CXA | 150,0 | 742,50 | 12,15 | 94,65 | 34,95 | 126,00 | 12,00 | 40,65 | — | |
| UND | 7,5 | 37,13 | 0,61 | 4,73 | 1,75 | 6,30 | 0,60 | 2,03 | — | |
| BISCOITO ÁGUA E SAL⁴ | 100,0 | 428,00 | 12,80 | 67,20 | 11,30 | | | | | I |
| PACOTE | 200,0 | 856,00 | 25,60 | 134,40 | 22,60 | | | | | |
| UND | 8,0 | 34,24 | 1,02 | 5,38 | 0,90 | | | | | |
| BISCOITO AMANTEIGADO | 100,0 | 642,00 | 8,64 | 76,90 | 33,31 | 24,80 | 0,93 | — | 369,60 | * |
| PACOTE | 90,0 | 577,80 | 7,78 | 69,21 | 29,98 | 22,32 | 0,84 | — | 332,64 | |
| UND | 4,0 | 25,68 | 0,35 | 3,08 | 1,33 | 0,99 | 0,04 | — | 14,78 | |
| BISCOITO AVEIA E MEL | | | | | | | | | | |
| SÃO LUIZ® | 100,0 | 450,00 | 9,80 | 67,70 | 15,60 | | | | | I |
| PACOTE | 200,0 | 900,00 | 19,60 | 135,40 | 31,20 | | | | | |
| UND | 6,0 | 27,00 | 0,59 | 4,06 | 0,94 | | | | | |
| BISCOITO BACONZITOS® | 100,0 | 471,00 | 5,80 | 62,00 | 22,20 | 129,00 | 1,80 | 29,00 | 0,00 | I |
| PACOTE M | 55,0 | 259,05 | 3,19 | 34,10 | 12,21 | 70,95 | 0,99 | 15,95 | 0,00 | |
| PUNHADO | 9,0 | 42,39 | 0,52 | 5,58 | 2,00 | 11,61 | 0,16 | 2,61 | 0,00 | |
| UND | 0,3 | 1,55 | 0,02 | 0,20 | 0,07 | 0,43 | 0,01 | 0,10 | 0,00 | |
| BISCOITO CHEETOS® | 100,0 | 498,00 | 7,50 | 68,30 | 21,70 | 41,00 | 0,60 | 0,00 | 49,80 | I |
| PACOTE G | 160,0 | 796,80 | 12,00 | 109,28 | 34,72 | 65,60 | 0,96 | 0,00 | 79,62 | |
| PACOTE M | 80,0 | 398,40 | 6,00 | 54,64 | 17,36 | 32,80 | 0,48 | 0,00 | 39,84 | |
| PUNHADO | 6,0 | 34,86 | 0,53 | 4,78 | 1,52 | 2,87 | 0,04 | 0,00 | 3,13 | |
| UND | 0,5 | 2,49 | 0,04 | 0,34 | 0,11 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | |
| BISCOITO CHEETOS® | | | | | | | | | | |
| BOLA | 100,0 | 492,00 | 6,60 | 68,20 | 21,40 | 88,00 | 0,70 | 0,00 | 52,20 | I |
| PACOTE G | 160,0 | 787,20 | 10,56 | 109,12 | 34,24 | 140,80 | 1,12 | 0,00 | 83,52 | |
| PACOTE M | 80,0 | 393,60 | 5,28 | 54,56 | 17,12 | 70,40 | 0,56 | 0,00 | 41,76 | |
| PUNHADO | 6,0 | 29,52 | 0,40 | 4,09 | 1,28 | 5,28 | 0,04 | 0,00 | 3,13 | |
| UND | 0,2 | 0,98 | 0,01 | 0,14 | 0,04 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | |
| BISCOITO CHEETOS® | | | | | | | | | | |
| TUBO | 100,0 | 491,00 | 6,60 | 68,00 | 21,40 | 44,00 | 0,40 | 0,00 | 54,00 | I |
| PACOTE G | 160,0 | 785,60 | 10,56 | 108,80 | 34,24 | 70,40 | 0,64 | 0,00 | 86,40 | |
| PACOTE M | 80,0 | 331,52 | 5,28 | 54,40 | 17,12 | 35,20 | 0,32 | 0,00 | 43,20 | |
| PUNHADO | 6,0 | 29,46 | 0,40 | 4,08 | 1,30 | 2,64 | 0,02 | 0,00 | 3,24 | |
| UND | 0,6 | 2,95 | 0,04 | 0,41 | 0,13 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | |
| BISCOITO CREAM CRACKER | | | | | | | | | | |
| SÃO LUIZ® | 100,0 | 432,00 | 10,70 | 64,20 | 14,70 | | | | | I |
| PACOTE | 200,0 | 864,00 | 21,40 | 128,40 | 29,40 | | | | | |
| UND | 6,2 | 27,00 | 0,66 | 3,98 | 0,91 | | | | | |
| BISCOITO DORITOS® | | | | | | | | | | |
| QUEIJO | 100,0 | 490,00 | 7,00 | 57,00 | 26,00 | | | | | I |
| PACOTE | 86,0 | 421,40 | 6,02 | 49,02 | 22,36 | | | | | |
| PUNHADO | 18,0 | 88,20 | 0,23 | 10,26 | 4,68 | | | | | |
| UND | 1,6 | 7,84 | 0,11 | 0,91 | 0,42 | | | | | |
| BISCOITO DRINK | | | | | | | | | | |
| PIRAQUÊ® | 100,0 | 482,20 | 11,70 | 65,20 | 19,40 | | | | | I |
| UND | 3,0 | 14,46 | 0,35 | 1,96 | 0,58 | | | | | |
| PACOTE | 90,0 | 433,98 | 10,53 | 58,68 | 17,46 | | | | | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|---|--------|---------|-------|--------|-------|-------|------|--------|---------|-------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| BISCOITO FANDANGOS® | | | | | | | | | | |
| PRESUNTO | 100,0 | 460,00 | 7,40 | 72,50 | 15,60 | 3,00 | 1,00 | 0,00 | 142,50 | I |
| PACOTE G | 200,0 | 920,00 | 14,80 | 145,00 | 31,20 | 6,00 | 2,00 | 0,00 | 285,00 | |
| PACOTE M | 100,0 | 460,00 | 7,40 | 72,50 | 15,60 | 3,00 | 1,00 | 0,00 | 42,75 | |
| PUNHADO | 8,0 | 36,80 | 0,59 | 5,80 | 1,25 | 0,24 | 0,08 | 0,00 | 11,40 | |
| UND | 0,3 | 1,38 | 0,02 | 0,22 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,43 | |
| BISCOITO FANDANGOS® | | | | | | | | | | |
| QUEIJO | 100,0 | 461,00 | 6,50 | 75,50 | 14,80 | 31,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | I |
| PACOTE G | 200,0 | 922,00 | 13,00 | 151,00 | 29,60 | 62,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | |
| PACOTE M | 100,0 | 461,00 | 6,50 | 75,50 | 14,80 | 31,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | |
| PUNHADO | 8,0 | 36,88 | 0,52 | 6,04 | 1,18 | 2,48 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | |
| UND | 0,3 | 1,38 | | | | | | | | |
| BISCOITO GRAN'DIA CHOCOLATE COM 5 CEREAIS DANONE | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 440,00 | 8,00 | 69,00 | 14,00 | | | | | I |
| UND | 8,5 | 37,00 | 0,70 | 5,80 | 1,20 | | | | | |
| BISCOITO LEITE SÃO LUIZ® | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 470,00 | 8,50 | 67,90 | 18,30 | | | | | I |
| UND | 5,70 | 27,00 | 0,48 | 3,87 | 1,04 | | | | | |
| BISCOITO MAIZENA SÃO LUIZ® | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 450,00 | 9,40 | 65,70 | 12,20 | | | | | I |
| PACOTE | 200,0 | 900,00 | 18,80 | 151,40 | 24,40 | | | | | |
| UND | 5,0 | 22,50 | 0,47 | 3,68 | 0,61 | | | | | |
| BISCOITO MARIA⁵ | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 441,00 | 8,80 | 73,10 | 12,60 | | | | | I |
| PACOTE | 200,0 | 882,00 | 17,60 | 146,20 | 25,20 | | | | | |
| UND | 6,0 | 26,46 | 0,53 | 4,39 | 0,76 | | | | | |
| BISCOITO MIRABEL® | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 481,00 | 6,90 | 70,30 | 19,10 | 26,00 | 5,30 | 36,00 | | I |
| PACOTE | 50,0 | 240,50 | 3,45 | 35,15 | 9,64 | 13,00 | 2,65 | 18,00 | | |
| UND | 6,3 | 30,30 | 0,44 | 4,43 | 1,20 | 1,64 | 0,33 | 2,27 | | |
| BISCOITO PASSATEMPO COLORIDO® | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 436,00 | 8,20 | 71,60 | 13,00 | | | | | I |
| PACOTE | 180,0 | 785,00 | 14,76 | 128,88 | 23,40 | | | | | |
| UND | 6,2 | 27,00 | 0,51 | 4,44 | 0,81 | | | | | |
| BISCOITO PASSATEMPO RECHEADO SABOR ALPINO® | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 485,00 | 7,10 | 63,80 | 22,40 | | | | | I |
| PACOTE | 200,0 | 970,00 | 14,20 | 127,60 | 44,80 | | | | | |
| UND | 155,0 | 75,00 | 1,07 | 3,47 | 9,89 | | | | | |
| BISCOITO POLVILHO | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 421,00 | 2,70 | 79,60 | 10,20 | 18,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | GF |
| PACOTE BOLINHA/PALITO | 100,0 | 421,00 | 2,70 | 79,60 | 10,20 | 18,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | |
| PACOTE ROSCA | 40,0 | 168,40 | 1,08 | 31,84 | 4,08 | 7,20 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | |
| PUNHADO BOLINHA | 7,0 | 29,47 | 0,19 | 5,57 | 0,71 | 1,26 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | |
| UND BOLINHA | 0,5 | 2,11 | 0,01 | 0,40 | 0,05 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| UND ROSCA | 3,0 | 12,63 | 0,08 | 2,39 | 0,31 | 0,54 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | |
| BISCOITO PRESUNTINHO PIRAQUÊ® | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 454,80 | 8,00 | 65,00 | 18,00 | | | | | I |
| PACOTE | 100,0 | 454,80 | 8,00 | 65,00 | 18,00 | | | | | |
| PUNHADO | 25,0 | 113,70 | 2,00 | 16,25 | 4,50 | | | | | |
| UND | 0,3 | 1,36 | 0,02 | 0,20 | 0,05 | | | | | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fom |
|-----------------------------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|------|--------|----------|------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| BISCOITO QUEIJO | | | | | | | | | | |
| PIRAQUÊ® | 100,0 | 490,20 | 13,70 | 65,20 | 19,40 | | | | | |
| PACOTE | 100,0 | 490,20 | 13,70 | 65,20 | 19,40 | | | | | |
| PUNHADO | 15,0 | 73,53 | 2,06 | 9,78 | 2,91 | | | | | |
| UND | 0,3 | 1,47 | 0,04 | 0,20 | 0,06 | | | | | |
| BISCOITO RECHEADO | | | | | | | | | | |
| CHOCOLATE® | 100,0 | 475,00 | 6,58 | 68,74 | 19,28 | | | | | |
| PACOTE | 200,0 | 950,00 | 13,16 | 137,48 | 38,56 | | | | | |
| UND | 13,0 | 61,75 | 0,86 | 8,94 | 2,50 | | | | | |
| BISCOITO ROLADINHO | | | | | | | | | | |
| GOIABA PIRAQUÊ® | 100,0 | 432,00 | 8,40 | 78,10 | 9,50 | | | | | |
| PACOTE | 80,0 | 345,60 | 6,72 | 62,48 | 7,60 | | | | | |
| UND | 10,0 | 43,20 | 0,84 | 7,81 | 0,95 | | | | | |
| BISCOITO ROSQUINHA | | | | | | | | | | |
| DE LEITE TOSTINES® | 100,0 | 478,00 | 5,00 | 73,00 | 17,00 | — | — | — | — | |
| PACOTE | 200,0 | 956,00 | 10,00 | 146,00 | 34,00 | — | — | — | — | |
| UND | 7,0 | 33,46 | 0,35 | 5,11 | 1,19 | — | — | — | — | |
| BISCOITO SALCLIC | | | | | | | | | | |
| TRADICIONAL | | | | | | | | | | |
| SÃO LUIZ® | 100,0 | 446,00 | 9,40 | 68,60 | 14,90 | | | | | |
| PACOTE | 200,0 | 892,00 | 18,80 | 137,20 | 29,80 | | | | | |
| UND | 5,0 | 22,30 | 0,47 | 3,43 | 0,76 | | | | | |
| BISCOITO WAFER | | | | | | | | | | |
| PARMALAT CHOCOLATE | 100,0 | 505,00 | 6,00 | 64,40 | 24,80 | | | | | |
| PACOTE G | 160,0 | 808,00 | 9,60 | 103,04 | 39,68 | | | | | |
| UND | 7,5 | 37,88 | 0,45 | 4,83 | 1,86 | | | | | |
| BISCOITO WAFER | | | | | | | | | | |
| PARMALAT MORANGO | 100,0 | 547,00 | 3,90 | 62,30 | 31,30 | | | | | |
| PACOTE G | 160,0 | 875,20 | 6,24 | 99,68 | 50,08 | | | | | |
| UND | 7,5 | 41,03 | 0,29 | 4,67 | 2,35 | | | | | |
| BLISS MORANGO® | | | | | | | | | | |
| UND | 100,0 | 94,00 | 2,70 | 17,20 | 1,60 | 97,00 | | | | |
| UND | 200,0 | 188,00 | 5,40 | 34,40 | 3,20 | 194,00 | | | | |
| BOBÓ DE CAMARÃO | | | | | | | | | | |
| CO M CH | 100,0 | 164,00 | 7,10 | 20,93 | 5,79 | 51,22 | 1,61 | 27,85 | 1.174,20 | |
| COL A CH | 190,0 | 311,60 | 13,49 | 39,77 | 11,00 | 97,32 | 3,06 | 52,92 | 2.230,98 | |
| COL S CH | 110,0 | 180,40 | 7,81 | 23,02 | 6,37 | 56,34 | 1,77 | 30,64 | 1.291,62 | |
| PT F | 28,0 | 45,92 | 1,99 | 5,86 | 1,62 | 14,34 | 0,45 | 7,80 | 328,78 | |
| PT R | 320,0 | 524,80 | 22,72 | 66,98 | 18,53 | 163,90 | 5,15 | 89,12 | 3.757,44 | |
| PT R | 225,0 | 369,00 | 15,98 | 47,09 | 13,03 | 115,25 | 3,62 | 62,66 | 2.641,95 | |
| BOLINHA DE QUEIJO | | | | | | | | | | |
| UND P | 100,0 | 265,00 | 11,87 | 11,10 | 19,25 | 113,69 | 0,49 | — | 157,55 | |
| UND P | 10,0 | 26,50 | 1,19 | 1,11 | 1,92 | 11,37 | 0,05 | — | 15,75 | |
| BOLINHO DE AIPIM COM | | | | | | | | | | |
| CARNE | | | | | | | | | | |
| UND M | 100,0 | 190,00 | 2,81 | 25,86 | 8,34 | 30,34 | 1,16 | 28,47 | 3,91 | |
| UND M | 45,0 | 85,50 | 1,26 | 11,64 | 3,75 | 13,65 | 0,52 | 12,81 | 1,76 | |
| BOLINHO DE ARROZ | | | | | | | | | | |
| UND G | 100,0 | 235,00 | 6,80 | 38,50 | 6,00 | 24,00 | 1,10 | — | 56,00 | IBGE |
| UND G | 60,0 | 141,00 | 4,08 | 23,10 | 3,60 | 14,40 | 0,66 | — | 33,60 | |
| UND M | 40,0 | 94,00 | 2,72 | 15,40 | 2,40 | 9,60 | 0,44 | — | 22,40 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|---|--------|---------|-------|--------|-------|--------|------|--------|---------|-------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| BOLINHO DE BACALHAU | 100,0 | 283,00 | 16,52 | 23,41 | 13,71 | 111,10 | 2,26 | 11,87 | 56,00 | * |
| UND G | 60,0 | 169,80 | 9,91 | 14,05 | 8,23 | 66,66 | 1,36 | 7,12 | 33,60 | |
| UND M | 15,0 | 42,45 | 2,48 | 3,51 | 2,06 | 16,67 | 0,34 | 1,78 | 8,40 | |
| UND P | 7,0 | 19,81 | 1,16 | 1,64 | 0,96 | 7,78 | 0,16 | 0,83 | 3,92 | |
| BOLINHO DE VAGEM | 100,0 | 223,00 | 7,83 | 16,24 | 14,12 | 62,05 | 2,35 | 21,71 | 275,40 | * |
| UND M | 20,0 | 44,60 | 1,57 | 3,25 | 2,82 | 12,41 | 0,47 | 4,34 | 55,08 | |
| BOLO SIMPLES | 100,0 | 439,00 | 8,23 | 55,55 | 20,39 | 127,45 | 1,33 | 0,20 | 280,10 | * |
| FT G | 100,0 | 439,00 | 8,23 | 55,55 | 20,39 | 127,45 | 1,33 | 0,20 | 280,10 | |
| FT M | 60,0 | 263,40 | 4,94 | 33,33 | 12,23 | 76,47 | 0,80 | 0,12 | 168,06 | |
| FT P | 30,0 | 131,70 | 2,47 | 16,67 | 6,12 | 38,24 | 0,40 | 0,06 | 84,03 | |
| BOLO COM GLACÊ E RECHEIO | 100,0 | 384,00 | 5,50 | 64,80 | 11,38 | 84,91 | 0,79 | 0,20 | 151,97 | * |
| FT G | 175,0 | 672,00 | 9,63 | 113,40 | 19,92 | 148,59 | 1,38 | 0,35 | 265,95 | |
| FT M | 100,0 | 384,00 | 5,50 | 64,80 | 11,38 | 84,91 | 0,79 | 0,20 | 151,97 | |
| FT P | 75,0 | 288,00 | 4,13 | 48,60 | 8,54 | 63,68 | 0,59 | 0,15 | 113,98 | |
| BOLO DE AIPIM COM COCO | 100,0 | 304,00 | 2,50 | 46,63 | 11,88 | 56,97 | 1,23 | 28,67 | 113,78 | * |
| FT G | 170,0 | 516,80 | 4,25 | 79,27 | 20,20 | 96,85 | 2,09 | 48,74 | 193,43 | |
| FT M | 80,0 | 243,20 | 2,00 | 37,30 | 9,50 | 45,58 | 0,98 | 22,94 | 91,02 | |
| FT P | 45,0 | 136,80 | 1,13 | 20,98 | 5,35 | 25,64 | 0,55 | 12,90 | 51,20 | |
| BOLO DE BANANA | 100,0 | 302,00 | 6,38 | 47,67 | 9,51 | 130,75 | 1,52 | 5,06 | 144,96 | * |
| FT G | 90,0 | 271,80 | 5,74 | 42,90 | 8,56 | 117,68 | 1,37 | 4,55 | 130,46 | |
| FT M | 70,0 | 211,40 | 4,47 | 33,37 | 6,66 | 91,52 | 1,06 | 3,54 | 101,47 | |
| FT P | 50,0 | 151,00 | 3,19 | 23,84 | 4,76 | 65,38 | 0,76 | 2,53 | 72,48 | |
| BOLO DE CENOURA | 100,0 | 379,00 | 6,37 | 64,26 | 10,72 | 73,85 | 1,19 | 1,36 | 293,00 | * |
| FT G | 100,0 | 379,00 | 6,37 | 64,26 | 10,72 | 73,85 | 1,19 | 1,36 | 293,00 | |
| FT M | 60,0 | 227,40 | 3,82 | 38,56 | 6,43 | 44,31 | 0,71 | 0,82 | 175,80 | |
| FT P | 30,0 | 113,70 | 1,91 | 19,28 | 3,22 | 22,16 | 0,36 | 0,41 | 87,90 | |
| BOLO DE CHOCOLATE COM RECHEIO E CALDA DE CHOCOLATE | 100,0 | 469,00 | 9,80 | 56,74 | 22,56 | 108,86 | 2,77 | 0,24 | 225,86 | * |
| FT G | 175,0 | 820,75 | 17,15 | 99,30 | 39,48 | 190,51 | 4,85 | 0,42 | 395,26 | |
| FT M | 100,0 | 460,00 | 9,80 | 56,74 | 22,56 | 108,86 | 2,77 | 0,24 | 225,86 | |
| FT P | 70,0 | 328,30 | 6,86 | 39,72 | 15,79 | 76,20 | 1,94 | 0,17 | 158,10 | |
| BOLO DE CHOCOLATE SIMPLES | 100,0 | 511,00 | 9,25 | 56,67 | 27,49 | 50,12 | 2,86 | — | 288,90 | * |
| FT G | 100,0 | 511,00 | 9,25 | 56,67 | 27,49 | 50,12 | 2,86 | — | 288,90 | |
| FT M | 60,0 | 306,60 | 5,55 | 34,00 | 16,49 | 30,07 | 1,72 | — | 173,34 | |
| FT P | 30,0 | 153,30 | 2,78 | 17,00 | 8,25 | 15,40 | 0,86 | — | 86,67 | |
| BOMBA | 100,0 | 193,00 | 4,40 | 33,80 | 4,50 | 50,90 | 0,61 | 0,30 | 45,70 | * |
| UND COMERCIAL | 50,0 | 96,50 | 2,20 | 16,90 | 2,25 | 25,45 | 0,31 | 0,15 | 22,85 | |
| UND P | 30,0 | 57,90 | 1,32 | 10,14 | 1,35 | 15,27 | 0,18 | 0,09 | 13,71 | |
| BOMBOM OURO BRANCO® | 100,0 | 512,00 | 8,60 | 57,00 | 27,70 | 269,00 | 4,60 | 53,00 | — | I |
| UND | 22,0 | 112,64 | 1,89 | 12,54 | 6,09 | 59,18 | 1,01 | 11,66 | — | |
| BOMBOM SONHO DE VALSA® | 100,0 | 515,00 | 8,50 | 59,20 | 27,10 | 135,00 | 3,30 | 41,00 | — | I |
| UND | 22,0 | 113,30 | 1,87 | 13,02 | 5,96 | 29,70 | 0,73 | 9,02 | — | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|----------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| BOMBOM SORTIDO | 100,0 | 324,00 | 7,80 | 54,70 | 8,20 | 221,20 | 3,20 | 11,20 | — | I |
| UND | 15,0 | 48,60 | 1,17 | 8,21 | 1,23 | 33,18 | 0,48 | 1,68 | — | |
| BRIGADEIRO | 100,0 | 402,00 | 9,50 | 62,00 | 12,86 | 292,10 | 0,48 | 1,10 | 114,28 | * |
| COL CHÁ CH | 15,0 | 60,30 | 1,43 | 9,30 | 1,93 | 43,82 | 0,07 | 0,17 | 17,14 | |
| COL S CH | 50,0 | 201,00 | 4,75 | 31,00 | 6,43 | 146,05 | 0,24 | 0,55 | 57,14 | |
| COL SOB CH | 30,0 | 120,60 | 2,85 | 18,60 | 3,86 | 87,63 | 0,14 | 0,33 | 34,28 | |
| UND G | 30,0 | 120,60 | 2,85 | 18,60 | 3,86 | 87,63 | 0,14 | 0,33 | 34,28 | |
| UND M | 15,0 | 60,30 | 1,43 | 9,30 | 1,93 | 43,82 | 0,07 | 0,17 | 17,14 | |
| UND P | 10,0 | 40,20 | 0,95 | 6,20 | 1,29 | 29,21 | 0,05 | 0,11 | 11,43 | |
| BRÓCOLIS COZIDO | 100,0 | 36,00 | 2,95 | 5,54 | 0,28 | 113,85 | 1,14 | 62,77 | 13,71 | FP |
| COL S CH PICADO | 10,0 | 3,60 | 0,30 | 0,55 | 0,03 | 11,39 | 0,11 | 6,28 | 1,37 | |
| BRÓCOLIS REFOGADO | 100,0 | 81,00 | 2,95 | 5,54 | 5,28 | 113,85 | 1,14 | 62,77 | 425,12 | * |
| COL S CH PICADO | 10,0 | 8,10 | 0,30 | 0,55 | 0,53 | 11,39 | 0,11 | 6,28 | 42,51 | |
| CACHORRO-QUENTE | 100,0 | 264,00 | 9,17 | 25,18 | 14,06 | 16,16 | 1,45 | 8,65 | 15,35 | * |
| UND | 125,0 | 330,00 | 11,46 | 31,48 | 17,58 | 20,20 | 1,81 | 10,81 | 19,19 | |
| CAFÉ COM LEITE C/AÇ | 100,0 | 64,00 | 2,61 | 8,64 | 2,13 | 87,60 | 0,13 | 0,70 | 23,10 | * |
| X CHÁ CH | 200,0 | 128,00 | 5,22 | 17,28 | 4,26 | 175,20 | 0,26 | 1,40 | 46,20 | |
| CAFÉ COM LEITE S/AÇ | 100,0 | 44,00 | 2,61 | 3,67 | 2,13 | 87,60 | 0,13 | 0,70 | 23,10 | * |
| X CHÁ CH | 200,0 | 88,00 | 5,22 | 7,34 | 4,26 | 175,20 | 0,26 | 1,40 | 46,20 | |
| CAFÉ INFUSÃO C/AÇ | 100,0 | 66,00 | 0,90 | 13,40 | 1,00 | 10,00 | 0,20 | — | — | IBGE |
| COPO CAFEZINHO | 50,0 | 33,00 | 0,45 | 6,70 | 0,50 | 5,00 | 0,10 | — | — | |
| COPO P CH | 165,0 | 108,90 | 1,49 | 22,11 | 1,65 | 16,50 | 0,33 | — | — | |
| CAFÉ SOLÚVEL | 100,0 | 140,00 | — | 35,00 | — | 179,00 | 5,60 | — | — | IBGE |
| COL CHÁ CH | 1,5 | 2,10 | — | 0,52 | — | 2,69 | 0,08 | — | — | |
| COL S CH | 4,0 | 5,60 | — | 1,40 | — | 7,16 | 0,22 | — | — | |
| CAJÁ-MANGA | 100,0 | 51,00 | 0,20 | 12,40 | 0,10 | 56,00 | 0,30 | 36,00 | 34,00 | IBGE |
| UND G | 75,0 | 38,25 | 0,15 | 9,30 | 0,08 | 42,00 | 0,23 | 27,00 | 25,50 | |
| UND M | 55,0 | 28,05 | 0,11 | 6,82 | 0,06 | 30,80 | 0,17 | 19,80 | 18,70 | |
| UND P | 40,0 | 20,40 | 0,08 | 4,96 | 0,04 | 22,40 | 0,12 | 14,40 | 13,60 | |
| CAJUZINHO | 100,0 | 423,00 | 10,51 | 50,88 | 19,68 | 36,44 | 1,92 | 0,50 | 26,56 | * |
| UND G | 40,0 | 169,20 | 4,20 | 20,35 | 7,87 | 14,58 | 0,77 | 0,20 | 10,62 | |
| UND M | 25,0 | 105,75 | 2,63 | 12,72 | 4,92 | 9,11 | 0,48 | 0,13 | 6,64 | |
| UND P | 12,0 | 50,76 | 1,26 | 6,11 | 2,36 | 4,37 | 0,23 | 0,06 | 3,19 | |
| CALDO-DE-CANA | 100,0 | 84,00 | 0,30 | 20,50 | 0,10 | 13,00 | 0,70 | 2,00 | — | IBGE |
| COPO D CH | 240,0 | 201,60 | 0,72 | 49,20 | 0,24 | 31,20 | 1,68 | 4,80 | — | |
| COPO P CH | 165,0 | 138,60 | 0,50 | 33,83 | 0,17 | 21,45 | 1,16 | 3,30 | — | |
| TULIPA CH | 290,0 | 243,60 | 0,87 | 59,45 | 0,29 | 37,70 | 2,03 | 5,80 | — | |
| CALDO DE CARNE | | | | | | | | | | |
| MAGGI® | 100,0 | 143,48 | 4,35 | 6,96 | 10,87 | | | | | I |
| UND | 23,00 | 33,00 | 1,00 | 1,60 | 2,50 | | | | | |
| CALDO DE GALINHA | | | | | | | | | | |
| MAGGI® | 100,0 | 143,48 | 4,35 | 5,65 | 11,30 | | | | | I |
| UND | 23,00 | 33,00 | 1,00 | 1,30 | 2,60 | | | | | |
| CALDO VERDE | | | | | | | | | | |
| CO M CH | 100,0 | 61,00 | 2,39 | 5,35 | 3,31 | 26,89 | 0,49 | 13,96 | 71,50 | * |
| | 130,0 | 79,30 | 3,11 | 6,95 | 4,30 | 34,96 | 0,64 | 18,15 | 92,95 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|-----------------------------------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|------|--------|---------|-------|
| Medida (caixinha) | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| CAMARÃO | 100,0 | 82,00 | 17,60 | 0,90 | 0,90 | 79,00 | 1,60 | 1,00 | 20,00 | IBGE |
| UND G | 30,0 | 24,60 | 5,28 | 0,27 | 0,27 | 23,70 | 0,48 | 0,30 | 6,00 | |
| CAMARÃO FRITO | 100,0 | 159,00 | 26,40 | 1,35 | 5,35 | 118,50 | 2,40 | 1,50 | 30,00 | * |
| COL A CH | 35,0 | 55,65 | 9,24 | 0,47 | 1,87 | 41,48 | 0,84 | 0,53 | 10,50 | |
| COL S CH | 20,0 | 31,80 | 5,28 | 0,27 | 1,07 | 23,70 | 0,48 | 0,30 | 6,00 | |
| UND P | 5,0 | 7,95 | 1,32 | 0,07 | 0,27 | 5,93 | 0,12 | 0,08 | 1,50 | |
| CANELONE DE FRANGO | 100,0 | 194,00 | 10,80 | 19,10 | 8,30 | 41,40 | 1,00 | 4,80 | 49,70 | * |
| UND G | 60,0 | 116,40 | 6,48 | 11,46 | 4,98 | 24,84 | 0,60 | 2,88 | 29,82 | |
| UND M | 45,0 | 87,30 | 4,86 | 8,60 | 3,74 | 18,65 | 0,45 | 2,16 | 22,37 | |
| UND P | 30,0 | 58,20 | 3,24 | 5,73 | 2,49 | 12,42 | 0,30 | 1,44 | 14,91 | |
| CANELONE DE RICOTA | 100,0 | 246,00 | 9,60 | 22,30 | 13,20 | 51,50 | 0,70 | 3,80 | 48,40 | * |
| UND G | 40,0 | 98,40 | 3,84 | 8,92 | 5,28 | 20,60 | 0,28 | 1,52 | 19,36 | |
| UND M | 30,0 | 73,80 | 2,88 | 6,69 | 3,96 | 15,45 | 0,21 | 1,14 | 14,52 | |
| UND P | 20,0 | 49,20 | 1,92 | 4,46 | 2,64 | 10,30 | 0,14 | 0,76 | 9,68 | |
| CANJA | 100,0 | 85,00 | 6,41 | 9,40 | 2,43 | 10,83 | 0,58 | 3,10 | 122,25 | * |
| CO M CH | 130,0 | 110,50 | 8,33 | 12,22 | 3,16 | 14,08 | 0,75 | 4,03 | 158,93 | |
| CO P CH | 60,0 | 51,00 | 3,85 | 5,64 | 1,46 | 6,50 | 0,35 | 1,86 | 73,35 | |
| PT F | 520,0 | 442,00 | 33,33 | 48,88 | 12,64 | 56,32 | 3,02 | 16,12 | 635,70 | |
| PT R | 325,0 | 276,25 | 20,83 | 30,55 | 7,90 | 35,20 | 1,89 | 10,08 | 397,31 | |
| CANJICA | 100,0 | 113,00 | 2,53 | 19,59 | 2,77 | 38,77 | 0,45 | 1,65 | 9,90 | * |
| CO M CH | 120,0 | 135,60 | 3,04 | 23,51 | 3,32 | 46,52 | 0,54 | 1,98 | 11,88 | |
| COL S CH | 25,0 | 28,25 | 0,63 | 4,90 | 0,69 | 9,69 | 0,11 | 0,41 | 2,48 | |
| COPO D CH | 240,0 | 271,20 | 6,07 | 47,02 | 6,65 | 93,05 | 1,08 | 3,96 | 23,76 | |
| COPO P CH | 180,0 | 203,40 | 4,55 | 35,26 | 4,99 | 69,79 | 0,81 | 2,97 | 17,82 | |
| PT F | 460,0 | 519,80 | 11,64 | 90,11 | 12,74 | 178,34 | 2,07 | 7,59 | 45,54 | |
| PT R | 300,0 | 339,00 | 7,59 | 58,77 | 8,31 | 116,31 | 1,35 | 4,95 | 29,70 | |
| CAQUI | 100,0 | 87,00 | 0,80 | 20,00 | 0,40 | 6,00 | 0,30 | 11,00 | 250,00 | IBGE |
| UND G | 150,0 | 130,50 | 1,20 | 30,00 | 0,60 | 9,00 | 0,45 | 16,50 | 375,00 | |
| UND M | 110,0 | 95,70 | 0,88 | 22,00 | 0,44 | 6,60 | 0,33 | 12,10 | 275,00 | |
| UND P | 85,0 | 73,95 | 0,68 | 17,00 | 0,34 | 5,10 | 0,26 | 9,35 | 212,50 | |
| CARNE ASSADA | 100,0 | 288,00 | 25,25 | — | 20,75 | 9,00 | 3,20 | — | 4,00 | GF |
| FT G | 135,0 | 388,80 | 34,09 | — | 28,01 | 12,15 | 4,32 | — | 5,40 | |
| FT M | 90,0 | 259,20 | 22,73 | — | 18,68 | 8,10 | 2,88 | — | 3,60 | |
| FT P | 75,0 | 216,00 | 18,94 | — | 15,56 | 6,75 | 2,40 | — | 3,00 | |
| CARNE ENSOPADA | 100,0 | 186,00 | 21,50 | — | 11,10 | 14,53 | 3,20 | — | 4,00 | * |
| COL S CH | 30,0 | 55,80 | 6,45 | — | 3,33 | 4,36 | 0,96 | — | 1,20 | |
| COL S R | 20,0 | 37,20 | 4,30 | — | 2,22 | 2,91 | 0,64 | — | 0,80 | |
| PED G | 60,0 | 111,60 | 12,90 | — | 6,66 | 8,72 | 1,92 | — | 2,40 | |
| PED M | 35,0 | 65,10 | 7,52 | — | 3,89 | 5,09 | 1,12 | — | 1,40 | |
| PED P | 20,0 | 37,20 | 4,30 | — | 2,22 | 2,91 | 0,64 | — | 0,80 | |
| CARNE ENSOPADA COM LEGUMES | 100,0 | 164,00 | 13,78 | 7,53 | 8,77 | 19,98 | 2,44 | 10,80 | 184,50 | * |
| COL A CH | 70,0 | 114,80 | 9,65 | 5,27 | 6,14 | 13,99 | 1,71 | 7,56 | 129,15 | |
| COL A R | 45,0 | 73,80 | 6,20 | 3,39 | 3,95 | 8,99 | 1,10 | 4,86 | 83,02 | |
| COL S CH | 35,0 | 57,40 | 4,82 | 2,64 | 3,07 | 6,99 | 0,85 | 3,78 | 64,58 | |
| CARNE MOÍDA | 100,0 | 195,00 | 21,81 | 1,84 | 11,18 | 18,08 | 3,45 | 6,75 | 24,10 | * |
| COL A CH | 60,0 | 117,00 | 13,09 | 1,10 | 6,71 | 10,85 | 2,07 | 4,05 | 14,46 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|---------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| COL A R | 40,0 | 78,00 | 8,72 | 0,74 | 4,47 | 7,23 | 1,38 | 2,70 | 9,64 | |
| COL S CH | 25,0 | 48,75 | 5,45 | 0,46 | 2,80 | 4,52 | 0,86 | 1,69 | 6,03 | |
| COL S R | 15,0 | 29,25 | 3,27 | 0,28 | 1,68 | 2,71 | 0,52 | 1,01 | 3,62 | |
| CARNE-SECA | 100,0 | 429,00 | 42,00 | — | 29,00 | 93,00 | 9,70 | — | — | IBGE |
| COL A CH PICADA | 28,0 | 120,12 | 11,76 | — | 8,12 | 26,04 | 2,72 | — | — | |
| COL S CH PICADA | 18,0 | 77,22 | 7,56 | — | 5,22 | 16,74 | 1,75 | — | — | |
| PED G | 130,0 | 557,70 | 54,60 | — | 37,70 | 120,90 | 12,61 | — | — | |
| PED M | 65,0 | 278,85 | 27,30 | — | 18,85 | 60,45 | 6,30 | — | — | |
| PED P | 20,0 | 85,80 | 8,40 | — | 5,80 | 18,60 | 1,94 | — | — | |
| CARRÉ | 100,0 | 237,00 | 23,40 | — | 15,92 | 15,73 | 3,48 | — | — | * |
| UND G | 120,0 | 284,40 | 28,08 | — | 19,10 | 18,88 | 4,18 | — | — | |
| UND M | 90,0 | 213,30 | 21,06 | — | 14,33 | 14,16 | 3,13 | — | — | |
| UND P | 60,0 | 142,20 | 14,04 | — | 9,55 | 9,44 | 2,09 | — | — | |
| CASTANHA DE CAJU | | | | | | | | | | |
| TORRADA | 100,0 | 505,00 | 19,60 | 47,20 | 26,40 | 10,00 | 5,60 | 33,00 | 1,00 | IBGE |
| PUNHADO | 40,0 | 202,00 | 7,84 | 18,88 | 10,56 | 4,00 | 2,24 | 13,20 | 0,40 | |
| UND M | 2,5 | 12,63 | 0,49 | 1,18 | 0,66 | 0,25 | 0,14 | 0,83 | 0,03 | |
| CASTANHA DO PARÁ | 100,0 | 683,00 | 14,00 | 13,00 | 63,90 | 198,00 | 3,40 | 10,00 | 7,00 | IBGE |
| UND | 4,0 | 27,32 | 0,56 | 0,52 | 2,56 | 7,92 | 0,14 | 0,40 | 0,28 | |
| CASTANHA EUROPÉIA | | | | | | | | | | |
| COZIDA⁷ | 100,0 | 203,00 | 2,90 | 44,40 | 1,50 | 28,00 | 1,80 | 0,00 | 17,00 | GF |
| UND | 10,0 | 20,30 | 0,29 | 4,44 | 0,15 | 2,80 | 0,18 | 0,00 | 1,70 | |
| CEBOLA | 100,0 | 46,00 | 1,40 | 9,70 | 0,20 | 3,00 | 1,00 | 10,00 | 2,00 | IBGE |
| COL S CH PICADA | 10,0 | 4,60 | 0,14 | 0,97 | 0,02 | 0,30 | 0,10 | 1,00 | 0,20 | |
| FT G | 10,0 | 4,60 | 0,14 | 0,97 | 0,02 | 0,30 | 0,10 | 1,00 | 0,20 | |
| FT M | 6,0 | 2,76 | 0,08 | 0,58 | 0,01 | 0,18 | 0,06 | 0,60 | 0,12 | |
| FT P | 4,0 | 1,84 | 0,06 | 0,39 | 0,01 | 0,12 | 0,04 | 0,40 | 0,08 | |
| UND G | 150,0 | 69,00 | 2,10 | 14,55 | 0,30 | 4,50 | 1,50 | 15,00 | 3,00 | |
| UND M | 70,0 | 32,20 | 0,98 | 6,79 | 0,14 | 2,10 | 0,70 | 7,00 | 1,40 | |
| UND P | 30,0 | 13,80 | 0,42 | 2,91 | 0,06 | 0,90 | 0,30 | 3,00 | 0,60 | |
| CENOURA | 100,0 | 45,00 | 1,10 | 9,70 | 0,20 | 37,00 | 0,70 | 8,00 | 1.100,00 | IBGE |
| COL S CH RALADA | 12,0 | 5,40 | 0,13 | 1,16 | 0,02 | 4,44 | 0,08 | 0,96 | 132,00 | |
| UND G | 160,0 | 72,00 | 1,76 | 15,52 | 0,32 | 59,20 | 1,12 | 12,80 | 1.760,00 | |
| UND M | 120,0 | 54,00 | 1,32 | 11,64 | 0,24 | 44,40 | 0,84 | 9,60 | 1.320,00 | |
| UND P | 55,0 | 24,75 | 0,61 | 5,34 | 0,11 | 20,35 | 0,39 | 4,40 | 605,00 | |
| CENOURA COZIDA | 100,0 | 54,00 | 1,32 | 11,64 | 0,24 | 46,93 | 0,84 | 9,60 | 1320,00 | * |
| COL A CH PICADA | 40,0 | 21,60 | 0,53 | 4,66 | 0,10 | 18,77 | 0,34 | 3,84 | 528,00 | |
| COL S CH PICADA | 25,0 | 13,50 | 0,33 | 2,91 | 0,06 | 11,73 | 0,21 | 2,40 | 330,00 | |
| COL S R PICADA | 15,0 | 8,10 | 0,20 | 1,75 | 0,04 | 7,04 | 0,13 | 1,44 | 198,00 | |
| ESC M R PICADA | 48,0 | 25,92 | 0,63 | 5,59 | 0,12 | 22,53 | 0,40 | 4,61 | 633,60 | |
| UND G | 135,0 | 72,90 | 1,78 | 15,71 | 0,32 | 63,36 | 1,13 | 12,96 | 1.782,00 | |
| UND M | 100,0 | 54,00 | 1,32 | 11,64 | 0,24 | 46,93 | 0,84 | 9,60 | 1.320,00 | |
| UND P | 46,0 | 24,84 | 0,61 | 5,35 | 0,11 | 21,59 | 0,39 | 4,42 | 607,20 | |
| CENOURA REFOGADA | 100,0 | 101,00 | 1,39 | 12,12 | 5,25 | 48,43 | 0,89 | 10,10 | 1.320,10 | * |
| COL S CH PICADA | 25,0 | 25,25 | 0,35 | 3,03 | 1,31 | 12,11 | 0,22 | 2,53 | 330,03 | |
| COL S R PICADA | 15,0 | 15,15 | 0,21 | 1,82 | 0,79 | 7,26 | 0,13 | 1,52 | 198,02 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|------------------------------------|--------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|---------|-------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| CEREAL EM BARRA | | | | | | | | | | |
| NESTON® COCO | | | | | | | | | | |
| TOSTADO | 100,0 | 435,00 | 5,00 | 63,00 | 18,10 | | | | | I |
| UND | 25,00 | 108,75 | 1,25 | 15,75 | 4,53 | | | | | |
| CEREAL EM BARRA | | | | | | | | | | |
| NESTON® BANANA, AVEIA E MEL | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 411,00 | 5,60 | 67,00 | 13,40 | | | | | I |
| UND | 25,00 | 103,00 | 1,40 | 16,80 | 3,40 | | | | | |
| CEREAIS EM BARRA | | | | | | | | | | |
| BANANA NUTRY® | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 366,20 | 4,40 | 80,00 | 3,20 | | | | | I |
| UND | 25,00 | 920,00 | 1,10 | 20,00 | 0,80 | | | | | |
| CEREAIS EM BARRA TRIO® | | | | | | | | | | |
| AVEIA, BANANA E MEL | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 258,00 | 4,00 | 56,00 | 2,00 | | | | | I |
| UND | 25,00 | 64,50 | 1,00 | 14,00 | 0,50 | | | | | |
| CEREAIS EM BARRA | | | | | | | | | | |
| TRIO® LIGHT FRUTAS | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 362,00 | 6,00 | 75,60 | 4,00 | | | | | I |
| UND | 25,00 | 90,50 | 1,50 | 18,90 | 1,00 | | | | | |
| CERVEJA | | | | | | | | | | |
| COPO D CH | 240,0 | 100,80 | 0,72 | 9,12 | — | 12,00 | 0,24 | — | — | IBGE |
| COPO P CH | 165,0 | 69,30 | 0,50 | 6,27 | — | 8,25 | 0,17 | — | — | |
| GARRAFA G | 600,0 | 252,00 | 1,80 | 22,80 | — | 3,00 | 0,60 | — | — | |
| LATA | 350,0 | 147,00 | 1,05 | 13,30 | — | 17,50 | 0,35 | — | — | |
| TULIPA | 290,0 | 121,80 | 0,87 | 11,02 | — | 14,50 | 0,29 | — | — | |
| CHEESEBURGUER | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 256,00 | 16,08 | 28,76 | 8,50 | 100,81 | 1,94 | — | 25,60 | * |
| UND | 140,0 | 358,40 | 22,51 | 40,26 | 11,90 | 141,13 | 2,72 | — | 35,84 | |
| CHICKEN MCNUGGETS® | | | | | | | | | | |
| CXA | 110,0 | 310,20 | 20,02 | 15,18 | 18,81 | 11,11 | 1,06 | 2,18 | 26,43 | FP |
| UND | 18,0 | 50,76 | 3,28 | 2,48 | 3,08 | 1,82 | 0,17 | 0,36 | 4,33 | |
| CHICÓRIA | | | | | | | | | | |
| FOLHA G | 17,0 | 4,08 | 0,29 | 0,70 | 0,02 | 13,77 | 0,29 | 1,70 | 56,10 | IBGE |
| FOLHA M | 12,0 | 2,88 | 0,20 | 0,49 | 0,01 | 9,72 | 0,20 | 1,20 | 39,60 | |
| FOLHA P | 7,0 | 1,68 | 0,12 | 0,29 | 0,01 | 5,67 | 0,12 | 0,70 | 23,10 | |
| CHICÓRIA REFOGADA | | | | | | | | | | |
| COL A CH | 76,0 | 66,88 | 2,25 | 5,66 | 3,94 | 107,71 | 2,23 | 13,30 | 426,44 | * |
| COL A R | 38,0 | 33,44 | 1,12 | 2,83 | 1,97 | 53,86 | 1,12 | 6,65 | 213,22 | |
| COL S CH | 45,0 | 39,60 | 1,33 | 3,35 | 2,33 | 63,78 | 1,32 | 7,88 | 252,50 | |
| COL S R | 20,0 | 17,60 | 0,59 | 1,49 | 1,04 | 28,35 | 0,59 | 3,50 | 112,22 | |
| ESC M CH | 136,0 | 119,68 | 4,03 | 10,13 | 7,04 | 192,75 | 4,00 | 23,80 | 763,10 | |
| ESC M R | 90,0 | 79,20 | 2,66 | 6,71 | 4,66 | 127,56 | 2,65 | 15,75 | 504,99 | |
| CHOCO CROC SUPERBOM® | | | | | | | | | | |
| COL S CH | 5,5 | 19,80 | 0,33 | 4,84 | 0,00 | | 0,46 | | | I |
| COPO D CH | 47,0 | 169,20 | 2,82 | 41,36 | 0,00 | | 3,95 | | | |
| COPO P CH | 36,0 | 129,60 | 2,16 | 31,68 | 0,00 | | 3,02 | | | |
| PACOTE G | 300,0 | 1.080,00 | 18,00 | 264,00 | 0,00 | | 25,20 | | | |
| PORÇÃO (1 X) | 30,0 | 108,00 | 1,80 | 26,40 | 0,00 | | 2,52 | | | |
| PUNHADO | 13,0 | 46,80 | 0,78 | 11,44 | 0,00 | | 1,09 | | | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|------------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| CHOCOKRISPIS | | | | | | | | | | |
| KELLOGG'S® | 100,0 | 380,00 | 5,00 | 90,00 | 0,00 | | 11,67 | 50,00 | 400,00 | I |
| COL S CH | 4,0 | 15,20 | 0,20 | 3,60 | 0,00 | | 0,47 | 2,00 | 16,00 | |
| COPO P CH | 35,0 | 133,00 | 1,75 | 31,50 | 0,00 | | 4,08 | 17,50 | 140,00 | |
| PACOTE G | 320,0 | 1.216,00 | 16,00 | 288,00 | 0,00 | | 37,34 | 160,00 | 1.280,00 | |
| PORÇÃO (3/4 X) | 30,0 | 114,00 | 1,50 | 27,00 | 0,00 | | 3,50 | 15,00 | 120,00 | |
| PT R CH | 35,0 | 133,00 | 1,75 | 31,50 | 0,00 | | 4,08 | 17,50 | 140,00 | |
| PUNHADO | 6,0 | 22,80 | 0,30 | 5,40 | 0,00 | | 0,70 | 3,00 | 24,00 | |
| CHOCOLATE ALPINO® | | | | | | | | | | |
| BOMBOM | 100,0 | 530,76 | 6,15 | 63,08 | 28,46 | | | | | I |
| BOMBOM | 13,0 | 69,00 | 0,80 | 8,20 | 3,70 | | | | | |
| CHOCOLATE MEIO | | | | | | | | | | |
| AMARGO NESTLÉ | | | | | | | | | | |
| BARRA G | 100,0 | 511,00 | 6,60 | 58,60 | 27,80 | | | | | I |
| BARRA G | 200,0 | 1.022,00 | 13,20 | 117,20 | 55,60 | | | | | |
| CHOCOLATE COM LEITE | | | | | | | | | | |
| E CAJU NESTLÉ | | | | | | | | | | |
| BARRA G | 100,0 | 546,11 | 9,22 | 54,17 | 32,50 | | | | | I |
| BARRA G | 180,0 | 983,00 | 16,60 | 97,50 | 58,50 | | | | | |
| CHOCOLATE CHARGE® | | | | | | | | | | |
| BARRA P | 100,0 | 470,00 | 8,30 | 59,80 | 22,00 | | | | | I |
| BARRA P | 40,0 | 188,00 | 3,32 | 23,92 | 8,80 | | | | | |
| CHOCOLATE CHOKITO® | | | | | | | | | | |
| UND | 100,0 | 437,50 | 4,06 | 77,81 | 12,19 | | | | | I |
| UND | 32,0 | 140,00 | 1,30 | 24,90 | 3,90 | | | | | |
| CHOCOLATE COM LEITE | | | | | | | | | | |
| BARRA P | 100,0 | 568,00 | 6,90 | 54,60 | 35,80 | 291,00 | 3,00 | 30,00 | 80,00 | I |
| BARRA P | 30,0 | 170,40 | 2,07 | 16,38 | 10,74 | 87,30 | 0,90 | 9,00 | 24,00 | |
| CHOCOLATE CRUNCH® | | | | | | | | | | |
| BARRA G | 100,0 | 530,00 | 6,72 | 58,89 | 27,78 | | | | | I |
| BARRA G | 180,0 | 954,00 | 12,10 | 106,00 | 50,00 | | | | | |
| BOMBOM | 9,5 | 51,00 | 0,60 | 5,60 | 2,60 | | | | | |
| CHOCOLATE DIAMANTE | | | | | | | | | | |
| NEGRO® | | | | | | | | | | |
| BARRA G | 100,0 | 515,00 | 6,70 | 62,00 | 26,70 | 221,00 | 3,10 | 32,00 | 92,00 | I |
| BARRA G | 200,0 | 1.030,00 | 13,40 | 124,00 | 53,40 | 442,00 | 6,20 | 64,00 | 184,00 | |
| BARRA P | 30,0 | 154,50 | 2,01 | 18,60 | 8,01 | 66,30 | 0,93 | 9,60 | 27,60 | |
| CHOCOLATE EM PÓ | | | | | | | | | | |
| COL CAFÉ CH | 100,0 | 530,00 | 11,70 | 45,30 | 33,50 | 70,00 | 7,50 | — | 2,00 | IBGE |
| COL CAFÉ CH | 2,0 | 10,60 | 0,23 | 0,91 | 0,67 | 1,40 | 0,15 | — | 0,04 | |
| COL CHÁ CH | 4,0 | 21,20 | 0,47 | 1,81 | 1,34 | 2,80 | 0,30 | — | 0,08 | |
| COL CHÁ R | 2,0 | 10,60 | 0,23 | 0,91 | 0,67 | 1,40 | 0,15 | — | 0,04 | |
| COL S CH | 15,0 | 79,50 | 1,76 | 6,79 | 5,02 | 10,50 | 1,13 | — | 0,30 | |
| COL S R | 10,0 | 53,00 | 1,17 | 4,53 | 3,35 | 7,00 | 0,75 | — | 0,20 | |
| COL SOB CH | 10,0 | 53,00 | 1,17 | 4,53 | 3,35 | 7,00 | 0,75 | — | 0,20 | |
| COL SOB R | 7,0 | 37,10 | 0,82 | 3,17 | 2,35 | 4,90 | 0,53 | — | 0,14 | |
| CHOCOLATE EM PÓ LIGHT | | | | | | | | | | |
| NEW CHOCO® | | | | | | | | | | |
| COL CHÁ CH | 100,0 | 310,00 | 13,37 | 54,98 | 4,06 | 47,44 | | 11,02 | 9,96 | I |
| COL CHÁ CH | 5,0 | 15,50 | 0,67 | 2,75 | 0,20 | 2,37 | | 0,55 | 0,50 | |
| POTE | 210,0 | 651,00 | 28,08 | 115,46 | 8,53 | 99,62 | | 23,14 | 20,92 | |
| CHOCOLATE EM PÓ DIET | | | | | | | | | | |
| SHAKE VEPÊ® | | | | | | | | | | |
| COL CHÁ CH | 100,0 | 348,00 | 19,42 | 58,34 | 4,15 | 1.337,14 | 11,76 | 50,40 | 671,40 | I |
| COL CHÁ CH | 5,0 | 17,40 | 0,97 | 2,92 | 0,21 | 66,86 | 0,59 | 2,52 | 33,57 | |
| POTE | 200,0 | 696,00 | 38,84 | 116,68 | 8,30 | 2.674,28 | 23,52 | 100,80 | 1.342,80 | |
| CHOCOLATE GALAK® | | | | | | | | | | |
| BARRA G | 100,0 | 548,00 | 10,80 | 52,70 | 32,70 | | | | | I |
| BARRA G | 200,0 | 1.096,00 | 21,60 | 105,40 | 65,40 | | | | | |
| BARRA P | 30,0 | 164,40 | 3,24 | 15,81 | 9,81 | | | | | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|-----------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| CHOCOLATE KROT® | 100,0 | 559,00 | 13,00 | 48,00 | 35,00 | 214,00 | 4,50 | 23,00 | 50,00 | I |
| BARRA G | 200,0 | 1.118,00 | 26,00 | 96,00 | 70,00 | 428,00 | 9,00 | 46,00 | 100,00 | |
| BARRA P | 30,0 | 167,70 | 3,90 | 14,40 | 10,50 | 64,20 | 1,35 | 6,90 | 15,00 | |
| CHOCOLATE LAKA® | 100,0 | 520,00 | 9,70 | 49,00 | 31,70 | 459,00 | 3,20 | 10,00 | 94,00 | I |
| BARRA G | 200,0 | 1.040,00 | 19,40 | 98,00 | 63,40 | 918,00 | 6,40 | 20,00 | 188,00 | |
| BARRA P | 30,0 | 156,00 | 2,91 | 14,70 | 9,51 | 137,70 | 0,96 | 3,00 | 28,20 | |
| CHOCOLATE LANCY® | 100,0 | 499,00 | 8,30 | 58,00 | 26,00 | 155,00 | — | 1,00 | — | I |
| UND | 30,0 | 149,70 | 2,49 | 17,40 | 7,80 | 46,50 | — | 0,30 | — | |
| CHOCOLATE MILKYBAR® | 100,0 | 478,77 | 5,36 | 66,43 | 21,07 | | | | | I |
| UND | 28,0 | 134,00 | 1,50 | 18,60 | 5,90 | | | | | |
| CHOCOLATE PRESTÍGIO® | 100,0 | 460,61 | 3,64 | 62,73 | 21,51 | | | | | I |
| UND | 33,0 | 152,00 | 1,20 | 20,70 | 7,10 | | | | | |
| CHOKOS.COM.BR | | | | | | | | | | |
| KELLOGG'S® | 100,0 | 383,00 | 8,00 | 81,00 | 0,00 | | 11,67 | 50,00 | 400,00 | I |
| COL S CH | 5,0 | 19,15 | 0,40 | 4,05 | 0,00 | | 0,58 | 2,50 | 20,00 | |
| COPO D CH | 51,0 | 195,33 | 4,08 | 41,31 | 0,00 | | 5,95 | 25,50 | 204,00 | |
| COPO P CH | 37,0 | 141,71 | 2,96 | 29,97 | 0,00 | | 4,31 | 18,50 | 148,00 | |
| PACOTE G | 350,0 | 1.340,50 | 28,00 | 283,50 | 0,00 | | 40,84 | 175,00 | 1.400,00 | |
| PACOTE P | 35,0 | 134,05 | 2,80 | 28,35 | 0,00 | | 4,08 | 17,50 | 140,00 | |
| PORÇÃO (1 X) | 30,0 | 114,90 | 2,40 | 24,30 | 0,00 | | 3,50 | 15,00 | 120,00 | |
| CHUCHU À MILANESA | 100,0 | 182,00 | 3,33 | 15,11 | 12,12 | 27,08 | 1,11 | 19,92 | 54,99 | * |
| FT G | 90,0 | 163,80 | 3,00 | 13,60 | 10,91 | 24,37 | 1,00 | 17,93 | 49,49 | |
| FT M | 70,0 | 127,40 | 2,33 | 10,58 | 8,48 | 18,96 | 0,78 | 13,94 | 38,49 | |
| FT P | 45,0 | 81,90 | 1,50 | 6,80 | 5,45 | 12,19 | 0,50 | 8,96 | 24,75 | |
| CHUCHU AO MOLHO | | | | | | | | | | |
| BRANCO | 100,0 | 94,00 | 2,59 | 11,12 | 4,38 | 53,76 | 0,60 | 17,53 | 48,07 | * |
| COL A CH | 65,0 | 61,10 | 1,68 | 7,23 | 2,85 | 34,94 | 0,39 | 11,39 | 31,25 | |
| COL A R | 50,0 | 47,00 | 1,30 | 5,56 | 2,19 | 26,88 | 0,30 | 8,77 | 24,04 | |
| COL S CH | 30,0 | 28,20 | 0,78 | 3,34 | 1,31 | 16,13 | 0,18 | 5,26 | 14,42 | |
| COL S R | 20,0 | 18,80 | 0,52 | 2,22 | 0,88 | 10,75 | 0,12 | 3,51 | 9,61 | |
| ESC M CH | 80,0 | 75,20 | 2,07 | 8,90 | 3,50 | 43,01 | 0,48 | 14,02 | 38,46 | |
| ESC M R | 50,0 | 47,00 | 1,30 | 5,56 | 2,19 | 26,88 | 0,30 | 8,77 | 24,04 | |
| CHUCHU COZIDO | 100,0 | 43,00 | 1,08 | 9,24 | 0,24 | 16,93 | 0,72 | 24,00 | 2,40 | * |
| C A CH PICADO | 45,0 | 19,35 | 0,49 | 4,16 | 0,11 | 7,62 | 0,32 | 10,80 | 1,08 | |
| C A R PICADO | 28,0 | 12,04 | 0,30 | 2,59 | 0,07 | 4,74 | 0,20 | 6,72 | 0,67 | |
| COL S CH PICADO | 20,0 | 8,60 | 0,22 | 1,85 | 0,05 | 3,39 | 0,14 | 4,80 | 0,48 | |
| COL S R PICADO | 15,0 | 6,45 | 0,16 | 1,39 | 0,04 | 2,54 | 0,11 | 3,60 | 0,36 | |
| ESC M CH PICADO | 110,0 | 47,30 | 1,19 | 10,16 | 0,26 | 18,62 | 0,79 | 26,40 | 2,64 | |
| ESC M R PICADO | 60,0 | 25,80 | 0,65 | 5,54 | 0,14 | 10,16 | 0,43 | 14,40 | 1,44 | |
| PED G | 50,0 | 21,50 | 0,54 | 4,62 | 0,12 | 8,47 | 0,36 | 12,00 | 1,20 | |
| PED M | 30,0 | 12,90 | 0,32 | 2,77 | 0,07 | 5,08 | 0,22 | 7,20 | 0,72 | |
| PED P | 15,0 | 6,45 | 0,16 | 1,39 | 0,04 | 2,54 | 0,11 | 3,60 | 0,36 | |
| UND G | 310,0 | 133,30 | 3,35 | 28,64 | 0,74 | 52,48 | 2,23 | 74,40 | 7,44 | |
| UND M | 230,0 | 98,90 | 2,48 | 21,25 | 0,55 | 38,94 | 1,66 | 55,20 | 5,52 | |
| UND P | 145,0 | 62,35 | 1,57 | 13,40 | 0,35 | 24,55 | 1,04 | 34,80 | 3,48 | |
| CHUCHU REFOGADO | 100,0 | 91,00 | 1,15 | 9,72 | 5,25 | 18,43 | 0,77 | 24,50 | 2,50 | * |
| COL S CH PICADO | 25,0 | 22,75 | 0,29 | 2,43 | 1,31 | 4,61 | 0,19 | 6,13 | 0,63 | |
| COL S R PICADO | 15,0 | 13,65 | 0,17 | 1,46 | 0,79 | 2,76 | 0,12 | 3,68 | 0,38 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|--|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| CHURRASQUINHO | | | | | | | | | | |
| DE PANELA | 100,0 | 186,00 | 21,50 | — | 11,10 | 14,53 | 3,20 | — | 4,00 | * |
| COL S CH | 25,0 | 46,50 | 5,38 | — | 2,78 | 3,63 | 0,80 | — | 1,00 | |
| COL S R | 15,0 | 27,90 | 3,23 | — | 1,67 | 2,18 | 0,48 | — | 0,60 | |
| COCA-COLA® | | | | | | | | | | |
| 100,0 | 40,00 | — | 10,00 | — | 2,00 | — | — | — | — | IBGE |
| COPO D CH | 240,0 | 96,00 | — | 24,00 | — | 4,80 | — | — | — | |
| COPO P CH | 165,0 | 66,00 | — | 16,50 | — | 3,30 | — | — | — | |
| GARRAFA M | 290,0 | 116,00 | — | 29,00 | — | 5,80 | — | — | — | |
| LATA | 350,0 | 140,00 | — | 35,00 | — | 7,00 | — | — | — | |
| COCADA | | | | | | | | | | |
| 100,0 | 579,00 | 3,60 | 53,20 | 39,10 | 16,00 | 2,00 | — | — | — | IBGE |
| UND M | 70,0 | 405,30 | 2,52 | 37,24 | 27,37 | 11,20 | 1,40 | — | — | |
| COCO-DA-BAÍA | | | | | | | | | | |
| 100,0 | 314,00 | 3,50 | 13,70 | 27,20 | 13,00 | 1,80 | 4,00 | — | — | IBGE |
| PED G | 75,0 | 235,50 | 2,63 | 10,28 | 20,40 | 9,75 | 1,35 | 3,00 | — | |
| PED M | 40,0 | 125,60 | 1,40 | 5,48 | 10,88 | 5,20 | 0,72 | 1,60 | — | |
| PED P | 15,0 | 47,10 | 0,53 | 2,06 | 4,08 | 1,95 | 0,27 | 0,60 | — | |
| UND M | 325,0 | 1020,50 | 11,38 | 44,53 | 88,40 | 42,25 | 5,85 | 13,00 | — | |
| COCO RALADO INDUSTRI | | | | | | | | | | |
| 100,0 | 705,00 | 7,20 | 23,00 | 64,90 | 26,00 | 3,30 | — | — | — | IBGE |
| COL CHÁ CH | 1,5 | 10,58 | 0,11 | 0,35 | 0,97 | 0,39 | 0,05 | — | — | |
| COL CHÁ R | 1,0 | 7,05 | 0,07 | 0,23 | 0,65 | 0,26 | 0,03 | — | — | |
| COL S CH | 9,0 | 63,45 | 0,65 | 2,07 | 5,84 | 2,34 | 0,30 | — | — | |
| COL S R | 6,0 | 42,30 | 0,43 | 1,38 | 3,89 | 1,56 | 0,20 | — | — | |
| COL SOB CH | 5,5 | 38,78 | 0,40 | 1,27 | 3,57 | 1,43 | 0,18 | — | — | |
| COL SOB R | 3,5 | 24,68 | 0,25 | 0,80 | 2,27 | 0,91 | 0,12 | — | — | |
| PACOTE | 50,0 | 352,50 | 3,60 | 11,50 | 32,45 | 13,00 | 1,65 | — | — | |
| COGUMELO EM CONSERVA | | | | | | | | | | |
| 100,0 | 18,00 | 1,90 | 2,40 | 0,10 | 6,00 | 0,50 | 2,00 | — | — | IBGE |
| COL A CH | 40,0 | 7,20 | 0,76 | 0,96 | 0,04 | 2,40 | 0,20 | 0,80 | — | |
| COL A R | 33,0 | 5,94 | 0,63 | 0,79 | 0,03 | 1,98 | 0,17 | 0,66 | — | |
| COL S CH | 27,0 | 4,86 | 0,51 | 0,65 | 0,03 | 1,62 | 0,14 | 0,54 | — | |
| COL S R | 16,0 | 2,88 | 0,30 | 0,38 | 0,02 | 0,96 | 0,08 | 0,32 | — | |
| COL SOB CH | 15,0 | 2,70 | 0,29 | 0,36 | 0,02 | 0,90 | 0,08 | 0,30 | — | |
| ESC M | 75,0 | 13,50 | 1,43 | 1,80 | 0,08 | 4,50 | 0,38 | 1,50 | — | |
| UND G | 5,0 | 0,90 | 0,10 | 0,12 | 0,01 | 0,30 | 0,03 | 0,10 | — | |
| UND M | 3,0 | 0,54 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,18 | 0,02 | 0,06 | — | |
| UND P | 1,0 | 0,18 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | — | |
| CORAÇÃO DE GALINHA COZIDO | | | | | | | | | | |
| 100,0 | 157,00 | 17,60 | 0,40 | 9,40 | 6,53 | 3,70 | 2,00 | 6,00 | — | * |
| UND G | 8,0 | 12,56 | 1,41 | 0,03 | 0,75 | 0,52 | 0,30 | 0,16 | 0,48 | |
| UND M | 5,0 | 7,85 | 0,88 | 0,02 | 0,47 | 0,33 | 0,19 | 0,10 | 0,30 | |
| UND P | 3,0 | 4,71 | 0,53 | 0,01 | 0,28 | 0,20 | 0,11 | 0,06 | 0,18 | |
| CORN FLAKES KELLOGG'S COM NUTRIFERRO® | | | | | | | | | | |
| 100,0 | 360,00 | 7,00 | 81,00 | 0,00 | 11,67 | 50,00 | 400,00 | — | — | I |
| COL S CH | 4,0 | 14,40 | 0,28 | 3,24 | 0,00 | 0,47 | 2,00 | 16,00 | — | |
| COPO D CH | 30,0 | 108,00 | 2,10 | 24,30 | 0,00 | 3,50 | 15,00 | 120,00 | — | |
| COPO P CH | 25,0 | 90,00 | 1,75 | 20,25 | 0,00 | 2,92 | 12,50 | 100,00 | — | |
| PACOTE G | 200,0 | 720,00 | 14,00 | 162,00 | 0,00 | 23,34 | 100,00 | 800,00 | — | |
| PACOTE P | 20,0 | 72,00 | 1,40 | 16,20 | 0,00 | 2,33 | 10,00 | 80,00 | — | |
| PORÇÃO (1 X) | 30,0 | 108,00 | 2,10 | 24,30 | 0,00 | 3,50 | 15,00 | 120,00 | — | |
| PUNHADO | 9,0 | 32,40 | 0,63 | 7,29 | 0,00 | 1,05 | 4,50 | 36,00 | — | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|------------------------------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|-------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| CORN FLAKES | | | | | | | | | | |
| SUPERBOM® | 100,0 | 360,00 | 8,00 | 85,00 | 0,00 | | 8,40 | — | — | I |
| COL S CH | 4,0 | 14,40 | 0,32 | 3,40 | 0,00 | | 0,34 | — | — | |
| COPO D CH | 30,0 | 108,00 | 2,40 | 25,50 | 0,00 | | 2,52 | — | — | |
| COPO P CH | 25,0 | 90,00 | 2,00 | 21,25 | 0,00 | | 2,10 | — | — | |
| PORÇÃO (1 X) | 30,0 | 108,00 | 2,40 | 25,50 | 0,00 | | 2,52 | — | — | |
| PUNHADO | 9,0 | 32,40 | 0,72 | 7,65 | 0,00 | | 0,76 | — | — | |
| COSTELA DE BOI ASSADA | | | | | | | | | | |
| 100,0 | 453,00 | 30,76 | 0,48 | 36,41 | 19,65 | 4,67 | 0,50 | 13,30 | | * |
| PED G | 60,0 | 271,80 | 18,46 | 0,29 | 21,85 | 11,77 | 2,80 | 0,30 | 7,98 | |
| PED M | 40,0 | 181,20 | 12,30 | 0,19 | 14,56 | 7,86 | 1,87 | 0,20 | 5,32 | |
| PED P | 30,0 | 135,90 | 9,23 | 0,14 | 10,92 | 5,90 | 1,40 | 0,15 | 3,99 | |
| COSTELA DE PORCO | | | | | | | | | | |
| COZIDA | | | | | | | | | | |
| 100,0 | 411,00 | 28,07 | 0,48 | 33,01 | 20,83 | 4,25 | 0,50 | 0,10 | | * |
| UND G | 40,0 | 164,40 | 11,23 | 0,19 | 13,20 | 8,33 | 1,70 | 0,20 | 0,04 | |
| UND M | 25,0 | 102,75 | 7,02 | 0,12 | 8,25 | 5,21 | 1,06 | 0,13 | 0,03 | |
| UND P | 15,0 | 61,65 | 4,21 | 0,07 | 4,95 | 3,12 | 0,64 | 0,08 | 0,02 | |
| COUVE | | | | | | | | | | |
| 100,0 | 50,00 | 3,60 | 7,20 | 0,70 | 203,00 | 1,00 | 92,00 | 650,00 | | IBGE |
| FOLHA M | 20,0 | 10,00 | 0,72 | 1,44 | 0,14 | 40,60 | 0,20 | 18,40 | 130,00 | |
| COUVE REFOGADA | | | | | | | | | | |
| 100,0 | 146,00 | 7,25 | 14,88 | 6,41 | 410,03 | 2,05 | 184,50 | 1.300,10 | | * |
| COL S CH PICADA | 20,0 | 29,20 | 1,45 | 2,98 | 1,28 | 82,01 | 0,41 | 36,90 | 260,02 | |
| COL S R PICADA | 10,0 | 14,60 | 0,73 | 1,49 | 0,64 | 41,00 | 0,21 | 18,45 | 130,01 | |
| FOLHA G | 35,0 | 51,10 | 2,54 | 5,21 | 2,24 | 143,51 | 0,72 | 64,58 | 455,04 | |
| FOLHA M | 25,0 | 36,50 | 1,81 | 3,72 | 1,60 | 102,51 | 0,51 | 46,13 | 325,03 | |
| FOLHA P | 17,0 | 24,82 | 1,23 | 2,53 | 1,09 | 69,71 | 0,35 | 31,37 | 221,02 | |
| COUVE-FLOR À MILANESA | | | | | | | | | | |
| 100,0 | 152,00 | 4,65 | 12,01 | 9,43 | 37,35 | 1,27 | 57,40 | 65,70 | | * |
| RAMO G | 140,0 | 212,80 | 6,51 | 16,81 | 13,20 | 52,29 | 1,78 | 80,36 | 91,98 | |
| RAMO M | 90,0 | 136,80 | 4,19 | 10,81 | 8,49 | 33,62 | 1,14 | 51,66 | 59,13 | |
| RAMO P | 45,0 | 68,40 | 2,09 | 5,40 | 4,24 | 16,81 | 0,57 | 25,83 | 29,57 | |
| COUVE-FLOR COZIDA | | | | | | | | | | |
| 100,0 | 41,00 | 2,80 | 6,50 | 0,40 | 35,53 | 1,00 | 82,00 | 3,00 | | * |
| COL S CH PICADA | 25,0 | 10,25 | 0,70 | 1,63 | 0,10 | 8,88 | 0,25 | 20,50 | 0,75 | |
| COL S R PICADA | 15,0 | 6,15 | 0,42 | 0,98 | 0,06 | 5,33 | 0,15 | 12,30 | 0,45 | |
| RAMO G | 100,0 | 41,00 | 2,80 | 6,50 | 0,40 | 35,53 | 1,00 | 82,00 | 3,00 | |
| RAMO M | 60,0 | 24,60 | 1,68 | 3,90 | 0,24 | 21,32 | 0,60 | 49,20 | 1,80 | |
| RAMO P | 30,0 | 12,30 | 0,84 | 1,95 | 0,12 | 10,66 | 0,30 | 24,60 | 0,90 | |
| UND G | 800,0 | 328,00 | 22,40 | 52,00 | 3,20 | 284,24 | 8,00 | 656,00 | 24,00 | |
| COXINHA DE GALINHA | | | | | | | | | | |
| 100,0 | 443,00 | 14,09 | 36,28 | 26,86 | 111,74 | 1,19 | 0,70 | 194,45 | | * |
| UND G | 110,0 | 487,30 | 15,50 | 39,91 | 29,55 | 122,91 | 1,31 | 0,77 | 213,90 | |
| UND M | 50,0 | 221,50 | 7,05 | 18,14 | 13,43 | 55,87 | 0,60 | 0,35 | 97,22 | |
| UND P | 25,0 | 110,75 | 3,52 | 9,07 | 6,72 | 27,94 | 0,30 | 0,18 | 48,61 | |
| CREAM CHEESE DANÚBIO® | | | | | | | | | | |
| 100,0 | 350,00 | 6,00 | 2,00 | 24,00 | — | — | — | — | | I |
| GQ/CREAM CRACKER | 7,5 | 26,25 | 0,45 | 0,15 | 1,80 | — | — | — | — | |
| GQ/PÃO DE FORMA | 15,0 | 52,50 | 0,90 | 0,30 | 3,60 | — | — | — | — | |
| GQ/PÃO FRANCÊS | 15,0 | 52,50 | 0,90 | 0,90 | 3,60 | — | — | — | — | |
| MQ/CREAM CRACKER | 3,5 | 12,25 | 0,21 | 0,07 | 0,84 | — | — | — | — | |
| MQ/PÃO DE FORMA | 9,0 | 31,50 | 0,54 | 0,18 | 2,16 | — | — | — | — | |
| MQ/PÃO FRANCÊS | 9,0 | 31,50 | 0,54 | 0,18 | 2,16 | — | — | — | — | |
| PQ/CREAM CRACKER | 1,5 | 5,25 | 0,09 | 0,03 | 0,36 | — | — | — | — | |
| PQ/PÃO DE FORMA | 4,0 | 14,00 | 0,24 | 0,08 | 0,96 | — | — | — | — | |
| PQ/PÃO FRANCÊS | 4,0 | 14,00 | 0,24 | 0,08 | 0,96 | — | — | — | — | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|---------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| CREAM CHEESE LIGHT | | | | | | | | | | |
| DANÚBIO® | 100,0 | 190,00 | 8,50 | 2,50 | 16,00 | — | — | — | — | I |
| GQ/CREAM CRACKER | 7,5 | 14,25 | 0,64 | 0,19 | 1,20 | — | — | — | — | |
| GQ/PÃO DE FORMA | 15,0 | 28,50 | 1,27 | 0,38 | 2,40 | — | — | — | — | |
| GQ/PÃO FRANCÊS | 15,0 | 28,50 | 1,27 | 0,38 | 2,40 | — | — | — | — | |
| MQ/CREAM CRACKER | 3,5 | 6,65 | 0,29 | 0,08 | 0,56 | — | — | — | — | |
| MQ/PÃO DE FORMA | 9,0 | 17,10 | 0,76 | 0,23 | 1,44 | — | — | — | — | |
| MQ/PÃO FRANCÊS | 9,0 | 17,10 | 0,76 | 0,23 | 1,44 | — | — | — | — | |
| POTE | 200,0 | 380,00 | 17,00 | 5,00 | 32,00 | — | — | — | — | |
| PQ/CREAM CRACKER | 1,5 | 2,85 | 0,13 | 0,04 | 0,24 | — | — | — | — | |
| PQ/PÃO DE FORMA | 4,0 | 7,60 | 0,34 | 0,10 | 0,64 | — | — | — | — | |
| PQ/PÃO FRANCÊS | 4,0 | 7,60 | 0,34 | 0,10 | 0,64 | — | — | — | — | |
| CREME CHANTILLY | | | | | | | | | | |
| CASEIRO | 100,0 | 261,00 | 3,54 | 14,74 | 20,84 | 63,85 | 0,07 | 0,71 | 206,25 | * |
| COL CHÁ CH | 5,0 | 13,05 | 0,18 | 0,74 | 1,04 | 3,19 | 0,00 | 0,04 | 10,31 | |
| COL S CH | 25,0 | 65,25 | 0,89 | 3,69 | 5,21 | 15,96 | 0,02 | 0,18 | 51,56 | |
| COL S R | 15,0 | 39,15 | 0,53 | 2,21 | 3,13 | 9,58 | 0,01 | 0,11 | 30,94 | |
| COL SOB CH | 20,0 | 52,20 | 0,71 | 2,95 | 4,17 | 12,77 | 0,01 | 0,14 | 41,25 | |
| COL SOB R | 10,0 | 26,10 | 0,35 | 1,47 | 2,08 | 6,39 | 0,01 | 0,07 | 20,63 | |
| CREME DE ABACATE | | | | | | | | | | |
| CASEIRO | 100,0 | 173,00 | 1,44 | 13,08 | 12,80 | 10,40 | 0,57 | 9,60 | 16,00 | * |
| COL S CH | 25,0 | 43,25 | 0,36 | 3,27 | 3,20 | 2,60 | 0,14 | 2,40 | 4,00 | |
| COPO D CH | 250,0 | 432,50 | 3,60 | 32,70 | 32,00 | 26,00 | 1,43 | 24,00 | 40,00 | |
| COPO P CH | 180,0 | 311,40 | 2,59 | 23,54 | 23,04 | 18,72 | 1,03 | 17,28 | 28,80 | |
| COPO SORVETE CH | 90,0 | 155,70 | 1,30 | 11,77 | 11,52 | 9,36 | 0,51 | 8,64 | 14,40 | |
| COPO SORVETE R | 70,0 | 121,10 | 1,01 | 9,16 | 8,96 | 7,28 | 0,40 | 6,72 | 11,20 | |
| PT F | 750,0 | 1297,50 | 10,80 | 98,10 | 96,00 | 78,00 | 4,27 | 72,00 | 120,00 | |
| PT R | 500,0 | 865,00 | 7,20 | 65,40 | 64,00 | 52,00 | 2,85 | 48,00 | 80,00 | |
| CREME DE AMENDOIM | | | | | | | | | | |
| CASEIRO | 100,0 | 628,00 | 24,90 | 22,20 | 48,80 | 66,00 | 2,40 | — | — | IBGE |
| COL CAFÉ CH | 4,0 | 25,12 | 1,00 | 0,89 | 1,95 | 2,64 | 0,10 | — | — | |
| COL CAFÉ R | 2,0 | 12,56 | 0,50 | 0,44 | 0,98 | 1,32 | 0,05 | — | — | |
| COL CHÁ CH | 8,0 | 50,24 | 1,99 | 1,78 | 3,90 | 5,28 | 0,19 | — | — | |
| COL CHÁ R | 4,0 | 25,12 | 1,00 | 0,89 | 1,95 | 2,64 | 0,10 | — | — | |
| COL S CH | 37,0 | 232,36 | 9,21 | 8,21 | 18,06 | 24,42 | 0,89 | — | — | |
| COL S R | 20,0 | 125,60 | 4,98 | 4,44 | 9,76 | 13,20 | 0,48 | — | — | |
| COL SOB CH | 27,0 | 169,56 | 6,72 | 5,99 | 13,18 | 17,82 | 0,65 | — | — | |
| COL SOB R | 14,0 | 87,92 | 3,49 | 3,11 | 6,83 | 9,24 | 0,34 | — | — | |
| EMBALAGEM COMERCIAL | 250,0 | 157,00 | 62,25 | 55,50 | 122,00 | 165,00 | 6,00 | — | — | |
| GQ/CREAM CRACKER | 7,0 | 43,96 | 1,74 | 1,55 | 3,42 | 4,62 | 0,17 | — | — | |
| GQ/PÃO DE FORMA | 27,0 | 169,56 | 6,72 | 5,99 | 13,18 | 17,82 | 0,65 | — | — | |
| GQ/PÃO FRANCÊS | 30,0 | 188,40 | 7,47 | 6,66 | 14,64 | 19,80 | 0,72 | — | — | |
| MQ/CREAM CRACKER | 4,0 | 25,12 | 1,00 | 0,89 | 1,95 | 2,64 | 0,10 | — | — | |
| MQ/PÃO DE FORMA | 12,0 | 75,36 | 2,99 | 2,66 | 5,86 | 7,92 | 0,29 | — | — | |
| MQ/PÃO FRANCÊS | 20,0 | 125,60 | 4,98 | 4,44 | 9,76 | 13,20 | 0,48 | — | — | |
| PQ/CREAM CRACKER | 2,0 | 12,56 | 0,50 | 0,44 | 0,98 | 1,32 | 0,05 | — | — | |
| PQ/PÃO DE FORMA | 7,0 | 43,96 | 1,74 | 1,55 | 3,42 | 4,62 | 0,17 | — | — | |
| PQ/PÃO FRANCÊS | 10,0 | 62,80 | 2,49 | 2,22 | 4,88 | 6,60 | 0,24 | — | — | |
| CREME DE ESPINAFRE | | | | | | | | | | |
| CASEIRO | 100,0 | 133,00 | 6,17 | 12,18 | 6,64 | 172,83 | 3,50 | 42,20 | 654,40 | * |
| CO M CH | 173,0 | 230,09 | 10,67 | 21,07 | 11,49 | 299,00 | 6,06 | 73,01 | 1.132,11 | |
| COL A CH | 76,0 | 101,08 | 4,69 | 9,26 | 5,05 | 131,35 | 2,66 | 32,07 | 497,34 | |
| COL A R | 60,0 | 79,80 | 3,70 | 7,31 | 3,98 | 103,70 | 2,10 | 25,32 | 392,64 | |
| COL S CH | 35,0 | 46,545 | 2,16 | 4,26 | 2,32 | 60,49 | 1,23 | 14,77 | 229,04 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|-----------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| COL S R | 25,0 | 33,25 | 1,54 | 3,05 | 1,66 | 43,21 | 0,88 | 10,55 | 163,60 | |
| ESC M CH | 114,0 | 151,62 | 7,03 | 13,89 | 7,57 | 197,03 | 3,99 | 48,11 | 746,02 | |
| CREME DE LEITE | 100,0 | 306,00 | 2,50 | 3,60 | 31,30 | 85,00 | — | 1,00 | 310,00 | IBGE |
| COL S R | 15,0 | 45,90 | 0,38 | 0,54 | 4,70 | 12,75 | — | 0,15 | 46,50 | |
| LATA | 300,0 | 918,00 | 7,50 | 10,80 | 93,90 | 255,00 | — | 3,00 | 930,00 | |
| CREME DE MILHO | 100,0 | 106,00 | 3,34 | 14,45 | 3,83 | 71,45 | 0,55 | 4,65 | 44,19 | * |
| CO P | 112,0 | 118,72 | 3,74 | 16,18 | 4,29 | 80,02 | 0,62 | 5,21 | 49,49 | |
| COL A CH | 67,0 | 71,02 | 2,24 | 9,68 | 2,57 | 47,87 | 0,37 | 3,12 | 29,61 | |
| COL S CH | 33,0 | 34,98 | 1,10 | 4,77 | 1,26 | 23,58 | 0,18 | 1,53 | 14,58 | |
| CREMOGEMA SABOR CHOCOLATE® | 100,0 | 360,00 | 2,00 | 86,00 | 1,00 | 519,00 | 8,00 | 20,00 | 400,00 | I |
| COL CHÁ CH | 4,0 | 14,40 | 0,08 | 3,44 | 0,04 | 20,76 | 0,32 | 0,80 | 16,00 | |
| COL CHÁ R | 2,5 | 9,00 | 0,05 | 2,15 | 0,03 | 12,97 | 0,20 | 0,50 | 10,00 | |
| COL S CH | 20,0 | 72,00 | 0,40 | 17,20 | 0,20 | 103,80 | 1,60 | 4,00 | 80,00 | |
| COL S R | 10,0 | 36,00 | 0,20 | 8,60 | 0,10 | 51,90 | 0,80 | 2,00 | 40,00 | |
| COL SOB CH | 13,0 | 46,80 | 0,26 | 11,18 | 0,13 | 67,50 | 1,04 | 2,60 | 52,00 | |
| COL SOB R | 7,0 | 25,20 | 0,14 | 6,02 | 0,07 | 36,33 | 0,56 | 1,40 | 28,00 | |
| CREMOGEMA SABOR MORANGO® | 100,0 | 360,00 | 0,00 | 90,00 | | | | | | I |
| COL CHÁ CH | 4,0 | 14,40 | 0,00 | 3,60 | | | | | | |
| COL CHÁ R | 2,5 | 9,00 | 0,00 | 2,25 | | | | | | |
| COL S CH | 20,0 | 72,00 | 0,00 | 18,00 | | | | | | |
| COL S R | 10,0 | 36,00 | 0,00 | 9,00 | | | | | | |
| COL SOB CH | 13,0 | 46,80 | 0,00 | 11,70 | | | | | | |
| COL SOB R | 7,0 | 25,20 | 0,00 | 6,30 | | | | | | |
| CREMOGEMA TRADICIONAL® | 100,0 | 360,00 | 0,00 | 90,00 | | | | | | I |
| COL CHÁ CH | 4,0 | 14,40 | 0,00 | 3,60 | | | | | | |
| COL CHÁ R | 2,5 | 9,00 | 0,00 | 2,25 | | | | | | |
| COL S CH | 20,0 | 72,00 | 0,00 | 18,00 | | | | | | |
| COL S R | 10,0 | 36,00 | 0,00 | 9,00 | | | | | | |
| COL SOB CH | 13,0 | 46,80 | 0,00 | 11,70 | | | | | | |
| COL SOB R | 7,0 | 25,20 | 0,00 | 6,30 | | | | | | |
| CROISSANT | 100,0 | 413,00 | 8,77 | 47,30 | 21,00 | 35,00 | 3,68 | 0,00 | 26,31 | FP |
| UND G | 67,0 | 276,71 | 5,88 | 31,69 | 14,07 | 23,45 | 2,47 | 0,00 | 17,63 | |
| UND M | 40,0 | 165,20 | 3,51 | 18,92 | 8,40 | 14,00 | 1,47 | 0,00 | 10,52 | |
| CROISSANT DE QUEIJO | 100,0 | 410,00 | 11,90 | 39,83 | 22,54 | 163,80 | 3,19 | 0,00 | 60,50 | * |
| UND G | 80,0 | 328,00 | 9,52 | 31,86 | 18,03 | 131,04 | 2,55 | 0,00 | 48,40 | |
| CROQUETE DE CARNE | 100,0 | 346,00 | 14,21 | 37,88 | 15,25 | 70,40 | 1,93 | 2,38 | 101,05 | * |
| UND G | 55,0 | 190,30 | 7,82 | 20,83 | 8,39 | 38,72 | 1,06 | 1,31 | 55,58 | |
| UND M | 25,0 | 86,50 | 3,55 | 9,47 | 3,81 | 17,60 | 0,48 | 0,60 | 25,26 | |
| UND P | 10,0 | 34,60 | 1,42 | 3,79 | 1,53 | 7,04 | 0,19 | 0,24 | 10,11 | |
| CROQUETE DE MILHO | 100,0 | 351,00 | 8,47 | 44,44 | 15,51 | 64,05 | 0,95 | 1,38 | 127,44 | * |
| UND M | 22,0 | 77,22 | 1,86 | 9,78 | 3,41 | 14,09 | 0,21 | 0,30 | 28,04 | |
| UND P | 10,0 | 35,10 | 0,85 | 4,44 | 1,55 | 6,40 | 0,10 | 0,14 | 12,74 | |
| CURRY | 100,0 | 384,00 | 10,20 | 52,40 | 14,80 | 90,00 | 45,00 | — | — | IBGE |
| COL CHÁ | 2,0 | 7,68 | 0,20 | 1,05 | 0,30 | 1,80 | 0,90 | — | — | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|----------------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| COL S | 9,0 | 34,56 | 0,92 | 4,72 | 1,33 | 8,10 | 4,05 | — | — | |
| COL SOB | 5,0 | 19,20 | 0,51 | 2,62 | 0,74 | 4,50 | 2,25 | — | — | |
| CUSCUZ DE MILHO | 100,0 | 190,00 | 4,81 | 40,33 | 1,00 | 3,20 | 0,91 | — | 17,00 | * |
| PED G | 200,0 | 380,00 | 9,62 | 80,66 | 2,00 | 6,40 | 1,82 | — | 34,00 | |
| PED M | 135,0 | 256,50 | 6,49 | 54,45 | 1,35 | 4,32 | 1,23 | — | 22,95 | |
| PED P | 85,0 | 161,50 | 4,09 | 34,28 | 0,85 | 2,72 | 0,77 | — | 14,45 | |
| CUSCUZ DE MILHO COM LEITE | 100,0 | 157,00 | 4,51 | 31,47 | 1,50 | 33,15 | 0,70 | 0,25 | 21,00 | * |
| PED G | 270,0 | 423,90 | 12,18 | 84,97 | 4,05 | 89,51 | 1,89 | 0,68 | 56,70 | |
| PED M | 180,0 | 282,60 | 8,12 | 56,65 | 2,70 | 59,67 | 1,26 | 0,45 | 37,80 | |
| PED P | 115,0 | 180,55 | 5,19 | 36,19 | 1,73 | 38,12 | 0,80 | 0,29 | 24,15 | |
| CUSCUZ DE TAPIOCA | 100,0 | 248,00 | 0,80 | 54,20 | 3,10 | 7,00 | 0,40 | — | — | GF |
| FT G | 200,0 | 496,00 | 1,60 | 108,40 | 6,20 | 14,00 | 0,80 | — | — | |
| FT M | 120,0 | 297,60 | 0,96 | 65,04 | 3,72 | 8,40 | 0,48 | — | — | |
| FT P | 60,0 | 148,80 | 0,48 | 32,52 | 1,86 | 4,20 | 0,24 | — | — | |
| DAMASCO DESSECADO | 100,0 | 131,00 | 3,10 | 29,60 | — | 71,00 | 7,60 | 15,10 | 1.270,00 | GF |
| UND | 7,0 | 9,17 | 0,22 | 2,07 | — | 4,97 | 0,53 | 1,06 | 88,90 | |
| DANONINHO® | 100,0 | 148,00 | 6,10 | 17,40 | 5,70 | — | — | — | — | I |
| POTINHO | 45,00 | 66,60 | 2,75 | 7,83 | 2,57 | — | — | — | — | |
| POTE MAXI | 65,0 | 96,20 | 3,96 | 11,31 | 3,71 | — | — | — | — | |
| DANONINHO COM FERRO® | 100,0 | 152,00 | 6,50 | 21,00 | 4,60 | 240,00 | 3,00 | — | 150,00 | I |
| POTINHO | 45,0 | 68,40 | 2,90 | 9,45 | 2,07 | 108,00 | 1,35 | — | 67,50 | |
| POTINHO MAXI | 65,0 | 98,80 | 4,23 | 13,65 | 2,99 | 156,00 | 1,95 | — | 97,50 | |
| DANONINHO NUTRICEREAIS® | 100,0 | 150,00 | 6,50 | 19,70 | 5,20 | 240,00 | 3,00 | — | 150,00 | I |
| POTINHO | 45,0 | 67,50 | 2,92 | 8,86 | 2,34 | 108,00 | 1,35 | — | 67,50 | |
| DAN UP MORANGO® | 100,0 | 96,00 | 2,70 | 16,70 | 2,40 | 120,00 | — | — | 120,00 | I |
| UND | 200,0 | 192,00 | 5,40 | 33,40 | 4,80 | 240,00 | — | — | 240,00 | |
| DIET SHAKE BAUNILHA® | 100,0 | 365,0 | 18,00 | 70,80 | 1,04 | 667,00 | 21,30 | 40,00 | 800,00 | I |
| PORÇÃO | 30,0 | 109,50 | 5,4 | 21,24 | 0,60 | 200,00 | 6,40 | 12,00 | 240,00 | |
| DIET SHAKE CHOCOLATE® | 100,0 | 370,00 | 18,00 | 69,20 | 2,39 | 667,00 | 21,3 | 40,00 | 800,00 | I |
| PORÇÃO | 30,0 | 111,00 | 5,40 | 20,76 | 0,71 | 200,10 | 6,39 | 12,00 | 240,00 | |
| DIET SHAKE MORANGO® | 100,0 | 362,00 | 17,00 | 70,80 | 1,22 | 667,00 | 21,30 | 40,00 | 800,00 | I |
| PORÇÃO | 30,0 | 108,60 | 5,10 | 21,24 | 0,36 | 200,10 | 6,39 | 12,00 | 240,00 | |
| DOBRADINHA | 100,0 | 111,00 | 9,91 | 8,25 | 4,31 | 59,93 | 1,39 | 9,20 | 226,10 | * |
| COL A CH | 70,0 | 77,70 | 6,94 | 5,77 | 3,02 | 41,95 | 0,97 | 6,44 | 158,27 | |
| COL A R | 45,0 | 49,95 | 4,46 | 3,71 | 1,94 | 26,97 | 0,63 | 4,14 | 101,75 | |
| COL S CH | 35,0 | 38,85 | 3,47 | 2,89 | 1,51 | 20,98 | 0,49 | 3,22 | 79,13 | |
| DOCE DE ABÓBORA COM COCO | 100,0 | 207,00 | 1,42 | 45,31 | 2,25 | 12,78 | 0,83 | 42,00 | 350,00 | * |
| COL A CH | 115,0 | 238,05 | 1,63 | 52,11 | 2,59 | 14,70 | 0,95 | 48,30 | 402,50 | |
| COL A R | 65,0 | 134,55 | 0,92 | 29,45 | 1,46 | 8,31 | 0,54 | 27,30 | 227,50 | |
| COL CHÁ CH | 12,0 | 24,84 | 0,17 | 5,44 | 0,27 | 1,53 | 0,10 | 5,04 | 42,00 | |
| COL S CH | 40,0 | 82,80 | 0,57 | 18,12 | 0,90 | 5,11 | 0,33 | 16,80 | 140,00 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|---------------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/ml) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| COL S R | 20,0 | 41,40 | 0,28 | 9,06 | 0,45 | 2,56 | 0,17 | 8,40 | 70,00 | |
| COL SOB CH | 20,0 | 41,40 | 0,28 | 9,06 | 0,45 | 2,56 | 0,17 | 8,40 | 70,00 | |
| COL SOB R | 10,0 | 20,70 | 0,14 | 4,53 | 0,23 | 1,28 | 0,08 | 4,20 | 35,00 | |
| CORAÇÃO | 30,0 | 62,10 | 0,43 | 13,59 | 0,67 | 3,83 | 0,25 | 12,60 | 105,00 | |
| PIRES | 150,0 | 310,50 | 2,13 | 67,97 | 3,38 | 19,17 | 1,25 | 63,00 | 525,00 | |
| PT SOB | 250,0 | 517,50 | 3,55 | 113,28 | 5,63 | 31,95 | 2,08 | 105,00 | 875,00 | |
| TABLETE | 38,0 | 78,66 | 0,54 | 17,22 | 0,86 | 4,86 | 0,32 | 15,96 | 133,00 | |
| DOCE DE BANANA EM CALDA* | | | | | | | | | | |
| COL S CH | 48,0 | 38,88 | 0,14 | 9,22 | 0,14 | 4,80 | 0,19 | 6,24 | 5,28 | GF |
| COL S R | 35,0 | 28,35 | 0,11 | 6,72 | 0,11 | 3,50 | 0,14 | 4,55 | 3,85 | |
| COPO P CH | 186,0 | 150,66 | 0,56 | 35,71 | 0,56 | 18,60 | 0,74 | 24,18 | 20,46 | |
| DOCE DE COCO | | | | | | | | | | |
| COL CHÁ CH | 15,0 | 70,35 | 1,41 | 8,77 | 3,30 | 40,06 | 0,10 | 0,15 | 15,82 | * |
| COL S CH | 50,0 | 234,50 | 4,71 | 29,23 | 11,00 | 133,54 | 0,35 | 0,50 | 52,74 | |
| COL SOB CH | 30,0 | 140,70 | 2,82 | 17,54 | 6,60 | 80,12 | 0,21 | 0,30 | 31,64 | |
| UND G | 30,0 | 140,70 | 2,82 | 17,54 | 6,60 | 80,12 | 0,21 | 0,30 | 31,64 | |
| UND M | 15,0 | 70,35 | 1,41 | 8,77 | 3,30 | 40,06 | 0,10 | 0,15 | 15,82 | |
| UND P | 10,0 | 46,90 | 0,94 | 5,85 | 2,20 | 26,71 | 0,07 | 0,10 | 10,55 | |
| DOCE DE JACA EM CALDA | | | | | | | | | | |
| COL S CH | 50,0 | 114,00 | 1,76 | 26,19 | 0,26 | 37,70 | 6,32 | 5,85 | 25,35 | * |
| COL S R | 40,0 | 91,20 | 1,40 | 20,95 | 0,21 | 30,16 | 5,06 | 4,68 | 20,28 | |
| COPO P | 200,0 | 456,00 | 7,02 | 104,74 | 1,04 | 150,80 | 25,28 | 23,40 | 101,40 | |
| DOCE DE LARANJA EM CALDA | | | | | | | | | | |
| UND G | 270,0 | 928,80 | 1,62 | 228,15 | 1,08 | — | — | 14,85 | | GF |
| DOCE DE LEITE | | | | | | | | | | |
| BARRA M | 35,0 | 101,50 | 3,06 | 19,15 | 1,40 | 61,60 | 0,11 | 0,35 | 2,80 | GF |
| COL CAFÉ CH | 8,0 | 23,20 | 0,70 | 4,38 | 0,32 | 14,08 | 0,02 | 0,08 | 0,64 | |
| COL CHÁ CH | 12,0 | 34,80 | 1,05 | 6,57 | 0,48 | 21,12 | 0,04 | 0,12 | 0,96 | |
| COL CHÁ R | 8,0 | 23,20 | 0,70 | 4,38 | 0,32 | 14,08 | 0,02 | 0,08 | 0,64 | |
| COL S CH | 40,0 | 116,00 | 3,50 | 21,89 | 1,60 | 70,40 | 0,12 | 0,40 | 3,20 | |
| COL S R | 25,0 | 72,50 | 2,19 | 13,68 | 1,00 | 44,00 | 0,08 | 0,25 | 2,00 | |
| COL SOB CH | 25,0 | 72,50 | 2,19 | 13,68 | 1,00 | 44,00 | 0,08 | 0,25 | 2,00 | |
| COL SOB R | 15,0 | 43,50 | 1,31 | 8,21 | 0,60 | 26,40 | 0,05 | 0,15 | 1,20 | |
| COPO D | 270,0 | 783,00 | 23,63 | 147,74 | 10,80 | 475,20 | 0,81 | 2,70 | 21,60 | |
| COPO P | 220,0 | 638,00 | 19,25 | 120,38 | 8,80 | 387,20 | 0,66 | 2,20 | 17,60 | |
| PORÇÃO M | 50,0 | 145,00 | 4,38 | 27,36 | 2,00 | 88,00 | 0,15 | 0,50 | 4,00 | |
| DOCE DE MAMÃO VERDE | | | | | | | | | | |
| COL CHÁ CH | 12,0 | 23,40 | 0,06 | 5,68 | 0,05 | 2,64 | 0,09 | 0,79 | 14,64 | * |
| COL S CH | 40,0 | 78,00 | 0,20 | 18,93 | 0,18 | 8,80 | 0,29 | 2,64 | 48,80 | |
| COL SOB CH | 20,0 | 39,00 | 0,10 | 9,46 | 0,09 | 4,40 | 0,14 | 1,32 | 24,40 | |
| PIRES | 150,0 | 292,50 | 0,75 | 70,98 | 0,68 | 33,00 | 1,08 | 9,90 | 183,00 | |
| PT SOB | 250,0 | 487,50 | 1,25 | 118,30 | 1,13 | 55,00 | 1,80 | 16,50 | 305,00 | |
| DOCE DE NOZES | | | | | | | | | | |
| COL CHÁ CH | 15,0 | 70,20 | 1,62 | 8,57 | 3,28 | 42,03 | 0,09 | 0,20 | 15,90 | * |
| COL S CH | 50,0 | 234,00 | 5,39 | 28,58 | 10,92 | 140,11 | 0,32 | 0,68 | 53,01 | |
| COL SOB CH | 30,0 | 140,40 | 3,23 | 17,15 | 6,55 | 84,07 | 0,19 | 0,41 | 31,81 | |
| UND G | 30,0 | 140,40 | 3,23 | 17,15 | 6,55 | 84,07 | 0,19 | 0,41 | 31,81 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|---------------------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| UND M | 15,0 | 70,20 | 1,62 | 8,57 | 3,28 | 42,03 | 0,09 | 0,20 | 15,90 | |
| UND P | 10,0 | 46,80 | 1,08 | 5,72 | 2,18 | 28,02 | 0,06 | 0,14 | 10,60 | |
| EGGBURGUER | 100,0 | 234,00 | 14,76 | 23,04 | 9,17 | 30,25 | 2,17 | — | 96,76 | * |
| UND | 175,0 | 409,50 | 25,83 | 40,32 | 16,05 | 52,94 | 3,80 | — | 169,33 | |
| EGGCHEESEBURGUER | 100,0 | 245,00 | 15,49 | 21,37 | 10,88 | 95,16 | 2,04 | — | 109,02 | * |
| UND | 190,0 | 465,50 | 29,43 | 40,60 | 20,67 | 180,80 | 3,88 | — | 207,14 | |
| EMPADA | 100,0 | 466,00 | 17,40 | 33,92 | 28,93 | 30,32 | 1,57 | 2,30 | 97,94 | * |
| UND M | 55,0 | 256,30 | 9,57 | 18,66 | 15,91 | 16,68 | 0,86 | 1,27 | 53,87 | |
| UND P | 12,0 | 55,92 | 2,09 | 4,07 | 3,47 | 3,64 | 0,19 | 0,28 | 11,75 | |
| EMPADÃO | 100,0 | 466,00 | 17,40 | 33,92 | 28,93 | 30,32 | 1,57 | 2,30 | 97,94 | * |
| FT M | 110,0 | 512,60 | 19,14 | 37,31 | 31,82 | 33,35 | 1,73 | 2,53 | 107,73 | |
| ENROLADINHO DE SALSICHA | 100,0 | 293,00 | 10,41 | 11,12 | 22,99 | 14,15 | 1,45 | — | 12,16 | * |
| UND M | 27,0 | 79,11 | 2,81 | 3,00 | 6,21 | 3,82 | 0,39 | — | 3,28 | |
| UND P | 18,0 | 52,74 | 1,87 | 2,00 | 4,14 | 2,55 | 0,26 | — | 2,19 | |
| ENSOPADO DE CHUCHU COM CENOURA | 100,0 | 94,00 | 1,20 | 10,44 | 5,24 | 31,93 | 0,78 | 16,80 | 661,20 | * |
| COL S CH | 25,0 | 23,50 | 0,30 | 2,61 | 1,31 | 7,98 | 0,20 | 4,20 | 165,30 | |
| COL S R | 15,0 | 14,10 | 0,18 | 1,57 | 0,79 | 4,79 | 0,12 | 2,52 | 99,18 | |
| ERVILHA ENLATADA | 100,0 | 67,00 | 3,50 | 12,50 | 0,30 | 20,00 | 1,70 | 9,00 | 45,00 | IBGE |
| COL A CH | 38,0 | 25,46 | 1,33 | 4,75 | 0,11 | 7,60 | 0,65 | 3,42 | 17,10 | |
| COL A R | 27,0 | 18,09 | 0,95 | 3,38 | 0,08 | 5,40 | 0,46 | 2,43 | 12,15 | |
| COL S CH | 27,0 | 18,09 | 0,95 | 3,38 | 0,08 | 5,40 | 0,46 | 2,43 | 12,15 | |
| COL S R | 16,0 | 10,72 | 0,56 | 2,00 | 0,05 | 3,20 | 0,27 | 1,44 | 7,20 | |
| COL SOB CH | 13,0 | 8,71 | 0,46 | 1,63 | 0,04 | 2,60 | 0,22 | 1,17 | 5,85 | |
| COL SOB R | 9,0 | 6,03 | 0,32 | 1,13 | 0,03 | 1,80 | 0,15 | 0,81 | 4,05 | |
| LATA | 200,0 | 134,00 | 7,00 | 25,00 | 0,60 | 40,00 | 3,40 | 18,00 | 90,00 | |
| ERVILHA VAGEM COZIDA | 100,0 | 96,00 | 4,68 | 18,90 | 0,18 | 81,73 | 2,52 | 54,00 | 32,40 | * |
| COL A CH | 60,0 | 57,60 | 2,81 | 11,34 | 0,11 | 49,04 | 1,51 | 32,40 | 19,44 | |
| COL S CH | 30,0 | 28,80 | 1,40 | 5,67 | 0,05 | 24,52 | 0,76 | 16,20 | 9,72 | |
| ERVILHA VAGEM REFOGADA | 100,0 | 143,00 | 4,75 | 19,38 | 5,19 | 83,23 | 2,57 | 54,50 | 32,50 | * |
| COL A CH | 60,0 | 85,80 | 2,85 | 11,63 | 3,11 | 49,94 | 1,54 | 32,70 | 19,50 | |
| COL S CH | 30,0 | 42,90 | 1,43 | 5,81 | 1,56 | 24,97 | 0,77 | 16,35 | 9,75 | |
| ESFIHA | 100,0 | 254,00 | 14,15 | 36,86 | 5,51 | 20,73 | 2,07 | 2,57 | 9,16 | * |
| UND M | 80,0 | 203,20 | 11,32 | 29,49 | 4,41 | 16,58 | 1,66 | 2,06 | 7,33 | |
| ESPINAFRE COZIDO | 100,0 | 60,00 | 5,60 | 7,60 | 0,80 | 160,53 | 6,60 | 82,00 | 1.170,00 | * |
| COL S CH | 25,0 | 15,00 | 1,40 | 1,90 | 0,20 | 40,13 | 1,65 | 20,50 | 292,50 | |
| ESPINAFRE REFOGADO | 100,0 | 107,00 | 5,67 | 8,08 | 5,81 | 162,03 | 6,65 | 82,50 | 1.170,10 | * |
| COL S CH | 25,0 | 26,75 | 1,42 | 2,02 | 1,45 | 40,51 | 1,66 | 20,63 | 292,53 | |
| FANTA® | 100,0 | 58,00 | 0,00 | 14,50 | 0,00 | 11,00 | 0,30 | 1,00 | — | IBGE |
| COPO D CH | 240,0 | 139,20 | 0,00 | 34,80 | 0,00 | 26,40 | 0,72 | 2,40 | — | |
| COPO P CH | 165,0 | 95,70 | 0,00 | 23,93 | 0,00 | 18,15 | 0,50 | 1,65 | — | |
| GARRAFA M | 290,0 | 168,20 | 0,00 | 42,05 | 0,00 | 31,90 | 0,87 | 2,90 | — | |
| LATA | 350,0 | 203,00 | 0,00 | 50,75 | 0,00 | 38,50 | 1,05 | 3,50 | — | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|-----------------------------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|------|--------|---------|-------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| FARELO DE TRIGO | 100,0 | 310,00 | 14,50 | 56,70 | 2,80 | 37,00 | 6,48 | | | GF |
| COL CAFÉ CH | 1,0 | 3,10 | 0,15 | 0,57 | 0,03 | 0,37 | 0,06 | | | |
| COL CHÁ CH | 2,0 | 6,20 | 0,29 | 1,13 | 0,06 | 0,74 | 0,13 | | | |
| COL CHÁ R | 1,0 | 3,10 | 0,15 | 0,57 | 0,03 | 0,37 | 0,06 | | | |
| COL S CH | 9,0 | 27,90 | 1,31 | 5,10 | 0,25 | 3,33 | 0,58 | | | |
| COL S R | 6,0 | 18,60 | 0,87 | 3,40 | 0,17 | 2,22 | 0,39 | | | |
| COL SOB CH | 7,0 | 21,70 | 1,02 | 3,97 | 0,20 | 2,59 | 0,45 | | | |
| COL SOB R | 4,0 | 12,40 | 0,58 | 2,27 | 0,11 | 1,48 | 0,26 | | | |
| FARINHA DE ARROZ | 100,0 | 354,00 | 6,40 | 80,40 | 0,80 | 24,00 | 1,90 | | | IBGE |
| COL CHÁ CH | 4,0 | 14,16 | 0,26 | 3,22 | 0,03 | 0,96 | 0,08 | | | |
| COL CHÁ R | 2,0 | 7,08 | 0,13 | 1,61 | 0,02 | 0,48 | 0,04 | | | |
| COL S CH | 17,0 | 60,18 | 1,09 | 13,67 | 0,14 | 4,08 | 0,32 | | | |
| COL S R | 10,0 | 35,40 | 0,64 | 8,04 | 0,08 | 2,40 | 0,19 | | | |
| COL SOB CH | 12,0 | 42,48 | 0,77 | 9,65 | 0,10 | 2,88 | 0,23 | | | |
| COL SOB R | 7,0 | 24,78 | 0,45 | 5,63 | 0,06 | 1,68 | 0,13 | | | |
| FARINHA DE MANDIOCA | 100,0 | 355,00 | 1,70 | 86,40 | 0,30 | 61,00 | 3,10 | 14,00 | — | IBGE |
| COL CHÁ CH | 5,0 | 17,75 | 0,08 | 4,32 | 0,02 | 3,05 | 0,16 | 0,70 | — | |
| COL S CH | 16,0 | 56,80 | 0,27 | 13,82 | 0,05 | 9,76 | 0,50 | 2,24 | — | |
| COL S R | 12,0 | 42,60 | 0,20 | 10,37 | 0,04 | 7,32 | 0,37 | 1,68 | — | |
| COL SOB CH | 10,0 | 35,50 | 0,17 | 8,64 | 0,03 | 6,10 | 0,31 | 1,40 | — | |
| COL SOB R | 8,0 | 28,40 | 0,14 | 6,91 | 0,02 | 4,88 | 0,25 | 1,12 | — | |
| FARINHA DE ROSCA | 100,0 | 409,00 | 11,40 | 73,60 | 7,70 | 44,00 | 1,90 | — | — | IBGE |
| COE S CH | 15,0 | 61,35 | 1,71 | 11,04 | 1,16 | 6,60 | 0,29 | — | — | |
| COL S R | 10,0 | 40,90 | 1,14 | 7,36 | 0,77 | 4,40 | 0,19 | — | — | |
| COL SOB CH | 10,0 | 40,90 | 1,14 | 7,36 | 0,77 | 4,40 | 0,19 | — | — | |
| COL SOB R | 6,0 | 24,54 | 0,68 | 4,42 | 0,46 | 2,64 | 0,11 | — | — | |
| FARINHA DE TRIGO | 100,0 | 356,00 | 12,00 | 74,10 | 1,30 | 24,00 | 1,30 | — | — | IBGE |
| COL S CH | 20,0 | 71,20 | 2,40 | 14,82 | 0,26 | 4,80 | 0,26 | — | — | |
| FARINHA LÁCTEA® | 100,0 | 425,00 | 13,50 | 75,10 | 7,80 | 260,00 | 4,00 | — | — | IBGE |
| COL S CH | 20,0 | 85,00 | 2,70 | 15,02 | 1,56 | 52,00 | 0,80 | — | — | |
| COL S R | 10,0 | 42,50 | 1,35 | 7,51 | 0,78 | 26,00 | 0,40 | — | — | |
| FAROFA | 100,0 | 471,00 | 1,79 | 78,81 | 16,49 | 66,96 | 2,89 | 13,60 | 185,00 | * |
| COL A CH | 35,0 | 164,85 | 0,63 | 27,58 | 5,77 | 23,44 | 1,01 | 4,76 | 64,75 | |
| COL A R | 22,0 | 103,62 | 0,39 | 17,34 | 3,63 | 14,73 | 0,64 | 2,99 | 40,70 | |
| COL CHÁ CH | 5,0 | 23,55 | 0,09 | 3,94 | 0,82 | 3,35 | 0,14 | 0,68 | 9,25 | |
| COL S CH | 15,0 | 70,65 | 0,27 | 11,82 | 2,47 | 10,04 | 0,43 | 2,04 | 27,75 | |
| COL S R | 10,0 | 47,10 | 0,18 | 7,88 | 1,65 | 6,70 | 0,29 | 1,36 | 18,50 | |
| COL SOB CH | 10,0 | 47,10 | 0,18 | 7,88 | 1,65 | 6,70 | 0,29 | 1,36 | 18,50 | |
| COL SOB R | 6,0 | 28,26 | 0,11 | 4,73 | 0,99 | 4,02 | 0,17 | 0,82 | 11,10 | |
| ESC M CH | 58,0 | 273,18 | 1,04 | 45,71 | 9,56 | 38,84 | 1,68 | 7,89 | 107,30 | |
| ESC M R | 35,0 | 164,85 | 0,63 | 27,58 | 5,77 | 23,44 | 1,01 | 4,76 | 64,75 | |
| FAROFA COM AMEIXA | 100,0 | 361,00 | 1,62 | 57,16 | 13,98 | 53,88 | 2,50 | 8,94 | 115,08 | * |
| COL S CH | 15,0 | 54,15 | 0,24 | 8,57 | 2,10 | 8,08 | 0,38 | 1,34 | 17,26 | |
| COL S R | 10,0 | 36,10 | 0,16 | 5,72 | 1,40 | 5,39 | 0,25 | 0,89 | 11,51 | |
| FAROFA COM LINGÜIÇA | 100,0 | 359,00 | 4,20 | 44,34 | 18,31 | 38,53 | 2,15 | 7,80 | 74,68 | * |
| COL S CH | 15,0 | 53,85 | 0,63 | 6,65 | 2,75 | 5,78 | 0,32 | 1,17 | 11,20 | |
| COL S R | 10,0 | 35,90 | 0,42 | 4,43 | 1,83 | 3,85 | 0,22 | 0,78 | 7,47 | |
| FEIJÃO-BRANCO COZIDO | 100,0 | 121,00 | 7,83 | 21,00 | 0,61 | 50,20 | 2,70 | 0,00 | 0,00 | FP |
| 1/2 CO M | 50,0 | 60,50 | 3,92 | 10,50 | 0,31 | 25,10 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | |

| ALIMENTO Medida caseira | Quant. (g/mL) | Energia (kcal) | Ptn. (g) | Gli. (g) | Lip. (g) | Ca (mg) | Fe (mg) | Vit. C (mg) | Vit. A (µg RE) | Fonte |
|---|-------------------------|--------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-----------------------|--------------------------|--------------|
| 1/2 CO P | 25,0 | 30,25 | 1,96 | 5,25 | 0,15 | 12,55 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | |
| CO M CH | 140,0 | 169,40 | 10,96 | 29,40 | 0,85 | 70,28 | 3,78 | 0,00 | 0,00 | |
| CO M R | 80,0 | 96,80 | 6,26 | 16,80 | 0,49 | 40,16 | 2,16 | 0,00 | 0,00 | |
| CO P CH | 65,0 | 78,65 | 5,09 | 13,65 | 0,40 | 32,63 | 1,76 | 0,00 | 0,00 | |
| CO P R | 40,0 | 48,40 | 3,13 | 8,40 | 0,24 | 20,08 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | |
| COL A CH | 35,0 | 42,35 | 2,74 | 7,35 | 0,21 | 17,57 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | |
| COL S CH | 17,0 | 20,57 | 1,33 | 3,57 | 0,10 | 8,53 | 0,46 | 0,00 | 0,00 | |
| FEIJÃO-PRETO COZIDO | 100,0 | 69,00 | 4,40 | 12,20 | 0,30 | 17,00 | 1,50 | 1,00 | — | IBGE |
| 1/2 CO M | 50,0 | 34,50 | 2,20 | 6,10 | 0,15 | 8,50 | 0,75 | 0,50 | — | |
| 1/2 CO P | 25,0 | 17,25 | 1,10 | 3,05 | 0,08 | 4,25 | 0,38 | 0,25 | — | |
| CO M CH | 140,0 | 96,60 | 6,16 | 17,08 | 0,42 | 23,80 | 2,10 | 1,40 | — | |
| CO M R | 80,0 | 55,20 | 3,52 | 9,76 | 0,24 | 13,60 | 1,20 | 0,80 | — | |
| CO P CH | 65,0 | 44,85 | 2,86 | 7,93 | 0,20 | 11,05 | 0,98 | 0,65 | — | |
| CO P R | 40,0 | 27,60 | 1,76 | 4,88 | 0,12 | 6,80 | 0,60 | 0,40 | — | |
| COL A CH | 35,0 | 24,15 | 1,54 | 4,27 | 0,11 | 5,95 | 0,53 | 0,35 | — | |
| COL S CH | 17,0 | 11,73 | 0,75 | 2,07 | 0,05 | 2,89 | 0,26 | 0,17 | — | |
| FEIJOADA CASEIRA | 100,0 | 154,00 | 8,60 | 10,50 | 8,60 | 22,00 | 2,30 | 1,00 | 1,00 | IBGE |
| CO M CH | 225,0 | 346,50 | 19,35 | 23,63 | 19,35 | 49,50 | 5,18 | 2,25 | 2,25 | |
| FERMENTO EM PÓ | 100,0 | 166,00 | — | 41,60 | — | 4816,00 | — | — | — | IBGE |
| COL CHÁ CH | 3,0 | 4,98 | — | 1,25 | — | 144,48 | — | — | — | |
| COL S R | 10,0 | 16,60 | — | 4,16 | — | 481,60 | — | — | — | |
| FLÃ DE BAUNILHA COM CALDA DE CARAMELO OU MORANGO | 100,0 | 142,00 | 3,90 | 24,30 | 3,30 | 113,20 | 0,10 | 0,90 | 30,40 | I |
| COL S CH | 30,0 | 42,60 | 1,17 | 7,29 | 0,99 | 33,96 | 0,03 | 0,27 | 9,12 | |
| UND PARMALAT® | 110,0 | 156,20 | 4,29 | 26,73 | 3,63 | 124,52 | 0,11 | 0,99 | 33,44 | |
| UND DANONE® | 110,0 | 156,20 | 4,29 | 26,73 | 3,63 | 124,52 | 0,11 | 0,99 | 33,44 | |
| UND PAULISTA® | 60,0 | 85,20 | 2,34 | 14,58 | 1,98 | 67,80 | 0,06 | 0,54 | 18,24 | |
| FLÃ DE CHOCOLATE | 100,0 | 160,00 | 4,70 | 26,60 | 3,90 | 113,20 | 0,10 | 0,90 | 30,40 | I |
| COL S CH | 30,0 | 48,00 | 1,41 | 7,98 | 1,17 | 33,96 | 0,03 | 0,27 | 9,12 | |
| UND PARMALAT® | 110,0 | 176,80 | 5,17 | 28,93 | 4,29 | 124,52 | 0,11 | 0,99 | 33,44 | |
| UND DANONE® | 110,0 | 176,80 | 5,17 | 28,93 | 4,29 | 124,52 | 0,11 | 0,99 | 33,44 | |
| UND PAULISTA® | 60,0 | 96,00 | 2,82 | 15,96 | 2,34 | 67,80 | 0,06 | 0,54 | 18,24 | |
| FÍGADO DE GALINHA COZIDO | 100,0 | 176,00 | 19,90 | 4,40 | 8,80 | 12,53 | 8,20 | 26,00 | 8.551,00 | * |
| UND G | 45,0 | 79,20 | 8,95 | 1,98 | 3,96 | 5,64 | 3,69 | 11,70 | 3.847,95 | |
| UND M | 30,0 | 52,80 | 5,97 | 1,32 | 2,64 | 3,76 | 2,46 | 7,80 | 2.565,30 | |
| UND P | 25,0 | 44,00 | 4,98 | 1,10 | 2,20 | 3,13 | 2,05 | 6,50 | 2.137,75 | |
| FIGO | 100,0 | 69,00 | 1,20 | 15,60 | 0,20 | 50,00 | 0,50 | 4,00 | 10,00 | IBGE |
| UND G | 70,0 | 48,30 | 0,84 | 10,92 | 0,14 | 35,00 | 0,35 | 2,80 | 7,00 | |
| UND M | 55,0 | 37,95 | 0,66 | 8,58 | 0,11 | 27,50 | 0,28 | 2,20 | 5,50 | |
| FRANGO À MILANESA | 100,0 | 311,00 | 26,67 | 14,80 | 16,15 | 32,56 | 2,06 | — | 79,25 | * |
| FILÉ G | 190,0 | 590,90 | 50,67 | 28,12 | 30,69 | 61,86 | 3,91 | — | 150,58 | |
| FILÉ M | 140,0 | 435,40 | 37,34 | 20,72 | 22,61 | 45,58 | 2,88 | — | 110,95 | |
| FILÉ P | 100,0 | 311,00 | 26,67 | 14,80 | 16,15 | 32,56 | 2,06 | — | 79,25 | |
| FRANGO AO MOLHO PARDO | 100,0 | 158,00 | 24,19 | 0,98 | 6,35 | 18,13 | 5,04 | 2,80 | 33,40 | * |
| ASA G | 55,0 | 86,90 | 13,30 | 0,54 | 3,49 | 9,97 | 2,77 | 1,54 | 18,37 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| ASA M | 40,0 | 63,20 | 9,68 | 0,39 | 2,54 | 7,25 | 2,02 | 1,12 | 13,36 | |
| ASA P | 30,0 | 47,40 | 7,26 | 0,29 | 1,91 | 5,44 | 1,51 | 0,84 | 10,02 | |
| COSTELA G | 90,0 | 142,20 | 21,77 | 0,88 | 5,72 | 16,32 | 4,54 | 2,52 | 30,06 | |
| COSTELA M | 60,0 | 94,80 | 14,51 | 0,59 | 3,81 | 10,88 | 3,02 | 1,68 | 20,04 | |
| COSTELA P | 50,0 | 79,00 | 12,10 | 0,49 | 3,18 | 9,07 | 2,52 | 1,40 | 16,70 | |
| COXA G | 55,0 | 86,90 | 13,30 | 0,54 | 3,49 | 9,97 | 2,77 | 1,54 | 18,37 | |
| COXA M | 40,0 | 63,20 | 9,68 | 0,39 | 2,54 | 7,25 | 2,02 | 1,12 | 13,36 | |
| COXA P | 30,0 | 47,40 | 7,26 | 0,29 | 1,91 | 5,44 | 1,51 | 0,84 | 10,02 | |
| PEITO G | 270,0 | 426,60 | 65,31 | 2,65 | 17,15 | 48,95 | 13,61 | 7,56 | 90,18 | |
| PEITO M | 180,0 | 284,40 | 43,54 | 1,76 | 11,43 | 32,63 | 9,07 | 5,04 | 60,12 | |
| PEITO P | 140,0 | 221,20 | 33,87 | 1,37 | 8,89 | 25,38 | 7,06 | 3,92 | 46,76 | |
| PESCOÇO G | 15,0 | 23,70 | 3,63 | 0,15 | 0,95 | 2,72 | 0,76 | 0,42 | 5,01 | |
| PESCOÇO M | 10,0 | 15,80 | 2,42 | 0,10 | 0,64 | 1,81 | 0,50 | 0,28 | 3,34 | |
| PESCOÇO P | 8,0 | 12,64 | 1,94 | 0,08 | 0,51 | 1,45 | 0,40 | 0,22 | 2,67 | |
| SOBRECOXA G | 95,0 | 150,10 | 22,98 | 0,93 | 6,03 | 17,22 | 4,79 | 2,66 | 31,73 | |
| SOBRECOXA M | 65,0 | 102,70 | 15,72 | 0,64 | 4,13 | 11,78 | 3,28 | 1,82 | 21,71 | |
| SOBRECOXA P | 50,0 | 79,00 | 12,10 | 0,49 | 3,18 | 9,07 | 2,52 | 1,40 | 16,70 | |
| FRANGO ASSADO | 100,0 | 121,00 | 18,20 | 0,00 | 5,40 | 8,00 | 2,00 | 0,00 | 8,00 | GF |
| ASA G | 55,0 | 66,55 | 10,01 | 0,00 | 2,97 | 4,40 | 1,10 | 0,00 | 4,40 | |
| ASA M | 40,0 | 48,40 | 7,28 | 0,00 | 2,16 | 3,20 | 0,80 | 0,00 | 3,20 | |
| ASA P | 30,0 | 36,30 | 5,46 | 0,00 | 1,62 | 2,40 | 0,60 | 0,00 | 2,40 | |
| COL S CH DESFIADO | 20,0 | 24,20 | 3,64 | 0,00 | 1,08 | 1,60 | 0,40 | 0,00 | 1,60 | |
| COL S R DESFIADO | 10,0 | 12,10 | 1,82 | 0,00 | 0,54 | 0,80 | 0,20 | 0,00 | 0,80 | |
| COSTELA G | 90,0 | 108,90 | 16,38 | 0,00 | 4,86 | 7,20 | 1,80 | 0,00 | 7,20 | |
| COSTELA M | 60,0 | 72,60 | 10,92 | 0,00 | 3,24 | 4,80 | 1,20 | 0,00 | 4,80 | |
| COSTELA P | 50,0 | 60,50 | 9,10 | 0,00 | 2,70 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 4,00 | |
| COXA G | 55,0 | 66,55 | 10,01 | 0,00 | 2,97 | 4,40 | 1,10 | 0,00 | 4,40 | |
| COXA M | 40,0 | 48,40 | 7,28 | 0,00 | 2,16 | 3,20 | 0,80 | 0,00 | 3,20 | |
| COXA P | 30,0 | 36,30 | 5,46 | 0,00 | 1,62 | 2,40 | 0,60 | 0,00 | 2,40 | |
| PEITO G | 270,0 | 326,70 | 49,14 | 0,00 | 14,58 | 21,60 | 5,40 | 0,00 | 21,60 | |
| PEITO M | 180,0 | 217,80 | 32,76 | 0,00 | 9,72 | 14,40 | 3,60 | 0,00 | 14,40 | |
| PEITO P | 140,0 | 169,40 | 25,48 | 0,00 | 7,56 | 11,20 | 2,80 | 0,00 | 11,20 | |
| PESCOÇO G | 15,0 | 18,15 | 2,73 | 0,00 | 0,81 | 1,20 | 0,30 | 0,00 | 1,20 | |
| PESCOÇO M | 10,0 | 12,10 | 1,82 | 0,00 | 0,54 | 0,80 | 0,20 | 0,00 | 0,80 | |
| PESCOÇO P | 8,0 | 9,68 | 1,46 | 0,00 | 0,43 | 0,64 | 0,16 | 0,00 | 0,64 | |
| SOBRECOXA G | 95,0 | 114,95 | 17,29 | 0,00 | 5,13 | 7,60 | 1,90 | 0,00 | 7,60 | |
| SOBRECOXA M | 65,0 | 78,65 | 11,83 | 0,00 | 3,51 | 5,20 | 1,30 | 0,00 | 5,20 | |
| SOBRECOXA P | 50,0 | 60,50 | 9,10 | 0,00 | 2,70 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 4,00 | |
| UND M PASSARINHO | 16,0 | 19,36 | 2,91 | 0,00 | 0,86 | 1,28 | 0,32 | 0,00 | 1,28 | |
| FRANGO ENSOPADO | 100,0 | 127,00 | 22,00 | — | 4,30 | 14,53 | 1,30 | — | 25,00 | * |
| ASA G | 55,0 | 69,85 | 12,10 | — | 2,37 | 7,99 | 0,72 | — | 13,75 | |
| ASA M | 40,0 | 50,80 | 8,80 | — | 1,72 | 5,81 | 0,52 | — | 10,00 | |
| ASA P | 30,0 | 38,10 | 6,60 | — | 1,29 | 4,36 | 0,39 | — | 7,50 | |
| COL S CH DESFIADO | 20,0 | 25,40 | 4,40 | — | 0,86 | 2,91 | 0,26 | — | 5,00 | |
| COL S R DESFIADO | 10,0 | 12,70 | 2,20 | — | 0,43 | 1,45 | 0,13 | — | 2,50 | |
| COSTELA G | 90,0 | 114,30 | 19,80 | — | 3,87 | 13,08 | 1,17 | — | 22,50 | |
| COSTELA M | 60,0 | 76,20 | 13,20 | — | 2,58 | 8,72 | 0,78 | — | 15,00 | |
| COSTELA P | 50,0 | 63,50 | 11,00 | — | 2,15 | 7,27 | 0,65 | — | 12,50 | |
| COXA G | 55,0 | 69,85 | 12,10 | — | 2,37 | 7,99 | 0,72 | — | 13,75 | |
| COXA M | 40,0 | 50,80 | 8,80 | — | 1,72 | 5,81 | 0,52 | — | 10,00 | |
| COXA P | 30,0 | 38,10 | 6,60 | — | 1,29 | 4,36 | 0,39 | — | 7,50 | |
| PEITO G | 270,0 | 342,90 | 59,40 | — | 11,61 | 39,23 | 3,51 | — | 67,50 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|--------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| seira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| PEITO M | 180,0 | 228,60 | 39,60 | — | 7,74 | 26,15 | 2,34 | — | 45,00 | |
| PEITO P | 140,0 | 177,80 | 30,80 | — | 6,02 | 20,34 | 1,82 | — | 35,00 | |
| PESCOÇO G | 15,0 | 19,05 | 3,30 | — | 0,64 | 2,18 | 0,20 | — | 3,75 | |
| PESCOÇO M | 10,0 | 12,70 | 2,20 | — | 0,43 | 1,45 | 0,13 | — | 2,50 | |
| PESCOÇO P | 8,0 | 10,16 | 1,76 | — | 0,34 | 1,16 | 0,10 | — | 2,00 | |
| SOBRECOXA G | 95,0 | 120,65 | 20,90 | — | 4,09 | 13,80 | 1,24 | — | 23,75 | |
| SOBRECOXA M | 65,0 | 82,55 | 14,30 | — | 2,80 | 9,44 | 0,85 | — | 16,25 | |
| SOBRECOXA P | 50,0 | 63,50 | 11,00 | — | 2,15 | 7,27 | 0,65 | — | 12,50 | |
| UND M PASSARINHO | 16,0 | 20,32 | 3,52 | — | 0,69 | 2,32 | 0,21 | — | 4,00 | |
| FRANGO FRITO | 100,0 | 145,00 | 22,00 | — | 6,30 | 14,53 | 1,30 | — | 25,00 | * |
| ASA G | 55,0 | 79,75 | 12,10 | — | 3,47 | 7,99 | 0,72 | — | 13,75 | |
| ASA M | 40,0 | 58,00 | 8,80 | — | 2,52 | 5,81 | 0,52 | — | 10,00 | |
| ASA P | 30,0 | 43,50 | 6,60 | — | 1,89 | 4,36 | 0,39 | — | 7,50 | |
| COL S CH DESFIADA | 20,0 | 29,00 | 4,40 | — | 1,26 | 2,91 | 0,26 | — | 5,00 | |
| COL S R DESFIADA | 10,0 | 14,50 | 2,20 | — | 0,63 | 1,45 | 0,13 | — | 2,50 | |
| COSTELA G | 90,0 | 130,50 | 19,80 | — | 5,67 | 13,08 | 1,17 | — | 22,50 | |
| COSTELA M | 60,0 | 87,00 | 13,20 | — | 3,78 | 8,72 | 0,78 | — | 15,00 | |
| COSTELA P | 50,0 | 72,50 | 11,00 | — | 3,15 | 7,27 | 0,65 | — | 12,50 | |
| COXA G | 55,0 | 79,75 | 12,10 | — | 3,47 | 7,99 | 0,72 | — | 13,75 | |
| COXA M | 40,0 | 58,00 | 8,80 | — | 2,52 | 5,81 | 0,52 | — | 10,00 | |
| COXA P | 30,0 | 43,50 | 6,60 | — | 1,89 | 4,36 | 0,39 | — | 7,50 | |
| FILÉ G | 170,0 | 246,50 | 37,40 | — | 10,71 | 24,70 | 2,21 | — | 42,50 | |
| FILÉ M | 100,0 | 145,00 | 22,00 | — | 6,30 | 14,53 | 1,30 | — | 25,00 | |
| FILÉ P | 70,0 | 101,50 | 15,40 | — | 4,41 | 10,17 | 0,91 | — | 17,50 | |
| PEITO G | 270,0 | 391,50 | 59,40 | — | 17,01 | 39,23 | 3,51 | — | 67,50 | |
| PEITO M | 180,0 | 261,00 | 39,60 | — | 11,34 | 26,15 | 2,34 | — | 45,00 | |
| PEITO P | 140,0 | 203,00 | 30,80 | — | 8,82 | 20,34 | 1,82 | — | 35,00 | |
| PESCOÇO G | 15,0 | 21,75 | 3,30 | — | 0,95 | 2,18 | 0,20 | — | 3,75 | |
| PESCOÇO M | 10,0 | 14,50 | 2,20 | — | 0,63 | 1,45 | 0,13 | — | 2,50 | |
| PESCOÇO P | 8,0 | 11,60 | 1,76 | — | 0,50 | 1,16 | 0,10 | — | 2,00 | |
| SOBRECOXA G | 95,0 | 137,75 | 20,90 | — | 5,99 | 13,80 | 1,24 | — | 23,75 | |
| SOBRECOXA M | 65,0 | 94,25 | 14,30 | — | 4,10 | 9,44 | 0,85 | — | 16,25 | |
| SOBRECOXA P | 50,0 | 72,50 | 11,00 | — | 3,15 | 7,27 | 0,65 | — | 12,50 | |
| UND M PASSARINHO | 16,0 | 23,20 | 3,52 | — | 1,01 | 2,32 | 0,21 | — | 4,00 | |
| FROOT LOOPS | | | | | | | | | | |
| KELLOGG'S® | 100,0 | 390,00 | 6,00 | 85,00 | 3,00 | | 11,67 | 50,00 | 400,00 | I |
| COL S CH | 4,0 | 15,60 | 0,24 | 3,40 | 0,12 | | 0,47 | 2,00 | 16,00 | |
| COPO D CH | 31,0 | 120,90 | 1,86 | 26,35 | 0,93 | | 3,62 | 15,50 | 124,00 | |
| COPO P CH | 23,0 | 89,70 | 1,38 | 19,55 | 0,69 | | 2,68 | 11,50 | 92,00 | |
| PACOTE G | 200,0 | 780,00 | 12,00 | 170,00 | 6,00 | | 23,34 | 100,00 | 800,00 | |
| PACOTE P | 25,0 | 97,50 | 1,50 | 21,25 | 0,75 | | 2,92 | 12,50 | 100,00 | |
| PORÇÃO (1 X) | 30,0 | 117,00 | 1,80 | 25,50 | 0,90 | | 3,50 | 15,00 | 120,00 | |
| PUNHADO | 11,0 | 42,90 | 0,66 | 9,35 | 0,33 | | 1,28 | 5,50 | 44,00 | |
| FRUTA-DE-CONDE | 100,0 | 107,00 | 1,60 | 24,60 | 0,20 | 28,00 | 1,80 | 35,00 | — | IBGE |
| UND G | 190,0 | 203,30 | 3,04 | 46,74 | 0,38 | 53,20 | 3,42 | 66,50 | — | |
| UND M | 60,0 | 64,20 | 0,96 | 14,76 | 0,12 | 16,80 | 1,08 | 21,00 | — | |
| FUBÁ | 100,0 | 365,00 | 9,60 | 77,20 | 2,00 | 6,00 | 1,80 | — | 34,00 | IBGE |
| COL S CH | 20,0 | 73,00 | 1,92 | 15,44 | 0,40 | 1,20 | 0,36 | — | 6,80 | |
| GELATINA EM FOLHA | 100,0 | 40,00 | 10,10 | — | — | — | — | — | — | I |
| UND | 1,66 | 0,66 | 0,16 | — | — | — | — | — | — | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|---------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| GELATINA PREPARADA | 100,0 | 67,00 | 1,60 | 15,20 | — | — | — | — | — | GF |
| COL S CH | 25,0 | 16,75 | 0,40 | 3,80 | — | — | — | — | — | |
| UND COMERCIAL | 110,0 | 73,70 | 1,76 | 16,72 | — | — | — | — | — | |
| GELÉIA DE DAMASCO | | | | | | | | | | |
| DIET LINEA® | 100,0 | 88,33 | 0,50 | 25,60 | 0,08 | | | | | I |
| COL CHÁ CH | 9,5 | 8,39 | 0,05 | 2,43 | 0,01 | | | | | |
| COL CHÁ R | 4,0 | 3,53 | 0,02 | 1,02 | 0,00 | | | | | |
| COL S CH | 34,0 | 30,03 | 0,17 | 8,70 | 0,03 | | | | | |
| COL S R | 22,0 | 19,43 | 0,11 | 5,63 | 0,02 | | | | | |
| COL SOB CH | 26,0 | 22,97 | 0,13 | 6,66 | 0,02 | | | | | |
| COL SOB R | 11,0 | 9,72 | 0,05 | 2,82 | 0,01 | | | | | |
| GQ/CREAM CRAKER | 8,0 | 7,07 | 0,04 | 2,05 | 0,01 | | | | | |
| GQ/PÃO FORMA | 18,0 | 15,90 | 0,09 | 4,61 | 0,01 | | | | | |
| GQ/PÃO FRANCÊS | 22,0 | 19,43 | 0,11 | 5,63 | 0,02 | | | | | |
| MQ/CREAM CRACKER | 5,0 | 4,42 | 0,03 | 1,28 | 0,00 | | | | | |
| MQ/PÃO DE FORMA | 11,0 | 9,72 | 0,05 | 2,82 | 0,01 | | | | | |
| MQ/PÃO FRANCÊS | 13,0 | 11,48 | 0,07 | 3,33 | 0,01 | | | | | |
| PQ/CREAM CRACKER | 1,0 | 0,88 | 0,01 | 0,26 | 0,00 | | | | | |
| PQ/PÃO DE FORMA | 7,0 | 6,18 | 0,04 | 1,79 | 0,01 | | | | | |
| PQ/PÃO FRANCÊS | 5,0 | 4,42 | 0,03 | 1,28 | 0,00 | | | | | |
| GELÉIA DE FRUTA | | | | | | | | | | |
| COPO D CH | 100,0 | 248,00 | 0,10 | 61,60 | 0,1 | 18,00 | 1,30 | 3,00 | 1,00 | IBGE |
| COPO P CH | 320,0 | 793,60 | 0,32 | 197,12 | 0,32 | 57,60 | 4,16 | 9,60 | 3,20 | |
| COPO S CH | 230,0 | 570,40 | 0,23 | 141,68 | 0,23 | 41,40 | 2,99 | 6,90 | 2,30 | |
| GQ/CREAM CRACKER | 8,0 | 19,84 | 0,01 | 4,93 | 0,01 | 1,44 | 0,10 | 0,24 | 0,08 | |
| GQ/PÃO DE FORMA | 18,0 | 44,64 | 0,02 | 11,09 | 0,02 | 3,24 | 0,23 | 0,54 | 0,18 | |
| GQ/PÃO FRANCÊS | 22,0 | 54,56 | 0,02 | 13,55 | 0,02 | 3,96 | 0,29 | 0,66 | 0,22 | |
| MQ/CREAM CRACKER | 5,0 | 12,40 | 0,01 | 3,08 | 0,01 | 0,90 | 0,07 | 0,15 | 0,05 | |
| MQ/PÃO DE FORMA | 11,0 | 27,28 | 0,01 | 6,78 | 0,01 | 1,98 | 0,14 | 0,33 | 0,11 | |
| MQ/PÃO FRANCÊS | 13,0 | 32,24 | 0,01 | 8,01 | 0,01 | 2,34 | 0,17 | 0,39 | 0,13 | |
| PQ/CREAM CRACKER | 1,0 | 2,48 | 0,00 | 0,62 | 0,00 | 0,18 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | |
| PQ/PÃO DE FORMA | 7,0 | 17,36 | 0,01 | 4,31 | 0,01 | 1,26 | 0,09 | 0,21 | 0,07 | |
| PQ/PÃO FRANCÊS | 5,0 | 12,40 | 0,01 | 3,08 | 0,01 | 0,90 | 0,07 | 0,15 | 0,05 | |
| POTINHO | 20,0 | 49,60 | 0,02 | 12,32 | 0,02 | 3,60 | 0,26 | 0,60 | 0,20 | |
| GELÉIA DE GOIABA | | | | | | | | | | |
| DIET LINEA® | 100,0 | 82,69 | 0,56 | 24,18 | 0,06 | | | | | I |
| COL CHÁ CH | 9,5 | 7,86 | 0,05 | 2,28 | 0,00 | | | | | |
| COL CHÁ R | 4,0 | 3,31 | 0,02 | 0,96 | 0,00 | | | | | |
| COL S CH | 34,0 | 28,11 | 0,19 | 8,10 | 0,02 | | | | | |
| COL S R | 22,0 | 18,19 | 0,12 | 5,32 | 0,01 | | | | | |
| COL SOB CH | 26,0 | 21,49 | 0,14 | 6,26 | 0,01 | | | | | |
| COL SOB R | 11,0 | 9,10 | 0,04 | 2,65 | 0,00 | | | | | |
| GQ/CREAM CRACKER | 8,0 | 6,61 | 0,04 | 1,93 | 0,00 | | | | | |
| GQ/PÃO DE FORMA | 18,0 | 14,88 | 0,10 | 4,33 | 0,01 | | | | | |
| GQ/PÃO FRANCÊS | 22,0 | 18,19 | 0,12 | 5,32 | 0,01 | | | | | |
| MQ/CREAM CRACKER | 5,0 | 4,13 | 0,03 | 1,20 | 0,00 | | | | | |
| MQ/PÃO DE FORMA | 11,0 | 9,10 | 0,04 | 2,65 | 0,00 | | | | | |
| MQ/PÃO FRANCÊS | 13,0 | 10,75 | 0,07 | 3,13 | 0,00 | | | | | |
| PQ/CREAM CRACKER | 1,0 | 0,83 | 0,00 | 0,24 | 0,00 | | | | | |
| PQ/PÃO DE FORMA | 7,0 | 5,78 | 0,04 | 1,69 | 0,00 | | | | | |
| PQ/PÃO FRANCÊS | 5,0 | 4,13 | 0,03 | 1,20 | 0,00 | | | | | |
| GELÉIA DE MORANGO | | | | | | | | | | |
| DIET LINEA® | 100,0 | 99,60 | 0,65 | 27,60 | 0,38 | | | | | I |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|----------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| COL CHÁ CH | 9,5 | 9,46 | 0,06 | 2,62 | 0,04 | | | | | |
| COL CHÁ R | 4,0 | 3,98 | 0,03 | 1,10 | 0,01 | | | | | |
| COL S CH | 34,0 | 33,86 | 0,22 | 9,38 | 0,13 | | | | | |
| COL S R | 22,0 | 21,91 | 0,14 | 6,07 | 0,08 | | | | | |
| COL SOB CH | 26,0 | 25,89 | 0,17 | 7,18 | 0,01 | | | | | |
| COL SOB R | 11,0 | 10,95 | 0,07 | 3,03 | 0,04 | | | | | |
| GQ/CREAM CRACKER | 8,0 | 7,97 | 0,05 | 2,21 | 0,03 | | | | | |
| GQ/PÃO DE FORMA | 18,0 | 17,93 | 0,12 | 4,96 | 0,06 | | | | | |
| GQ/PÃO FRANCÊS | 22,0 | 21,91 | 0,14 | 6,07 | 0,08 | | | | | |
| MQ/CREAM CRACKER | 5,0 | 4,98 | 0,03 | 1,38 | 0,01 | | | | | |
| MQ/PÃO DE FORMA | 11,0 | 10,96 | 0,07 | 3,04 | 0,04 | | | | | |
| MQ/PÃO FRANCÊS | 13,0 | 12,95 | 0,14 | 3,58 | 0,05 | | | | | |
| PQ/CREAM CRACKER | 1,0 | 0,99 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | | | | | |
| PQ/PÃO DE FORMA | 7,0 | 6,97 | 0,04 | 1,93 | 0,02 | | | | | |
| PQ/PÃO FRANCÊS | 5,0 | 4,98 | 0,03 | 1,38 | 0,01 | | | | | |
| GERME DE TRIGO | 1.200,0 | 367,00 | 25,87 | 40,22 | 11,40 | 40,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | GF |
| COL CHÁ CH | 2,0 | 7,34 | 0,52 | 0,80 | 0,23 | 0,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | |
| COL CHÁ R | 1,0 | 3,67 | 0,26 | 0,40 | 0,11 | 0,40 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | |
| COL S CH | 10,0 | 36,70 | 2,59 | 4,02 | 1,14 | 4,00 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | |
| COL S R | 6,0 | 22,02 | 1,55 | 2,41 | 0,68 | 2,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | |
| COL SOB CH | 7,0 | 25,69 | 1,81 | 2,82 | 0,80 | 2,80 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | |
| COL SOB R | 4,0 | 14,68 | 1,03 | 1,61 | 0,46 | 1,60 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | |
| GELÉIA DE MOCOTÓ | 100,0 | 152,00 | 3,00 | 35,00 | — | 18,00 | 1,30 | — | — | IBGE |
| COL S CH | 40,0 | 60,80 | 1,20 | 14,00 | — | 7,20 | 0,52 | — | — | |
| COL S R | 25,0 | 38,00 | 0,75 | 8,75 | — | 4,50 | 0,33 | — | — | |
| COPO | 200,0 | 304,00 | 6,00 | 70,00 | — | 36,00 | 2,60 | — | — | |
| GOIABA | 100,0 | 76,00 | 0,90 | 17,30 | 0,40 | 22,00 | 0,70 | 218,00 | 26,00 | IBGE |
| UND G | 225,0 | 171,00 | 2,03 | 38,93 | 0,90 | 49,50 | 1,58 | 490,50 | 58,50 | |
| UND M | 170,0 | 129,20 | 1,53 | 29,41 | 0,68 | 37,40 | 1,19 | 370,60 | 44,20 | |
| GOIABADA | 100,0 | 273,00 | — | 68,34 | — | 8,00 | 0,76 | 14,70 | — | GF |
| COL S CH EM PASTA | 50,0 | 136,50 | — | 34,17 | — | 4,00 | 0,38 | 7,35 | — | |
| COL S R EM PASTA | 30,0 | 81,90 | — | 20,50 | — | 2,40 | 0,23 | 4,41 | — | |
| COL SOB CH EM PASTA | 35,0 | 95,55 | — | 23,92 | — | 2,80 | 0,27 | 5,15 | — | |
| COL SOB R EM PASTA | 20,0 | 54,60 | — | 13,67 | — | 1,60 | 0,15 | 2,94 | — | |
| FT G EM CORTE | 100,0 | 273,00 | — | 68,34 | — | 8,00 | 0,76 | 14,70 | — | |
| FT M EM CORTE | 60,0 | 163,80 | — | 41,00 | — | 4,80 | 0,46 | 8,82 | — | |
| FT P EM CORTE | 40,0 | 109,20 | — | 27,34 | — | 3,20 | 0,30 | 5,88 | — | |
| GRANOLA TRADICIONAL | | | | | | | | | | |
| KELLOGG'S® | 100,0 | 380,00 | 8,00 | 75,00 | 5,00 | | 8,75 | 37,50 | 300,00 | I |
| COL CHÁ CH | 2,0 | 7,60 | 0,16 | 1,50 | 0,10 | | 0,17 | 0,75 | 6,00 | |
| COL S CH | 11,0 | 41,80 | 0,88 | 8,25 | 0,55 | | 0,96 | 4,13 | 33,00 | |
| COL SOB CH | 7,0 | 26,60 | 0,56 | 5,25 | 0,35 | | 0,61 | 2,63 | 21,00 | |
| COPO D CH | 108,0 | 351,85 | 8,64 | 81,00 | 5,40 | | 9,45 | 40,50 | 324,00 | |
| COPO P CH | 75,0 | 285,00 | 6,00 | 56,25 | 3,75 | | 6,56 | 28,13 | 225,00 | |
| PACOTE G | 300,0 | 1.140,00 | 24,00 | 225,00 | 15,00 | | 26,25 | 112,50 | 900,00 | |
| PORÇÃO (1/2 X) | 40,0 | 152,00 | 3,20 | 30,00 | 2,00 | | 3,50 | 15,00 | 120,00 | |
| PUNHADO | 14,0 | 53,20 | 1,12 | 10,50 | 0,70 | | 1,22 | 5,25 | 42,00 | |
| GRÃO-DE-BICO COZIDO | 100,0 | 136,00 | 6,60 | 22,90 | 2,00 | 78,00 | 2,30 | | 2,00 | IBGE |
| CO M CH | 120,0 | 163,20 | 7,92 | 27,48 | 2,40 | 93,60 | 2,76 | | 2,40 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|-----------------------------------|--------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| COL A CH | 45,00 | 61,20 | 2,97 | 10,31 | 0,90 | 35,10 | 1,04 | | 0,90 | |
| COL S CH | 22,0 | 29,92 | 1,45 | 5,04 | 0,44 | 17,16 | 0,51 | | 0,53 | |
| GUARANÁ | 100,0 | 32,00 | — | 8,00 | — | — | — | — | — | IBGE |
| COPO D CH | 240,0 | 76,80 | — | 19,20 | — | — | — | — | — | |
| COPO P CH | 165,0 | 52,80 | — | 13,20 | — | — | — | — | — | |
| GARRAFA M | 290,0 | 92,80 | — | 23,20 | — | — | — | — | — | |
| LATA | 350,0 | 112,00 | — | 28,00 | — | — | — | — | — | |
| HAMBÚRGUER | 100,0 | 186,00 | 21,50 | — | 11,11 | 14,53 | 3,20 | — | 4,00 | * |
| UND M | 56,0 | 104,16 | 12,04 | — | 6,22 | 8,14 | 1,79 | — | 2,24 | |
| HAMBÚRGUER DE PERU | | | | | | | | | | |
| SADIA® | 100,0 | 162,00 | 17,00 | 1,00 | 10,00 | | | | | I |
| UND M | 56,0 | 90,72 | 9,52 | 0,56 | 5,60 | | | | | |
| HAMBÚRGUER | | | | | | | | | | |
| SANDUÍCHE | 100,0 | 241,00 | 14,67 | 32,14 | 6,00 | 18,71 | 2,08 | — | 1,76 | * |
| UND M | 125,0 | 301,25 | 18,34 | 40,18 | 7,50 | 23,39 | 2,60 | — | 2,20 | |
| INHAME COZIDO | 100,0 | 103,00 | 1,80 | 23,80 | 0,10 | 53,53 | 1,20 | 8,00 | — | * |
| COL A CH PICADO | 62,0 | 63,86 | 1,12 | 14,76 | 0,06 | 33,19 | 0,74 | 4,96 | — | |
| COL A R PICADO | 35,0 | 36,05 | 0,63 | 8,33 | 0,04 | 18,74 | 0,42 | 2,80 | — | |
| COL S CH PICADO | 35,0 | 36,05 | 0,63 | 8,33 | 0,04 | 18,74 | 0,42 | 2,80 | — | |
| COL S R PICADO | 22,0 | 22,66 | 0,40 | 5,24 | 0,02 | 11,78 | 0,26 | 1,76 | — | |
| ESC M CH PICADO | 110,0 | 113,30 | 1,98 | 26,18 | 0,11 | 58,88 | 1,32 | 8,80 | — | |
| ESC M R PICADO | 72,0 | 74,16 | 1,30 | 17,14 | 0,07 | 38,54 | 0,86 | 5,76 | — | |
| PED G | 86,0 | 88,58 | 1,55 | 20,47 | 0,09 | 46,04 | 1,03 | 6,88 | — | |
| PED M | 60,0 | 61,80 | 1,08 | 14,28 | 0,06 | 32,12 | 0,72 | 4,80 | — | |
| PED P | 30,0 | 30,90 | 0,54 | 7,14 | 0,03 | 16,06 | 0,36 | 2,40 | — | |
| UND M | 125,0 | 128,75 | 2,25 | 29,75 | 0,13 | 66,91 | 1,50 | 10,00 | — | |
| UND P | 85,0 | 87,55 | 1,53 | 20,23 | 0,09 | 45,50 | 1,02 | 6,80 | — | |
| INHAME FRITO | 100,0 | 148,00 | 1,80 | 23,80 | 5,10 | 53,53 | 1,20 | 8,00 | — | * |
| COL S CH PICADO | 17,0 | 25,16 | 0,31 | 4,05 | 0,87 | 9,10 | 0,20 | 1,36 | — | |
| COL S R PICADO | 12,0 | 17,76 | 0,22 | 2,86 | 0,61 | 6,42 | 0,14 | 0,96 | — | |
| IOGURTE | 100,0 | 77,00 | 3,50 | 15,50 | 0,10 | 120,00 | | | | IBGE |
| UND M | 200,0 | 154,00 | 7,00 | 31,00 | 0,20 | 240,00 | | | | — |
| UND P | 140,0 | 107,80 | 4,90 | 21,70 | 0,14 | 168,00 | | | | — |
| IOGURTE NINHO SOLEIL | | | | | | | | | | |
| MAÇÃ, BANANA E CEREAL® | 100,0 | 112,00 | 3,10 | 17,90 | 3,10 | | | | | I |
| UND | 120,0 | 134,40 | 3,72 | 21,48 | 3,72 | | | | | |
| IOGURTE NINHO SOLEIL | | | | | | | | | | |
| MORANGO E CEREAIS® | 100,0 ^A | 111,00 | 3,20 | 17,90 | 3,00 | | | | | I |
| UND | 120 | 133,20 | 3,84 | 21,48 | 3,60 | | | | | |
| IOGURTE NINHO SOLEIL | | | | | | | | | | |
| SALADA DE FRUTAS E CEREAL® | 100,0 | 113,00 | 3,10 | 18,50 | 3,00 | | | | | I |
| UND | 120,0 | 135,60 | 3,72 | 22,20 | 3,60 | | | | | |
| ISCA DE CARNE | | | | | | | | | | |
| DE PORCO | 100,0 | 219,00 | 23,40 | — | 13,92 | 15,73 | 3,48 | — | — | * |
| COL S CH | 30,0 | 65,70 | 7,02 | — | 4,18 | 4,72 | 1,04 | — | — | |
| COL S R | 18,0 | 39,42 | 4,21 | — | 2,51 | 2,83 | 0,63 | — | — | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|-----------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| ISCA DE FÍGADO | 100,0 | 242,00 | 29,85 | 6,60 | 10,70 | 17,53 | 12,30 | 39,00 | 12.826,50 | * |
| COL S CH | 22,0 | 53,24 | 6,57 | 1,45 | 2,35 | 3,86 | 2,71 | 8,58 | 2.821,83 | |
| COL S R | 15,0 | 36,30 | 4,48 | 0,99 | 1,61 | 2,63 | 1,85 | 5,85 | 1.923,98 | |
| JABUTICABA | 100,0 | 48,00 | 1,00 | 10,80 | 0,10 | 13,00 | 1,90 | 12,00 | — | IBGE |
| 1/2 COPO D | 75,0 | 36,00 | 0,75 | 8,10 | 0,08 | 9,75 | 1,43 | 9,00 | — | |
| 1/2 COPO P | 60,0 | 28,80 | 0,60 | 6,48 | 0,06 | 7,80 | 1,14 | 7,20 | — | |
| COPO D CH | 160,0 | 76,80 | 1,60 | 17,28 | 0,16 | 20,80 | 3,04 | 19,20 | — | |
| COPO P CH | 120,0 | 57,60 | 1,20 | 12,96 | 0,12 | 15,60 | 2,28 | 14,40 | — | |
| UND | 5,0 | 2,40 | 0,05 | 0,54 | 0,01 | 0,65 | 0,10 | 0,60 | — | |
| JACA | 100,0 | 68,00 | 2,70 | 13,50 | 0,40 | 58,00 | 9,70 | 9,00 | 39,00 | IBGE |
| BAGO | 12,0 | 8,16 | 0,32 | 1,62 | 0,05 | 6,96 | 1,16 | 1,08 | 4,68 | |
| PT FD | 450,0 | 306,00 | 12,15 | 60,75 | 1,80 | 261,00 | 43,65 | 40,50 | 175,50 | |
| PT R | 300,0 | 204,00 | 8,10 | 40,50 | 1,20 | 174,00 | 29,10 | 27,00 | 117,00 | |
| JAMBO | 100,0 | 56,00 | 0,80 | 12,80 | 0,20 | 26,00 | 1,40 | 22,00 | 25,00 | IBGE |
| UND G | 60,0 | 33,60 | 0,48 | 7,68 | 0,12 | 15,60 | 0,84 | 13,20 | 15,00 | |
| UND M | 40,0 | 22,40 | 0,32 | 5,12 | 0,08 | 10,40 | 0,56 | 8,80 | 10,00 | |
| UND P | 30,0 | 16,80 | 0,24 | 3,84 | 0,06 | 7,80 | 0,42 | 6,60 | 7,50 | |
| JILÓ COZIDO | 100,0 | 52,00 | 1,68 | 8,40 | 1,32 | 28,93 | 1,20 | 32,40 | 79,20 | * |
| COL A CH | 95,0 | 49,40 | 1,60 | 7,98 | 1,25 | 27,48 | 1,14 | 30,78 | 75,24 | |
| COL A R | 60,0 | 31,20 | 1,01 | 5,04 | 0,79 | 17,36 | 0,72 | 19,44 | 47,52 | |
| COL S CH | 60,0 | 31,20 | 1,01 | 5,04 | 0,79 | 17,36 | 0,72 | 19,44 | 47,52 | |
| COL S R | 30,0 | 15,60 | 0,50 | 2,52 | 0,40 | 8,68 | 0,36 | 9,72 | 23,76 | |
| ESC M CH | 110,0 | 57,20 | 1,85 | 9,24 | 1,45 | 31,82 | 1,32 | 35,64 | 87,12 | |
| ESC M R | 80,0 | 41,60 | 1,34 | 6,72 | 1,06 | 23,14 | 0,96 | 25,92 | 63,36 | |
| JILÓ FRITO | 100,0 | 288,00 | 1,75 | 8,75 | 27,37 | 30,03 | 1,25 | 33,75 | 82,50 | * |
| UND | 30,0 | 86,40 | 0,53 | 2,63 | 8,21 | 9,01 | 0,38 | 10,13 | 24,75 | |
| JILÓ REFOGADO | 100,0 | 99,00 | 1,75 | 8,88 | 6,33 | 30,43 | 1,25 | 32,90 | 79,30 | * |
| COL A CH | 95,0 | 94,05 | 1,66 | 8,44 | 6,01 | 28,91 | 1,19 | 31,26 | 75,34 | |
| COL A R | 60,0 | 59,40 | 1,05 | 5,33 | 3,80 | 18,26 | 0,75 | 19,74 | 47,58 | |
| COL S CH | 60,0 | 59,40 | 1,05 | 5,33 | 3,80 | 18,26 | 0,75 | 19,74 | 47,58 | |
| COL S R | 30,0 | 29,70 | 0,53 | 2,66 | 1,90 | 9,13 | 0,38 | 9,87 | 23,79 | |
| ESC M CH | 110,0 | 108,90 | 1,93 | 9,77 | 6,96 | 33,47 | 1,38 | 36,19 | 87,23 | |
| ESC M R | 80,0 | 79,20 | 1,40 | 7,10 | 5,06 | 24,34 | 1,00 | 26,32 | 63,44 | |
| UND G | 45,0 | 44,55 | 0,79 | 4,00 | 2,85 | 13,69 | 0,56 | 14,81 | 35,69 | |
| UND M | 26,0 | 25,74 | 0,46 | 2,31 | 1,65 | 7,91 | 0,33 | 8,55 | 20,62 | |
| UND P | 18,0 | 17,82 | 0,32 | 1,60 | 1,14 | 5,48 | 0,23 | 5,92 | 14,27 | |
| KARO® | 100,0 | 328,00 | 0,00 | 82,00 | 0,00 | | | | | I |
| COL CAFÉ | 2,0 | 6,56 | 0,00 | 1,64 | 0,00 | | | | | |
| COL CHÁ | 3,0 | 9,84 | 0,00 | 2,46 | 0,00 | | | | | |
| COL S | 15,0 | 49,20 | 0,00 | 12,30 | 0,00 | | | | | |
| COL SOB | 9,0 | 29,52 | 0,00 | 7,38 | 0,00 | | | | | |
| KETCHUP | 100,0 | 113,00 | 2,00 | 25,40 | 0,40 | 22,00 | 0,80 | 15,00 | 140,00 | IBGE |
| COL S CH | 20,0 | 22,60 | 0,40 | 5,08 | 0,08 | 4,40 | 0,16 | 3,00 | 28,00 | |
| COL S R | 11,0 | 12,43 | 0,22 | 2,79 | 0,04 | 2,42 | 0,09 | 1,65 | 15,40 | |
| COL SOB CH | 15,0 | 16,95 | 0,30 | 3,81 | 0,06 | 3,30 | 0,12 | 2,25 | 21,00 | |
| COL SOB R | 9,0 | 10,17 | 0,18 | 2,29 | 0,04 | 1,98 | 0,07 | 1,35 | 12,60 | |
| KIWI | 100,0 | 67,00 | 0,99 | 14,80 | 0,45 | 26,30 | 0,39 | 9,80 | 171,00 | FP |
| UND M | 76,0 | 50,92 | 0,75 | 11,25 | 0,34 | 19,99 | 0,30 | 7,45 | 129,96 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|--|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| LARANJA⁹ | 100,0 | 48,00 | 0,63 | 10,82 | 0,27 | 33,00 | 0,44 | 46,83 | 20,17 | * |
| UND G | 290,0 | 139,20 | 1,83 | 31,38 | 0,78 | 95,70 | 1,28 | 135,81 | 58,49 | |
| UND M | 180,0 | 86,40 | 1,13 | 19,48 | 0,49 | 59,40 | 0,79 | 84,29 | 36,31 | |
| UND P | 90,0 | 43,20 | 0,57 | 9,74 | 0,24 | 29,70 | 0,40 | 42,15 | 18,15 | |
| LASANHA À BOLONHESA | 100,0 | 209,00 | 15,46 | 15,87 | 9,30 | 138,63 | 1,73 | 2,70 | 45,64 | * |
| COL A CH | 100,0 | 209,00 | 15,46 | 15,87 | 9,30 | 138,63 | 1,73 | 2,70 | 45,64 | |
| COL S CH | 50,0 | 104,50 | 7,73 | 7,94 | 4,65 | 69,32 | 0,87 | 1,35 | 22,82 | |
| ESC M CH | 170,0 | 355,30 | 26,28 | 26,98 | 15,81 | 235,67 | 2,94 | 4,59 | 77,59 | |
| PED G | 250,0 | 522,50 | 38,65 | 39,68 | 23,25 | 346,58 | 4,32 | 6,75 | 114,10 | |
| PED M | 190,0 | 397,10 | 29,37 | 30,15 | 17,67 | 263,40 | 3,29 | 5,13 | 86,72 | |
| PED P | 120,0 | 250,80 | 18,55 | 19,04 | 11,16 | 166,36 | 2,08 | 3,24 | 54,77 | |
| PORÇÃO | 500,0 | 1045,00 | 77,30 | 79,35 | 46,50 | 693,15 | 8,65 | 13,50 | 228,20 | |
| LEITE COM NESCAU[®] | 100,0 | 99,20 | 1,73 | 13,32 | 3,29 | 123,00 | 0,10 | 1,00 | 33,00 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 238,08 | 4,15 | 31,97 | 7,90 | 295,20 | 0,24 | 2,40 | 79,20 | |
| COPO P CH | 165,00 | 163,68 | 2,85 | 21,98 | 5,43 | 202,95 | 0,16 | 1,65 | 54,45 | |
| LEITE CONDENSADO | 100,0 | 328,00 | 8,10 | 54,30 | 8,70 | 262,00 | 0,10 | 1,00 | 87,00 | IBGE |
| COL A | 20,0 | 65,60 | 1,62 | 10,86 | 1,74 | 52,40 | 0,02 | 0,20 | 17,40 | |
| COL CAFÉ | 1,0 | 3,28 | 0,08 | 0,54 | 0,09 | 2,62 | 0,00 | 0,01 | 0,87 | |
| COL CHÁ | 2,0 | 6,56 | 0,16 | 1,09 | 0,17 | 5,24 | 0,00 | 0,02 | 1,74 | |
| COL S | 15,0 | 49,20 | 1,22 | 8,15 | 1,31 | 39,30 | 0,02 | 0,15 | 13,05 | |
| COL SOB | 10,0 | 32,80 | 0,81 | 5,43 | 0,87 | 26,20 | 0,01 | 0,10 | 8,70 | |
| LATA | 395,0 | 1295,60 | 32,00 | 214,49 | 34,36 | 1034,90 | 0,40 | 3,95 | 343,65 | |
| LEITE DE CABRA EM PÓ | | | | | | | | | | |
| FRIALP[®] | 100,0 | 523,00 | 28,70 | 30,88 | 31,60 | 1.115,00 | | | | I |
| COL S CH | 14,0 | 73,22 | 4,02 | 4,32 | 4,42 | 156,10 | | | | |
| COL S R | 7,0 | 36,61 | 2,01 | 2,16 | 2,21 | 78,05 | | | | |
| COL SOB CH | 8,0 | 41,84 | 2,30 | 2,47 | 2,53 | 89,20 | | | | |
| COL SOB R | 5,0 | 26,15 | 1,43 | 1,54 | 1,58 | 55,75 | | | | |
| LEITE DE CABRA EM PÓ SCABRA[®] | 100,0 | 530,00 | 27,00 | 32,00 | 32,00 | 950,00 | 0,56 | | 420,42 | I |
| COL S CH | 14,0 | 74,20 | 3,78 | 4,48 | 4,48 | 133,00 | 0,08 | | 58,86 | |
| COL S R | 7,0 | 37,10 | 1,89 | 2,24 | 2,24 | 66,50 | 0,04 | | 29,43 | |
| COL SOB CH | 8,0 | 42,40 | 2,16 | 2,56 | 2,56 | 76,00 | 0,04 | | 33,63 | |
| COL SOB R | 5,0 | 26,50 | 1,35 | 1,60 | 1,60 | 47,50 | 0,03 | | 21,02 | |
| LEITE DE CABRA INTEGRAL | 100,0 | 93,00 | 3,90 | 5,40 | 6,20 | 100,00 | 0,20 | 1,00 | 28,00 | IBGE |
| COPO D CH | 240,0 | 223,20 | 9,36 | 12,96 | 14,88 | 240,00 | 0,48 | 2,40 | 67,20 | |
| COPO P CH | 165,0 | 153,43 | 6,44 | 8,91 | 10,23 | 165,00 | 0,33 | 1,65 | 46,20 | |
| LEITE DE COCO INDUSTRI | 100,0 | 258,00 | 3,20 | 5,20 | 24,90 | 16,00 | 1,60 | 11,00 | 0,50 | GF |
| GARRAFA P | 200,0 | 516,00 | 6,40 | 10,40 | 49,80 | 32,00 | 3,20 | 22,00 | 1,00 | |
| LEITE DE VACA DESNATADO | 100,0 | 35,00 | 3,60 | 5,00 | 0,10 | 124,00 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | GF |
| COPO D CH | 240,0 | 84,00 | 8,64 | 12,00 | 0,24 | 297,60 | 0,19 | 2,40 | 0,00 | |
| COPO P CH | 165,0 | 57,75 | 5,94 | 8,25 | 0,17 | 204,60 | 0,13 | 1,65 | 0,00 | |
| LEITE DE VACA EM PÓ DESENGORDURADO | 100,0 | 360,00 | 35,90 | 52,30 | 0,80 | 1.308,00 | 0,60 | 7,00 | 6,00 | IBGE |
| COL S CH | 10,0 | 36,00 | 3,59 | 5,23 | 0,08 | 130,80 | 0,06 | 0,70 | 0,60 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|---|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| COL S R | 8,0 | 28,80 | 2,87 | 4,18 | 0,06 | 104,64 | 0,05 | 0,56 | 0,48 | |
| COL SOB CH | 7,0 | 25,20 | 2,51 | 3,66 | 0,06 | 91,56 | 0,04 | 0,49 | 0,42 | |
| COL SOB R | 5,0 | 18,00 | 1,80 | 2,62 | 0,04 | 65,40 | 0,03 | 0,35 | 0,30 | |
| LEITE DE VACA EM PÓ | | | | | | | | | | |
| INTEGRAL | 100,0 | 506,00 | 26,40 | 38,20 | 27,50 | 909,00 | 0,50 | 6,00 | 270,00 | IBGE |
| COL S CH | 16,0 | 80,96 | 4,22 | 6,11 | 4,40 | 145,44 | 0,08 | 0,96 | 43,20 | |
| COL S R | 8,0 | 40,48 | 2,11 | 3,06 | 2,20 | 72,72 | 0,04 | 0,48 | 21,60 | |
| COL SOB CH | 9,0 | 45,54 | 2,38 | 3,44 | 2,48 | 81,81 | 0,05 | 0,54 | 24,30 | |
| COL SOB R | 5,0 | 25,30 | 1,32 | 1,91 | 1,38 | 45,45 | 0,03 | 0,30 | 13,50 | |
| LEITE DE VACA PASTEURIZADO | | | | | | | | | | |
| PASTEURIZADO | 100,0 | 61,00 | 3,60 | 4,90 | 3,00 | 123,00 | 0,10 | 1,00 | 33,00 | IBGE |
| COPO D CH | 240,0 | 146,40 | 8,64 | 11,76 | 7,20 | 295,20 | 0,24 | 2,40 | 79,20 | |
| COPO P CH | 165,0 | 100,65 | 5,94 | 8,09 | 4,95 | 202,95 | 0,17 | 1,65 | 54,45 | |
| LEITE ENRIQUECIDO COM ABACATE | | | | | | | | | | |
| COM ABACATE | 100,0 | 98,00 | 2,88 | 9,68 | 5,30 | 88,70 | 0,21 | 3,10 | 27,10 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 235,20 | 6,91 | 23,23 | 12,72 | 212,88 | 0,50 | 7,44 | 65,04 | |
| COPO P CH | 165,0 | 161,70 | 4,75 | 15,97 | 8,74 | 146,36 | 0,35 | 5,12 | 44,72 | |
| LEITE ENRIQUECIDO COM BANANA | | | | | | | | | | |
| COM BANANA | 100,0 | 84,00 | 2,59 | 13,76 | 1,96 | 81,24 | 0,56 | 4,13 | 23,29 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 201,60 | 6,22 | 33,02 | 4,70 | 194,98 | 1,34 | 9,91 | 55,90 | |
| COPO P CH | 165,0 | 138,60 | 4,27 | 22,70 | 3,23 | 134,05 | 0,92 | 6,81 | 38,43 | |
| LEITE ENRIQUECIDO COM FRUTA E CEREAL | | | | | | | | | | |
| COM FRUTA E CEREAL | 100,0 | 78,00 | 2,33 | 13,35 | 1,66 | 65,10 | 0,52 | 3,30 | 18,50 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 187,20 | 5,59 | 32,04 | 3,98 | 156,24 | 1,25 | 7,92 | 44,40 | |
| COPO P CH | 165,0 | 128,70 | 3,84 | 22,03 | 2,74 | 107,42 | 0,86 | 5,44 | 30,53 | |
| LEITE ENRIQUECIDO COM MAÇÃ E BANANA | | | | | | | | | | |
| COM MAÇÃ E BANANA | 100,0 | 78,00 | 2,21 | 13,36 | 1,73 | 70,80 | 0,41 | 3,55 | 20,10 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 187,20 | 5,30 | 32,06 | 4,15 | 169,92 | 0,98 | 8,52 | 48,24 | |
| COPO P CH | 165,0 | 128,70 | 3,65 | 22,04 | 2,85 | 116,82 | 0,68 | 5,86 | 33,17 | |
| LEITE ENRIQUECIDO COM MAMÃO | | | | | | | | | | |
| COM MAMÃO | 100,0 | 64,00 | 2,13 | 10,15 | 1,68 | 73,65 | 0,17 | 14,35 | 29,25 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 153,60 | 5,11 | 24,36 | 4,03 | 176,76 | 0,41 | 34,44 | 70,20 | |
| COPO P CH | 165,0 | 105,60 | 3,51 | 16,75 | 2,77 | 121,52 | 0,28 | 23,68 | 48,26 | |
| LEITE ENRIQUECIDO COM MORANGO | | | | | | | | | | |
| COM MORANGO | 100,0 | 65,00 | 2,22 | 10,21 | 1,74 | 76,35 | 0,35 | 21,55 | 19,07 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 156,00 | 5,33 | 24,50 | 4,18 | 183,24 | 0,84 | 51,72 | 45,77 | |
| COPO P CH | 165,0 | 107,25 | 3,66 | 16,85 | 2,87 | 125,98 | 0,58 | 35,56 | 31,47 | |
| LEITE NINHO CRESCIMENTO PÓ® | | | | | | | | | | |
| CRESCIMENTO PÓ® | 100,0 | 500,00 | 21,50 | 44,50 | 26,20 | 760,00 | 11,60 | 47,00 | 464,00 | I |
| COL S CH | 16,0 | 80,00 | 3,44 | 7,12 | 4,19 | 121,60 | 1,86 | 7,52 | 74,24 | |
| COL S R | 8,0 | 40,00 | 1,72 | 3,56 | 2,10 | 60,80 | 0,93 | 3,76 | 37,12 | |
| COL SOB CH | 9,0 | 45,00 | 1,93 | 4,00 | 2,36 | 68,40 | 1,04 | 4,23 | 41,76 | |
| COL SOB R | 5,0 | 25,00 | 1,07 | 2,22 | 1,31 | 38,00 | 0,58 | 2,35 | 23,20 | |
| LEITE NINHO CRESCIMENTO RECONSTITUÍDO® | | | | | | | | | | |
| RECONSTITUÍDO® | 100,0 | 65,00 | 2,79 | 5,80 | 3,41 | 99,00 | 1,51 | 6,11 | 60,32 | I |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|--------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg R) | |
| COPO D CH | 240,0 | 156,00 | 6,70 | 13,92 | 8,18 | 237,60 | 3,62 | 14,66 | 144,77 | |
| COPO P CH | 165,0 | 107,25 | 12,84 | 9,57 | 5,63 | 163,35 | 2,49 | 10,08 | 99,53 | |
| LENTILHA COZIDA | 100,0 | 105,00 | 7,11 | 18,21 | 0,39 | 22,93 | 2,10 | 1,50 | 0,90 | * |
| 1/2 CO M | 78,0 | 81,90 | 5,55 | 14,20 | 0,30 | 17,89 | 1,64 | 1,17 | 0,70 | |
| CO M CH | 160,0 | 168,00 | 11,38 | 29,14 | 0,62 | 36,69 | 3,36 | 2,40 | 1,44 | |
| CO M R | 100,0 | 105,00 | 7,11 | 18,21 | 0,39 | 22,93 | 2,10 | 1,50 | 0,90 | |
| COL A | 32,0 | 33,60 | 2,28 | 5,83 | 0,12 | 7,34 | 0,67 | 0,48 | 0,29 | |
| COL S | 18,0 | 18,90 | 1,28 | 3,28 | 0,07 | 4,13 | 0,38 | 0,27 | 0,16 | |
| LEVEDO DE CERVEJA | 100,0 | 342,00 | 51,90 | 30,40 | 1,40 | 232,00 | 20,00 | — | — | IBGE |
| COL CHÁ CH | 6,0 | 20,52 | 3,11 | 1,82 | 0,08 | 23,92 | 1,20 | — | — | |
| COL CHÁ R | 3,0 | 10,26 | 1,56 | 0,91 | 0,04 | 6,96 | 0,60 | — | — | |
| COL S CH | 27,0 | 92,34 | 14,01 | 8,21 | 0,38 | 62,64 | 5,40 | — | — | |
| COL S R | 18,0 | 61,56 | 9,34 | 5,47 | 0,25 | 41,76 | 3,60 | — | — | |
| COL SOB CH | 17,0 | 58,14 | 8,82 | 5,17 | 0,24 | 39,44 | 3,40 | — | — | |
| COL SOB R | 8,0 | 27,36 | 4,15 | 2,43 | 0,11 | 18,56 | 1,60 | — | — | |
| LICOR | 100,0 | 342,00 | — | 25,40 | — | — | — | — | — | IBGE |
| CÁLICE | 40,0 | 136,80 | — | 10,16 | — | — | — | — | — | |
| LIMONADA | 100,0 | 42,00 | — | 10,50 | — | 1,38 | 0,05 | 4,74 | 0,12 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 100,80 | — | 25,20 | — | 3,31 | 0,12 | 11,38 | 0,29 | |
| COPO P CH | 165,0 | 69,30 | — | 17,33 | — | 2,28 | 0,08 | 7,82 | 0,20 | |
| LÍNGUA BOVINA | | | | | | | | | | |
| ENSOPADA | 100,0 | 251,00 | 23,01 | 2,33 | 16,61 | 92,49 | 5,75 | 12,36 | 28,39 | * |
| FT M | 30,0 | 75,30 | 6,90 | 0,70 | 4,98 | 27,75 | 1,73 | 3,71 | 8,52 | |
| LINGÜIÇA | 100,0 | 300,00 | 12,10 | 1,10 | 27,50 | 7,00 | 1,80 | — | — | IBGE |
| CALABRESA/UND | 40,0 | 120,00 | 4,84 | 0,44 | 11,00 | 2,80 | 0,72 | — | — | |
| COL A CH PICADA | 36,0 | 108,00 | 4,36 | 0,40 | 9,90 | 2,52 | 0,65 | — | — | |
| COL S CH PICADA | 22,0 | 66,00 | 2,66 | 0,24 | 6,05 | 1,54 | 0,40 | — | — | |
| COL SOB CH PICADA | 15,0 | 45,00 | 1,82 | 0,17 | 4,13 | 1,05 | 0,27 | — | — | |
| ESC M R PICADA | 80,0 | 240,00 | 9,68 | 0,88 | 22,00 | 5,60 | 1,44 | — | — | |
| GOMO | 60,0 | 180,00 | 7,26 | 0,66 | 16,50 | 4,20 | 1,08 | — | — | |
| GOMO/FT M | 10,0 | 30,00 | 1,21 | 0,11 | 2,75 | 0,70 | 0,18 | — | — | |
| GUANABARA (20cm) | 100,0 | 300,00 | 12,10 | 1,10 | 27,50 | 7,00 | 1,80 | — | — | |
| GUANABARA FT | 5,0 | 15,00 | 0,61 | 0,06 | 1,38 | 0,35 | 0,09 | — | — | |
| MAÇÃ | 100,0 | 65,00 | 0,30 | 15,20 | 0,30 | 6,00 | 0,40 | 6,00 | 3,00 | IBGE |
| UND G | 200,0 | 130,00 | 0,60 | 30,40 | 0,60 | 12,00 | 0,80 | 12,00 | 6,00 | |
| UND M | 130,0 | 84,50 | 0,39 | 19,76 | 0,39 | 7,80 | 0,52 | 7,80 | 3,90 | |
| UND P | 80,0 | 52,00 | 0,24 | 12,16 | 0,24 | 4,80 | 0,32 | 4,80 | 2,40 | |
| MACARRÃO À | | | | | | | | | | |
| BOLONHESA | 100,0 | 124,00 | 4,04 | 20,44 | 2,94 | 11,00 | 0,56 | 10,20 | 11,40 | * |
| COL A CH | 50,0 | 62,00 | 2,02 | 10,22 | 1,47 | 5,50 | 0,28 | 5,10 | 5,70 | |
| COL S CH | 25,0 | 31,00 | 1,01 | 5,11 | 0,74 | 2,75 | 0,14 | 2,55 | 2,85 | |
| ESC M CH | 110,0 | 136,40 | 4,44 | 22,48 | 3,23 | 12,10 | 0,62 | 11,22 | 12,54 | |
| ESC M R | 75,0 | 93,00 | 3,03 | 15,33 | 2,21 | 8,25 | 0,42 | 7,65 | 8,55 | |
| GARFADA | 30,0 | 37,20 | 1,21 | 6,13 | 0,88 | 3,30 | 0,17 | 3,06 | 3,42 | |
| PEGADOR | 110,0 | 136,40 | 4,44 | 22,48 | 3,23 | 12,10 | 0,62 | 11,22 | 12,54 | |
| PT F CH | 400,0 | 496,00 | 16,16 | 81,76 | 11,76 | 44,00 | 2,24 | 40,80 | 45,60 | |
| PT F R | 280,0 | 347,20 | 11,31 | 57,23 | 8,23 | 30,80 | 1,57 | 28,56 | 31,92 | |
| PT R CH | 320,0 | 396,80 | 12,93 | 65,41 | 9,41 | 35,20 | 1,79 | 32,64 | 36,48 | |
| PT R R | 200,0 | 248,00 | 8,08 | 40,88 | 5,88 | 22,00 | 1,12 | 20,40 | 22,80 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|-------------------------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|------|--------|---------|-------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| MACARRÃO AO ALHO | | | | | | | | | | |
| E ÓLEO | 100,0 | 219,00 | 5,28 | 31,55 | 7,92 | 20,89 | 0,59 | 0,45 | 27,82 | * |
| COL A CH | 50,0 | 109,50 | 2,64 | 15,78 | 3,96 | 10,45 | 0,30 | 0,23 | 13,91 | |
| COL S CH | 25,0 | 54,75 | 1,32 | 7,89 | 1,98 | 5,22 | 0,15 | 0,11 | 6,96 | |
| ESC M CH | 110,0 | 240,90 | 5,81 | 34,71 | 8,71 | 22,98 | 0,65 | 0,50 | 30,60 | |
| ESC M R | 75,0 | 164,25 | 3,96 | 23,66 | 5,94 | 15,67 | 0,44 | 0,34 | 20,87 | |
| GARFADA | 30,0 | 65,70 | 1,58 | 9,47 | 2,38 | 6,27 | 0,18 | 0,14 | 8,35 | |
| PEGADOR | 110,0 | 240,90 | 5,81 | 34,71 | 8,71 | 22,98 | 0,65 | 0,50 | 30,60 | |
| PT F CH | 400,0 | 876,00 | 21,12 | 126,20 | 31,68 | 83,56 | 2,36 | 1,80 | 111,28 | |
| PT F R | 280,0 | 613,20 | 14,78 | 88,34 | 22,18 | 58,49 | 1,65 | 1,26 | 77,90 | |
| PT R CH | 320,0 | 700,80 | 16,90 | 100,96 | 25,34 | 66,85 | 1,89 | 1,44 | 89,02 | |
| PT R R | 200,0 | 438,00 | 10,56 | 63,10 | 15,84 | 41,78 | 1,18 | 0,90 | 55,64 | |
| MACARRÃO AO SUGO | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 102,00 | 3,10 | 21,60 | 0,39 | 7,20 | 0,36 | 2,72 | 8,00 | * |
| COL A CH | 50,0 | 51,00 | 1,55 | 10,80 | 0,20 | 3,60 | 0,18 | 1,36 | 4,00 | |
| COL S CH | 25,0 | 25,50 | 0,78 | 5,40 | 0,10 | 1,80 | 0,09 | 0,68 | 2,00 | |
| ESC M CH | 110,0 | 112,20 | 3,41 | 23,76 | 0,43 | 7,92 | 0,40 | 2,99 | 8,80 | |
| ESC M R | 75,0 | 76,50 | 2,33 | 16,20 | 0,29 | 5,40 | 0,27 | 2,04 | 6,00 | |
| GARFADA | 30,0 | 30,60 | 0,93 | 6,48 | 0,12 | 2,16 | 0,11 | 0,82 | 2,40 | |
| PEGADOR | 110,0 | 112,20 | 3,41 | 23,76 | 0,43 | 7,92 | 0,40 | 2,99 | 8,80 | |
| PT F CH | 400,0 | 408,00 | 12,40 | 86,40 | 1,56 | 28,80 | 1,44 | 10,88 | 32,00 | |
| PT F R | 280,0 | 285,60 | 8,68 | 60,48 | 1,09 | 20,16 | 1,01 | 7,62 | 22,40 | |
| PT R CH | 320,0 | 326,40 | 9,92 | 69,12 | 1,25 | 23,04 | 1,15 | 8,70 | 25,60 | |
| PT R R | 200,0 | 204,00 | 6,20 | 43,20 | 0,78 | 14,40 | 0,72 | 5,44 | 16,00 | |
| MACARRÃO COZIDO | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 109,00 | 3,40 | 23,00 | 0,40 | 8,00 | 0,40 | — | — | IBGE |
| COL A CH | 50,0 | 54,50 | 1,70 | 11,50 | 0,20 | 4,00 | 0,20 | — | — | |
| COL S CH | 25,0 | 27,25 | 0,85 | 5,75 | 0,10 | 2,00 | 0,10 | — | — | |
| COL S CH/GOELA PATO | 27,0 | 29,43 | 0,92 | 6,21 | 0,11 | 2,16 | 0,11 | — | — | |
| COL S CH/PARAFUSO | 20,0 | 21,80 | 0,68 | 4,60 | 0,08 | 1,60 | 0,08 | — | — | |
| ESC M CH | 110,0 | 119,90 | 3,74 | 25,30 | 0,44 | 8,80 | 0,44 | — | — | |
| ESC M R | 75,0 | 81,75 | 2,55 | 17,25 | 0,30 | 6,00 | 0,30 | — | — | |
| GARFADA | 30,0 | 32,70 | 1,02 | 6,90 | 0,12 | 2,40 | 0,12 | — | — | |
| PEGADOR | 110,0 | 119,90 | 3,74 | 25,30 | 0,44 | 8,80 | 0,44 | — | — | |
| PT F CH | 400,0 | 436,00 | 13,60 | 92,00 | 1,60 | 32,00 | 1,60 | — | — | |
| PT F R | 280,0 | 305,20 | 9,52 | 64,40 | 1,12 | 22,40 | 1,12 | — | — | |
| PT R CH | 320,0 | 348,80 | 10,88 | 73,60 | 1,28 | 25,60 | 1,28 | — | — | |
| PT R CH/PARAFUSO | 320,0 | 348,80 | 10,88 | 73,60 | 1,28 | 25,60 | 1,28 | — | — | |
| PT R R | 200,0 | 218,00 | 6,80 | 46,00 | 0,80 | 16,00 | 0,80 | — | — | |
| MAIONESE CASEIRA | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 185,00 | 5,55 | 0,34 | 17,94 | 27,49 | 1,38 | — | 227,90 | * |
| COL A CH | 50,0 | 92,50 | 2,78 | 0,17 | 8,97 | 13,75 | 0,69 | — | 113,95 | |
| COL A R | 35,0 | 64,75 | 1,94 | 0,12 | 6,28 | 9,62 | 0,48 | — | 79,77 | |
| COL CHÁ CH | 6,0 | 11,10 | 0,33 | 0,02 | 1,08 | 1,65 | 0,08 | — | 13,67 | |
| COL CHÁ R | 3,0 | 5,55 | 0,17 | 0,01 | 0,54 | 0,82 | 0,04 | — | 6,84 | |
| COL S CH | 27,0 | 49,95 | 1,50 | 0,09 | 4,84 | 7,42 | 0,37 | — | 61,53 | |
| COL S R | 17,0 | 31,45 | 0,94 | 0,06 | 3,05 | 4,67 | 0,23 | — | 38,74 | |
| COL SOB CH | 17,0 | 31,45 | 0,94 | 0,06 | 3,05 | 4,67 | 0,23 | — | 38,74 | |
| COL SOB R | 12,0 | 22,20 | 0,67 | 0,04 | 2,15 | 3,30 | 0,17 | — | 27,35 | |
| GQ/CREAM CRACKER | 3,0 | 5,55 | 0,17 | 0,01 | 0,54 | 0,82 | 0,04 | — | 6,84 | |
| GQ/PÃO FORMA | 12,0 | 22,20 | 0,67 | 0,04 | 2,15 | 3,30 | 0,17 | — | 27,35 | |
| GQ/PÃO FRANCÊS | 24,0 | 44,40 | 1,33 | 0,08 | 4,31 | 6,60 | 0,33 | — | 54,70 | |
| MQ/CREAM CRACKER | 2,0 | 3,70 | 0,11 | 0,01 | 0,36 | 0,55 | 0,03 | — | 4,56 | |
| MQ/PÃO DE FORMA | 8,0 | 14,80 | 0,44 | 0,03 | 1,44 | 2,20 | 0,11 | — | 18,23 | |
| MQ/PÃO FRANCÊS | 14,0 | 25,90 | 0,78 | 0,05 | 2,51 | 3,85 | 0,19 | — | 31,91 | |

| ALIMENTO Medida caseira | Quant. (g/mL) | Energia (kcal) | Ptn. (g) | Gli. (g) | Lip. (g) | Ca (mg) | Fe (mg) | Vit. C (mg) | Vit. A (µg RE) | Fonte |
|-----------------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-----------------------|--------------------------|--------------|
| PQ/CREAM CRACKER | 1,0 | 1,85 | 0,06 | 0,00 | 0,18 | 0,27 | 0,01 | — | 2,28 | |
| PQ/PÃO DE FORMA | 4,0 | 7,40 | 0,22 | 0,01 | 0,72 | 1,10 | 0,06 | — | 9,12 | |
| PQ/PÃO FRANCÊS | 10,0 | 18,50 | 0,55 | 0,03 | 1,79 | 2,75 | 0,14 | — | 22,79 | |
| MAIONESE | | | | | | | | | | |
| INDUSTRIALIZADA | 100,0 | 391,00 | 1,10 | 13,90 | 36,80 | 9,00 | 0,40 | — | 34,00 | IBGE |
| COL A CH | 50,0 | 195,50 | 0,55 | 6,95 | 18,40 | 4,50 | 0,20 | — | 17,00 | |
| COL A R | 35,0 | 136,85 | 0,39 | 4,87 | 12,88 | 3,15 | 0,14 | — | 11,90 | |
| COL CHÁ CH | 6,0 | 23,46 | 0,07 | 0,83 | 2,21 | 0,54 | 0,02 | — | 2,04 | |
| COL CHÁ R | 3,0 | 11,73 | 0,03 | 0,42 | 1,10 | 0,27 | 0,01 | — | 1,02 | |
| COL S CH | 27,0 | 105,57 | 0,30 | 3,75 | 9,94 | 2,43 | 0,11 | — | 9,18 | |
| COL S R | 17,0 | 66,47 | 0,19 | 2,36 | 6,26 | 1,53 | 0,07 | — | 5,78 | |
| COL SOB CH | 17,0 | 66,47 | 0,19 | 2,36 | 6,26 | 1,53 | 0,07 | — | 5,78 | |
| COL SOB R | 12,0 | 46,92 | 0,13 | 1,67 | 4,42 | 1,08 | 0,05 | — | 4,08 | |
| GQ/CREAM CRACKER | 3,0 | 11,73 | 0,03 | 0,42 | 1,10 | 0,27 | 0,01 | — | 1,02 | |
| GQ/PÃO DE FORMA | 12,0 | 46,92 | 0,13 | 1,67 | 4,42 | 1,08 | 0,05 | — | 4,08 | |
| GQ/PÃO FRANCÊS | 24,0 | 93,84 | 0,26 | 3,34 | 8,83 | 2,16 | 0,10 | — | 8,16 | |
| MQ/CREAM CRACKER | 2,0 | 7,82 | 0,02 | 0,28 | 0,74 | 0,18 | 0,01 | — | 0,68 | |
| MQ/PÃO DE FORMA | 8,0 | 31,28 | 0,09 | 1,11 | 2,94 | 0,72 | 0,03 | — | 2,72 | |
| MQ/PÃO FRANCÊS | 14,0 | 54,74 | 0,15 | 1,95 | 5,15 | 1,26 | 0,06 | — | 4,76 | |
| PQ/CREAM CRACKER | 1,0 | 3,91 | 0,01 | 0,14 | 0,37 | 0,09 | 0,00 | — | 0,34 | |
| PQ/PÃO DE FORMA | 4,0 | 15,64 | 0,04 | 0,56 | 1,47 | 0,36 | 0,02 | — | 1,36 | |
| PQ/PÃO FRANCÊS | 10,0 | 39,10 | 0,11 | 1,39 | 3,68 | 0,90 | 0,04 | — | 3,40 | |
| MAIZENA® | | | | | | | | | | |
| COL CHÁ CH | 7,0 | 24,64 | 0,02 | 6,13 | — | — | — | — | — | IBGE |
| COL CHÁ R | 4,0 | 14,08 | 0,01 | 3,50 | — | — | — | — | — | |
| COL S CH | 20,0 | 70,40 | 0,06 | 17,52 | — | — | — | — | — | |
| COL S R | 10,0 | 35,20 | 0,03 | 8,76 | — | — | — | — | — | |
| COL SOB CH | 10,0 | 35,20 | 0,03 | 8,76 | — | — | — | — | — | |
| COL SOB R | 6,0 | 21,12 | 0,02 | 5,26 | — | — | — | — | — | |
| MAMÃO | | | | | | | | | | |
| FT G | 290,0 | 104,40 | 1,45 | 24,07 | 0,29 | 58,00 | 1,16 | 133,40 | 107,30 | IBGE |
| FT M | 170,0 | 61,20 | 0,85 | 14,11 | 0,17 | 34,00 | 0,68 | 78,20 | 62,90 | |
| FT P | 100,0 | 36,00 | 0,50 | 8,30 | 0,10 | 20,00 | 0,40 | 46,00 | 37,00 | |
| MAMÃO PAPAYA | | | | | | | | | | |
| COL A CH PICADO | 70,0 | 25,20 | 0,35 | 7,81 | 0,07 | 14,00 | 0,28 | 32,20 | 25,90 | IBGE |
| COL S CH PICADO | 40,0 | 14,40 | 0,20 | 3,32 | 0,04 | 8,00 | 0,16 | 18,40 | 14,80 | |
| COPO P PICADO | 165,0 | 59,40 | 0,83 | 13,70 | 0,17 | 33,00 | 0,66 | 75,90 | 61,05 | |
| UND G | 530,0 | 190,80 | 2,65 | 43,99 | 0,53 | 106,00 | 2,12 | 243,80 | 196,10 | |
| UND M | 310,0 | 111,60 | 1,55 | 25,73 | 0,31 | 62,00 | 1,24 | 142,60 | 114,70 | |
| UND P | 270,0 | 97,20 | 1,35 | 22,41 | 0,27 | 54,00 | 1,08 | 124,20 | 99,90 | |
| MANGA | | | | | | | | | | |
| CORAÇÃO-DE-BOI G | 410,0 | 266,50 | 2,05 | 63,14 | 0,82 | 49,20 | 3,28 | 217,30 | 861,00 | IBGE |
| ESPADA G | 220,0 | 143,00 | 1,10 | 33,88 | 0,44 | 26,40 | 1,76 | 116,60 | 462,00 | |
| ESPADA M | 140,0 | 91,00 | 0,70 | 21,56 | 0,28 | 16,80 | 1,12 | 74,20 | 294,00 | |
| ESPADA P | 60,0 | 39,00 | 0,30 | 9,24 | 0,12 | 7,20 | 0,48 | 31,80 | 126,00 | |
| MANTEIGA COM SAL | | | | | | | | | | |
| COL CHÁ CH | 8,0 | 58,64 | 0,05 | 0,03 | 6,48 | 1,60 | — | — | 52,16 | IBGE |
| COL CHÁ N | 2,0 | 14,66 | 0,01 | 0,01 | 1,62 | 0,40 | — | — | 13,04 | |
| COL CHÁ R | 4,0 | 29,32 | 0,02 | 0,02 | 3,24 | 0,80 | — | — | 26,08 | |
| COL S CH | 32,0 | 234,56 | 0,19 | 0,13 | 25,92 | 6,40 | — | — | 208,64 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|----------------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| COL S N | 7,0 | 51,31 | 0,04 | 0,03 | 5,67 | 1,40 | — | — | 45,64 | |
| COL S R | 19,0 | 139,27 | 0,11 | 0,08 | 15,39 | 3,80 | — | — | 123,88 | |
| COL SOB CH | 23,0 | 168,59 | 0,14 | 0,09 | 18,63 | 4,60 | — | — | 149,96 | |
| COL SOB N | 4,0 | 29,32 | 0,02 | 0,02 | 3,24 | 0,80 | — | — | 26,08 | |
| COL SOB R | 13,0 | 95,29 | 0,08 | 0,05 | 10,53 | 2,60 | — | — | 84,76 | |
| GQ/CREAM CRACKER | 4,0 | 29,32 | 0,02 | 0,02 | 3,24 | 0,80 | — | — | 26,08 | |
| GQ/PÃO DE FORMA | 10,0 | 73,30 | 0,06 | 0,04 | 8,10 | 2,00 | — | — | 65,20 | |
| GQ/PÃO FRANCÊS | 22,0 | 161,26 | 0,13 | 0,09 | 17,82 | 4,40 | — | — | 143,44 | |
| MQ/CREAM CRACKER | 2,0 | 14,66 | 0,01 | 0,01 | 1,62 | 0,40 | — | — | 13,04 | |
| MQ/PÃO DE FORMA | 6,0 | 43,98 | 0,04 | 0,02 | 4,86 | 1,20 | — | — | 39,12 | |
| MQ/PÃO FRANCÊS | 10,0 | 73,30 | 0,06 | 0,04 | 8,10 | 2,00 | — | — | 65,20 | |
| PQ/CREAM CRACKER | 1,0 | 7,33 | 0,01 | 0,00 | 0,81 | 0,20 | — | — | 6,52 | |
| PQ/PÃO DE FORMA | 5,0 | 36,65 | 0,03 | 0,02 | 4,05 | 1,00 | — | — | 32,60 | |
| PQ/PÃO FRANCÊS | 6,0 | 43,98 | 0,04 | 0,02 | 4,86 | 1,20 | — | — | 39,12 | |
| MARACUJÁ | 100,0 | 100,00 | 2,20 | 21,20 | 0,70 | 13,00 | 1,60 | 30,00 | 70,00 | IBGE |
| UND G | 100,0 | 100,00 | 2,20 | 21,20 | 0,70 | 13,00 | 1,60 | 30,00 | 70,00 | |
| UND M | 45,0 | 45,00 | 0,99 | 9,54 | 0,31 | 5,85 | 0,72 | 13,50 | 31,50 | |
| UND P | 10,0 | 10,00 | 0,22 | 2,12 | 0,07 | 1,30 | 0,16 | 3,00 | 7,00 | |
| MARGARINA COM SAL | 100,0 | 733,00 | 0,60 | 0,40 | 81,00 | 20,00 | — | — | 924,00 | IBGE |
| COL CHÁ CH | 8,0 | 58,64 | 0,05 | 0,03 | 6,48 | 1,60 | — | — | 73,92 | |
| COL CHÁ N | 2,0 | 14,66 | 0,01 | 0,01 | 1,62 | 0,40 | — | — | 18,48 | |
| COL CHÁ R | 4,0 | 29,32 | 0,02 | 0,02 | 3,24 | 0,80 | — | — | 36,96 | |
| COL S CH | 32,0 | 234,56 | 0,19 | 0,13 | 25,92 | 6,40 | — | — | 295,68 | |
| COL S N | 7,0 | 51,31 | 0,04 | 0,03 | 5,67 | 1,40 | — | — | 64,68 | |
| COL S R | 19,0 | 139,27 | 0,11 | 0,08 | 15,39 | 3,80 | — | — | 175,56 | |
| COL SOB CH | 23,0 | 168,59 | 0,14 | 0,09 | 18,63 | 4,60 | — | — | 212,52 | |
| COL SOB N | 4,0 | 29,32 | 0,02 | 0,02 | 3,24 | 0,80 | — | — | 36,96 | |
| COL SOB R | 13,0 | 95,29 | 0,08 | 0,05 | 10,53 | 2,60 | — | — | 120,12 | |
| GQ/CREAM CRACKER | 4,0 | 29,32 | 0,02 | 0,02 | 3,24 | 0,80 | — | — | 36,96 | |
| GQ/PÃO DE FORMA | 10,0 | 73,30 | 0,06 | 0,04 | 8,10 | 2,00 | — | — | 92,40 | |
| GQ/PÃO FRANCÊS | 22,0 | 161,26 | 0,13 | 0,09 | 17,82 | 4,40 | — | — | 203,28 | |
| MQ/CREAM CRACKER | 2,0 | 14,66 | 0,01 | 0,01 | 1,62 | 0,40 | — | — | 18,48 | |
| MQ/PÃO DE FORMA | 6,0 | 43,98 | 0,04 | 0,02 | 4,86 | 1,20 | — | — | 55,44 | |
| MQ/PÃO FRANCÊS | 10,0 | 73,30 | 0,06 | 0,04 | 8,10 | 2,00 | — | — | 92,40 | |
| PQ/CREAM CRACKER | 1,0 | 7,33 | 0,01 | 0,00 | 0,81 | 0,20 | — | — | 9,24 | |
| PQ/PÃO DE FORMA | 5,0 | 36,65 | 0,03 | 0,02 | 4,05 | 1,00 | — | — | 46,20 | |
| PQ/PÃO FRANCÊS | 6,0 | 43,98 | 0,04 | 0,02 | 4,86 | 1,20 | — | — | 55,44 | |
| MARRON-GLACÊ¹⁰ | 100,0 | 244,00 | 1,10 | 59,00 | 0,40 | 18,00 | 0,40 | — | 470,00 | IBGE |
| FT G | 100,0 | 244,00 | 1,10 | 59,00 | 0,40 | 18,00 | 0,40 | — | 470,00 | |
| FT M | 60,0 | 146,40 | 0,66 | 35,40 | 0,24 | 10,80 | 0,24 | — | 282,00 | |
| FT P | 40,0 | 97,60 | 0,44 | 23,60 | 0,16 | 7,20 | 0,16 | — | 188,00 | |
| MASSA DE PASTEL FRITA | 100,0 | 320,00 | 6,00 | 29,70 | 19,70 | 30,00 | 0,70 | — | 38,00 | * |
| UND | 17,0 | 54,40 | 1,02 | 5,05 | 3,35 | 5,10 | 0,12 | — | 6,46 | |
| MAXIXE COZIDO | 100,0 | 6,00 | 0,16 | 1,15 | 0,07 | 5,98 | 0,05 | 5,75 | 0,00 | * |
| COL A CH | 75,0 | 4,50 | 0,12 | 0,86 | 0,05 | 4,49 | 0,04 | 4,31 | 0,00 | |
| COL A R | 55,0 | 3,30 | 0,09 | 0,63 | 0,04 | 3,29 | 0,03 | 3,16 | 0,00 | |
| COL S CH | 40,0 | 2,40 | 0,06 | 0,46 | 0,03 | 2,39 | 0,02 | 2,30 | 0,00 | |
| COL S R | 25,0 | 1,50 | 0,04 | 0,29 | 0,02 | 1,50 | 0,01 | 1,44 | 0,00 | |
| ESC M CH | 130,0 | 7,80 | 0,21 | 1,50 | 0,09 | 7,77 | 0,07 | 7,48 | 0,00 | |
| ESC M R | 80,0 | 4,80 | 0,13 | 0,92 | 0,06 | 4,78 | 0,04 | 4,60 | 0,00 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|--------------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| MAXIXE REFOGADO | 100,0 | 53,00 | 0,23 | 1,63 | 5,08 | 7,48 | 0,10 | 6,25 | 0,10 | * |
| COL A CH | 75,0 | 39,75 | 0,17 | 1,22 | 3,81 | 5,61 | 0,08 | 4,69 | 0,08 | |
| COL A R | 55,0 | 29,15 | 0,13 | 0,90 | 2,79 | 4,11 | 0,06 | 3,44 | 0,06 | |
| COL S CH | 40,0 | 21,20 | 0,09 | 0,65 | 2,03 | 2,99 | 0,04 | 2,50 | 0,04 | |
| COL S R | 25,0 | 13,25 | 0,06 | 0,41 | 1,27 | 1,87 | 0,03 | 1,56 | 0,03 | |
| ESC M CH | 130,0 | 68,90 | 0,30 | 2,12 | 6,60 | 9,72 | 0,13 | 8,13 | 0,13 | |
| ESC M R | 80,0 | 42,40 | 0,18 | 1,30 | 4,06 | 5,98 | 0,08 | 5,00 | 0,08 | |
| MEL DE ABELHA | 100,0 | 313,00 | 0,20 | 78,00 | — | 20,00 | 0,80 | 4,00 | — | IBGE |
| COL CAFÉ | 2,0 | 6,26 | 0,00 | 1,56 | — | 0,40 | 0,02 | 0,08 | — | |
| COL CHÁ | 3,0 | 9,39 | 0,01 | 2,34 | — | 0,60 | 0,02 | 0,12 | — | |
| COL S | 15,0 | 46,95 | 0,03 | 11,70 | — | 3,00 | 0,12 | 0,60 | — | |
| COL SOB | 9,0 | 28,17 | 0,02 | 7,02 | — | 1,80 | 0,07 | 0,36 | — | |
| MELADO | 100,0 | 294,00 | 0,50 | 72,60 | 0,20 | 70,00 | 1,20 | 3,00 | — | IBGE |
| COL CAFÉ | 2,0 | 5,88 | 0,01 | 1,45 | 0,00 | 1,40 | 0,02 | 0,06 | — | |
| COL CHÁ | 3,0 | 11,76 | 0,02 | 2,90 | 0,01 | 2,80 | 0,05 | 0,12 | — | |
| COL S | 16,0 | 47,04 | 0,08 | 11,62 | 0,03 | 11,20 | 0,19 | 0,48 | — | |
| COL SOB | 10,0 | 29,40 | 0,05 | 7,26 | 0,02 | 7,00 | 0,12 | 0,30 | — | |
| MELANCIA | 100,0 | 24,00 | 0,50 | 5,30 | 0,10 | 6,00 | 0,20 | 5,00 | 23,00 | IBGE |
| FT G | 370,0 | 88,80 | 1,85 | 19,61 | 0,37 | 22,20 | 0,74 | 18,50 | 85,10 | |
| FT M | 200,0 | 48,00 | 1,00 | 10,60 | 0,20 | 12,00 | 0,40 | 10,00 | 46,00 | |
| FT P | 100,0 | 24,00 | 0,50 | 5,30 | 0,10 | 6,00 | 0,20 | 5,00 | 23,00 | |
| MELÃO | 100,0 | 28,00 | 0,50 | 6,20 | 0,10 | 15,00 | 1,20 | 29,00 | 116,00 | IBGE |
| FT G | 115,0 | 32,20 | 0,58 | 7,13 | 0,12 | 17,25 | 1,38 | 33,35 | 133,40 | |
| FT M | 90,0 | 25,20 | 0,45 | 5,58 | 0,09 | 13,50 | 1,08 | 26,10 | 104,40 | |
| FT P | 70,0 | 19,60 | 0,35 | 4,34 | 0,07 | 10,50 | 0,84 | 20,30 | 81,20 | |
| UND M | 660,0 | 184,80 | 3,30 | 40,92 | 0,66 | 99,00 | 7,92 | 191,40 | 765,60 | |
| MILHO-VERDE | 100,0 | 132,00 | 3,30 | 27,80 | 0,80 | 8,00 | 0,80 | 48,00 | — | IBGE |
| ESPIGA G | 100,0 | 132,00 | 3,30 | 27,80 | 0,80 | 8,00 | 0,80 | 48,00 | — | |
| MILHO-VERDE ENLATADO | 100,0 | 94,00 | 2,10 | 20,00 | 0,60 | 3,00 | 0,60 | 5,00 | 33,00 | IBGE |
| COL S CH | 24,0 | 22,56 | 0,50 | 4,80 | 0,14 | 0,72 | 0,14 | 1,20 | 7,92 | |
| COL S R | 14,0 | 13,16 | 0,29 | 2,80 | 0,08 | 0,42 | 0,08 | 0,70 | 4,62 | |
| COL SOB CH | 17,0 | 15,98 | 0,36 | 3,40 | 0,10 | 0,51 | 0,10 | 0,85 | 5,61 | |
| COL SOB R | 11,0 | 10,34 | 0,23 | 2,20 | 0,07 | 0,33 | 0,07 | 0,55 | 3,63 | |
| LATA | 200,0 | 188,00 | 4,20 | 40,00 | 1,20 | 6,00 | 1,20 | 10,00 | 66,00 | |
| MILK-SHAKE DE CHOCOLATE | 100,0 | 116,00 | 3,24 | 19,00 | 3,00 | 124,00 | 0,25 | 0,00 | 103,00 | FP |
| COPO MILK-SHAKE | 290,0 | 336,40 | 9,40 | 55,10 | 8,70 | 359,60 | 0,73 | 0,00 | 298,70 | |
| MINGAU | 100,0 | 136,00 | 3,60 | 22,70 | 3,40 | 116,00 | 0,40 | 1,00 | 31,00 | IBGE |
| COL A | 55,0 | 74,80 | 1,98 | 12,49 | 1,87 | 63,80 | 0,22 | 0,55 | 17,05 | |
| COL S | 37,0 | 50,32 | 1,33 | 8,40 | 1,26 | 42,92 | 0,15 | 0,37 | 11,47 | |
| COL SOB | 27,0 | 36,72 | 0,97 | 6,13 | 0,92 | 31,32 | 0,11 | 0,27 | 8,37 | |
| COPO D CH | 230,0 | 312,80 | 8,28 | 52,21 | 7,82 | 266,80 | 0,92 | 2,30 | 71,30 | |
| PT F CH | 375,0 | 510,00 | 13,50 | 85,13 | 12,75 | 435,00 | 1,50 | 3,75 | 116,25 | |
| PT F R | 200,0 | 272,00 | 7,20 | 45,40 | 6,80 | 232,00 | 0,80 | 2,00 | 62,00 | |
| PT R | 195,0 | 265,20 | 7,02 | 44,27 | 6,63 | 226,20 | 0,78 | 1,95 | 60,45 | |
| PT SOB | 105,0 | 142,80 | 3,78 | 23,84 | 3,57 | 121,80 | 0,42 | 1,05 | 32,55 | |
| MISTO QUENTE | 100,0 | 333,00 | 13,18 | 34,00 | 15,99 | 158,88 | 1,23 | — | 105,48 | * |
| UND | 85,0 | 283,05 | 11,20 | 28,90 | 13,59 | 135,05 | 1,05 | — | 89,66 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|------------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| MIÚDOS DE GALINHA | 100,0 | 160,00 | 23,40 | — | 7,40 | 16,00 | 4,34 | | | GF |
| MOELA G | 27,0 | 43,20 | 6,32 | — | 2,00 | 4,32 | 1,17 | | | |
| MOELA M | 18,0 | 28,80 | 4,21 | — | 1,33 | 2,88 | 0,78 | | | |
| MOELA P | 14,0 | 22,40 | 3,28 | — | 1,04 | 2,24 | 0,61 | | | |
| MOLHO À BOLONHESA | 100,0 | 185,00 | 6,60 | 10,20 | 13,10 | 23,00 | 1,20 | 51,00 | 57,00 | IBGE |
| CO P CH | 63,0 | 116,55 | 4,16 | 6,43 | 8,25 | 14,49 | 0,76 | 32,13 | 35,91 | |
| COL A | 35,0 | 64,75 | 2,31 | 3,57 | 4,59 | 8,05 | 0,42 | 17,85 | 19,95 | |
| COL S | 22,0 | 40,70 | 1,45 | 2,24 | 2,88 | 5,06 | 0,26 | 11,22 | 12,54 | |
| COL SOB | 14,0 | 25,90 | 0,92 | 1,43 | 1,83 | 3,22 | 0,17 | 7,14 | 7,98 | |
| MOLHO À CAMPANHA | 100,0 | 286,00 | 0,41 | 3,40 | 30,11 | 21,49 | 0,37 | 12,34 | 23,29 | * |
| CO P CH | 80,0 | 228,80 | 0,33 | 2,72 | 24,09 | 17,19 | 0,30 | 9,87 | 18,63 | |
| CO P R | 45,0 | 128,70 | 0,18 | 1,53 | 13,55 | 9,67 | 0,17 | 5,55 | 10,48 | |
| COL A CH | 65,0 | 185,90 | 0,27 | 2,21 | 19,57 | 13,97 | 0,24 | 8,02 | 15,14 | |
| COL A R | 40,0 | 114,40 | 0,16 | 1,36 | 12,04 | 8,60 | 0,15 | 4,94 | 9,32 | |
| COL S CH | 30,0 | 85,80 | 0,12 | 1,02 | 9,03 | 6,45 | 0,11 | 3,70 | 6,99 | |
| COL S R | 16,0 | 45,76 | 0,07 | 0,54 | 4,82 | 3,44 | 0,06 | 1,97 | 3,73 | |
| COL SOB CH | 18,0 | 51,48 | 0,07 | 0,61 | 5,42 | 3,87 | 0,07 | 2,22 | 4,19 | |
| COL SOB R | 12,0 | 34,32 | 0,05 | 0,41 | 3,61 | 2,58 | 0,04 | 1,48 | 2,79 | |
| MOLHO BRANCO | 100,0 | 200,00 | 6,66 | 14,80 | 12,73 | 191,43 | 0,28 | 1,50 | 141,90 | * |
| COL A | 55,0 | 110,00 | 3,66 | 8,14 | 7,00 | 105,29 | 0,15 | 0,83 | 78,05 | |
| COL S | 35,0 | 70,00 | 2,33 | 5,18 | 4,46 | 67,00 | 0,10 | 0,53 | 49,67 | |
| COL SOB | 25,0 | 50,00 | 1,67 | 3,70 | 3,18 | 47,86 | 0,07 | 0,38 | 35,48 | |
| MOLHO DE TOMATE | 100,0 | 66,00 | 0,71 | 4,16 | 5,19 | 10,33 | 0,57 | 15,80 | 46,20 | * |
| COL A | 45,0 | 29,70 | 0,32 | 1,87 | 2,34 | 4,65 | 0,26 | 7,11 | 20,79 | |
| COL S | 20,0 | 13,20 | 0,14 | 0,83 | 1,04 | 2,07 | 0,11 | 3,16 | 9,24 | |
| COL SOB | 17,0 | 11,22 | 0,12 | 0,71 | 0,88 | 1,76 | 0,10 | 2,69 | 7,85 | |
| MOLHO INGLÊS | 100,0 | 100,00 | 1,50 | 8,00 | 6,90 | 21,00 | 0,80 | 5,00 | 35,00 | IBGE |
| COL CHÁ | 1,0 | 1,00 | 0,02 | 0,08 | 0,07 | 0,21 | 0,01 | 0,05 | 0,35 | |
| COL S | 6,0 | 6,00 | 0,09 | 0,48 | 0,41 | 1,26 | 0,05 | 0,30 | 2,10 | |
| COL SOB | 3,0 | 3,00 | 0,05 | 0,24 | 0,21 | 0,63 | 0,02 | 0,15 | 1,05 | |
| MOLHO ROQUEFORT | 100,0 | 519,00 | 4,81 | 7,38 | 52,20 | 80,80 | 0,20 | 2,00 | 63,54 | FP |
| COL CHÁ | 5,0 | 25,95 | 0,24 | 0,37 | 2,61 | 4,04 | 0,01 | 0,10 | 3,18 | |
| COL S | 15,0 | 77,85 | 0,72 | 1,11 | 7,83 | 12,12 | 0,03 | 0,30 | 9,53 | |
| MORANGO | 100,0 | 40,00 | 0,80 | 8,50 | 0,30 | 29,00 | 1,00 | 70,00 | 3,00 | IBGE |
| UND G | 20,0 | 8,00 | 0,16 | 1,70 | 0,06 | 5,80 | 0,20 | 14,00 | 0,60 | |
| UND M | 12,0 | 4,80 | 0,10 | 1,02 | 0,04 | 3,48 | 0,12 | 8,40 | 0,36 | |
| UND P | 7,0 | 2,80 | 0,06 | 0,60 | 0,02 | 2,03 | 0,07 | 4,90 | 0,21 | |
| MORTADELA | 100,0 | 272,00 | 18,40 | 2,80 | 20,80 | 53,00 | 2,30 | — | — | IBGE |
| FT G | 25,0 | 68,00 | 4,60 | 0,70 | 5,20 | 13,25 | 0,58 | — | — | |
| FT M | 15,0 | 40,80 | 2,76 | 0,42 | 3,12 | 7,95 | 0,35 | — | — | |
| MOSTARDA | | | | | | | | | | |
| CONDIMENTO | 100,0 | 84,00 | 4,70 | 6,40 | 4,40 | 84,00 | 2,00 | — | 15,00 | IBGE |
| COL S CH | 20,0 | 16,80 | 0,94 | 1,28 | 0,88 | 16,80 | 0,40 | — | 3,00 | |
| COL S R | 11,0 | 9,24 | 0,52 | 0,70 | 0,48 | 9,24 | 0,22 | — | 1,65 | |
| COL SOB CH | 15,0 | 12,60 | 0,71 | 0,96 | 0,66 | 12,60 | 0,30 | — | 2,25 | |
| COL SOB R | 9,0 | 7,56 | 0,42 | 0,58 | 0,40 | 7,56 | 0,18 | — | 1,35 | |
| MOSTARDA FOLHA COZIDA | 100,0 | 27,00 | 2,30 | 4,00 | 0,25 | 220,00 | 2,90 | — | 350,00 | GF |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|--------------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| COL A CH | 75,0 | 20,25 | 1,73 | 3,00 | 0,19 | 165,00 | 2,18 | — | 262,50 | |
| COL S CH | 45,0 | 12,15 | 1,04 | 1,80 | 0,11 | 99,00 | 1,31 | — | 157,50 | |
| COL SOB CH | 20,0 | 5,40 | 0,46 | 0,80 | 0,05 | 44,00 | 0,58 | — | 70,00 | |
| MUSSE DE CHOCOLATE | 100,0 | 318,00 | 8,87 | 29,22 | 18,35 | 34,47 | 1,82 | 0,00 | 299,45 | * |
| COL S CH | 25,0 | 79,50 | 2,22 | 7,31 | 4,59 | 8,62 | 0,46 | 0,00 | 74,86 | |
| COL SOB CH | 18,0 | 57,24 | 1,60 | 5,26 | 3,30 | 6,20 | 0,33 | 0,00 | 53,90 | |
| PORÇÃO | 70,0 | 222,60 | 6,21 | 20,45 | 12,85 | 24,13 | 1,27 | 0,00 | 209,62 | |
| MUSSE DE MARACUJÁ | 100,0 | 285,00 | 5,17 | 32,05 | 15,07 | 151,55 | 0,52 | 9,80 | 168,65 | * |
| COL A CH | 75,0 | 213,75 | 3,88 | 24,04 | 11,30 | 113,66 | 0,39 | 7,35 | 126,49 | |
| COL S CH | 35,0 | 99,75 | 1,81 | 11,22 | 5,27 | 53,04 | 0,18 | 3,43 | 59,03 | |
| COL SOB CH | 25,0 | 71,25 | 1,29 | 8,01 | 3,77 | 37,89 | 0,13 | 2,45 | 42,16 | |
| COPO P CH | 140,0 | 399,00 | 7,24 | 44,87 | 21,10 | 212,17 | 0,73 | 13,72 | 236,11 | |
| PORÇÃO | 100,0 | 285,00 | 5,17 | 32,05 | 15,07 | 151,55 | 0,52 | 9,80 | 168,65 | |
| MUCILON DE ARROZ® | 100,0 | 381,00 | 7,00 | 86,70 | 0,70 | | | | | I |
| COL CHÁ CH | 3,0 | 11,43 | 0,21 | 2,60 | 0,02 | | | | | |
| COL CHÁ R | 2,0 | 7,62 | 0,14 | 1,73 | 0,01 | | | | | |
| COL S CH | 9,0 | 34,29 | 0,63 | 7,80 | 0,06 | | | | | |
| COL S R | 5,0 | 19,05 | 0,35 | 4,33 | 0,02 | | | | | |
| COL SOB CH | 5,0 | 19,05 | 0,35 | 4,33 | 0,02 | | | | | |
| COL SOB R | 3,0 | 11,43 | 0,21 | 2,60 | 0,02 | | | | | |
| MUCILON DE MILHO® | 100,0 | 380,00 | 5,40 | 87,70 | 0,90 | | | | | I |
| COL CHÁ CH | 3,0 | 11,40 | 0,16 | 2,63 | 0,03 | | | | | |
| COL CHÁ R | 2,0 | 7,60 | 0,11 | 1,75 | 0,02 | | | | | |
| COL S CH | 9,0 | 34,20 | 0,49 | 7,89 | 0,08 | | | | | |
| COL S R | 5,0 | 19,00 | 0,27 | 4,38 | 0,05 | | | | | |
| COL SOB CH | 5,0 | 19,00 | 0,27 | 4,38 | 0,05 | | | | | |
| COL SOB R | 3,0 | 11,40 | 0,16 | 2,63 | 0,03 | | | | | |
| MÜSLIX TRADICIONAL | | | | | | | | | | |
| KELLOGG'S® | 100,0 | 360,00 | 10,00 | 71,00 | 4,00 | | 8,75 | 37,50 | 300,00 | I |
| COL CHÁ CH | 2,0 | 7,20 | 0,20 | 1,42 | 0,08 | | 0,17 | 0,75 | 6,00 | |
| COL S CH | 10,0 | 36,00 | 1,00 | 7,10 | 0,40 | | 0,87 | 3,75 | 30,00 | |
| COL SOB CH | 6,0 | 21,60 | 0,60 | 4,26 | 0,24 | | 0,52 | 2,25 | 18,00 | |
| COPO D CH | 103,0 | 370,80 | 10,30 | 73,13 | 4,12 | | 9,01 | 38,63 | 309,00 | |
| COPO P CH | 77,0 | 277,20 | 7,70 | 54,67 | 3,08 | | 6,74 | 28,88 | 231,00 | |
| PACOTE G | 350,0 | 1.260,00 | 65,00 | 248,50 | 14,00 | | 30,62 | 131,25 | 1.050,00 | |
| PORÇÃO (1/2 X) | 40,0 | 144,00 | 4,00 | 28,40 | 1,60 | | 3,50 | 15,00 | 120,00 | |
| PUNHADO | 13,0 | 46,80 | 1,30 | 9,23 | 2,08 | | 1,14 | 4,88 | 39,00 | |
| NAN 1® PÓ | 100,0 | 509,00 | 11,40 | 57,90 | 25,80 | 320,00 | 6,10 | 51,00 | 530,00 | I |
| MEDIDA | 4,4 | 22,40 | 0,50 | 2,55 | 1,13 | 14,08 | 0,27 | 2,24 | 23,32 | |
| NAN 1® RECONSTITUÍDO | 100,0 | 67,00 | 1,50 | 7,60 | 3,40 | 42,00 | 0,80 | 6,70 | 71,00 | I |
| NAN H.A.® PÓ | 100,0 | 511,00 | 11,50 | 57,70 | 26,00 | 290,00 | 6,10 | 51,00 | 540,00 | I |
| MEDIDA | 4,4 | 22,33 | 0,51 | 2,54 | 1,14 | 12,67 | 0,27 | 2,23 | 23,76 | |
| NAN H.A.® RECONSTITUÍDO | 100,0 | 67,00 | 1,50 | 7,50 | 3,40 | 38,00 | 0,80 | 6,70 | 70,00 | I |
| NESCAU® | 100,0 | 382,00 | 4,80 | 84,20 | 2,90 | | | | | I |
| COL CAFÉ CH | 2,0 | 7,64 | 0,10 | 1,68 | 0,06 | | | | | |
| COL CHÁ CH | 4,0 | 15,28 | 0,19 | 3,37 | 0,12 | | | | | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|------------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| COL CHÁ R | 2,0 | 7,64 | 0,10 | 1,68 | 0,06 | | | | | |
| COL S CH | 16,0 | 61,12 | 0,77 | 13,47 | 0,46 | | | | | |
| COL S R | 11,0 | 42,02 | 0,53 | 9,26 | 0,32 | | | | | |
| COL SOB CH | 11,0 | 42,02 | 0,53 | 9,26 | 0,32 | | | | | |
| COL SOB R | 7,0 | 26,74 | 0,34 | 5,89 | 0,20 | | | | | |
| NESCAU BEBIDA LÁCTEA® | 100,0 | 99,00 | 2,30 | 15,90 | 2,90 | | | | | I |
| UND | 200,0 | 198,00 | 4,60 | 31,80 | 5,80 | | | | | |
| NESQUIK CHOCOLATE | | | | | | | | | | |
| ALPINO® | 100,0 | 380,00 | 6,10 | 79,60 | 4,10 | | | | | I |
| COL CAFÉ CH | 2,0 | 7,60 | 0,12 | 1,59 | 0,08 | | | | | |
| COL CHÁ CH | 4,0 | 15,20 | 0,24 | 3,18 | 0,16 | | | | | |
| COL CHÁ R | 2,0 | 7,60 | 0,12 | 1,59 | 0,08 | | | | | |
| COL S CH | 16,0 | 60,80 | 0,98 | 12,74 | 0,66 | | | | | |
| COL S R | 11,0 | 41,80 | 0,67 | 8,76 | 0,45 | | | | | |
| COL SOB CH | 11,0 | 41,80 | 0,67 | 8,76 | 0,45 | | | | | |
| COL SOB R | 7,0 | 26,60 | 0,43 | 5,57 | 0,29 | | | | | |
| NESQUIK CHOCOLATE | | | | | | | | | | |
| ALPINO BEBIDA LÁCTEA® | 100,0 | 88,00 | 1,70 | 14,80 | 2,40 | | | | | I |
| UND | 200,0 | 176,00 | 3,40 | 29,60 | 4,80 | | | | | |
| NESQUIK MORANGO® | 100,0 | 397,00 | 1,50 | 95,90 | 0,80 | | | | | I |
| COL CAFÉ CH | 2,0 | 7,94 | 0,03 | 1,92 | 0,00 | | | | | |
| COL CHÁ CH | 4,0 | 14,98 | 0,06 | 3,84 | 0,03 | | | | | |
| COL CHÁ R | 2,0 | 7,94 | 0,03 | 1,92 | 0,00 | | | | | |
| COL S CH | 16,0 | 63,52 | 0,24 | 15,34 | 0,13 | | | | | |
| COL S R | 11,0 | 43,67 | 0,16 | 10,55 | 0,09 | | | | | |
| COL SOB CH | 11,0 | 43,67 | 0,16 | 10,55 | 0,09 | | | | | |
| COL SOB R | 7,0 | 27,79 | 0,10 | 6,71 | 0,06 | | | | | |
| NESQUIK MORANGO | | | | | | | | | | |
| BEBIDA LACTEA® | 100,0 | 85,00 | 1,90 | 14,00 | 2,40 | | | | | I |
| UND | 200,0 | 170,00 | 3,80 | 28,00 | 4,80 | | | | | |
| NÉSPERA | 100,0 | 49,00 | 0,20 | 10,70 | 0,60 | 18,00 | 0,80 | 10,00 | 43,00 | IBGE |
| UND G | 40,0 | 19,60 | 0,08 | 4,28 | 0,24 | 7,20 | 0,32 | 4,00 | 17,20 | |
| UND M | 27,0 | 13,23 | 0,05 | 2,89 | 0,16 | 4,86 | 0,22 | 2,70 | 11,61 | |
| NESTOGENO 1® PÓ | 100,0 | 504,00 | 13,00 | 55,50 | 25,50 | 475,00 | 6,00 | 50,00 | 530,00 | I |
| MEDIDA | 4,8 | 24,19 | 0,62 | 2,66 | 1,22 | 22,80 | 0,29 | 2,40 | 25,44 | |
| NESTOGENO 1® | | | | | | | | | | |
| RECONSTITUÍDO | 100,0 | 67,00 | 1,70 | 7,40 | 3,40 | 63,00 | 0,80 | 6,70 | 70,00 | I |
| NESTOGENO COM | | | | | | | | | | |
| SOJA® PÓ | 100,0 | 468,00 | 16,60 | 58,50 | 18,60 | 575,00 | 8,00 | 94,00 | 560,00 | I |
| MEDIDA | 4,8 | 22,46 | 0,80 | 2,81 | 0,89 | 27,60 | 0,02 | 4,51 | 26,88 | |
| NESTOGENO COM SOJA® | | | | | | | | | | |
| RECONSTITUÍDO | 100,0 | 67,00 | 2,40 | 8,40 | 2,70 | 83,00 | 1,10 | 13,00 | 81,00 | I |
| NESTON® | 100,0 | 359,00 | 13,30 | 70,50 | 2,60 | | | | | I |
| COL CHÁ CH | 2,0 | 7,18 | 0,27 | 1,41 | 0,05 | | | | | |
| COL CHÁ R | 1,0 | 3,59 | 0,13 | 0,70 | 0,03 | | | | | |
| COL S CH | 8,0 | 28,72 | 1,06 | 5,64 | 0,21 | | | | | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|-----------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| COL S R | 6,0 | 21,54 | 0,80 | 4,23 | 0,16 | | | | | |
| COL SOB CH | 5,0 | 17,95 | 0,66 | 3,52 | 0,13 | | | | | |
| COL SOB R | 3,0 | 10,77 | 0,40 | 2,11 | 0,08 | | | | | |
| NHOQUE | 100,0 | 141,00 | 3,62 | 25,36 | 2,84 | 17,35 | 0,94 | 11,79 | 39,55 | * |
| COL A CH | 70,0 | 98,70 | 2,53 | 17,75 | 1,99 | 12,27 | 0,66 | 8,25 | 27,69 | |
| COL S CH | 30,0 | 42,30 | 1,09 | 7,61 | 0,85 | 5,26 | 0,28 | 3,54 | 11,87 | |
| COL S R | 20,0 | 28,20 | 0,72 | 5,07 | 0,57 | 3,51 | 0,19 | 2,36 | 7,91 | |
| ESC M CH | 100,0 | 141,00 | 3,62 | 25,36 | 2,84 | 17,53 | 0,94 | 11,79 | 39,55 | |
| ESC M R | 60,0 | 84,60 | 2,17 | 15,22 | 1,70 | 10,52 | 0,56 | 7,07 | 23,73 | |
| NINHO SOLEIL | | | | | | | | | | |
| MORANGO | | | | | | | | | | |
| BEBIDA LÁCTEA® | 100,0 | 91,00 | 2,70 | 16,30 | 1,70 | 94,00 | | | | I |
| UND | 200,0 | 182,00 | 5,40 | 32,60 | 3,40 | 188,00 | | | | |
| NOVOMILKE | | | | | | | | | | |
| BANANA® PÓ | 100,0 | 385,00 | 7,80 | 85,00 | 1,50 | 462,00 | 5,77 | 25,97 | 404,00 | I |
| COL CHÁ CH | 3,0 | 11,55 | 0,23 | 2,55 | 0,05 | 13,86 | 0,17 | 0,78 | 12,12 | |
| COL CHÁ R | 2,0 | 7,70 | 0,16 | 1,70 | 0,03 | 9,24 | 0,12 | 0,52 | 8,08 | |
| COL S CH | 15,0 | 57,75 | 1,17 | 12,75 | 0,23 | 69,30 | 0,87 | 3,90 | 60,60 | |
| COL S R | 9,0 | 34,65 | 0,70 | 7,65 | 0,14 | 41,58 | 0,52 | 2,34 | 36,36 | |
| COL SOB CH | 12,0 | 46,20 | 0,94 | 10,20 | 0,18 | 55,44 | 0,69 | 3,11 | 48,48 | |
| COL SOB R | 6,0 | 23,10 | 0,47 | 5,10 | 0,09 | 27,72 | 0,35 | 1,56 | 24,24 | |
| NOVOMILKE | | | | | | | | | | |
| CHOCOLATE® PÓ | 100,0 | 383,00 | 9,00 | 81,00 | 2,50 | 462,00 | 5,77 | 25,97 | 404,00 | I |
| COL CHÁ CH | 3,0 | 11,49 | 0,27 | 2,43 | 0,08 | 13,86 | 0,17 | 0,78 | 12,12 | |
| COL CHÁ R | 2,0 | 7,66 | 0,18 | 1,62 | 0,05 | 9,24 | 0,12 | 0,52 | 8,08 | |
| COL S CH | 15,0 | 57,45 | 1,35 | 12,15 | 0,38 | 69,30 | 0,87 | 3,90 | 60,60 | |
| COL S R | 9,0 | 34,47 | 0,81 | 7,29 | 0,23 | 41,58 | 0,52 | 2,34 | 36,36 | |
| COL SOB CH | 12,0 | 45,96 | 1,08 | 9,72 | 0,30 | 55,44 | 0,69 | 3,11 | 48,48 | |
| COL SOB R | 6,0 | 22,98 | 0,54 | 4,86 | 0,15 | 27,72 | 0,35 | 1,56 | 24,24 | |
| NOZ | 100,0 | 698,00 | 14,80 | 15,80 | 64,00 | 99,00 | 3,10 | 2,00 | 3,00 | IBGE |
| PUNHADO | 30,0 | 209,40 | 4,44 | 4,74 | 19,20 | 29,70 | 0,93 | 0,60 | 0,90 | |
| UND | 5,0 | 34,90 | 0,74 | 0,79 | 3,20 | 4,95 | 0,16 | 0,10 | 0,15 | |
| ÓLEO VEGETAL | 100,0 | 900,00 | — | — | 100,00 | — | — | — | — | IBGE |
| COL CAFÉ | 1,0 | 9,00 | — | — | 1,00 | — | — | — | — | |
| COL CHÁ | 2,0 | 18,00 | — | — | 2,00 | — | — | — | — | |
| COL S | 8,0 | 72,00 | — | — | 8,00 | — | — | — | — | |
| COL SOB | 5,0 | 45,00 | — | — | 5,00 | — | — | — | — | |
| OMELETE | 100,0 | 170,00 | 11,20 | 2,40 | 12,90 | 80,00 | 1,70 | — | 259,00 | IBGE |
| UND P (COM 1 OVO) | 65,0 | 110,50 | 7,28 | 1,56 | 8,39 | 52,00 | 1,11 | — | 168,35 | |
| OVO DE CODORNA | 100,0 | 156,00 | 13,10 | 1,00 | 11,10 | 62,00 | 3,70 | — | 80,00 | IBGE |
| UND | 10,0 | 15,60 | 1,31 | 0,10 | 1,11 | 6,20 | 0,37 | — | 8,00 | |
| OVO DE GALINHA | | | | | | | | | | |
| CLARA COZIDA | 100,0 | 51,00 | 12,80 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | GF |
| UND M | 30,0 | 15,30 | 3,84 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | |
| OVO DE GALINHA | | | | | | | | | | |
| COZIDO | 100,0 | 158,00 | 12,80 | 0,70 | 11,50 | 54,00 | 2,70 | 0,00 | 500,00 | GF |

| ALIMENTO Medida caseira | Quant. (g/mL) | Energia (kcal) | Ptn. (g) | Gli. (g) | Lip. (g) | Ca (mg) | Fe (mg) | Vit. C (mg) | Vit. A (µg RE) | Fonte |
|---|-------------------------|--------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-----------------------|--------------------------|--------------|
| FT M | 10,0 | 15,80 | 1,28 | 0,07 | 1,15 | 5,40 | 0,27 | 0,00 | 50,00 | |
| UND M | 45,0 | 71,10 | 5,76 | 0,31 | 5,18 | 24,30 | 1,22 | 0,00 | 225,00 | |
| OVO DE GALINHA FRITO | 100,0 | 210,00 | 13,80 | 0,00 | 17,20 | 65,00 | 2,67 | 0,00 | 341,00 | GF |
| UND M | 50,0 | 105,00 | 6,90 | 0,00 | 8,60 | 32,50 | 1,34 | 0,00 | 170,50 | |
| OVO DE GALINHA GEMA COZIDA | 100,0 | 363,00 | 16,40 | 0,24 | 32,90 | 153,00 | 5,58 | 0,00 | 552,30 | FP |
| UND M | 15,0 | 54,45 | 2,46 | 0,04 | 4,94 | 22,95 | 0,84 | 0,00 | 82,84 | |
| OVO DE GALINHA MEXIDO | 100,0 | 195,00 | 12,93 | 0,82 | 15,55 | 63,26 | 3,20 | — | 576,20 | * |
| COL A CH | 45,0 | 87,75 | 5,82 | 0,37 | 7,00 | 28,47 | 1,44 | — | 259,29 | |
| COL A R | 25,0 | 48,75 | 3,23 | 0,21 | 3,89 | 15,82 | 0,80 | — | 144,05 | |
| COL S CH | 15,0 | 29,25 | 1,94 | 0,12 | 2,33 | 9,49 | 0,48 | — | 86,43 | |
| COL S R | 10,0 | 19,50 | 1,29 | 0,08 | 1,56 | 6,33 | 0,32 | — | 57,62 | |
| ESC M R | 45,0 | 87,75 | 5,82 | 0,37 | 7,00 | 28,47 | 1,44 | — | 259,29 | |
| OVOMALTINE CHOCOLATE® | 100,0 | 376,00 | 5,00 | 86,00 | 1,30 | 480,00 | 7,50 | — | 800,60 | I |
| COL CAFÉ CH | 1,0 | 3,76 | 0,05 | 0,86 | 0,01 | 4,80 | 0,08 | — | 8,01 | |
| COL S CH | 14,0 | 52,64 | 0,70 | 12,04 | 0,18 | 67,20 | 1,05 | — | 112,08 | |
| COL S R | 9,0 | 33,84 | 0,45 | 7,74 | 0,12 | 43,20 | 0,68 | — | 72,05 | |
| COL SOB CH | 9,0 | 33,84 | 0,45 | 7,74 | 0,12 | 43,20 | 0,68 | — | 72,05 | |
| COL SOB R | 6,0 | 22,56 | 0,30 | 5,16 | 0,08 | 28,80 | 0,45 | — | 48,04 | |
| OVOMALTINE SUIÇO® | 100,0 | 375,00 | 10,00 | 77,00 | 3,00 | — | 7,50 | — | 800,60 | I |
| COL CAFÉ CH | 1,0 | 3,75 | 0,10 | 0,77 | 0,03 | — | 0,08 | — | 8,01 | |
| COL S CH | 14,0 | 52,50 | 1,40 | 10,78 | 0,42 | — | 1,05 | — | 112,08 | |
| COL S R | 9,0 | 33,75 | 0,90 | 6,93 | 0,27 | — | 0,68 | — | 72,05 | |
| COL SOB CH | 9,0 | 33,75 | 0,90 | 6,93 | 0,27 | — | 0,68 | — | 72,05 | |
| COL SOB R | 6,0 | 22,50 | 0,60 | 4,62 | 0,18 | — | 0,45 | — | 48,04 | |
| PAÇOCA | 100,0 | 382,00 | 19,33 | 67,96 | 3,70 | 63,74 | 2,56 | 5,32 | — | * |
| UND | 30,0 | 114,60 | 5,80 | 20,39 | 1,11 | 19,12 | 0,77 | 1,60 | — | |
| PAIO¹¹ | 100,0 | 227,00 | 19,50 | 3,30 | 15,10 | 39,00 | 2,40 | — | — | IBGE |
| UND | 160,0 | 363,20 | 31,20 | 5,28 | 24,16 | 62,40 | 3,84 | — | — | |
| PALMITO EM CONSERVA¹² | 100,0 | 22,00 | 1,60 | 3,70 | 0,10 | 61,00 | 0,60 | 5,10 | 0,00 | GF |
| COL S R PICADO | 15,0 | 3,30 | 0,24 | 0,56 | 0,02 | 9,15 | 0,09 | 0,76 | 0,00 | |
| UND M | 100,0 | 22,00 | 1,60 | 3,70 | 0,10 | 61,00 | 0,60 | 5,10 | 0,00 | |
| PAMONHA | 100,0 | 258,00 | 4,40 | 42,90 | 7,60 | 18,00 | 0,90 | 55,00 | 25,00 | IBGE |
| UND | 160,0 | 412,80 | 7,04 | 68,64 | 12,16 | 28,80 | 1,44 | 88,00 | 40,00 | |
| PANETONE¹³ | 100,0 | 272,00 | 9,00 | 52,20 | 3,00 | — | — | 0,00 | 10,00 | GF |
| FT G | 60,0 | 163,20 | 5,40 | 31,32 | 1,80 | — | — | 0,00 | 6,00 | |
| FT M | 45,0 | 122,40 | 4,05 | 23,49 | 1,35 | — | — | 0,00 | 4,50 | |
| FT P | 25,0 | 68,00 | 2,25 | 13,05 | 0,75 | — | — | 0,00 | 2,50 | |
| PANQUECA DE CARNE | 100,0 | 286,00 | 17,63 | 22,01 | 14,13 | 88,22 | 2,57 | 3,87 | 108,05 | * |
| UND M | 80,0 | 228,80 | 14,10 | 17,61 | 11,30 | 70,58 | 2,06 | 3,10 | 86,44 | |
| PÃO ÁRABE¹⁴ | 100,0 | 269,00 | 9,30 | 57,40 | 0,20 | 22,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | IBGE |
| UND G | 80,0 | 215,20 | 7,44 | 45,92 | 0,16 | 17,60 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | |
| PÃO COM OVO | 100,0 | 248,00 | 11,55 | 28,85 | 9,60 | 41,00 | 1,80 | — | 170,50 | * |
| UND | 100,0 | 248,00 | 11,55 | 28,85 | 9,60 | 41,00 | 1,80 | — | 170,50 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|--|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| PÃO DE BATATA | 100,0 | 274,00 | 8,20 | 58,20 | 0,90 | 25,00 | 1,10 | 9,00 | 84,00 | IBGE |
| UND M | 50,0 | 137,00 | 4,10 | 29,10 | 0,45 | 12,50 | 0,55 | 4,50 | 42,00 | |
| PÃO DE FORMA¹⁵ | 100,0 | 269,00 | 9,30 | 57,40 | 0,20 | 22,00 | 1,20 | — | — | IBGE |
| FT | 25,0 | 67,25 | 2,33 | 14,35 | 0,05 | 5,50 | 0,30 | — | — | |
| PÃO DE HAMBÚRGUER¹⁶ | 100,0 | 269,00 | 9,30 | 57,40 | 0,20 | 22,00 | 1,20 | — | — | IBGE |
| UND | 70,0 | 188,30 | 6,51 | 40,18 | 0,14 | 15,40 | 0,84 | — | — | |
| PÃO DE MILHO | 100,0 | 287,00 | 8,00 | 60,80 | 1,30 | 46,00 | 2,50 | — | — | IBGE |
| UND M | 70,0 | 200,90 | 5,60 | 42,56 | 0,91 | 32,20 | 1,75 | — | — | |
| PÃO DE QUEIJO | 100,0 | 434,00 | 6,63 | 45,53 | 25,05 | 174,30 | 0,60 | 0,40 | 91,60 | * |
| UND G | 40,0 | 173,60 | 2,65 | 18,21 | 10,02 | 69,72 | 0,24 | 0,16 | 36,64 | |
| UND M | 20,0 | 86,80 | 1,33 | 9,11 | 5,01 | 34,86 | 0,12 | 0,08 | 18,32 | |
| UND P | 10,0 | 43,40 | 0,66 | 4,55 | 2,51 | 17,43 | 0,06 | 0,04 | 9,16 | |
| PÃO DOCE | 100,0 | 268,00 | 7,50 | 56,30 | 1,40 | 12,00 | 1,20 | — | — | IBGE |
| COIÓ | 38,0 | 101,84 | 2,85 | 21,39 | 0,53 | 4,56 | 0,46 | — | — | |
| UND | 50,0 | 134,00 | 3,75 | 28,15 | 0,70 | 6,00 | 0,60 | — | — | |
| PÃO DE SAL | 100,0 | 269,00 | 9,30 | 57,40 | 0,20 | 22,00 | 1,20 | — | — | IBGE |
| BISNAGA | 200,0 | 538,00 | 18,60 | 114,80 | 0,40 | 44,00 | 2,40 | — | — | |
| PÃO FRANCÊS | 50,0 | 134,50 | 4,65 | 28,70 | 0,10 | 11,00 | 0,60 | — | — | |
| PÃO FRANCÊS S/ MIOLO | 30,0 | 80,70 | 2,79 | 17,22 | 0,06 | 6,60 | 0,36 | — | — | |
| PÃO INTEGRAL | 100,0 | 281,00 | 9,40 | 57,50 | 1,50 | 49,00 | 3,60 | — | — | IBGE |
| FT | 25,0 | 70,25 | 2,35 | 14,38 | 0,38 | 12,25 | 0,90 | — | — | |
| PAPINHA DE BANANA COM AVEIA NESTLÉ BABY® | 100,0 | 89,00 | 1,22 | 20,39 | | | | | | I |
| POTE | 155,0 | 138,00 | 1,90 | 31,60 | | | | | | |
| PAPINHA DE FRUTAS SORTIDAS NESTLÉ BABY® | 100,0 | 87,00 | 0,40 | 21,30 | 0,00 | | | | | I |
| POTE | 155,0 | 134,00 | 0,60 | 33,00 | 0,00 | | | | | |
| PAPINHA DE MAÇÃ NESTLÉ BABY® | 100,0 | 79,00 | 0,19 | 18,71 | 0,32 | | | | | I |
| POTE | 155,0 | 122,00 | 0,30 | 29,00 | 0,50 | | | | | |
| PAPINHA DE MAÇÃ E BANANA NESTLÉ BABY® | 100,0 | 83,00 | 0,52 | 19,68 | 0,19 | | | | | I |
| POTE | 155,0 | 128,00 | 0,80 | 30,50 | 0,30 | | | | | |
| PAPINHA DE MAÇÃ, CEREAIS E MEL NESTLÉ BABY® | 100,0 | 90,00 | 0,39 | 21,68 | 0,19 | | | | | I |
| POTE | 155,0 | 140,00 | 0,60 | 33,60 | 0,30 | | | | | |
| PAPINHA DE MAÇÃ E LARANJA NESTLÉ BABY® | 100,0 | 81,00 | 0,30 | 20,00 | 0,00 | | | | | I |
| POTE | 155,0 | 126,00 | 0,50 | 31,00 | 0,00 | | | | | |
| PAPINHA DE PERA NESTLÉ BABY® | 100,0 | 74,00 | 0,39 | 14,48 | 0,32 | | | | | I |
| POTE | 155,0 | 115,00 | 0,60 | 27,10 | 0,50 | | | | | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|--------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| PASTA DE ATUM | 100,0 | 321,00 | 15,89 | 5,00 | 26,37 | 7,72 | 0,91 | — | 25,04 | * |
| COL CHÁ CH | 9,0 | 28,89 | 1,43 | 0,45 | 2,37 | 0,69 | 0,08 | — | 2,25 | |
| COL S CH | 35,0 | 112,35 | 5,56 | 1,75 | 9,23 | 2,70 | 0,32 | — | 8,76 | |
| COL SOB CH | 23,0 | 73,83 | 3,65 | 1,15 | 6,07 | 1,78 | 0,21 | — | 5,76 | |
| GQ/CREAM CRACKER | 13,0 | 41,73 | 2,07 | 0,65 | 3,43 | 1,00 | 0,12 | — | 3,26 | |
| GQ/PÃO DE FORMA | 58,0 | 186,18 | 9,22 | 2,90 | 15,29 | 4,48 | 0,53 | — | 14,52 | |
| GQ/PÃO FRANCÊS | 66,0 | 211,86 | 10,49 | 3,30 | 17,40 | 5,10 | 0,60 | — | 16,53 | |
| MQ/CREAM CRACKER | 8,0 | 25,68 | 1,27 | 0,40 | 2,11 | 0,62 | 0,07 | — | 2,00 | |
| MQ/PÃO DE FORMA | 30,0 | 96,30 | 4,77 | 1,50 | 7,91 | 2,32 | 0,27 | — | 7,51 | |
| MQ/PÃO FRANCÊS | 40,0 | 128,40 | 6,36 | 2,00 | 10,55 | 3,09 | 0,36 | — | 10,02 | |
| PQ/CREAM CRACKER | 4,0 | 12,84 | 0,64 | 0,20 | 1,05 | 0,31 | 0,04 | — | 1,00 | |
| PQ/PÃO DE FORMA | 15,0 | 48,15 | 2,38 | 0,75 | 3,96 | 1,16 | 0,14 | — | 3,76 | |
| PQ/PÃO FRANCÊS | 26,0 | 83,46 | 4,13 | 1,30 | 6,86 | 2,01 | 0,24 | — | 6,51 | |
| PASTA TOFU | 100,0 | 175,00 | 10,74 | 6,10 | 11,92 | 165,53 | 5,90 | 1,00 | 3,60 | * |
| COL CHÁ CH | 5,0 | 8,75 | 0,54 | 0,31 | 0,60 | 8,28 | 0,30 | 0,05 | 0,18 | |
| COL CHÁ R | 2,0 | 3,50 | 0,21 | 0,12 | 0,24 | 3,31 | 0,12 | 0,02 | 0,07 | |
| COL S CH | 26,0 | 45,50 | 2,79 | 1,59 | 3,10 | 43,04 | 1,53 | 0,26 | 0,94 | |
| COL S R | 13,0 | 22,75 | 1,40 | 0,79 | 1,55 | 21,52 | 0,77 | 0,13 | 0,47 | |
| COL SOB CH | 14,0 | 24,50 | 1,50 | 0,85 | 1,67 | 23,17 | 0,83 | 0,14 | 0,50 | |
| COL SOB R | 9,0 | 15,75 | 0,97 | 0,55 | 1,07 | 14,90 | 0,53 | 0,09 | 0,32 | |
| PASTEL DE CARNE | 100,0 | 263,00 | 13,43 | 16,60 | 15,92 | 24,40 | 1,99 | 3,17 | 31,47 | * |
| UND M | 32,0 | 84,16 | 4,30 | 5,31 | 5,09 | 7,81 | 0,64 | 1,01 | 10,07 | |
| UND P | 8,0 | 21,04 | 1,07 | 1,33 | 1,27 | 1,95 | 0,16 | 0,25 | 2,52 | |
| PASTEL DE FORNO | 100,0 | 464,00 | 10,20 | 37,56 | 30,35 | 41,44 | 0,88 | — | 346,80 | * |
| UND G | 40,0 | 185,60 | 4,08 | 15,02 | 12,14 | 16,58 | 0,35 | — | 138,72 | |
| UND M | 25,0 | 116,00 | 2,55 | 9,39 | 7,59 | 10,36 | 0,22 | — | 86,70 | |
| UND P | 10,0 | 46,40 | 1,02 | 3,76 | 3,04 | 4,14 | 0,09 | — | 34,68 | |
| PASTEL DE QUEIJO | 100,0 | 301,00 | 10,87 | 20,34 | 19,62 | 222,00 | 0,62 | — | 83,44 | * |
| UND G | 40,0 | 120,40 | 4,35 | 8,14 | 7,85 | 88,80 | 0,25 | — | 33,38 | |
| UND M | 25,0 | 75,25 | 2,72 | 5,09 | 4,91 | 55,50 | 0,16 | — | 20,86 | |
| UND P | 10,0 | 30,10 | 1,09 | 2,03 | 1,96 | 22,20 | 0,06 | — | 8,34 | |
| PATÊ¹⁷ | 100,0 | 396,00 | 15,86 | 0,00 | 36,94 | 25,00 | 7,60 | 0,00 | 0,00 | GF |
| COL CAFÉ CH | 3,5 | 13,86 | 0,56 | 0,00 | 1,29 | 0,88 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | |
| COL CAFÉ R | 2,0 | 7,92 | 0,32 | 0,00 | 0,74 | 0,50 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | |
| COL CHÁ CH | 8,0 | 31,68 | 1,27 | 0,00 | 2,96 | 2,00 | 0,61 | 0,00 | 0,00 | |
| COL CHÁ R | 3,0 | 11,88 | 0,48 | 0,00 | 1,11 | 0,75 | 0,23 | 0,00 | 0,00 | |
| COL S CH | 22,0 | 87,12 | 3,49 | 0,00 | 8,13 | 5,50 | 1,67 | 0,00 | 0,00 | |
| COL S R | 17,0 | 67,32 | 2,70 | 0,00 | 6,28 | 4,25 | 1,29 | 0,00 | 0,00 | |
| COL SOB CH | 21,0 | 83,16 | 3,33 | 0,00 | 6,28 | 4,25 | 1,29 | 0,00 | 0,00 | |
| COL SOB R | 11,0 | 43,56 | 1,74 | 0,00 | 7,76 | 5,25 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | |
| GQ/CREAM CRACKER | 7,0 | 27,72 | 1,11 | 0,00 | 2,59 | 1,75 | 0,53 | 0,00 | 0,00 | |
| GQ/PÃO DE FORMA | 20,0 | 79,20 | 3,17 | 0,00 | 7,39 | 5,00 | 1,52 | 0,00 | 0,00 | |
| GQ/PÃO FRANCÊS | 35,0 | 138,60 | 5,55 | 0,00 | 12,93 | 8,75 | 2,66 | 0,00 | 0,00 | |
| MQ/CREAM CRACKER | 3,0 | 11,88 | 0,48 | 0,00 | 1,11 | 0,75 | 0,23 | 0,00 | 0,00 | |
| MQ/PÃO DE FORMA | 10,0 | 39,60 | 1,59 | 0,00 | 3,69 | 2,50 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | |
| MQ/PÃO FRANCÊS | 15,0 | 59,40 | 2,38 | 0,00 | 5,54 | 3,75 | 1,14 | 0,00 | 0,00 | |
| PQ/CREAM CRACKER | 1,0 | 3,96 | 0,16 | 0,00 | 0,37 | 0,25 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | |
| PQ/PÃO DE FORMA | 5,0 | 19,80 | 0,79 | 0,00 | 1,85 | 1,25 | 0,38 | 0,00 | 0,00 | |
| PQ/PÃO FRANCÊS | 8,0 | 31,68 | 1,27 | 0,00 | 2,96 | 2,00 | 0,61 | 0,00 | 0,00 | |
| PAVÊ DE AMENDOIM | 100,0 | 437,00 | 8,69 | 38,00 | 27,82 | 56,29 | 0,95 | 0,37 | 285,94 | * |
| COL S CH | 37,0 | 161,69 | 3,22 | 14,06 | 10,29 | 20,83 | 0,35 | 0,14 | 105,80 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|--------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| COL SOB CH | 22,0 | 96,14 | 1,91 | 8,36 | 6,12 | 12,38 | 0,21 | 0,08 | 62,91 | |
| PED G | 180,0 | 786,60 | 15,64 | 68,40 | 50,08 | 101,32 | 1,71 | 0,67 | 514,69 | |
| PED M | 110,0 | 480,70 | 9,56 | 41,80 | 30,60 | 61,92 | 1,05 | 0,41 | 314,53 | |
| PED P | 60,0 | 262,20 | 5,21 | 22,80 | 16,69 | 33,77 | 0,57 | 0,22 | 171,56 | |
| PAVÊ DE CHOCOLATE | 100,0 | 181,00 | 4,92 | 18,88 | 9,48 | 115,51 | 0,65 | 0,65 | 134,81 | * |
| COL S CH | 35,0 | 63,35 | 1,72 | 6,61 | 3,32 | 40,43 | 0,23 | 0,23 | 47,18 | |
| COL SOB CH | 20,0 | 36,20 | 0,98 | 3,78 | 1,90 | 23,10 | 0,13 | 0,13 | 26,96 | |
| PED G | 170,0 | 307,70 | 8,36 | 32,10 | 16,12 | 196,37 | 1,11 | 1,11 | 229,18 | |
| PED M | 85,0 | 153,85 | 4,18 | 16,05 | 8,06 | 98,18 | 0,55 | 0,55 | 114,59 | |
| PED P | 60,0 | 108,60 | 2,95 | 11,33 | 5,69 | 69,31 | 0,39 | 0,39 | 80,89 | |
| PAVÊ DE FRUTA | 100,0 | 327,00 | 3,72 | 30,08 | 21,26 | 38,36 | 0,70 | 12,46 | 254,72 | * |
| COL S CH | 25,0 | 81,75 | 0,93 | 7,52 | 5,32 | 9,59 | 0,18 | 3,12 | 63,68 | |
| COL S R | 15,0 | 49,05 | 0,56 | 4,51 | 3,19 | 5,75 | 0,11 | 1,87 | 38,21 | |
| COL SOB CH | 15,0 | 49,05 | 0,56 | 4,51 | 3,19 | 5,75 | 0,11 | 1,87 | 38,21 | |
| PED G | 130,0 | 425,10 | 4,84 | 39,10 | 27,64 | 49,87 | 0,91 | 16,20 | 331,14 | |
| PED M | 80,0 | 261,60 | 2,98 | 24,06 | 17,01 | 30,69 | 0,56 | 9,97 | 203,78 | |
| PED P | 50,0 | 163,50 | 1,86 | 15,04 | 10,63 | 19,18 | 0,35 | 6,23 | 127,36 | |
| PÊ-DE-MOLEQUE | 100,0 | 438,00 | 7,40 | 70,50 | 14,10 | 45,00 | 2,30 | 1,00 | 2,00 | IBGE |
| UND M | 20,0 | 87,60 | 1,48 | 14,10 | 2,82 | 9,00 | 0,46 | 0,20 | 0,40 | |
| PEIXE À ESCABECHE | 100,0 | 183,00 | 18,74 | 13,16 | 6,18 | 33,23 | 1,16 | 5,64 | 77,76 | * |
| FILÉ G | 155,0 | 283,65 | 29,05 | 20,40 | 9,58 | 51,51 | 1,80 | 8,74 | 120,53 | |
| FILÉ M | 120,0 | 219,60 | 22,49 | 15,79 | 7,42 | 39,88 | 1,39 | 6,77 | 93,31 | |
| FILÉ P | 100,0 | 183,00 | 18,74 | 13,16 | 6,18 | 33,23 | 1,16 | 5,64 | 77,76 | |
| POSTA G | 250,0 | 457,50 | 46,85 | 32,90 | 15,45 | 83,07 | 2,90 | 14,10 | 194,40 | |
| POSTA M | 200,0 | 366,00 | 37,48 | 26,32 | 12,36 | 66,46 | 2,32 | 11,28 | 155,52 | |
| POSTA P | 150,0 | 274,50 | 28,11 | 19,74 | 9,27 | 49,85 | 1,74 | 8,46 | 116,64 | |
| PEIXE À MILANESA | 100,0 | 266,00 | 21,83 | 14,80 | 13,24 | 39,43 | 1,47 | 1,20 | 88,20 | * |
| FILÉ G | 150,0 | 399,00 | 32,75 | 22,20 | 19,86 | 59,15 | 2,21 | 1,80 | 132,30 | |
| FILÉ M | 115,0 | 305,90 | 25,10 | 17,02 | 15,23 | 45,34 | 1,69 | 1,38 | 101,43 | |
| FILÉ P | 90,0 | 239,40 | 19,65 | 13,32 | 11,92 | 35,49 | 1,32 | 1,08 | 79,38 | |
| PEIXE COZIDO | 100,0 | 98,00 | 22,90 | — | 0,70 | 28,00 | 1,00 | — | 44,00 | IBGE |
| COL S CH PICADO | 20,0 | 19,60 | 4,58 | — | 0,14 | 5,60 | 0,20 | — | 8,80 | |
| COL S R PICADO | 10,0 | 9,80 | 2,29 | — | 0,07 | 2,80 | 0,10 | — | 4,40 | |
| FILÉ G | 155,0 | 151,90 | 35,50 | — | 1,09 | 43,40 | 1,55 | — | 68,20 | |
| FILÉ M | 120,0 | 117,60 | 27,48 | — | 0,84 | 33,60 | 1,20 | — | 52,80 | |
| FILÉ P | 100,0 | 98,00 | 22,90 | — | 0,70 | 28,00 | 1,00 | — | 44,00 | |
| POSTA G | 250,0 | 245,00 | 57,25 | — | 1,75 | 70,00 | 2,50 | — | 110,00 | |
| POSTA M | 200,0 | 196,00 | 45,80 | — | 1,40 | 56,00 | 2,00 | — | 88,00 | |
| POSTA P | 150,0 | 147,00 | 34,35 | — | 1,05 | 42,00 | 1,50 | — | 66,00 | |
| PEIXE ENSOPADO | 100,0 | 130,00 | 17,93 | 1,91 | 5,64 | 28,08 | 1,04 | 12,10 | 58,27 | * |
| FILÉ G | 155,0 | 201,50 | 27,79 | 2,96 | 8,74 | 43,52 | 1,61 | 18,76 | 90,32 | |
| FILÉ M | 120,0 | 156,00 | 21,52 | 2,29 | 6,77 | 33,70 | 1,25 | 14,52 | 69,92 | |
| FILÉ P | 100,0 | 130,00 | 17,93 | 1,91 | 5,64 | 28,08 | 1,04 | 12,10 | 58,27 | |
| POSTA G | 250,0 | 325,00 | 44,83 | 4,77 | 14,10 | 70,20 | 2,60 | 30,25 | 145,68 | |
| POSTA M | 200,0 | 260,00 | 35,86 | 3,82 | 11,28 | 56,16 | 2,08 | 24,20 | 116,54 | |
| POSTA P | 150,0 | 195,00 | 26,90 | 2,87 | 8,46 | 42,12 | 1,56 | 18,15 | 87,41 | |
| PEIXE FRITO | 100,0 | 364,00 | 28,90 | 3,40 | 26,10 | 33,00 | 1,30 | — | — | IBGE |
| FILÉ G | 155,0 | 564,20 | 44,80 | 5,27 | 40,46 | 51,15 | 2,02 | — | — | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|------------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| FILÉ M | 120,0 | 436,80 | 34,68 | 4,08 | 31,32 | 39,60 | 1,56 | — | — | |
| FILÉ P | 100,0 | 364,00 | 28,90 | 3,40 | 26,10 | 33,00 | 1,30 | — | — | |
| POSTA G | 250,0 | 910,00 | 72,25 | 8,50 | 65,25 | 82,50 | 3,25 | — | — | |
| POSTA M | 200,0 | 728,00 | 57,80 | 6,80 | 52,20 | 66,00 | 2,60 | — | — | |
| POSTA P | 150,0 | 546,00 | 43,35 | 5,10 | 39,15 | 49,50 | 1,95 | — | — | |
| PEPINO | 100,0 | 17,00 | 0,70 | 3,40 | 0,10 | 16,00 | 0,60 | 14,00 | 2,00 | IBGE |
| COL S CH PICADO | 18,0 | 3,06 | 0,13 | 0,61 | 0,02 | 2,88 | 0,11 | 2,52 | 0,36 | |
| FT P | 3,0 | 0,51 | 0,02 | 0,10 | 0,00 | 0,48 | 0,02 | 0,42 | 0,06 | |
| UND M | 100,0 | 17,00 | 0,70 | 3,40 | 0,10 | 16,00 | 0,60 | 14,00 | 2,00 | |
| PÊRA | 100,0 | 62,00 | 0,30 | 14,80 | 0,20 | 6,00 | 0,50 | 5,00 | 2,00 | IBGE |
| UND G | 190,0 | 117,80 | 0,57 | 28,12 | 0,38 | 11,40 | 0,95 | 9,50 | 3,80 | |
| UND M | 110,0 | 68,20 | 0,33 | 16,28 | 0,22 | 6,60 | 0,55 | 5,50 | 2,20 | |
| PERU | 100,0 | 155,00 | 24,00 | — | 6,60 | 8,00 | 1,50 | — | — | IBGE |
| COXA M | 80,0 | 124,00 | 19,20 | — | 5,28 | 6,40 | 1,20 | — | — | |
| FT G | 48,0 | 74,40 | 11,52 | — | 3,17 | 3,84 | 0,72 | — | — | |
| FT M | 32,0 | 49,60 | 7,68 | — | 2,11 | 2,56 | 0,48 | — | — | |
| FT P | 20,0 | 31,00 | 4,80 | — | 1,32 | 1,60 | 0,30 | — | — | |
| PÊSSEGO | 100,0 | 48,00 | 0,80 | 10,40 | 0,30 | 9,00 | 1,00 | 6,00 | 40,00 | IBGE |
| UND G | 110,0 | 52,80 | 0,88 | 11,44 | 0,33 | 9,90 | 1,10 | 6,60 | 44,00 | |
| UND M | 60,0 | 28,80 | 0,48 | 6,24 | 0,18 | 5,40 | 0,60 | 3,60 | 24,00 | |
| UND P | 32,0 | 15,36 | 0,26 | 3,33 | 0,10 | 2,88 | 0,32 | 1,92 | 12,80 | |
| PÊSSEGO EM CALDA | | | | | | | | | | |
| INDUSTR | 100,0 | 168,00 | 0,62 | 40,99 | 0,17 | 26,00 | 0,78 | 4,00 | 175,00 | GF |
| 1/2 UND M | 30,0 | 50,40 | 0,19 | 12,30 | 0,05 | 7,80 | 0,23 | 1,20 | 52,50 | |
| PICOLÉ ABACAXI KIBON® | 100,0 | 109,83 | 0,00 | 27,46 | 0,00 | | | | | I |
| UND | 59,0 | 64,80 | 0,00 | 16,20 | 0,00 | | | | | |
| PICOLÉ CHAMBINHO | | | | | | | | | | |
| MORANGO® | 100,0 | 178,70 | 5,95 | 25,95 | 5,71 | | | | | I |
| UND | 42,0 | 75,00 | 2,50 | 10,90 | 2,40 | | | | | |
| PICOLÉ CHICABON® | 100,0 | 167,78 | 3,01 | 30,00 | 3,97 | | | | | I |
| UND | 63,0 | 105,70 | 1,90 | 18,90 | 2,50 | | | | | |
| PICOLÉ CHOKITO® | 100,0 | 312 | 3,40 | 27,80 | 20,80 | | | | | I |
| UND | 50,0 | 156,00 | 1,70 | 13,90 | 10,40 | | | | | |
| PICOLÉ COCO KIBON® | 100,0 | 144,28 | 2,06 | 25,08 | 3,97 | | | | | I |
| UND | 63,0 | 90,90 | 1,30 | 15,80 | 2,50 | | | | | |
| PICOLÉ COMICS DONALD® | 100,0 | 182,35 | 3,53 | 24,70 | 7,65 | | | | | I |
| UND | 51,0 | 93,00 | 1,80 | 12,60 | 3,90 | | | | | |
| PICOLÉ CRUNCH® | 100,0 | 401,72 | 4,31 | 27,93 | 33,10 | | | | | I |
| UND | 58,0 | 233,00 | 2,50 | 19,20 | 16,20 | | | | | |
| PICOLÉ DIAMANTE | | | | | | | | | | |
| NEGRO KIBON® | 100,0 | 309,64 | 3,82 | 29,82 | 19,45 | | | | | I |
| UND | 55,0 | 170,30 | 2,10 | 16,40 | 10,70 | | | | | |
| PICOLÉ FRUTTARE | | | | | | | | | | |
| KIPOLPA MANGA® | 100,0 | 120,65 | 0,16 | 30,00 | 0,00 | | | | | I |
| UND | 61,0 | 73,60 | 0,10 | 18,30 | 0,00 | | | | | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|--|--------|---------|------|-------|-------|-------|------|--------|---------|-------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| PICOLÉ FRUTTARE UVA® | 100,0 | 41,33 | 0,00 | 26,03 | 0,00 | | | | | I |
| UND | 63,0 | 65,60 | 0,00 | 16,40 | 0,00 | | | | | |
| PICOLÉ LIMÃO KIBON® | 100,0 | 93,79 | 0,00 | 23,45 | 0,00 | | | | | I |
| UND | 58,0 | 54,40 | 0,00 | 13,60 | 0,00 | | | | | |
| PICOLÉ KIBONBON BRIGADEIRO® | 100,0 | 354,44 | 3,15 | 36,30 | 21,85 | | | | | I |
| UND | 54,0 | 191,40 | 1,70 | 19,60 | 11,80 | | | | | |
| PICOLÉ KIBONBON TABLITO® | 100,0 | 370,92 | 3,85 | 25,54 | 28,15 | | | | | I |
| UND | 65,0 | 241,10 | 2,50 | 16,60 | 18,30 | | | | | |
| PICOLÉ LA FRUTTA MORANGO® | 100,0 | 108,00 | 0,16 | 26,45 | 0,16 | | | | | I |
| UND | 62,0 | 67,00 | 0,10 | 16,40 | 0,10 | | | | | |
| PICOLÉ LAKA® | 100,0 | 335,09 | 5,72 | 29,06 | 21,89 | | | | | I |
| UND | 53,0 | 177,60 | 2,90 | 15,40 | 11,60 | | | | | |
| PICOLÉ MEGA CLÁSSICO® | 100,0 | 314,08 | 4,08 | 31,83 | 18,87 | | | | | I |
| UND | 71,0 | 223,00 | 2,90 | 13,40 | 22,60 | | | | | |
| PICOLÉ MIVVI FRUTAS AMARELAS® | 100,0 | 169,86 | 2,33 | 25,20 | 6,57 | | | | | I |
| UND | 73,0 | 124,00 | 1,70 | 18,40 | 4,80 | | | | | |
| PICOLÉ PRESTÍGIO® | 100,0 | 318,00 | 3,80 | 32,20 | 19,20 | | | | | I |
| UND | 50,0 | 159,00 | 1,90 | 16,10 | 9,60 | | | | | |
| PIMENTÃO | 100,0 | 56,00 | 2,00 | 10,30 | 0,80 | 29,00 | 2,60 | 140,00 | 245,00 | IBGE |
| COL S CH PICADO | 13,0 | 7,28 | 0,26 | 1,34 | 0,10 | 3,77 | 0,34 | 18,20 | 31,85 | |
| COL S R PICADO | 8,0 | 4,48 | 0,16 | 0,82 | 0,06 | 2,32 | 0,21 | 11,20 | 19,60 | |
| FT G | 8,0 | 4,48 | 0,16 | 0,82 | 0,06 | 2,32 | 0,21 | 11,20 | 19,60 | |
| FT M | 6,0 | 3,36 | 0,12 | 0,62 | 0,05 | 1,74 | 0,16 | 8,40 | 14,70 | |
| FT P | 4,0 | 2,24 | 0,08 | 0,41 | 0,03 | 1,16 | 0,10 | 5,60 | 9,80 | |
| UND G | 87,0 | 48,72 | 1,74 | 8,96 | 0,70 | 25,23 | 2,26 | 121,80 | 213,15 | |
| UND M | 55,0 | 30,80 | 1,10 | 5,67 | 0,44 | 15,95 | 1,43 | 77,00 | 134,75 | |
| UND P | 38,0 | 21,28 | 0,76 | 3,91 | 0,30 | 11,02 | 0,99 | 53,20 | 93,10 | |
| PIPOÇA COM SAL | 100,0 | 448,00 | 9,90 | 69,40 | 14,50 | 5,00 | 2,80 | — | — | IBGE |
| COL S CH | 2,0 | 8,96 | 0,20 | 1,39 | 0,29 | 0,10 | 0,06 | — | — | |
| SACO G | 25,0 | 112,00 | 2,48 | 17,35 | 3,63 | 1,25 | 0,70 | — | — | |
| SACO M | 20,0 | 89,60 | 1,98 | 13,88 | 2,90 | 1,00 | 0,56 | — | — | |
| SACO P | 15,0 | 67,20 | 1,49 | 10,41 | 2,18 | 0,75 | 0,42 | — | — | |
| PIPOÇA DOCE | 100,0 | 473,00 | 9,40 | 99,27 | 4,30 | 9,00 | 2,52 | — | 23,00 | * |
| COL S CH | 2,0 | 9,46 | 0,19 | 1,99 | 0,09 | 0,18 | 0,05 | — | 0,46 | |
| SACO G | 25,0 | 118,25 | 2,35 | 24,82 | 1,08 | 2,25 | 0,63 | — | 5,75 | |
| SACO M | 20,0 | 94,60 | 1,88 | 19,85 | 0,86 | 1,80 | 0,50 | — | 4,60 | |
| SACO P | 15,0 | 70,95 | 1,41 | 14,89 | 0,64 | 1,35 | 0,38 | — | 3,45 | |
| PIRÃO | 100,0 | 121,00 | 0,60 | 29,50 | 0,10 | 21,00 | 1,10 | 5,00 | — | IBGE |
| CO M CH | 165,0 | 199,65 | 0,99 | 48,68 | 0,17 | 34,65 | 1,82 | 8,25 | — | |
| CO M R | 140,0 | 169,40 | 0,84 | 41,30 | 0,14 | 29,40 | 1,54 | 7,00 | — | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|---------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| COL A CH | 40,0 | 48,40 | 0,24 | 11,80 | 0,04 | 8,40 | 0,44 | 2,00 | — | |
| COL A R | 20,0 | 24,20 | 0,12 | 5,90 | 0,02 | 4,20 | 0,22 | 1,00 | — | |
| COL S CH | 30,0 | 36,30 | 0,18 | 8,85 | 0,03 | 6,30 | 0,33 | 1,50 | — | |
| PT F | 500,0 | 605,00 | 3,00 | 147,50 | 0,50 | 105,00 | 5,50 | 25,00 | — | |
| PT R | 300,0 | 363,00 | 1,80 | 88,50 | 0,30 | 63,00 | 3,30 | 15,00 | — | |
| PIZZA CALABREZA | 100,0 | 266,00 | 11,09 | 23,25 | 14,24 | 13,12 | 0,92 | 6,79 | 26,35 | * |
| FT G | 120,0 | 319,20 | 13,31 | 27,90 | 17,09 | 15,74 | 1,10 | 8,15 | 31,62 | |
| FT M | 90,0 | 239,40 | 9,98 | 20,93 | 12,82 | 11,81 | 0,83 | 6,11 | 23,72 | |
| FT P | 45,0 | 119,70 | 4,99 | 10,46 | 6,41 | 5,90 | 0,41 | 3,06 | 11,86 | |
| PIZZA DE MUZZARELA | 100,0 | 278,00 | 14,72 | 21,94 | 14,59 | 11,41 | 0,49 | 6,32 | 24,72 | * |
| FT G | 130,0 | 361,40 | 19,14 | 28,52 | 18,97 | 14,83 | 0,64 | 8,22 | 32,14 | |
| FT M | 100,0 | 278,00 | 14,72 | 21,94 | 14,59 | 11,41 | 0,49 | 6,32 | 24,72 | |
| FT P | 50,0 | 139,00 | 7,36 | 10,97 | 7,30 | 5,71 | 0,25 | 3,16 | 12,36 | |
| PIZZA DE PRESUNTO | 100,0 | 222,00 | 10,11 | 19,23 | 11,68 | 11,42 | 0,88 | 5,69 | 22,03 | * |
| FT G | 145,0 | 321,90 | 14,66 | 27,88 | 16,94 | 16,56 | 1,28 | 8,25 | 31,94 | |
| FR M | 110,0 | 244,20 | 11,12 | 21,15 | 12,85 | 12,56 | 0,97 | 6,26 | 24,23 | |
| FT P | 60,0 | 133,20 | 6,07 | 11,54 | 7,01 | 6,85 | 0,53 | 3,41 | 13,22 | |
| PIZZA PORTUGUESA | 100,0 | 197,00 | 8,77 | 18,95 | 9,58 | 19,99 | 1,06 | 9,51 | 73,18 | * |
| FT G | 160,0 | 315,20 | 14,03 | 30,32 | 15,33 | 31,98 | 1,70 | 15,22 | 117,09 | |
| FT M | 125,0 | 246,25 | 10,96 | 23,69 | 11,98 | 24,99 | 1,33 | 11,89 | 91,48 | |
| FT P | 65,0 | 128,05 | 5,70 | 12,32 | 6,23 | 12,99 | 0,69 | 6,18 | 47,57 | |
| POLVO REFOGADO | 100,0 | 82,00 | 6,54 | 0,92 | 5,81 | 18,51 | 0,58 | 2,08 | 9,60 | * |
| COL A CH | 40,0 | 32,80 | 2,62 | 0,37 | 2,32 | 7,40 | 0,23 | 0,83 | 3,84 | |
| COL S CH | 22,0 | 18,04 | 1,44 | 0,20 | 1,28 | 4,07 | 0,13 | 0,46 | 2,11 | |
| ESC M CH | 60,0 | 49,20 | 3,92 | 0,55 | 3,49 | 11,11 | 0,35 | 1,25 | 5,76 | |
| PRESUNTADA | 100,0 | 459,00 | 11,90 | 1,10 | 45,20 | 21,00 | 2,70 | — | — | IBGE |
| FT M | 15,0 | 68,85 | 1,79 | 0,17 | 6,78 | 3,15 | 0,41 | — | — | |
| PRESUNTO | 100,0 | 276,00 | 16,70 | — | 23,20 | 10,00 | 2,50 | — | — | IBGE |
| FT M | 15,0 | 41,40 | 2,51 | — | 3,48 | 1,50 | 0,38 | — | — | |
| PUDIM DE LEITE | 100,0 | 182,00 | 6,70 | 24,34 | 6,39 | 170,51 | 0,54 | 0,91 | 123,67 | * |
| COL S CH | 50,0 | 91,00 | 3,35 | 12,17 | 3,20 | 85,26 | 0,27 | 0,46 | 61,84 | |
| COL SOB CH | 40,0 | 72,80 | 2,68 | 9,74 | 2,56 | 68,20 | 0,22 | 0,36 | 49,47 | |
| FT G | 260,0 | 473,20 | 17,42 | 63,28 | 16,61 | 443,33 | 1,40 | 2,37 | 321,54 | |
| FT M | 130,0 | 236,60 | 8,71 | 31,64 | 8,31 | 221,66 | 0,70 | 1,18 | 160,77 | |
| FT P | 90,0 | 163,80 | 6,03 | 21,91 | 5,75 | 153,46 | 0,49 | 0,82 | 111,30 | |
| PURÊ DE BATATA | 100,0 | 124,00 | 2,52 | 18,80 | 4,33 | 34,70 | 0,68 | 12,48 | 40,30 | * |
| CO M R | 140,0 | 173,60 | 3,53 | 26,32 | 6,06 | 48,58 | 0,95 | 17,47 | 56,42 | |
| COL A CH | 80,0 | 99,20 | 2,02 | 15,04 | 3,46 | 27,76 | 0,54 | 9,98 | 32,24 | |
| COL S CH | 45,0 | 55,80 | 1,13 | 8,46 | 1,95 | 15,62 | 0,31 | 5,62 | 18,14 | |
| COL S R | 25,0 | 31,00 | 0,63 | 4,70 | 1,08 | 8,68 | 0,17 | 3,12 | 10,08 | |
| PURÊ DE INHAME | 100,0 | 123,00 | 1,97 | 18,38 | 4,59 | 60,68 | 0,95 | 6,75 | 51,35 | * |
| COL A CH | 65,0 | 79,95 | 1,28 | 11,95 | 2,98 | 39,44 | 0,62 | 4,39 | 33,38 | |
| COL S CH | 40,0 | 49,20 | 0,79 | 7,35 | 1,84 | 24,27 | 0,38 | 2,70 | 20,54 | |
| COL S R | 20,0 | 24,60 | 0,39 | 3,68 | 0,92 | 12,14 | 0,19 | 1,35 | 10,27 | |
| QUEIJADINHA | 100,0 | 588,00 | 5,54 | 73,82 | 30,01 | 23,69 | 4,44 | — | 245,30 | * |
| UND G | 40,0 | 235,20 | 2,22 | 29,53 | 12,00 | 9,48 | 1,78 | — | 98,12 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|--|--------|---------|-------|-------|--------|---------|------|--------|---------|-------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| UND M | 35,0 | 205,80 | 1,94 | 25,84 | 10,50 | 8,29 | 1,55 | — | 85,86 | |
| UND P | 20,0 | 117,60 | 1,11 | 14,76 | 6,00 | 4,74 | 0,89 | — | 49,06 | |
| QUEIJO DE SOJA TOFU | 100,0 | 147,00 | 12,50 | 6,00 | 8,10 | 188,00 | 5,60 | — | 4,00 | IBGE |
| FT G | 38,0 | 55,86 | 4,75 | 2,28 | 3,08 | 71,44 | 2,13 | — | 1,52 | |
| FT M | 28,0 | 41,16 | 3,50 | 1,68 | 2,27 | 52,64 | 1,57 | — | 1,12 | |
| FT P | 14,0 | 20,58 | 1,75 | 0,84 | 1,13 | 26,32 | 0,78 | — | 0,56 | |
| QUEIJO GORGONZOLA | 100,0 | 480,00 | 21,60 | 0,00 | 43,70 | 340,00 | 0,58 | 0,00 | 230,00 | GF |
| FT G | 55,0 | 264,00 | 11,88 | 0,00 | 24,04 | 187,00 | 0,32 | 0,00 | 126,50 | |
| FT M | 38,0 | 182,40 | 8,21 | 0,00 | 16,61 | 129,20 | 0,22 | 0,00 | 87,40 | |
| FT P | 15,0 | 72,00 | 3,24 | 0,00 | 6,56 | 51,00 | 0,09 | 0,00 | 34,50 | |
| PEÇA TRIANGULAR | 235,0 | 1128,00 | 50,76 | 0,00 | 102,70 | 799,00 | 1,36 | 0,00 | 540,50 | |
| QUEIJO-DE-MINAS DANÚBIO® | 100,0 | 222,00 | 14,30 | 2,90 | 17,00 | | | | | I |
| FT G | 40,0 | 88,80 | 5,72 | 1,16 | 6,80 | | | | | |
| FT M | 30,0 | 66,60 | 4,29 | 0,87 | 5,10 | | | | | |
| FT P | 20,0 | 44,40 | 2,86 | 0,58 | 3,40 | | | | | |
| QUEIJO-DE-MINAS FRESCO | 100,0 | 243,00 | 18,00 | — | 19,00 | 685,00 | 0,40 | — | 270,00 | IBGE |
| FT G | 40,0 | 97,20 | 7,20 | — | 7,60 | 274,00 | 0,16 | — | 108,00 | |
| FT M | 30,0 | 72,90 | 5,40 | — | 5,70 | 205,50 | 0,12 | — | 81,00 | |
| FT P | 20,0 | 48,60 | 3,60 | — | 3,80 | 137,00 | 0,08 | — | 54,00 | |
| QUEIJO-DE-MINAS FRESAL LIGHT DANÚBIO® | 100,0 | 155,00 | 14,00 | 3,60 | 9,40 | | | | | I |
| FT G | 40,0 | 62,00 | 5,60 | 1,44 | 3,76 | | | | | |
| FT M | 30,0 | 46,50 | 4,20 | 1,08 | 2,82 | | | | | |
| FT P | 20,0 | 31,00 | 2,80 | 0,72 | 1,88 | | | | | |
| QUEIJO MUZZARELA | 100,0 | 325,00 | 27,20 | 0,00 | 24,00 | | | | | GF |
| FT M | 20,0 | 65,00 | 5,44 | 0,00 | 4,80 | | | | | |
| QUEIJO PARMESÃO | 100,0 | 390,00 | 36,00 | 2,90 | 26,00 | 1140,00 | 0,40 | — | 254,00 | IBGE |
| COL S CH | 15,0 | 58,5 | 5,40 | 0,43 | 3,90 | 171,00 | 0,06 | — | 38,10 | |
| COL S R | 7,0 | 27,30 | 2,52 | 0,20 | 1,82 | 79,8 | 0,03 | — | 17,78 | |
| COL SOB CH | 8,0 | 31,20 | 2,88 | 0,23 | 2,08 | 91,20 | 0,03 | — | 20,32 | |
| COL SOB R | 4,0 | 15,60 | 1,44 | 0,12 | 1,04 | 45,60 | 0,02 | — | 10,16 | |
| COL CHÁ CH | 4,0 | 15,60 | 1,44 | 0,12 | 1,04 | 45,60 | 0,02 | — | 10,16 | |
| COL CHÁ R | 2,0 | 7,80 | 0,72 | 0,06 | 0,52 | 22,80 | 0,01 | — | 5,08 | |
| QUEIJO POLENGUINHO® | 100,0 | 290,00 | 11,30 | 2,90 | 25,80 | 3,50 | — | — | — | I |
| UND | 20,0 | 58,00 | 2,26 | 0,58 | 5,16 | 0,70 | — | — | — | |
| QUEIJO PRATO | 100,0 | 391,00 | 28,30 | 0,60 | 30,60 | 840,00 | 0,60 | — | 240,00 | IBGE |
| FT G | 20,0 | 78,20 | 5,66 | 0,12 | 6,12 | 168,00 | 0,12 | — | 48,00 | |
| FT M | 15,0 | 58,65 | 4,25 | 0,09 | 4,59 | 126,00 | 0,09 | — | 36,00 | |
| FT P | 10,0 | 39,10 | 2,83 | 0,06 | 3,06 | 84,00 | 0,06 | — | 24,00 | |
| QUEIJO PROVOLONE | 100,0 | 337,00 | 29,93 | | 24,18 | | | | | GF |
| FT M | 15,0 | 50,55 | 4,49 | | 3,63 | | | | | |
| QUEIJO QUENTE SANDUÍCHE | 100,0 | 353,00 | 15,33 | 33,53 | 15,54 | 308,16 | 0,91 | — | 148,68 | * |
| UND | 85,0 | 300,05 | 13,03 | 28,50 | 13,21 | 261,94 | 0,77 | — | 126,38 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|----------------------------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|------|--------|---------|-------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| QUIABO REFOGADO | 100,0 | 90,00 | 2,17 | 8,68 | 5,21 | 88,03 | 1,25 | 47,50 | 31,10 | * |
| COL S CH | 40,0 | 36,00 | 0,87 | 3,47 | 2,08 | 35,21 | 0,50 | 19,00 | 12,44 | |
| COL S R | 20,0 | 18,00 | 0,43 | 1,74 | 1,04 | 17,61 | 0,25 | 9,50 | 6,22 | |
| QUIBE FRITO | 100,0 | 207,00 | 10,40 | 22,50 | 8,39 | 27,13 | 3,34 | 1,00 | 1,40 | * |
| UND G | 85,0 | 175,95 | 8,84 | 19,13 | 7,13 | 23,06 | 2,84 | 0,85 | 1,19 | |
| UND M | 50,0 | 103,50 | 5,20 | 11,25 | 4,20 | 13,57 | 1,67 | 0,50 | 0,70 | |
| UND P | 12,0 | 24,84 | 1,25 | 2,70 | 1,01 | 3,26 | 0,40 | 0,12 | 0,17 | |
| QUIBEBE | 100,0 | 102,00 | 1,57 | 12,75 | 5,01 | 18,53 | 0,91 | 54,60 | 473,48 | * |
| COL S CH | 35,0 | 35,70 | 0,55 | 4,46 | 1,75 | 6,49 | 0,32 | 19,11 | 165,72 | |
| COL S R | 20,0 | 20,40 | 0,31 | 2,55 | 1,00 | 3,71 | 0,18 | 10,92 | 94,70 | |
| COL SOB CH | 24,0 | 24,48 | 0,38 | 3,06 | 1,20 | 4,45 | 0,22 | 13,10 | 113,64 | |
| COL SOB R | 15,0 | 15,30 | 0,24 | 1,91 | 0,75 | 2,78 | 0,14 | 8,19 | 71,02 | |
| ESC M CH | 100,0 | 102,00 | 1,57 | 12,75 | 5,01 | 18,53 | 0,91 | 54,60 | 473,48 | |
| ESC M R | 75,0 | 76,50 | 1,18 | 9,56 | 3,76 | 13,90 | 0,68 | 40,95 | 355,11 | |
| QUINDIM | 100,0 | 318,00 | 4,51 | 41,56 | 14,82 | 25,73 | 1,42 | — | 200,08 | * |
| UND M | 35,0 | 111,30 | 1,58 | 14,55 | 5,19 | 9,01 | 0,50 | — | 70,03 | |
| UND P | 20,0 | 63,60 | 0,90 | 8,31 | 2,96 | 5,15 | 0,28 | — | 40,02 | |
| RABADA | 100,0 | 351,00 | 14,21 | 2,20 | 31,69 | 15,59 | 1,96 | 7,91 | 12,52 | * |
| PED G | 90,0 | 315,90 | 12,79 | 1,98 | 28,52 | 14,03 | 1,76 | 7,12 | 11,27 | |
| PED M | 40,0 | 140,40 | 5,68 | 0,88 | 12,68 | 6,24 | 0,78 | 3,16 | 5,01 | |
| PED P | 15,0 | 52,65 | 2,13 | 0,33 | 4,75 | 2,34 | 0,29 | 1,19 | 1,88 | |
| RABANADA | 100,0 | 311,00 | 6,32 | 35,69 | 15,92 | 96,46 | 0,77 | 0,68 | 86,04 | * |
| UND G | 100,0 | 311,00 | 6,32 | 35,69 | 15,92 | 96,46 | 0,77 | 0,68 | 86,04 | |
| UND M | 60,0 | 186,60 | 3,79 | 21,41 | 9,55 | 57,88 | 0,46 | 0,41 | 51,62 | |
| UND P | 30,0 | 93,30 | 1,90 | 10,71 | 4,78 | 28,94 | 0,23 | 0,20 | 25,81 | |
| RAPADURA | 100,0 | 370,00 | 0,60 | 92,00 | — | 174,00 | 4,20 | — | — | IBGE |
| PED G | 100,0 | 370,00 | 0,60 | 92,00 | — | 174,00 | 4,20 | — | — | |
| PED M | 55,0 | 203,50 | 0,33 | 50,60 | — | 95,70 | 2,31 | — | — | |
| PED P | 30,0 | 111,00 | 0,18 | 27,60 | — | 52,20 | 1,26 | — | — | |
| REFRESCO DE CAJU | | | | | | | | | | |
| INDUSTR C/AÇ | 100,0 | 48,00 | 0,42 | 11,49 | — | — | 0,10 | 7,27 | 4,50 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 115,20 | 1,01 | 27,58 | — | — | 0,24 | 17,45 | 10,80 | |
| COPO P CH | 165,0 | 79,20 | 0,69 | 18,96 | — | — | 0,17 | 12,00 | 7,43 | |
| REFRESCO DE | | | | | | | | | | |
| GROSELHA C/AÇ | 100,0 | 49,00 | — | 12,22 | — | 0,90 | 2,25 | — | — | * |
| COPO D CH | 240,0 | 117,60 | — | 29,33 | — | 2,16 | 5,40 | — | — | |
| COPO P CH | 165,0 | 80,85 | — | 20,16 | — | 1,49 | 3,71 | — | — | |
| REFRESCO DE | | | | | | | | | | |
| LARANJA C/AÇ | 100,0 | 37,00 | 0,21 | 8,75 | 0,11 | 11,55 | 0,14 | 14,98 | 7,07 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 88,80 | 0,50 | 21,00 | 0,26 | 27,72 | 0,34 | 35,95 | 16,97 | |
| COPO P CH | 165,0 | 61,05 | 0,35 | 14,44 | 0,18 | 19,06 | 0,23 | 24,72 | 11,67 | |
| REFRESCO DE LARANJA | | | | | | | | | | |
| CLIGHT® | 100,0 | 2,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | I |
| COPO D CH | 240,0 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| COPO P CH | 165,0 | 4,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| REFRESCO DE LIMÃO | | | | | | | | | | |
| CLIGHT® | 100,0 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | I |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|-------------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| COPO D CH | 240,0 | 6,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| COPO P CH | 165,0 | 4,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| REFRESCO DE MARACUJÁ | | | | | | | | | | |
| CLIGHT ® | 100,0 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | I |
| COPO D CH | 240,0 | 6,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| COPO P CH | 165,0 | 4,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| REFRESCO DE MARACUJÁ | | | | | | | | | | |
| INDUSTR C/AÇ | 100,0 | 54,00 | 0,33 | 12,83 | 0,10 | 5,10 | 0,16 | 2,67 | 4,80 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 129,60 | 0,79 | 30,79 | 0,24 | 12,24 | 0,38 | 6,41 | 11,52 | |
| COPO P CH | 165,0 | 89,10 | 0,54 | 21,17 | 0,17 | 8,41 | 0,26 | 4,41 | 7,92 | |
| REFRESCO INDUSTRI C/AÇ | 100,0 | 28,00 | 0,06 | 6,98 | 0,01 | 1,50 | 0,09 | 2,67 | 4,80 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 67,20 | 0,14 | 16,75 | 0,02 | 3,60 | 0,22 | 6,41 | 11,52 | |
| COPO P CH | 165,0 | 46,20 | 0,10 | 11,52 | 0,02 | 2,48 | 0,15 | 4,41 | 7,92 | |
| REPOLHO | | | | | | | | | | |
| COL A CH PICADO | 25,0 | 8,25 | 0,43 | 1,53 | 0,05 | 10,75 | 0,18 | 10,75 | 2,50 | IBGE |
| COL A R PICADO | 20,0 | 6,60 | 0,34 | 1,22 | 0,04 | 8,60 | 0,14 | 8,60 | 2,00 | |
| COL S CH PICADO | 10,0 | 3,30 | 0,17 | 0,61 | 0,02 | 4,30 | 0,07 | 4,30 | 1,00 | |
| COL S R PICADO | 5,0 | 1,65 | 0,08 | 0,31 | 0,01 | 2,15 | 0,04 | 2,15 | 0,50 | |
| ESC M CH PICADO | 25,0 | 8,25 | 0,43 | 1,53 | 0,05 | 10,75 | 0,18 | 10,75 | 2,50 | |
| ESC M R PICADO | 15,0 | 4,95 | 0,26 | 0,91 | 0,03 | 6,45 | 0,11 | 6,45 | 1,50 | |
| FOLHA G | 40,0 | 13,20 | 0,68 | 2,44 | 0,08 | 17,20 | 0,28 | 17,20 | 4,00 | |
| FOLHA M | 30,0 | 9,90 | 0,51 | 1,83 | 0,06 | 12,90 | 0,21 | 12,90 | 3,00 | |
| FOLHA P | 20,0 | 6,60 | 0,34 | 1,22 | 0,04 | 8,60 | 0,14 | 8,60 | 2,00 | |
| REPOLHO COZIDO | | | | | | | | | | |
| COL A CH PICADO | 45,0 | 5,85 | 0,99 | 0,45 | 0,00 | 21,15 | 0,15 | 7,92 | 3,60 | GF |
| COL A R PICADO | 35,0 | 4,55 | 0,77 | 0,35 | 0,00 | 16,45 | 0,12 | 6,16 | 2,80 | |
| COL S CH PICADO | 20,0 | 2,60 | 0,44 | 0,20 | 0,00 | 9,40 | 0,07 | 3,52 | 1,60 | |
| COL S R PICADO | 12,0 | 1,56 | 0,26 | 0,12 | 0,00 | 5,64 | 0,04 | 2,11 | 0,96 | |
| ESC M CH PICADO | 45,0 | 5,85 | 0,99 | 0,45 | 0,00 | 21,15 | 0,15 | 7,92 | 3,60 | |
| FOLHA G | 34,0 | 4,42 | 0,75 | 0,34 | 0,00 | 15,98 | 0,12 | 5,98 | 2,72 | |
| FOLHA M | 26,0 | 3,38 | 0,57 | 0,26 | 0,00 | 12,22 | 0,09 | 4,58 | 2,08 | |
| FOLHA P | 18,0 | 2,34 | 0,40 | 0,18 | 0,00 | 8,46 | 0,06 | 3,17 | 1,44 | |
| REPOLHO REFOGADO | | | | | | | | | | |
| COL A CH PICADO | 45,0 | 27,00 | 1,02 | 0,67 | 2,25 | 21,83 | 0,18 | 8,15 | 3,65 | * |
| COL A R PICADO | 35,0 | 21,00 | 0,79 | 0,52 | 1,75 | 16,98 | 0,14 | 6,34 | 2,84 | |
| COL S CH PICADO | 18,0 | 10,80 | 0,41 | 0,27 | 0,90 | 8,73 | 0,07 | 3,26 | 1,46 | |
| COL S R PICADO | 12,0 | 7,20 | 0,17 | 0,18 | 0,60 | 5,82 | 0,05 | 2,17 | 0,97 | |
| ESC M CH PICADO | 45,0 | 27,00 | 1,02 | 0,67 | 2,25 | 21,83 | 0,18 | 8,15 | 3,65 | |
| FOLHA G | 34,0 | 20,40 | 0,77 | 0,50 | 1,70 | 16,49 | 0,13 | 6,15 | 2,75 | |
| FOLHA M | 26,0 | 15,60 | 0,59 | 0,38 | 1,30 | 12,61 | 0,10 | 4,71 | 2,11 | |
| FOLHA P | 18,0 | 10,80 | 0,41 | 0,27 | 0,90 | 8,73 | 0,07 | 3,26 | 1,46 | |
| REQUEIJÃO | | | | | | | | | | |
| COL S CH | 30,0 | 86,70 | 4,80 | 2,46 | 6,42 | 169,50 | 0,18 | — | 63,30 | IBGE |
| COL S R | 15,0 | 43,35 | 2,40 | 1,23 | 3,21 | 84,75 | 0,09 | — | 31,65 | |
| GQ/CREAM CRACKER | 12,0 | 34,68 | 1,92 | 0,98 | 2,57 | 67,80 | 0,07 | — | 25,32 | |
| GQ/PÃO DE FORMA | 13,0 | 37,57 | 2,08 | 1,07 | 2,78 | 73,45 | 0,08 | — | 27,43 | |
| GQ/PÃO FRANCÊS | 35,0 | 101,15 | 5,60 | 2,87 | 7,49 | 197,75 | 0,21 | — | 73,85 | |
| GQ/TORRADA COMERCIAL | 13,0 | 37,57 | 2,08 | 1,07 | 2,78 | 73,45 | 0,08 | — | 27,43 | |
| MQ/CREAM CRACKER | 7,0 | 20,23 | 1,12 | 0,57 | 1,50 | 39,55 | 0,04 | — | 14,77 | |
| MQ/PÃO DE FORMA | 8,0 | 23,12 | 1,28 | 0,66 | 1,71 | 45,20 | 0,05 | — | 16,88 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|-------------------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| MQ/PÃO FRANCÊS | 22,0 | 63,58 | 3,52 | 1,80 | 4,71 | 124,30 | 0,13 | — | 46,42 | |
| MQ/TORRADA COM | 8,0 | 23,12 | 1,28 | 0,66 | 1,71 | 45,20 | 0,05 | — | 16,88 | |
| PQ/CREAM CRACKER | 3,0 | 8,67 | 0,48 | 0,25 | 0,64 | 16,95 | 0,02 | — | 6,33 | |
| PQ/PÃO DE FORMA | 5,0 | 14,45 | 0,80 | 0,41 | 1,07 | 28,25 | 0,03 | — | 10,55 | |
| PQ/PÃO FRANCÊS | 14,0 | 40,46 | 2,24 | 1,15 | 3,00 | 79,10 | 0,08 | — | 29,54 | |
| PQ/TORRADA COM | 5,0 | 14,45 | 0,80 | 0,41 | 1,07 | 28,25 | 0,03 | — | 10,55 | |
| REQUEIJÃO LIGHT | | | | | | | | | | |
| DANÚBIO® | 100,0 | 185,00 | 13,00 | 2,50 | 13,70 | | | | | I |
| COL S CH | 30,0 | 55,50 | 3,90 | 0,75 | 4,11 | | | | | |
| COL S R | 15,0 | 27,75 | 1,95 | 0,38 | 2,05 | | | | | |
| GQ/CREAM CRACKER | 12,0 | 22,20 | 1,56 | 0,30 | 1,64 | | | | | |
| GQ/PÃO DE FORMA | 13,0 | 24,05 | 1,69 | 0,33 | 1,78 | | | | | |
| GQ/PÃO FRANCÊS | 35,0 | 64,75 | 4,53 | 0,88 | 4,80 | | | | | |
| MQ/CREAM CRACKER | 7,0 | 12,95 | 0,91 | 0,18 | 0,96 | | | | | |
| MQ/PÃO DE FORMA | 8,0 | 14,80 | 1,04 | 0,20 | 1,09 | | | | | |
| MQ/PÃO FRANCÊS | 22,0 | 40,70 | 2,66 | 0,55 | 3,01 | | | | | |
| PQ/CREAM CRACKER | 3,0 | 5,95 | 0,39 | 0,08 | 0,41 | | | | | |
| PQ/PÃO DE FORMA | 5,0 | 9,25 | 0,65 | 0,13 | 0,68 | | | | | |
| PQ/PÃO FRANCÊS | 14,0 | 25,90 | 1,82 | 0,35 | 1,92 | | | | | |
| RICOTA | | | | | | | | | | |
| FT G | 100,0 | 179,00 | 12,60 | 0,00 | 14,28 | | | | | GF |
| FT M | 50,0 | 89,50 | 6,30 | 0,00 | 7,14 | | | | | |
| FT M | 35,0 | 62,65 | 4,41 | 0,00 | 5,00 | | | | | |
| RISOLE | | | | | | | | | | |
| UND G | 100,0 | 425,00 | 15,37 | 29,16 | 27,40 | 87,11 | 2,10 | 3,20 | 163,52 | * |
| UND M | 70,0 | 297,50 | 10,76 | 20,41 | 19,18 | 60,98 | 1,47 | 2,24 | 114,46 | |
| UND M | 35,0 | 148,75 | 5,38 | 10,21 | 9,59 | 30,49 | 0,74 | 1,12 | 57,23 | |
| UND P | 12,0 | 51,00 | 1,84 | 3,50 | 3,29 | 10,45 | 0,25 | 0,38 | 19,62 | |
| RISOTO DE FRANGO | | | | | | | | | | |
| COL S CH | 100,0 | 180,00 | 8,28 | 25,22 | 5,06 | 9,37 | 1,19 | 2,50 | 14,60 | * |
| COL S CH | 25,0 | 45,00 | 2,07 | 6,31 | 1,27 | 2,34 | 0,30 | 0,63 | 3,65 | |
| COL S R | 15,0 | 27,00 | 1,24 | 3,78 | 0,76 | 1,41 | 0,18 | 0,38 | 2,19 | |
| ESC M CH | 85,0 | 153,00 | 7,04 | 21,44 | 4,30 | 7,96 | 1,01 | 2,13 | 12,41 | |
| SALADA DE BATATA C/ MAIONESE | | | | | | | | | | |
| COL S CH | 100,0 | 152,00 | 2,41 | 18,27 | 7,71 | 15,38 | 1,00 | 13,70 | 26,36 | * |
| COL S CH | 38,0 | 57,76 | 0,92 | 6,94 | 2,93 | 5,84 | 0,38 | 5,21 | 10,02 | |
| SALADA DE FEIJÃO-FRADINHO | | | | | | | | | | |
| COL A CH | 100,0 | 158,00 | 9,19 | 24,05 | 2,73 | 36,03 | 2,93 | 11,93 | 23,71 | * |
| COL A CH | 57,0 | 90,06 | 5,24 | 13,71 | 1,56 | 20,54 | 1,67 | 6,80 | 13,51 | |
| COL A R | 30,0 | 47,40 | 2,76 | 7,22 | 0,82 | 10,81 | 0,88 | 3,58 | 7,11 | |
| COL S CH | 32,0 | 50,56 | 2,94 | 7,70 | 0,87 | 11,53 | 0,94 | 3,82 | 7,59 | |
| COL S R | 20,0 | 31,60 | 1,84 | 4,81 | 0,55 | 7,21 | 0,59 | 2,39 | 4,74 | |
| ESC M CH | 90,0 | 142,20 | 8,27 | 21,65 | 2,46 | 32,43 | 2,64 | 10,74 | 21,34 | |
| ESC M R | 50,0 | 79,00 | 4,60 | 12,03 | 1,37 | 18,02 | 1,47 | 5,97 | 11,86 | |
| SALADA DE FRUTAS | | | | | | | | | | |
| COL S CH | 100,0 | 99,00 | 0,73 | 23,55 | 0,24 | 18,75 | 0,84 | 33,28 | 17,80 | * |
| COL S CH | 38,0 | 37,62 | 0,28 | 8,95 | 0,09 | 7,12 | 0,32 | 12,65 | 6,76 | |
| COPO D CH | 210,0 | 207,90 | 1,53 | 49,46 | 0,50 | 39,38 | 1,76 | 69,89 | 37,38 | |
| COPO P CH | 150,0 | 148,50 | 1,10 | 35,33 | 0,36 | 28,13 | 1,26 | 49,92 | 26,70 | |
| SALADA DE LEGUMES | | | | | | | | | | |
| COL A CH | 100,0 | 83,00 | 1,32 | 12,34 | 3,18 | 21,78 | 0,73 | 15,40 | 385,70 | * |
| COL A CH | 55,0 | 45,65 | 0,73 | 6,79 | 1,75 | 11,98 | 0,40 | 8,47 | 212,14 | |
| COL A R | 40,0 | 33,20 | 0,53 | 4,94 | 1,27 | 8,71 | 0,29 | 6,16 | 154,28 | |
| COL S CH | 30,0 | 24,90 | 0,40 | 3,70 | 0,95 | 6,53 | 0,22 | 4,62 | 115,71 | |
| ESC M CH | 90,0 | 74,70 | 1,19 | 11,11 | 2,86 | 19,60 | 0,66 | 13,86 | 347,13 | |
| ESC M R | 60,0 | 49,80 | 0,79 | 7,40 | 1,91 | 13,07 | 0,44 | 9,24 | 231,42 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|--|--------|---------|-------|-------|-------|--------|------|--------|---------|-------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| SALADA DE LEGUMES | | | | | | | | | | |
| COM MAIONESE | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 134,00 | 1,80 | 15,04 | 7,42 | 28,30 | 0,91 | 10,50 | 561,36 | * |
| COL A CH | 70,0 | 93,80 | 1,26 | 10,53 | 5,19 | 19,81 | 0,64 | 7,35 | 392,95 | |
| COL A R | 45,0 | 60,30 | 0,81 | 6,77 | 3,34 | 12,74 | 0,41 | 4,73 | 252,61 | |
| COL S CH | 38,0 | 50,92 | 0,68 | 5,72 | 2,82 | 10,75 | 0,35 | 3,99 | 213,32 | |
| ESC M CH | 90,0 | 120,60 | 1,62 | 13,54 | 6,68 | 25,47 | 0,82 | 9,45 | 505,22 | |
| ESC M R | 65,0 | 87,10 | 1,17 | 9,78 | 4,82 | 18,40 | 0,59 | 6,82 | 364,88 | |
| SALAME | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 272,00 | 18,40 | 2,80 | 20,80 | 53,00 | 2,30 | — | — | IBGE |
| FT M | 20,0 | 54,40 | 3,68 | 0,56 | 4,16 | 10,60 | 0,46 | — | — | |
| SALAMINHO | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 272,00 | 18,40 | 2,80 | 20,80 | 53,00 | 2,30 | — | — | IBGE |
| FT M | 5,0 | 13,60 | 0,92 | 0,14 | 1,04 | 2,65 | 0,12 | — | — | |
| SALPICÃO DE FRANGO | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 187,00 | 13,09 | 8,81 | 11,07 | 15,98 | 1,15 | 10,44 | 32,90 | * |
| COL A CH | 40,0 | 74,80 | 5,24 | 3,52 | 4,43 | 6,39 | 0,46 | 4,18 | 13,16 | |
| COL A R | 25,0 | 46,75 | 3,27 | 2,20 | 2,77 | 4,00 | 0,29 | 2,61 | 8,23 | |
| COL S CH | 25,0 | 46,75 | 3,27 | 2,20 | 2,77 | 4,00 | 0,29 | 2,61 | 8,23 | |
| COL S R | 20,0 | 37,40 | 2,62 | 1,76 | 2,21 | 3,20 | 0,23 | 2,09 | 6,58 | |
| ESC M CH | 50,0 | 93,50 | 6,55 | 4,41 | 5,54 | 7,99 | 0,58 | 5,22 | 16,45 | |
| ESC M R | 30,0 | 56,10 | 3,93 | 2,64 | 3,32 | 4,79 | 0,35 | 3,13 | 9,87 | |
| PT SOB | 140,0 | 261,80 | 18,33 | 12,33 | 15,50 | 22,37 | 1,61 | 14,62 | 46,06 | |
| SALSICHA EM LATA | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 292,00 | 13,10 | 2,50 | 25,50 | 7,00 | 1,90 | — | — | IBGE |
| UND M | 35,0 | 102,20 | 4,59 | 0,88 | 8,92 | 2,45 | 0,66 | — | — | |
| UND M HOT-DOG | 50,0 | 146,00 | 6,55 | 1,25 | 12,75 | 3,50 | 0,95 | — | — | |
| SALSICHÃO | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 445,00 | 19,00 | 0,00 | 41,00 | 9,00 | 2,36 | — | — | GF |
| UND M | 100,0 | 445,00 | 19,00 | 0,00 | 41,00 | 9,00 | 2,36 | — | — | |
| SANDUÍCHE DE ATUM | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 310,00 | 13,10 | 27,17 | 16,52 | 13,81 | 1,03 | — | 14,88 | * |
| UND M | 120,0 | 372,00 | 15,72 | 32,60 | 19,82 | 16,57 | 1,24 | — | 17,86 | |
| SANDUÍCHE DE FRANGO | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 249,00 | 12,29 | 27,17 | 10,16 | 15,66 | 1,07 | — | 16,73 | * |
| UND M | 120,0 | 298,80 | 14,75 | 32,60 | 12,19 | 18,79 | 1,28 | — | 20,08 | |
| SARDINHA EM CONSERVA | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 294,00 | 20,90 | 0,50 | 23,20 | 402,00 | 3,20 | — | 5,00 | IBGE |
| LATA P | 100,0 | 294,00 | 20,90 | 0,50 | 23,20 | 402,00 | 3,20 | — | 5,00 | |
| UND M | 33,0 | 97,02 | 6,90 | 0,17 | 7,66 | 132,66 | 1,06 | — | 1,65 | |
| SARDINHA FRITA[®] | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 364,00 | 28,90 | 3,40 | 26,10 | 33,00 | 1,30 | — | — | IBGE |
| UND G | 40,0 | 145,60 | 11,56 | 1,36 | 10,44 | 13,20 | 0,52 | — | — | |
| UND M | 25,0 | 91,00 | 7,23 | 0,85 | 6,53 | 8,25 | 0,33 | — | — | |
| UND P | 13,0 | 47,32 | 3,76 | 0,44 | 3,39 | 4,29 | 0,17 | — | — | |
| SIRI | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 95,00 | 17,90 | 1,30 | 2,00 | 107,00 | 1,80 | 1,00 | 36,00 | IBGE |
| POÃ P | 3,0 | 2,85 | 0,54 | 0,04 | 0,06 | 3,21 | 0,05 | 0,03 | 1,08 | |
| UND P | 16,0 | 15,20 | 2,86 | 0,21 | 0,32 | 17,12 | 0,29 | 0,16 | 5,76 | |
| SOPA DE CARNE, CENOURA, MANDIOQUINHA E BATATA NESTLÉ BABY[®] | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 73,00 | 3,73 | 6,60 | 3,80 | — | — | — | — | I |
| POTE | 150,0 | 109,50 | 5,59 | 9,90 | 5,70 | — | — | — | — | |
| SOPA DE CARNE, HORTALIÇAS E CEREAIS NESTLÉ BABY[®] | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 79,00 | 4,40 | 5,00 | 4,60 | — | — | — | — | I |
| POTE | 150,0 | 118,50 | 6,60 | 7,50 | 6,90 | — | — | — | — | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|---|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| SOPA DE CARNE E LEGUMES NESTLÉ BABY® | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 76,00 | 3,10 | 6,60 | 4,10 | | | | | I |
| POTE | 150,0 | 114,00 | 4,65 | 9,90 | 6,15 | | | | | |
| SOPA DE CARNE, LEGUMES, ARROZ E GEMA NESTLÉ BABY® | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 70,00 | 3,40 | 5,20 | 4,00 | | | | | I |
| POTE | 150,0 | 105,00 | 5,20 | 7,80 | 6,00 | | | | | |
| SOPA DE CARNE, LEGUMES E MACARRÃO NESTLÉ BABY® | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 74,00 | 3,80 | 5,70 | 4,00 | | | | | I |
| POTE | 150,0 | 111,00 | 5,70 | 8,55 | 6,00 | | | | | |
| SOPA DE ERVILHA | | | | | | | | | | |
| CO M CH | 100,0 | 97,00 | 5,62 | 15,25 | 1,50 | 22,53 | 1,45 | 0,25 | 2,00 | * |
| CO P CH | 130,0 | 126,10 | 7,31 | 19,83 | 1,95 | 29,29 | 1,89 | 0,33 | 2,60 | |
| CO P CH | 60,0 | 58,20 | 3,37 | 9,15 | 0,90 | 13,52 | 0,87 | 0,15 | 1,20 | |
| PT F | 520,0 | 504,40 | 29,22 | 79,30 | 7,80 | 117,16 | 7,54 | 1,30 | 10,40 | |
| PT R | 325,0 | 315,25 | 18,27 | 49,56 | 4,88 | 73,22 | 4,71 | 0,81 | 6,50 | |
| SOPA DE ERVILHA COM BACON | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 130,00 | 6,04 | 15,30 | 4,96 | 23,18 | 1,51 | 0,25 | 2,00 | * |
| CO M CH | 130,0 | 169,00 | 7,85 | 19,89 | 6,45 | 30,13 | 1,96 | 0,33 | 2,60 | |
| CO P CH | 60,0 | 78,00 | 3,62 | 9,18 | 2,98 | 13,91 | 0,91 | 0,15 | 1,20 | |
| PT F CH | 520,0 | 676,00 | 31,41 | 79,56 | 25,79 | 120,54 | 7,85 | 1,30 | 10,40 | |
| PT R | 325,0 | 422,50 | 19,63 | 49,73 | 16,12 | 75,33 | 4,91 | 0,81 | 6,50 | |
| SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 132,00 | 5,18 | 19,12 | 3,82 | 20,16 | 1,58 | 0,80 | 2,86 | * |
| CO M CH | 160,0 | 211,20 | 8,29 | 30,59 | 6,11 | 32,26 | 2,53 | 1,28 | 4,58 | |
| COL S CH | 20,0 | 26,40 | 1,04 | 3,82 | 0,76 | 4,03 | 0,32 | 0,16 | 0,57 | |
| SOPA DE GALINHA E LEGUMES NESTLÉ BABY® | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 74,00 | 3,40 | 5,30 | 4,30 | | | | | I |
| POTE | 150,0 | 111,00 | 5,10 | 7,95 | 6,45 | | | | | |
| SOPA DE GALINHA, LEGUMES E HORTALIÇAS NESTLÉ BABY® | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 83,00 | 4,60 | 5,20 | 4,90 | | | | | I |
| POTE | 150,0 | 124,50 | 6,90 | 7,80 | 7,35 | | | | | |
| SOPA DE GALINHA, LEGUMES E MACARRÃO NESTLÉ BABY® | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 72,00 | 3,70 | 5,10 | 4,10 | | | | | I |
| POTE | 150,0 | 108,00 | 5,55 | 7,65 | 6,15 | | | | | |
| SOPA DE LEGUMES | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 56,00 | 1,12 | 9,19 | 1,62 | 21,88 | 0,55 | 13,65 | 331,50 | * |
| CO M CH | 130,0 | 72,80 | 1,46 | 11,95 | 2,11 | 28,44 | 0,72 | 17,75 | 430,95 | |
| CO P CH | 60,0 | 33,60 | 0,67 | 5,51 | 0,97 | 13,13 | 0,33 | 8,19 | 198,90 | |
| PT F | 520,0 | 291,20 | 5,82 | 47,79 | 8,42 | 113,78 | 2,86 | 70,98 | 1723,80 | |
| PT R | 325,0 | 182,00 | 3,64 | 29,87 | 5,27 | 71,11 | 1,79 | 44,36 | 1077,38 | |
| SOPA DE LEGUMES COM CARNE | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 77,00 | 6,12 | 6,13 | 3,10 | 18,43 | 1,17 | 9,10 | 222,00 | * |
| CO M CH | 130,0 | 100,10 | 7,96 | 7,97 | 4,03 | 23,96 | 1,52 | 11,83 | 288,60 | |
| CO P CH | 60,0 | 46,20 | 3,67 | 3,68 | 1,86 | 11,06 | 0,70 | 5,46 | 133,20 | |
| PT F | 520,0 | 400,40 | 31,82 | 31,88 | 16,12 | 95,84 | 6,08 | 47,32 | 1154,40 | |
| PT R | 325,0 | 250,25 | 19,89 | 19,92 | 10,08 | 59,90 | 3,80 | 29,58 | 721,50 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|-------------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| SORVETE ABACAXI YOPA® | 100,0 | 201,00 | 2,00 | 33,40 | 6,60 | | | | | I |
| BOLA G | 100,0 | 201,00 | 2,00 | 33,40 | 3,30 | | | | | |
| BOLA M | 80,0 | 160,80 | 1,60 | 26,72 | 5,28 | | | | | |
| COL S CH | 50,0 | 105,00 | 1,00 | 16,70 | 3,30 | | | | | |
| X CHÁ CH | 100,0 | 201,00 | 2,00 | 33,40 | 6,60 | | | | | |
| SORVETE CHOCOLATE | | | | | | | | | | |
| YOPA® | 100,0 | 194,00 | 4,00 | 29,30 | 6,70 | | | | | I |
| BOLA G | 100,0 | 194,00 | 4,00 | 29,30 | 6,70 | | | | | |
| BOLA M | 80,0 | 155,20 | 3,20 | 23,44 | 5,36 | | | | | |
| COL S CH | 50,0 | 97,00 | 2,00 | 14,65 | 3,35 | | | | | |
| X CHÁ CH | 100,0 | 194,00 | 4,00 | 29,30 | 6,70 | | | | | |
| SORVETE CREME YOPA® | | | | | | | | | | |
| YOPA® | 100,0 | 180,00 | 3,80 | 24,70 | 7,30 | | | | | I |
| BOLA G | 100,0 | 180,00 | 3,80 | 24,70 | 7,30 | | | | | |
| BOLA M | 80,0 | 144,00 | 3,04 | 19,76 | 5,84 | | | | | |
| COL S CH | 50,0 | 90,00 | 1,90 | 12,35 | 3,65 | | | | | |
| X CHÁ CH | 100,0 | 180,00 | 3,80 | 24,70 | 7,30 | | | | | |
| SORVETE ESKIBON® | | | | | | | | | | |
| UND | 100,0 | 332,08 | 3,96 | 25,62 | 23,75 | | | | | I |
| UND | 48,0 | 159,40 | 1,90 | 12,30 | 11,40 | | | | | |
| SORVETE FLOCOS YOPA® | | | | | | | | | | |
| YOPA® | 100,0 | 201,00 | 3,70 | 24,70 | 9,70 | | | | | I |
| BOLA G | 100,0 | 201,00 | 3,70 | 24,70 | 9,70 | | | | | |
| BOLA M | 80,0 | 160,80 | 2,96 | 19,76 | 7,76 | | | | | |
| COL S CH | 50,0 | 100,50 | 1,85 | 12,35 | 4,85 | | | | | |
| X CHÁ CH | 100,0 | 201,00 | 3,70 | 24,70 | 9,70 | | | | | |
| SORVETE NAPOLITANO | | | | | | | | | | |
| LIGHT KIBON® | 100,0 | 89,10 | 5,40 | 10,80 | 2,70 | | | | | I |
| BOLA G | 100,0 | 89,10 | 5,40 | 10,80 | 2,70 | | | | | |
| BOLA M | 80,0 | 71,28 | 4,32 | 8,64 | 2,16 | | | | | |
| COL S CH | 50,0 | 44,55 | 2,70 | 5,40 | 1,35 | | | | | |
| X CHÁ CH | 100,0 | 89,10 | 5,40 | 10,80 | 2,70 | | | | | |
| SORVETE SEM PARAR | | | | | | | | | | |
| CHOCOLATE® | 100,0 | 200,87 | 3,30 | 32,09 | 6,51 | | | | | I |
| UND | 115,0 | 231,00 | 3,80 | 36,90 | 7,60 | | | | | |
| SORVETE SEM PARAR | | | | | | | | | | |
| MORANGO® | 100,0 | 165,38 | 2,79 | 24,61 | 6,15 | | | | | I |
| UND | 104,0 | 172,00 | 2,90 | 25,60 | 6,40 | | | | | |
| SORVETE TROPPO | | | | | | | | | | |
| CROCANTE E BAUNILHA® | 100,0 | 312,68 | 5,35 | 39,44 | 14,93 | | | | | I |
| UND | 71,0 | 222,00 | 3,80 | 28,00 | 10,60 | | | | | |
| SOYMILKE PÓ | | | | | | | | | | |
| COL S CH | 100,0 | 487,00 | 24,50 | 42,00 | 24,50 | 923,08 | 12,54 | 26,92 | 332,31 | I |
| COL S CH | 12,0 | 58,44 | 2,94 | 5,04 | 2,94 | 110,76 | 1,50 | 3,23 | 39,87 | |
| COL S R | 7,0 | 34,09 | 1,71 | 2,94 | 1,71 | 64,60 | 0,87 | 1,88 | 23,26 | |
| COL SOB CH | 7,0 | 34,09 | 1,71 | 2,94 | 1,71 | 64,60 | 0,87 | 1,88 | 23,26 | |
| COL SOB R | 4,0 | 19,48 | 0,98 | 1,68 | 0,98 | 36,95 | 0,50 | 1,07 | 13,29 | |
| SOYMILKE RECONSTITUÍDO | | | | | | | | | | |
| COPO D CH | 100,0 | 65,00 | 2,95 | 5,90 | 3,40 | 105,50 | 1,25 | 2,25 | 195,00 | I |
| COPO D CH | 240,0 | 156,00 | 7,08 | 14,16 | 8,16 | 253,20 | 3,00 | 5,40 | 468,00 | |
| COPO P CH | 165,0 | 107,25 | 4,86 | 9,73 | 5,61 | 174,07 | 2,06 | 3,71 | 321,75 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|--|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| SOYMILKE SEM AÇÚCAR® | | | | | | | | | | |
| PÓ | 100,0 | 437,00 | 30,00 | 43,00 | 16,00 | 923,00 | | 69,20 | 923,00 | I |
| COL S CH | 12,0 | 52,44 | 3,60 | 5,16 | 1,92 | 110,76 | | 8,30 | 110,76 | |
| COL S R | 7,0 | 30,59 | 2,10 | 3,01 | 1,12 | 64,61 | | 4,84 | 64,61 | |
| COL SOB CH | 7,0 | 30,59 | 2,10 | 3,01 | 1,12 | 64,61 | | 4,84 | 64,61 | |
| COL SOB R | 4,0 | 17,48 | 1,20 | 1,72 | 0,64 | 36,92 | | 2,77 | 36,92 | |
| SOYMILKE SEM AÇÚCAR RECONSTITUÍDO | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 57,00 | 3,90 | 5,30 | 2,10 | 120,00 | | 9,00 | 120,00 | I |
| COPO D CH | 240,0 | 136,80 | 9,36 | 13,44 | 5,04 | 288,00 | | 21,60 | 288,00 | |
| COPO P CH | 165,0 | 94,85 | 6,44 | 9,24 | 3,47 | 198,00 | | 14,85 | 198,00 | |
| STROGONOFF DE CARNE | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 173,00 | 15,95 | 2,13 | 11,19 | 29,47 | 2,44 | 3,74 | 79,76 | * |
| 1/2 CO M | 60,0 | 103,80 | 9,57 | 1,28 | 6,71 | 17,68 | 1,46 | 2,24 | 47,86 | |
| CO M CH | 170,0 | 294,10 | 27,12 | 3,62 | 19,02 | 50,10 | 4,15 | 6,36 | 135,59 | |
| COL A CH | 40,0 | 69,20 | 6,38 | 0,85 | 4,48 | 11,79 | 0,98 | 1,50 | 31,90 | |
| COL S CH | 25,0 | 43,25 | 3,99 | 0,53 | 2,80 | 7,37 | 0,61 | 0,94 | 19,94 | |
| STROGONOFF DE FRANGO | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 199,00 | 17,41 | 2,48 | 13,31 | 38,49 | 1,23 | 6,48 | 142,49 | * |
| 1/2 CO M | 60,0 | 119,40 | 10,45 | 1,49 | 7,99 | 23,09 | 0,74 | 3,89 | 85,49 | |
| CO M CH | 170,0 | 338,30 | 29,60 | 4,22 | 22,63 | 65,43 | 2,09 | 11,02 | 242,23 | |
| COL A CH | 40,0 | 79,60 | 6,96 | 0,99 | 5,32 | 15,40 | 0,49 | 2,59 | 57,00 | |
| COL S CH | 25,0 | 49,75 | 4,35 | 0,62 | 3,33 | 9,62 | 0,31 | 1,62 | 35,62 | |
| SUCO DE ABACAXI C/AÇ | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 43,00 | 0,16 | 10,45 | 0,08 | 7,20 | 0,20 | 24,40 | 2,00 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 103,20 | 0,38 | 25,08 | 0,19 | 17,28 | 0,48 | 58,56 | 4,80 | |
| COPO P CH | 165,0 | 70,95 | 0,26 | 17,24 | 0,13 | 11,88 | 0,33 | 40,26 | 3,30 | |
| SUCO DE ACEROLA C/AÇ | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 26,00 | 0,03 | 6,44 | 0,04 | 1,90 | 0,04 | 273,80 | — | * |
| COPO D CH | 240,0 | 62,40 | 0,07 | 14,46 | 0,10 | 4,56 | 0,10 | 657,12 | — | |
| COPO P CH | 165,0 | 42,90 | 0,05 | 10,63 | 0,07 | 3,13 | 0,07 | 451,77 | — | |
| SUCO DE BETERRABA C/AÇ | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 34,00 | 0,51 | 7,82 | 0,03 | 4,20 | 0,24 | 1,50 | 0,60 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 81,60 | 1,22 | 18,77 | 0,07 | 10,08 | 0,58 | 3,60 | 1,44 | |
| COPO P CH | 165,0 | 56,10 | 0,84 | 12,90 | 0,05 | 6,93 | 0,40 | 2,48 | 0,99 | |
| SUCO DE CUPUAÇU C/AÇ | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 36,00 | 0,34 | 7,91 | 0,32 | 4,6 | 0,52 | 5,30 | 6,00 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 86,4 | 0,82 | 18,98 | 0,77 | 11,04 | 1,25 | 12,72 | 14,40 | |
| COPO P CH | 165,0 | 59,40 | 0,56 | 13,05 | 0,53 | 7,59 | 0,86 | 8,74 | 9,90 | |
| SUCO DE GOIABA C/AÇ | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 43,00 | 0,27 | 10,16 | 0,12 | 6,60 | 0,21 | 65,40 | 7,80 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 103,20 | 0,65 | 24,38 | 0,29 | 15,84 | 0,50 | 156,96 | 18,72 | |
| COPO P CH | 165,0 | 70,95 | 0,45 | 16,76 | 0,20 | 10,89 | 0,35 | 107,91 | 12,87 | |
| SUCO DE LARANJA | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 58,00 | 0,60 | 13,10 | 0,40 | 18,00 | 0,35 | 47,50 | 20,00 | GF |
| COPO D CH | 240,0 | 139,20 | 1,44 | 31,44 | 0,96 | 43,20 | 0,84 | 114,00 | 48,00 | |
| COPO P CH | 165,0 | 95,70 | 0,99 | 21,62 | 0,66 | 29,70 | 0,58 | 78,38 | 33,00 | |
| SUCO DE LARANJA C/AÇ | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 76,00 | 0,57 | 17,41 | 0,38 | 17,10 | 0,33 | 38,85 | 23,75 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 182,40 | 1,37 | 41,78 | 0,91 | 41,04 | 0,79 | 93,24 | 57,00 | |
| COPO P CH | 165,0 | 125,40 | 0,94 | 28,73 | 0,63 | 28,22 | 0,54 | 64,10 | 39,19 | |
| SUCO DE LARANJA E BANANA C/AÇ | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 64,00 | 0,76 | 14,81 | 0,23 | 21,90 | 0,50 | 23,00 | 15,50 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 153,60 | 1,82 | 35,54 | 0,55 | 52,56 | 1,20 | 55,20 | 37,20 | |
| COPO P CH | 165,0 | 105,60 | 1,25 | 24,44 | 0,38 | 36,14 | 0,83 | 37,95 | 25,58 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|--|--------|---------|------|-------|------|-------|-------|--------|---------|-------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| SUCO DE LARANJA E BETERRABA C/AÇ | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 77,00 | 0,96 | 17,64 | 0,33 | 17,70 | 0,50 | 32,17 | 19,35 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 184,80 | 2,30 | 42,34 | 0,79 | 42,48 | 1,20 | 77,21 | 46,44 | |
| COPO P CH | 165,0 | 127,05 | 1,58 | 29,11 | 0,54 | 29,21 | 0,83 | 53,08 | 31,93 | |
| SUCO DE LARANJA E CENOURA | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 57,00 | 0,78 | 12,73 | 0,36 | 24,60 | 0,48 | 33,07 | 348,75 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 136,80 | 1,87 | 30,55 | 0,86 | 59,04 | 1,15 | 79,37 | 837,00 | |
| COPO P CH | 165,0 | 94,05 | 1,29 | 21,00 | 0,59 | 40,59 | 0,79 | 54,57 | 575,44 | |
| SUCO DE LARANJA E CENOURA C/AÇ | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 97,00 | 0,78 | 22,68 | 0,36 | 24,60 | 0,48 | 33,07 | 348,75 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 232,80 | 1,87 | 54,43 | 0,86 | 59,04 | 1,15 | 79,37 | 837,00 | |
| COPO P CH | 165,0 | 160,05 | 1,29 | 37,42 | 0,59 | 40,59 | 0,79 | 54,57 | 575,44 | |
| SUCO DE LARANJA, CENOURA E BETERRABA | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 57,00 | 0,86 | 12,69 | 0,34 | 21,15 | 0,48 | 32,62 | 184,05 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 136,80 | 2,06 | 30,46 | 0,82 | 50,76 | 1,15 | 78,29 | 441,72 | |
| COPO P CH | 165,0 | 94,05 | 1,42 | 20,94 | 0,56 | 34,90 | 0,79 | 53,82 | 303,68 | |
| SUCO DE LARANJA, CENOURA E BETERRABA C/AÇ | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 77,00 | 0,86 | 17,66 | 0,34 | 21,15 | 0,48 | 32,62 | 184,05 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 184,80 | 2,06 | 42,38 | 0,82 | 50,76 | 1,15 | 78,29 | 441,72 | |
| COPO P CH | 165,0 | 127,05 | 1,42 | 29,14 | 0,56 | 34,90 | 0,79 | 53,82 | 303,68 | |
| SUCO DE MAMÃO C/AÇ | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 38,00 | 0,25 | 9,12 | 0,05 | 10,00 | 0,20 | 23,00 | 18,50 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 91,20 | 0,60 | 21,89 | 0,12 | 24,00 | 0,48 | 55,20 | 44,40 | |
| COPO P CH | 165,0 | 62,70 | 0,41 | 15,05 | 0,08 | 16,50 | 0,33 | 37,95 | 30,53 | |
| SUCO DE MANGA C/AÇ | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 40,00 | 0,15 | 9,59 | 0,06 | 3,60 | 0,24 | 15,90 | 63,00 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 96,00 | 0,36 | 23,02 | 0,14 | 8,64 | 0,58 | 38,16 | 151,20 | |
| COPO P CH | 165,0 | 66,00 | 0,25 | 15,82 | 0,10 | 5,94 | 0,40 | 26,24 | 103,95 | |
| SUCO DE MARACUJÁ | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 10,00 | 0,22 | 2,12 | 0,07 | 1,30 | 0,16 | 0,42 | 7,00 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 24,00 | 0,53 | 5,09 | 0,17 | 3,12 | 0,38 | 1,01 | 16,80 | |
| COPO P CH | 165,0 | 16,50 | 0,36 | 3,50 | 0,11 | 2,15 | 0,26 | 0,69 | 11,55 | |
| SUCO DE MARACUJÁ C/AÇ | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 29,00 | 0,20 | 6,88 | 0,06 | 1,17 | 0,14 | 0,38 | 6,30 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 69,60 | 0,48 | 16,51 | 0,14 | 2,81 | 0,34 | 0,91 | 15,12 | |
| COPO P CH | 165,0 | 47,85 | 0,33 | 11,35 | 0,10 | 1,93 | 0,23 | 0,63 | 10,40 | |
| SUCO DE MELÃO C/AÇ | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 34,00 | 0,26 | 8,19 | 0,05 | 7,80 | 0,62 | 15,08 | 60,32 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 81,60 | 0,62 | 19,66 | 0,12 | 18,72 | 1,49 | 36,19 | 144,77 | |
| COPO P CH | 165,0 | 56,10 | 0,43 | 13,51 | 0,08 | 12,87 | 1,02 | 24,88 | 99,53 | |
| SUCO DE MORANGO C/AÇ | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 40,00 | 0,40 | 9,22 | 0,15 | 14,50 | 0,50 | 35,00 | 1,50 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 96,00 | 0,96 | 22,13 | 0,36 | 34,80 | 1,20 | 84,00 | 3,60 | |
| COPO P CH | 165,0 | 66,00 | 0,66 | 15,21 | 0,25 | 23,93 | 0,83 | 57,75 | 2,48 | |
| SUCO DE PÊSEGO EM CALDA | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 104,00 | 0,31 | 25,46 | 0,08 | 13,00 | 0,39 | 2,00 | 87,50 | * |
| COPO D CH | 240,0 | 249,60 | 0,74 | 61,10 | 0,19 | 31,20 | 0,94 | 4,80 | 210,00 | |
| COPO P CH | 165,0 | 171,60 | 0,51 | 42,01 | 0,13 | 21,45 | 0,64 | 3,30 | 144,38 | |
| SUCRILHOS KELLOGG'S® | | | | | | | | | | |
| | 100,0 | 380,00 | 4,00 | 89,00 | 0,00 | | 11,67 | 50,00 | 400,00 | I |
| COL S CH | 5,0 | 19,00 | 0,20 | 4,45 | 0,00 | | 0,58 | 2,50 | 20,00 | |
| COPO D CH | 47,0 | 178,60 | 1,88 | 41,83 | 0,00 | | 5,48 | 23,50 | 188,00 | |
| COPO P CH | 38,0 | 144,40 | 1,52 | 33,82 | 0,00 | | 4,43 | 19,00 | 152,00 | |
| PT F | 100,0 | 380,00 | 4,00 | 89,00 | 0,00 | | 11,67 | 50,00 | 400,00 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|----------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| PT R | 80,0 | 304,00 | 3,20 | 71,20 | 0,00 | | 9,34 | 40,00 | 320,00 | |
| PUNHADO | 13,0 | 49,40 | 0,52 | 11,57 | 0,00 | | 1,52 | 6,50 | 52,00 | |
| SUFLÊ DE LEGUMES | 100,0 | 127,00 | 5,61 | 9,98 | 7,16 | 79,46 | 1,23 | 50,06 | 139,48 | * |
| COL A CH | 85,0 | 107,95 | 4,77 | 8,48 | 6,09 | 67,54 | 1,05 | 42,55 | 118,56 | |
| COL S CH | 55,0 | 69,85 | 3,09 | 5,49 | 3,94 | 43,70 | 0,68 | 27,53 | 76,71 | |
| ESC M CH | 100,0 | 127,00 | 5,61 | 9,98 | 7,16 | 79,46 | 1,23 | 50,06 | 139,48 | |
| PED G | 120,0 | 152,40 | 6,73 | 11,98 | 8,59 | 95,35 | 1,48 | 60,07 | 167,38 | |
| PED M | 90,0 | 114,30 | 5,05 | 8,98 | 6,44 | 71,51 | 1,11 | 45,05 | 125,53 | |
| PED P | 70,0 | 88,90 | 3,93 | 6,99 | 5,01 | 55,62 | 0,86 | 35,04 | 97,64 | |
| SUFLÊ DE QUEIJO | 100,0 | 114,00 | 4,85 | 6,30 | 7,71 | 84,86 | 0,62 | 0,50 | 150,04 | * |
| PED G | 120,0 | 136,80 | 5,82 | 7,56 | 9,25 | 101,83 | 0,74 | 0,60 | 180,05 | |
| PED M | 90,0 | 102,60 | 4,36 | 5,67 | 6,94 | 76,37 | 0,56 | 0,45 | 135,04 | |
| PED P | 70,0 | 79,80 | 3,40 | 4,41 | 5,40 | 59,40 | 0,43 | 0,35 | 105,03 | |
| SUNDAE DE CARAMELO | 100,0 | 184,00 | 4,36 | 28,10 | 6,06 | 121,00 | 0,14 | 2,18 | 50,70 | FP |
| UND KIBON® | 145,0 | 266,80 | 6,32 | 40,75 | 8,79 | 175,45 | 0,20 | 3,16 | 73,52 | |
| UND MCDONALD'S® | 164,0 | 301,76 | 7,15 | 46,08 | 9,94 | 198,44 | 0,23 | 3,58 | 83,15 | |
| SUNDAE DE CHOCOLATE | 100,0 | 189,00 | 4,26 | 28,10 | 6,58 | 131,00 | 0,37 | 1,50 | 42,00 | FP |
| UND KIBON® | 145,0 | 274,05 | 6,18 | 40,75 | 9,54 | 189,95 | 0,54 | 2,18 | 60,90 | |
| UND MCDONALD'S® | 164,0 | 309,96 | 6,99 | 46,08 | 10,79 | 214,84 | 0,61 | 2,46 | 68,88 | |
| SUNDAE DE MORANGO | 100,0 | 177,00 | 4,20 | 28,10 | 5,30 | 106,00 | 0,23 | 1,70 | 42,00 | FP |
| UND KIBON® | 145,0 | 256,65 | 6,09 | 40,75 | 7,69 | 153,70 | 0,33 | 2,47 | 60,90 | |
| UND MCDONALD'S® | 164,0 | 290,28 | 6,89 | 46,08 | 8,69 | 173,84 | 0,38 | 2,79 | 68,88 | |
| SUSPIRO | 100,0 | 378,00 | 1,70 | 92,60 | 0,10 | 2,00 | 0,10 | — | — | IBGE |
| UND G | 60,0 | 226,80 | 1,02 | 55,56 | 0,06 | 1,20 | 0,06 | — | — | |
| UND M | 10,0 | 37,80 | 0,17 | 9,26 | 0,01 | 0,20 | 0,01 | — | — | |
| UND P | 6,0 | 22,68 | 0,10 | 5,56 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | — | — | |
| SUSTAGEN® | 100,0 | 380,00 | 23,50 | 64,00 | 3,90 | 670,00 | 15,00 | 70,00 | 780,78 | I |
| COL CHÁ CH | 7,0 | 26,60 | 1,65 | 4,48 | 0,27 | 46,90 | 1,05 | 4,90 | 54,65 | |
| COL CHÁ R | 3,0 | 11,40 | 0,71 | 1,92 | 0,11 | 20,10 | 0,45 | 2,10 | 23,42 | |
| COL S CH | 18,0 | 62,40 | 4,23 | 11,52 | 0,70 | 120,60 | 2,70 | 12,60 | 140,54 | |
| COL S R | 9,0 | 34,20 | 2,12 | 0,05 | 0,35 | 60,30 | 1,35 | 6,30 | 70,27 | |
| COL SOB CH | 15,0 | 57,00 | 3,53 | 9,60 | 0,58 | 100,50 | 2,25 | 10,50 | 117,12 | |
| COL SOB R | 7,0 | 26,60 | 1,65 | 4,48 | 0,27 | 46,90 | 1,05 | 4,90 | 54,65 | |
| TANGERINA | 100,0 | 48,00 | 0,70 | 10,90 | 0,20 | 30,00 | 0,40 | 33,00 | 12,00 | IBGE |
| GOMO M | 10,0 | 4,80 | 0,07 | 1,09 | 0,02 | 3,00 | 0,04 | 3,30 | 1,20 | |
| UND G | 270,0 | 129,60 | 1,89 | 29,43 | 0,54 | 81,00 | 1,08 | 89,10 | 32,40 | |
| UND M | 135,0 | 64,80 | 0,95 | 14,72 | 0,27 | 40,50 | 0,54 | 44,55 | 16,20 | |
| UND P | 100,0 | 48,00 | 0,70 | 10,90 | 0,20 | 30,00 | 0,40 | 33,00 | 12,00 | |
| TODDYNHÔ® | 100,0 | 93,00 | 2,50 | 15,00 | 2,50 | | | 6,75 | 75,00 | I |
| UND | 200,0 | 186,00 | 5,00 | 30,00 | 5,00 | | | 13,50 | 150,00 | |
| TOMATE | 100,0 | 24,00 | 0,80 | 4,60 | 0,30 | 7,00 | 0,60 | 23,00 | 60,00 | IBGE |
| COL S CH CUBOS | 15,0 | 3,60 | 0,12 | 0,69 | 0,05 | 1,05 | 0,09 | 3,45 | 9,00 | |
| COL S CH TIRAS | 30,0 | 7,20 | 0,24 | 1,38 | 0,09 | 2,10 | 0,18 | 6,90 | 18,00 | |
| COL S R TIRAS | 20,0 | 4,80 | 0,16 | 0,92 | 0,06 | 1,40 | 0,12 | 4,60 | 12,00 | |
| FT G | 30,0 | 7,20 | 0,24 | 1,38 | 0,09 | 2,10 | 0,18 | 6,90 | 18,00 | |
| FT M | 15,0 | 3,60 | 0,12 | 0,69 | 0,05 | 1,05 | 0,09 | 3,45 | 9,00 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Vit. A | Fonte |
|----------------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Medida caseira | (g/mL) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg RE) | |
| FT P | 10,0 | 2,40 | 0,08 | 0,46 | 0,03 | 0,70 | 0,06 | 2,30 | 6,00 | |
| UND G | 150,0 | 36,00 | 1,20 | 6,90 | 0,45 | 10,50 | 0,90 | 34,50 | 90,00 | |
| UND M | 100,0 | 24,00 | 0,80 | 4,60 | 0,30 | 7,00 | 0,60 | 23,00 | 60,00 | |
| UND P | 50,0 | 12,00 | 0,40 | 2,30 | 0,15 | 3,50 | 0,30 | 11,50 | 30,00 | |
| TORRADA | 100,0 | 313,00 | 11,00 | 63,60 | 1,60 | — | — | 0,00 | 0,00 | GF |
| UND COMERCIAL | 8,0 | 25,04 | 0,88 | 5,09 | 0,13 | — | — | 0,00 | 0,00 | |
| TORTA DE LIMÃO | 100,0 | 395,00 | 5,69 | 50,05 | 19,10 | 28,44 | 1,12 | 7,14 | 301,68 | * |
| FT G | 120,0 | 474,00 | 6,83 | 60,06 | 22,92 | 34,13 | 1,34 | 8,57 | 362,02 | |
| FT M | 85,0 | 335,75 | 4,84 | 42,54 | 16,24 | 24,17 | 0,95 | 6,07 | 256,43 | |
| FT P | 60,0 | 237,00 | 3,41 | 30,03 | 11,46 | 17,06 | 0,67 | 4,28 | 181,01 | |
| TORTA DE MAÇÃ MCDONALD'S® | 100,0 | 299,00 | 2,20 | 34,47 | 16,87 | 16,35 | 0,73 | 1,00 | 12,00 | FP |
| UND | 85,0 | 254,15 | 1,87 | 29,30 | 14,34 | 13,90 | 0,62 | 0,85 | 10,20 | |
| TUTU | 100,0 | 114,00 | 3,59 | 13,22 | 5,25 | 18,57 | 1,32 | 1,36 | — | * |
| CO M CH | 190,0 | 216,60 | 6,82 | 25,12 | 9,98 | 35,28 | 2,51 | 2,58 | — | |
| COL A CH | 85,0 | 96,90 | 3,05 | 11,24 | 4,46 | 15,78 | 1,12 | 1,16 | — | |
| COL A R | 50,0 | 57,00 | 1,80 | 6,61 | 2,63 | 9,29 | 0,66 | 0,68 | — | |
| COL S CH | 35,0 | 39,90 | 1,26 | 4,63 | 1,84 | 6,50 | 0,46 | 0,48 | — | |
| COL S R | 20,0 | 22,80 | 0,72 | 2,64 | 1,05 | 3,71 | 0,26 | 0,27 | — | |
| ESC M CH | 140,0 | 159,60 | 5,03 | 18,51 | 7,35 | 26,00 | 1,85 | 1,90 | — | |
| PT R | 280,0 | 319,20 | 10,05 | 37,02 | 14,70 | 52,00 | 3,70 | 3,81 | — | |
| UÍSQUE | 100,0 | 240,00 | | | | | | | | IBGE |
| DOSE | 50,0 | 120,00 | | | | | | | | |
| UVA | 100,0 | 76,00 | 0,60 | 16,70 | 0,70 | 12,00 | 0,90 | 3,00 | — | IBGE |
| CACHO G | 560,0 | 425,60 | 3,36 | 93,52 | 3,92 | 67,20 | 5,04 | 16,80 | — | |
| CACHO GG | 950,0 | 722,00 | 5,70 | 158,65 | 6,65 | 114,00 | 8,55 | 28,50 | — | |
| CACHO M | 350,0 | 266,00 | 2,10 | 58,45 | 2,45 | 42,00 | 3,15 | 10,50 | — | |
| CACHO P | 170,0 | 129,20 | 1,02 | 28,39 | 1,19 | 20,40 | 1,53 | 5,10 | — | |
| UND G | 12,0 | 9,12 | 0,07 | 2,00 | 0,08 | 1,44 | 0,11 | 0,36 | — | |
| UND M | 8,0 | 6,08 | 0,05 | 1,34 | 0,06 | 0,96 | 0,07 | 0,24 | — | |
| UND P | 4,0 | 3,04 | 0,02 | 0,67 | 0,03 | 0,48 | 0,04 | 0,12 | — | |
| UVA PASSA | 100,0 | 299,00 | 2,30 | 71,40 | 0,50 | 60,00 | 2,99 | 0,00 | 8,00 | GF |
| 1/2 COPO P | 60,0 | 179,40 | 1,38 | 42,84 | 0,30 | 36,00 | 1,79 | 0,00 | 4,80 | |
| COL S CH | 18,0 | 53,82 | 0,41 | 12,85 | 0,09 | 10,80 | 0,54 | 0,00 | 1,44 | |
| COL S R | 10,0 | 29,90 | 0,23 | 7,14 | 0,05 | 6,00 | 0,30 | 0,00 | 0,80 | |
| COPO P CH | 125,0 | 373,75 | 2,88 | 89,25 | 0,63 | 75,00 | 3,74 | 0,00 | 10,00 | |
| PUNHADO | 24,0 | 71,76 | 0,55 | 17,14 | 0,12 | 14,40 | 0,72 | 0,00 | 1,92 | |
| UND | 0,3 | 0,90 | 0,01 | 0,21 | 0,00 | 0,18 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | |
| VAGEM COZIDA | 100,0 | 52,00 | 3,00 | 9,48 | 0,24 | 54,13 | 1,68 | 32,40 | 150,00 | * |
| COL S CH | 20,0 | 10,40 | 0,60 | 1,90 | 0,05 | 10,83 | 0,34 | 6,48 | 30,00 | |
| COL S R | 15,0 | 7,80 | 0,45 | 1,42 | 0,04 | 8,12 | 0,25 | 4,86 | 22,50 | |
| VAGEM REFOGADA | 100,0 | 99,00 | 3,07 | 9,96 | 5,25 | 55,63 | 1,73 | 32,90 | 150,10 | * |
| COL A CH | 73,0 | 72,27 | 2,24 | 7,27 | 3,83 | 40,61 | 1,26 | 24,02 | 109,57 | |
| COL A R | 45,0 | 44,55 | 1,38 | 4,48 | 2,36 | 25,03 | 0,78 | 14,81 | 67,54 | |
| COL S CH | 35,0 | 34,65 | 1,07 | 3,49 | 1,84 | 19,47 | 0,61 | 11,52 | 52,54 | |
| COL S R | 15,0 | 14,85 | 0,46 | 1,49 | 0,79 | 8,34 | 0,26 | 4,94 | 22,52 | |

| ALIMENTO | Quant. | Energia | Ptn. | Gli. | Lip. | Ca | Fe | Vit. C | Retinol | Font |
|-----------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|----------------|-------------|
| Medida caseira | (g/ml) | (Kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg) | |
| VINHO | 100,0 | 85,00 | 0,10 | 4,20 | — | 9,00 | 0,40 | — | — | IBGE |
| COPO D CH | 240,0 | 204,00 | 0,24 | 10,08 | — | 21,60 | 0,96 | — | — | |
| COPO P CH | 165,0 | 140,25 | 0,17 | 6,93 | — | 14,85 | 0,66 | — | — | |
| CANECA | 300,0 | 255,00 | 0,30 | 12,60 | — | 27,00 | 1,20 | — | — | |
| TAÇA | 150,0 | 127,50 | 0,15 | 6,30 | — | 13,50 | 0,60 | — | — | |
| YAKULT® | 100,0 | 63,00 | 2,10 | 13,60 | — | 57,40 | — | — | — | I |
| UND | 80,0 | 50,40 | 1,68 | 10,88 | — | 45,92 | — | — | — | |

Notas

1. **Ades Sabores.** Os sabores maçã, maracujá, abacaxi, laranja e pêssego apresentam a mesma composição.
2. **Bala.** Análise como 100% açúcar.
3. **Batata-inglesa cozida.** Foi utilizada a análise da *batata-inglesa amarela cozida* (GF) para vitaminas A e C, por não haver estas informações com relação à *batata-inglesa cozida*.
4. **Biscoito Água e Sal.** Foi considerada a média das análises dos produtos das marcas Piraquê, São Luiz e Danone.
5. **Biscoito Maria.** Média entre as análises dos produtos das marcas Tostines e Piraquê.
5. **Biscoito recheado chocolate.** Foi considerada a média das análises dos produtos das marcas Danone, Piraquê, Triunfo, Parmalat e São Luiz.
7. **Castanha européia cozida.** Foi utilizada a análise de *castanha européia crua* (GF) para vitamina A por não haver a informação para a *castanha européia cozida*.
3. **Doce de banana em calda.** Foi utilizada a análise do *doce de fruta em calda caseiro* (GF).
9. **Laranja.** Foi feita uma média entre as análises de *laranja-pêra*, *laranja-seleta* e *laranja-da-baía* (GF).
10. **Marron-glacê.** Foi utilizada a análise da *batata-doce*, *doce industrializado* (IBGE).
11. **Paio.** Foi considerada a análise do *chouriço* e *paio* (IBGE).
12. **Palmito em conserva.** Foi utilizada a análise do *palmito cozido* (GF) para vitaminas A e C por não existirem estes dados no item *palmito em conserva*.
13. **Panetone.** Foi considerada a análise do *pão de passas* (GF) por não existir o item *panetone* em nenhuma das tabelas consultadas.
14. **Pão árabe.** Foi considerada a análise do *pão francês* (IBGE) por não existir o item *pão árabe* em nenhuma das tabelas consultadas.
15. **Pão de forma.** Foi considerada a análise do *pão francês* (IBGE) por não existir o item *pão de forma* em nenhuma das tabelas consultadas.
16. **Pão de hambúrguer.** Foi considerada a análise do *pão francês* (IBGE) por não existir o item *pão de hambúrguer* em nenhuma das tabelas consultadas.
17. **Patê.** Foi utilizada a análise do *patê de fígado* (GF).
18. **Sardinha frita.** Foi utilizada a análise do *peixe do mar frito* (IBGE).

Quantidades dos alimentos constituíntes das preparações elaboradas

Quantidades expressas para 100g de preparação. As quantidades dos alimentos foram estabelecidas pela equipe. Os seguintes gêneros não foram considerados, para efeito de análise, quando suas quantidades eram inferiores a 5g: cebola, tomate, pimentão, alho, cheiro-verde, extrato de tomate, limão, vinagre e *ketchup*.

Abóbora cozida
abóbora – 150g
sal – 1g

Abóbora refogada
abóbora – 150g
cebola – 5g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Abobrinha cozida
abobrinha – 200g
sal – 1g

Abobrinha refogada
abobrinha – 200g
cebola – 5g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Agrião refogado
agrião – 100g
sal – 1g
óleo vegetal – 5ml
cebola – 5g

Almôndega
carne de boi magra – 60g
cebola – 9g
farinha de trigo – 3g

ovo de galinha – 8g
pão francês – 6g
tomate – 10g
óleo vegetal – 8ml
sal – 1g

Arroz à grega
arroz cozido – 60g
cenoura cozida – 25g
pimentão – 5g
passas – 5g
óleo vegetal – 1ml
petit-pois – 5g

Arroz-doce
arroz – 23g
leite de vaca pasteurizado – 58ml
açúcar – 12g

Arroz integral cozido
arroz integral – 60g
óleo – 5ml
sal – 1g

Baba-de-moça
açúcar – 87g
gema de ovo de galinha – 20g
leite de coco – 33g

Bacalhau cozido
bacalhau – 120g

Banana-da-terra frita
banana-da-terra – 119g
óleo vegetal – 9ml

Banana à milanesa
banana d'água – 108g
farinha de rosca – 8g
óleo vegetal – 12ml
ovo de galinha – 4g

Banana-da-terra frita com açúcar
banana-da-terra – 105g
óleo vegetal – 8ml
açúcar – 12g

Barquete de legumes
margarina com sal – 13g
farinha de trigo – 26g
salada de legumes c/maionese – 68g

Batata-baroa cozida
batata-baroa – 105g
sal – 1g

Batata-inglesa corada
batata-inglesa – 125g
sal – 1g
óleo vegetal – 8ml

Batata-inglesa sauté
batata-inglesa cozida – 90g
margarina com sal – 10g

Beiju com coco
beiju de tapioca – 60g
coco ralado – 40g

Berinjela ensopada
berinjela – 70g
tomate – 8g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Berinjela frita
berinjela – 120g
sal – 1g
óleo vegetal – 20ml

Bertalha refogada
bertalha – 200g
cebola – 5g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Bife
carne de boi magra – 130g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Bife de coração bovino
coração bovino – 120g
sal – 1g
óleo vegetal – 5 ml

Bife de fígado
fígado bovino – 130g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Bife à milanesa
carne de boi magra – 110g
ovo de galinha – 12g
farinha de rosca – 10g
óleo vegetal – 8ml
sal – 1g

Biscoito amanteigado
farinha de trigo – 70g
margarina com sal – 40g
açúcar – 25g

Bife à parmegiana
carne de boi magra – 75g
ovo de galinha – 12g
farinha de rosca – 10g
tomate – 10g
cebola – 5g
óleo vegetal – 10ml
sal – 1g
queijo prato – 10g
presunto – 10g

Bife rolê
carne de boi magra – 100g
cenoura – 25g
óleo vegetal – 3ml
sal – 1g

Bobó de camarão
aipim – 50g
camarão – 35g
azeite de dendê – 2,5ml
azeite de oliva – 1,5ml
cebola – 10g
tomate – 30g
leite de coco – 5g

Bolinha de queijo
queijo-de-minas – 50g
queijo parmezão – 5g
ovo de galinha – 4,5g
Maizena® – 6g
farinha de trigo – 6g
óleo vegetal – 5ml

Bolinho de aipim com carne
aipim – 70g
cebola – 5g
sal – 1g
óleo vegetal – 7ml
carne moída pronta – 10g

Bolinho de bacalhau
batata-inglesa – 67g
bacalhau – 42g
tomate – 5g
ovo de galinha – 10g
farinha de trigo – 13g
óleo vegetal – 12ml
sal – 1g

Bolinho de vagem
vagem cozida – 67g
ovo de galinha – 33g
farinha de trigo – 13g
sal – 1g
óleo vegetal – 10ml

Bolo de aipim
aipim – 73g
açúcar – 18g
margarina com sal – 8g
coco ralado – 6g
ovo de galinha – 6g
leite de vaca pasteurizado – 20ml

Bolo de banana
ovo de galinha – 15g
açúcar – 20g
manteiga – 8g
farinha de trigo – 24g
banana-prata – 34g
leite de vaca pasteurizado – 30ml

Bolo com glacê e recheio
clara de ovo de galinha – 2,5g
açúcar – 30g
bolo de trigo – 54g
doce de leite – 9g

Bolo de cenoura
cenoura – 17g
óleo vegetal – 8ml
farinha de trigo – 30g
açúcar – 40g
fermento em pó – 1g
ovo de galinha – 20g

Bolo de chocolate com recheio e calda de chocolate
manteiga – 20g
açúcar – 20g
farinha de trigo – 19g
Nescau® – 19g
leite condensado – 24g
ovo de galinha – 14g

Bolo de chocolate simples
manteiga – 28g

açúcar – 28g
farinha de trigo – 27g
Nescau® – 19g
ovo de galinha – 20g

Bolo de trigo

ovo de galinha – 27g
açúcar – 30g
farinha de trigo – 32g
leite de vaca pasteurizado – 22ml
manteiga – 20g

Brigadeiro

leite condensado – 110g
chocolate em pó – 5g
margarina com sal – 2g

Brócolis refogado

brócolis cozido – 100g
óleo vegetal – 5ml

Cachorro-quente

pão francês – 40g
salsicha – 40g
tomate – 5g
cebola – 5g
pimentão – 5g
óleo vegetal – 3ml
sal – 1g

Café com leite com açúcar

leite de vaca pasteurizado – 70ml
café – 30ml
açúcar – 5g

Café com leite sem açúcar

leite de vaca pasteurizado – 70ml
café – 30ml

Canelone de frango

massa de macarrão – 63,5g
frango refogado – 25,5g
molho de tomate – 14,5g

Canelone de ricota

massa de macarrão – 83,5g
ricota – 22g
cebola – 5g
sal – 1g

Canjica

milho para canjica – 15g
coco ralado – 2g
leite de vaca pasteurizado – 30ml
açúcar – 7g

Caldo verde

batata-inglesa – 24g
paio – 8g
couve – 11g
azeite – 2g

Cajuzinho

amendoim – 40g
leite de vaca pasteurizado – 10ml
açúcar – 40g
chocolate em pó – 3g
ovo de galinha – 4g

Camarão frito

camarão – 150g
óleo vegetal – 4ml

Carne ensopada

carne de boi magra cozida – 100g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Canja

frango – 25g
arroz – 10g
cenoura – 10g
tomate – 10g
óleo vegetal – 1,5ml
sal – 1g

Carne ensopada com legumes

carne de boi magra – 60g
batata-inglesa – 25g
cenoura – 15g
tomate – 15g
massa de tomate – 5g
cebola – 5g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Carne moída

carne de boi magra – 100g

cebola – 5g
tomate – 20g
massa de tomate – 5g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Carré

carne de porco – 120g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Cenoura cozida

cenoura – 120g
sal – 1g

Cenoura refogada

cenoura – 120g
cebola – 5g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Cheeseburger

pão de hambúrguer – 50g
hambúrguer – 40g
queijo prato – 10g

Chicória refogada

chicória – 170g
cebola – 5g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Chuchu cozido

chuchu – 120g
sal – 1g

Chuchu à milanesa

ovo de galinha – 10g
chuchu cozido – 83g
farinha de rosca – 10g
óleo vegetal – 10ml

Chuchu ao molho branco

chuchu – 87g
margarina com sal – 4g
leite de vaca pasteurizado – 13ml
farinha de trigo – 5g
queijo parmesão – 2g
sal – 1g

Chuchu refogado

chuchu – 120g
cebola – 5g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Churrasquinho de panela

carne de boi magra cozida – 100g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Coração de galinha cozido

coração – 100g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Costela de boi assada

costela de boi – 165g
cebola – 5g
óleo vegetal – 10ml

Costela de porco cozida

costela de porco – 140g
cebola – 5g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Couve refogada

couve – 200g
cebola – 5g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Couve-flor cozida

couve-flor – 100g
sal – 1g

Couve-flor à milanesa

couve-flor cozida – 70g
sal – 1g
farinha de rosca – 10g
ovo de galinha – 12g
óleo vegetal – 7ml

Coxinha de galinha

frango – 25g
óleo vegetal – 10ml
sal – 1,5g

farinha de trigo – 35g
margarina com sal – 15g
leite de vaca pasteurizado – 70ml
ovo de galinha – 5g
farinha de rosca – 10g

Creme de abacate

abacate – 80g
açúcar – 8g

Creme *chantilly* caseiro

creme de leite – 66g
leite de vaca pasteurizado – 5ml
clara de ovo de galinha – 16g
açúcar – 12g

Creme de espinafre

espinafre cozido – 50g
farinha de trigo – 6g
leite – 70ml
sal – 1g
cebola – 5g
margarina – 5g

Creme de milho

cebola – 25g
manteiga – 2,5g
leite de vaca – 50ml
farinha de trigo – 4g
milho em conserva – 33g

***Croissant* de queijo**

croissant – 84g
queijo prato – 16g

Croquete de carne

farinha de trigo – 36g
leite de vaca pasteurizado – 36ml
margarina com sal – 6g
carne moída – 30g
óleo vegetal – 4ml
farinha de rosca – 12g
ovo de galinha – 5g
sal – 1g

Croquete de milho

farinha de trigo – 50g
leite de vaca pasteurizado – 38ml

margarina com sal – 10g
milho em conserva – 20g
ovo de galinha – 3g
farinha de rosca – 2g
caldo de carne – 1g
óleo vegetal – 5ml

Cuscuz de milho

Milharina®(fubá) – 50g
polvilho – 2g

Cuscuz de milho com leite

cuscuz de milho – 75g
leite de vaca pasteurizado – 25ml

Dobradinha

bucho – 50g
cenoura – 20g
batata-inglesa – 30g
tomate – 10g
cebola – 5g
óleo vegetal – 3ml
sal – 1g

Doce de abóbora com coco

abóbora – 100g
açúcar – 35g
coco ralado – 3g

Doce de coco

leite condensado – 100g
coco – 18g
margarina com sal – 2g

Doce de jaca em calda

jaca – 130g
açúcar – 35g

Doce de mamão verde

mamão verde – 100g
açúcar – 35g

Doce de nozes

leite condensado – 100g
nozes – 18g
margarina com sal – 2g

Eggburger

pão de hambúrguer – 40g

ovo de galinha frito – 28g
hamburguer – 32g

Eggcheeseburger

pão de hamburguer – 37g
ovo de galinha frito – 26g
hamburguer – 29g
queijo prato – 8g

Empada

farinha de trigo – 45g
banha – 18g
margarina com sal – 5g
gema de ovo de galinha – 4g
clara de ovo de galinha – 2g
sal – 1,5g
frango – 50g
tomate – 10g
azeitona – 3g
óleo vegetal – 3ml

Enroladinho de salsicha

massa para pastelaria – 32g
salsicha – 65g
óleo vegetal – 3ml

Ervilha vagem cozida

ervilha vagem – 180g
sal – 1g

Ervilha vagem refogada

ervilha vagem – 180g
óleo vegetal – 5ml
cebola – 5g
sal – 1g

Esfiha

pão – 63g
carne moída – 38g

Espinafre cozido

espinafre – 200g
sal – 1g

Espinafre refogado

espinafre – 200g
cebola – 5g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Ensopado de chuchu e cenoura

cenoura – 60g
chuchu – 60g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Farofa

farinha de mandioca – 90g
cebola – 10g
margarina com sal – 20g
sal – 2g

Farofa com ameixa

farinha de mandioca – 55g
ameixa – 20g
cebola – 10g
margarina com sal – 12g
óleo vegetal – 4ml
sal – 1g

Farofa com lingüiça

lingüiça – 25g
farinha de mandioca – 50g
azeitona – 8g
cebola – 8g
toucinho – 3g
óleo vegetal – 2ml
margarina com sal – 8g

Fígado de frango cozido

fígado – 100g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Frango ensopado

frango – 100g
óleo vegetal – 1ml
sal – 1g

Frango frito

frango – 100g
óleo vegetal – 3ml
sal – 1g

Frango à milanesa

filé de frango – 105g
farinha de rosca – 20g
ovo de galinha – 10g

sal – 2g
óleo vegetal – 10ml

Frango ao molho pardo

frango – 100g
tomate – 10g
cebola – 5g
óleo vegetal – 3ml
sal – 1g
sangüê – 10g

Hambúrguer

carne de boi magra – 100g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Hambúrguer (sanduíche)

pão de hambúrguer – 56g
hambúrguer – 44g

Inhame cozido

inhame – 100g
sal – 1g

Inhame frito

inhame – 100g
sal – 1g
óleo vegetal – 5ml

Isca de carne de porco

carne de porco – 120g
óleo vegetal – 3ml
sal – 1g

Isca de fígado

fígado de boi – 150g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Jiló cozido

jiló – 120g
sal – 1g

Jiló frito

jiló – 125g
óleo vegetal – 26ml
sal – 1g

Jiló refogado

jiló – 120g
cebola – 5g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Lasanha à bolonhesa

massa para lasanha – 20g
queijo muzzarella – 15g
carne moída pronta – 40g

Leite com Nescau®

leite de vaca pasteurizado – 100ml
Nescau® – 10g

Leite enriquecido com abacate

leite de vaca pasteurizado – 70ml
abacate – 20g
açúcar – 5g

Leite enriquecido com banana

leite de vaca pasteurizado – 63ml
banana-prata – 25g
açúcar – 5g

Leite enriquecido com maçã e banana

leite de vaca pasteurizado – 55ml
banana-prata – 15g
maçã – 15g
açúcar – 5g

Leite enriquecido com fruta e cereal

leite de vaca pasteurizado – 50ml
aveia – 2g
banana-prata – 20g
açúcar – 5g

Leite enriquecido com mamão

leite de vaca pasteurizado – 55ml
mamão – 30g
açúcar – 5g

Leite enriquecido com morango

leite de vaca pasteurizado – 55ml
morango – 30g
açúcar – 5g

Lentilha cozida

lentilha – 30g
sal – 1g

Limonada

suco de limão – 6ml
açúcar – 10g

Língua bovina ensopada

língua – 125g
sal – 2g
cebola – 12g
tomate – 12g
pimentão – 6g
óleo vegetal – 5ml

Macarrão ao alho e óleo

macarrão sem ovos – 40g
alho – 5g
margarina com sal – 3g
óleo vegetal – 5ml
sal – 3g

Macarrão à bolonhesa

macarrão cozido – 80g
molho bolonhesa – 20g

Macarrão ao sugo

macarrão cozido – 90g
molho de tomate – 10g

Maionese caseira

ovo de galinha – 43g
óleo vegetal – 13g
sal – 0,5g

Massa de pastel frita

massa para pastel – 100g
óleo vegetal – 9ml

Maxixe cozido

maxixe – 115g
sal – 1g

Maxixe refogado

maxixe – 115g
cebola – 5g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Misto quente

pão de forma – 59g
queijo prato – 17g
presunto – 17g
margarina com sal – 7g

Molho de tomate

tomate – 50g
cebola – 10g
massa de tomate – 10g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Molho branco

farinha de trigo – 10g
margarina com sal – 10g
leite de vaca pasteurizado – 150ml
sal – 1g

Molho à campanha

tomate – 18g
cebola – 12g
pimentão – 5g
óleo vegetal – 30ml
vinagre – 18ml
sal – 6g

Musse de chocolate

chocolate meio amargo – 37,5g
ovo de galinha – 56,5g
açúcar – 6g

Musse de maracujá

suco de maracujá – 30ml
creme de leite – 35g
leite condensado – 45g

Nhoque de batata

batata-inglesa cozida – 90g
margarina – 2g
farinha de trigo – 11g
gema de ovo de galinha – 3g

Ovo de galinha mexido

ovo de galinha – 100g
margarina com sal – 5g
sal – 0,5g

Paçoca
amendoim torrado e moído – 39g
farinha de mandioca – 38g
açúcar – 23g

Panqueca de carne
farinha de trigo – 25g
leite de vaca pasteurizado – 50ml
sal – 1g
ovo de galinha – 15g
óleo vegetal – 5ml
carne moída pronta – 50g

Pão com ovo
pão francês – 50g
ovo de galinha frito – 50g

Pão de queijo
óleo vegetal – 20ml
polvilho doce – 50g
leite de vaca pasteurizado – 40ml
queijo parmesão – 10g
ovo de galinha – 10g

Pasta de atum
atum em conserva – 64g
maionese – 36g

Pastel de carne
massa para pastel – 53g
carne moída pronta – 47g
óleo vegetal – 5ml

Pastel de forno
farinha de trigo – 50g
margarina com sal – 30g
ovo de galinha – 4g
queijo minas – 20g

Pastel de queijo
massa para pastel – 68g
queijo prato – 24g
óleo vegetal – 5ml

Pavê de amendoim
açúcar – 15g
margarina com sal – 15g
amendoim torrado e moído – 10g

creme de leite – 37g
gema – 4g
biscoito maizena – 25g

Pavê de chocolate
leite condensado – 23g
leite de vaca pasteurizado – 25ml
ovo de galinha – 9g
açúcar – 3g
Nescau® – 3g
creme de leite – 17g

Pavê de fruta
fruta (abacaxi) – 20g
biscoito champagne – 18g
margarina com sal – 13g
açúcar – 13g
ovo de galinha – 10g
creme de leite – 26g

Peixe ensopado
filé de peixe – 106g
cebola – 5g
sal – 1g
óleo vegetal – 5ml
tomate – 20g
pimentão – 5g

Peixe à escabeche
filé de peixe – 100g
sal – 1g
cebola – 8g
tomate – 20g
cenoura – 3g
azeitona – 3g
farinha de trigo – 15g
óleo vegetal – 5ml

Peixe à milanesa
filé de peixe – 110g
sal – 1g
farinha de rosca – 20ml
ovo de galinha – 10g
óleo vegetal – 10ml

Pipoca doce
pipoca – 100g
açúcar – 25g

Pizza à calabresa
massa para *pizza* – 54g
muzzarela – 21g
molho de tomate – 43g
azeite – 1ml
calabresa – 16g

Pizza de muzzarela
massa para *pizza* – 52g
muzzarela – 42g
molho de tomate – 40g
azeite – 1ml

Pizza à portuguesa
massa para *pizza* – 40g
muzzarela – 16g
presunto – 3g
ovo de galinha – 8g
tomate – 15g
cebola – 10g
azeitona – 7g
molho de tomate – 32g
azeite – 1ml

Pizza de presunto
massa para *pizza* – 45g
muzzarela – 18g
molho de tomate – 36g
azeite – 1ml
presunto – 14g

Polvo refogado
polvo – 47g
óleo vegetal – 5ml
molho de tomate – 10g
cebola – 5g
sal – 1g

Pudim de leite
leite condensado – 36g
leite de vaca pasteurizado – 55ml
ovo de galinha – 14g
açúcar – 2g

Puré de batata
batata-inglesa cozida – 94g
leite de vaca pasteurizado – 17ml
manteiga com sal – 4,6g

Purê de inhame

inhame – 70g
leite de vaca pasteurizado – 15ml
margarina com sal – 5g
sal – 1g
cebola – 10g

Queijadinha

açúcar – 54g
margarina com sal – 19g
ovo de galinha – 7g
coco ralado – 19g
farinha de trigo – 21g
gema de ovo de galinha – 4g

Queijo quente (sanduíche)

pão de forma – 58g
queijo prato – 35g
margarina com sal – 7g

Quiabo refogado

quiabo – 100g
cebola – 5g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Quibe frito

trigo grão – 30g
carne moída – 30g
cebola – 10g
sal – 1g
óleo vegetal – 6ml

Quibebe

abóbora – 130g
margarina com sal – 2g
óleo vegetal – 3ml
sal – 1g

Quindim

ovo de galinha – 20g
gema de ovo de galinha – 7g
açúcar – 39g
margarina com sal – 4g
coco ralado – 11g

Rabada

rabada – 83g

sal – 1g
cebola – 12g
tomate – 12g
óleo vegetal – 2ml
limão – 5ml

Rabanada

pão francês – 25g
leite de vaca pasteurizado – 68ml
açúcar – 18g
ovo de galinha – 12g
óleo vegetal – 12ml

Refresco de caju industrializado com açúcar

suco de caju industrializado – 15ml
açúcar – 10g

Refresco de groselha com açúcar

xarope de groselha – 15ml
açúcar – 3g

Refresco industrializado com açúcar

suco industrializado – 15ml
açúcar – 5g

Refresco de laranja com açúcar

suco de laranja – 35ml
açúcar – 5g

Refresco de maracujá industrializado com açúcar

suco de maracujá industrializado – 15ml
açúcar – 10g

Repolho refogado

repolho cozido – 100g
óleo vegetal – 5ml
cebola – 5g

Risole

leite de vaca pasteurizado – 50ml
margarina com sal – 12g
farinha de trigo – 25g
sal – 1g
carne moída pronta – 40g

farinha de rosca – 10g
ovo de galinha – 5g
óleo vegetal – 10ml

Risoto de frango

arroz cozido – 72g
frango – 28g
cebola – 5g
tomate – 5g
óleo vegetal – 2ml
petit-pois – 10g

Salada de batata com maionese

batata-inglesa – 80g
azeitona – 2g
ovo de galinha cozido – 3g
petit-pois – 10g
maionese – 20g
sal – 1,5g

Salada de feijão fradinho

feijão fradinho – 35g
cebola – 5g
pimentão – 5g
tomate – 10g
sal – 1g
óleo vegetal – 2ml

Salada de frutas

laranja – 20g
banana-prata – 25g
maçã – 10g
mamão – 20g
suco de laranja – 20ml
açúcar – 10g

Salada de legumes

batata-inglesa – 35g
cenoura – 35g
chuchu cozido – 35g
sal – 1g
azeite – 3ml

Salada de legumes com maionese

batata-inglesa – 35g
cenoura – 50g
azeitona – 2g
petit-pois – 10g

maionese – 20g
sal – 1g

Salpicão de frango

frango – 55g
cebola – 5g
sal – 1g
pimentão – 5g
batata frita – 14g
maionese – 20g

Sanduíche de atum

pão de forma – 42g
atum – 37g
maionese – 22g

Sanduíche de frango

pão de forma – 42g
frango – 37g
maionese – 22g

Sopa de ervilha

ervilha seca – 25g
óleo vegetal – 1ml
sal – 1g

Sopa de ervilha com *bacon*

ervilha seca – 25g
bacon – 5g
óleo vegetal – 1ml
sal – 1g

Sopa de feijão com macarrão

feijão cozido – 80g
macarrão – 13g
óleo vegetal – 3g
sal – 1g

Sopa de legumes

batata-inglesa – 30g
cenoura – 30g
repolho – 15g
óleo vegetal – 1,5ml
sal – 1g

Sopa de legumes com carne

carne de boi magra – 25g
repolho – 10g
cenoura – 20g

batata-inglesa – 20g
óleo vegetal – 1,5ml
sal – 1g

Suflê de legumes

couve-flor – 60g
cebola – 5g
farinha de trigo – 5g
margarina com sal – 5g
ovo de galinha – 15g
leite de vaca pasteurizado – 36ml

Suflê de queijo

farinha de trigo – 5g
margarina com sal – 5g
leite de vaca pasteurizado – 50ml
ovo de galinha – 16g
queijo parmesão – 1g

Stroganoff de carne

carne de boi magra – 70g
sal – 1g
margarina com sal – 1,5g
cebola – 5g
tomate – 12g
cogumelo – 10g
creme de leite – 18g

Stroganoff de frango

peito de frango – 75g
azeitona – 2g
cebola – 5g
margarina com sal – 6g
sal – 1g
tomate – 20g
palmito – 10g
creme de leite – 18g

Suco de abacaxi com açúcar

abacaxi – 40g
açúcar – 5g

Suco de acerola com açúcar

acerola – 20g
açúcar – 5g

Suco de beterraba com açúcar

beterraba – 30g
açúcar – 5g

Suco de cupuaçu com açúcar

cupuaçu – 20g
açúcar – 5g

Suco de goiaba com açúcar

goiaba – 30g
açúcar – 5g

Suco de laranja com açúcar

suco de laranja – 95ml
açúcar – 5g

Suco de laranja e banana com açúcar

suco de laranja – 50ml
banana-prata – 20g
açúcar – 5g

Suco de laranja e beterraba com açúcar

suco de laranja – 75ml
beterraba – 30g
açúcar – 5g

Suco de laranja e cenoura

suco de laranja – 75ml
cenoura – 30g

Suco de laranja e cenoura com açúcar

suco de laranja – 75ml
cenoura – 30g
açúcar – 5g

Suco de laranja, cenoura e beterraba

suco de laranja – 75ml
cenoura – 15g
beterraba – 15g

Suco de laranja, cenoura e beterraba com açúcar

suco de laranja – 75ml
cenoura – 15g
beterraba – 15g
açúcar – 5g

Suco de mamão com açúcar

mamão – 50g
açúcar – 5g

Suco de manga com açúcar

manga – 30g
açúcar – 5g

Suco de maracujá

maracujá – 10g

Suco de maracujá com açúcar

maracujá – 9g
açúcar – 5g

Suco de melão com açúcar

melão – 52g
açúcar – 5g

Suco de morango com açúcar

morango – 50g
açúcar – 5g

Suco de pêssego em calda

pêssego em calda – 50g
calda – 4ml

Torta de limão

açúcar – 29g
farinha de trigo – 22g
margarina com sal – 20g
ovo de galinha – 22g
suco de limão – 14ml
Maizena ® – 4g

Tutu

feijão cozido – 80g
óleo vegetal – 5ml
farinha de mandioca – 4g
sal – 1g

Vagem cozida

vagem – 120g
sal – 1g

Vagem refogada

vagem – 120g
cebola – 5g
óleo vegetal – 5ml
sal – 1g

Algumas equivalências e medidas

Copo duplo (copo tipo requeijão)

- Capacidade máxima – 275ml
- Cheio – 240ml
- “4 dedos” – 120ml
- “2 dedos” – 70ml

Copo pequeno (copo tipo geléia)

- Capacidade máxima – 190ml
- Cheio – 165ml
- “4 dedos” – 140ml
- “2 dedos” – 50ml

Copo de *sundae*

- Cheio – 160ml

Copo de *milk-shake*

- Cheio – 290ml

Copo de *cafezinho*

- Capacidade máxima – 50ml

Tulipa

- Capacidade máxima – 300ml
- Cheia – 290ml

Copo de *chope pequeno*

- Capacidade máxima – 200ml

Xícara de chá

- Cheia – 200ml