

Estimativa da composição química de preparações a partir de receitas



Dra.
Kristy Soraya Coelho
Nutricionista

Especialista em Nutrição Clínica (UNOPAR)

Mestre em Tecnologia em Saúde (PUCPR)

Doutora em Nutrição Humana Aplicada (FCF/USP)

Pós-doutoranda pela FCF/USP

Pesquisadora do Food Research Center (FoRC)

Responsável pela atualização e gerenciamento da TBCA/USP

Responsável pelo desenvolvimento das Ferramentas Computacionais

NutriPersona e NutriReceitas

kristycoelho@usp.br

Nutri
persona
Soluções inteligentes em nutrição

Nutri
receitas
Soluções inteligentes em nutrição



Cardápio para hoje

Entrada

Dados de composição e Sistema de Informação

Prato principal

Conceitos relacionados ao cálculo de receitas

Acompanhamentos

Métodos para estimativa da composição química

Sobremesa

Exemplos de cálculos





software de nutrição



Imagens

Vídeos

Gratuito

Qual o melhor

Esportiva

Dietbox

Numax

Estudantes

Avanutri

Todos os filtros

Ferramentas

SafeSearch

Aproximadamente 9.350.000 resultados (0,44 segundos)

Patrocinado



[totvs.com](https://www.totvs.com)

<https://www.totvs.com> > chef

TOTVS Food Service: Linha Chef - Melhor Software do Mercado

Tudo que o seu food service precisa para ser mais eficiente. Não perca tempo, Conheça já

Patrocinado



[dietsystem.com.br](https://www.dietsystem.com.br)

<https://www.dietsystem.com.br>

Software de Nutrição - Software para Nutricionistas

Software para nutricionista, calculo de dietas, avaliações antropométrica, gasto calórico. O melhor **Software** para nutricionista do Brasil, com valor que cabe no seu bolso 37 R\$. Melhor **software** do Brasil. Preço acessível. Avaliado e aprovado....

[Aumento Muscular](#) · [Perda De Peso](#) · [Criar uma conta](#) · [Área de aprendizagem](#)



Patrocinado



[nutrium.com](https://www.nutrium.com)

<https://www.nutrium.com> > software > nutricao

Software Para Nutricionistas - O Melhor para Nutricionistas

Marcação de Consultas Online. Criação de Planos Alimentares e Receitas. Teste Grátis!



Pesquisar





ESTADÃO 



ChatGPT pode montar dieta? Especialistas avaliam de planos feitos pela ferramenta

Cardápios da inteligência artificial são considerados genéricos por nutricionistas, que não recomendam o uso da plataforma com esse objetivo

<https://www.estadao.com.br/saude/chatgpt-pode-montar-dieta-especialistas-apontam-riscos-de-planos-feitos-pela-ferramenta/>

Informática em Nutrição

Informática em nutrição “...*integra ciência, prática baseada em evidências e expertise em sistemas de informação com o intuito de apoiar a saúde e o estado nutricional adequado*”.

Hogge et al (2006)

Ferramentas computacionais de apoio à nutrição clínica



Requisitos para consulta em nutrição

Cálculos e análises isoladas

Armazenamento, processamento e recuperação das informações coletados

Sistemas de informação
(dado e informação)



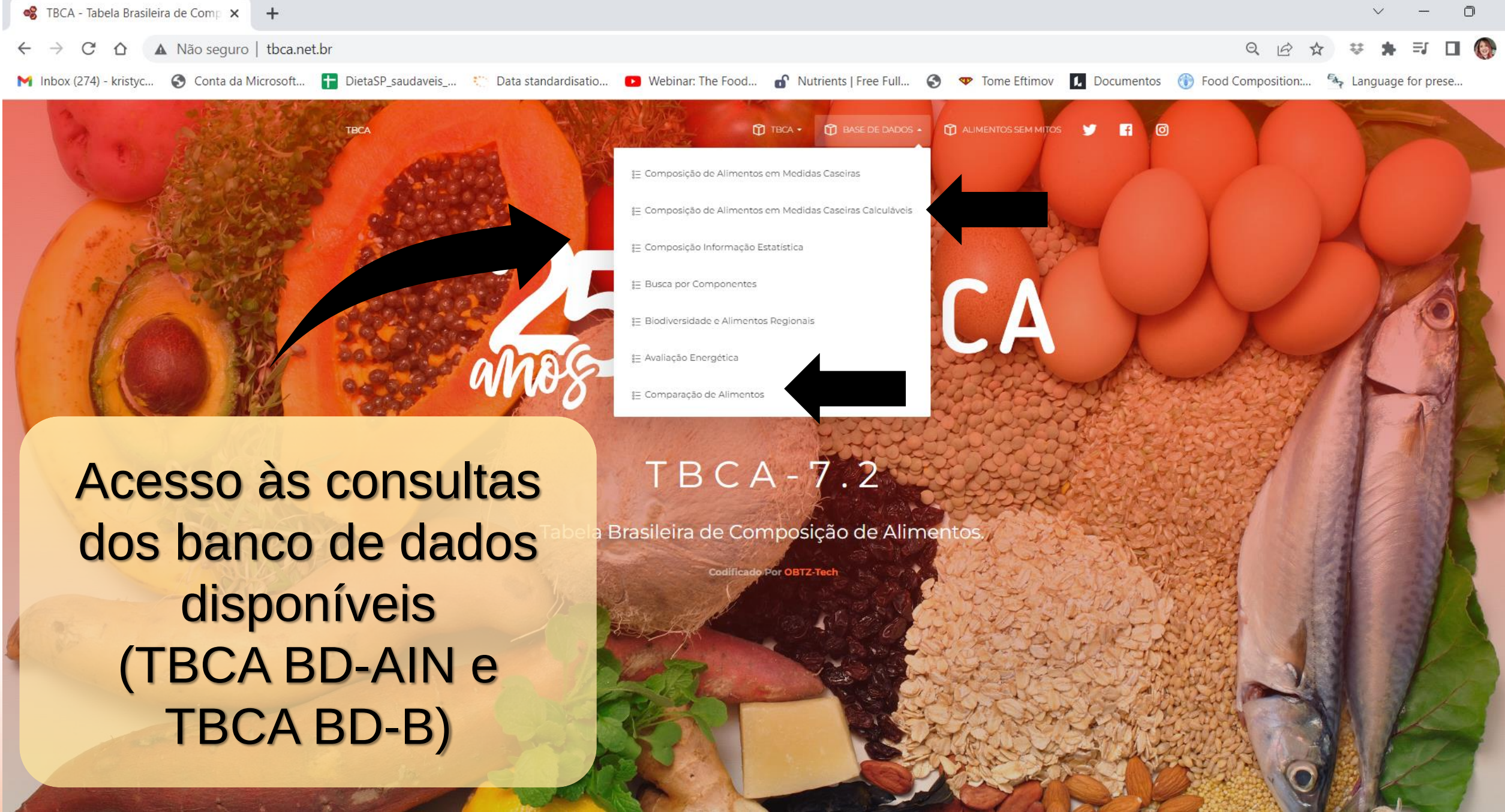
Exemplo de informação sobre a composição do alimento disponível na base de dados de uma ferramenta computacional



Arroz à grega MC: 1 e ¼ saquinho (50g)
Energia
ENERGIA(kcal): 210
Composição química
CHOAVLDF(g): 48,61
PROCNT(g): 3,97
FIBTG(g): 0,99
Minerais
CA(mg): 11,90
FE(mg): 0,60
NA(mg): 24,80

Arroz branco Tio João® MC: ½ xícara (90g)
Energia
ENERGIA(kcal): 172
Composição química
CHOAVLDF(g): 40,00
PROCNT(g): 3,00
Minerais
MN(mg): 0,55
SE(mg): 9,00
P(mg): 52,00
MG(mg): 15,00
K (mg): 50,00
FE(mg): 1,00
CA(mg): 12,00

Alimentos apresentados não possuem dados abrangentes de composição e informações sobre o método de preparo e ingredientes



Acesso às consultas
dos banco de dados
disponíveis
(TBCA BD-AIN e
TBCA BD-B)

NEWS!

Gordura de adição (g)

Proteína vegetal (g)

Proteína animal (g)

Arroz, polido, cozido, sem tempero MC: 2 colheres de sopa (46g)
Energia
ENERGIA(kJ): 255
ENERGIA(kcal): 60
Composição química
CHOAVLDF(g): 13,26
PROCNT(g): 2,38
FATCE(g): 0,41
FIBTG(g): 1,20
Colesterol e ácidos graxos
FASAT(g): 0,15
FAPU(g): 0,05
FAMS(g): 0,15
Minerais
CA(mg): 5,17
FE(mg): 0,33
NA(mg): 1,58
MG(mg): 24,12
P(mg): 19,73
K(mg): 17,44
ZN(mg): 1,12
CU(mg): 0,15
SE(mg): 1,70
MN(mg): 0,55
SE(mg): 9,00
P(mg): 52,00
MN(mg): 1,04
Vitaminas hidrossolúveis
FOLDFE(mg): 0,97

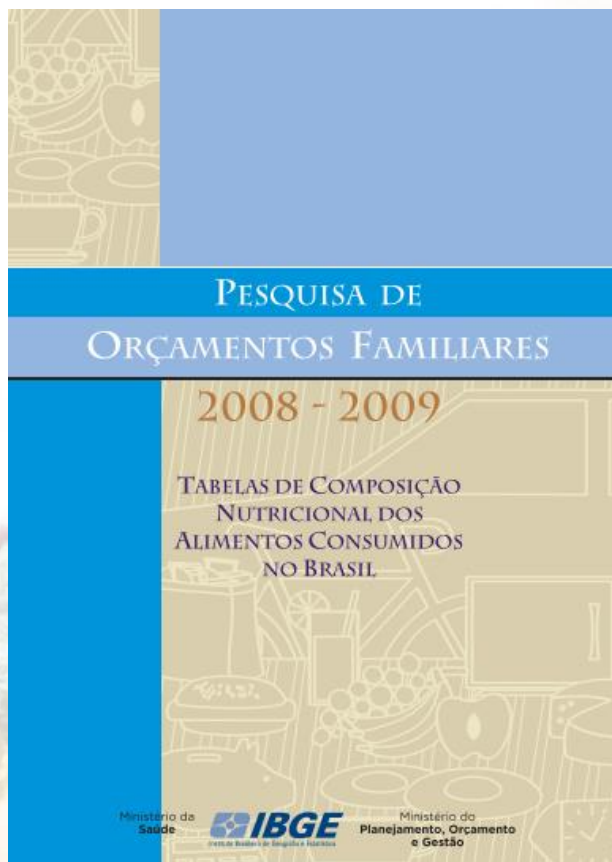
Dados de composição química prioritariamente nacionais e abrangentes

Arroz, polido, cozido, c/ óleo, cebola e alho, c/ sal

Arroz, polido, cozido, c/ óleo, cebola e alho, s/ sal

Arroz, polido, cozido, c/ óleo, cebola e alho, **outros ingredientes**

Aplicação da TBCA DB-AIN na análise comparativa POF 2008-2009 e POF 2017-2018



POF 2008-2009 X POF 2018-2019

“Para avaliar a evolução do consumo de macro e micronutrientes **comparando a pesquisa atual com a de 2008-2009** os bancos de dados foram compatibilizados e a pesquisa de **2008-2009** reanalisada utilizando a **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TBCA**”.

Dados de CA: 89% do USDA e
11% nacionais

FAO / INFOODS Guidelines
Guidelines for Food Matching
Version 1.2



Planilha de *matching* (POF x TBCA)

google.com/spreadsheets/d/1wSmtD59eLTol3zFAJ12tkNnG8anIRxAsbASXVPi9kA/edit#gid=0

Conta da Micros... Apresentação SB... USP DietaSP_saudav... Webinar: The Fo... Data standardisa... Nutrients | Free... Tome Eftimov Documentos

Inserir Formatar Dados Ferramentas

\$ % .0 .00 123 Arial

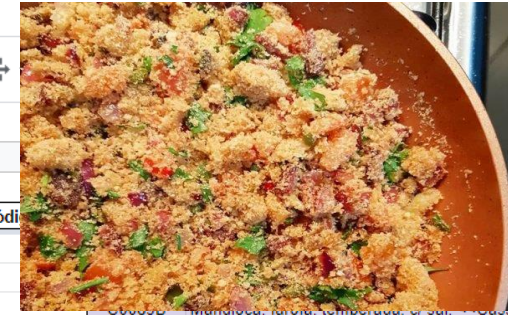
POF - 2008-2009

Descrição do alimento na tabela

Cereal, cooked, Hispanic, cornmeal mush with milk and s



há 5 minutos



Compartilhar

2 Mandioca, farofa, temperada

8502201 99

8502301 MINGAU (FUBA, AVEIA, FARINHA, ETC)

Mandioca, farofa, temperada, c/ sal, <<Brazilian recipe - cassava, crumbs, with spice, with salt>>

201 MINGAU (FUBA, AVEIA, FARINHA, ETC)

202

203 TACACA

204

205 BOLINHO DE COCO

206

207 RISOTO

208

209 VATAPA

210

211 FAROFA PRONTA

212 99 2 Mandioca, farofa, temperada

213 CALDO DE CARNE

214 99 1 Bouillon (broth), beef, prepared from recipe

215 CALDO DE FEIJAO

216 99 1 Beans, black, soup, prepared from ready-to-serve can

217 CALDO DE MOCOTO

218 99 1 Bouillon (broth), beef, prepared from recipe

219 BAIÃO DE DOIS

220 99 2 Baião de dois, arroz e feijão-de-corda

221 CHURRASCO

222 99 1 Beef, roast, rump, visible fat eaten, stewed or boiled, no fat or salt added

223 SUSHI

224 99 1 Sushi (rice with vinegar sauce), with fish and vegetables

225 SALADA DE FRUTAS



iaiz com lec

8502301 99

8502401 TACACA

8502401 99

8502501 BOLINHO DE COCO

nut, dried (

8502501 99

ots and dar

8502701 99

8502801 VATAPA

8502801 99



C0054G Mingau, de maisena, c/ açúcar

C0136P

C0086

C0623

C0203

C0085

C0495

C0125T

C0846F

C0188A

C0352F

C0305E



manioc goma, shrimp and jambut, with

ermelho, vinho branco, queijo parmesã

conut milk, ground peanuts and dende

pice, with salt>>

oró e alho, s/ óleo, tempero e sal <<Br

Caldo de feijão - feijão preto, c/ óleo e temperos, c/ sal <<Broth, black turtle bean, with bacon, with oil

Caldo de mocotó - boi, mocotó, c/ cebola, cenoura, aipo, alho-poró e alho, s/ óleo, tempero e sal

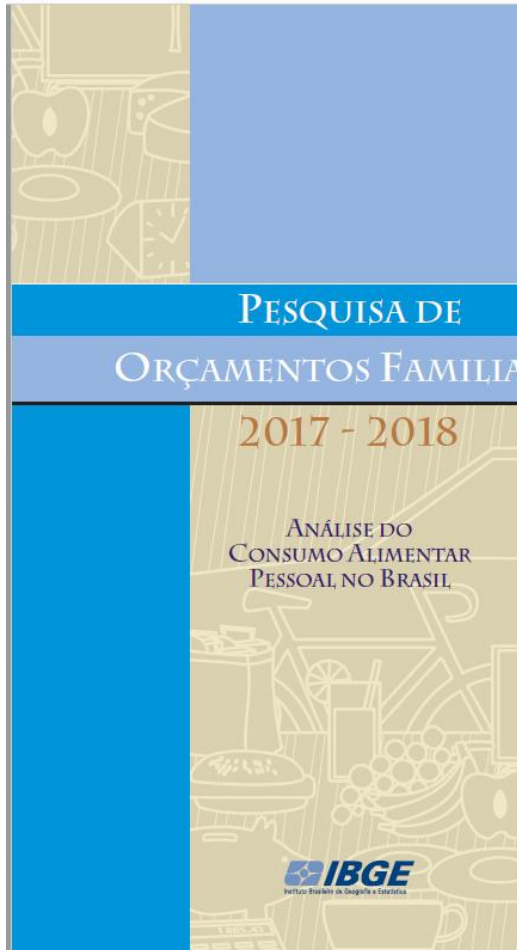
Baião de dois, arroz e feijão-de-corda <<Brazilian recipe - Rice and beans>>

Carne, boi, costela, assada, c/ sal

Sushi - arroz para sushi, c/ vinagre de arroz, açúcar e sal, salmão e cream cheese <<Sush

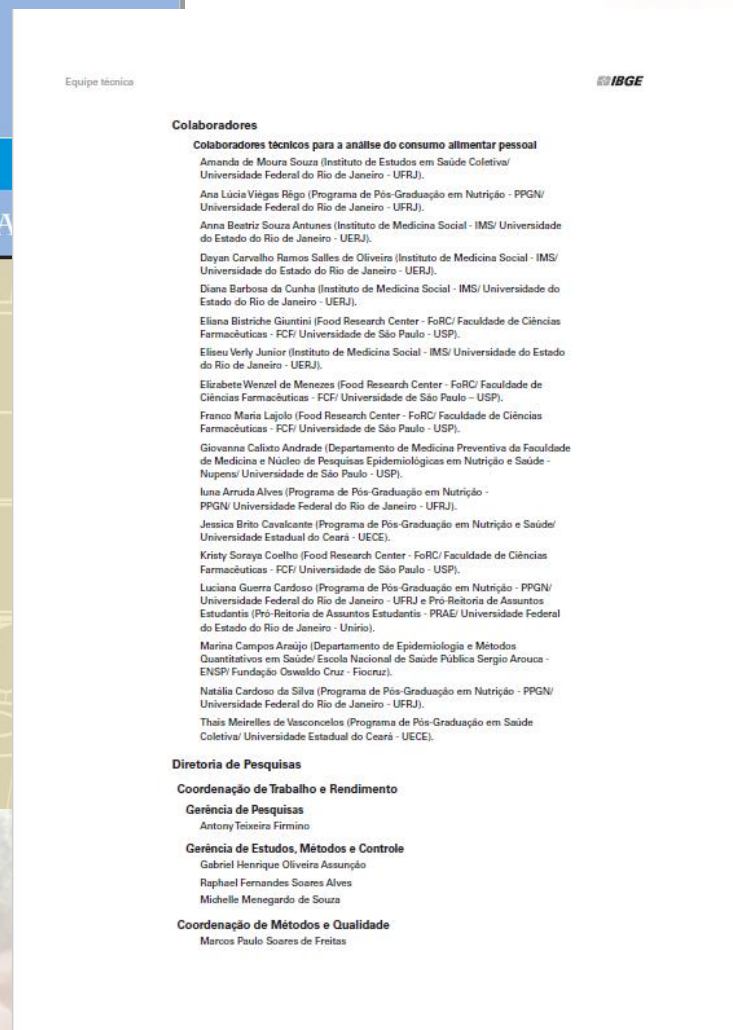
Sheet1

Explorar



Consumo alimentar individual de
34.003 moradores, âmbito nacional

IBGE (2020)

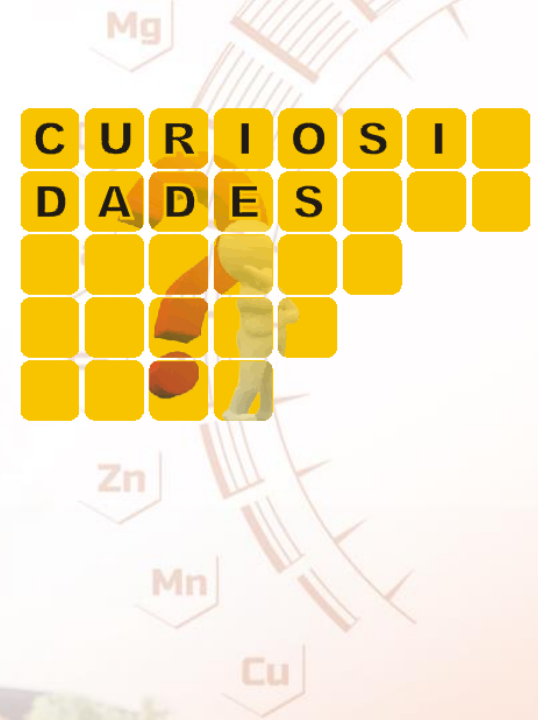


Aplicação da TBCA DB-AIN na avaliação da ingestão de nutrientes no Brasil

Base de dados de CA

“As estimativas de ingestão de nutrientes foram calculadas com o auxílio da **versão 7.0 da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - TBCA** do Centro de Pesquisa em Alimentos (*Food Research Center* - FoRC) da Universidade de São Paulo - USP¹”.

“Foram obtidos dessa base de dados o perfil de **32 componentes** para os **1.593 itens alimentares citados em 2017-2018**, incluindo alimentos in natura, ingredientes culinários, preparações simples, receitas mistas e produtos industrializados alimentares”.



Food Names

Jaccard's approach

Fresh apple

Apple, raw

Fresh apple -> {fre, res, esh, app, ppl, ple}

Apple, raw -> {app, ppl, ple, raw}

$$J(A, B) = \frac{|A \cap B|}{|A \cup B|}$$

Intersection = 3

Union = 7

Similarity = 0.43

Problem: "Apple pie" and "apple, raw" have a similarity of 0.6





RECEITUÁRIO PADRÃO - MODELO DE FICHA TÉCNICA DE PREPARO (FTP)						
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO				FOTO DA PREPARAÇÃO: 		
CATEGORIA: PRATO BASE						
CLASSIFICAÇÃO DA PREPARAÇÃO: CUSTO BAIXO (FÁCIL EXECUÇÃO)						
INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO LÍQUIDO	FATOR CORREÇÃO	MEDIDA CASEIRA	CUSTO UNITÁRIO	CUSTO TOTAL
Arroz polido, cru	40g	40g	1,00	$\frac{1}{2}$ xíc chá	-	-
Óleo, soja	3mL	3mL	1,00	1 cc	-	-
Cebola, branca, crua	6,5g	5g	1,35	1 c5r	-	-
Sal, refinado	0,3g	0,3g	1,00	$\frac{1}{4}$ cc	-	-
					-	-
					-	-
					-	-
					-	-
TOTAL	49,8g	48,3g	1,08	-	-	-
MODO DE PREPARO: Refogar a cebola no óleo. Acrescenta o arroz e o dobro da quantidade de água. Cozinhar em fogo brando, após a fervura, com a panela tampada. Acertar o sal.						

TAMANHO DA RECEITA: 100g	PREÇO DE CUSTO POR RECEITA: -
TAMANHO DA PORÇÃO: 85g (1 escumadeira)	PREÇO DE CUSTO POR PORÇÃO: -
FACILIDADE DE PREPARO: Fácil	EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: tábua, faca, colher, balança, panela e fogão
OBSERVAÇÕES:	

INGREDIENTE	PESO LÍQUIDO	FATOR DE CORREÇÃO	ENERGIA	CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDIO TOTAL	AG SATURADA	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Arroz polido, cru	40g	1,00							
Óleo, soja	3mL	1,00							
Cebola, branca, crua	5g	1,35							
Sal, refinado	0,3g	1,00							
TOTAL	48,3g	1,08							



INGREDIENTE	PESO LÍQUIDO	FATOR DE CORREÇÃO	ENERGIA	CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDIO TOTAL	AG SATURADA	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Arroz polido, cru	40g	1,00	143,2	31,52	2,88	0,12	0,04	0,64	0,40
Óleo, soja	3mL	1,00							
Cebola, branca, crua	5g	1,35							
Sal, refinado	0,3g	1,00							
TOTAL	48,3g	1,08							



CARACTERÍSTICAS DA PREPARAÇÃO	CARACTERÍSTICAS DA PORÇÃO
Tempo de preparo: 30 minutos	Número de porções: 1 porção
Peso bruto: 49,8g	Rendimento por porções: 85g
Peso líquido inicial: 48,3g	Medida caseira: 1 escumadeira
Peso líquido final: 100g	Calorias:
Fator de correção: 1,08	Carboidratos:
Fator de conversão: 2,07	Proteínas:
Energia:	Lipídio total:
Carboidratos:	AG saturada:
Proteínas:	AG <u>trans</u> :
Lipídio total:	Fibra alimentar:
AG saturada:	Sódio:
AG <u>trans</u> : ND*	
Fibra alimentar:	
Sódio:	

*ND - NÃO DETERMINADO.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 85g (1 escumadeira)		
Quantidade por porção		%VD (*)
Valor energético	_____ kcal ou _____ kJ	
Carboidratos	_____ g	
Proteínas	_____ g	
Gordura total	_____ g	
Gordura saturada	_____ g	
Gordura trans	ND*	ND*
Fibra alimentar	_____ g	
Sódio	_____ mg	
(*) Valores diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

*ND - NÃO DETERMINADO.

VALORES DE REFERÊNCIA:

Valor energético - 2000 kcal ou 8400 kJ
Carboidratos - 300g
Proteínas - 75g
Gorduras totais - 55g
Gordura saturada - 22g
Gordura trans - até 2g
Fibra alimentar - 25g
Sódio - 2400mg



Conceitos



Fator de conversão (FC) (fator de rendimento ou índice de cocção) (*Yield fator*): percentual de mudança no peso de alimentos ou receitas devido ao cozimento.

Fator de retenção de nutrientes (FRN) (*Nutrient Retention Factor*): percentual de retenção de nutrientes, especialmente vitaminas e minerais, no alimento ou prato, após armazenamento, preparação, processamento, aquecimento ou reaquecimento

Fator de correção (FC) (Indicador de parte comestível): percentual de perda de peso quando se descarta o peso de partes não comestíveis de um alimento.

Fator de Perda de Gordura (FPG) e Fator de Absorção de Gordura (FAB)

**FC, FRN e FC publicados não estão disponíveis para todos os alimentos.
Melhor medir FC e FC.**

EuroFIR Recipe Calculation Guideline

Table 1

Procedural steps for calculating nutrient content of recipes according to the EuroFIR Recipe Calculation Guideline.

Step	Procedure
1.	List of ingredients
2.	Weight of input ingredients
3.	Total raw weight of input ingredients
4.	Weight of cooked food
5.	Food composition data of input ingredients
6.	Calculation – content of nutrients in cooked food without retention factors
7.	Retention factors
8.	Calculation – content of nutrients in cooked food with retention factors
9.	Rounding of final values
10	Calculation of energy value
Additional step	Calculation of water



EuroFIR Recipe Calculation Guideline



Table 2

Structure of the Part II Practical examples of the EuroFIR Recipe Calculation Guideline.

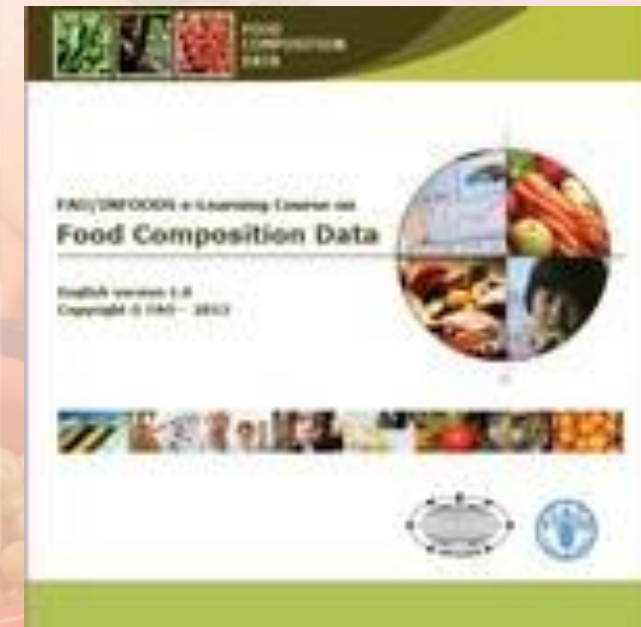
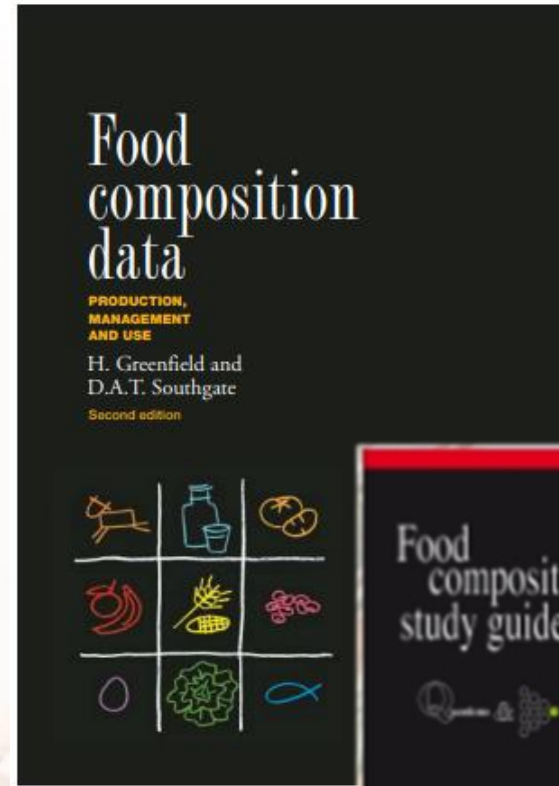
Spreadsheet	Function	Description
RECIPE	A detailed description of a recipe	The following information is collected: name of food prepared according to a recipe source, reference to a recipe source, preparation procedure, list of ingredients, weight of ingredients (gross and ready-to-cook), raw and cooked weight of food, yield factor, information about cooking method, cooking temperature, number of portions.

Appendix 6

Calculation of the composition of dishes prepared from recipes

The method of calculation is as follows. The weights of the raw ingredients are used to calculate the total amounts of nutrients in the dish. A correction for wastage as a result of ingredients left on utensils and in the vessels used in preparation is made at this stage. The weight of the raw dish is then measured, using a scale weighing to about 1 g (a less accurate scale may be used if the total weight of ingredients is over 500 g). The dish is then cooked and the dish reweighed. (A minor correction to allow for the difference between weighing the dish hot and at room temperature is not usually necessary.) The difference in weight is taken as being accounted for by water, and the composition of the cooked dish is calculated as follows. Divide the total nutrients in the dish calculated from the raw ingredients by the weight of the cooked dish and multiply by 100. The water content of the raw ingredients less the loss in weight on cooking divided by the weight of the cooked dish gives the water content of the cooked dish if it is required. The detailed procedure for calculation of the nutrient content of a multi-ingredient food is outlined below.

1. Select or develop an appropriate recipe.
2. Collect the weight and nutrient content data for each ingredient.
3. Correct the ingredient nutrient levels for weight of edible portions where appropriate.
4. Correct the ingredients for the effects of cooking:
 - either*
 - if data for the cooked ingredients are available, use yield factors to adjust from raw to cooked weights;
 - or*
 - if data for the cooked ingredients are not available, use data for the uncooked ingredients and apply yield factors to adjust for weight changes and retention factors for nutrient losses or gains during cooking.
5. Sum the weights of the ingredients to obtain the weight of the recipe.



Estimativa da composição química de preparações a partir de receitas

- Definição das receitas padronizadas (considerando os alimentos e preparações mais citados na POF 2008-2009 e 2017-2018);
- Definição dos padrões nacionais (sal, açúcar, óleo, cebola e alho, quantidade/proporção de ingredientes (cereais, vegetais, pescados e frutos do mar, carnes, ovos, leguminosas e preparações compostas);
- Definição dos métodos (direto, indireto e misto), considerando Greenfield; Southgate (2003), FAO/INFOODS (2017), Machackova et al. (2018) e TBCA (2023);
- Definição dos fatores a serem aplicados ao ingrediente(s)/preparação: Fator de rendimento, Fator de Perda/Absorção de Gordura e Fator de Retenção de Nutrientes a serem aplicados.



Formulário para Cálculo de Preparações

Salvamento Automático ☒ Formulário Calculo Preparações TBCA 2017_Atualizado - Salvo pela Última Vez 14/11/2020 12:03 Kristy Soraya Coelho

Arquivo **Página Inicial** Inserir Desenhar Layout da Página Fórmulas Dados Revisão Exibir Ajuda Pesquisar Compartilhar

Área de Transf... Fonte Alinhamento Número Estilos Células Edição

H30

	A	B	C	D	E	F
3	FORMULARIO PARA CÁLCULO DE PREPARAÇÕES					
4	Documento preparado por Kristy Soraya Coelho e Eliana Bistrice Giuntini para o Brasilfoods utilizado para dados da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA)					
5						
6	DATA					
7						
8	Código provisório	Descrição detalhada das prepações				
9	1101	Molho, branco (leite, farinha de trigo, manteiga), s/ sal				
10	1102	Arroz com brócolis (arroz polido, brócolis, c/ óleo, cebola e alho, c/ sal)				
11	1103	Sanduíche, bauru (pão francês, c/ queijo muçarela, presunto e tomate)				
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

1-Inicial 2 - Identificação 3- DADOS calculados D e M 4- DADOS calculados I 5- NRT

Pronto 100%

Windows Digite aqui para pesquisar

POR 12:05
PTB2 14/11/2020

Formulário para Cálculo de Preparações

Salvamento Automático ☒ Formulário Calculo Preparações TBCA 2017_Atualizado - Salvo pela Última Vez 14/11/2020 12:03 Kristy Soraya Coelho

Arquivo Página Inicial Inserir Desenhar Layout da Página Fórmulas Dados Revisão Exibir Ajuda Pesquisar Compartilhar

Colar Fonte Alinhamento Número Estilos Células Edição

Área de Transf...

U26

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
1		PLANILHA 2 - Identificação das preparações																			
2		NAME	GENERIC	KIND I	KIND II	KIND III	KIND IV	STRAIN	PART	MATURITY	PROCESS I	PROCESS II	PROCESS III	COMMERCIAL NAME	ALT NAME	SCIENTIFIC NAME	VARIETY	ENGLISH NAME	SAMPLE SOURCE	OTHERS	REFERENCE
3	Código Provisional	NOME	NOME	TIPO I	TIPO II	TIPO III	TIPO IV	CEPA	PARTE	MATURACÃO	PROCESSO I	PROCESSO II	PROCESSO III	NOME COMERCIAL	NOME REGIONAL	NOME CIENTÍFICO	VARIEDADE	NOME EM INGLÊS	ORIGEM DAS AMOSTRAS	OUTRAS	REFERÊNCIA
6	1101	Molho, branco (leite, farinha de trigo, manteiga), s/ sal	Molho, branco	(leite, farinha de trigo, manteiga), s/ sal														Sauce, white (milk, wheat flour, butter), unsalted		Método indireto	Adaptada de Pinheiro et al. (2008)
7	1102	Arroz com brócolis (arroz polido, brócolis, c/ óleo, cebola e alho, c/ sal)	Arroz com brócolis	(arroz polido, brócolis, c/ óleo, cebola e alho, c/ sal)														Rice with broccoli (white rice, broccoli, with oil, onion and garlic, with Brazilian		Método direto	Preparada
8	1103	Sanduíche, bauru (pão francês, c/ queijo muçarela, presunto e tomate)	Sanduíche, bauru	(pão francês, c/ queijo muçarela, presunto e tomate)														sandwich, "bauru" (bread rolls, with mozzarella		Método misto	Preparada
9	0																				
10	0																				
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					
21																					
22																					
23																					
24																					
25																					
26																					

1-Inicial 2 - Identificação 3- DADOS calculados D e M 4- DADOS calculados I 5- NRT

Pronto

80%

12:06 14/11/2020

Microsoft Excel - Arquivo Coelho

Formatar | **Classificar e Filtrar** | **Localizar e Selecionar** | Edição

C (g)	AO (g)	POLYL (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASA
pol (g)	Ácidos orgânicos totais (g)	Polióis totais (g)	Cinzas (g)	Colesterol, por métodos enzimático ou cromatográfico (mg)	Ácidos saturados (g)
0,00	-	-	0,33	0,00	0,3
0,00	-	-	0,82	0,00	3,7
0,00	-	-	0,58	0,00	0,1
0,00	-	-	99,6	0,00	0,0
0,00	-	-	0,23	0,00	0,2
0,00	-	-	0,04	0,00	0,1
0,00	-	-	0,14	0,00	0,0
0,00	-	-	0,47	0,00	0,0
0,00	-	-	0,41	0,00	0,4
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
Consumido	-	-	Calculado	Calculado	Calculado

Status Bar: POR 12:01 PTB2 14/11/2020

BRASILFOOD

aya Coelho

Windows taskbar showing search bar, taskbar icons (File Explorer, Microsoft Store, Settings, Chrome, Word, PowerPoint, Excel, Spotify, etc.), and system tray (clock, date, network, volume, etc.).

Formulário para Cálculo de Preparações

Salvamento Automático

Formulario Calculo Preparações TBCA 2017 - Modo de Compatibilidade - Salvo pela Última Vez 13/11/2020 21:24

Kristy Soraya Coelho

Arquivos

Página Inicial

Inserir

Desenhar

Layout da Página

Fórmulas

Dados

Revisão

Exibir

Ajuda

Pesquisar

Compartilhar

F12

Fn Lock: ativada

Normal

Visualização da Quebra de Página

Layout da Página

Modos de Exibição Personalizados

☒ Régua

☒ Barra de Fórmulas

☒ Linhas de Grade

☒ Títulos

Zoom

100%

Zoom na Seleção

Nova Janela

Organizar Tudo

Congelar Painéis

Dividir

Ocultar

Reexibir

Exibir Lado a Lado

Rolagem Sincronizada

Redefinir Posição da Janela

Alternar Janelas

Macros

D6

X

✓

fx

	A	B	C	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	
1		Colunas cinzas contém fórmulas.																									
2				MINERAIS										VITAMINAS LIPOSSOLÚVEIS													
3				CA(mg)	FE(mg)	NA(mg)	MG(mg)	P(mg)	K(mg)	MN(mg)	ZN(mg)	CU(mg)	SE(mg)	VITA (mg) (padronizada)	VITA_RAE (mg) (padronizada)	VITA (mg) (padronizada)	VITA_RAE (mg) (padronizada)	CARTBEQ (mg)	RETOL (mg)		<CARTA>	<CARTE>	<CARTBCI>	<CRYPXB>	VITD (mg) (padronizada)	VITE (mg) (padronizada)	
4				Cálcio(mg)	Ferro(mg)	Sódio(mg)	Magnésio(mg)	Fósforo(mg)	Potássio(mg)	Manganésio(mg)	Zinco(mg)	Cobre(mg)	Selênio(mg)	Vitamina A: equivalente de retinol (RE), calculada	Vitamina A: equivalente de retinol (RAE), calculada	Vitamina A: equivalente de retinol (RE), calculada	Vitamina A: equivalente de retinol (RAE), calculada	beta-caroteno equivalentes (mg)	trans-retinol (mg)	alfa-caroteno total (mg)	trans-alfa-caroteno (mg)	trans-beta-caroteno (mg)	cis-beta-caroteno (mg)	beta-criptoxantina total (mg)	Vitamina D (D2+D3)(mg) (padronizada)	vitamin E calculada pela soma das atividades	
5																											
6	Grupo A - Cereais e derivados	Trigo, farinha, cozida (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour,		0,95	0,75	0,50	0,85	0,95	0,65	1,00	1,00	0,90	1,00						0,95	0,95			0,95		1,00		
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15																											
16	Grupo D - Gorduras e óleos	Manteiga, cozido (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - fried)		1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00						0,85	0,85			0,85		1,00		
17																											
18																											
19																											
20																											
21																											
22																											
23																											
24																											
25																											
26	Grupo G - Leite e derivados	Leite, fervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil)		1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00						1,00	1,00			1,00		1,00		
27																											
28																											
29																											
30																											
31																											
32																											
33																											
34																											
35																											
36																											
37																											
38																											
39																											
40																											

1-Inicial

2 - Identificação

3- DADOS calculados D e M

4- DADOS calculados I

5- NRT

Selecione o local de destino e tecle ENTER ou use 'Colar'

70%

Windows

Digite aqui para pesquisar

Outlook

Arquivos

Loja

Configurações

Chrome

PowerPoint

Word

Excel

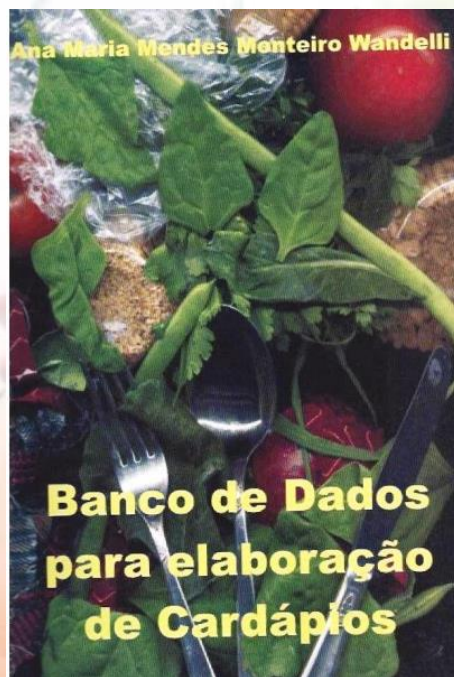
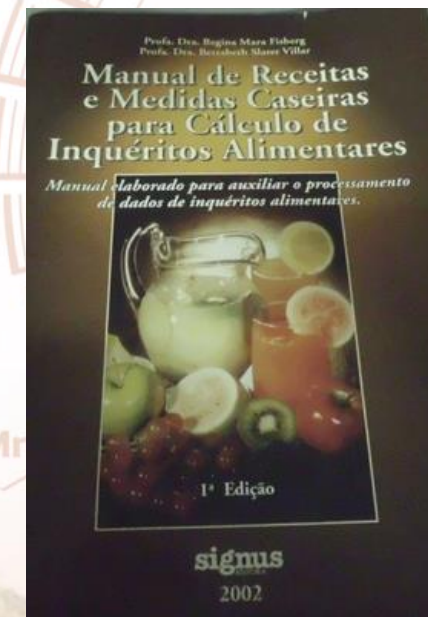
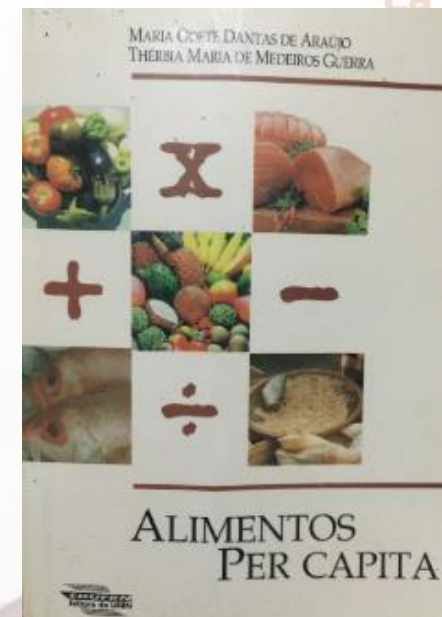
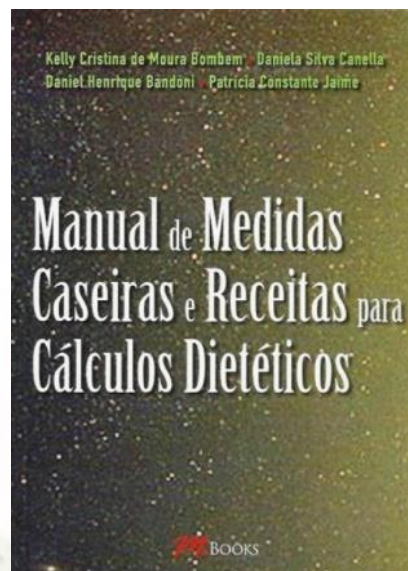
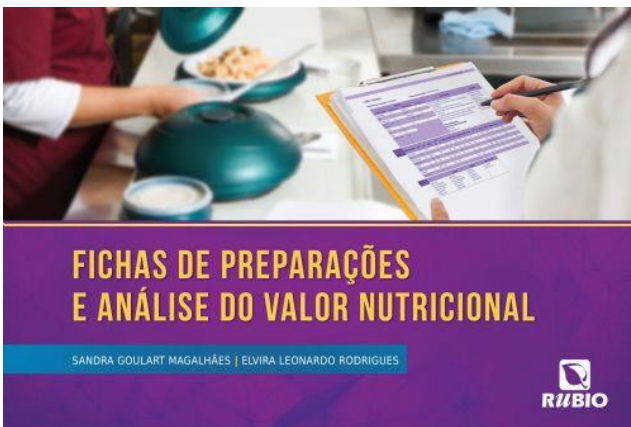
Spotify

POR

11:38

14/11/2020

Algumas referências para receitas padronizadas utilizadas pela TBCA



Dados de laboratório (experimentos de técnica dietética)

Padrões nacionais para a proporções de ingredientes utilizados para estimar a composição química das preparações

Quadro 1 – Quantidade de sal utilizada para estimar a composição química das preparações considerando o grupo dos alimentos, utilizados pelos métodos direto, indireto e misto.

Descrição	Quantidade de sal adicionado para 100 g da preparação pronta para consumo
Preparações à base arroz, massas e cereais cozidos	0,47 g
Preparações à base de batatas e tubérculos	
Preparações à base de leguminosas secas cozidas (com ou sem caldo)	0,50 g
Preparações à base de carnes, pescados e frutos do mar, suínos e aves (grelhadas, cozidas, assadas ou preparadas com molho)	0,45 g
Preparações à base de farofa	0,32 g
Preparações à base de ovos	0,47 g
Preparações de sopas e creme	0,47 g
Preparações à base de vegetais com molho	0,47 g
Preparações à base de vegetais cozidos ou refogados	0,32 g
Preparações de saladas (com ou sem molho)	0,32 g

Adaptado de ANVISA (2014).



Padrões nacionais para a proporções de ingredientes utilizados para estimar a composição química das preparações

Quadro 2 – Quantidade de açúcar utilizada para estimar a composição química das preparações considerando o grupo dos alimentos, utilizados pelos métodos direto, indireto e misto.

Descrição	Quantidade de açúcar adicionado para 100 g da preparação pronta para consumo
Preparação de sobremesas, bolos e tortas	Conforme descrito na receita
Suco*, vitamina de frutas (com leite ou bebida vegetal)*	5 a 8 g
Bebidas (café, chá, café com leite ou bebida vegetal**)	5 g

Legenda:

*Proporção de água/leite ou bebida vegetal e fruta, relacionado à receita

**Proporção de café e leite ou café e bebida vegetal, meio a meio

Padrões nacionais para a proporções de ingredientes utilizados para estimar a composição química das preparações

Quadro 3 – Proporção de ingredientes para estimar a composição química das preparações considerando o Grupo A – Cereais e derivados e Grupo B – Vegetais e derivados, utilizados pelos métodos direto, indireto e misto.

Descrição da preparação	Padronização
Cru(a)	—
Cozido(a)	Cozido, sem óleo, com ou sem sal <u>ou</u> Cozido, com óleo (5 g), com ou sem sal
Grelhado(a)/Brasa/Churrasco	Grelhado, sem óleo, com ou sem sal <u>ou</u> Grelhado, com óleo (5 g), com ou sem sal
Assado(a)	Assado, sem óleo, com ou sem sal <u>ou</u> Assado, com óleo (5 g), com ou sem sal
Frito(a)	Frito em imersão (sem ingrediente de cobertura), 5 a 10 g de óleo, com ou sem sal
Empanado(a)/Milanesa	Frito em imersão (com ingrediente de cobertura – farinha de trigo/farinha de rosca e ovo), 5 a 15 g de óleo, com ou sem sal)
Refogado(a)	Cereal/Vegetal + 5 g de cebola e alho refogados com óleo de soja, com ou sem sal
Com molho de tomate (sugo)	80 g de cereal/vegetal + 20 g de molho, com ou sem sal
Com molho branco (bechamel)	80 g de cereal/vegetal + 20 g de molho, com ou sem sal
Ao alho e óleo	Cereal/vegetal + 5 g de alho refogado no óleo de soja, com ou sem sal
Com manteiga/margarina/óleo	Salteado com 5 g de gordura, com ou sem sal
Ao vinagrete	80 g de cereal/vegetal + 20 g de molho, com ou sem sal
Ensopado	Cereal/vegetal cozido com gordura (97,5 g de vegetal + 2,5 g de gordura), com ou sem sal
Mingau/purê	80 a 85 g de cereal/vegetal + 15 a 20 g de leite ou bebida vegetal + 5 g de gordura, com ou sem sal
Sopa	40 a 50 g de cereal/vegetal + 40 a 50 g de caldo (de vegetais ou outro) + 5 g de cebola e alho refogados com óleo de soja, com ou sem sal

Padrões nacionais para a proporções de ingredientes utilizados para estimar a composição química das preparações

Quadro 4 – Proporção de ingredientes para estimar a composição química das preparações considerando o Grupo J – Ovos e derivados, utilizados pelos métodos direto, indireto e misto.

Descrição da preparação	Padronização
Cozido(a)	Cozido, sem óleo, com ou sem sal
Frito(a)	Frito em imersão (8 a 10 g de óleo), com ou sem sal
Refogado(a), com ou sem outros ingredientes	50 a 55 g de ovo + 25 a 30 g de outros ingredientes (carne, vegetais, frios, entre outros) + 5 g de cebola e alho refogados em óleo de soja, com ou sem sal
Com manteiga/margarina/óleo	5 g de gordura, com ou sem sal
Não se aplica	Alimento cru ou cozido (no caso de o alimento em questão não ser consumido cru)

Padrões nacionais para a proporções de ingredientes utilizados para estimar a composição química das preparações

Quadro 5 – Proporção de ingredientes para estimar a composição química das preparações considerando o Grupo T – Leguminosas e derivados, utilizados pelos métodos direto, indireto e misto.

Descrição da preparação	Padronização
Cozido(a)	Cozido, sem óleo, com ou sem sal <u>ou</u> Cozido, com óleo (5 g), com ou sem sal
Refogado(a)	Leguminosa + 5 g de cebola e alho refogados com óleo de soja, com ou sem sal
Ao vinagrete	80 g da leguminosa + 20 g de molho, com ou sem sal
Ensopado (com caldo)	Metade de leguminosa, metade de caldo + 5 g de cebola e alho refogados em óleo de soja, com ou sem sal
Sopa	40 a 50 g de leguminosa + 40 a 50 g de caldo (de vegetais ou outro) + 5 g de cebola e alho refogados com óleo de soja, com ou sem sal

Padrões nacionais para a proporções de ingredientes utilizados para estimar a composição química das preparações

Quadro 6 – Proporção de ingredientes para estimar a composição química das preparações considerando o Grupo E – Pescados e Frutos do mar e Grupo F – Carnes e derivados, utilizados pelos métodos direto, indireto e misto.

Descrição da preparação	Padronização
Cru(a)	—
Cozido(a)	Cozido, sem óleo, com ou sem sal <u>ou</u> Cozido, com óleo (5 g), com ou sem sal
Grelhado(a)/Brasa/Churrasco	Grelhado, sem óleo, com ou sem sal <u>ou</u> Grelhado, com óleo (5 g), com ou sem sal
Assado(a)	Assado, sem óleo, com ou sem sal <u>ou</u> Assado, com óleo (5 g), com ou sem sal
Frito(a)	Frito em imersão (sem ingrediente de cobertura), 5 a 10 g de óleo, com ou sem sal

Observação:

Para preparações compostas considerar – 50 a 60 g do ingrediente principal (arroz, macarrão, vegetal, carne) + 25 a 30 g dos demais ingredientes (carne, vegetal, entre outros) + 5 g de cebola e alho refogados em óleo de soja, com ou sem sal

Ao alho e óleo	Cereal/vegetal + 5 g de alho refogado no óleo de soja, com ou sem sal
Com manteiga/margarina/óleo	Salteado com 5 g de gordura, com ou sem sal
Ensopado	Cereal/vegetal cozido com gordura (97,5 g de vegetal + 2,5 g de gordura), com ou sem sal
Sopa	40 a 50 g de carne + 40 a 50 g de caldo (de carne, frango ou outro) + 5 g de cebola e alho refogados com óleo de soja, com ou sem sal

Padrões nacionais para a proporções de ingredientes utilizados para estimar a composição química das preparações

Quadro 7 – Sugestões de quantidades de ingredientes diversos – temperos, condimentos e especiarias, entre outros, para estimar a composição química das preparações, utilizados pelos métodos direto, indireto e misto.

Descrição do ingrediente	Padronização para 100 g da preparação
Vinagre, para saladas	5 a 10 mL (ou conforme a receita)
Óleo/azeite, para salada	2 a 5 mL (ou conforme a receita)
Pimenta (preta, branca, caiena, entre outras)	0,15 a 0,35 g (ou conforme a receita)
Canela/cravo, em pó	0,25 a 0,50 g (ou conforme a receita)
Páprica, cúrcuma, urucum (colorau), em pó, entre outros	0,25 a 0,50 g (ou conforme a receita)
Salsa, cebolinha, manjerição, hortelã, coentro, entre outras ervas frescas	0,50 a 2,00 g (ou conforme a receita)
Ervas secas (orégano, entre outros)	0,15 a 0,35 g (ou conforme a receita)
Manteiga/margarina/requeijão/cream cheese em sanduíches/torradas	20 a 30 g (ou conforme a receita)
Maionese em sanduíches	10 a 20 g (ou conforme a receita)
Frios/embutidos em sanduíches	15 a 30 g (ou conforme a receita)
Geleia/mel em sanduíches/torradas	10 a 20 g (ou conforme a receita)
Fermento químico em bolos/tortas	1 a 3 g (ou conforme a receita)
Fermento biológico em pães, massas, pizzas	2 a 4 g (ou conforme a receita)
Ovo para preparações empanadas	5 a 10 g (ou conforme a receita)
Ovo para preparações à milanesa	8 a 12 g (ou conforme a receita)
Farinha de trigo para preparações empanadas	5 a 10 g (ou conforme a receita)
Farinha de trigo para preparações à milanesa	6 a 10 g (ou conforme a receita)
Farinha de rosca para preparações à milanesa	6 a 10 g (ou conforme a receita)
Uva passa, alcaparras, azeitonas, entre outros, para preparações em geral	2 a 5 g (ou conforme a receita)

Fator de Rendimento (Yield Factor)

Description		Yield Factor (YF)	Description	Source
After preparation	Before preparation			
Food group A – Cereals and derivates				
Brown rice				
Raw	Boiled	2.60	Rice, brown, boiled	(2)
White rice				
Raw	Boiled	2.69	Rice, white, boiled	(1)
Lasagna, pasta				
Raw, fresh	Boiled	1.35	Pasta lasagna, fresh, boiled	(1)
Noodles, pasta				
Dry, with spice, raw	Boiled, with spice	2.28	Pasta, dry, boiled, drained, with spice	(1)
Corn				
Corn, popcorn, raw	Prepared	0.89	Popcorn, prepared	(1)
Brazilian recipe “Pastel”				
Pasta, raw	Deep fried	0.82	Pasta, “pastel”, without filling, deep fried	(1)
Pizza				
Pasta, raw	Pasta, baked	0.78	Pasta, pizza, baked	(1)

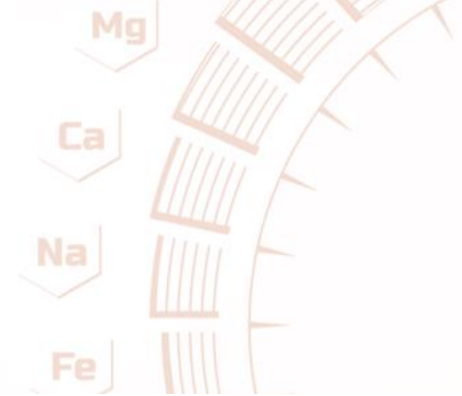
Source: (1) Researcher calculation; (2) Bognár (2002)

Fator de Retenção de Nutrientes (Nutrient Retention Factor)

	Minerals									Vitamins										
	CA	FE	NA	MG	P	MN	ZN	CU	SE	VitA	VitD	VitE	B1	B2	NIA	B6	B12	VitC	Fol	Source
Food group A – Cereals and derivates																				
Cereal, grain, white, boiled (including liquid)	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	0.95	1.00	1.00	0.75	1.00	0.95	0.80	0.95	0.70	0.80	(1)
Cereal, grain, whole, boiled, drained	1.00	1.00	0.80	1.00	0.80	0.80	1.00	0.95	1.00	0.90	1.00	1.00	0.50	0.75	0.75	0.50	0.75	0.70	0.70	(1)
Breadcrumbs, deep fried	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	0.85	1.00	1.00	0.75	0.90	0.90	0.90	1.00	0.80	0.65	(2)
Cereal flour food whole, boiled, drained	0.95	0.75	0.50	0.85	0.95	0.60	1.00	1.00	0.90	0.90	1.00	1.00	0.65	0.70	0.65	0.80	1.00	0.70	0.70	(1,2)
Cereal flour food whole, boiled (including liquid)	0.95	0.75	0.50	0.85	0.95	0.65	1.00	1.00	0.90	0.95	1.00	1.00	0.85	1.00	0.90	0.85	1.00	0.70	0.70	(1)
Cereal flour food white, boiled, drained	0.95	0.75	0.50	0.85	0.95	0.60	1.00	1.00	0.90	0.90	1.00	1.00	0.85	1.00	0.90	0.90	1.00	0.70	0.70	(1,2)
Cereal flour food whole, boiled, baked	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	0.90	1.00	1.00	0.75	1.00	0.95	0.90	1.00	0.70	0.70	(1,2)
Cereal flour food white, deep fried	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	0.90	1.00	1.00	0.90	1.00	1.00	0.90	1.00	0.85	0.70	(1)

Fonte: Bognár, 2002; USDA, 2007; Vásquez-Caicedo et al., 2008

Fator de Perda de Gordura (FPG)



Quadro 1 – Fatores de perda de água e gordura em carnes*:

	Carnes magras cruas (<5% de lipídeos)	Carnes gordurosas cruas (5-15% de lipídeos)	Carnes muito gordurosas cruas (>15% de lipídeos)
Fator de perda de gordura (FPG)	0%	7%	13-15%
Perda de água	100%	93%	85-78%

*Carnes em geral, tais como bovina, suína, ovina, caprina, aves, pescados, caça, entre outras.
Adaptado de FAO/INFOODS (2013), com referência às carnes bovina e de aves.



Fator de Absorção de Gordura (FAG)



Quadro 2 – Percentuais de gordura utilizados no preparo e fator de absorção de gordura (FAB) de preparações

	Quantidade de gordura a partir do peso líquido do alimento (parte comestível, in natura)	
	Quantidade necessário para o preparo	Fator de absorção de gordura (FAB)
Preparação do refogado base (alho e cebola), para vegetais, cereais e leguminosas	2 a 3%	0,015
Preparação do refogado para carnes com cocção úmida (cozidos, ensopados)	3 a 4 %	ND (se considera que a gordura será consumida junto com o molho servido)
Preparação de carnes grelhadas, chapeadas (tostadura em gordura com cocção seca)	2 %	ND (se considera que parte da gordura será consumida junto como a carne)
Preparações com ovos (mexido, omelete)	2 %	ND (se considera que parte da gordura será consumida junto como a preparação)
Preparações de vegetais fritos com cobertura (ovo e farinha)	Quantidade suficiente para fritura em imersão	Cebola, cogumelo (0,06 a 0,15), couve-flor (0,15), beringela (0,15 a 0,20)
Preparações de vegetais fritos com cobertura (apenas farinha)	Quantidade suficiente para fritura em imersão	até 0,35
Preparações de vegetais fritos (batata)	Quantidade suficiente para fritura em imersão	0,13 a 0,15
Preparações à base de massa (pastel)	Quantidade suficiente para fritura em imersão	0,12 a 0,18
Preparações à base de carnes com cobertura (ovo e farinha)	Quantidade suficiente para fritura em imersão	0,06 a 0,10
Preparações à base de carnes com cobertura (apenas farinha)	Quantidade suficiente para fritura em imersão	0,05 a 0,08
Preparações à base de peixes magros (<5 % gordura)	Quantidade suficiente para fritura em imersão	0,08 a 0,10
Preparações à base de peixes magros (>5 % gordura)	Quantidade suficiente para fritura em imersão	0,03 a 0,05

Adaptado de Domene (2011).

Método direto

(baseado nas recomendações Greenfield; Southgate, 2003)

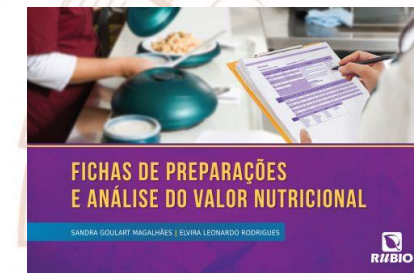
- 1 Escolha da receita padronizada;
- 2 Definição dos padrões para a quantidade e proporção dos ingredientes com preparo simples (cozido, assado, grelhado, frito, entre outros);
- 3 Escolha dos ingredientes, considerando sua descrição na base de dados de CQ, e também a presença ou não de óleo, temperos (alho, cebola, entre outros), e sal ou açúcar;
- 4 Realização dos cálculos de CQ (quantidade dos componentes conforme a quantidade do ingrediente e cálculo de energia, considerando os critérios da FAO;
- 5 Para as casas decimais, considerar os critérios citados em Greenfield; Southgate (2003).

Bife à role, c/ carne bovina, c/ sal (carne, boi, lagarto, cozida, c/ cenoura e toucinho defumado (bacon), c/ molho de tomate (tomate, c/ óleo de soja, cebola e alho), c/ sal)



Método direto

(baseado nas recomendações Greenfield; Southgate, 2003)



		Código	Descrição	ENERC (kJ) (padronizada)	ENERC (kcal) (padronizada)	WATER(g)	CHOACDLF(g) (padronizado)	CHOAVLDF(g) (padronizado)	PROCNT(g) (padronizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (padronizada)	ALC (g)	ASH (g)
1													
2													
3	Fonte da receita:	Ingredientes - composição em 100 g (Receita adaptada de Magalhães; Rodrigues, 2015)											
4													
5	Composição para 100 g dos ingredientes	60,00	C0039F	Carne, boi, lagarto, cozida, s/ sal, <i>Bos taurus</i>	891	212	57,40	0,00	0,00	32,66	9,11	0,00	0,88
6		19,55	C1157B	Tomate, molho, caseiro, s/ sal (tomate, c/ óleo de soja, cebola e alho, s/ sal)	53	128	34,44	0,00	0,00	1,93	2,28	0,00	0,77
7		10,00	C0170F	Carne, porco, toucinho defumado (bacon), frito, <i>Sus ssp.</i>	2851	690	17,09	0,44	0,44	27,28	64,31	0,00	0,47
8		10,00	C0047B	Cenoura, s/ casca, cozida, s/ sal, drenada, <i>Daucus carota</i> L.	70	17	94,58	0,31	2,13	0,54	0,19	0,00	0,38
9		0,45	C0020L	Sal, refinado	0	0	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99,59
10		100,00											
11													
12													
13													
14	Composição dos ingredientes proporcional	60,00	C0039F	Carne, boi, lagarto, cozida, s/ sal, <i>Bos taurus</i>	535	128	34,44	0,00	0,00	19,60	5,46	0,00	0,53
15		19,55	C1157B	Tomate, molho, caseiro, s/ sal (tomate, c/ óleo de soja, cebola e alho, s/ sal)	43	10	17,09	1,49	0,95	0,38	0,44	0,54	0,15
16		10,00	C0170F	Carne, porco, toucinho defumado (bacon), frito, <i>Sus ssp.</i>	285	69	0,75	0,04	0,04	2,73	6,43	0,00	0,05
17		10,00	C0047B	Cenoura, s/ casca, cozida, s/ sal, drenada, <i>Daucus carota</i> L.	7	2	9,46	0,43	0,21	0,05	0,02	0,22	0,04
18		0,45	C0020L	Sal, refinado	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45
19		100,00											
20													
21	Conferência						100,03**		1,21		11,61***		
22													
23		C0401F	Bife à role, c/ carne bovina, c/ sal (carne, boi, lagarto, cozida, c/ cenoura e bacon, c/ molho de tomate (tomate, c/ óleo de soja, cebola e alho), c/ sal)	871	209	61,7		1,21	22,8	12,4	0,76	0,00	1,21
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													

*Quantidade de óleo de soja no molho de tomate.

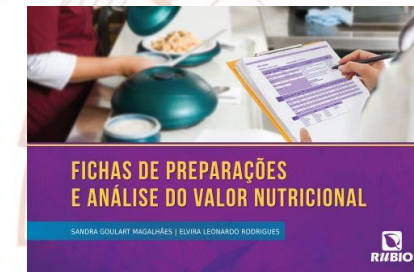
**Apesar de não atingir o somatório de 100 g, ainda está dentro do considerado aceitável pelos critérios da FAO/INFOODS

***O somatório dos lipídios nem sempre é igual aos lipídios totais.

Para as casas decimais foram considerados os critérios de Greenfield; Southgate (2003).

In kJ: $17 \cdot \text{CHOAVDLFF} + 17 \cdot \text{PROCNT} + 37 \cdot \text{FAT} + 8 \cdot \text{FIBTG} + 29 \cdot \text{ALC}$
 In kcal: $4 \cdot \text{CHOACDLF} + 4 \cdot \text{PROCNT} + 9 \cdot \text{FAT} + 2 \cdot \text{FIBTG} + 9 \cdot \text{ALC}$

Coelho et al. (em fase de publicação), BRASILFOODS (2023), TBCA (2023)

[illegible]

Mg

Ca

Na

Fe



FICHAS DE PREPARAÇÕES E ANÁLISE DO VALOR NUTRICIONAL

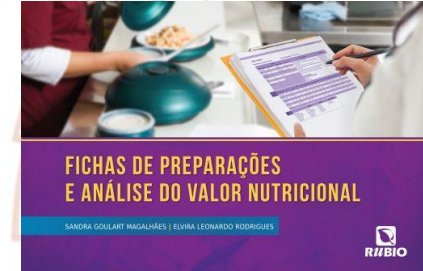
SANDRA GOLLART MAGALHÃES | ELYRIA LEONARDO RODRIGUES



Coelho et al. (em fase de publicação), BRASILFOODS (2023), TBCA (2023)

Método direto

(baseado nas recomendações Greenfield; Southgate, 2003)



C0039F	Carne, boi, lagarto, cozida, s/ sal, Bos taurus	60,00
C1157B	Tomate, molho, caseiro, s/ sal (tomate, c/ óleo de soja, cebola e alho, s/ sal)	19,55
C0170F	Carne, porco, toucinho defumado (bacon), frito, Sus ssp.	10,00
C0047B	Cenoura, s/ casca, cozida, s/ sal, drenada, Daucus carota L	10,00
C0020L	Sal, refinado	0,45
Total de ingredientes (prontos para consumo)		100,00

Carne bovina cozida

60 g

Yield Factor (YF)

0,70

Carne bovina crua

85,7 g

=

/

attention

Colar

Área de Transferência

Calibri

11

N

I

S

Fonte

Quebrar Texto Automaticamente

Mesclar e Centralizar

Alinhamento

Geral

Número

Formatação Condicional

Formatar como Tabela

Estilos de Célula

Estilos

Inserir

Excluir

Células

A277

X

✓

fx

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V
																				Energia	Energia	Unid
																				kJ	kcal	
2	codigo	nome_original	nome_pt_br	ingrediente_pt_br	tags	nome_en	ingrediente_en	nome_sp	ingrediente_sp	codigo_langual	_cientifico	_cientifico	_cientifico	_cientifico	grupo	marca	regiao	tipo_alim	bservaçã			
3	C1107A	Pizza, ricota com nozes, caseira	Pizza, ricota com nozes, caseira	(massa (farinha de trigo pizza ricot	Pizza, ricotta cheese	(dough (wheat flour, oil, yeast, salt and sugar), ricotta cheese, nuts, with condensed milk)									A			F		1260	299	32
4																				b	b	
5																				b	b	
6																				b	b	
7																				b	b	
8																				b	b	
9																				CAL	CAL	C
10	C1108A	Quiche, queijo, assada (massa	Quiche, queijo, assado	(massa brise (farinha de quiche qu	Quiche, cheese, baki	(brissée dough (wheat flour, butter, yolk, milk, with sugar, with salt), cream milk, egg, parmesan cheese, with salt)									A			F		1386	334	45
11																				b	b	
12																				b	b	
13																				b	b	
14																				b	b	
15																				b	b	
16																				CAL	CAL	C
17	C1109A	Risoto de salmão (arroz cozido	Risoto de salmão, c/ arroz polido, c	(arroz polido, salmão, vii	risoto salr	Salmon risotto, with	(white rice, salmon, white wine, parmesan cheese, with olive oil, butter, onion and garlic, with salt)								A			F		898	215	61
18																				b	b	
19																				b	b	
20																				b	b	
21																				b	b	
22																				b	b	
23																				CAL	CAL	C
24	C1110A	Torta, sardinha (massa - leite, f	Torta, sardinha	(massa - leite, farinha de torta leite	Pie, canned sardines	(dough - milk, wheat flour, egg and baking powder, canned sardines, tomato, parsley, with oil, onion and garlic, with black pe									A			F		964	231	55
25																				b	b	
26																				b	b	
27																				b	b	
28																				b	b	
29																				b	b	
30																				CAL	CAL	C
31	C1111A	Arroz de leite (arroz integral, lei	Arroz de leite	(arroz integral, leite inte	arroz inte	Brazilian rice recipe	(brown rice, whole milk, with oil, onion and garlic, with salt)								A			F		439	104	75
32																				b	b	
33																				b	b	
34																				b	b	
35																				b	b	
36																				b	b	
37																				CAL	CAL	C
38	C1137A	Torrada, caseira (farinha de tri	Torrada, caseira	(farinha de trigo, farinha torrada ca	Toast, homemade	(wheat flour, rice flour, corn flour, powdered milk, sugar, salt and yeast)									A			F		1583	375	11
39																				b	b	
40																				b	b	
41																				b	b	
42																				b	b	
43																				b	b	
44																				CAL	CAL	C

Alimentos

Alimentos

Biodiversidade

Rererências

Dashboard

Usuários

Rótulos

Porções

Valores

Porção média: 110 g

Medidas Caseiras

Valores

Pedaço/ Unidade/ Fatia (M): 110 g

Dados do alimento:

Dado

Valor

Código:

C0401F

Nome Português:

Bife à role, c/ carne bovina, c/ sal

Ingredientes Português:

(carne, boi, lagarto, cozida, c/ cenoura e bacon, c/ molho de tomate (tomate, c/ óleo, cebola e alho), c/ sal)

TAGs de busca:

bife role carne boi lagarto cozida cenoura bacon molho tomate oleo cebola alho sal

Nome inglês:

Beef stuffed, with meat beef, with salt

Ingredientes inglês:

(meat, beef, eye of round, cooked, with carrot and bacon, with tomato sauce (tomato, with oil, onion and garlic), with salt)

Nome espanhol:

Ingredientes espanhol:

Languag:

Grupo:

Carnes e derivados

Nome Científico:

Marca:

Região:

Tipo do Alimento:

Preparação

Avaliação Energética?

Sim

Fora Mercado:

Não

Observações:

Nome alimento atualizado: "Bife à role, c/ sal"

Atualizar Alimento

Inserir Nutrientes

Voltar

Excluir

Show 50 entries

Search:

Nutriente	Média	Desvio	Mínimo	Máximo	Dados	Ref.	Tipo	Ordem
Energia (kJ)	870,00	-	-	-	-	-	Calculado	1
Energia (kcal)	208,00	-	-	-	-	-	Calculado	2
Umidade (g)	61,70	-	-	-	-	-	Calculado	3
Carboidrato total (g)	1,97	-	-	-	-	-	Calculado	4

TBCA (2023)

- Alimentos
- Alimentos
- Não Verificados
- Biodiversidade
- Sensoriais
- Nutrientes Config.
- Referências
- Dashboard
- Usuários
- Receitas
- Fatores de Retenção

Porções

Valores:

Porção média: 110 g

Medidas Caseiras

Valores:

Pedaço/ Unidade/ Fatia (M): 110 g



Dados Principais:

Atualizar Alimento

Nutrientes

Voltar

Dado	Valor
Verificado?	N
Id:	2684
Código:	BRC0401F
Sigla:	BR
Nome Português:	Bife à role, c/ carne bovina, c/ sal
Ingredientes Português:	(carne, boi, lagarto, cozida, c/ cenoura e bacon, c/ molho de tomate (tomate, c/ óleo, cebola e alho), c/ sal)
TAGs de busca:	bife role carne boi lagarto cozida cenoura bacon molho tomate oleo cebola alho sal
Nome inglês:	Beef stuffed, with meat beef, with salt
Ingredientes inglês:	(meat, beef, eye of round, cooked, with carrot and bacon, with tomato sauce (tomato, with oil, onion and garlic), with salt)
Nome espanhol:	
Ingredientes espanhol:	
Langual:	
Grupo:	F - Carnes e derivados
Nome Científico:	
Marca:	
Tipo do Alimento:	Preparação
Regiões:	[Norte] [Nordeste] [Centro-Oeste] [Sudente] [Sul]
Sazonalidade:	[Janeiro] [Fevereiro] [Março] [Abril] [Maio] [Junho] [Julho] [Agosto] [Setembro] [Outubro] [Novembro] [Dezembro]
Foodmaps?	Não
Avaliação Energética?	Sim
Fora Mercado:	Não
Observações:	Nome alimento atualizado: "Bife à role, c/ sal"

Sensoriais:

Dado	Valor
Consistência:	Macio
Cor:	Marrom
Preparo:	Cozido, salteado
Sabor:	Salgado
Temperatura:	Quente

Restrições:

Dado	Valor
Sem Lactose?	Sim
Sem Glúten?	Sim
É Vegetariano?	Não
É Vegano?	Não
É diet?	Não
É light?	Não

Alimento Nutrientes

Inserir

Principal > Alimento Nutrientes > Inserir

Alimento

Voltar

Valores:

- **Código:** BRC0401F
- **Nome:** Bife à role, c/ carne bovina, c/ sal
- **Ingredientes:** (carne, boi, lagarto, cozida, c/ cenoura e bacon, c/ molho de tomate (tomate, c/ óleo, cebola e alho), c/ sal)
- **Grupo:** Carnes e derivados
- **Tipo:** Preparação

Porções

Valores:

- **Porção média:** 110 g

Medidas Caseiras

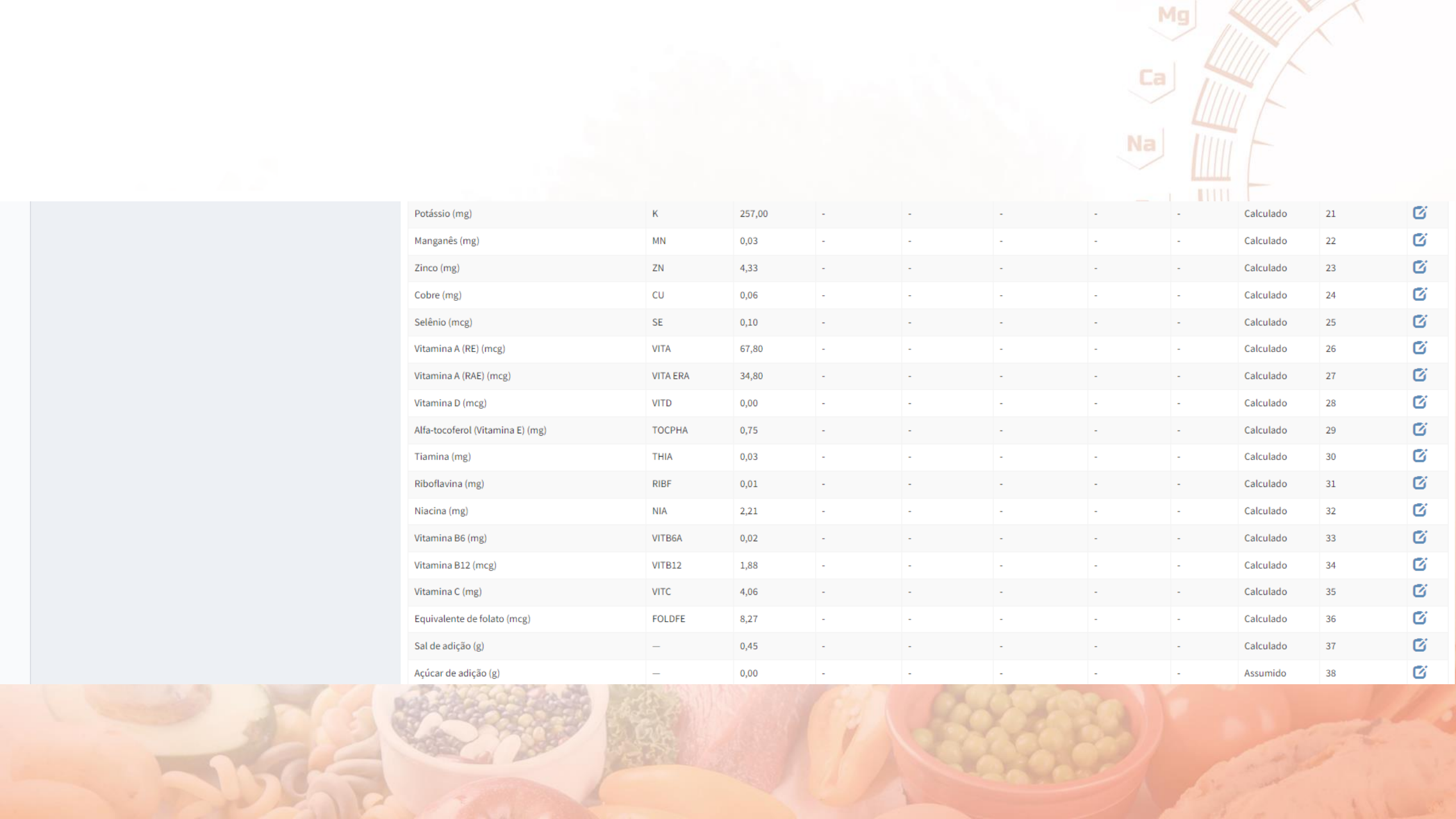
Valores:

- **Pedaço/ Unidade/ Fatia (M):** 110 g

Show 100 entries

Search:

Nutriente	Código	Média	Desvio	Mínimo	Máximo	Dados	Ref.	Tipo	Ordem	
Energia (kJ)	ENERC	870,00	-	-	-	-	-	Calculado	1	
Energia (kcal)	ENERC	208,00	-	-	-	-	-	Calculado	2	
Umidade (g)	WATER	61,70	-	-	-	-	-	Calculado	3	
Carboidrato total (g)	CHOCDF	1,97	-	-	-	-	-	Calculado	4	
Carboidrato disponível (g)	CHOAVLDF	1,21	-	-	-	-	-	Calculado	5	
Proteína (g)	PROCNT	22,80	-	-	-	-	-	Calculado	6	
Lipídios (g)	FAT	12,40	-	-	-	-	-	Calculado	7	
Fibra alimentar (g)	FIBTG	0,76	-	-	-	-	-	Calculado	8	
Álcool (g)	ALC	0,00	-	-	-	-	-	Assumido	9	
Cinzas (g)	ASH	1,21	-	-	-	-	-	Calculado	10	
Colesterol (mg)	CHOLE	42,40	-	-	-	-	-	Calculado	11	
Ácidos graxos saturados (g)	FASAT	4,41	-	-	-	-	-	Calculado	12	
Ácidos graxos monoinsaturados (g)	FAMS	5,12	-	-	-	-	-	Calculado	13	
Ácidos graxos poliinsaturados (g)	FAPU	1,85	-	-	-	-	-	Calculado	14	
Ácidos graxos trans (g)	FATRN	0,19	-	-	-	-	-	Calculado	15	
Cálcio (mg)	CA	7,34	-	-	-	-	-	Calculado	16	
Ferro (mg)	FE	1,31	-	-	-	-	-	Calculado	17	
Sódio (mg)	NA	222,00	-	-	-	-	-	Calculado	18	
Magnésio (mg)	MG	13,00	-	-	-	-	-	Calculado	19	
Fósforo (mg)	P	120,00	-	-	-	-	-	Calculado	20	



Potássio (mg)	K	257,00	-	-	-	-	-	-	Calculado	21	✎
Manganês (mg)	MN	0,03	-	-	-	-	-	-	Calculado	22	✎
Zinco (mg)	ZN	4,33	-	-	-	-	-	-	Calculado	23	✎
Cobre (mg)	CU	0,06	-	-	-	-	-	-	Calculado	24	✎
Selênio (mcg)	SE	0,10	-	-	-	-	-	-	Calculado	25	✎
Vitamina A (RE) (mcg)	VITA	67,80	-	-	-	-	-	-	Calculado	26	✎
Vitamina A (RAE) (mcg)	VITA ERA	34,80	-	-	-	-	-	-	Calculado	27	✎
Vitamina D (mcg)	VITD	0,00	-	-	-	-	-	-	Calculado	28	✎
Alfa-tocoferol (Vitamina E) (mg)	TOCPHA	0,75	-	-	-	-	-	-	Calculado	29	✎
Tiamina (mg)	THIA	0,03	-	-	-	-	-	-	Calculado	30	✎
Riboflavina (mg)	RIBF	0,01	-	-	-	-	-	-	Calculado	31	✎
Niacina (mg)	NIA	2,21	-	-	-	-	-	-	Calculado	32	✎
Vitamina B6 (mg)	VITB6A	0,02	-	-	-	-	-	-	Calculado	33	✎
Vitamina B12 (mcg)	VITB12	1,88	-	-	-	-	-	-	Calculado	34	✎
Vitamina C (mg)	VITC	4,06	-	-	-	-	-	-	Calculado	35	✎
Equivalente de folato (mcg)	FOLDFE	8,27	-	-	-	-	-	-	Calculado	36	✎
Sal de adição (g)	—	0,45	-	-	-	-	-	-	Calculado	37	✎
Açúcar de adição (g)	—	0,00	-	-	-	-	-	-	Assumido	38	✎

LANÇAMENTO
LANÇAMENTO
LANÇAMENTO
Manoá

Gordura de adição (g)	—	-	-	-	-	-	-	-	39	✎
Proteína vegetal (g)	—	-	-	-	-	-	-	-	40	✎
Proteína animal (g)	—	-	-	-	-	-	-	-	41	✎
Ácidos orgânicos totais (g)	AO	-	-	-	-	-	-	-	42	✎
Polióis totais (g)	POLYL	-	-	-	-	-	-	-	43	✎
C 18:2 n6 (g)	F18D2N6	-	-	-	-	-	-	-	44	✎
C 18:3 n3 (g)	F18D3N3	-	-	-	-	-	-	-	45	✎
C 18:3 n6 (g)	F18D3N6	-	-	-	-	-	-	-	46	✎
C 18:4 n3 (g)	F18D4N3	-	-	-	-	-	-	-	47	✎
Açúcares totais (g)	—	-	-	-	-	-	-	-	48	✎
Açúcares adicionados (g)	—	-	-	-	-	-	-	-	49	✎
C 20:4 n6 (g)	F20D4N6	-	-	-	-	-	-	-	50	✎
C 20:5 n3 (g)	F20D5N3	-	-	-	-	-	-	-	51	✎
C 22:5 n3 (g)	F22D5N3	-	-	-	-	-	-	-	52	✎
C 22:6 n3 (g)	F22D6N3	-	-	-	-	-	-	-	53	✎
Trans-retinol (mcg)	RETOL	-	-	-	-	-	-	-	54	✎
Alfa-caroteno (mcg)	CARTA	-	-	-	-	-	-	-	55	✎
Beta-caroteno (mcg)	CARTB	-	-	-	-	-	-	-	56	✎
Beta-criptoxantina (mcg)	CRYPXB	-	-	-	-	-	-	-	57	✎
Licopeno total (mcg)	LICPN	-	-	-	-	-	-	-	58	✎
Luteína total (mcg)	LUTN	-	-	-	-	-	-	-	59	✎
Folato (alimento) (mcg)	FOLFD	-	-	-	-	-	-	-	60	✎
Ácido fólico (mcg)	FOLAC	-	-	-	-	-	-	-	61	✎
Nutriente	Código	Média	Desvio	Mínimo	Máximo	Dados	Ref.	Tipo	Ordem	

Exibindo 1 a 61 de 61 registros

Método indireto

(baseado nas recomendações Machackova et al., 2018)

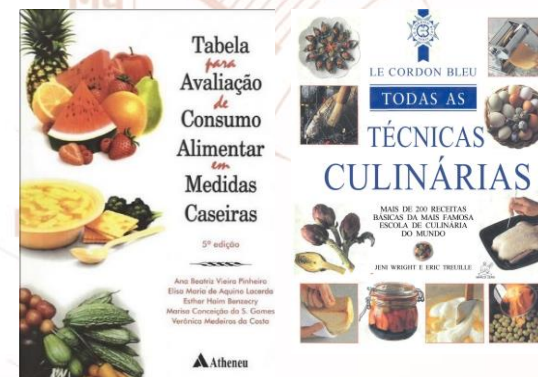
- 1 Escolha da receita padronizada;
- 2 Definição dos ingredientes e o método de preparo/cocção utilizado(s) na preparação (ordem de preparo);
- 3 Escolha dos ingredientes considerando sua descrição na base de dados de CA;
- 4 Definição dos pesos dos ingredientes (peso inicial dos ingredientes crus, peso final da preparação crua e peso final da preparação pronta para consumo) e determinação do fator de rendimento (calcular ou utilizar tabela padrão)
- 5 Realização dos cálculos (quantidade dos nutrientes conforme a quantidade do ingrediente, ajuste a umidade e quantidade dos componentes conforme a quantidade do ingrediente e cálculo de energia, considerando os critérios da FAO;
- 6 Aplicação dos FRN, considerando os ingredientes e o método de preparo/cocção.
- 7 Para as casas decimais, considerar os critérios citados em Greenfield; Southgate (2003).

Molho branco (molho bechamel)
Farinha de trigo + manteiga (roux - agente espessante) + leite



Método indireto

(baseado nas recomendações Machackova et al., 2018)



	A	B	C	D	I	J	M	S	T	X	Y	AB	AD	AG
		Código	Descrição	ENERC (kJ) (padronizada)	ENERC (kcal) (padronizada)	WATER(g)	CHOCDLF(g) (padronizado)	CHOAVLDF(g) (padronizado)	PROCNT(g) (padronizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (padronizada)	ALC (g)	ASH (g)	
1														
2														
3		Fonte da receita:	Ingredientes - composição em 100 g (Receita adaptada de Pinheiro et al, 2018; Wright; Treuille, 2017)											
5		Composição para	C0043G Leite, vaca, integral, fluido			87,25	5,92	5,92	2,93	3,23	0,00	0,00	0,67	
6		100 g dos	C0139A Trigo, farinha, branca, fortificada com ferro e ácido fólico, crua, <i>Triticum aestivum</i>			11,75	75,53	72,94	10,73	1,36	2,58	0,00	0,64	
7		ingredientes	C0006D Manteiga, s/ sal			13,63	0,00	0,00	0,40	86,04	0,00	0,00	0,05	
8														
9														
10														
11		Composição dos	C0043G Leite, vaca, integral, fluido	110,00	297	71	95,97	6,51	6,51	3,22	3,56	0,00	0,74	
12		ingredientes	C0139A Trigo, farinha, branca, fortificada com ferro e ácido fólico, crua, <i>Triticum aestivum</i>	7,50	112	26	0,88	5,66	5,47	0,80	0,10	0,19	0,05	
13		proporcional	C0006D Manteiga, s/ sal	7,50	239	58	1,02	0,00	0,03	6,45	0,00	0,00	0,00	
14														
15			Total de ingredientes	125,00	648	156	72,87	12,17	11,98	4,06	10,11	0,19	0,79	
16		Fator de cocção	Alteração de peso após o preparo	-25,00										
17			Fator de rendimento da receita	0,80										
18														
19		Conferência					100,02*		11,98		9,31**			
20														
21														
22														
23		Fator de retenção	Leite, fervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil)											
24		de nutrientes	Trigo, farinha, cozida (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, whole dish)											
25			Manteiga, cozida (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - fried)											
26														
27		C0004G	Molho branco (molho bechamel), s/ sal (leite integral, farinha de trigo refinada, manteiga, s/ sal)	648	156	72,9	12,2	12,0	4,06	10,1	0,19	0,00	0,79	
28				Desvio padrão	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
29				Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
30				Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
31				Número de dados	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
32				Referências	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
33				Tipo de dados	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Assumido	Calculado	
34														
35														

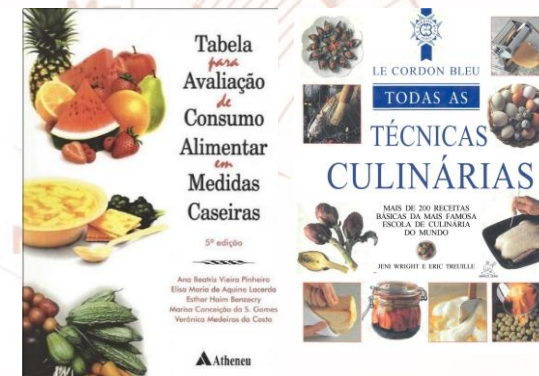
*Apesar de não atingir o somatório de 100 g, ainda está dentro do considerado aceitável pelos critérios da FAO/Infoods
 **O somatório dos lipídios nem sempre é igual aos lipídios totais.
 Para as casas decimais foram considerados os critérios de Greenfield; Southgate (2003).

In kJ: 17* CHOACDLF +17*PROCNT+37*FAT+8*FIBTG+29*ALC
 In kcal: 4* CHOACDLF +4*PROCNT+9*FAT +2*FIBTG+9*ALC

Coelho et al. (em fase de publicação), BRASILFOODS (2023), TBCA (2023)

Método indireto

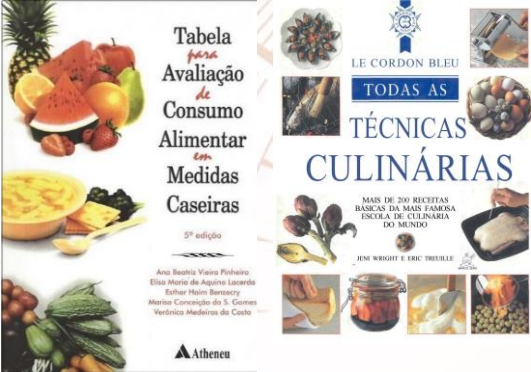
(baseado nas recomendações Machackova et al., 2018)



	A	B	C	AH	AI	AJ	AK	AL	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY	AZ
			Código Descrição	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)	K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)
1																		
2																		
3			Fonte da receita: Ingredientes - composição em 100 g (Receita adaptada de Pinheiro et al, 2018; Wright; Treuille, 2017)															
4																		
5			Composição para 100 g dos ingredientes	12,37	2,01	0,93	0,12	NA	107,26	0,07	63,76	9,71	81,98	133,19	tr	0,38	0,02	4,81
6			C0043G Leite, vaca, integral, fluido	0,00	0,31	0,15	0,44	0,10	16,03	5,70	0,75	30,75	116,36	153,51	0,47	0,87	0,15	6,00
7			C0139A Trigo, farinha, branca, fortificada com ferro e ácido fólico, crua, <i>Triticum aestivum</i>	213,95	51,50	21,90	1,50	2,82	3,61	tr	3,85	1,43	7,07	5,20	tr	tr	0,04	1,05
8			C0006D Manteiga, s/ sal															
9																		
10																		
11			Composição dos ingredientes proporcional	13,61	2,21	1,03	0,13	0,00	117,99	0,08	70,14	10,68	90,17	146,51	0,00	0,42	0,02	5,29
12			C0043G Leite, vaca, integral, fluido	0,00	0,02	0,01	0,03	0,01	1,14	0,32	0,03	1,96	8,29	7,48	0,04	0,07	0,01	0,45
13			C0139A Trigo, farinha, branca, fortificada com ferro e ácido fólico, crua, <i>Triticum aestivum</i>						0,26	0,00	0,27	0,10	0,50	0,37	0,00	0,00	0,00	0,07
14			C0006D Manteiga, s/ sal															
15			Total de ingredientes	29,65	6,10	2,68	0,28	0,22	119,39	0,40	70,44	12,75	98,97	154,36	0,04	0,49	0,04	5,81
16			Fator de cocção															
17			Alteração de peso após o preparo															
18			Fator de rendimento da receita															
19			Conferência															
20																		
21																		
22																		
23			Fator de retenção de nutrientes						1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
24			Leite, fervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil)						0,95	0,75	0,50	0,85	0,95	0,65	1,00	1,00	0,90	1,00
25			Trigo, farinha, cozida (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, whole dish)						0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95
26			Manteiga, cozida (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - fried)															
27			C0004G Molho branco (molho bechamel), s/ sal (leite integral, farinha de trigo refinada, manteiga, s/ sal)	29,7	6,10	2,68	0,28	0,22	119	0,40	70,4	12,7	99,0	154	0,04	0,49	0,04	5,81
28				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
29				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
31				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
32				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
33			*Apesar de não atingir o somatório de 100 g, ainda está dentro do considerado aceitável pelos critérios da FAO/Infood	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
34			**O somatório dos lipídios nem sempre é igual aos lipídios totais.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
35			Para as casas decimais foram considerados os critérios de Greenfield; Southgate (2003).	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Método indireto

(baseado nas recomendações Machackova et al., 2018)



	A	B	C	BE	BF	BT	CC	CK	CL	CO	CT	CV	CW	DA	DB	DC	DD	DE	DF	DG	
	Código	Descrição		VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (padronizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (padronizado)	FOLDFE (mcg)	Sal de adição (g)	Açúcar de adição (g)	Gordura de adição (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)		
1																					
2																					
3	Fonte da receita: Ingredientes - composição em 100 g (Receita adaptada de Pinheiro et al, 2018; Wright; Treuille, 2018)																				
4																					
5	Composição para 100 g dos ingredientes	C0043G	Leite, vaca, integral, fluido	49,60	48,80	NA	0,08	0,04	0,24	1,52	tr	0,37	tr	5,18	-	-	-	-	-		
6		C0139A	Trigo, farinha, branca, fortificada com ferro e ácido fólico, crua, <i>Triticum aestivum</i>	0,00	0,00	0,00	0,08	0,32	tr	0,90	tr	0,00	tr	281,05	-	-	-	-	-		
7		C0006D	Manteiga, s/ sal	1041,02	1027,06	0,00	2,46	tr	tr	tr	tr	0,18	tr	3,16	-	-	-	-	-		
8																					
9																					
10																					
11	Composição dos ingredientes proporcional	C0043G	Leite, vaca, integral, fluido	54,57	53,68	0,00	0,08	0,04	0,25	1,59	0,00	0,29	0,00	5,70	-	-	-	-	3,22		
12		C0139A	Trigo, farinha, branca, fortificada com ferro e ácido fólico, crua, <i>Triticum aestivum</i>	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	14,76	-	-	-	0,80	-		
13		C0006D	Manteiga, s/ sal	66,37	65,47	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,24	-	-	7,50	-	0,03		
14																					
15	Total de ingredientes			120,93	119,16	0,00	0,23	0,06	0,25	1,65	tr	0,30	0,00	20,69	0,00	0,00	7,50	0,80	3,25		
16	Alteração de peso após o preparo																				
17	Fator de rendimento da receita																				
18																					
19	Conferência																				
20																					
21																					
22																					
23	Fator de retenção de nutrientes	Leite, fervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil)		1,00	1,00	1,00	1,00	0,90	0,95	0,95	0,90	0,70	0,80	1,00	-	-	-	-	-		
24		Trigo, farinha, cozida (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, whole dish)		0,95	0,95	1,00	1,00	0,80	1,00	0,90	0,85	1,00	0,70	0,70	-	-	-	-	-		
25		Manteiga, cozida (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - fried)		0,85	0,85	1,00	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	-	-	-	-	-		
26																					
27	C0004G	Molho branco (molho bechamel), s/ sal (leite integral, farinha de trigo refinada, manteiga)		121	119	0,00	0,23	0,06	0,25	1,65	tr	0,30	tr	20,7	0,00	0,00	7,50	0,80	3,25		
28				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
29				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
30				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
31				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
32	*Apesar de não atingir o somatório de 100 g, ainda está dentro do considerado aceitável pelos critérios de Greenfield; Southgate (2003).			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
33	**O somatório dos lipídios nem sempre é igual aos lipídios totais.			Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Assumido	Calculado	Calculado	Calculado		
34	Para as casas decimais foram considerados os critérios de Greenfield; Southgate (2003).																				
35																					

Table 38: Average retention factors of food constituents by cooking of cereal flour based dishes
- such as pasta (noodles), pan cake, bread, pizza, cake -

Constituents	retention factor						
	pasta (noodles)				pan cake		bread, pizza, cake
	whole grain flour		white flour				
	boil		boil		fry	deep fry	bake
	A	B	A	B	A	A	A
Protein	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Fat	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Fat uptake ²⁾	-	-	-	-	7.00	7.00	-
Carbohydrate	0.95	1.00	0.95	1.00	1.00	1.00	1.00
Dietary fibre	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Minerals (ash) ³⁾	0.50	0.50	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Cooking salt ⁴⁾	0.15	0.15	0.15	0.15	1.00	1.00	1.00
Sodium ³⁾	0.50	0.50	0.50	0.50	1.00	1.00	1.00
Potassium	0.60	0.65	0.60	0.65	1.00	1.00	1.00
Calcium	0.95	0.95	0.95	0.95	1.00	1.00	1.00
Magnesium	0.85	0.85	0.85	0.85	1.00	1.00	1.00
Phosphor	0.95	0.95	0.95	0.95	1.00	1.00	1.00
Iron	0.75	0.75	0.75	0.75	1.00	1.00	1.00
Copper	0.90	0.90	0.90	0.90	1.00	1.00	1.00
Zinc	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Other minerals	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Retinol	0.90	0.95	0.90	0.95	0.90	0.90	0.90
Carotenoide	0.90	0.95	0.90	0.95	0.90	0.90	0.90
Vitamin D	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Vitamin E	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Vitamin K	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Vitamin B ₁	0.65	0.50	0.85	0.80	0.90	0.90	0.75
Vitamin B ₂	0.70	0.70	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Niacin	0.65	0.65	0.90	0.90	1.00	1.00	0.95



BFE - R - - 02 - 03

Tables on weight yield of food and
retention factors of food constituents
for the calculation of nutrient
composition of cooked foods (dishes)

BFE Berichte der
Bundesforschungsanstalt für Ernährung

Table 1: Average retention factors of food constituents by cooking of milk and milk product based dishes, such as blanc mange, custard, cheese soufflé

Constituents	Retention factor		
	boil B	stew B	fry in oven B
Protein	1.00	1.00	0.95
Fat	1.00	1.00	1.00
Carbohydrate	1.00	1.00	1.00
Dietary fibre	1.00	1.00	1.00
Minerals (ash) ¹⁾	1.00	1.00	1.00
Cooking salt ²⁾	1.00	1.00	1.00
Sodium ¹⁾	1.00	1.00	1.00
Potassium	1.00	1.00	1.00
Calcium	1.00	1.00	1.00
Magnesium	1.00	1.00	1.00
Phosphor	1.00	1.00	1.00
Iron	1.00	1.00	1.00
Copper	1.00	1.00	1.00
Zinc	1.00	1.00	1.00
Other minerals	1.00	1.00	1.00
Retinol	1.00	1.00	1.00
Carotenoide	1.00	1.00	1.00
Vitamin D	1.00	1.00	1.00
Vitamin E	1.00	1.00	1.00
Vitamin K	1.00	1.00	1.00
Vitamin B ₁	0.90	0.80	0.75
Vitamin B ₂	0.95	0.95	0.95
Niacin	0.95	0.95	0.95
Vitamin B ₆	0.90	0.80	0.75
Vitamin B ₁₂	0.95	0.90	0.90



BFE - R - 02 - 03

Tables on weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrient composition of cooked foods (dishes)

BFE Berichte der
Bundesforschungsanstalt für Ernährung

EuroFir Food Classification	LanguaL Code		LanguaL Code	Vit E	Vit E Source	Vit K	Vit K Source	Vit B1 (Thiamin)	Vit B1 Source	
	Facet A	Other relevant facets	Cooking method	Facet G						
Egg or egg product	A0790		Cooked with fat or oil (fried)	G0024	95	6	100	6	83	6
			Sauteed/ Stir-fried	G0026	90	1	100	1	70	1
			Sauteed/ Stir-fried	G0026	100	1	100	1	95	1
Fat or oil	A0805		Cooked with fat or oil (fried)	G0024	20	2	100	5	100	2



Método indireto (com FPG)

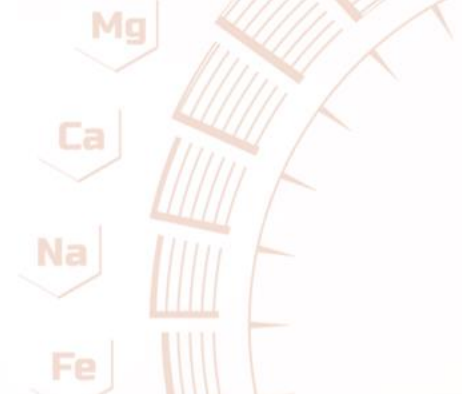
(baseado nas recomendações Machackova et al., 2018)

- 1 Escolha da receita padronizada;
- 2 Definição dos ingredientes e o método de preparo/cocção utilizado(s) na preparação (ordem de preparo);
- 3 Escolha dos ingredientes considerando sua descrição na base de dados de CA;
- 4 Definição dos pesos dos ingredientes (peso inicial dos ingredientes crus, peso final da preparação crua e peso final da preparação pronta para consumo) e determinação do fator de rendimento (calcular ou utilizar tabela padrão)
- 5 Realização dos cálculos (quantidade dos nutrientes conforme a quantidade do ingrediente, ajuste a umidade e quantidade dos componentes conforme a quantidade do ingrediente e cálculo de energia, considerando os critérios da FAO;
- 6 Aplicação dos FRN, considerando os ingredientes e o método de preparo/cocção.
- 7 Para as casas decimais, considerar os critérios citados em Greenfield; Southgate (2003).

Carne, cabrito, costela, cozida, s/ óleo, s/ sal, Capra hirbus



Fator de Perda de Gordura (FPG)



Quadro 1 – Fatores de perda de água e gordura em carnes*:

	Carnes magras cruas (<5% de lipídeos)	Carnes gordurosas cruas (5-15% de lipídeos)	Carnes muito gordurosas cruas (>15% de lipídeos)
Fator de perda de gordura (FPG)	0%	7%	13-15%
Perda de água	100%	93%	85-78%

*Carnes em geral, tais como bovina, suína, ovina, caprina, aves, pescados, caça, entre outras.
Adaptado de FAO/INFOODS (2013), com referência às carnes bovina e de aves.



Método indireto (com FPG)

(baseado nas recomendações Machackova et al., 2018)

Important!

A			B	C	D	I	J	M	S	T	X	Y	AB	AD	AG
Código			Descrição	ENERC (kJ) (padronizada)	ENERC (kcal) (padronizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (padronizado)	CHOAVLDF(g) (padronizado)	PROCNT(g) (padronizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (padronizada)	ALC (g)	ASH (g)		
Fonte da receita: Ingredientes - composição em 100 g (Receita preparada)															
Composição para 100 g dos ingredientes			C0090F	Carne, cabrito, costela, crua, <i>Capra hircus</i>	599	143	71,26	1,67	1,67	19,58	6,42*	0,00	0,00	1,09	
Composição dos ingredientes proporcional			C0090F	Carne, cabrito, costela, crua, <i>Capra hircus</i>	147,00	758	180	104,74	2,45	2,45	28,78	9,43	0,00	0,00	1,59
Fator de cocção			Total de ingredientes Alteração de peso após o preparo Fato de perda de gordura (%)* Fator de rendimento da receita			147,00 -47,00 7,00 0,68	758	180	61,03	2,45	2,45	28,78	6,14	0,00	1,59
Conferência						100,00			2,45			5,27***			
Fatores de retenção de nutrientes			Carne, cabrito, cozida (parte comestível) (Bognar 2002, table 8 - lamb, mutton, game, core, boil, edible part)												
C1079F			Carne, cabrito, costela, cozida, s/ óleo, s/ sal, <i>Capra hircus</i>			758	180	61,0	2,45	2,45	28,8	6,14	0,00	0,00	1,59
Desvio padrão						-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mínimo						-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Máximo						-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Número de dados						-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Referências						-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
						Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Assumido	Calculado
*Como o valor de FAT ficou entre 5 e 15 %,o FPG descontado foi de 7 % da perda de lipídios, proporcional ao peso após o preparo.															
**Para os valores das frações de lipídios e vitaminas lipossolúveis, o ajuste foi feito a partir dos valores por 100 g e do valor corrigido pela perda de lipídios (regra de 3).															
***O somatório dos lipídios nem sempre é igual aos lipídios totais.															
Para as casas decimais foram considerados os critérios de Greenfield; Southgate (2003).															

Método indireto (com FPG)

(baseado nas recomendações Machackova et al., 2018)

Important!

	A	B	C	Y	AB	AD	AG	AH	AI	AJ	AK	
				FAT(g)	FI BTG(g) (padronizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	F
1			Código Descrição									
2												
3			Fonte da receita: Ingredientes - composição em 100 g (Receita preparada)									
4												
5			Composição para 100 g dos ingredientes C0090F Carne, cabrito, costela, crua, <i>Capra hircus</i>	6,42*	0,00	0,00	1,09	158,79	1,97	2,88	0,49	
6												
7												
8												
9			Composição dos ingredientes proporcional C0090F Carne, cabrito, costela, crua, <i>Capra hircus</i>	9,43	0,00	0,00	1,59	233,42	2,89	4,23	0,72	
10												
11			Total de ingredientes	6,14	0,00	0,00	1,59	151,98*	1,88*	2,76*	0,47*	
12			Fator de cocção Alteração de peso após o preparo									
13			Fato de perda de gordura (%)*									
14			Fator de rendimento da receita									
15												
16			Conferência	5,27***								
17												
18												
19												
20			Fatores de retenção de nutrientes Carne, cabrito, cozida (parte comestível) (Bognar 2002, table 8 - lamb, muttom, game, core, boil, edible part)									
21												
22			C1079F Carne, cabrito, costela, cozida, s/ óleo, s/ sal, <i>Capra hircus</i>	6,14	0,00	0,00	1,59	152	1,89	2,76	0,47	
23				-	-	-	-	-	-	-	-	
24				-	-	-	-	-	-	-	-	
25			*Como o valor de FAT ficou entre 5 e 15 %,o FPG descontado foi de 7 % da perda de lípidios, proporcional ao peso após o preparo.	-	-	-	-	-	-	-	-	
26			**Para os valores das frações de lípidios e vitaminas lipossolúveis, o ajuste foi feito a partir dos valores por 100 g e do valor corrigido pela perda de lípidios (regra de 3).	-	-	-	-	-	-	-	-	
27			***O somatório dos lípidios nem sempre é igual aos lípidios totais.	-	-	-	-	-	-	-	-	
28			Para as casas decimais foram considerados os critérios de Greenfield; Southgate (2003).	Calculado	Calculado	Assumido	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	
29												
30												

Método indireto (com FPG)

(baseado nas recomendações Machackova et al., 2018)

Important!

A		B	C	BE	BF	BT	CC
		Código	Descrição	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (padronizada)	TOCPHA (mg)
1							
2							
3		Fonte da receita: Ingredientes - composição em 100g (Receita preparada)					
4							
5		Composição para 100 g dos ingredientes	C0090F Carne, cabrito, costela, crua, <i>Capra hircus</i>	NA	NA	NA	0,72
6							
7							
8		Composição dos ingredientes proporcional	C0090F Carne, cabrito, costela, crua, <i>Capra hircus</i>	0,00	0,00	0,00	0,85
9							
10							
11			Total de ingredientes	0,00	0,00	0,00	0,81
12		Fator de cocção	Alteração de peso após o preparo				
13			Fato de absorção de gordura (%)*				
14			Fator de rendimento da receita				
15							
16		Conferência					
17							
18							
19							
20		Fatores de retenção de nutrientes	Carne, cabrito, cozida (parte comestível) (Bognar 2002, table 8 - lamb, muttom, game, core, boil, edible part)	0,80	0,80	0,80	0,80
21							
22		C1070F	Carne, cabrito, costela, cozida, s/ óleo, s/ sal, <i>Capra hircus</i>	NA	NA	NA	0,81
23				-	-	-	-
24				-	-	-	-
25				-	-	-	-
26			*Como o valor de FAT ficou entre 5 e 15 %,o FPG descontado foi de 7 % da perda de lipídios, proporcional ao peso após o preparo	-	-	-	-
27			**Para os valores das frações de lipídios e vitaminas lipossolúveis, o ajuste foi feito a partir dos valores por 100 g e do valor corrigido pela perda de lipídios (regra de 3).	-	-	-	-
28			Os valores finais dos componentes, foram arredondados considerado os critérios da FAO/Infofoods.	-	-	-	Calculado C
29							
30							

Método indireto (com FAG)

(baseado nas recomendações Machackova et al., 2018)

- 1 Escolha da receita padronizada;
- 2 Definição dos ingredientes e o método de preparo/cocção utilizado(s) na preparação (ordem de preparo);
- 3 Escolha dos ingredientes considerando sua descrição na base de dados de CA;
- 4 Definição dos pesos dos ingredientes (peso inicial dos ingredientes crus, peso final da preparação crua e peso final da preparação pronta para consumo) e determinação do fator de rendimento (calcular ou utilizar tabela padrão)
- 5 Realização dos cálculos (quantidade dos nutrientes conforme a quantidade do ingrediente, ajuste a umidade e quantidade dos componentes conforme a quantidade do ingrediente e cálculo de energia, considerando os critérios da FAO;
- 6 Aplicação dos FRN, considerando os ingredientes e o método de preparo/cocção.
- 7 Para as casas decimais, considerar os critérios citados em Greenfield; Southgate (2003).

Carne, frango, fígado, a milanesa, s/ sal (carne, frango, fígado, farinha de trigo, farinha de rosca, ovo, frito (c/ óleo de soja), s/ sal)

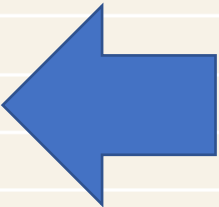


Fator de Absorção de Gordura (FAG)



Quadro 2 – Percentuais de gordura utilizados no preparo e fator de absorção de gordura (FAB) de preparações

	Quantidade de gordura a partir do peso líquido do alimento (parte comestível, in natura)	
	Quantidade necessário para o preparo	Fator de absorção de gordura (FAB)
Preparação do refogado base (alho e cebola), para vegetais, cereais e leguminosas	2 a 3%	0,015
Preparação do refogado para carnes com cocção úmida (cozidos, ensopados)	3 a 4 %	ND (se considera que a gordura será consumida junto com o molho servido)
Preparação de carnes grelhadas, chapeadas (tostadura em gordura com cocção seca)	2 %	ND (se considera que parte da gordura será consumida junto como a carne)
Preparações com ovos (mexido, omelete)	2 %	ND (se considera que parte da gordura será consumida junto como a preparação)
Preparações de vegetais fritos com cobertura (ovo e farinha)	Quantidade suficiente para fritura em imersão	Cebola, cogumelo (0,06 a 0,15), couve-flor (0,15), berinjela (0,15 a 0,20)
Preparações de vegetais fritos com cobertura (apenas farinha)	Quantidade suficiente para fritura em imersão	até 0,35
Preparações de vegetais fritos (batata)	Quantidade suficiente para fritura em imersão	0,13 a 0,15
Preparações à base de massa (pastel)	Quantidade suficiente para fritura em imersão	0,12 a 0,18
Preparações à base de carnes com cobertura (ovo e farinha)	Quantidade suficiente para fritura em imersão	0,06 a 0,10
Preparações à base de carnes com cobertura (apenas farinha)	Quantidade suficiente para fritura em imersão	0,05 a 0,08
Preparações à base de peixes magros (<5 % gordura)	Quantidade suficiente para fritura em imersão	0,08 a 0,10
Preparações à base de peixes magros (>5 % gordura)	Quantidade suficiente para fritura em imersão	0,03 a 0,05



Adaptado de Domene (2011).



Quadro 9 – Sugestões de quantidades de ingredientes diversos – temperos, condimentos e especiarias, entre outros, para estimar a composição química das preparações, utilizados pelos métodos direto, indireto e misto.

Descrição do ingrediente	Padronização para 100 g da preparação
Vinagre, para saladas	5 a 10 mL (ou conforme a receita)
Óleo/azeite, para salada	2 a 5 mL (ou conforme a receita)
Pimenta (preta, branca, caiena, entre outras)	0,15 a 0,35 g (ou conforme a receita)
Canela/cravo, em pó	0,25 a 0,50 g (ou conforme a receita)
Páprica, cúrcuma, urucum (colorau), em pó, entre outros	0,25 a 0,50 g (ou conforme a receita)
Salsa, cebolinha, manjeriço, hortelã, coentro, entre outras ervas frescas	0,50 a 2,00 g (ou conforme a receita)
Ervas secas (orégano, entre outros)	0,15 a 0,35 g (ou conforme a receita)
Manteiga/margarina/requeijão/cream cheese em sanduíches/torradas	20 a 30 g (ou conforme a receita)
Maionese em sanduíches	10 a 20 g (ou conforme a receita)
Frios/embutidos em sanduíches	15 a 30 g (ou conforme a receita)
Geleia/mel em sanduíches/torradas	10 a 20 g (ou conforme a receita)
Fermento químico em bolos/tortas	1 a 3 g (ou conforme a receita)
Fermento biológico em pães, massas, pizzas	2 a 4 g (ou conforme a receita)
Ovo para preparações empanadas	5 a 10 g (ou conforme a receita)
Ovo para preparações à milanesa	8 a 12 g (ou conforme a receita)
Farinha de trigo para preparações empanadas	5 a 10 g (ou conforme a receita)
Farinha de trigo para preparações à milanesa	6 a 10 g (ou conforme a receita)
Farinha de rosca para preparações à milanesa	6 a 10 g (ou conforme a receita)
Uva passa, alcaparras, azeitonas, entre outros, para preparações em geral	2 a 5 g (ou conforme a receita)

Método indireto (com FAG)

(baseado nas recomendações Machackova et al., 2018)

Important!

	A	B	C	D	I	J	M	S	T	X	Y	AB	AD	AG
				ENERC (kJ) (padronizada)	ENERC (kcal) (padronizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (padronizado)	CHOAVLDF(g) (padronizado)	PROCNT(g) (padronizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (padronizada)	ALC (g)	ASH (g)	
1			Código											
2			Descrição											
3	Fonte da receita:	Ingredientes - composição em 100 g (Receita preparada)												
6	Composição para 100 g dos ingredientes	C0139A	Trigo, farinha, branca, fortificada com ferro e ácido fólico, crua, <i>Triticum aestivum</i>	1493	1493	11,75	75,53	72,94	10,73	1,36	2,58	0,00	0,64	
7		C0107A	Farinha, de rosca, caseira	1540	1540	7,51	77,20	72,39	12,14	1,73	4,81	0,00	1,41	
8		C0011J	Ovo, galinha, inteiro, cru	563	135	76,65	2,13	2,13	11,29	9,05	0,00	0,00	0,89	
9		C0030D	Óleo, soja, <i>Glycine max</i>	3700	3700	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	NA	0,00	
10														
12	Composição dos ingredientes proporcional	C0128F	Carne, frango, fígado, crua, <i>Gallus gallus</i>	100,00	476	113	75,65	1,62	1,62	17,38	4,13	0,00	0,00	1,23
13		C0139A	Trigo, farinha, branca, fortificada com ferro e ácido fólico, crua, <i>Triticum aestivum</i>	9,00	134	32	1,06	6,80	6,56	0,97	0,12	0,23	0,00	0,06
14		C0107A	Farinha, de rosca, caseira	9,00	139	33	0,68	6,95	6,52	1,09	0,16	0,43	0,00	0,13
15		C0011J	Ovo, galinha, inteiro, cru	12,00	68	16	9,20	0,26	0,26	1,35	1,09	0,00	0,00	0,11
16		C0030D	Óleo, soja, <i>Glycine max</i>	8,00	296	72	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
17														
18			Total de ingredientes	138,00	1112	266	48,58	15,62	14,95	20,79	13,49	0,67	0,00	1,52
19	Fator de cocção		Alteração de peso após o preparo	30,00										
20			Fator de absorção de gordura (FAG)	0,08										
21			Fator de rendimento da receita	0,72										
22														
23														
24	Conferência						100,00		14,95		12,67*			
25														
26														
27														
28	Fator de retenção de nutrientes		Carne, frango, viscera (fígado), frito em imersão (parte comestível) (Bognar 2002, table 18 - liver, kidney ,lung, tongue, blood, brain, deep fry)											
29			Trigo, farinha, cozida (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, whole dish)(para Folato e ácido fólico USDA release 6, 2007 - 0302/20 FLOUR/MEAL,BOILED,STEAMED)											
30			Farinha de rosca frita em imersão (USDA Table of retention factors, 2007, FLOUR/MEAL, SAUTEED)											
31			Ovo, galinha, frito em imersão (Bognar 2002, table 2 - fried eggs)											
32			Óleo, soja, frito (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - fried)											
33														
34		C1025F	Carne, frango, fígado, a milanesa, s/ sal (carne, frango, fígado, farinha de trigo, farinha de rosca, ovo, frito (c/ óleo de soja), s/ sal)	1112	266	48,6	15,6	15,0	20,8	13,5	0,67	0,00	1,52	
35				Desvio padrão	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
36				Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
37				Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
38				Número de dados	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
39				Referências	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40				Tipo de dado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Assumido	Calculado	Calculado
41			*O somatório dos lipídios nem sempre é igual aos lipídios totais.											
42			Para as casas decimais foram considerados os critérios de Greenfield; Southgate (2003).											

Método misto

(baseado nas recomendações Greenfield; Southgate, 2003)

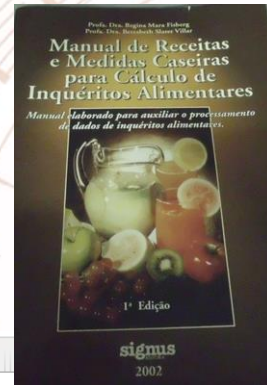
- 1 Escolha da receita padrão;
- 2 Definição dos padrões para a quantidade e proporção dos ingredientes com preparo simples (cozido, assado, grelhado, frito, entre outros);
- 3 Escolha dos ingredientes, considerando sua descrição na base de dados de CA;
- 4 Realização dos cálculos (quantidade dos nutrientes conforme a quantidade do ingrediente, e quantidade dos componentes conforme a quantidade do ingrediente e cálculo de energia, considerando os critérios da FAO;
- 5 Aplicação dos FRN, considerando os ingredientes e o método de preparo/cocção.

Farofa, linguiça, c/ sal (farinha de mandioca (aipim, macaxeira), linguiça com carne bovina e suína, tomate, azeitona, salsa, c/ óleo de soja, cebola e alho, c/ sal)



Método misto

(baseado nas recomendações Greenfield; Southgate, 2003)



	A	B	C	D	E	J	K	N	T	U	Y	Z	AC	
					ENERC (kJ) (padronizada)	ENERC (kcal) (padronizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (padronizado)	CHOAVLDF(g) (padronizado)	PROCNT(g) (padronizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (padronizada)	ALC (g)	ASH (g)
1			Código	Descrição										
2														
3				Fonte da receita: Ingredientes - composição em 100 g (Receita adaptada de Magalhães; Rodrigues, 2015)										
5		45,00	45,00	Mandioca, farinha, torrada*	1489	351	8,34	89,19	82,65	1,23	0,29	6,54	0,00	0,95
6		30,00	30,00	Linguiça, frita, (média de diferentes tipos de carne)	1066	257	50,90	0,00	0,00	19,38	19,93	0,00	0,00	3,83
7		10,00	10,00	Tomate, maduro, cozido, s/ óleo, c/ sal, <i>Solanum lycopersicum</i>	82	19	94,34	4,00	3,30	0,95	0,11	0,70	0,00	0,60
8	Composição para 100 g dos ingredientes	5,00	5,00	Cebola e alho, refogados c/ óleo de soja, s/ sal	1175	284	57,00	14,93	12,22	3,04	24,17	2,71	0,00	0,82
9		5,00	5,00	Óleo, soja, <i>Glycine max</i>	3700	900	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00
10		3,68	3,68	Azeitona, preta, conserva, drenada, <i>Olea europaea</i> L.	867	210	68,46	5,54	0,99	1,16	20,35	4,56	0,00	4,48
11		1,00	1,00	Salsa, cozida, s/ óleo, s/ sal, <i>Petroselinum spp.</i>	179	43	86,49	7,61	4,43	3,39	0,56	3,17	0,00	1,96
12		0,32	0,32	Sal, refinado	0	0	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
13		100,00												
14														
15														
16														
17		45,00	C0088B	Mandioca, farinha, torrada*	670	158	3,75	40,14	37,19	0,55	0,13	2,94	0,00	0,43
18		30,00	C0183F	Linguiça, frita, (média de diferentes tipos de carne)	320	77	50,90	0,00	0,00	5,82	5,98	0,00	0,00	1,15
19		10,00	C0704B	Tomate, maduro, cozido, s/ óleo, c/ sal, <i>Solanum lycopersicum</i>	8	2	94,34	0,40	0,33	0,10	0,01	0,07	0,00	0,06
20	Composição dos ingredientes proporcional	5,00	C0108B	Cebola e alho, refogados c/ óleo de soja, s/ sal	59	14	2,85	0,75	0,61	0,15	1,21	0,14	0,00	0,04
21		5,00	C0030D	Óleo, soja, <i>Glycine max</i>	185	45	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
22		3,68	C0120B	Azeitona, preta, conserva, drenada, <i>Olea europaea</i> L.	30	7	2,52	0,20	0,04	0,04	0,75	0,17	0,00	0,17
23		1,00	C0057B	Salsa, cozida, s/ óleo, s/ sal, <i>Petroselinum spp.</i>	2	0	0,86	0,08	0,04	0,03	0,01	0,03	0,00	0,02
24		0,32	C0020L	Sal, refinado	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
25		100,00												
26														
27	Conferência						100,01		38,22		1202***			
28														
29														
30														
31	Fator de retenção			Óleo soja, frito (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - fried)										
32	de nutrientes													
33														
34		C0782B		Farofa, linguiça, c/ sal (farinha de mandioca (aipim, macaxeira), linguiça com carne bovina e suína, tomate, azeitona, salsa, c/ óleo de soja, cebola e alho, c/ sal)	1274	304	36,5	41,6	38,2	6,69	13,1	3,35	0,00	2,18
35														
36														
37														
38														
39														
40														
41														

*Usamos farinha de mandioca torrada pois não temos FRN para mandioca.

**Quantidade de óleo de soja utilizada no refogado.

***O somatório dos lipídios nem sempre é igual aos lipídios totais.

Para as casas decimais foram considerados os critérios de Greenfield; Southgate (2003).

Desvio padrão

Mínimo

Máximo

Número de dados

Referências

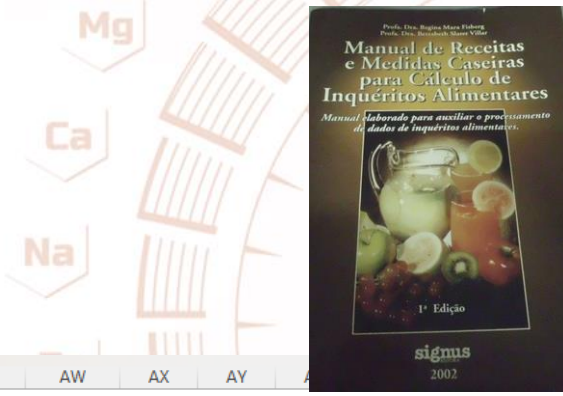
Tipo de dado

In kJ: 17* CHOACDLF +17*PROCNT+37*FAT+8*FIBTG+29*ALC
In kcal: 4* CHOACDLF +4*PROCNT+9*FAT+2*FIBTG+9*ALC

Coelho et al. (em fase de publicação), BRASILFOODS (2023), TBCA (2023)

Método misto

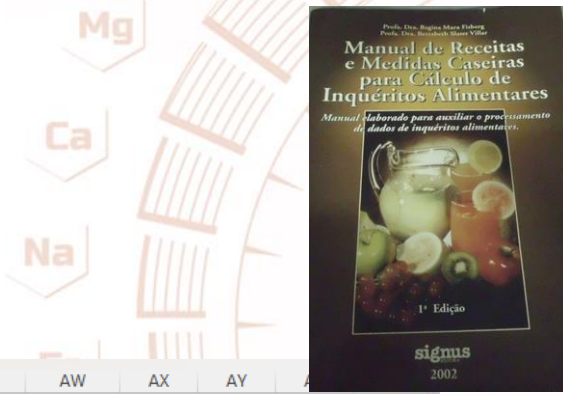
(baseado nas recomendações Greenfield; Southgate, 2003)



	A	B	C	D	AI	AJ	AK	AL	AM	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY	AZ	2002
	Código	Descrição			CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)	K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)
1																			
2																			
3	Fonte da receita: Ingredientes - composição em 100 g (Receita adaptada de Magalhães; Rodrigues, 2015)																		
5		45,00	45,00	Mandioca, farinha, torrada*	0,00	0,10	0,10	tr	0,00	75,53	1,19	10,31	40,01	38,63	327,74	0,37	0,36	tr	1,59
6		30,00	30,00	Linguiça, frita, (média de diferentes tipos de carne)	75,25	5,75	7,70	3,50	0,04	10,99	1,07	1374,83	22,14	230,28	359,91	0,31	3,54	0,10	NA
7		10,00	10,00	Tomate, maduro, cozido, s/ óleo, c/ sal, <i>Solanum lycopersicum</i>	0,00	0,02	0,02	0,04	0,00	11,00	0,68	247,00	9,00	28,00	218,00	0,11	0,14	0,08	NA
8	Composição para 100 g dos ingredientes	5,00	5,00	Cebola e alho, refogados c/ óleo de soja, s/ sal	0,00	3,71	5,61	14,44	0,12	16,64	0,41	1,89	16,48	73,81	304,80	0,19	0,36	0,16	0,59
9		5,00	5,00	Óleo, soja, <i>Glycine max</i>	0,00	15,80	23,40	59,63	0,50	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	NA	0,01	0,32	NA
10		3,68	3,68	Azeitona, preta, conserva, drenada, <i>Olea europaea</i> L.	NA	3,50	11,00	3,00	0,00	58,75	5,45	1566,66	4,76	16,00	78,57	0,06	0,29	0,25	NA
11		1,00	1,00	Salsa, cozida, s/ óleo, s/ sal, <i>Petroselinum spp.</i>	0,00	0,07	tr	0,18	0,00	213,61	3,79	2,74	24,88	58,76	846,87	2,23	1,58	0,24	0,63
12		0,32	0,32	Sal, refinado	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,95	0,33	39943,20	1,00	0,00	7,98	0,10	0,10	0,03	0,10
13		100,00																	
14																			
15																			
17		45,00	C0088B	Mandioca, farinha, torrada*	0,00	0,05	0,05	0,00	0,00	33,99	0,54	4,64	18,01	17,38	147,48	0,16	0,16	0,00	0,72
18		30,00	C0183F	Linguiça, frita, (média de diferentes tipos de carne)	22,57	1,73	2,31	1,05	0,01	3,30	0,32	412,45	6,64	69,08	107,97	0,09	1,06	0,03	0,00
19		10,00	C0704B	Tomate, maduro, cozido, s/ óleo, c/ sal, <i>Solanum lycopersicum</i>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,07	24,70	0,90	2,80	21,80	0,01	0,01	0,01	0,00
20	Composição dos ingredientes proporcional	5,00	C0108B	Cebola e alho, refogados c/ óleo de soja, s/ sal	0,00	0,19	0,28	0,72	0,01	0,83	0,02	0,09	0,82	3,69	15,24	0,01	0,02	0,01	0,03
21		5,00	C0030D	Óleo, soja, <i>Glycine max</i>	0,00	0,79	1,17	2,98	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
22		3,68	C0120B	Azeitona, preta, conserva, drenada, <i>Olea europaea</i> L.	0,00	0,13	0,40	0,11	0,00	2,16	0,20	57,65	0,18	0,59	2,89	0,00	0,01	0,01	0,00
23		1,00	C0057B	Salsa, cozida, s/ óleo, s/ sal, <i>Petroselinum spp.</i>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,14	0,04	0,03	0,25	0,59	8,47	0,02	0,02	0,00	0,01
24		0,32	C0020L	Sal, refinado	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	127,82	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
25		100,00																	
26																			
27	Conferência																		
28																			
29																			
30																			
31	Fator de retenção de nutrientes			Óleo soja, frito (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - fried)						1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
32																			
33																			
34		C0782B		Farofa, linguiça, c/ sal (farinha de mandioca (aipim, macaxeira), linguiça com carne bovina e suína, tomate, azeitona, salsa, c/ óleo de soja, cebola e alho, c/ sal)	22,6	2,88	4,21	4,87	0,04	43,6	1,19	627	26,8	94,1	304	0,30	1,28	0,07	0,75
35					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
36					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
37					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
38				*Usamos farinha de mandioca torrada pois não temos FRN para mandioca.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
39				**Quantidade de óleo de soja utilizada no refogado.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40				***O somatório dos lipídios nem sempre é igual aos lipídios totais.	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado
41				Para as casas decimais foram considerados os critérios de Greenfield; Southgate (2003).															

Método misto

(baseado nas recomendações Greenfield; Southgate, 2003)



	A	B	C	D	AI	AJ	AK	AL	AM	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY	AZ	
	Código	Descrição			CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)	K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)
1																			
2																			
3	Fonte da receita: Ingredientes - composição em 100 g (Receita adaptada de Magalhães; Rodrigues, 2015)																		
5	Composição para 100 g dos ingredientes	45,00	45,00	Mandioca, farinha, torrada*	0,00	0,10	0,10	tr	0,00	75,53	1,19	10,31	40,01	38,63	327,74	0,37	0,36	tr	1,59
6		30,00	30,00	Linguiça, frita, (média de diferentes tipos de carne)	75,25	5,75	7,70	3,50	0,04	10,99	1,07	1374,83	22,14	230,28	359,91	0,31	3,54	0,10	NA
7		10,00	10,00	Tomate, maduro, cozido, s/ óleo, c/ sal, <i>Solanum lycopersicum</i>	0,00	0,02	0,02	0,04	0,00	11,00	0,68	247,00	9,00	28,00	218,00	0,11	0,14	0,08	NA
8		5,00	5,00	Cebola e alho, refogados c/ óleo de soja, s/ sal	0,00	3,71	5,61	14,44	0,12	16,64	0,41	1,89	16,48	73,81	304,80	0,19	0,36	0,16	0,59
9		5,00	5,00	Óleo, soja, <i>Glycine max</i>	0,00	15,80	23,40	59,63	0,50	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	NA	0,01	0,32	NA
10		3,68	3,68	Azeitona, preta, conserva, drenada, <i>Olea europaea</i> L.	NA	3,50	11,00	3,00	0,00	58,75	5,45	1566,66	4,76	16,00	78,57	0,06	0,29	0,25	NA
11		1,00	1,00	Salsa, cozida, s/ óleo, s/ sal, <i>Petroselinum spp.</i>	0,00	0,07	tr	0,18	0,00	213,61	3,79	2,74	24,88	58,76	846,87	2,23	1,58	0,24	0,63
12		0,32	0,32	Sal, refinado	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,95	0,33	39943,20	1,00	0,00	7,98	0,10	0,10	0,03	0,10
13		100,00																	
14																			
15																			
16	Composição dos ingredientes proporcional	45,00	C0088B	Mandioca, farinha, torrada*	0,00	0,05	0,05	0,00	0,00	33,99	0,54	4,64	18,01	17,38	147,48	0,16	0,16	0,00	0,72
18		30,00	C0183F	Linguiça, frita, (média de diferentes tipos de carne)	22,57	1,73	2,31	1,05	0,01	3,30	0,32	412,45	6,64	69,08	107,97	0,09	1,06	0,03	0,00
19		10,00	C0704B	Tomate, maduro, cozido, s/ óleo, c/ sal, <i>Solanum lycopersicum</i>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,07	24,70	0,90	2,80	21,80	0,01	0,01	0,01	0,00
20		5,00	C0108B	Cebola e alho, refogados c/ óleo de soja, s/ sal	0,00	0,19	0,28	0,72	0,01	0,83	0,02	0,09	0,82	3,69	15,24	0,01	0,02	0,01	0,03
21		5,00	C0030D	Óleo, soja, <i>Glycine max</i>	0,00	0,79	1,17	2,98	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
22		3,68	C0120B	Azeitona, preta, conserva, drenada, <i>Olea europaea</i> L.	0,00	0,13	0,40	0,11	0,00	2,16	0,20	57,65	0,18	0,59	2,89	0,00	0,01	0,01	0,00
23		1,00	C0057B	Salsa, cozida, s/ óleo, s/ sal, <i>Petroselinum spp.</i>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,14	0,04	0,03	0,25	0,59	8,47	0,02	0,02	0,00	0,01
24		0,32	C0020L	Sal, refinado	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	127,82	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
25		100,00																	
26																			
27	Conferência																		
28																			
29																			
30																			
31	Fator de retenção de nutrientes		Óleo soja, frito (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - fried)							1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
32																			
33																			
34	C0782B	Farofa, linguiça, c/ sal (farinha de mandioca (aipim, macaxeira), linguiça com carne bovina e suína, tomate, azeitona, salsa, c/ óleo de soja, cebola e alho, c/ sal)			22,6	2,88	4,21	4,87	0,04	43,6	1,19	627	26,8	94,1	304	0,30	1,28	0,07	0,75
35					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
36					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
37					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
38					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
39					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40					Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado
41																			

*Usamos farinha de mandioca torrada pois não temos FRN para mandioca.

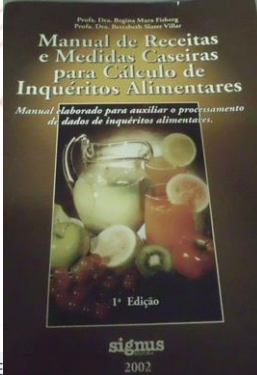
**Quantidade de óleo de soja utilizada no refogado.

***O somatório dos lipídios nem sempre é igual aos lipídios totais.

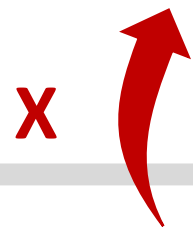
Para as casas decimais foram considerados os critérios de Greenfield; Southgate (2003).

Método misto

(baseado nas recomendações Greenfield; Southgate, 2003)



				A	B	C	D	BF	BG	BU	CD	CL	CM	CP	CU	CW	CX	DB	DC	DD	DE	sigmas 2002		
				Código	Descrição			VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (padronizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIEF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (padronizado)	FOLDFE (mcg)	Sal de adição (g)	Açúcar de adição (g)	Gordura de adição (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)	
1																								
2																								
3	Fonte da receita: Ingredientes - composição em 100 g (Receita adaptada de Magalhães; Rodrigues, 2015)																							
5		45,00	45,00	Mandioca, farinha, torrada*	0,29	0,15	0,00	0,19	tr	tr	tr	0,81	0,00	tr	42,97	-	-	-	-	-	-	-		
6		30,00	30,00	Linguiça, frita, (média de diferentes tipos de carne)	NA	NA	1,02	0,66	0,26	0,06	5,75	Tr	0,84	0,00	0,86	-	-	-	-	-	-	-		
7		10,00	10,00	Tomate, maduro, cozido, s/ óleo, c/ sal, <i>Solanum lycopersicum</i>	NA	24,00	0,00	0,56	0,04	0,02	0,53	0,08	0,00	22,80	13,00	-	-	-	-	-	-	-		
8	Composição para 100 g dos ingredientes	5,00	5,00	Cebola e alho, refogados c/ óleo de soja, s/ sal	0,00	0,00	0,00	3,17	0,08	tr	tr	0,22	0,00	8,99	13,86	-	-	-	-	-	-	-		
9		5,00	5,00	Óleo, soja, <i>Glycine max</i>	NA	0,00	0,00	8,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-	-			
10		3,68	3,68	Azeitona, preta, conserva, drenada, <i>Olea europaea</i> L.	NA	NA	0,00	3,14	Tr	Tr	Tr	0,04	0,00	Tr	0,00	-	-	-	-	-	-			
11		1,00	1,00	Salsa, cozida, s/ óleo, s/ sal, <i>Petroselinum spp.</i>	558,20	279,10	0,00	0,53	0,11	0,17	0,82	0,50	0,00	33,85	116,99	-	-	-	-	-	-			
12		0,32	0,32	Sal, refinado	NA	NA	0,00	NA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-	-			
13		100,00																						
14																								
15																								
17		45,00	C0088B	Mandioca, farinha, torrada*	0,13	0,07	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	19,33	-	-	-	-	0,55	-	-		
18		30,00	C0183F	Linguiça, frita, (média de diferentes tipos de carne)	0,00	0,00	0,31	0,20	0,08	0,02	1,73	0,00	0,25	0,00	0,26	-	-	-	-	-	5,82	-		
19	Composição dos ingredientes proporcional	10,00	C0704B	Tomate, maduro, cozido, s/ óleo, c/ sal, <i>Solanum lycopersicum</i>	0,00	2,40	0,00	0,06	0,00	0,00	0,05	0,01	0,00	2,28	1,30	-	-	-	-	-	0,10	-		
20		5,00	C0108B	Cebola e alho, refogados c/ óleo de soja, s/ sal	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,45	0,60	-	-	-	-	0,8**	0,15	-		
21		5,00	C0030D	Óleo, soja, <i>Glycine max</i>	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	5,00	-	-		
22		3,68	C0120B	Azeitona, preta, conserva, drenada, <i>Olea europaea</i> L.	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-	0,04	-		
23		1,00	C0057B	Salsa, cozida, s/ óleo, s/ sal, <i>Petroselinum spp.</i>	5,58	2,79	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,34	1,17	-	-	-	-	-	0,03	-		
24		0,32	C0020L	Sal, refinado	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	-	-	-		
25		100,00																						
26																								
27	Conferência																							
28																								
29																								
30																								
31	Fator de retenção de nutrientes	Óleo soja, frito (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - fried)						1,00	1,00	1,00	0,20	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	-	-	-	-	-		
32																								
33																								
34		C0782B	Farofa, linguiça, c/ sal (farinha de mandioca (aipim, macaxeira), linguiça com carne bovina e suína, tomate, azeitona, salsa, c/ óleo de soja, cebola e alho, c/ sal)					5,71	5,26	0,31	0,70	0,09	0,02	1,79	0,39	0,25	3,07	22,8	0,32	NA	5,80	0,88	5,82	
35																								
36																								
37																								
38	*Usamos farinha de mandioca torrada pois não temos FRN para mandioca.																							
39	**Quantidade de óleo de soja utilizada no refogado.																							
40	***O somatório dos lipídios nem sempre é igual aos lipídios totais.																							
41	Para as casas decimais foram considerados os critérios de Greenfield; Southgate (2003).																							
								Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	-	Calculado	Calculado	Calculado		



*Usamos farinha de mandioca torrada pois não temos FRN para mandioca.
**Quantidade de óleo de soja utilizada no refogado.
***O somatório dos lipídios nem sempre é igual aos lipídios totais.
Para as casas decimais foram considerados os critérios de Greenfield; Southgate (2003).

EuroFir Food Classification	LanguaL Code		LanguaL Code	Vit E	Vit E Source	Vit K	Vit K Source	Vit B1 (Thiamin)	Vit B1 Source	
	Facet A	Other relevant facets	Cooking method	Facet G						
Egg or egg product	A0790		Cooked with fat or oil (fried)	G0024	95	6	100	6	83	6
			Sauteed/ Stir-fried	G0026	90	1	100	1	70	1
			Sauteed/ Stir-fried	G0026	100	1	100	1	95	1
Fat or oil	A0805		Cooked with fat or oil (fried)	G0024	20	2	100	5	100	2



FoodCASE



Source Data

Aggregated Data

Recipe Data

References

Versions

Branded Data

Branded Data Aggregated

Branded Data Archive

▼ Recipe Search

Food criteria

Column <all columns>

Function contains

Term 18025

☒ Case sensitive ☐ Ignore time

Component criteria

Component

☒ And ☐ Or

Component Property Search

Component

Column

Value

Search Clear

Component Search

Recipes

Aggrega... Name

18025 Feijão carioca cozido, com óleo, cebola e ...

Refresh

Recipe components

Databa...	Component Na...	Code	Value
505468	vitamin A; retinol ...	VITA	
505485	vitamin B-12	VITB12	
505484	vitamin B-6, total	VITB6	
505469	vitamin C	VITC	

Refresh

Ingredients

Databa...	Databa...	Aggregat...	Code	Food N
24484	11902	18019		Alho, c
24483	11906	18023		Cebola
24482	11910	18015		Feijão,
24486	11903	18022		Óleo, s
24485	11909	18021		Sal refi

Refresh

FC Recipe detail, recipe id: 3627 / imported id: null

File

Save Save & close Close

Food

Food id 18025

Code

Name Feijão carioca cozido, com óleo, cebola e alho, com sal

English name Common bean boiled with oil onion and garlic with salt

Scientific name

Version current working [1] Public ☐ Food matching ☐ Recomputation ☐ Is Generic ☐

Load picture...

Food Info

Food Label

Conversion Factors

Food Names

Categories

Language

FoodEx2

Markers

Special Diets

Other Properties

Remarks

Notes

Values

References

Recipe

Ingredients Feijão carioca cozido, com óleo, cebola e alho, com sal

Databa...	Database...	Aggregat...	Food Name	Database ID (Recipe)	Recipe Name
24484	11902	18019	Alho, cru	3627	Feijão carioca coz
24483	11906	18023	Cebola, branca, crua, t...	3627	Feijão carioca coz
24482	11910	18015	Feijão, carioca, cru	3627	Feijão carioca coz
24486	11903	18022	Óleo, soja	3627	Feijão carioca coz
24485	11909	18021	Sal refinado	3627	Feijão carioca coz

Recipe description

Modify recipe ...

Data quality evaluation

Open in Data Quality Analysis Toolkit

Nutrient Retention Factor Classification: Without a classification, all retention factors are assumed to be 1.
If this food is used for recipe calculation, then density can be required.

References

1 rows

Open

New...

Source ...	Acquisitio...	Method T...	Method In
Value create...	Calculated a...	MI0002	
Value create...	Calculated a...	MI0002	
Value create...	Calculated a...	MI0002	
Value create...	Calculated a...	MI0002	

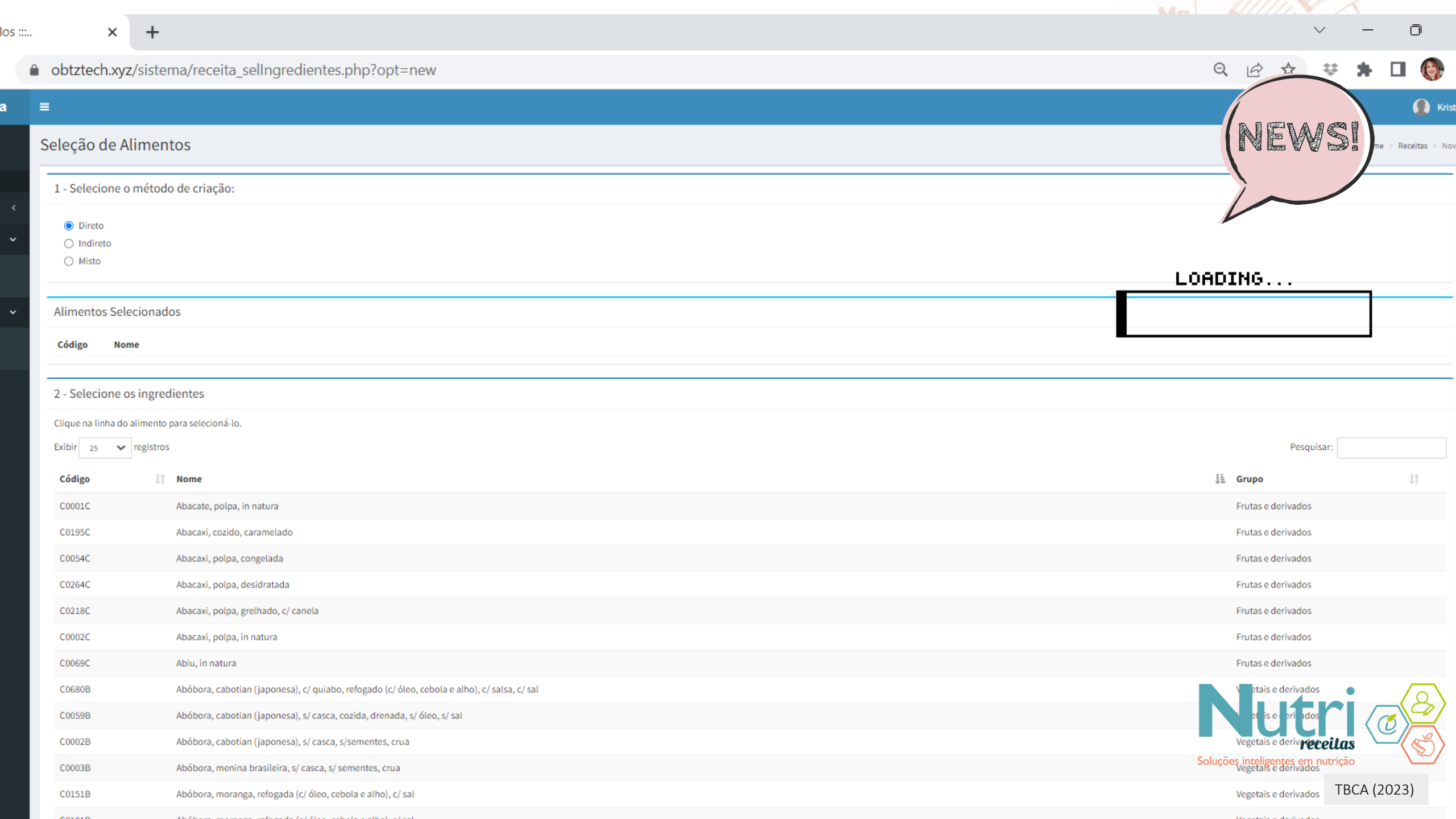
26 rows

Open

Creatio...	Mutation	Mutatio...
Kristy	Oct 30, 2...	Kristy
Kristy	Oct 30, 2...	Kristy
Kristy	Oct 30, 2...	Kristy
Kristy	Oct 30, 2...	Kristy
Kristy	Oct 30, 2...	Kristy
Kristy	Oct 30, 2...	Kristy

5 rows

Open



Seleção de Alimentos

1 - Selecione o método de criação:

- ☒ Direto
☐ Indireto
☐ Misto

Alimentos Seleccionados

Código Nome

2 - Selecione os ingredientes

Clique na linha do alimento para seleccioná-lo.

Exibir 25 registros

Pesquisar:

Código	Nome	Grupo
C0001C	Abacate, polpa, in natura	Frutas e derivados
C0195C	Abacaxi, cozido, caramelado	Frutas e derivados
C0054C	Abacaxi, polpa, congelada	Frutas e derivados
C0264C	Abacaxi, polpa, desidratada	Frutas e derivados
C0218C	Abacaxi, polpa, grelhado, c/ canela	Frutas e derivados
C0002C	Abacaxi, polpa, in natura	Frutas e derivados
C0069C	Abiu, in natura	Frutas e derivados
C0680B	Abóbora, cabotian (japonesa), c/ quiabo, refogado (c/ óleo, cebola e alho), c/ salsa, c/ sal	Vegetais e derivados
C0059B	Abóbora, cabotian (japonesa), s/ casca, cozida, drenada, s/ óleo, s/ sal	Vegetais e derivados
C0002B	Abóbora, cabotian (japonesa), s/ casca, s/ sementes, crua	Vegetais e derivados
C0003B	Abóbora, menina brasileira, s/ casca, s/ sementes, crua	Vegetais e derivados
C0151B	Abóbora, moranga, refogada (c/ óleo, cebola e alho), c/ sal	Vegetais e derivados
C0101B	Abóbora, moranga, refogada (c/ óleo, cebola e alho), c/ sal	Vegetais e derivados

1 - Selecione o método de criação:

- ☒ Direto
- ☐ Indireto
- ☐ Misto

Alimentos Selecionados

Código	Nome
C0208A	Arroz, polido, cozido, c/ óleo, cebola e alho, s/ sal
C0108B	Cebola e alho, refogados, c/ óleo de soja, s/ sal
C0045B	Brócolis, flor, cozido, drenado, s/ óleo, s/ sal
C0020L	Sal, refinado

2 - Selecione os ingredientes

Clique na linha do alimento para selecioná-lo.

Exibir 25 registros

Pesquisar: c0020l

Código	Nome	Grupo
C0020L	Sal, refinado	Miscelânea

Código	Nome	Grupo
--------	------	-------

Exibindo 1 a 1 de 1 registros (filtered from 5,409 total entries)

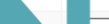
Anterior 1 Próximo

Voltar Próximo

[Home](#) > [Receita](#) > [Novo](#)

Arroz com brócolis (arroz polido, c/ brócolis, c/ óleo de soja, cebola e alho, c/ sal)

- Ingrediente 4:** C0020L - Sal, refinado



Nutri
receitas

Soluções inteligentes em nutrição

COMPOSIÇÃO CENTE	FAT	Lipídios (g)	1,59	24,17	0,54	0,00	1,11	1,09	0,14	0,00	2,34	☐	-	-	-	-	-	Calculado
	FIBTG	Fibra alimentar (g)	1,28	2,71	3,28	0,00	0,90	0,12	0,82	0,00	1,84	☐	-	-	-	-	-	Calculado
	ALC	Álcool (g)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	☐	-	-	-	-	-	Calculado
	ASH	Cinzas (g)	0,33	0,82	0,58	99,59	0,23	0,04	0,15	0,47	0,88	☐	-	-	-	-	-	Calculado
	AO	Ácidos orgânicos totais (g)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	☒	-	-	-	-	-	-
	POLYL	Polióis totais (g)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	☒	-	-	-	-	-	-
	—	Açúcares totais (g)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	☒	-	-	-	-	-	-
	—	Açúcares adicionados (g)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	☒	-	-	-	-	-	-
COLESTEROL E ÁCIDOS GRAXOS	CHOLE	Colesterol (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	☐	-	-	-	-	-	Calculado
	FASAT	Ácidos graxos saturados (g)	0,33	3,71	0,12	0,00	0,23	0,17	0,03	0,00	0,43	☐	-	-	-	-	-	Calculado
	FAMS	Ácidos graxos monoinsaturados (g)	0,33	5,61	tr	0,00	0,23	0,25	0,00	0,00	0,49	☐	-	-	-	-	-	Calculado
	FAPU	Ácidos graxos poliinsaturados (g)	0,77	14,44	0,24	0,00	0,54	0,65	0,06	0,00	1,25	☐	-	-	-	-	-	Calculado
	FATRN	Ácidos graxos trans (g)	0,01	0,12	0,12	0,00	0,01	0,01	0,03	0,00	0,04	☐	-	-	-	-	-	Calculado
	F18D2N6	C 18:2 n6 (g)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	☒	-	-	-	-	-	-
	F18D3N3	C 18:3 n3 (g)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	☒	-	-	-	-	-	-
	F18D3N6	C 18:3 n6 (g)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	☒	-	-	-	-	-	-
	F18D4N3	C 18:4 n3 (g)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	☒	-	-	-	-	-	-
	F20D4N6	C 20:4 n6 (g)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	☒	-	-	-	-	-	-
	F20D5N3	C 20:5 n3 (g)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	☒	-	-	-	-	-	-
	F22D5N3	C 22:5 n3 (g)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	☒	-	-	-	-	-	-
MINERAIS	F22D6N3	C 22:6 n3 (g)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	☒	-	-	-	-	-	-
	CA	Cálcio (mg)	5,74	16,64	56,83	23,95	4,02	0,75	14,2	0,11	19,1	☐	-	-	-	-	-	Calculado
	FE	Ferro (mg)	0,33	0,41	0,60	0,33	0,23	0,02	0,15	0,00	0,40	☐	-	-	-	-	-	Calculado
	NA	Sódio (mg)	1,60	1,89	2,38	39943,20	1,12	0,09	0,60	188	190	☐	-	-	-	-	-	Calculado
	MG	Magnésio (mg)	23,74	16,48	16,29	1,00	16,6	0,75	4,07	0,00	21,4	☐	-	-	-	-	-	Calculado
	P	Fósforo (mg)	22,44	73,81	37,13	0,00	15,7	3,34	9,28	0,00	28,3	☐	-	-	-	-	-	Calculado
	K	Potássio (mg)	31,81	304,80	197,95	7,98	22,3	13,8	49,5	0,04	85,6	☐	-	-	-	-	-	Calculado
	MN	Manganês (mg)	0,99	0,19	0,13	0,10	0,69	0,01	0,03	0,00	0,73	☐	-	-	-	-	-	Calculado
	ZN	Zinco (mg)	0,51	0,36	0,27	0,10	0,36	0,02	0,07	0,00	0,44	☐	-	-	-	-	-	Calculado
	CU	Cobre (mg)	0,15	0,16	0,08	0,03	0,11	0,01	0,02	0,00	0,13	☐	-	-	-	-	-	Calculado
	SE	Selênio (mcg)	1,64	0,59	0,34	0,10	1,15	0,03	0,09	0,00	1,26	☐	-	-	-	-	-	Calculado

Nutri

receitas

Soluções inteligentes em nutrição

👤

🔗

🍏

VITAMINAS LIPOSSOLUVEIS	VITA	Vitamina A (RE) (mcg)	0,00	0,00	370,21		0,00	0,00	92,6	0,00	92,6	☐	-	-	-	-	-	Calculado ▼
	VITA ERA	Vitamina A (RAE) (mcg)	0,00	0,00	185,10		0,00	0,00	46,3	0,00	46,3	☐	-	-	-	-	-	Calculado ▼
	VITD	Vitamina D (mcg)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	☐	-	-	-	-	-	Calculado ▼
	TOCPHA	Alfa-tocoferol (Vitamina E) (mg)	0,18	3,17	1,91		0,13	0,14	0,48	0,00	0,75	☐	-	-	-	-	-	Calculado ▼
	RETOL	Trans-retinol (mcg)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	☒	-	-	-	-	-	- ▼
	CARTA	Alfa-caroteno (mcg)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	☒	-	-	-	-	-	- ▼
	CARTB	Beta-caroteno (mcg)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	☒	-	-	-	-	-	- ▼
	CRYPXB	Beta-criptoxantina (mcg)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	☒	-	-	-	-	-	- ▼
	LICPN	Licopeno total (mcg)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	☒	-	-	-	-	-	- ▼
	LUTN	Luteína total (mcg)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	☒	-	-	-	-	-	- ▼
VITAMINAS HIDROSSOLUVEIS	THIA	Tiamina (mg)	tr	0,08	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,02	☐	-	-	-	-	-	Calculado ▼
	RIBF	Riboflavina (mg)	tr	tr	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	☐	-	-	-	-	-	Calculado ▼
	NIA	Niacina (mg)	tr	tr	tr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	tr	☐	-	-	-	-	-	Calculado ▼
	VITB6A	Vitamina B6 (mg)	0,01	0,22	tr	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,02	☐	-	-	-	-	-	Calculado ▼
	VITB12	Vitamina B12 (mcg)	0,00	0,00	NA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	☐	-	-	-	-	-	Calculado ▼
	VITC	Vitamina C (mg)	0,45	8,99	47,03	0,00	0,32	0,41	11,8	0,00	12,5	☐	-	-	-	-	-	Calculado ▼
	FOLDFE	Equivalente de folato (mcg)	2,70	13,86	83,05	0,00	1,89	0,63	20,8	0,00	23,3	☐	-	-	-	-	-	Calculado ▼
	FOLFD	Folato (alimento) (mcg)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	☒	-	-	-	-	-	- ▼
Outros	FOLAC	Ácido fólico (mcg)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	☒	-	-	-	-	-	- ▼
	—	Sal de adição (g)									0,47	☒	-	-	-	-	-	Calculado ▼
	—	Açúcar de adição (g)									0,00	☒	-	-	-	-	-	Assumido ▼
	—	Gordura de adição (g)									0,72	☒	-	-	-	-	-	Calculado ▼
	—	Proteína vegetal (g)									NA	☒	-	-	-	-	-	- ▼
	—	Proteína animal (g)									NA	☒	-	-	-	-	-	- ▼

(i) Somatório total da composição química: 100,00 Valor dentro da margem aceitável!

(ii) Carboidrato por diferença: 20,44 Valor dentro da margem aceitável!

(iii) Somatório de lipídios: 2,17 Valor FORA da margem aceitável!

Voltar

Salvar

NEWS!

METODOLOGIA PARA CALCULAR A COMPOSIÇÃO QUÍMICA DE PREPARAÇÕES A PARTIR DE RECEITAS:

Um Guia Prático

Autores:

Kristy Soraya Coelho
Eduardo De Carli
Eliana Bistriche Giuntini

Em breve,
mais informações

- Como estimar a composição química de uma preparação pronta para consumo — com óleo, cebola e alho, sal e/ou açúcar — a partir dos ingredientes crus, descritos em uma Ficha Técnica de Preparo (FTP)?
- Você já ouviu falar em Fator de Retenção de Nutrientes (FRN) Fator de Perda de Gordura (FPG) e Fator de Absorção de Gordura (FAG)?
- Você sabia que é possível estimar a perda ou ganho de nutrientes, conforme o tipo de preparo dos ingredientes?
- E que você pode estimar a composição química de uma preparação a partir de uma receita que apresente rendimento conhecido, ou então a partir de padrões?

Neste Guia Prático, fornecemos respostas sobre a composição química de preparações. Você aprenderá a usar o Formulário para Cálculo de Preparações da BRASILFOODS (2023) com métodos diretos, indiretos e mistos. Isso permitirá estimar a composição de preparações comuns usando dados nacionais e fatores relacionados aos ingredientes e preparações. Desejamos um excelente aprendizado!



Trabalhos em andamento

PESQUISA DE ORÇAMENTOS FAMILIARES

2017 - 2018

ANÁLISE DO
CONSUMO ALIMENTAR
PESSOAL NO BRASIL



Equipe técnica



Colaboradores

Colaboradores técnicos para a análise do consumo alimentar pessoal

Amanda de Moura Souza (Instituto de Estudos em Saúde Coletiva/ Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ).
Ana Lúcia Viêgas Rêgo (Programa de Pós-Graduação em Nutrição - PPGN/ Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ).
Anna Beatriz Souza Antunes (Instituto de Medicina Social - IMS/ Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ).
Dayan Carvalho Ramos Salles de Oliveira (Instituto de Medicina Social - IMS/ Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ).
Diana Barbosa da Cunha (Instituto de Medicina Social - IMS/ Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ).
Elisane Bistrich Giuntini (Food Research Center - FoRC/ Faculdade de Ciências Farmacêuticas - FCF/ Universidade de São Paulo - USP).
Eliseu Verly Junior (Instituto de Medicina Social - IMS/ Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ).
Elizabeth Wenzel de Menezes (Food Research Center - FoRC/ Faculdade de Ciências Farmacêuticas - FCF/ Universidade de São Paulo - USP).
Franco Maria Lajolo (Food Research Center - FoRC/ Faculdade de Ciências Farmacêuticas - FCF/ Universidade de São Paulo - USP).
Giovanna Calixto Andrade (Departamento de Medicina Preventiva da Faculdade de Medicina e Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde - Nupens/ Universidade de São Paulo - USP).
Iuna Arruda Alves (Programa de Pós-Graduação em Nutrição - PPGN/ Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ).
Jessica Brito Cavalcante (Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde/ Universidade Estadual do Ceará - UECE).
Kristy Soraya Coelho (Food Research Center - FoRC/ Faculdade de Ciências Farmacêuticas - FCF/ Universidade de São Paulo - USP).
Luciana Guerra Cardoso (Programa de Pós-Graduação em Nutrição - PPGN/ Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ e Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE/ Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - Unirio).
Marina Campos Araújo (Departamento de Epidemiologia e Métodos Quantitativos em Saúde/ Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca - ENSP/ Fundação Oswaldo Cruz - Fiocruz).
Natália Cardoso da Silva (Programa de Pós-Graduação em Nutrição - PPGN/ Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ).
Thais Meirelles de Vasconcelos (Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva/ Universidade Estadual do Ceará - UECE).

Diretoria de Pesquisas

Coordenação de Trabalho e Rendimento

Gerência de Pesquisas

Antony Teixeira Firmino

Gerência de Estudos, Métodos e Controle

Gabriel Henrique Oliveira Assunção

Raphael Fernandes Soares Alves

Michelle Menegardo de Souza

Coordenação de Métodos e Qualidade

Marcos Paulo Soares de Freitas

- Pesquisa de Orçamento Familiar (POF/IBGE) – Aquisição e Consumo,
- Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (ENANI, 2019),
- *The Mothers, Infants and Lactation Quality* (MILQ), *Global Dietary Database* (GDD/FAO/WHO),
- Multiprofissionalismo no Esporte: Determinantes do Alto Desempenho de Atletas (MEDALHA),
- Estudo Multicêntrico de Deficiência de Iodo (EMDI), NutriNet Brasil,
- Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ) e o aplicativo aplicativo CADE (Consumo Alimentar no Domicílio e na Escola),
- Coorte BRISA (Brazilian Ribeirão Preto and São Luís cohort),
- Manual Fotográfico de Porções Alimentares (UNICAMP), entre outros.



Trabalhos em andamento



Portal
LATINFOODS

Portal LATINFOODS de
Composición de Alimentos

Capacitação dos Capítulos da AL em
Compilação de dados de CQ,
Estimativa de composição química
de preparações, entre outros –
Dezembro/2023 (versão preliminar)

HOME

LATINFOODS

PAÍSES ▾



Portal LATINFOODS

Portal LATINFOODS de
Composición de Alimentos



Biodiversidade Brasileira

Sabores e Aromas

Trabalhos em andamento

Biodiversidade brasileira: sabores e aromas

Canapés de berinjela assada com salsa de coquinho-azedo

Canapés montados com pasta de berinjela assada, molho de iogurte e salsa tipo vinagrete, aromatizada com coquinho-azedo



Entrada / Couvert

Rendimento: 40 porções
Porção: 30g
Rendimento total: 1200g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Berinjela		
Berinjela	720	3 unidades
Azeite	40	¼ xícara de chá
Sal	5	1 colher de chá
Tomilho fresco	-	a gosto
Alho, picado	2	½ dente
Salsa de coquinho-azedo		
Coquinho-azedo, polpa	35	¼ xícara de chá
Caldo de limão tahiti	20	½ unidade
Azeite	10	1 colher de sopa
Cebola roxa, cubo	20	1 colher de sopa
Pimenta-de-cheiro, sem semente, em brunoise	5	2 unidades
Tomate, sem semente, cubo	400	4 unidades
Cebolinha verde, picada	10	1 colher de sopa
Salsa, picada	2	1 colher de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Molho de iogurte		
Iogurte natural, integral	170	1 pote
Creme de leite fresco	70	½ xícara de chá
Caldo de limão tahiti	25	½ unidade
Sal	3	½ colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Montagem		
Torradas de mini pão sírio	-	quantidade suficiente

Informação nutricional (porção de 30g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
23kcal	0,6g	1,8g	0,8g	0,8g	91,1mg

Trabalhos em andamento





TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS A MAIS ABRANGENTE DO PAÍS



ANDROID

BAIXE AGORA
O APP EM SEU
SMARTPHONE



IOS



Nutri *persona*

Soluções inteligentes em nutrição



- ✓ Sequência lógica da consulta de nutrição, seguindo os 4 passos propostos pela ASBRAN (2014).
- ✓ Otimização do atendimento clínico.
- ✓ Redução do tempo dedicado aos cálculos.
- ✓ Maior probabilidade de adequação às recomendações nutricionais.
- ✓ Incrementar a adesão à prescrição dietética.





QUER SABER +?



[PÁGINA INICIAL](#) [INSTITUCIONAL](#) [PESQUISA](#) [INOVAÇÃO](#) [DIFUSÃO](#) [NOTÍCIAS](#) [CONTATO](#)

Pesquisadores do FoRC estão entre os 100 mil cientistas mais influentes do mundo

SAIBA MAIS

FoRC - CENTRO DE PESQUISA EM ALIMENTOS

Centro de pesquisa brasileiro de caráter multidisciplinar focado em alimentos e nutrição. Este é o resultado de uma seleção de pesquisadores da USP a uma chamada de projetos da FAPESP, cujo resultado só foi oficializado em 2014, na inauguração do FoRC.

SAIBA MAIS »



Alimentos sem
Mitos

@alimentossemmitos





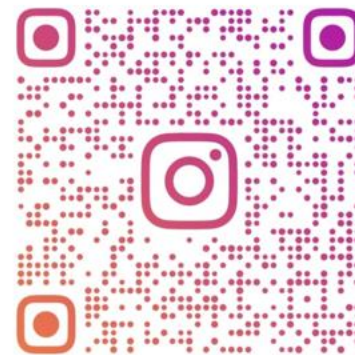
Nossa História ▾ Notícias ▾ Nós recomendamos ▾ Ciência na sua vida ▾ Curiosidade ▾ Fale conosco

No Brasil, consumo de frutas e hortaliças melhora, mas ainda está abaixo do ideal – Parte 1

por admin | 12 de dezembro de 2021 | Banner, Em Foco | 0 comentário

Pesquisas mostram que 20% dos adolescentes e 8% dos adultos brasileiros não comem nenhum tipo de hortaliça e que os jovens preferem os processados Para uma pessoa se manter saudável, ela deveria obter de 6% a 7% de sua Energia diária (que nós conhecemos como Calorias)...

Leia mais



ALIMENTOSNAPALMADAMAO



Alimentos regionais



ENTREVISTA

“Competimos com



O consumo

