



Tabela  
*para*  
Avaliação  
*de*  
Consumo  
Alimentar  
*em*  
Medidas  
Caseiras

4ª edição

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

31  
JC  
59721

 Atheneu

## Símbolos, Abreviaturas e Siglas

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

# Notas

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

# Quantidades dos alimentos constituíntes das preparações elaboradas

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

**Abóbora cozida**  
abóbora – 150g  
sal – 1g

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

**Abobrinha cozida**  
abobrinha – 200g  
sal – 1g

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

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

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

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

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

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

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

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

**Bacalhau cozido**  
bacalhau – 120g

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Bolo de chocolate simples**  
manteiga – 28g

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

#### **Bolo de trigo**

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

#### **Brigadeiro**

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

#### **Brócolis refogado**

brócolis cozido – 100g  
óleo vegetal – 5ml

#### **Cachorro-quente**

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

#### **Café com leite com açúcar**

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

#### **Café com leite sem açúcar**

leite de vaca pasteurizado – 70ml  
café – 30ml

#### **Canelone de frango**

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

#### **Canelone de ricota**

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

#### **Canjica**

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

#### **Caldo verde**

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

#### **Cajuzinho**

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

#### **Camarão frito**

camarão – 150g  
óleo vegetal – 4ml

#### **Carne ensopada**

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

#### **Canja**

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

#### **Carne ensopada com legumes**

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

#### **Carne moída**

carne de boi magra – 100g

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

#### **Carré**

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

#### **Cenoura cozida**

cenoura – 120g  
sal – 1g

#### **Cenoura refogada**

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

#### **Cheeseburger**

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

#### **Chicória refogada**

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

#### **Chuchu cozido**

chuchu – 120g  
sal – 1g

#### **Chuchu à milanesa**

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

#### **Chuchu ao molho branco**

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

**Chuchu refogado**

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

**Churrasquinho de panela**

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

**Coração de galinha cozido**

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

**Costela de boi assada**

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

**Costela de porco cozida**

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

**Couve refogada**

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

**Couve-flor cozida**

couve-flor – 100g  
sal – 1g

**Couve-flor à milanesa**

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

**Coxinha de galinha**

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

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

**Creme de abacate**

abacate – 80g  
açúcar – 8g

**Creme *chantilly* caseiro**

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

**Creme de espinafre**

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

**Creme de milho**

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

***Croissant* de queijo**

croissant – 84g  
queijo prato – 16g

**Croquete de carne**

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

**Croquete de milho**

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

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

**Cuscuz de milho**

Milharina®(fubá) – 50g  
polvilho – 2g

**Cuscuz de milho com leite**

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

**Dobradinha**

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

**Doce de abóbora com coco**

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

**Doce de coco**

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

**Doce de jaca em calda**

jaca – 130g  
açúcar – 35g

**Doce de mamão verde**

mamão verde – 100g  
açúcar – 35g

**Doce de nozes**

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

***Eggburger***

pão de hambúrguer – 40g

ovo de galinha frito – 28g  
hamburguer – 32g

#### **Eggcheeseburger**

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

#### **Empada**

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

#### **Enroladinho de salsicha**

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

#### **Ervilha vagem cozida**

ervilha vagem – 180g  
sal – 1g

#### **Ervilha vagem refogada**

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

#### **Esfiha**

pão – 63g  
carne moída – 38g

#### **Espinafre cozido**

espinafre – 200g  
sal – 1g

#### **Espinafre refogado**

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

#### **Ensopado de chuchu e cenoura**

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

#### **Farofa**

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

#### **Farofa com ameixa**

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

#### **Farofa com lingüiça**

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

#### **Fígado de frango cozido**

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

#### **Frango ensopado**

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

#### **Frango frito**

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

#### **Frango à milanesa**

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

sal – 2g  
óleo vegetal – 10ml

#### **Frango ao molho pardo**

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

#### **Hambúrguer**

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

#### **Hambúrguer (sanduíche)**

pão de hambúrguer – 56g  
hambúrguer – 44g

#### **Inhame cozido**

inhame – 100g  
sal – 1g

#### **Inhame frito**

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

#### **Isca de carne de porco**

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

#### **Isca de fígado**

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

#### **Jiló cozido**

jiló – 120g  
sal – 1g

#### **Jiló frito**

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



**Jiló refogado**

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

**Lasanha à bolonhesa**

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

**Leite com Nescau®**

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

**Leite enriquecido com abacate**

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

**Leite enriquecido com banana**

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

**Leite enriquecido com maçã e banana**

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

**Leite enriquecido com fruta e cereal**

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

**Leite enriquecido com mamão**

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

**Leite enriquecido com morango**

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

**Lentilha cozida**

lentilha – 30g  
sal – 1g

**Limonada**

suco de limão – 6ml  
açúcar – 10g

**Língua bovina ensopada**

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

**Macarrão ao alho e óleo**

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

**Macarrão à bolonhesa**

macarrão cozido – 80g  
molho bolonhesa – 20g

**Macarrão ao sugo**

macarrão cozido – 90g  
molho de tomate – 10g

**Maionese caseira**

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

**Massa de pastel frita**

massa para pastel – 100g  
óleo vegetal – 9ml

**Maxixe cozido**

maxixe – 115g  
sal – 1g

**Maxixe refogado**

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

**Misto quente**

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

**Molho de tomate**

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

**Molho branco**

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

**Molho à campanha**

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

**Musse de chocolate**

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

**Musse de maracujá**

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

**Nhoque de batata**

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

**Ovo de galinha mexido**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Pipoca doce**  
pipoca – 100g  
açúcar – 25g

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

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

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

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

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

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

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

**Purê de inhame**

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

**Queijadinha**

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

**Queijo quente (sanduíche)**

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

**Quiabo refogado**

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

**Quibe frito**

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

**Quibebe**

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

**Quindim**

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

**Rabada**

rabada – 83g

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

**Rabanada**

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

**Refresco de caju industrializado com açúcar**

suco de caju industrializado – 15ml  
açúcar – 10g

**Refresco de groselha com açúcar**

xarope de groselha – 15ml  
açúcar – 3g

**Refresco industrializado com açúcar**

suco industrializado – 15ml  
açúcar – 5g

**Refresco de laranja com açúcar**

suco de laranja – 35ml  
açúcar – 5g

**Refresco de maracujá industrializado com açúcar**

suco de maracujá industrializado – 15ml  
açúcar – 10g

**Repolho refogado**

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

**Risole**

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

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

**Risoto de frango**

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

**Salada de batata com maionese**

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

**Salada de feijão fradinho**

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

**Salada de frutas**

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

**Salada de legumes**

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

**Salada de legumes com maionese**

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

maionese – 20g  
sal – 1g

#### Salpicão de frango

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

#### Sanduíche de atum

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

#### Sanduíche de frango

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

#### Sopa de ervilha

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

#### Sopa de ervilha com *bacon*

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

#### Sopa de feijão com macarrão

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

#### Sopa de legumes

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

#### Sopa de legumes com carne

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

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

#### Suflê de legumes

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

#### Suflê de queijo

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

#### *Stroganoff* de carne

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

#### *Stroganoff* de frango

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

#### Suco de abacaxi com açúcar

abacaxi – 40g  
açúcar – 5g

#### Suco de acerola com açúcar

acerola – 20g  
açúcar – 5g

#### Suco de beterraba com açúcar

beterraba – 30g  
açúcar – 5g

#### Suco de cupuaçu com açúcar

cupuaçu – 20g  
açúcar – 5g

#### Suco de goiaba com açúcar

goiaba – 30g  
açúcar – 5g

#### Suco de laranja com açúcar

suco de laranja – 95ml  
açúcar – 5g

#### Suco de laranja e banana com açúcar

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

#### Suco de laranja e beterraba com açúcar

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

#### Suco de laranja e cenoura

suco de laranja – 75ml  
cenoura – 30g

#### Suco de laranja e cenoura com açúcar

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

#### Suco de laranja, cenoura e beterraba

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

#### Suco de laranja, cenoura e beterraba com açúcar

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

**Suco de mamão com açúcar**

mamão – 50g  
açúcar – 5g

**Suco de manga com açúcar**

manga – 30g  
açúcar – 5g

**Suco de maracujá**

maracujá – 10g

**Suco de maracujá com açúcar**

maracujá – 9g  
açúcar – 5g

**Suco de melão com açúcar**

melão – 52g  
açúcar – 5g

**Suco de morango com açúcar**

morango – 50g  
açúcar – 5g

**Suco de pêssego em calda**

pêssego em calda – 50g  
calda – 4ml

**Torta de limão**

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

**Tutu**

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

**Vagem cozida**

vagem – 120g  
sal – 1g

**Vagem refogada**

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

# ***Algumas equivalências e medidas***

## **Copo duplo (copo tipo requeijão)**

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

## **Copo pequeno (copo tipo geléia)**

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

## **Copo de *sundae***

- Cheio – 160ml

## **Copo de *milk-shake***

- Cheio – 290ml

## **Copo de *cafezinho***

- Capacidade máxima – 50ml

## **Tulipa**

- Capacidade máxima – 300ml
- Cheia – 290ml

## **Copo de *chope pequeno***

- Capacidade máxima – 200ml

## **Xícara de chá**

- Cheia – 200ml