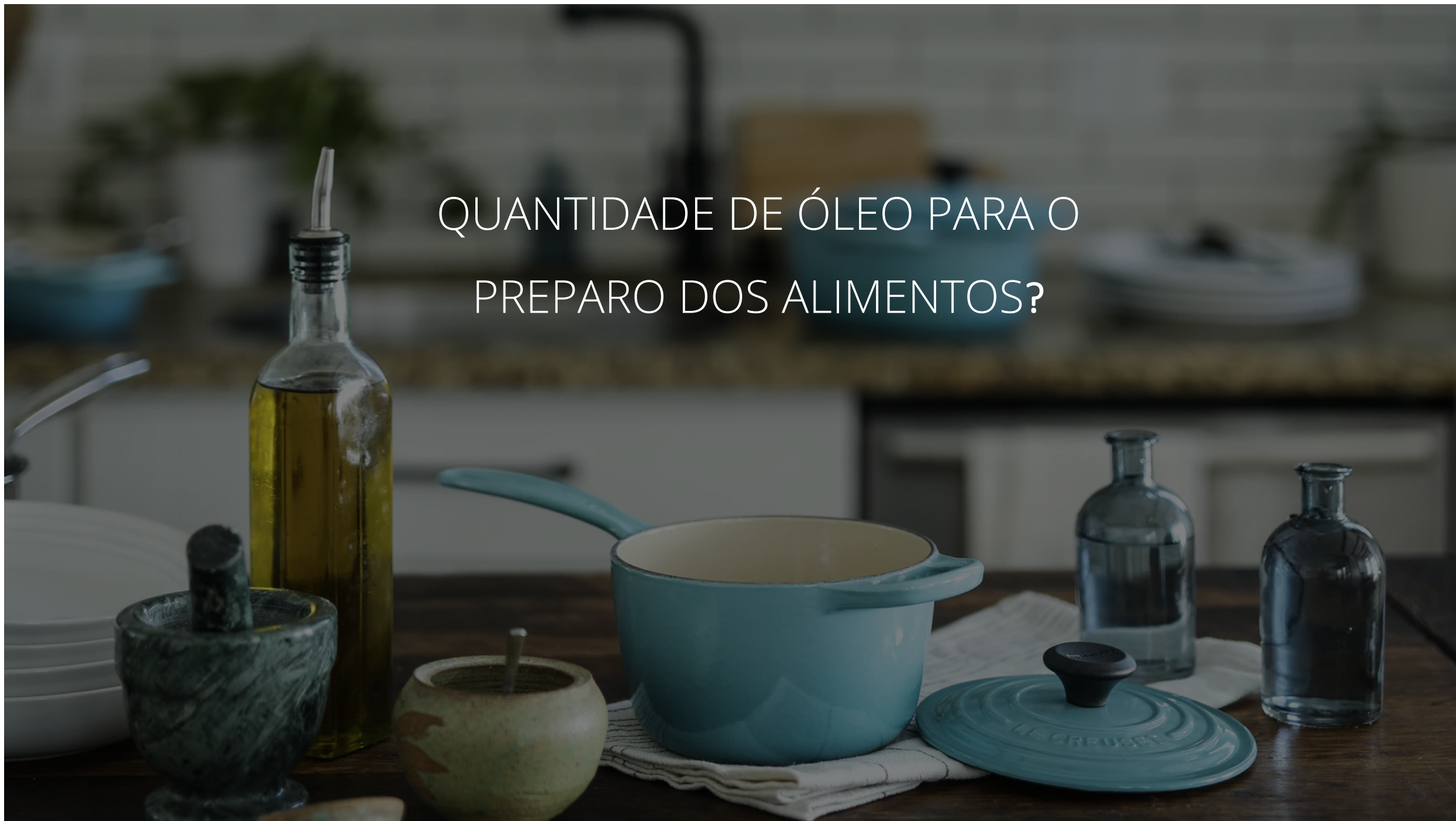


QUANTIDADE DE ÓLEO PARA O
PREPARO DOS ALIMENTOS?



QUANTIDADE DE ÓLEO PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS?

Tabela A3.1 Estimativa da quantidade de óleo incorporada no preparo para o cálculo dietético e para o planejamento da dieta.

Tipo de alimento	Quantidade de óleo vegetal, com base no peso líquido do alimento (fração aproveitável, não cozido)	
	Necessária para cocção*	Incorporada pelo alimento
Refogados para vegetais, cereais e leguminosas (para extrair condimentos como cebola e alho)	2 a 3%	1,5%
Refogados para carnes com cocção úmida posterior (cozidos, ensopados)	3 a 4%	ND
Tostadura de carnes em óleo com cocção seca posterior	5 a 8%	ND
Ovos – omeletes, mexidos	2%	ND



FRITURA POR IMERSÃO



Tabela A3.1 Estimativa da quantidade de óleo incorporada no preparo para o cálculo dietético e para o planejamento da dieta.

Tipo de alimento	Quantidade de óleo vegetal, com base no peso líquido do alimento (fração aproveitável, não cozido)	
	Necessária para cocção*	Incorporada pelo alimento
Refogados para vegetais, cereais e leguminosas (para extrair condimentos como cebola e alho)	2 a 3%	1,5%
Refogados para carnes com cocção úmida posterior (cozidos, ensopados)	3 a 4%	ND
Tostadura de carnes em óleo com cocção seca posterior	5 a 8%	ND
Ovos – omeletes, mexidos	2%	ND
Vegetais		
Fritos sem cobertura – cebolas, <i>champignon</i> , tomates (ovo e farinha)	qsp	entre 6 e 15%
Fritos com cobertura – couve-flor (ovo e farinha)	qsp	15%
Fritos – berinjela com cobertura (ovo e farinha)	qsp	15 a 20%
Fritos – berinjela com cobertura (apenas farinha)	qsp	35%
Batatas fritas	qsp	13 a 15%
Massas		
Pastéis	qsp	12 a 18%
Carnes		
Com farinha e ovo	qsp	6 a 10%
Com farinha	qsp	5 a 8%
Peixes		
Magros (< 5% gordura de composição)	qsp	8 a 10%
Gordos (> 5% gordura de composição)	qsp	3 a 5%

qsp: quantidade suficiente para o preparo (imersão); ND: dados não disponíveis.

*Percentuais adequados para produção em escala doméstica; os percentuais são menores com aumento do volume de produção, mas deve-se observar a necessidade de atendimento às recomendações de ácidos graxos.

AZEITE NA
SALADA





TEMPEROS?



SAL



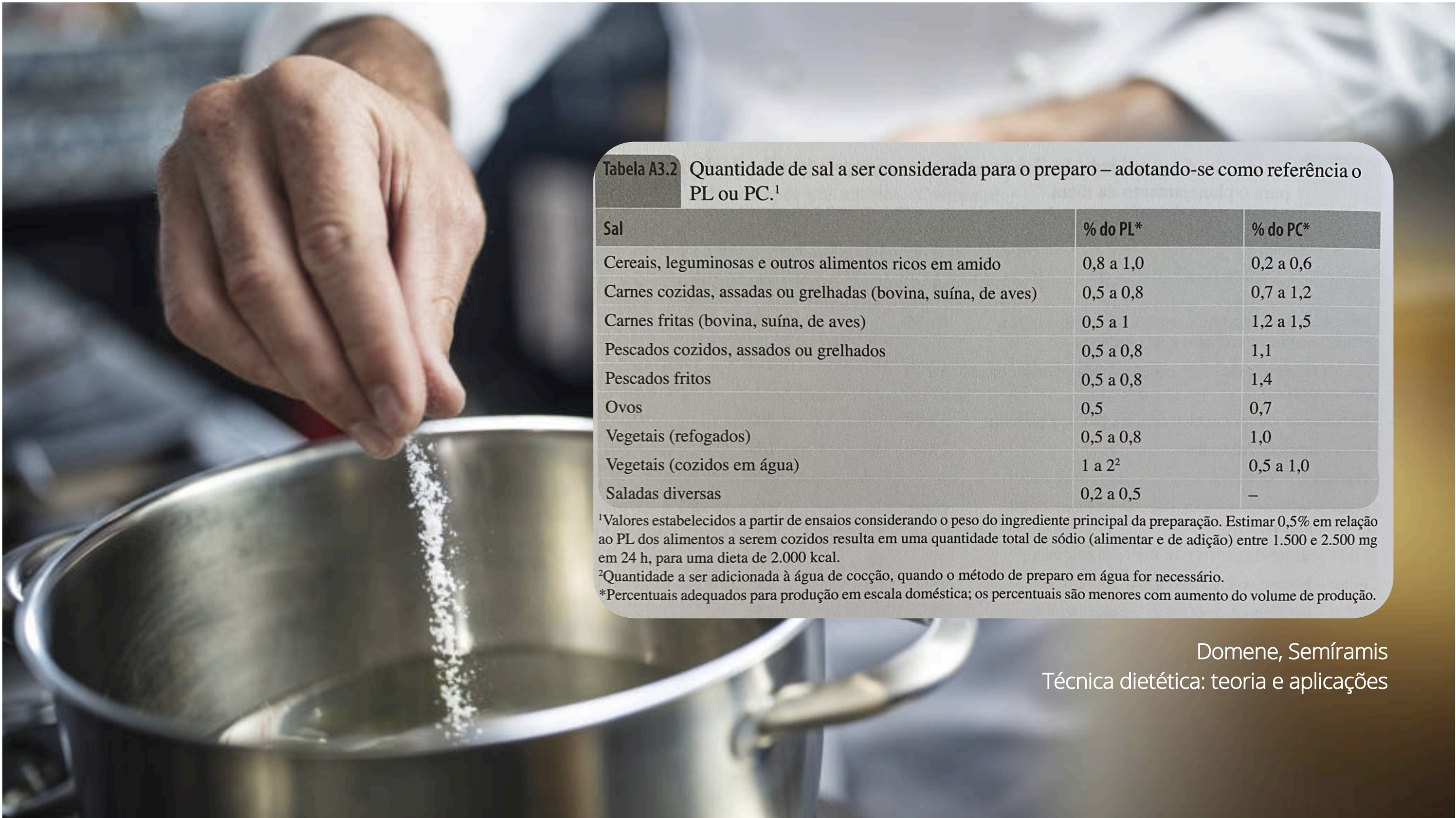


Tabela A3.2 Quantidade de sal a ser considerada para o preparo – adotando-se como referência o PL ou PC.¹

Sal	% do PL*	% do PC*
Cereais, leguminosas e outros alimentos ricos em amido	0,8 a 1,0	0,2 a 0,6
Carnes cozidas, assadas ou grelhadas (bovina, suína, de aves)	0,5 a 0,8	0,7 a 1,2
Carnes fritas (bovina, suína, de aves)	0,5 a 1	1,2 a 1,5
Pescados cozidos, assados ou grelhados	0,5 a 0,8	1,1
Pescados fritos	0,5 a 0,8	1,4
Ovos	0,5	0,7
Vegetais (refogados)	0,5 a 0,8	1,0
Vegetais (cozidos em água)	1 a 2 ²	0,5 a 1,0
Saladas diversas	0,2 a 0,5	–

¹Valores estabelecidos a partir de ensaios considerando o peso do ingrediente principal da preparação. Estimar 0,5% em relação ao PL dos alimentos a serem cozidos resulta em uma quantidade total de sódio (alimentar e de adição) entre 1.500 e 2.500 mg em 24 h, para uma dieta de 2.000 kcal.

²Quantidade a ser adicionada à água de cocção, quando o método de preparo em água for necessário.

*Percentuais adequados para produção em escala doméstica; os percentuais são menores com aumento do volume de produção.

Para cada 100g de arroz ou 100g de leguminosas: $\frac{1}{4}$ cebola

Domene, Semíramis

Técnica dietética: teoria e aplicações



Para cada 100g de arroz: 1 dente de alho

Para cada 100g de leguminosa: 1/2 dente de alho

