

COMENDO COM INTELIGÊNCIA: DESVENDANDO A COMPOSIÇÃO DOS ALIMENTOS

LÚCIA MARIA DE FÁTIMA RIBEIRO REBELLO



A qualidade da sua alimentação impacta na qualidade da sua vida
Lúcia M. de F. R. Rebello

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Rebello, Lúcia Maria de Fátima Ribeiro

Comendo com Inteligência: desvendando a composição dos alimentos / Lúcia Maria de Fátima Ribeiro Rebello. --
Teresina, PI: Ed. da Autora, 2023.

Bibliografia.

ISBN 978-65-00-77266-1

1. Alimentação saudável 2. Alimentos - Aspectos da saúde 3. Alimentos - Composição 4. Saúde - Aspectos nutricionais I.

23-167871

CDD-641.1

Índices para catálogo Sistemático:

1. Alimentos : Composição : Nutrição aplicada 641.1 Tábata

Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253

Dedico este livro à memória de minha estimada sobrinha
Naiana Ribeiro Patrício Matiazzi
Teresina (PI), 13/10/2023

AGRADECIMENTO ESPECIAL

Para todos aqueles que, em um sábado à noite, participaram da enquete sobre o título do livro.

Acaciara Santos Silva, Almir Alves Rebelo Filho, Ana Teresa Lages Carvalho,
Antonio Carlos Meneses de Sousa, Carla Adriana da Silva Peres,
César Oliveira, Clóvis Fortunato da Mata Souza, Conceição Sobreira,
Cândia Fontenele Boavista, Danilo de Melo Sousa,
Dellane de Souza Lopes Abreu, Edgardo Pires Ferreira,
Francisco Edmar Aguiar Pereira, José Armando Gomes,
Maria Elisiê Rodrigues de Marinho, Elonice Gonçalves,
Fernando Castelo Branco, Fernando Gonçalves Rebelo,
Fernando Eduardo Nunes Pinho, Geísa Cronemberger do Rego Ferreira,
Germana Assunção Trindade, Giovanni Rocha, Hans Kelsen Mendes,
Iolete do Nascimento Silva, Janaina Silva Alves,
Jasmine Ribeiro Malta, Jesus Fortes, Johannes Skorzak,
José Rebelo Fortes, Jovina Skorzak, Juliana Area Leão,
Lucine Pereira de M. S. Batista, Luiz Lopes Feitosa Filho,
Margarida Marinho Lages, Maria de Jesus Gomes,
Maria do Socorro Amorim (Help), Maria Ester Rebelo,
Maria Lúcia Coelho, Marilena Aguiar, Naza Rufino McFarren,
Raimunda Nonata da Silva, Ricardo Luiz de Oliveira Ferreira,
Roberto Jorge Leitão, Ruben Ribeiro Magalhães Rodrigues,
Soraya da Thermomix, Sueli Maria de Araújo Cavalcante
Suzana Sampaio Paz, Tiago Ribeiro Patrício, Verônica Maria Pereira Ribeiro
Walter de Sousa Setúbal

Sumário

Introdução	8
Como calcular quantas calorias uma pessoa precisa consumir de alimentos diariamente	10
Índice de Massa Corporal	12
Quantidade de nutrientes que uma pessoa adulta necessita ingerir diariamente	13
Nutrientes	15
Carboidrato	16
Proteína	17
Gordura (lipídeo)	19
Água	21
Vitaminas	22
Vitamina A	23
Tiamina (Vitamina B1)	26
Riboflavina (Vitamina B2)	29
Niacina (Vitamina B3)	31
Piridoxina (Vitamina B6)	36
Biotina (Vitamina B7) (Vitamina H)	38
Colina (Vitamina B8)	40
Folato e Ácido Fólico (Vitamina B9)	42
Cobalamina (Vitamina B12)	44
Ácido Ascórbico (Vitamina C)	46
Vitamina D	49
	5

Tocoferol (vitamina E)	52
Vitamina K	54
Minerais	56
Cálcio	56
Iodo	59
Ferro	61
Outros Nutrientes	65
Beta-caroteno	65
Cromo	66
Cobalto	67
Cobre	68
Magnésio	71
Manganês	74
Molibdênio	76
Fósforo	78
Potássio	81
Zinco	85
Sódio	87
Flúor	88
Índice Glicêmico	89
Guia Alimentar para a População Brasileira	92
Os Grupos de Alimentos da Tabela TACO	93
Planejamento de dieta para atender a Ingestão Diária Recomendada (IDR) de nutrientes para adultos	99

Planilhas para ajudar no controle da alimentação diária de um adulto	104
Cálculo de como estimar quantas calorias diárias o seu corpo precisa	104
Bibliografia	108
Anexo I	110
Sobre a autora	236

Introdução

O significado etimológico da palavra "inteligência" vem do latim "intellegentia", que é uma combinação de duas palavras: "inter" (entre) e "legere" (escolher, selecionar ou ler). Portanto, o termo "intellegentia" originalmente se referia à capacidade de selecionar ou escolher entre várias opções ou entender de forma perspicaz as conexões entre diferentes informações.

Com o passar do tempo, a palavra evoluiu para o significado que conhecemos hoje, representando a habilidade de compreender, aprender, adaptar-se, resolver problemas e tomar decisões baseadas em conhecimento e raciocínio lógico. A inteligência é uma característica complexa e abrange uma ampla gama de habilidades cognitivas e mentais que permitem que os seres humanos e outros animais se adaptem ao ambiente e ajam de maneira eficaz em diferentes situações. A intenção deste livro é fazer um trabalho em busca do conhecimento do que existe por trás dos alimentos que estão presentes nas refeições diárias.

A exploração da composição dos alimentos permitirá que se entenda, de forma inteligente, os segredos dos alimentos que estão colocados nos pratos.

Em um mundo repleto de opções alimentares e informações contraditórias, é fácil sentir-se perdido sobre como fazer as escolhas mais saudáveis e conscientes. O que realmente está presente nos legumes coloridos, nas frutas suculentas e nos grãos nutritivos que compõem cada dieta? Como garantir que está se colhendo o máximo de benefícios nutricionais de cada refeição?

"Comendo com Inteligência" se propõe a responder de maneira simples essas questões fundamentais sobre a composição dos alimentos que sustentam as vidas das pessoas adultas.

Neste livro primeiramente será apresentado como calcular as calorias diárias necessárias para um adulto e como calcular o seu Índice de Massa Corporal (IMC).

Em seguida, será apresentada a necessidade diária de nutrientes recomendada para uma pessoa adulta. Serão apresentados também, os principais nutrientes encontrados nos diversos alimentos, tais como: as vitaminas, os minerais, as proteínas, os carboidratos e as gorduras.

O objetivo deste livro é possibilitar que uma pessoa adulta possa tomar decisões inteligentes sobre sua alimentação, contribuindo para a sua saúde e o seu bem-estar.

IMPORTANTE!

Para uma melhor compreensão dos nutrientes apresentados neste livro, é importante baixar da internet (fazer o download) a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO - 4ª edição revisada e ampliada

https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/inspecao/produtos-vegetal/legislacao-de-produtos-origem-vegetal/biblioteca-de-normas-vinhos-e-bebidas/tabela-brasileira-de-composicao-de-alimentos_taco_2011.pdf



Como calcular quantas calorias uma pessoa precisa consumir de alimentos diariamente

Segundo o educador físico **MEDINA (2019)**,

Saber quantas calorias consumir é uma dúvida frequente entre todas as pessoas que desejam ter um cuidado maior ao que está sendo ingerido, seja para emagrecimento, para manter a saúde em equilíbrio ou para hipertrofia.

Você já percebeu que todos os rótulos de produtos alimentícios são calculados de acordo com uma dieta de 2000kcal? Provavelmente, ao ver essa informação, você concluiu que o normal é se alimentar adequando-se a essas 2000kcal, não? Pois bem, precisamos te dizer que... **esse valor não é real.**

Sabe por quê? Porque cada pessoa tem um gasto calórico diferente. Os organismos têm suas individualidades, porque as pessoas fazem atividades diferentes ao longo do dia, têm hábitos diferentes e consequentes estilos de vida diferentes. Dessa forma, é impossível padronizar todos num mesmo parâmetro, o que torna o consumo diário de 2000kcal inviável como regra geral.

Para começar a falar de ingestão calórica, é necessário entender duas coisas:

1. O corpo gasta calorias mesmo que você não dedique tempo específico para a prática de exercícios;
2. O cálculo individual de necessidade energética (isso é, quantas calorias o corpo precisa para ter energia para sustentar as atividades diárias) **é baseado em sexo, peso, faixa etária, nível de atividade física e, em alguns casos, altura.**

O cálculo para necessidade energética é dividido em duas partes: **taxa metabólica basal e nível de atividade física.** **Taxa metabólica basal** é o mínimo de calorias necessárias para o seu corpo funcionar se você passar o dia inteiro deitado, por exemplo, sem se movimentar para nenhuma outra atividade. É basicamente a quantidade de calorias que você precisa ingerir para que o seu corpo consiga exercer as funções fisiológicas basais sem dificuldade. Sabe-se que essa não é a realidade da maioria das pessoas, e é aí que entra o **nível de atividade física.** As atividades físicas são classificadas desde quem trabalha o dia todo sentado em frente ao computador, se locomove na maior parte do tempo de carro, até atletas profissionais.

Segundo **MEDINA (2019)**, para se calcular quantas calorias o corpo precisa para ter energia para sustentar as atividades diárias, de acordo com a FAO/OMS, primeiramente, utiliza-se as fórmulas para calcular a Taxa Metabólica Basal (TMB) apresentadas a seguir:

Fórmula para calcular a Taxa Metabólica Basal (TMB), de acordo com a FAO/OMS

Idade	Homens	Mulheres
18 a 30 anos	$15,057 \times \text{peso (kg)} + 679$	$14,7 \times \text{peso (kg)} + 486,6$
30 a 60 anos	$15,6 \times \text{peso (kg)} + 879$	$8,7 \times \text{peso (kg)} + 829$
> 60 anos	$13,5 \times \text{peso (kg)} + 487$	$10,5 \times \text{peso (kg)} + 596$

Em seguida, multiplica-se a TMB encontrada pelo Nível de Atividade Física (NAF), apresentado a seguir:

Tabela de Classificação do Nível de Atividade Física (NAF), de acordo com a FAO/OMS

Categoria	NAF
Sedentário e atividade leve	1,3
Ativo e moderadamente ativo	1,6
Intenso e moderadamente intenso	1,7

As fórmulas apresentadas servem para que se tenha maior consciência da **necessidade energética de cada pessoa, mas apenas um profissional da área de nutrição pode calcular essas necessidades com total precisão e individualidade.**

Para se verificar a quantidade de Calorias em 100g de um alimento, ver em Anexo I nas páginas de 110 a 124.

Índice de Massa Corporal

O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida internacional, adotado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), e é utilizado para calcular se uma pessoa está no peso ideal. Trata-se de um método fácil e rápido para a avaliação do nível de gordura de cada pessoa.

Essa é uma das medidas mais utilizadas para definir se uma pessoa está excessivamente magra, saudável ou muito gorda. Basta dividir o peso, em quilos, pelo valor da altura, em metros, ao quadrado.

Por exemplo, se uma pessoa tem 1,70m de altura e pesa 56 kg, a conta fica assim:

$$IMC = \frac{56}{1,70^2} = \frac{56}{(1,70 \times 1,70)} \frac{56}{2,89} = 19,37$$

O resultado dessa fórmula matemática poderá indicar, por exemplo, se você está com peso normal, se apresenta magreza, sobrepeso ou obesidade. Segundo o Ministério da Saúde, o resultado deve ser interpretado de acordo com a tabela abaixo:

Menor que 16 – Magreza grave

16 a menor que 17 – Magreza moderada

17 a menor que 18,5 – Magreza leve

18,5 a menor que 25 – Normal

25 a menor que 30 – Sobrepeso

30 a menor que 35 – Obesidade Grau I

35 a menor que 40 – Obesidade Grau II (considerada severa)

Maior que 40 – Obesidade Grau III (considerada mórbida)

Quantidade de nutrientes que uma pessoa adulta necessita ingerir diariamente

A Resolução de Diretoria Colegiada da ANVISA – RDC N°. 269, de 22/09/2005, recomenda a quantidade de ingestão diária de proteína, vitaminas e minerais para adultos.

É interessante monitorar se você está consumindo diariamente essa quantidade recomendada. Isso pode ser feito pesquisando a composição dos alimentos da sua dieta diária na Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), e comparando com a quantidade de ingestão diária recomendada nessa Resolução.

A Ingestão Diária Recomendada (IDR) é a quantidade de proteína, vitaminas e minerais que devem ser consumidos diariamente para atender às necessidades nutricionais da maior parte dos indivíduos e grupos de pessoas de uma população sadia.

Ingestão Diária Recomendada para Adultos

Nutriente	Unidade	Valor
Proteína (1)	G	50
Vitamina A (2) (a)	micrograma RE	600
Vitamina D (2) (b)	Micrograma	5
Vitamina C (2)	Mg	45
Vitamina E (2) (c)	Mg	10
Tiamina (2)	Mg	1,2
Riboflavina (2)	Mg	1,3
Niacina (2)	Mg	16
Vitamina B6 (2)	Mg	1,3
Ácido fólico (2)	Micrograma	240
Vitamina B12 (2)	Micrograma	2,4
Biotina (2)	Micrograma	30
Ácido pantotênico (2)	Mg	5
Vitamina K (2)	Micrograma	65

Colina (1)	Mg	550
Cálcio (2)	Mg	1000
Ferro (2) (d)	Mg	14
Magnésio (2)	Mg	260
Zinco (2) (e)	Mg	7
Iodo (2)	Micrograma	130
Fósforo (1)	Mg	700
Flúor (1)	Mg	4
Cobre (1)	Micrograma	900
Selênio (2)	Micrograma	34
Molibdênio (1)	Micrograma	45
Cromo (1)	Micrograma	35
Manganês (1)	Mg	2,3

(a) 1 micrograma retinol = 1 micrograma RE; 1 micrograma betacaroteno = 0,167 micrograma RE; 1 micrograma de outros carotenóides provitamina A = 0,084 micrograma RE; 1 UI = 0,3 micrograma de retinol equivalente (2).

(b) 1 micrograma de colicalciferol = 40 UI.

(c) mg alfa-TE; 1,49 UI = 1mg d-alfa-tocoferol (1).

(d) 10% de Biodisponibilidade

(e) Biodisponibilidade moderada - calculada com base em dietas mistas contendo proteína de origem animal

(1) INSTITUTE OF MEDICINE. Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes. National Academic Press, Washington D.C., 1999- 2001.

(2) FAO/OMS. Human Vitamin and Mineral Requirements. In: Report 7th Joint FAO/OMS Expert Consultation. Bangkok, Thailand, 2001. xxii + 286p.

Nutrientes

Nutrientes são substâncias químicas essenciais encontradas nos alimentos que desempenham papéis vitais no funcionamento do organismo humano. Eles fornecem energia, sustentam o crescimento e a reparação dos tecidos, regulam processos metabólicos e desempenham diversas funções biológicas. Incluem carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais. Esses nutrientes fornecem energia, suportam processos metabólicos e desempenham funções vitais em diversas atividades do corpo.

Existem dois tipos principais de nutrientes: macronutrientes e micronutrientes.

1. **Macronutrientes:** São os nutrientes necessários em grandes quantidades pelo organismo e fornecem energia. Os macronutrientes incluem:
 - **Carboidratos:** São a principal fonte de energia do corpo. Podem ser encontrados em alimentos como cereais, pães, massas, frutas e vegetais. Os carboidratos são divididos em açúcares simples, como glicose e frutose, e carboidratos complexos, como amido e fibras.
 - **Proteínas:** São essenciais para a construção e reparação dos tecidos, bem como para a produção de enzimas, hormônios e outros compostos importantes. As proteínas são compostas por aminoácidos e podem ser encontradas em alimentos como carne, peixe, ovos, laticínios, leguminosas e nozes.
 - **Gorduras:** São uma fonte concentrada de energia e desempenham um papel fundamental na absorção de vitaminas lipossolúveis e na proteção dos órgãos. As gorduras podem ser encontradas em alimentos como óleos vegetais, manteiga, nozes, sementes e alimentos de origem animal.

2. Micronutrientes: São nutrientes necessários em quantidades menores, mas igualmente essenciais para o bom funcionamento do organismo. Os micronutrientes incluem:
 - Vitaminas: São compostos orgânicos que desempenham funções reguladoras e de apoio ao metabolismo. Existem diferentes vitaminas como: vitamina A, vitamina C, vitamina D, vitamina E, vitamina K e vitaminas do complexo B. Cada uma com funções específicas e encontradas em diferentes alimentos.
 - Minerais: São elementos químicos essenciais para a saúde, necessários em pequenas quantidades. Exemplos de minerais incluem cálcio, ferro, zinco, magnésio, potássio e sódio. Eles desempenham papéis importantes na formação de ossos, transporte de oxigênio, equilíbrio de fluidos e função nervosa, entre outras funções.

Carboidrato

O carboidrato é um nutriente essencial para o corpo humano sendo a sua principal fonte de energia. Ele é encontrado em uma variedade de alimentos, como grãos, frutas, legumes, laticínios e alimentos ricos em amido.

A ingestão diária recomendada de carboidratos varia dependendo de vários fatores, incluindo idade, sexo, nível de atividade física, composição corporal e saúde geral. No entanto, as diretrizes alimentares geralmente fornecem faixas de recomendação para a ingestão de carboidratos.

Aqui estão algumas fontes amplamente utilizadas para recomendações de ingestão diária de carboidratos:

1. Food and Nutrition Board (FNB) do Instituto de Medicina dos Estados Unidos (IMEUA): O Instituto de Medicina sugere que

os carboidratos forneçam entre 45% e 65% das calorias diárias totais para adultos saudáveis.

2. Organização Mundial da Saúde (OMS): A OMS recomenda que os carboidratos forneçam cerca de 55% a 75% das calorias diárias totais para manter uma dieta equilibrada e saudável.

É importante ressaltar que essas são apenas fontes gerais de recomendações e que as orientações específicas podem variar entre países e organizações. Além disso, é necessário considerar a qualidade dos carboidratos consumidos. Carboidratos complexos, como grãos integrais, legumes e vegetais, devem ser mais ingeridos do que carboidratos refinados, como açúcares adicionados e farinhas brancas. As recomendações específicas de ingestão diária de carboidratos podem ser personalizadas com base nas necessidades individuais, preferências alimentares, metas de saúde e outros fatores. É sempre recomendado buscar orientação de um nutricionista ou médico para obter recomendações personalizadas de acordo com suas necessidades e objetivos individuais.

Para se verificar a quantidade de Carboidratos em 100g de um alimento, ver em Anexo I nas páginas de 153 a 163.

Proteína

A proteína é um nutriente essencial para o corpo humano, desempenhando muitas funções importantes. Ela é composta por aminoácidos, que são os blocos de construção das proteínas. Esses aminoácidos são necessários para o crescimento, manutenção e reparo dos tecidos do corpo, como os músculos, pele, cabelo, unhas e órgãos internos. Além disso, as proteínas desempenham um papel fundamental no funcionamento do sistema imunológico, na produção

de enzimas e hormônios, no transporte de nutrientes e na regulação de processos celulares.

A ingestão diária recomendada de proteína varia de acordo com vários fatores, como idade, sexo, nível de atividade física e estado de saúde. As diretrizes dietéticas geralmente sugerem uma ingestão de proteína dentro de uma faixa de porcentagem em relação à ingestão total de calorias. Aqui estão algumas recomendações gerais:

1. Organização Mundial da Saúde (OMS): A OMS fornece diretrizes nutricionais para diferentes nutrientes, incluindo proteínas. Eles consideram uma ingestão diária recomendada de cerca de 0,83 gramas de proteína por quilograma de peso corporal para adultos.
2. Food and Nutrition Board (FNB) do Instituto de Medicina dos Estados Unidos: O FNB estabelece as Recomendações Dietéticas de Referência (Dietary Reference Intakes - DRI) para vários nutrientes. Segundo suas diretrizes, uma ingestão diária de proteína de 0,8 gramas por quilograma de peso corporal é suficiente para a maioria dos adultos saudáveis.

É importante ressaltar que essas recomendações são apenas orientações gerais e as necessidades individuais podem variar. É sempre bom buscar orientação de um nutricionista ou médico para determinar as necessidades de proteínas específicas para cada indivíduo com base em sua saúde, estilo de vida e metas pessoais.

Para se verificar a quantidade de Proteínas em 100g de um alimento, ver em Anexo I nas páginas de 125 a 138.
--

Gordura (lipídeo)

A gordura é um nutriente essencial para o corpo humano e desempenha muitas funções importantes. Ela é uma fonte concentrada de energia, fornece ácidos graxos essenciais, auxilia na absorção de vitaminas lipossolúveis e desempenha um papel na construção de células e na regulação hormonal.

A ingestão diária recomendada de gordura varia de acordo com vários fatores, como idade, sexo, nível de atividade física e estado de saúde. As recomendações também podem variar entre diferentes organizações de saúde e nutrição. Aqui estão algumas fontes amplamente utilizadas para recomendações de ingestão diária de gordura:

1. Organização Mundial da Saúde (OMS): A OMS sugere que a ingestão de gordura não ultrapasse 30% das calorias totais diárias. Além disso, eles recomendam que a ingestão de gordura saturada seja inferior a 10% das calorias totais diárias.
2. American Heart Association (AHA): A AHA recomenda que a ingestão de gordura total varie entre 25% e 35% das calorias totais diárias. Além disso, eles recomendam que a ingestão de gordura saturada seja inferior a 7% das calorias totais diárias, e a ingestão de gordura trans seja mantida o mais baixa possível.

É importante observar que essas são apenas fontes gerais de recomendações e que as orientações específicas podem variar entre países e organizações. Além disso, é necessário considerar a qualidade da gordura consumida. Gorduras saudáveis, como ácidos graxos ômega-3 e ômega-6 encontrados em peixes, nozes e sementes, são preferíveis em comparação com gorduras saturadas e gorduras trans, encontradas em alimentos processados e frituras.

Para um melhor entendimento apresenta-se a seguir, conceitos de Gordura saturada, gordura insaturada e gordura trans:

Gordura Saturada - são as gorduras encontradas de forma sólida em temperatura ambiente. Em sua maioria, nos alimentos de origem animal e seus derivados (manteiga, nata, queijo, creme de leite, banha, carne bovina, de porco, ovelha, leite integral, torresmo, linguiça, salsichão, gema de ovo). Poucos alimentos de origem vegetal também têm gordura saturada como a gordura do coco e palmito. A gordura saturada é mais estável e menos oxidável. O consumo excessivo de gordura saturada pode elevar os níveis de colesterol no sangue e aumentar o risco de doenças cardiovasculares.

Gordura Insaturada - as gorduras insaturadas são um tipo de gordura saudável e podem ser encontradas tanto em fontes animais quanto em fontes vegetais.

A principal diferença entre as gorduras insaturadas de origem animal e vegetal está nas quantidades relativas de diferentes tipos de ácidos graxos. Por exemplo, a gordura insaturada predominante em fontes animais é o ácido oleico, que também é encontrado em grandes quantidades no azeite de oliva. Já as gorduras insaturadas de origem vegetal, como óleos vegetais, e a gordura do abacate e de nozes são ricas em ácidos graxos poli-insaturados, como os ômega-3 e ômega-6. Algumas fontes de gorduras insaturadas de origem animal incluem:

1. Peixes: Peixes gordurosos, como salmão, sardinha e atum, são ricos em ácidos graxos ômega-3, que são conhecidos por seus benefícios à saúde cardiovascular.
2. Aves: Algumas aves, como frango e peru, também possuem gordura insaturada, especialmente na parte mais escura da carne.
3. Laticínios: Laticínios integrais, como manteiga, queijo e leite integral, contêm gordura insaturada em menor quantidade.

Gordura Trans - São formadas a partir do processo de hidrogenação industrial ou natural (rumem dos animais). Encontram-se nos alimentos processados (industrializados). Alimentos de origem animal (carnes gordas e leites integrais) apresentam pequenas quantidades dessas gorduras. Possuem a finalidade de melhorar a consistência, sabor dos alimentos e aumentar a vida de prateleira de alguns produtos.

O consumo excessivo aumenta a concentração de LDL e diminuem a concentração de HDL.

Fontes alimentares: Naturais (carnes, leites e derivados) e industrializados (biscoitos, salgadinhos, frituras, bolos, margarinas, pães, sorvetes, doces, etc.).

Para se verificar a quantidade de Gorduras em 100g de um alimento, ver em Anexo I nas páginas de 139 a 152.

Água

Embora não forneça calorias ou nutrientes específicos, como vitaminas e minerais, a água desempenha uma série de funções vitais no organismo e é essencial para a manutenção da vida.

A água desempenha papéis importantes na regulação da temperatura corporal, transporte de nutrientes e eliminação de resíduos metabólicos. Ela também atua como solvente, participando de diversas reações químicas no corpo, auxilia na lubrificação das articulações, protege órgãos e tecidos, e ajuda na digestão e absorção de nutrientes. A água pode ser obtida através da ingestão de líquidos, como água potável, sucos naturais, chás e sopas, além de alimentos que possuem alto teor de água, como frutas e vegetais.

A ingestão diária recomendada de água para humanos pode variar dependendo de vários fatores, como idade, sexo, nível de atividade física, condições de saúde e clima. Recomenda-se geralmente a ingestão de cerca de 2 a 3 litros de água por dia para adultos, mas essa quantidade pode variar. Não existe uma recomendação única que se aplique a todos. No entanto, existem diretrizes gerais que podem servir como ponto de partida.

De acordo com o Food and Nutrition Board (FNB) do Instituto de Medicina dos Estados Unidos, uma ingestão adequada de água para adultos saudáveis é de cerca de 3,7 litros (ou cerca de 13 copos) para

homens e 2,7 litros (ou cerca de 9 copos) para mulheres por dia. Essa recomendação inclui a ingestão de água proveniente de todas as fontes, como bebidas e alimentos.

É importante lembrar que esses valores são apenas diretrizes gerais e podem variar dependendo das necessidades individuais. Além disso, a ingestão de água pode aumentar em situações de atividade física intensa, clima quente, gravidez, amamentação ou condições médicas específicas.

É essencial prestar atenção aos sinais do corpo, como sede, cor da urina e nível de hidratação, para ajustar a ingestão de água de acordo com as necessidades individuais.

Vale ressaltar que as recomendações de ingestão de água podem variar em diferentes países e organizações de saúde. Por isso, é sempre recomendado consultar as diretrizes específicas do seu país ou consultar um médico ou nutricionista para obter orientações personalizadas sobre a ingestão adequada de água com base em suas necessidades individuais e condições de saúde.

Vitaminas

As vitaminas desempenham papéis fundamentais em funções vitais para a saúde. As principais características das vitaminas são:

1. Necessárias em pequenas quantidades: As vitaminas são micronutrientes, ou seja, são requeridas em quantidades muito pequenas em comparação com os macronutrientes (proteínas, carboidratos e gorduras). Mesmo em pequenas doses, elas são cruciais para o equilíbrio do nosso organismo.
2. Não sintetizadas pelo corpo: A maioria das vitaminas não pode ser produzida pelo nosso próprio corpo. Portanto, devem ser obtidas através da alimentação ou suplementação.
3. Classificação: As vitaminas são classificadas em dois grupos principais com base na sua solubilidade: vitaminas solúveis em

água (vitamina C e as do complexo B) e vitaminas solúveis em gordura (vitaminas A, D, E e K).

Vitamina A

A vitamina A é um nutriente essencial que desempenha um papel crucial no crescimento, desenvolvimento, visão, saúde imunológica e função celular. Ela é **lipossólúvel** e existem duas formas principais de vitamina A:

1. **Retinol:** O retinol é a forma ativa de vitamina A encontrada em alimentos de origem animal, como fígado, leite integral, queijo, ovos e peixes gordurosos. É facilmente absorvido pelo corpo e desempenha um papel importante na saúde ocular.

O Retinol Equivalente (RE) é uma unidade de medida utilizada para expressar a quantidade de vitamina A disponível em alimentos de origem animal, onde cada micrograma (mcg) de retinol é considerado 1 RE.

2. **Carotenoides pró-vitamina A:** Os carotenoides são pigmentos encontrados em alimentos vegetais, especialmente em vegetais de cor laranja, amarela e verde-escuro. Alguns carotenoides podem ser convertidos em vitamina A no organismo. O mais conhecido é o beta-caroteno. Fontes de carotenoides incluem cenoura, batata-doce, abóbora, manga, espinafre, brócolis e couve.

O Retinol Activity Equivalent (RAE) é uma unidade de medida utilizada para expressar a quantidade de vitamina A presente em alimentos de origem vegetal, levando em conta a capacidade de conversão dos carotenoides em retinol. Para cada micrograma (mcg) de beta-caroteno, é considerado 0,15 RAE.

A quantidade e a eficiência da conversão de carotenoides em vitamina A no organismo podem variar de pessoa para pessoa. Além disso, os carotenoides também têm propriedades

antioxidantes e benefícios para a saúde independentes da sua conversão em vitamina A.

Como obter e armazenar a vitamina A?

Você deve ser capaz de obter toda a vitamina A de que precisa em sua dieta.

É sempre recomendado obter vitamina A de fontes alimentares variadas, incluindo alimentos de origem animal e vegetais ricos em carotenoides, para garantir uma ingestão adequada desse importante nutriente.

O fígado e seus derivados são fontes particularmente ricas em vitamina A, é recomendável evitar consumir esse alimento mais de uma vez por semana (há a recomendação que mulher grávida deve evitar comer fígado ou produtos hepáticos).

Consultar um médico ou nutricionista também pode fornecer orientações personalizadas com base nas necessidades individuais.

Qualquer vitamina A que seu corpo não precise imediatamente é armazenada para uso futuro. Isso significa que você não precisa dela todos os dias.

O que acontece se eu tomar muita vitamina A?

Algumas pesquisas sugerem que consumir mais do que uma média de 1,5 mg (1.500 µg) por dia de vitamina A ao longo de muitos anos pode afetar seus ossos, tornando-os mais propensos a fraturar quando você for mais velho.

Isso é particularmente importante para os idosos, especialmente as mulheres, que já correm maior risco de osteoporose, uma condição que enfraquece os ossos.

Muitos multivitamínicos contêm vitamina A. Outros suplementos, como óleo de fígado de peixe, também são ricos em vitamina A.

Precauções

Você deve conseguir obter toda a vitamina A de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada.

Se você come fígado toda semana, não tome suplementos que contenham vitamina A.

Se você está grávida, tomar grandes quantidades de vitamina A pode prejudicar o feto. Portanto, se estiver grávida ou pensando em ter um bebê, não coma fígado ou produtos derivados do fígado. Evite também tomar suplementos que contenham vitamina A. Fale com um nutricionista ou um profissional de saúde, se desejar mais informações. As mulheres que passaram pela menopausa e os homens mais velhos, que correm maior risco de osteoporose, devem evitar ingerir mais de 1,5 mg de vitamina A por dia a partir de alimentos e suplementos.

Quanta vitamina A eu preciso?

O conteúdo total de vitamina A de um alimento é geralmente expresso em microgramas (μg) de equivalentes de retinol (RE).

A quantidade de vitamina A que adultos de 19 a 64 anos precisam é:

700 μg por dia para homens

600 μg por dia para mulheres

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de Vitamina A para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) N° 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente		Unidade	Valor
Vitamina A (2) (a)	Retinol	micrograma RE	600

Alimentos com quantidades consideráveis de de Vitamina A constantes na tabela TACO – no consumo de 100g de cada alimento

Descrição dos alimentos	Retinol (mcg)
Carne, bovina, fígado, grelhado	14.574,0000
Carne, bovina, fígado, cru	7.936,7000
Frango, fígado, cru	3.863,3300
Mingau tradicional, pó	1.533,2433
Sarapatel	1.463,6667
Manteiga, sem sal	1.013,0900
Manteiga, com sal	923,5450
Achocolatado, pó	795,8500

Para se verificar a quantidade de Vitamina A (Retinol) em 100g de um alimento, ver em Anexo I nas páginas de 164 a 167.

Vitaminas do Complexo B

Existem vários tipos de vitaminas do complexo B, que são um **grupo de vitaminas solúveis em água** essenciais para o bom funcionamento do corpo humano.

Tiamina (Vitamina B1)

A Tiamina, também conhecida como vitamina B1, desempenha um papel importante no metabolismo dos carboidratos, ajudando o corpo a converter os alimentos em energia e a manter o sistema nervoso saudável.

Fontes alimentares de vitamina B1 incluem grãos integrais, legumes, nozes, carne suína, levedura, ervilhas, algumas frutas frescas (como

bananas e laranjas), pães integrais, alguns cereais matinais fortificados e fígado.

Como obter e armazenar a Tiamina?

Você deve ser capaz de obter toda a Tiamina necessária em sua dieta diária.

A Tiamina não pode ser armazenada no corpo, então você precisa dela em sua dieta todos os dias.

O que acontece se eu tomar muita Tiamina?

Não há evidências suficientes para saber quais podem ser os efeitos de tomar altas doses de suplementos de tiamina todos os dias.

Precauções:

Você deve conseguir obter toda a Tiamina de que precisa comendo uma dieta variada e balanceada.

Se você toma suplementos, não tome muito, pois isso pode ser prejudicial.

Quanta Tiamina eu preciso?

A quantidade de tiamina que adultos (de 19 a 64 anos) precisam é:

- 1mg por dia para homens
- 0,8 mg por dia para mulheres

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de tiamina para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) N° 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente		Unidade	Valor
Vitamina B1 (2)	Tiamina	mg	1,2

Alimentos com quantidades consideráveis de vitamina B1 - Tiamina constantes na tabela TACO – no consumo de 100g de cada alimento

Cereais, mingau, milho, infantil	3,7233
Mingau tradicional, pó	3,4067
Farinha, de arroz, enriquecida	3,2333
Chá, preto, infusão 5%	3,1133
Farinha, láctea, de cereais	1,4300
Achocolatado, pó	1,3800
Chá, erva-doce, infusão 5%	1,2333
Macarrão, instantâneo	1,1800
Porco, pernil, cru	1,0633
Guandu, cru	1,0633
Biscoito, doce, maisena	1,0100
Porco, lombo, cru	0,9467
Gergelim, semente	0,9367
Porco, bisteca, crua	0,8967
Biscoito, doce, recheado com morango	0,8967
Chá, mate, infusão 5%	0,8933
Salame	0,8833
Shoyu	0,8267
Porco, pernil, assado	0,7733
Porco, bisteca, grelhada	0,7667
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	0,7600

Para se verificar a quantidade de Vitamina B1 (Tiamina) em 100g de um alimento, ver em Anexo I nas páginas de 168 a 171.

Riboflavina (Vitamina B2)

A Riboflavina, também conhecida como vitamina B2, é essencial para o metabolismo energético, está envolvida na produção de energia celular e ajuda a manter a pele, os olhos e o sistema nervoso saudáveis. Alimentos ricos em vitamina B2 incluem leite e laticínios, carnes, peixes, ovos, vegetais verdes folhosos, grãos integrais cereais matinais fortificados, cogumelos e iogurte natural.

A luz ultravioleta pode destruir a riboflavina, portanto, o ideal é que esses alimentos sejam mantidos fora da luz solar direta.

Como obter e armazenar a Riboflavina?

Você deve ser capaz de obter toda a Riboflavina de que precisa em sua dieta diária.

A Riboflavina não pode ser armazenada no corpo, então você precisa dela em sua dieta todos os dias.

O que acontece se eu tomar muita riboflavina?

Não há evidências suficientes para saber quais podem ser os efeitos de tomar altas doses de suplementos de riboflavina todos os dias.

Precauções

Você deve conseguir obter toda a riboflavina de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada.

Se você toma suplementos, não tome muito, pois isso pode ser prejudicial.

Quanta riboflavina eu preciso?

A quantidade de riboflavina que adultos (de 19 a 64 anos) precisam é de cerca de:

- 1,3 mg por dia para homens
- 1,1 mg por dia para mulheres

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de riboflavina para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) N° 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente		Unidade	Valor
Vitamina B2 (2)	Riboflavina	mg	1,3

Alimentos com quantidades consideráveis de vitamina B2 - Riboflavina constantes na tabela TACO - no consumo de 100g de cada alimento

Descrição dos alimentos	Riboflavina (mg)
Carne, bovina, fígado, grelhado	2,693
Capuccino, pó	1,410
Leite, de vaca, desnatado, pó	1,203
Farinha, láctea, de cereais	1,133
Cereal matinal, milho, açúcar	1,110
Leite, de vaca, integral, pó	1,027
Achocolatado, pó	1,020
Cereal matinal, milho	1,020
Carne, bovina, fígado, cru	0,903
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	0,877
Pão, trigo, francês	0,670
Ovo, de galinha, inteiro, cru	0,580
Frango, fígado, cru	0,557
Chá, preto, infusão 5%	0,483
Pequi, cru	0,480

Cereais, mingau, milho, infantil	0,467
Queijo, parmesão	0,442
Biscoito, doce, recheado com morango	0,420
Biscoito, doce, maisena	0,417
Biscoito, doce, recheado com chocolate	0,393
Fermento, biológico, levedura, tablete	0,357
Frango, coração, cru	0,350
Leite, condensado	0,330
Queijo, minas, meia cura	0,323
Carne, bovina, acém, moído, cozido	0,317
Ovo, de galinha, inteiro, frito	0,317
Couve, manteiga, crua	0,310

Para se verificar a quantidade de Vitamina B2 (Riboflavina) em 100g de um alimento, ver em Anexo I nas páginas de 172 a 179.

Niacina (Vitamina B3)

A Niacina, também conhecida como vitamina B3, desempenha um papel fundamental no metabolismo energético e ajuda a manter o sistema nervoso e a pele saudáveis. Ela pode ser encontrada em alimentos como carne, aves, peixe, legumes, grãos integrais, nozes, farinha de trigo e ovos

Existem 2 formas de niacina: ácido nicotínico e nicotinamida. Ambos são encontrados em alimentos.

Como obter e armazenar a Niacina?

Você deve ser capaz de obter toda a niacina de que precisa em sua dieta diária.

A niacina não pode ser armazenada no corpo, então você precisa dela em sua dieta todos os dias.

O que acontece se eu tomar muita Niacina?

Tomar altas doses de suplementos de ácido nicotínico pode causar rubor na pele. Tomar altas doses por muito tempo pode causar danos ao fígado.

Não há evidências suficientes para saber quais podem ser os efeitos de tomar altas doses diárias de suplementos de nicotinamida.

Precauções

Você deve conseguir obter a quantidade de niacina de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada.

Se você toma suplementos de niacina, não tome muito, pois isso pode ser prejudicial.

Quanta Niacina eu preciso?

A quantidade de niacina que você precisa é de cerca de:

- 16,5 mg por dia para homens
- 13,2 mg por dia para mulheres

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de Niacina para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) N° 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente		Unidade	Valor
Vitamina B3 (2)	Niacina	mg	16

Alimentos com quantidades consideráveis de vitamina B3 - Niacina constantes na tabela TACO no consumo de 100g de cada alimento

Descrição dos alimentos	Niacina (mg)
Frango, peito, sem pele, grelhado	24,8333
Farinha, de arroz, enriquecida	24,4233
Cereais, mingau, milho, infantil	24,1633
Mingau tradicional, pó	19,3933
Frango, peito, com pele, assado	15,8000
Porco, lombo, cru	13,8333
Frango, inteiro, sem pele, cozido	12,8333
Salame	12,4867
Porco, lombo, assado	12,4333
Carne, bovina, fígado, grelhado	11,9233
Café, pó, torrado	11,8867
Frango, sobrecoxa, com pele, assada	11,2000
Frango, inteiro, sem pele, assado	11,2000
Frango, filé, à milanesa	11,0667
Cereal matinal, milho	11,0400
Carne, bovina, fígado, cru	10,6600
Porco, costela, assada	10,6333
Frango, coxa, com pele, assada	10,4000
Frango, sobrecoxa, sem pele, assada	10,2000
Amendoim, grão, cru	10,1767
Cereal matinal, milho, açúcar	10,1333
Cação, posta, cozida	9,7667
Frango, coração, grelhado	9,7000
Farinha, láctea, de cereais	9,5000
Macarrão, instantâneo	9,3667
Frango, caipira, inteiro, sem pele, cozido	9,2000
Lambari, congelado, frito	8,9333
Pescada, filé, frito	8,8667

Porco, costela, crua	8,2667
Frango, coxa, sem pele, cozida	8,2000
Pescada, branca, frita	8,0667
Merluza, filé, assado	7,9667
Sardinha, inteira, crua	7,7000
Frango, peito, sem pele, cozido	7,6000
Amendoim, torrado, salgado	7,4700
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	7,4567
Manjuba, frita	7,2667
Biscoito, salgado, cream cracker	7,1367
Sardinha, frita	7,1000
Pintado, assado	6,6333
Lingüiça, porco, grelhada	6,6000
Carne, bovina, almôndegas, fritas	6,6000
Pescadinha, crua	6,6000
Porco, pernil, assado	6,5667
Sardinha, conserva em óleo	6,5533
Frango, fígado, cru	6,3633
Frango, caipira, inteiro, com pele, cozido	6,3333

Para se verificar a quantidade de Vitamina B3 (Niacina) em 100g de um alimento, ver em Anexo I nas páginas de 180 a 186.

Ácido Pantotênico (Vitamina B5)

O Ácido Pantotênico também conhecido como vitamina B5, tem várias funções, como ajudar o corpo a liberar energia dos alimentos e a síntese de hormônios. Ele está presente em uma ampla variedade de alimentos, incluindo carne, aves, peixe, laticínios, legumes, cereais integrais, cogumelos e abacate.

Os cereais matinais também são uma boa fonte, caso sejam enriquecidos com o Ácido Pantotênico.

Como obter e armazenar o ácido pantotênico?

Você deve conseguir obter todo o ácido pantotênico de que precisa em sua dieta diária, pois ele é encontrado em muitos alimentos.

O ácido pantotênico não pode ser armazenado no corpo, então você precisa dele em sua dieta todos os dias.

O que acontece se eu tomar muito ácido pantotênico?

Não há evidências suficientes para saber quais podem ser os efeitos de tomar altas doses diárias de suplementos de ácido pantotênico.

Precauções

Você deve conseguir obter todo o ácido pantotênico de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada.

Se você toma suplementos, não tome muito, pois isso pode ser prejudicial.

Quanto Àcido Pantotênico eu preciso?

Há países que a quantidade de ingestão diária recomendada do Ácido Pantotênico não é definida.

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de ácido pantotênico para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) Nº 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente		Unidade	Valor
Vitamina B5 (2)	Ácido pantotênico	mg	5

Não existem dados na Tabela TACO sobre a vitamina B5 – Ácido Pantotênico.

Piridoxina (Vitamina B6)

A vitamina B6, também é conhecida como Piridoxina, ela desempenha um papel vital na função cerebral, na produção de neurotransmissores e no metabolismo das proteínas.

Alimentos ricos em vitamina B6 incluem carnes, aves, peixes, legumes, frutas, grãos integrais e nozes.

Como obter e armazenar a vitamina B6?

Você deve ser capaz de obter toda a vitamina B6 de que precisa em sua dieta diária.

As bactérias que vivem naturalmente em seu intestino também são capazes de produzir vitamina B6.

O que acontece se eu tomar muita vitamina B6?

Ao tomar um suplemento, é importante não tomar muito.

Tomar 200 mg ou mais por dia de vitamina B6 pode levar a uma perda de sensibilidade nos braços e pernas conhecida como neuropatia periférica. Isso geralmente melhora quando você para de tomar os suplementos. Mas, em alguns casos, quando as pessoas ingerem grandes quantidades de vitamina B6, principalmente por mais de alguns meses, o efeito pode ser permanente.

O efeito de tomar vitamina B6 em doses entre 10 e 200 mg não é claro. Portanto, não há evidências suficientes para dizer por quanto tempo essas doses podem ser tomadas com segurança.

Precauções

Você deve conseguir obter a vitamina B6 de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada.

Se você toma suplementos de vitamina B6, não tome muito, pois isso pode ser prejudicial.

Quanta vitamina B6 eu preciso?

A quantidade de vitamina B6 que os adultos (de 19 a 64 anos) precisam é de cerca de:

- 1,4 mg por dia para homens
- 1,2 mg por dia para mulheres

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de vitamina B6 para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) N° 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente		Unidade	Valor
Vitamina B6 (2)	Piridoxina	mg	1,3

Alimentos com quantidades consideráveis de vitamina B6 - Piridoxina constantes na tabela TACO - no consumo de 100g de cada alimento

Descrição dos alimentos	Piridoxina (mg)
Cereais, mingau, milho, infantil	5,077
Farinha, de arroz, enriquecida	3,467
Mingau tradicional, pó	3,110
Cereal matinal, milho	2,247
Creme de milho, pó	2,053

Achocolatado, pó	1,523
Bolo, mistura para	1,503
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	1,487
Paçoca, amendoim	1,197
Farinha, láctea, de cereais	1,137
Biscoito, doce, wafer, recheado de morango	0,940
Farinha, de mandioca, torrada	0,807
Pão, de soja	0,793
Cereal matinal, milho, açúcar	0,787
Amendoim, grão, cru	0,763
Grão-de-bico, cru	0,753
Feijão, carioca, cru	0,650
Pão, trigo, francês	0,600
Feijão, preto, cru	0,590
Chocolate, ao leite	0,590
Leite, condensado	0,573
Alfavaca, crua	0,557
Macarrão, instantâneo	0,533
Frango, filé, à milanesa	0,520

Para se verificar a quantidade de Vitamina B6 (Piridoxina) em 100g de um alimento, ver em Anexo I nas páginas de 187 a 193.

Biotina (Vitamina B7) (Vitamina H)

A Biotina é necessária em quantidades muito pequenas para ajudar o corpo a produzir ácidos graxos. Ela é essencial para o metabolismo das gorduras, carboidratos e proteínas. Ela pode ser encontrada em alimentos como gema de ovo, carne, peixe, nozes, sementes, legumes e cereais integrais.

As bactérias que vivem naturalmente em seu intestino são capazes de produzir biotina, então não está claro se você precisa de mais biotina na dieta.

A biotina também é encontrada em uma ampla variedade de alimentos, mas apenas em níveis muito baixos.

O que acontece se eu tomar muita biotina?

Não há evidências suficientes para saber quais podem ser os efeitos de tomar altas doses diárias de suplementos de biotina.

Precauções

Você deve conseguir obter toda a biotina de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada.

Se você toma suplementos de biotina, não exagere, pois isso pode ser prejudicial.

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de vitamina B7 para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) N° 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente		Unidade	Valor
Vitamina B7 (2)	Biotina	micrograma	30

Alimentos com vitamina B7 - biotina constantes na tabela TACO

Não existem dados na Tabela TACO sobre a vitamina B7 – biotina.

Colina (Vitamina B8)

A colina é uma vitamina que cumpre diversas funções importantes para o funcionamento do organismo. Especialmente, possui funções vitais para o cérebro, movimentos musculares, respiração e ritmo dos batimentos cardíacos.

A vitamina B8 é um dos principais agentes na produção do neurotransmissor acetilcolina. Que é fundamental para o funcionamento de diversas áreas e sistemas do corpo.

A colina está diretamente ligada a diversos processos complexos que garantem a saúde. E que simultaneamente também protegem o organismo de problemas e previne o desenvolvimento de doenças sérias.

A vitamina B8 é essencial ao organismo uma vez que atua no processamento de proteínas, carboidratos e gorduras.

Abaixo, conheça alguns dos principais benefícios e vantagens da vitamina B8 para sua saúde:

- Melhora a saúde óssea;
- Essencial para o bom funcionamento do cérebro
- Melhora as capacidades cognitivas, memória, memória muscular e coordenação motora;
- Ajuda a manter o bom funcionamento do fígado;
- Promove uma desintoxicação no organismo para que funcione melhor;
- Ajuda a fornecer mais oxigênio para os músculos;
- Melhora o fluxo de sangue para os músculos, por seu efeito vasodilatador;
- Contribui para o melhor funcionamento do sistema nervoso central;
- Melhora o desempenho esportivo;
- Ajuda a melhorar a saúde do coração;
- Reduz o depósito de gordura do fígado, convertendo a mesma em energia para o organismo;
- Facilita o ganho de massa magra muscular;

- Ajuda na formação cerebral de bebês e protege danos em seus tubos neurais durante a formação do feto.

- O fortalecimento das unhas, combate à queda de cabelo, renovação da pele e redução do colesterol.

A vitamina B8 é encontrada em uma ampla variedade de alimentos, incluindo: fígado, ovo, frutas, leite, laranja, melão, abacaxi, banana, morango, melancia, abacate entre outros.

Como obter e armazenar a vitamina B8?

Devido ao fato de o organismo não conseguir armazená-la, é necessário a reposição diária, e quando em excesso é expelida na urina.

O que acontece se eu tomar muita vitamina B8?

Algumas pessoas devem tomar suplementos de colina apenas com a recomendação de um médico ou nutricionista.

O excesso de ingestão da vitamina B8 pode causar alguns efeitos negativos como: suores, aumento de salivação, diarreia, náuseas, vômitos, dores de cabeça e enjoos.

Idosos, gestantes e lactantes, crianças e portadores de qualquer enfermidade devem ter o acompanhamento e orientação de um médico ou nutricionista para tomar suplementos de colina..

Precauções

Um organismo carente da vitamina B8 apresenta inflamações, furúnculos e sensibilidade na pele, além de perda de apetite, dores nos músculos, enjoos, problemas mentais, níveis elevados de colesterol no sangue e anemia.

Você deve conseguir obter a vitamina B8 de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada.

Quanta vitamina B8 eu preciso?

O Food and Nutrition Board estabeleceu que a quantidade de vitamina B8 que os adultos (de 19 a 64 anos) precisam é de cerca de:

- 550 mg por dia para homens
- 425 mg por dia para mulheres

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de vitamina B8 para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) N° 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente		Unidade	Valor
Vitamina B8 (1)	Colina	mg	550

Alimentos com vitamina B8 - colina constantes na tabela TACO

Não existem dados na Tabela TACO sobre a vitamina B8 – Colina.

Folato e Ácido Fólico (Vitamina B9)

O Folato é uma vitamina B encontrada em muitos alimentos. A forma artificial de Folato (versão sintética) é chamada de Ácido Fólico.

O Folato também é conhecido como Folacina e vitamina B9.

O folato é encontrado em pequenas quantidades em muitos alimentos. Boas fontes incluem brócolis, couve de bruxelas, vegetais verdes folhosos, como repolho, couve, verduras e espinafre, ervilhas, grão de bico e feijão, fígado (mas evite durante a gravidez), cereais matinais enriquecidos com ácido fólico.

A vitamina B9 desempenha um papel crucial na formação do DNA e na produção de células sanguíneas. Alimentos ricos em ácido fólico incluem vegetais folhosos verde-escuros, legumes, frutas cítricas, feijões, ervilhas e grãos fortificados.

O Folato ajuda:

- o corpo a formar glóbulos vermelhos saudáveis
- reduzir o risco de defeitos congênitos chamados defeitos do tubo neural, como espinha bífida, em bebês ainda não nascidos.

A falta de folato pode levar à anemia por deficiência de folato.

Como obter e armazenar a vitamina B9?

Não há reservas de longo prazo no corpo, então você precisa comer alimentos que contenham folato com frequência.

A maioria das pessoas deve ser capaz de obter a quantidade de folato de que necessita comendo uma dieta variada e equilibrada.

O que acontece se eu tomar muito ácido fólico?

Tomar doses de ácido fólico superiores a 1 mg pode mascarar os sintomas de deficiência de vitamina B12, que pode eventualmente danificar o sistema nervoso se não for detectado e tratado.

Isso é particularmente uma preocupação para os idosos, porque fica mais difícil absorver a vitamina B12 à medida que envelhecem.

Precauções

Se você está grávida, tentando engravidar ou pode engravidar, é recomendável tomar um suplemento de 400 microgramas de ácido fólico diariamente até a 12^a semana de gravidez.

As mulheres que não podem engravidar e os homens devem conseguir obter todo o folato de que necessitam com uma dieta variada e equilibrada.

Se você estiver tomando suplementos de ácido fólico, é importante não tomar muito, pois isso pode ser prejudicial.

Quanto folato eu preciso?

Os adultos precisam de 200 microgramas de folato por dia.

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de vitamina B9 para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) N° 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente		Unidade	Valor
Vitamina B9 (2)	Ácido fólico	micrograma	240

Alimentos com vitamina B9 - folato constantes na tabela TACO

Não existem dados na Tabela TACO sobre a vitamina B9 – folato.

Cobalamina (Vitamina B12)

A vitamina B12 é importante para a formação de células sanguíneas e a manutenção do sistema nervoso. Ela está envolvida em ajudar o corpo a:

- produzir glóbulos vermelhos e manter o sistema nervoso saudável;
- liberar energia dos alimentos;
- usar folato;

A falta de vitamina B12 pode levar à anemia por deficiência de vitamina B12.

A vitamina B12 é encontrada principalmente em alimentos de origem animal, como carne, aves, peixe, laticínios e ovos e alguns cereais matinais fortificados

Como obter e armazenar a vitamina B12?

O nosso corpo armazena uma quantidade maior de vitamina B12 do que qualquer outra vitamina: entre 2000-4000 µg, a maior parte da qual se encontra no fígado (1-4). Teoricamente, o corpo poderia funcionar

com uma provisão mínima de 1 µg por dia por até 10 anos. Esta é uma das razões pelas quais os graves efeitos da deficiência de vitamina B12 podem levar vários anos para surgir.

Ainda não há consenso sobre a quantidade ideal de armazenamento e a relevância biológica em relação às reservas do corpo. Alguns argumentam que o corpo armazena B12 para garantir que a ingestão irregular não tenha um impacto negativo na saúde, indicando o quão importante é para nós. Também pode ser devido ao fato de que a carne era menos comum nas dietas de nossos ancestrais.

O que acontece se eu tomar muita vitamina B12?

Não há evidências suficientes para mostrar quais podem ser os efeitos de tomar altas doses de suplementos de vitamina B12 todos os dias.

Precauções

Você deve conseguir obter toda a vitamina B12 de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada.

Se você toma suplementos de vitamina B12, não tome muito, pois isso pode ser prejudicial.

Quanta vitamina B12 eu preciso?

Adultos (de 19 a 64 anos) precisam de cerca de 1,5 microgramas por dia de vitamina B12.

Se você come carne, peixe ou laticínios, deve conseguir obter vitamina B12 suficiente de sua dieta.

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de vitamina B12 para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) Nº 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente		Unidade	Valor
Vitamina B12 (2)	Cobalamina	micrograma	2,4

Alimentos com vitamina B12 - Cobalamina constantes na tabela TACO

Não existem dados na Tabela TACO sobre a vitamina B12 – folato.

Ácido Ascórbico (Vitamina C)

A vitamina C, também conhecida como Ácido Ascórbico, é um nutriente essencial com propriedades antioxidantes que desempenha um papel importante na saúde do sistema imunológico, na formação de colágeno, na absorção de ferro e em outros processos metabólicos. Ela é **solúvel em água** e tem várias funções importantes, tais como:

- Ajuda a proteger as células e a mantê-las saudáveis.
- Manter a pele saudável, vasos sanguíneos, ossos e cartilagem ajudando na cicatrização de feridas.

A falta de vitamina C pode levar ao escorbuto.

A principal fonte de vitamina C é encontrada em alimentos de origem vegetal, como frutas cítricas (acerola, laranja, limão, morangos, kiwi, manga, melão, pimentões (especialmente os vermelhos e amarelos), brócolis, espinafre e outros vegetais verdes folhosos.

A vitamina C também pode ser encontrada em forma de suplemento dietético, sendo recomendado obter a maior parte da vitamina C a partir de uma dieta equilibrada e variada.

É importante ressaltar que a vitamina C é sensível ao calor e à exposição prolongada ao ar, portanto, a perda de vitamina C pode ocorrer durante o processamento e cozimento de alimentos. Por isso, é recomendado consumir alimentos frescos e minimamente processados para obter uma ingestão adequada de vitamina C.

Como obter e armazenar a vitamina C?

A vitamina C não pode ser armazenada no corpo, então você precisa dela em sua dieta todos os dias.

O que acontece se eu tomar muita vitamina C?

Tomar grandes quantidades (mais de 1.000 mg por dia) de vitamina C pode causar:

dor de estômago, diarreia e flatulência.

Esses sintomas devem desaparecer assim que você parar de tomar suplementos de vitamina C.

Precauções

Você deve conseguir obter toda a vitamina C de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada.

Se você toma suplementos de vitamina C, não tome muito, pois isso pode ser prejudicial.

Quanta vitamina C eu preciso?

Adultos de 19 a 64 anos precisam de 40 mg de vitamina C por dia.

Você deve ser capaz de obter toda a vitamina C de que precisa em sua dieta diária.

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de vitamina C para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) Nº 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente		Unidade	Valor
Vitamina C (2)	Ácido ascórbico	mg	45

Alimentos com quantidades consideráveis de vitamina C – Ácido Ascórbico constantes na tabela TACO no consumo de 100g de cada alimento

Descrição dos alimentos	Vitamina C (mg)
Acerola, crua	941,3697
Acerola, polpa, congelada	623,2393
Caju, cru	219,3333
Pimentão, amarelo, cru	201,3600
Farinha, de arroz, enriquecida	173,5867
Pimentão, vermelho, cru	158,2100
Caju, suco concentrado, envasado	138,6953
Caju, polpa, congelada	119,7193
Mexerica, Rio, crua	111,9700
Cereais, mingau, milho, infantil	109,3667
Pimentão, verde, cru	100,2100
Goiaba, branca, com casca, crua	99,1950
Couve, manteiga, crua	96,6833
Creme de milho, pó	96,3400
Laranja, baía, suco	94,4833
Mamão, Papaia, cru	82,2067
Goiaba, vermelha, com casca, crua	80,6017
Mamão, Formosa, cru	78,5267
Couve, manteiga, refogada	76,9433
Laranja, pêra, suco	73,3367
Kiwi, cru	70,7767
Manga, Palmer, crua	65,5233
Morango, cru	63,5967
Carambola, crua	60,8667
Agrião, cru	60,1000
Laranja, baía, crua	56,8700
Laranja, pêra, crua	53,7333
Salsa, crua	51,6933
Tangerina, Poncã, crua	48,8167
Laranja, valência, crua	47,8457
Tucupi, com pimenta-de-cheiro	46,3967

Rúcula, crua	46,2933
Laranja, da terra, suco	44,3200
Laranja, lima, crua	43,4557
Repolho, roxo, cru	43,2000
Brócolis, cozido	42,0033
Tangerina, Poncã, suco	41,7500
Laranja, lima, suco	41,3033
Coentro, folhas desidratadas	40,7733
Repolho, roxo, refogado	40,5200
Gelatina, sabores variados, pó	39,9967
Mostarda, folha, crua	38,5533
Limão, tahiti, cru	38,2360
Couve-flor, crua	36,0500
Pinha, crua	35,9033
Laranja, da terra, crua	34,6797
Abacaxi, cru	34,6233
Limão, galego, suco	34,4967
Goiaba, doce, cascão	34,3267
Brócolis, cru	34,2833
Limão, cravo, suco	32,7800
Cebolinha, crua	31,7800
Batata, inglesa, crua	31,0833
Caqui, chocolate, cru	29,6133
Salada, de legumes, cozida no vapor	29,3500

Para se verificar a quantidade de Vitamina C em 100g de um alimento, ver em Anexo I nas páginas de 194 a 198.

Vitamina D

A vitamina D desempenha um papel crucial na absorção de cálcio e na saúde óssea. Ajuda também, a regular a quantidade de cálcio e fosfato

no corpo. Esses nutrientes são necessários para manter ossos, dentes e músculos saudáveis.

A falta de vitamina D pode levar a deformidades ósseas, como raquitismo em crianças e dor óssea causada por uma condição chamada osteomalacia em adultos.

A vitamina D é **lipossolúvel**.

Pessoas com alto risco de não obter vitamina D suficiente, todas as crianças de 1 a 4 anos e todos os bebês (a menos que estejam tomando mais de 500 ml de fórmula infantil por dia) devem tomar um suplemento diário ao longo do ano.

A principal fonte de vitamina D é a exposição à luz solar, mas também pode ser encontrada em peixes gordurosos, como salmão, atum e sardinha, além de leite fortificado e suco de laranja.

Existem dois principais tipos de vitamina D: vitamina D2 (ergocalciferol) e vitamina D3 (colecalfiferol). Ambas são formas ativas da vitamina D e desempenham um papel crucial na saúde óssea e na regulação dos níveis de cálcio no organismo.

A vitamina D2 (ergocalciferol) é encontrada em fontes vegetais, como cogumelos expostos à luz ultravioleta. Já a vitamina D3 (colecalfiferol) é produzida naturalmente pelo corpo humano quando a pele é exposta à luz solar ultravioleta B (UVB). Além disso, a vitamina D3 também é encontrada em alimentos de origem animal, como peixes gordurosos (salmão, atum, sardinha, arenque e cavala), carne vermelha, fígado, gemas de ovos, alimentos enriquecidos – como algumas gorduras para barras e cereais matinais - e óleo de fígado de bacalhau.

Outra fonte de vitamina D são os suplementos dietéticos.

Vale ressaltar que a principal fonte de vitamina D para a maioria das pessoas é a síntese cutânea por meio da exposição solar adequada. Quando a pele é exposta à luz solar, ela produz vitamina D3 em quantidades suficientes para atender às necessidades do corpo.

Devo tomar um suplemento de vitamina D?

Como é difícil para as pessoas obter vitamina D suficiente apenas com os alimentos, todos (incluindo mulheres grávidas e lactantes) que tenham pouca exposição a luz solar devem considerar tomar um suplemento diário contendo 10 microgramas de vitamina D.

Pessoas em risco de deficiência de vitamina D

Algumas pessoas não produzirão vitamina D suficiente da luz solar porque têm muito pouca ou nenhuma exposição ao sol.

Precauções

Se você tem pele escura – por exemplo, você tem origem africana, afro-caribenha ou do sul da Ásia – você também pode não produzir vitamina D suficiente a partir da luz solar.

O que acontece se eu tomar muita vitamina D?

Tomar muitos suplementos de vitamina D por um longo período de tempo pode fazer com que muito cálcio se acumule no corpo (hipercalcemia). Isso pode enfraquecer os ossos e danificar os rins e o coração.

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de vitamina D para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) Nº 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente		Unidade	Valor
Vitamina D (2) (b)	Calciferol	micrograma	5

Alimentos com vitamina D - calciferol constantes na tabela TACO
Não existem dados na Tabela TACO sobre a vitamina D – calciferol.

Tocoferol (vitamina E)

A vitamina E ajuda a manter a pele e os olhos saudáveis e a fortalecer a defesa natural do corpo contra doenças e infecções (o sistema imunológico).

Ela é uma vitamina **lipossolúvel** que desempenha um papel essencial como antioxidante no organismo. Existem vários tipos de vitamina E, conhecidos como tocoferóis e tocotrienóis. Os principais tipos de vitamina E são:

1. Alfa-tocoferol: É o tipo mais comum e biologicamente ativo de vitamina E. É encontrado em alimentos como óleos vegetais (como o óleo de girassol, óleo de soja e óleo de canola), nozes, sementes (como as amêndoas) e em alguns vegetais de folhas verdes.
2. Beta-tocoferol: É um tipo de tocoferol presente em algumas fontes alimentares, como óleos vegetais, nozes e sementes.
3. Gama-tocoferol: Também é um tipo de tocoferol e pode ser encontrado em óleos vegetais, como o óleo de soja e óleo de milho, além de algumas nozes e sementes.
4. Delta-tocoferol: É outro tipo de tocoferol encontrado em óleos vegetais, nozes e sementes.

É importante ressaltar que a alfa-tocoferol é considerada a forma mais ativa e comumente utilizada da vitamina E, mas os outros tipos também têm benefícios para a saúde.

A vitamina E é encontrada naturalmente em uma variedade de alimentos, como óleos vegetais – girassol, soja, milho e azeite, nozes e sementes, gérmen de trigo – vegetais de folhas verdes e grãos integrais. É recomendado obter vitamina E através de uma dieta equilibrada e variada, incluindo alimentos ricos nesse nutriente. No entanto, em alguns casos, pode ser necessário suplementar a vitamina E, sob recomendação de um profissional de saúde.

Como obter e armazenar a vitamina E?

Você deve ser capaz de obter toda a vitamina de que precisa em sua dieta.

Qualquer vitamina E que seu corpo não precise imediatamente é armazenada para uso futuro, portanto, você não precisa dela em sua dieta todos os dias.

O que acontece se eu tomar muita vitamina E?

Não há evidências suficientes para saber quais podem ser os efeitos de tomar altas doses de suplementos de vitamina E todos os dias.

Precauções:

Você deve conseguir obter a quantidade de vitamina E de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada.

Se você toma suplementos de vitamina E, não tome muito, pois isso pode ser prejudicial.

Quanta vitamina E eu preciso?

A quantidade de vitamina E necessária é:

- 4mg por dia para homens
- 3mg por dia para mulheres

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de vitamina D para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) Nº 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente		Unidade	Valor
Vitamina E (2) (c)	Tocoferol	mg	10

Alimentos com vitamina E tocoferol constantes na tabela TACO

Não existem dados na Tabela TACO sobre a vitamina E – tocoferol.

Vitamina K

A vitamina K é um grupo de vitaminas que o corpo necessita para a coagulação do sangue, ajudando na cicatrização de feridas. Ela é uma vitamina lipossolúvel.

Há também algumas evidências de que a vitamina K pode ajudar a manter os ossos saudáveis.

Existem dois principais tipos de vitamina K: vitamina K1 (filoquinona) e vitamina K2 (menaquinona). Ambas as formas desempenham papéis importantes na coagulação sanguínea e na saúde óssea.

1. **Vitamina K1 (filoquinona):** A vitamina K1 é encontrada principalmente em fontes vegetais, especialmente em vegetais de folhas verdes, como couve, espinafre, brócolis, alface e agrião. Essa forma de vitamina K é essencial para a síntese de proteínas envolvidas na coagulação do sangue.
2. **Vitamina K2 (menaquinona):** A vitamina K2 é sintetizada por bactérias intestinais e também é encontrada em alimentos de origem animal e fermentados. As melhores fontes alimentares de vitamina K2 incluem produtos lácteos fermentados, como queijo, ovos, carne de frango, fígado e alguns produtos de soja fermentados.

Como obter e armazenar a vitamina K?

Você deve ser capaz de obter toda a vitamina K de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada.

Qualquer vitamina K que seu corpo não precisa imediatamente é armazenada no fígado para uso futuro, então você não precisa dela em sua dieta todos os dias.

O que acontece se eu tomar muita vitamina K?

Não há evidências suficientes para saber quais podem ser os efeitos de tomar altas doses de suplementos de vitamina K todos os dias.

Precauções

Você deve ser capaz de obter toda a vitamina K de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada.

Se você toma suplementos de vitamina K, não tome muito, pois isso pode ser prejudicial.

Quanta vitamina K eu preciso?

Os adultos precisam de aproximadamente 1 micrograma por dia de vitamina K para cada quilo de peso corporal.

Por exemplo, alguém que pesa 65kg precisaria de 65 microgramas por dia de vitamina K, enquanto uma pessoa que pesa 75kg precisaria de 75 microgramas por dia.

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de vitamina K para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) N° 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente		Unidade	Valor
Vitamina K (2)	Filoquinona	micrograma	65

Alimentos com vitamina K - filoquinona constantes na tabela TACO

Não existem dados na Tabela TACO sobre a vitamina K.

Minerais

Os minerais são substâncias inorgânicas e são necessários em quantidades relativamente pequenas, mas são vitais para várias funções biológicas. São encontrados em diversos alimentos, incluindo carnes, peixes, laticínios, legumes, grãos, frutas e vegetais. Uma dieta equilibrada e variada é fundamental para garantir a ingestão adequada de minerais.

Cálcio

O cálcio tem várias funções importantes.

Esses incluem:

- ajudar a construir ossos e manter os dentes saudáveis;
- regular as contrações musculares, incluindo os batimentos cardíacos;
- certificando-se de que os coágulos sanguíneos ocorram normalmente;

A falta de cálcio pode levar a uma condição chamada raquitismo em crianças e osteomalacia ou osteoporose mais tarde na vida.

Fontes de cálcio

Fontes de cálcio incluem: leite, queijo e outros laticínios, vegetais de folhas verdes – como couve crespa, quiabo, mas não espinafre (espinafre contém altos níveis de cálcio, mas o corpo não consegue digerir tudo), bebidas de soja com adição de cálcio, pão e qualquer coisa feita com farinha fortificada, peixes onde você come os ossos – como sardinhas.

Como obter e armazenar o Cálcio?

Você deve ser capaz de obter todo o cálcio de que precisa em sua dieta diária.

O cálcio é um mineral frequentemente associado a ossos e dentes saudáveis, embora também desempenhe um papel importante na coagulação do sangue, ajudando os músculos a se contraírem e regulando os ritmos cardíacos normais e as funções nervosas. Cerca de 99% do cálcio do corpo é armazenado nos ossos e o 1% restante é encontrado no sangue, músculos e outros tecidos.

Para realizar essas funções diárias vitais, o corpo trabalha para manter uma quantidade constante de cálcio no sangue e nos tecidos. Se os níveis de cálcio caírem muito no sangue, o hormônio da paratireoide (PTH) sinalizará aos ossos para liberar cálcio na corrente sanguínea. Esse hormônio também pode ativar a vitamina D para melhorar a absorção de cálcio no intestino. Ao mesmo tempo, o PTH sinaliza aos rins para liberar menos cálcio na urina. Quando o corpo tem cálcio suficiente, um hormônio diferente chamado calcitonina trabalha para fazer o oposto: reduz os níveis de cálcio no sangue, interrompendo a liberação de cálcio dos ossos e sinalizando aos rins para eliminar mais dele na urina.

O corpo obtém o cálcio de que necessita de duas maneiras. Uma é comendo alimentos ou suplementos que contenham cálcio, e a outra é extraíndo cálcio do corpo. Se a pessoa não comer alimentos que contenham cálcio em quantidade suficiente, o corpo removerá o cálcio dos ossos. Então, o cálcio “emprestado” dos ossos será repostado posteriormente. Mas isso nem sempre acontece e nem sempre pode ser alcançado apenas comendo mais cálcio.

O que acontece se eu ingerir muito cálcio?

Tomar altas doses de cálcio (mais de 1.500 mg por dia) pode causar dor de estômago e diarreia.

Precauções

Você deve conseguir obter todo o cálcio de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada.

Se você toma suplementos de cálcio, não tome muito, pois isso pode ser prejudicial.

Quanto cálcio eu preciso?

Adultos de 19 a 64 anos ou mais precisam de 700 mg de cálcio por dia.

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de Cálcio para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) N° 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente		Unidade	Valor
Cálcio (2)		mg	1000

Alimentos com quantidades consideráveis de Cálcio constantes na tabela TACO - no consumo de 100g de cada alimento

Descrição dos alimentos	Cálcio (mg)
Lambari, congelado, frito	1.881,03900
Leite, de vaca, desnatado, pó	1.363,17000
Lambari, congelado, cru	1.181,27700
Queijo, parmesão	991,96767
Camarão, Sete Barbas, sem cabeça, com casca, frito	959,70133
Queijo, prato	939,99333
Leite, de vaca, integral, pó	890,27333
Queijo, mozzarella	875,03933
Gergelim, semente	825,44633
Coentro, folhas desidratadas	783,81367
Manjuba, com farinha de trigo, frita	763,30733
Queijo, petit suisse, morango	730,93267
Queijo, minas, meia cura	695,91733
Lambari, fresco, cru	590,27200
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	584,25133
Queijo, minas, frescal	579,25333
Manjuba, frita	575,02900

Sardinha, conserva em óleo	550,24333
Mingau tradicional, pó	522,04667
Sardinha, frita	482,07467
Capuccino, pó	466,59067
Caruru, cru	455,30367
Sardinha, assada	437,72733
Pescada, branca, frita	378,27000
Soja, extrato solúvel, pó	359,03800
Caranguejo, cozido	357,15267
Pescadinha, crua	331,59733
Queijo, pasteurizado	323,29933
Creme de milho, pó	323,16333
Queijo, requeijão, cremoso	259,46667
Alfavaca, crua	258,49767
Queijo, ricota	253,23600
Leite, condensado	246,26667
Amêndoa, torrada, salgada	236,70433
Cereais, mingau, milho, infantil	218,80667
Linhaça, semente	211,49767
Manjericão, cru	210,91667
Soja, farinha	206,02033
Farinha, láctea, de cereais	196,06333

Para se verificar a quantidade de Cálcio em 100g de um alimento, ver em Anexo I nas páginas de 199 a 201.

Iodo

O Iodo ajuda a produzir hormônios da tireoide, que ajudam a manter as células e a taxa metabólica (a velocidade com que as reações químicas ocorrem no corpo) saudáveis.

Boas fontes de Iodo

Boas fontes alimentares de Iodo incluem:

Leite de vaca e laticínios, ovos, peixes do mar e mariscos.

O Iodo também pode ser encontrado em alimentos vegetais, como cereais e grãos, mas os níveis variam dependendo da quantidade de iodo no solo onde as plantas são cultivadas.

Como obter e armazenar o Iodo?

A maioria das pessoas deve ser capaz de obter todo o Iodo de que necessita comendo uma dieta variada e equilibrada.

O Iodo é um micronutriente de importância crucial para a saúde e bem-estar de todos os indivíduos. É um oligoelemento, dos quais apenas 5g são suficientes para atender às necessidades de um indivíduo. O Iodo concentra-se principalmente na glândula tireóide. Um corpo adulto saudável contém 15-20 mg de iodo, 70-80% dos quais são armazenados na glândula tireóide. A ingestão diária de iodo por um indivíduo chega a 500 microgramas; a necessidade fisiológica diária durante a vida adulta é de 150 microgramas.

O que acontece se eu tomar muito iodo?

Tomar altas doses de iodo por longos períodos de tempo pode mudar o funcionamento da glândula tireoide.

Isso pode levar a uma ampla gama de sintomas diferentes, como ganho de peso.

Precauções

Você deve conseguir obter todo o iodo de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada.

Se você toma suplementos de iodo, não tome muito, pois isso pode ser prejudicial.

Quanto de Iodo eu preciso?

Os adultos precisam de 140 microgramas (μg) de Iodo por dia.

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de Iodo para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) N° 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente		Unidade	Valor
Iodo (2)		micrograma	130

Alimentos com Iodo constantes na tabela TACO

Não existem dados na Tabela TACO sobre o mineral Iodo.

Ferro

O ferro é um mineral importante que ajuda a manter o sangue saudável. A falta de ferro é chamada de anemia por deficiência de ferro. É a deficiência nutricional mais comum em todo o mundo, causando fadiga extrema e tontura e afeta todas as idades.

O ferro é um componente importante da hemoglobina, um tipo de proteína nos glóbulos vermelhos que transporta oxigênio dos pulmões para todas as partes do corpo. Sem ferro suficiente, não há glóbulos vermelhos suficientes para transportar oxigênio, o que leva à fadiga. O ferro também faz parte da mioglobina, uma proteína que transporta e armazena oxigênio especificamente nos tecidos musculares. O ferro é importante para o desenvolvimento e crescimento saudável do cérebro

em crianças e para a produção e função normais de várias células e hormônios.

Boas fontes de ferro

Boas fontes de ferro incluem:

Fígado (mas evite durante a gravidez), carne vermelha, feijão, grão de bico, nozes, frutas secas – como damascos secos, cereais matinais fortificados e farinha de soja.

Como obter e armazenar o ferro?

Você deve ser capaz de obter todo o ferro de que precisa em sua dieta diária.

O ferro é armazenado no corpo como ferritina (no fígado, baço, tecido muscular e medula óssea) e é distribuído por todo o corpo pela transferrina (uma proteína no sangue que se liga ao ferro). Às vezes, um médico pode verificar os níveis sanguíneos desses dois componentes se houver suspeita de anemia.

A carne vermelha e processada pode ser uma boa fonte de ferro, mas se você comer mais de 90g por dia, é recomendável reduzir para uma média de 70g por dia ou menos.

Mulheres que perdem muito sangue durante a menstruação (períodos abundantes) correm maior risco de anemia por deficiência de ferro e podem precisar tomar suplementos de ferro.

O que acontece se eu ingerir muito ferro?

Os efeitos colaterais de tomar altas doses (mais de 20 mg) de ferro incluem:

- constipação;
- sentindo doente;
- estar doente;

- dor de estômago;

Doses muito altas de ferro podem ser fatais, especialmente se tomadas por crianças, portanto, sempre mantenha os suplementos de ferro fora do alcance das crianças.

Precauções

A maioria das pessoas deve ser capaz de obter todo o ferro de que necessita comendo uma dieta variada e equilibrada. Se você toma suplementos de ferro, não tome muito, pois isso pode ser prejudicial.

A quantidade de ferro necessária é:

- 8,7 mg por dia para homens com 19 anos ou mais
- 14,8 mg por dia para mulheres de 19 a 49 anos
- 8,7 mg por dia para mulheres com 50 anos ou mais

As mulheres que menstruam depois dos 50 anos podem precisar da mesma quantidade de ferro que as mulheres de 19 a 49 anos.

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de Ferro para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) N° 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente	Unidade	Valor
Ferro (2) (d)	mg	14

Alimentos com quantidades consideráveis de Ferro constantes na tabela TACO no consumo de 100g de cada alimento

Descrição dos alimentos	Ferro (mg)
Coentro, folhas desidratadas	81,4313
Mingau tradicional, pó	41,9913

Farinha, de arroz, enriquecida	31,3833
Feijão, rajado, cru	18,5817
Farinha, de mesocarpo de babaçu, crua	18,3337
Soja, farinha	13,0553
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	12,6413
Frango, fígado, cru	9,5400
Farinha, láctea, de cereais	8,7233
Açúcar, mascavo	8,3037
Café, pó, torrado	8,1333
Feijão, carioca, cru	7,9867
Sarapatel	7,1763
Lentilha, crua	7,0467
Feijão, jalo, cru	7,0277
Soja, extrato solúvel, pó	7,0090
Feijão, roxo, cru	6,9173
Farinha, de rosca	6,7337
Frango, coração, grelhado	6,5263
Feijão, preto, cru	6,4633
Carne, bovina, fígado, grelhado	5,7900
Pão, glúten, forma	5,7103
Carne, bovina, fígado, cru	5,6267
Azeitona, preta, conserva	5,4500
Gergelim, semente	5,4477
Melado	5,3917
Grão-de-bico, cru	5,3777

Achocolatado, pó	5,3600
Feijão, rosinha, cru	5,3203
Castanha-de-caju, torrada, salgada	5,2210
Feijão, fradinho, cru	5,1287
Pão, aveia, forma	4,7320

Para se verificar a quantidade de Ferro em 100g de um alimento, ver em Anexo I nas páginas de 202 a 199.

Outros Nutrientes

Além de vitaminas e minerais mais comuns, uma dieta saudável inclui muitos outros nutrientes, tais como:

Beta-caroteno

O beta-caroteno dá a sua cor a frutas e vegetais amarelos e alaranjados. É transformada em vitamina A no corpo, para que possa realizar as mesmas tarefas no corpo que a vitamina A.

Boas fontes de beta-caroteno

As principais fontes de beta-caroteno são:

- vegetais amarelos e verdes (folhosos) – como espinafre, cenoura e pimentão vermelho
- frutas amarelas – como manga, mamão e damasco

O que acontece se eu tomar muito beta-caroteno?

Não há evidências de que o beta-caroteno que obtemos dos alimentos seja prejudicial.

Mas descobriu-se que os suplementos de beta-caroteno aumentam o risco de câncer de pulmão em pessoas que fumam ou foram fortemente expostas ao amianto no trabalho.

Precauções

Você deve ser capaz de obter a quantidade de beta-caroteno de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada.

Se você decidir tomar suplementos de beta-caroteno, é importante não tomar muito, pois isso pode ser prejudicial.

As pessoas que fumam ou foram expostas ao amianto são aconselhadas a não tomar suplementos de beta-caroteno.

Cromo

Boas fontes de cromo incluem:

Carne, nozes e grãos de cereais.

Como obter e armazenar o cromo?

Você deve conseguir obter todo o cromo de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada.

O que acontece se eu tomar muito cromo?

Não há evidências suficientes para saber quais podem ser os efeitos de tomar altas doses de cromo por dia.

Precauções

Se você toma suplementos de cromo, não tome muito, pois isso pode ser prejudicial.

Quanto cromo eu preciso?

Cerca de 25 microgramas de cromo por dia devem ser suficientes para adultos.

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de Cromo para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) Nº 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente		Unidade	Valor
Cromo (1)		micrograma	35

Alimentos com Cromo constantes na tabela TACO

Não existem dados na Tabela TACO sobre o mineral Cromo.

Cobalto

O cobalto é um mineral essencial que desempenha um papel importante na produção de vitamina B12 em organismos, incluindo seres humanos. Embora a quantidade necessária de cobalto seja muito pequena, a sua presença é crucial para a saúde.

As boas fontes de cobalto estão principalmente relacionadas aos alimentos que contêm vitamina B12, já que o cobalto é componente da estrutura dessa vitamina. Aqui estão algumas boas fontes de cobalto:

1. Carnes: Carnes vermelhas, aves e peixes são ricas em vitamina B12, que contém cobalto;
2. Fígado: O fígado de animais, como o fígado bovino ou de frango, é especialmente rico em vitamina B12 e cobalto;
3. Frutos do mar: Peixes e mariscos também são boas fontes de vitamina B12 e cobalto;
4. Ovos e laticínios: Ovos, leite, queijo e iogurte são fontes de vitamina B12;
5. Alimentos fortificados: Algumas preparações de alimentos, como cereais e produtos à base de soja, são fortificados com vitamina B12 e, portanto, contém cobalto.

Vale ressaltar que, embora o cobalto seja essencial para a síntese da vitamina B12, normalmente não é necessário se preocupar em obter cobalto diretamente da dieta, uma vez que a vitamina B12 é suficiente para suprir as necessidades do mineral. Ainda assim, consumir alimentos ricos em vitamina B12 é importante para garantir uma boa ingestão de cobalto e prevenir deficiências dessa vitamina, que podem levar a problemas de saúde. Se houver preocupação com a ingestão adequada de cobalto ou vitamina B12, é sempre recomendado consultar um profissional de saúde ou nutricionista para orientação adequada.

Cobre

O cobre ajuda:

- produzir glóbulos vermelhos e brancos;
- desencadear a liberação de ferro para formar hemoglobina, a substância que transporta oxigênio pelo corpo.

Também é importante para o crescimento infantil, desenvolvimento do cérebro, sistema imunológico e ossos fortes.

Boas fontes de cobre

Boas fontes de cobre incluem: nozes, mariscos e vísceras.

Como obter e armazenar o cobre?

Você deve conseguir obter todo o cobre de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada.

O que acontece se eu tomar muito cobre?

Tomar altas doses de cobre pode causar:

- dor de estômago;
- doença;
- diarreia;
- danos ao fígado e rins (se tomado por muito tempo).

Precauções

Se você toma suplementos de cobre, não tome muito, pois isso pode ser prejudicial.

Quanto cobre eu preciso?

Adultos de 19 a 64 anos precisam de 1,2 mg de cobre por dia.

Você deve conseguir obter todo o cobre de que precisa em sua dieta diária.

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de Cobre para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) Nº 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente		Unidade	Valor
Cobre (1)		micrograma	900

Alimentos com quantidades consideráveis de Cobre constantes na tabela TACO no consumo de 100g de cada alimento

Descrição dos alimentos	Cobre (mg)
Carne, bovina, fígado, grelhado	12,5767
Carne, bovina, fígado, cru	9,0067
Coentro, folhas desidratadas	4,0933
Castanha-de-caju, torrada, salgada	1,9153
Castanha-do-Brasil, crua	1,7883
Gergelim, semente	1,5097
Sarapatel	1,4833
Charuto, de repolho	1,4467
Mamão, Formosa, cru	1,3600
Café, pó, torrado	1,3033
Soja, farinha	1,2870
Soja, extrato solúvel, pó	1,1853
Jurubeba, crua	1,1620
Linhaça, semente	1,0873
Feijão, roxo, cru	1,0373
Feijão, jalo, cru	0,9510
Amêndoa, torrada, salgada	0,9320
Repolho, roxo, cru	0,9017
Feijão, rajado, cru	0,8443
Melado	0,8363
Lentilha, crua	0,8333

Para se verificar a quantidade de Cobre em 100g de um alimento, ver em Anexo I nas páginas de 207 a 212.

Magnésio

O magnésio é um mineral que ajuda:

- transformar os alimentos que ingerimos em energia;
- em muitas reações enzimáticas no organismo;
- na função muscular e nervosa;

Boas fontes de magnésio

O magnésio é encontrado em uma ampla variedade de alimentos, incluindo: espinafre, nozes e pão integral.

Como obter e armazenar o magnésio?

Você deve conseguir obter todo o magnésio de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada.

O que acontece se eu tomar muito magnésio?

Tomar altas doses de magnésio (mais de 400 mg) por um curto período de tempo pode causar diarreia.

Não há evidências suficientes para dizer quais podem ser os efeitos de tomar altas doses de magnésio por muito tempo.

Precauções

Se você toma suplementos de magnésio, não tome muito, pois isso pode ser prejudicial.

Quanto magnésio eu preciso?

A quantidade de magnésio necessária é:

- 300mg por dia para homens (19 a 64 anos)
- 270mg por dia para mulheres (19 a 64 anos)

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de Magnésio para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) N° 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente		Unidade	Valor
Magnésio (2)		mg	260

Alimentos com quantidades consideráveis de Magnésio constantes na tabela TACO no consumo de 100g de cada alimento

Descrição dos alimentos	Magnésio (mg)
Coentro, folhas desidratadas	392,7883
Castanha-do-Brasil, crua	365,1233
Gergelim, semente	360,6887
Linhaça, semente	346,9223
Soja, farinha	241,9000
Castanha-de-caju, torrada, salgada	236,6100
Amêndoa, torrada, salgada	222,0990
Soja, extrato solúvel, pó	215,6157
Feijão, carioca, cru	209,9467
Caruru, cru	197,4357
Feijão, preto, cru	188,1067
Feijão, rosinha, cru	184,4973
Feijão, fradinho, cru	178,3907
Amendoim, grão, cru	170,5110
Feijão, jalo, cru	169,9030
Feijão, rajado, cru	169,9003
Guandu, cru	166,0000
Café, pó, torrado	165,1200
Feijão, roxo, cru	161,9353
Amendoim, torrado, salgado	159,3363
Noz, crua	152,8907

Grão-de-bico, cru	146,3870
Espinafre, Nova Zelândia, refogado	122,7123
Tremoço, cru	121,4323
Tucumã, cru	121,0113
Farinha, de centeio, integral	120,2333
Aveia, flocos, crua	118,7623
Melado	115,1367
Arroz, integral, cru	109,7100
Leite, de vaca, desnatado, pó	108,7067
Pé-de-moleque, amendoim	107,9037
Chocolate, meio amargo	107,3637
Paçoca, amendoim	100,6747
Mandioca, frita	94,8667
Lentilha, crua	93,5300
Pipoca, com óleo de soja, sem sal	90,7573
Alfavaca, crua	84,2383
Espinafre, Nova Zelândia, cru	81,6433
Açúcar, mascavo	79,9467
Chocolate, ao leite, com castanha do Pará	79,5660
Leite, de vaca, integral, pó	77,4267
Achocolatado, pó	76,7433
Camarão, Sete Barbas, sem cabeça, com casca, frito	73,9717
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	72,2680
Capuccino, pó	70,8497
Chocolate, ao leite, dietético	67,2063

Para se verificar a quantidade de Magnésio em 100g de um alimento, ver em Anexo I nas páginas de 213 a 217.

Manganês

O Manganês ajuda a produzir e ativar algumas das enzimas do corpo. As enzimas são proteínas que ajudam o corpo a realizar reações químicas, como a decomposição dos alimentos.

Boas fontes de manganês

O Manganês é encontrado em uma variedade de alimentos, incluindo: pão, nozes, cereais matinais (especialmente integrais) e vegetais verdes – como ervilhas.

Como obter e armazenar o magnésio?

Você deve conseguir obter todo o Manganês de que precisa em sua dieta diária.

O que acontece se eu tomar muito manganês?

Tomar altas doses de Manganês por longos períodos de tempo pode causar dores musculares, danos nos nervos e outros sintomas, como fadiga e depressão.

Precauções

Você deve conseguir obter todo o Manganês de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada.

Se você toma suplementos de Manganês, não tome muito, pois isso pode ser prejudicial.

Quanto manganês eu preciso?

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de Manganês para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) Nº 269, DE 22 DE SETEMBRO

DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente		Unidade	Valor
Manganês (1)		mg	2,3

Alimentos com quantidades consideráveis de Manganês constantes na tabela TACO no consumo de 100g de cada alimento

Descrição dos alimentos	Manganês(mg)
Palmito, juçara, em conserva	10,8190
Coentro, folhas desidratadas	10,4797
Açaí, polpa, congelada	6,1600
Nabo, cru	4,4167
Noz, crua	4,0527
Farinha, de centeio, integral	3,8567
Açaí, polpa, com xarope de guaraná e glucose	3,2857
Grão-de-bico, cru	3,1567
Arroz, integral, cru	2,9933
Soja, farinha	2,8713
Linhaça, semente	2,8143
Soja, extrato solúvel, pó	2,6757
Gergelim, semente	2,6727
Melado	2,6233
Café, pó, torrado	2,5793
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	2,2840
Açúcar, mascavo	2,0260
Amendoim, grão, cru	1,9573

Amêndoa, torrada, salgada	1,9480
Aveia, flocos, crua	1,8947
Salsa, crua	1,8767
Amendoim, torrado, salgado	1,7010
Rapadura	1,6630
Abacaxi, cru	1,6233
Farinha, de rosca	1,6207
Pão, trigo, forma, integral	1,6163
Castanha-de-caju, torrada, salgada	1,5900
Farinha, láctea, de cereais	1,4890

Para se verificar a quantidade de Manganês em 100g de um alimento, ver em Anexo I nas páginas de 218 a 222.

Molibdênio

O Molibdênio ajuda a produzir e ativar algumas das proteínas envolvidas em reações químicas (enzimas) que auxiliam na reparação e produção de material genético.

Boas fontes de Molibdênio

O molibdênio é encontrado em uma grande variedade de alimentos. Os alimentos que crescem acima do solo tendem a ser mais ricos em molibdênio do que os alimentos que crescem abaixo do solo, como batatas ou cenouras.

Como obter e armazenar o Molibdênio?

Você deve conseguir obter todo o Molibdênio de que precisa em sua dieta diária.

O que acontece se eu tomar muito Molibdênio?

Há algumas evidências que sugerem que tomar suplementos de Molibdênio pode causar dor nas articulações.

Precauções

Você deve conseguir obter todo o molibdênio de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada. O molibdênio que obtemos dos alimentos provavelmente não é prejudicial.

Quanto Molibdênio eu preciso?

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de Molibdênio para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) N° 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente		Unidade	Valor
Molibdênio (1)		micrograma	45

Alimentos com Molibdênio constantes na tabela TACO

Não existem dados na Tabela TACO informações sobre o Molibdênio.

Fósforo

O Fósforo é um mineral que ajuda a construir ossos e dentes fortes e ajuda a liberar energia dos alimentos.

Boas fontes de Fósforo

O Fósforo é encontrado em muitos alimentos.

Boas fontes incluem: carne vermelha, peixe, aves, pão, arroz castanho e aveia.

Como obter e armazenar o Fósforo?

Você deve conseguir obter todo o Fósforo de que precisa em sua dieta diária.

O que acontece se eu ingerir muito Fósforo?

Tomar altas doses de suplementos de Fósforo por um curto período de tempo pode causar diarreia ou dor de estômago.

Tomar altas doses por muito tempo pode reduzir a quantidade de cálcio no corpo, o que significa que os ossos são mais propensos a fraturas.

Precauções

Você deve conseguir obter todo o Fósforo de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada.

Se você toma suplementos de Fósforo, é importante não exagerar, pois isso pode ser prejudicial.

Quanto Fósforo eu preciso?

Os adultos precisam de 550 mg de Fósforo por dia.

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de Fósforo para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) N° 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente	Unidade	Valor
Fósforo (1)	mg	700

Alimentos com quantidades consideráveis de Fósforo constantes na tabela TACO no consumo de 100g de cada alimento

Descrição dos alimentos	Fósforo (mg)
Leite, de vaca, desnatado, pó	1.673,4333
Leite, de vaca, integral, pó	1.242,2833
Lambari, congelado, frito	1.067,2777
Castanha-do-Brasil, crua	853,2833
Queijo, parmesão	744,6233
Gergelim, semente	740,7090
Manjuba, frita	735,4263
Lambari, congelado, cru	696,1517
Soja, extrato solúvel, pó	646,5500
Sardinha, frita	628,7640
Linhaça, semente	615,1820
Castanha-de-caju, torrada, salgada	594,2223
Abadejo, filé, congelado, grelhado	581,1343
Queijo, pasteurizado	577,9433
Manjuba, com farinha de trigo, frita	577,9350
Sardinha, assada	577,7803
Soja, farinha	539,2493

Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	515,0360
Pescada, branca, frita	504,1033
Sardinha, conserva em óleo	496,3733
Amêndoa, torrada, salgada	493,0567
Feijão, preto, cru	471,1567
Queijo, mozzarella	469,9983
Cação, posta, com farinha de trigo, frita	461,5693
Queijo, prato	460,8387
Queijo, petit suisse, morango	448,4587
Queijo, requeijão, cremoso	447,8803
Lambari, fresco, cru	440,9313
Feijão, jalo, cru	427,1890
Ovo, de galinha, inteiro, frito	422,4107
Carne, bovina, fígado, grelhado	419,9167
Fermento, biológico, levedura, tablete	418,6567
Amendoim, grão, cru	407,2010
Queijo, minas, meia cura	402,5323
Cocada branca	396,4100
Noz, crua	396,2767
Feijão, roxo, cru	393,6983
Feijão, rosinha, cru	393,5860
Coentro, folhas desidratadas	388,0637
Ovo, de galinha, gema, cozida/10minutos	385,7470

Para se verificar a quantidade de Fósforo em 100g de um alimento, ver em Anexo I nas páginas de 223 a 230.

Potássio

O Potássio é um mineral que ajuda a controlar o equilíbrio hídrico no corpo e também ajuda o músculo cardíaco a funcionar corretamente.

Boas fontes de Potássio

O Potássio é encontrado na maioria dos tipos de alimentos.

Boas fontes de potássio incluem: bananas, alguns vegetais – como brócolis, couve-de-bruxelas, feijões e leguminosas, nozes e sementes, peixe, carne bovina, frango e peru.

Como obter e armazenar o Potássio?

Você deve conseguir obter todo o Potássio de que precisa em sua dieta diária.

O que acontece se eu tomar muito Potássio?

Tomar muito Potássio pode causar dor de estômago, mal-estar e diarreia.

Precauções

Você deve conseguir obter todo o Potássio de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada.

Se você toma suplementos de Potássio, não tome muito, pois isso pode ser prejudicial.

As pessoas idosas não devem tomar suplementos de potássio, a menos que sejam aconselhadas por um médico.

Quanto Potássio eu preciso?

Adultos (19 a 64 anos) precisam de 3.500mg de potássio por dia.

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de Potássio para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) N° 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Não consta na resolução

Alimentos com quantidades consideráveis de Potássio constantes na tabela TACO no consumo de 100g de cada alimento

Descrição dos alimentos	Potássio (mg)
Sal, dietético	20.467,6370
Coentro, folhas desidratadas	3.222,7657
Soja, farinha	1.922,3917
Café, pó, torrado	1.608,5800
Soja, extrato solúvel, pó	1.606,8007
Leite, de vaca, desnatado, pó	1.555,6633
Feijão, preto, cru	1.415,6800
Feijão, carioca, cru	1.352,4567
Feijão, jalo, cru	1.275,9513
Feijão, roxo, cru	1.221,3970
Guandu, cru	1.214,7977
Feijão, rajado, cru	1.134,5417
Leite, de vaca, integral, pó	1.131,6633

Grão-de-bico, cru	1.115,7017
Feijão, rosinha, cru	1.108,6597
Feijão, fradinho, cru	1.082,7433
Batata, frita, tipo chips, industrializada	1.014,3250
Lentilha, crua	886,8833
Capuccino, pó	885,7957
Linhaça, semente	869,2870
Pinhão, cozido	727,0063
Tamarindo, cru	722,9927
Salsa, crua	711,2967
Tremoço, cru	708,3210
Tomate, extrato	679,9100
Castanha-de-caju, torrada, salgada	671,4637
Hambúguer, bovino, frito	660,0937
Castanha-do-Brasil, crua	650,9940
Amêndoa, torrada, salgada	639,6020
Jurubeba, crua	619,3970
Amendoim, grão, cru	580,4360
Fermento, biológico, levedura, tablete	576,2443
Sardinha, assada	574,3387
Inhame, cru	567,7433
Salame	547,9990
Gergelim, semente	546,2860
Hambúguer, bovino, grelhado	537,5603

Para se verificar a quantidade de Potássio em 100g de um alimento, ver em Anexo I nas páginas de 231 a 235.

Selênio

O Selênio ajuda o sistema imunológico a funcionar corretamente, bem como na reprodução. Atua como antioxidante, protegendo as células contra danos oxidativos.

Boas fontes de Selênio incluem:

Castanha-do-pará, peixe, carne e ovos.

Como obter e armazenar o Selênio?

Você deve conseguir obter todo o Selênio de que precisa em sua dieta diária.

O que acontece se eu tomar muito Selênio?

Muito selênio causa selenose, uma condição que, em sua forma mais branda, pode levar à perda de cabelo e unhas.

Precauções

Você deve conseguir obter todo o Selênio de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada que inclua carne, peixe ou nozes.

Se você toma suplementos de Selênio, é importante não tomar muito, pois isso pode ser prejudicial.

Quanto Selênio eu preciso?

A quantidade de Selênio necessária é:

- 75µg por dia para homens (19 a 64 anos);
- 60µg por dia para mulheres (19 a 64 anos).

Se você comer carne, peixe ou nozes, poderá obter todo o selênio de que precisa em sua dieta diária.

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de Selênio para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) Nº 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente		Unidade	Valor
Selênio (2)		micrograma	34

Alimentos com Selênio constantes na tabela TACO

Não existem dados na Tabela TACO informações sobre o mineral Selênio.

Zinco

O Zinco ajuda com:

- crescimento celular;
- processamento de carboidratos, gorduras e proteínas em alimentos;
- cicatrização de feridas.

Boas fontes de Zinco

Boas fontes de zinco incluem: carne, marisco, alimentos lácteos (como queijo), pão e produtos à base de cereais – como gérmen de trigo.

Como obter e armazenar o Zinco?

Você deve conseguir obter todo o Zinco de que precisa em sua dieta diária.

O que acontece se eu tomar muito Zinco?

Tomar altas doses de Zinco reduz a quantidade de cobre que o corpo pode absorver. Isso pode levar à anemia e enfraquecimento dos ossos.

Precauções

Você deve conseguir obter todo o Zinco de que precisa comendo uma dieta variada e equilibrada.

Se você toma suplementos de Zinco, não exagere, pois isso pode ser prejudicial.

Quanto Zinco eu preciso?

A quantidade de Zinco que você precisa é de cerca de:

- 9,5mg por dia para homens (de 19 a 64 anos);
- 7mg por dia para mulheres.

Ingestão Diária Recomendada (IDR) de Zinco para Adultos, segundo a RESOLUÇÃO (RDC) N° 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde

Nutriente	Unidade	Valor
Zinco (2) (e)	mg	7

Alimentos com quantidades consideráveis de Zinco constantes na tabela TACO no consumo de 100g de cada alimento

Descrição dos alimentos	Zinco (mg)
Mingau tradicional, pó	15,2093
Fermento, biológico, levedura, tablete	10,9997
Farinha, de arroz, enriquecida	8,4800
Cereal matinal, milho, açúcar	8,4800
Carne, bovina, acém, moído, cozido	8,1000
Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado	8,0933
Carne, bovina, acém, sem gordura, cozido	7,9700
Carne, bovina, seca, cozida	7,6980
Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, grelhada	7,6367
Cereal matinal, milho	7,6300
Carne, bovina, lagarto, cozido	6,9600
Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida	6,8167
Carne, bovina, picanha, sem gordura, grelhada	6,7000

Carne, bovina, contra-filé de costela, grelhado	6,6800
Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cozida	6,5000
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozido	6,4400
Carne, bovina, acém, moído, cru	6,3333
Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, grelhada	6,1967
Carne, bovina, charque, cozido	6,0863
Caruru, cru	6,0340
Soja, extrato solúvel, pó	5,8377
Caranguejo, cozido	5,6500
Lambari, congelado, frito	5,6250
Carne, bovina, maminha, grelhada	5,5800
Carne, bovina, flanco, sem gordura, cozido	5,5533
Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada	5,5000
Carne, bovina, costela, assada	5,4533
Carne, bovina, cupim, assado	5,2867
Gergelim, semente	5,2350

Sódio

O Sódio equilibra os fluidos do corpo, ajuda no envio de impulsos nervosos e é necessário para as contrações musculares. Influencia a pressão arterial e até reduções modestas de consumo do sódio pode diminuir a pressão do sangue.

Quanto Sódio eu preciso?

A OMS recomenda uma ingestão diária de sódio de até 2.000 mg por dia para adultos. Isso equivale a cerca de 5 gramas (1 colher de chá) de sal (cloreto de sódio) de cozinha por dia.

Boas fontes de Sódio

Sal, molho de soja, alimentos processados como cereais, pão, cachorro quente, pastas de queijo, molhos de tomate enlatados, macarrão com queijo, batatas fritas.

O que acontece se tomar muito Sódio?

Quantidades excessivas de Sódio provocam pressão alta.

Flúor

O Flúor incentiva a formação de ossos fortes e evita cáries dentárias.

Quanto de Flúor eu preciso?

As recomendações são de 4mg para homens e 3mg para mulheres.

Boas fontes de Flúor

Água tratada com Flúor e pastas dentais com Flúor.

O que acontece se tomar muito Flúor?

Quantidades excessivas de flúor são prejudiciais para as crianças.

Índice Glicêmico

É importante também, que se leve em consideração na alimentação diária o índice glicêmico (IG), que foi desenvolvido pelo Dr. David Jenkins, um nutricionista canadense, em meados da década de 1980. O Dr. Jenkins e sua equipe de pesquisadores buscavam entender como os diferentes alimentos afetavam os níveis de glicose no sangue após as refeições.

Entendendo o Baixo Índice Glicêmico:

Alimentos com baixo índice glicêmico são aqueles que causam um aumento gradual e moderado nos níveis de glicose no sangue. Isso acontece porque esses alimentos são digeridos e absorvidos de forma mais lenta pelo organismo. Eles fornecem energia de forma sustentada e prolongada, evitando picos de glicose seguidos de quedas bruscas, o que é benéfico para a saúde, especialmente para pessoas com diabetes ou resistência à insulina.

Benefícios de uma Dieta com Baixo Índice Glicêmico:

1. **Controle do Peso:** Alimentos de baixo índice glicêmico proporcionam maior saciedade, o que ajuda a controlar o apetite e evitar excessos alimentares. Essa característica pode ser útil para o controle de peso e perda de peso.
2. **Glicemia Estável:** Para pessoas com diabetes ou pré-diabetes, consumir alimentos com baixo índice glicêmico pode ajudar a manter os níveis de glicose no sangue mais estáveis, reduzindo os picos e quedas perigosas.

3. **Melhora da Sensibilidade à Insulina:** Uma dieta com baixo índice glicêmico pode ajudar a melhorar a sensibilidade à insulina, tornando as células do corpo mais receptivas à ação desse hormônio.
4. **Prevenção de Doenças Cardiovasculares:** Alimentos de baixo índice glicêmico podem ajudar a reduzir os níveis de colesterol e triglicerídeos no sangue, fatores que estão associados a um menor risco de doenças cardiovasculares.

Como o índice glicêmico é medido:

O índice glicêmico é uma escala numérica que classifica os alimentos com base na rapidez com que eles elevam os níveis de glicose no sangue após serem consumidos. Ele é comparado a uma referência padrão, geralmente a glicose pura ou o pão branco, que possui um índice glicêmico de 100. Os alimentos que causam um aumento rápido nos níveis de glicose têm um alto índice glicêmico, enquanto os que causam um aumento mais lento têm um baixo índice glicêmico.

Os valores resultantes da medição são classificados em uma escala numérica, em que os alimentos são divididos em três categorias principais:

- **Baixo índice glicêmico:** Menor ou igual a 55
- **Médio índice glicêmico:** Entre 56 e 69
- **Alto índice glicêmico:** 70 ou mais

Como o índice glicêmico é utilizado:

O índice glicêmico é útil para ajudar pessoas com diabetes a fazerem escolhas alimentares mais saudáveis e para quem deseja controlar os níveis de açúcar no sangue. Alimentos com baixo índice glicêmico são digeridos e absorvidos mais lentamente, o que resulta em um aumento gradual e mais estável dos níveis de glicose no sangue, evitando picos repentinos. Esses alimentos são particularmente benéficos para

diabéticos, pois podem ajudar a melhorar o controle da glicemia e a sensibilidade à insulina.

Limitações do índice glicêmico:

Embora o índice glicêmico seja uma ferramenta útil, é importante reconhecer que ele tem algumas limitações. O índice glicêmico de um alimento pode variar dependendo de fatores como o tipo de carboidrato presente, a forma de preparação, a maturidade da fruta e a combinação com outros alimentos em uma refeição. Além disso, nem todos os alimentos contêm apenas carboidratos, e a presença de proteínas, gorduras e fibras também pode influenciar a resposta glicêmica.

Portanto, o índice glicêmico deve ser utilizado como uma ferramenta complementar em uma abordagem geral de uma alimentação saudável. É importante considerar a qualidade nutricional dos alimentos, a composição da refeição e as necessidades individuais de cada pessoa para obter uma dieta balanceada e adequada às suas particularidades. Sempre consulte um médico ou nutricionista para obter orientações personalizadas e específicas para a sua saúde e bem-estar.

Alimentos com alto índice glicêmico (IG acima de 70):

Batata cozida, batata frita, pão branco, arroz branco, milho, melancia, tapioca, cereais açucarados, biscoitos e bolachas simples

Alimentos com índice glicêmico médio (IG entre 56 e 69):

Banana, Manga, abacaxi, mel, uva, pão integral, arroz integral, cuscuz, laranja e amoras.

Alimentos com baixo índice glicêmico (IG abaixo de 55):

Maçã, pêra, pêssego, cerejas, nozes, feijão-preto, grão-de-bico, lentilhas, leite desnatado e iogurte natural.

Guia Alimentar para a População Brasileira

Para uma melhor conscientização da prática de uma alimentação saudável, é essencial a leitura do documento **Guia Alimentar para a População Brasileira do Departamento de Atenção Básica, da Secretaria de Atenção à Saúde do Ministério da Saúde**.

Esse é um documento oficial do Ministério da Saúde que aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável para a população brasileira, tendo por pressupostos os direitos à saúde e à alimentação adequada e saudável.

Os Dez Passos para uma alimentação adequada e saudável, sistematizados pelo Guia Alimentar da População Brasileira, são abaixo transcritos (BRASIL, 2014, p.127-128):

1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação;
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
3. Limitar o consumo de alimentos processados.
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados;
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Vale ressaltar com relação ao processamento dos alimentos, que os alimentos processados e os alimentos ultraprocessados são categorias

que descrevem diferentes níveis de transformação dos alimentos, sendo suas definições:

- Alimentos Processados - são produtos alimentícios que passaram por alterações mínimas em sua forma natural. Geralmente, isso envolve a adição de sal, açúcar, conservantes ou métodos como o cozimento, ou o congelamento, ou a desidratação. Exemplos de alimentos processados incluem vegetais congelados, pães, queijos, iogurtes, carnes processadas (como presunto) e enlatados.
- Alimentos Ultraprocessados - são produtos alimentícios que passaram por múltiplas etapas de processamento, frequentemente incluindo a adição de aditivos, corantes, aromatizantes, gorduras saturadas e açúcares em excesso. São tipicamente formulados para serem altamente palatáveis e de longa durabilidade. Exemplos de alimentos ultraprocessados incluem refrigerantes, salgadinhos, fast food, produtos de panificação com alto teor de açúcar e gordura, cereais matinais açucarados e muitos produtos pré-embalados.

Os Grupos de Alimentos da Tabela TACO

Apresenta-se a seguir os grupos de alimentos que estão na Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) desenvolvida pelo NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO (NEPA) da UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS (UNICAMP), onde os alimentos analisados foram agrupados de acordo com a classificação dos grupos de alimentos da Red Latinoamericana de Composición de Alimentos, com exceção da inclusão do grupo Nozes e sementes de acordo com o USDA.

Verduras, hortaliças e derivados

Abóbora, cabotian

Abóbora, menina brasileira

Abóbora, moranga var.

Abóbora, pescoço

Abobrinha, italiana

Abobrinha, paulista

Acelga

Agrião

Aipo

Alface

Alfavaca

Alho

Alho-porró

Almeirão

Batata,

Batata, doce

Batata, inglesa

Berinjela

Beterraba

Brócolis

Broto de Feijão

Cará

Caruru

Catalonha

Cebola

Cebolinha

Cenoura

Chicória

Chuchu

Coentro

Couve, manteiga

Couve-flor

Cuxá

Espinafre
Inhame
Jiló
Jurubeba
Mandioca
Manjeriço
Maxixe
Mostarda
Nabo
Pepino
Pimentão
Quiabo
Rabanete.
Repolho
Rúcula
Salsa
Serralha
Taioba
Tomate
Vagem

Frutas e derivados

Abacate
Abacaxi
Abiu
Acerola
Ameixa
Atemóia
Azeitona
Banana, da terra
Banana, figo
Banana, maçã
Banana, nanica
Banana, ouro

Banana, pacova
Banana, prata
Cacau
Cajá-Manga
Caju
Caqui
Carambola
Ciriguela.
Cupuaçu
Figo
Fruta-pão
Goiaba.
Graviola
Jaboticaba
Jaca
Jambo
Jamelão
Kiwi
Laranja Baía
Laranja da Terra
Laranja, var. Lima
Laranja Pêra
Laranja Valência
Limão Cravo
Limão Galego
Limão Tahiti
Maçã argentina
Maçã Fuji
Macaúba
Mamão
Manga
Maracujá
Melancia
Melão

Mexerica Murcote
Mexerica Rio
Morango
Nêspera
Pequi
Pêra
Pêssego cv. Aurora
Pinha
Pitanga *Eugenia*
Romã
Tamarindo
Tangerina Poncã
Tucumã
Umbu
Uva

Pescados e frutos do mar

Abadejo
Atum
Bacalhau
Cação
Camarão
Camarão
Caranguejo.
Corimba
Corimbatá
Corvina de água doce
Corvina do mar
Corvina grande
Dourada de água doce
Lambari
Manjuba
Merluza
Pescada

Pescada
Pescadinha
Pintado
Porquinho
Salmão
Sardinha
Tucunaré

Carnes e derivados

Bovina
Frango
Suína

Leguminosas e derivados

Amendoim
Ervilha
Feijão
Feijão, fradinho ou feijão-de-corda
Grão-de-bico
Guandu
Lentilha
Tremoço

Nozes e Sementes

Amêndoa
Castanha-de-caju
Castanha-do-Brasil
Coco
Gergelim
Linhaça
Pinhão
Pupunha
Noz

Cereais e derivados

Arroz

Milho .

Miscelâneas

Cana de açúcar

Café

Planejamento de dieta para atender a Ingestão Diária Recomendada (IDR) de nutrientes para adultos

É saudável acrescentar na dieta diária alimentos que possam atender às necessidades nutricionais diárias de proteína, carboidratos, gordura, vitaminas e minerais.

Deve ser dada a preferência na escolha de alimentos orgânicos e nativos da região onde a pessoa se encontra.

Deve ser levado em consideração, segundo entidades reconhecidas que:

- a) os carboidratos forneçam cerca de 45% a 75% das calorias diárias necessárias;
- b) uma ingestão diária de proteína de 0,8 gramas por quilograma de peso corporal é suficiente para a maioria dos adultos saudáveis;
- c) a ingestão de gordura não ultrapasse 30% das calorias totais diárias. Além disso, eles recomendam que a ingestão de gordura saturada seja inferior a 10% das calorias totais diárias e a ingestão de gordura trans seja mantida o mínimo possível;
- d) a ingestão de cerca de 2 a 3 litros de água por dia.

Apresenta-se a seguir, uma tabela, com um estudo desenvolvido por (BROWN, 2022), onde são sugeridos os grupos de alimentos, e os seus pesos em gramas, a serem consumidos diariamente com o intuito de aumentar a expectativa de vida das pessoas:

Alimentos que as pessoas devem consumir diariamente para aumentar a sua expectativa de vida

Grupos de Alimentos	Dieta ocidental (gramas)	Dieta ótima (gramas)
Cereais e derivados	50	225
Verduras, hortaliças e derivados	250	400
Frutas e derivados	200	400
Nozes e Sementes	0	25
Leguminosas e derivados	0	200
Pescados e frutos do mar	50	200
Ovos e derivados	50	25
Leite e derivados	300	200
Cereais e derivados	150	50
Carnes vermelha e derivados	100	0
Carne vermelha processada	50	0
Carne Branca	75	50
Produtos açucarados	500	0
Óleos vegetais	25	25
Total	1800	1800

Fonte: Laura Brown

Lecturer in Nutrition, Food, and Health Sciences, Teesside University

Para um melhor entendimento de como se obter a quantidade de nutrientes e calorias de uma dieta diária, apresenta-se nas páginas seguintes a TABELA DE APURAÇÃO DOS NUTRIENTES DOS ALIMENTOS INGERIDOS EM UM DIA, com alimentos selecionados aleatoriamente para serem ingeridos em um dia.

A planilha possui as seguintes colunas:

- a) Nutrientes – estão informados os nutrientes encontrados na Tabela TACO;
- b) Medidas - as unidades de medidas de cada nutriente;
- c) Grupos de Alimentos – colunas com alimentos escolhidos e seus nutrientes, que foram obtidos em consulta no Anexo I ou em consulta na Tabela TACO;
- d) Subtotal – apresenta, para cada nutriente, o total ingerido;
- e) Total – apresenta a soma das duas colunas Subtotal;
- f) Ingestão Diária Recomendada - para cada nutriente, a quantidade necessária para ingestão diária, que está de acordo com a Tabela Ingestão Diária Recomendada (IDR) da RDC N°. 269, de 22/09/2005 da ANVISA;

Comparando-se a coluna **Total com a coluna **Ingestão Diária Recomendada (IDR)** desses alimentos selecionados, **é importante, para a preservação da saúde, verificar para cada nutriente, se o Total ingerido está menor, maior ou de acordo com a quantidade de Ingestão Diária Recomendada.****

TABELA DE APURAÇÃO DOS NUTRIENTES DOS ALIMENTOS INGERIDOS EM UM DIA

Nutrientes	Medidas	GRUPOS DE ALIMENTOS										SUB-TOTAL
		Cereais		Verduras				Frutas				
		Arroz, tipo 1, cozido	Cuscuz, de milho, cozido com sal	Abóbora, cabotian, cozida	Brócolis, cozido	Cenoura, cozida	Batata, doce, cozida	Banana, prata, crua	Abacate, cru	Laranja, pêra, crua	Mamão, Formosa, cru	
Umidade	(%)	69,1	71,1	86,4	92,6	91,7	80,4	71,9	83,8	89,6	86,9	823,4
Energia	(kcal)	128	113	48	25	30	77	98	96	37	45	697,5
Energia	(kJ)	537	475	201	103	125	321	411	402	154	190	2918,5
Proteína	(g)	2,5	2,2	1,4	2,1	0,8	0,6	1,3	1,2	1,0	0,8	14,1
Líptídeos	(g)	0,2	0,7	0,7	0,5	0,2	0,1	0,1	8,4	0,1	0,1	11,1
Colesterol	(mg)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	0,0
Carboidrato	(g)	28,1	25,3	10,8	4,4	6,7	18,4	26,0	6,0	8,9	11,6	146,1
Fibra	(g)	1,6	2,1	2,5	3,4	2,6	2,2	2,0	6,3	0,8	1,8	25,3
Cinzas	(g)	0,1	0,7	0,7	0,4	0,6	0,4	0,8	0,5	0,3	0,6	5,3
Cálcio	(mg)	4	2	8	51	26	17	8	8	22	25	168,5
Magnésio	(mg)	2	3	9	15	14	11	26	15	9	17	121,2
Manganês	(mg)	0,30	0,02	0,26	0,12	0,05	0,14	0,42	0,17	0,05	0,04	1,6
Fósforo	(mg)	18	23	33	33	27	15	22	22	23	11	226,7
Ferro	(mg)	0,1	0,2	0,3	0,5	0,1	0,2	0,4	0,2	0,1	0,2	2,3
Sódio	(mg)	1	248	1	2	8	3	Tr	Tr	Tr	3	266,3
Potássio	(mg)	15	11	199	119	176	148	358	206	163	222	1615,7
Cobre	(mg)	0,02	Tr	0,06	0,08	0,02	0,06	0,05	0,15	0,03	1,36	1,8
Zinco	(mg)	0,5	0,2	0,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	2,1
A - Retinol	(mcg)	NA	Tr	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	0,0
RE	(mcg)					612		32		1	148	793,3
RAE	(mcg)					306		16		0	74	396,7
B1 - Tiamina	(mg)	Tr	Tr	0,08	0,04	0,07	0,08	Tr	Tr	0,07	0,03	0,4
B2 - Riboflavina	(mg)	Tr	Tr	Tr	0,03	Tr	Tr	0,02	0,04	0,02	0,03	0,1
B6 - Pridoxina	(mg)	Tr	0,06	0,07	Tr	0,06	0,05	0,10	Tr	0,02	Tr	0,4
B3 - Niacina	(mg)	Tr	Tr	Tr	Tr	2,68	2,57	Tr	Tr	Tr	Tr	5,3
Vitamina C	(mg)		Tr	7,5	42,0	Tr	23,8	21,6	8,7	53,7	78,5	235,8
Peso	(g)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

TABELA DE APURAÇÃO DOS NUTRIENTES DOS ALIMENTOS INGERIDOS EM UM DIA

Nutrientes	Medidas	GRUPO DE ALIMENTOS									SUB-TOTAL	TOTAL	Ingestão Diária Recomendada (IDR)
		Cast/No	Grãos		Carnes		Ovo	Derivados do Leite		Preparados			
		Castanha Brasil 25g	Feijão preto cozido	Feijão preto cozido	Salmão, sem pele, grelhado	Frango - peito, sem pele, grelhado	Ovo, de galinha, inteiro, cozido /10 minutos	logurte, natural	Queijo ricota				
Umidade	(%)	0,9	80,2	80,2	58,1	63,8	75,8	90,0	73,6	-	522,6	1346,1	
Energia	(kcal)	160,7	77	77	243	159	146	51	140	-	1053,6	1751,1	
Energia	(kJ)	672,5	322	322	1015	666	610	215	585	-	4408,3	7326,8	
Proteína	(g)	3,6	4,5	4,5	26,1	32,0	13,3	4,1	12,6	-	100,7	114,8	50
Lípidos	(g)	15,9	0,5	0,5	14,5	2,5	9,5	3,0	8,1	-	54,6	65,7	<30% kcal
Colesterol	(mg)	0	NA	NA	73	89	397	14	49	-	621,0	621,0	
Carboidrato	(g)	3,8	14,0	14,0	0,0	0,0	0,6	1,9	3,8	-	38,1	184,2	>45%<75% kcal
Fibra	(g)	2,0	8,4	8,4	NA	NA	NA	NA	NA	-	18,8	44,1	
Cinzas	(g)	0,9	0,8	0,8	1,6	1,4	0,8	0,9	1,9	-	9,2	14,4	
Cálcio	(mg)	36,6	29	29	15	5	49	143	253	-	560,6	729,1	1000
Magnésio	(mg)	91,3	40	40	38	18	11	11	12	-	262,5	383,6	260
Manganês	(mg)	0,3	0,37	0,37	0,01	Tr	0,02	Tr	Tr	-	1,0	2,6	2,3
Fósforo	(mg)	213,3	88	88	352	295	184	119	162	-	1501,3	1728,0	700
Ferro	(mg)	0,6	1,5	1,5	0,4	0,3	1,5	Tr	0,1	-	5,9	8,2	14
Sódio	(mg)	0,2	2	2	96	50	146	52	283	-	630,0	896,3	2000
Potássio	(mg)	162,7	256	256	518	387	139	71	112	-	1903,3	3519,0	3500
Cobre	(mg)	0,4	0,20	0,20	0,04	0,02	0,04	0,02	Tr	-	1,0	2,8	1,2
Zinco	(mg)	1,1	0,7	0,7	0,5	0,8	1,2	0,4	0,5	-	5,9	8,0	7
A - Retinol	(mcg)	0	NA	NA	Tr	Tr	32	23	53	-	107,8	107,8	
RE	(mcg)	0			Tr	Tr				-	0,0	793,3	600
RAE	(mcg)	0			Tr	Tr				-	0,0	396,7	
B1 - Tiamina	(mg)	0,1	0,06	0,06	0,23	0,11	0,08	0,04	Tr	-	0,7	1,0	1,2
B2 - Riboflavina	(mg)		Tr	Tr	0,03	Tr	0,30	0,22	0,15	-	0,7	0,8	1,3
B6 - Pridoxina	(mg)	0,1	0,03	0,03	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	-	0,2	0,5	1,3
B3 - Niacina	(mg)		Tr	Tr	6,30	24,83	Tr	Tr	Tr	-	31,1	36,4	16
Vitamina C	(mg)	0	Tr	Tr		0,0		0,9	Tr	-	0,9	236,7	45
Peso	(g)	25	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	

Planilhas para ajudar no controle da alimentação diária de um adulto

Cálculo do IMC

IMC =	Peso / Altura * Altura	=	-----
-------	---------------------------	---	-------

Segundo o Ministério da Saúde, o resultado deve ser interpretado de acordo com a tabela abaixo:

Menor que 16 – Magreza grave

16 a menor que 17 – Magreza moderada

17 a menor que 18,5 – Magreza leve

18,5 a menor que 25 – Normal

25 a menor que 30 – Sobrepeso

30 a menor que 35 – Obesidade Grau I

35 a menor que 40 – Obesidade Grau II (considerada severa)

Maior que 40 – Obesidade Grau III (considerada mórbida)

Cálculo de como estimar quantas calorias diárias o seu corpo precisa

Fórmula para calcular a Taxa Metabólica Basal (TMB), de acordo com a FAO/OMS

Idade	Homens	Mulheres
18 a 30 anos	$15,057 \times \text{peso (kg)} + 679 =$	$14,7 \times \text{peso (kg)} + 486,6 =$
30 a 60 anos	$15,6 \times \text{peso (kg)} + 879 =$	$8,7 \times \text{peso (kg)} + 829 =$
> 60 anos	$13,5 \times \text{peso (kg)} + 487 =$	$10,5 \times \text{peso (kg)} + 596 =$

Tabela de Classificação do Nível de Atividade Física (NAF), de acordo com a FAO/OMS

Categoria	NAF
Sedentário e atividade leve	1,3
Ativo e moderadamente ativo	1,6
Intenso e moderadamente intenso	1,7

Quantas Calorias Diárias Seu Corpo Precisa (QCDSCP)

QCDSCP = ____ (TMB) x ____ (NAF)

QCDSCP = ____ calorias

Controle do Peso

Data Peso	Peso kg	Data Peso	Peso kg
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	
/ /		/ /	

Planejamento da Ingestão Diária

Nutrientes Medidas	GRUPOS DE ALIMENTOS										Ingestão Diária Recomendada (IDR)
	Cereais	Verduras	Fruitas	Cad./Nozes	Grãos	Carnes	Ovo	Derivados do Leite	Preparados	TOTAL	
	Unidade (%)										
Energia (kcal)											
Energia (kJ)											
Proteína (g)											50
Lípidos (g)											<30% kcal
Coolesterol (mg)											
Carboidrato (g)											>45%-75% kcal
Fibra (g)											
Cruscas (g)											
Calcio (mg)											1000
Magnésio (mg)											260
Mangansés (mg)											2,3
Fósforo (mg)											700
Ferro (mg)											14
Sódio (mg)											2000
Potássio (mg)											3500
Cobre (mg)											1,2
Zinco (mg)											7
A - Retinol (mcg)											600
RE (mcg)											
RAE (mcg)											
B1 - Tiamina (mg)											1,2
2 - Riboflavina (mg)											1,3
B6 - Piridoxina (mg)											1,3
B9 - Folato (mg)											16
Vitamina C (mg)											45
Peso (g)											

Bibliografia

BRASIL, **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Ministério da Saúde/Secretaria de Atenção à Saúde / Departamento de Atenção Básica. 2ª edição 1ª reimpressão. Brasília — DF 2014.

BRASIL, **MANUAL DE DIRETRIZES PARA O ENFRENTAMENTO DA OBESIDADE NA SAÚDE SUPLEMENTAR BRASILEIRA**. Agência Nacional de Saúde Suplementar – ANS. Rio de Janeiro – RJ 2017.

BRASIL, **RDC ANVISA Nº. 269**, de 22 DE SETEMBRO DE 2005; Disponível em <https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/inspecao/produtos-vegetal/legislacao-1/biblioteca-de-normas-vinhos-e-bebidas/resolucao-rdc-no-269-de-22-de-setembro-de-2005.pdf/view>. Acesso em 22/06/2021.

BOLOGNESI, Junia; Disponível em <https://hospitalsiriolibanes.org.br/sua-saude/Paginas/gordura-carboidrato-proteina.aspx>. Acesso em 07/08/2023.

BROWN, Laura; Disponível em <https://research.tees.ac.uk/en/persons/laura-brown> Acesso em 01/05/2023.

CASCUDO, Luís da Câmara; **Antologia da Alimentação no Brasil**. 1ª edição digital São Paulo 2014.

<https://www.significados.com.br/nutrientes/> Acesso em 22/06/2021.

Fotos gratuitas para contar qualquer história; Disponível em <https://br.freepik.com/fotos-gratis/> Acesso em 06/08/2023.

Food and Nutrition Board (FNB) National Institutes of Health (NIH): (Dietary Reference Intakes - DRI)

<https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/nutrientrecommendations.aspx> Acesso em 01/05/2023.

Harvard Medical School; **Making Sense of Vitamins and Minerals: Choosing the foods and nutrients you need to stay healthy**

MEDINA, Fábio; Disponível em

<https://studiomedinaplus.com.br/quantas-calorias-consumir/>

Acesso em 24/06/2021.

Organização Mundial da Saúde (OMS)

[https://www.ift.org/news-and-publications/blog/2021/new-us-dietary-](https://www.ift.org/news-and-publications/blog/2021/new-us-dietary-guidelines?gclid=Cj0KCQjwib2mBhDWARIsAPZUn_kEPRFdn_aBZjS7mYjPIoYdbI-XrHskXkG9GLfX-XVKMyvCmSqoSWeKaAoe7EALw_wcB)

[guidelines?gclid=Cj0KCQjwib2mBhDWARIsAPZUn_kEPRFdn_aBZjS7mYjPIoYdbI-XrHskXkG9GLfX-XVKMyvCmSqoSWeKaAoe7EALw_wcB](https://www.ift.org/news-and-publications/blog/2021/new-us-dietary-guidelines?gclid=Cj0KCQjwib2mBhDWARIsAPZUn_kEPRFdn_aBZjS7mYjPIoYdbI-XrHskXkG9GLfX-XVKMyvCmSqoSWeKaAoe7EALw_wcB) Acesso em 07/08/2023.

REBELLO, Lúcia Maria de Fátima R.; **Aprendendo e Mudando: Novo Estilo de Alimentação.** Disponível em

https://www.parentesco.com.br/pdf/106_aprendendo-e-mudando-estilo-na-alimentacao.pdf Acesso em 07/08/2023.

Tabela de Composição de Alimentos (TACO). Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA; Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP 4ª edição revisada e ampliada. 4ª edição. Campinas – SP 2011. Acesso em 07/08/2023.

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA).

Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC).

Versão 7.1. São Paulo, 2020. Acesso em 07/08/2023.

United States Department of Agriculture (USDA) - Disponível em

<https://fdc.nal.usda.gov/> Acesso em 01/05/2023.

Anexo I

Essas tabelas apresentam por tipo de nutriente, os alimentos constantes na tabela TACO.

Calorias - em 100g de Alimentos constantes na tabela TACO	
Descrição dos alimentos	Energia (kcal)
Abacate, cru	96,15
Abacaxi, cru	48,32
Abacaxi, polpa, congelada	30,59
Abadejo, filé, congelado, assado	111,62
Abadejo, filé, congelado, cru	59,11
Abadejo, filé, congelado, grelhado	129,64
Abadejo, filé, congelado, cozido	91,10
Abiu, cru	62,42
Abóbora, cabotian, cozida	48,04
Abóbora, cabotian, crua	38,60
Abóbora, menina brasileira, crua	13,61
Abóbora, moranga, crua	12,36
Abóbora, moranga, refogada	29,00
Abóbora, pescoço, crua	24,47
Abobrinha, italiana, cozida	15,04
Abobrinha, italiana, crua	19,28
Abobrinha, italiana, refogada	24,43
Abobrinha, paulista, crua	30,81
Açaí, polpa, com xarope de guaraná e glucose	110,30
Açaí, polpa, congelada	58,05
Acarajé	289,21
Acelga, crua	20,94
Acerola, crua	33,46
Acerola, polpa, congelada	21,94
Achocolatado, pó	401,02
Açúcar, cristal	386,85
Açúcar, mascavo	368,55
Açúcar, refinado	386,57
Agrião, cru	16,58
Aipo, cru	19,09
Alface, americana, crua	8,79
Alface, cressa, crua	10,68
Alface, lisa, crua	13,82
Alface, roxa, crua	12,72
Alfavaca, crua	29,18

Alho, cru	113,13
Alho-poró, cru	31,51
Almeirão, cru	18,03
Almeirão, refogado	65,08
Ameixa, calda, enlatada	182,85
Ameixa, crua	52,54
Ameixa, em calda, enlatada, drenada	177,36
Amêndoa, torrada, salgada	580,75
Amendoim, grão, cru	544,05
Amendoim, torrado, salgado	605,78
Apresuntado	128,86
Arroz carreteiro	153,77
Arroz, integral, cozido	123,53
Arroz, integral, cru	359,68
Arroz, tipo 1, cozido	128,26
Arroz, tipo 1, cru	357,79
Arroz, tipo 2, cozido	130,12
Arroz, tipo 2, cru	358,12
Atemóia, crua	96,97
Atum, conserva em óleo	165,91
Atum, fresco, cru	117,50
Aveia, flocos, crua	393,82
Azeite, de dendê	884,00
Azeite, de oliva, extra virgem	884,00
Azeitona, preta, conserva	194,15
Azeitona, verde, conserva	136,94
Bacalhau, salgado, cru	135,89
Bacalhau, salgado, refogado	139,66
Baião de dois, arroz e feijão-de-corda	135,68
Banana, da terra, crua	128,02
Banana, doce em barra	280,11
Banana, figo, crua	105,08
Banana, maçã, crua	86,81
Banana, nanica, crua	91,53
Banana, ouro, crua	112,37
Banana, pacova, crua	77,91
Banana, prata, crua	98,25
Barreado	164,98
Batata, baroa, cozida	80,12
Batata, baroa, crua	100,98
Batata, doce, cozida	76,76

Batata, doce, crua	118,24
Batata, frita, tipo chips, industrializada	542,73
Batata, inglesa, cozida	51,59
Batata, inglesa, crua	64,37
Batata, inglesa, frita	267,16
Batata, inglesa, sauté	67,89
Bebida isotônica, sabores variados	25,61
Bebida láctea, pêssego	55,16
Berinjela, cozida	18,85
Berinjela, crua	19,63
Beterraba, cozida	32,15
Beterraba, crua	48,83
Bife à cavalo, com contra filé	291,23
Biscoito, doce, maisena	442,82
Biscoito, doce, recheado com chocolate	471,82
Biscoito, doce, recheado com morango	471,17
Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate	502,46
Biscoito, doce, wafer, recheado de morango	513,45
Biscoito, polvilho doce	437,55
Biscoito, salgado, cream cracker	431,73
Bolinho de arroz	273,51
Bolo, mistura para	418,63
Bolo, pronto, aipim	323,85
Bolo, pronto, chocolate	410,01
Bolo, pronto, coco	333,44
Bolo, pronto, milho	311,39
Brócolis, cozido	24,64
Brócolis, cru	25,50
Caçãõ, posta, com farinha de trigo, frita	208,33
Caçãõ, posta, cozida	116,01
Caçãõ, posta, crua	83,33
Cacau, cru	74,29
Café, infusão 10%	9,07
Café, pó, torrado	418,62
Cajá, polpa, congelada	26,33
Cajá-Manga, cru	45,58
Caju, cru	43,07
Caju, polpa, congelada	36,57
Caju, suco concentrado, envasado	45,11
Caldo de carne, tablete	240,62
Caldo de galinha, tablete	251,45

Camarão à baiana	100,78
Camarão, Rio Grande, grande, cozido	90,01
Camarão, Rio Grande, grande, cru	47,18
Camarão, Sete Barbas, sem cabeça, com casca, frito	231,25
Cana, aguardente 1	215,66
Cana, caldo de	65,34
Canjica, branca, crua	357,60
Canjica, com leite integral	112,46
Capuccino, pó	417,41
Caqui, chocolate, cru	71,35
Cará, cozido	77,58
Cará, cru	95,63
Carambola, crua	45,74
Caranguejo, cozido	82,72
Carne, bovina, acém, moído, cozido	212,42
Carne, bovina, acém, moído, cru	136,56
Carne, bovina, acém, sem gordura, cozido	214,61
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	144,03
Carne, bovina, almôndegas, cruas	189,26
Carne, bovina, almôndegas, fritas	271,81
Carne, bovina, bucho, cozido	133,02
Carne, bovina, bucho, cru	137,30
Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, crua	216,91
Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, grelhada	311,70
Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, crua	131,06
Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, grelhada	239,44
Carne, bovina, charque, cozido	262,78
Carne, bovina, charque, cru	248,86
Carne, bovina, contra-filé de costela, cru	202,44
Carne, bovina, contra-filé de costela, grelhado	274,91
Carne, bovina, contra-filé, à milanesa	351,59
Carne, bovina, contra-filé, com gordura, cru	205,86
Carne, bovina, contra-filé, com gordura, grelhado	278,05
Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, cru	156,62
Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, grelhado	193,69
Carne, bovina, costela, assada	373,04
Carne, bovina, costela, crua	357,72
Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cozido	216,62
Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cru	147,97
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cozido	218,68
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	169,07

Carne, bovina, cupim, assado	330,10
Carne, bovina, cupim, cru	221,40
Carne, bovina, fígado, cru	141,05
Carne, bovina, fígado, grelhado	225,03
Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, cru	142,86
Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, grelhado	219,70
Carne, bovina, flanco, sem gordura, cozido	195,58
Carne, bovina, flanco, sem gordura, cru	141,46
Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cozida	338,45
Carne, bovina, fraldinha, com gordura, crua	220,72
Carne, bovina, lagarto, cozido	222,47
Carne, bovina, lagarto, cru	134,86
Carne, bovina, língua, cozida	314,90
Carne, bovina, língua, crua	215,25
Carne, bovina, maminha, crua	152,77
Carne, bovina, maminha, grelhada	153,09
Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, cru	162,87
Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, grelhado	241,36
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozido	193,80
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	141,58
Carne, bovina, paleta, com gordura, crua	158,71
Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida	193,65
Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua	140,94
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	133,47
Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado	219,26
Carne, bovina, peito, sem gordura, cozido	338,47
Carne, bovina, peito, sem gordura, cru	259,28
Carne, bovina, picanha, com gordura, crua	212,88
Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada	288,77
Carne, bovina, picanha, sem gordura, crua	133,52
Carne, bovina, picanha, sem gordura, grelhada	238,47
Carne, bovina, seca, cozida	312,80
Carne, bovina, seca, crua	312,75
Caruru, cru	34,03
Castanha-de-caju, torrada, salgada	570,17
Castanha-do-Brasil, crua	642,96
Catalonha, crua	23,89
Catalonha, refogada	63,45
Cebola, crua	39,42
Cebolinha, crua	19,52
Cenoura, cozida	29,86

Cenoura, crua	34,14
Cereais, milho, flocos, com sal	369,60
Cereais, milho, flocos, sem sal	363,34
Cereais, mingau, milho, infantil	394,43
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	381,13
Cereal matinal, milho	365,35
Cereal matinal, milho, açúcar	376,56
Cerveja, pilsen 2	40,72
Chá, erva-doce, infusão 5%	1,40
Chá, mate, infusão 5%	2,73
Chá, preto, infusão 5%	2,25
Chantilly, spray, com gordura vegetal	314,96
Charuto, de repolho	78,23
Chicória, crua	13,84
Chocolate, ao leite	539,59
Chocolate, ao leite, com castanha do Pará	558,88
Chocolate, ao leite, dietético	556,82
Chocolate, meio amargo	474,92
Chuchu, cozido	18,54
Chuchu, cru	16,98
Ciriguela, crua	75,59
Cocada branca	448,85
Coco, água de	21,51
Coco, cru	406,49
Coentro, folhas desidratadas	309,07
Corimba, cru	128,16
Corimbatá, assado	261,45
Corimbatá, cozido	238,70
Corvina de água doce, crua	101,01
Corvina do mar, crua	94,00
Corvina grande, assada	146,53
Corvina grande, cozida	100,08
Couve, manteiga, crua	27,06
Couve, manteiga, refogada	90,34
Couve-flor, cozida	19,11
Couve-flor, crua	22,56
Coxinha de frango, frita	283,05
Creme de arroz, pó	386,00
Creme de Leite	221,48
Creme de milho, pó	333,03
Croquete, de carne, cru	245,77

Croquete, de carne, frito	346,74
Cupuaçu, cru	49,42
Cupuaçu, polpa, congelada	48,80
Curau, milho verde	78,43
Curau, milho verde, mistura para	402,29
Cuscuz, de milho, cozido com sal	113,46
Cuscuz, paulista	142,12
Cuxá, molho	80,09
Dobradinha	124,50
Doce, de abóbora, cremoso	198,94
Doce, de leite, cremoso	306,31
Dourada de água doce, fresca	131,21
Empada de frango, pré-cozida, assada	358,19
Empada, de frango, pré-cozida	377,48
Ervilha, em vagem	88,09
Ervilha, enlatada, drenada	73,84
Espinafre, Nova Zelândia, cru	16,10
Espinafre, Nova Zelândia, refogado	67,25
Estrogonofe de carne	173,14
Estrogonofe de frango	156,81
Farinha, de arroz, enriquecida	363,06
Farinha, de centeio, integral	335,78
Farinha, de mandioca, crua	360,87
Farinha, de mandioca, torrada	365,27
Farinha, de mesocarpo de babaçu, crua	328,77
Farinha, de milho, amarela	350,59
Farinha, de puba	360,18
Farinha, de rosca	370,58
Farinha, de trigo	360,47
Farinha, láctea, de cereais	414,85
Fécula, de mandioca	330,85
Feijão tropeiro mineiro	151,56
Feijão, broto, cru	38,72
Feijão, carioca, cozido	76,42
Feijão, carioca, cru	329,03
Feijão, fradinho, cozido	78,01
Feijão, fradinho, cru	339,16
Feijão, jalo, cozido	92,74
Feijão, jalo, cru	327,91
Feijão, preto, cozido	77,03
Feijão, preto, cru	323,57

Feijão, rajado, cozido	84,70
Feijão, rajado, cru	325,84
Feijão, rosinha, cozido	67,87
Feijão, rosinha, cru	336,96
Feijão, roxo, cozido	76,89
Feijão, roxo, cru	331,41
Feijoada	116,93
Fermento em pó, químico	89,72
Fermento, biológico, levedura, tablete	89,79
Figo, cru	41,45
Figo, enlatado, em calda	184,36
Frango, asa, com pele, crua	213,19
Frango, caipira, inteiro, com pele, cozido	242,89
Frango, caipira, inteiro, sem pele, cozido	195,76
Frango, com açafrão	112,78
Frango, coração, cru	221,50
Frango, coração, grelhado	207,27
Frango, coxa, com pele, assada	215,12
Frango, coxa, com pele, crua	161,47
Frango, coxa, sem pele, cozida	167,43
Frango, coxa, sem pele, crua	119,95
Frango, fígado, cru	106,48
Frango, filé, à milanesa	220,87
Frango, inteiro, com pele, cru	226,32
Frango, inteiro, sem pele, assado	187,34
Frango, inteiro, sem pele, cozido	170,39
Frango, inteiro, sem pele, cru	129,10
Frango, peito, com pele, assado	211,68
Frango, peito, com pele, cru	149,47
Frango, peito, sem pele, cozido	162,87
Frango, peito, sem pele, cru	119,16
Frango, peito, sem pele, grelhado	159,19
Frango, sobrecoxa, com pele, assada	259,60
Frango, sobrecoxa, com pele, crua	254,53
Frango, sobrecoxa, sem pele, assada	232,88
Frango, sobrecoxa, sem pele, crua	161,80
Fruta-pão, crua	67,05
Gelatina, sabores variados, pó	380,22
Geléia, mocotó, natural	106,09
Gergelim, semente	583,55
Glicose de milho	292,12

Goiaba, branca, com casca, crua	51,74
Goiaba, doce em pasta	268,96
Goiaba, doce, cascão	285,59
Goiaba, vermelha, com casca, crua	54,17
Grão-de-bico, cru	354,70
Graviola, crua	61,62
Graviola, polpa, congelada	38,27
Guandu, cru	344,13
Hambúrguer, bovino, cru	214,84
Hambúrguer, bovino, frito	258,28
Hambúrguer, bovino, grelhado	209,83
Inhame, cru	96,70
Iogurte, natural	51,49
Iogurte, natural, desnatado	41,49
Iogurte, sabor morango	69,57
Iogurte, sabor pêssego	67,85
Jabuticaba, crua	58,05
Jaca, crua	87,92
Jambo, cru	26,91
Jamelão, cru	41,01
Jiló, cru	27,37
Jurubeba, crua	125,81
Kiwi, cru	51,14
Lambari, congelado, cru	130,84
Lambari, congelado, frito	326,87
Lambari, fresco, cru	151,60
Laranja, baía, crua	45,44
Laranja, baía, suco	36,65
Laranja, da terra, crua	51,47
Laranja, da terra, suco	40,96
Laranja, lima, crua	45,70
Laranja, lima, suco	39,34
Laranja, pêra, crua	36,77
Laranja, pêra, suco	32,71
Laranja, valência, crua	46,11
Laranja, valência, suco	36,20
Lasanha, massa fresca, cozida	163,76
Lasanha, massa fresca, crua	220,31
Leite, condensado	312,57
Leite, de cabra	66,42
Leite, de coco	166,16

Leite, de vaca, achocolatado	82,82
Leite, de vaca, desnatado, pó	361,61
Leite, de vaca, integral, pó	496,65
Leite, fermentado	69,62
Lentilha, cozida	92,64
Lentilha, crua	339,14
Limão, cravo, suco	14,10
Limão, galego, suco	22,23
Limão, tahiti, cru	31,82
Lingüiça, frango, crua	218,11
Lingüiça, frango, frita	245,46
Lingüiça, frango, grelhada	243,66
Lingüiça, porco, crua	227,20
Lingüiça, porco, frita	279,54
Lingüiça, porco, grelhada	296,49
Linhaça, semente	495,10
Maçã, Argentina, com casca, crua	62,53
Maçã, Fuji, com casca, crua	55,52
Macarrão, instantâneo	435,86
Macarrão, molho bolognesa	119,53
Macarrão, trigo, cru	371,12
Macarrão, trigo, cru, com ovos	370,57
Macaúba, crua	404,28
Maionese, tradicional com ovos	302,15
Mamão verde, doce em calda, drenado	209,38
Mamão, doce em calda, drenado	195,63
Mamão, Formosa, cru	45,34
Mamão, Papaia, cru	40,16
Mandioca, cozida	125,36
Mandioca, crua	151,42
Mandioca, farofa, temperada	405,69
Mandioca, frita	300,06
Manga, Haden, crua	63,50
Manga, Palmer, crua	72,49
Manga, polpa, congelada	48,31
Manga, Tommy Atkins, crua	50,69
Maniçoba	134,22
Manjeriço, cru	21,15
Manjuba, com farinha de trigo, frita	343,55
Manjuba, frita	349,33
Manteiga, com sal	725,97

Manteiga, sem sal	757,54
Maracujá, cru	68,44
Maracujá, polpa, congelada	38,76
Maracujá, suco concentrado, envasado	41,97
Margarina, com óleo hidrogenado, com sal (65% de lipídeos)	596,12
Margarina, com óleo hidrogenado, sem sal (80% de lipídeos)	722,53
Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65% de lipídeos)	594,45
Margarina, com óleo interesterificado, sem sal (65% de lipídeos)	593,14
Maria mole	301,24
Maria mole, coco queimado	306,63
Marmelada	257,24
Maxixe, cru	13,75
Mel, de abelha	309,24
Melado	296,51
Melancia, crua	32,61
Melão, cru	29,37
Merluza, filé, assado	121,91
Merluza, filé, cru	89,13
Merluza, filé, frito	191,63
Mexerica, Murcote, crua	57,59
Mexerica, Rio, crua	36,87
Milho, amido, cru	361,37
Milho, fubá, cru	353,48
Milho, verde, cru	138,17
Milho, verde, enlatado, drenado	97,56
Mingau tradicional, pó	373,42
Morango, cru	30,15
Mortadela	268,82
Mostarda, folha, crua	18,11
Nabo, cru	18,19
Nêspira, crua	42,54
Nhoque, batata, cozido	180,78
Noz, crua	620,06
Óleo, de babaçu	884,00
Óleo, de canola	884,00
Óleo, de girassol	884,00
Óleo, de milho	884,00
Óleo, de pequi	884,00
Óleo, de soja	884,00
Omelete, de queijo	268,01
Ovo, de codorna, inteiro, cru	176,89

Ovo, de galinha, clara, cozida/10minutos	59,44
Ovo, de galinha, gema, cozida/10minutos	352,67
Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10minutos	145,70
Ovo, de galinha, inteiro, cru	143,11
Ovo, de galinha, inteiro, frito	240,19
Paçoca, amendoim	486,93
Palmito, juçara, em conserva	23,20
Palmito, pupunha, em conserva	29,43
Pamonha, barra para cozimento, pré-cozida	171,22
Pão, aveia, forma	343,09
Pão, de queijo, assado	363,08
Pão, de queijo, cru	294,54
Pão, de soja	308,73
Pão, glúten, forma	252,99
Pão, milho, forma	292,01
Pão, trigo, forma, integral	253,19
Pão, trigo, francês	299,81
Pão, trigo, sovado	310,96
Pastel, de carne, cru	288,70
Pastel, de carne, frito	388,37
Pastel, de queijo, cru	308,47
Pastel, de queijo, frito	422,11
Pastel, massa, crua	310,20
Pastel, massa, frita	569,67
Pé-de-moleque, amendoim	503,19
Pepino, cru	9,53
Pequi, cru	204,97
Pêra, Park, crua	60,59
Pêra, Williams, crua	53,31
Peru, congelado, assado	163,07
Peru, congelado, cru	93,72
Pescada, branca, crua	110,88
Pescada, branca, frita	223,04
Pescada, filé, com farinha de trigo, frito	283,43
Pescada, filé, cru	107,21
Pescada, filé, frito	154,27
Pescada, filé, molho escabeche	141,96
Pescadinha, crua	76,41
Pêssego, Aurora, cru	36,33
Pêssego, enlatado, em calda	63,14
Pimentão, amarelo, cru	27,93

Pimentão, verde, cru	21,29
Pimentão, vermelho, cru	23,28
Pinha, crua	88,47
Pinhão, cozido	174,37
Pintado, assado	191,56
Pintado, cru	91,08
Pintado, grelhado	152,19
Pipoca, com óleo de soja, sem sal	448,33
Pitanga, crua	41,42
Pitanga, polpa, congelada	19,11
Polenta, pré-cozida	102,74
Polvilho, doce	351,23
Porco, bisteca, crua	164,12
Porco, bisteca, frita	311,17
Porco, bisteca, grelhada	280,08
Porco, costela, assada	402,17
Porco, costela, crua	255,61
Porco, lombo, assado	210,23
Porco, lombo, cru	175,63
Porco, orelha, salgada, crua	258,49
Porco, pernil, assado	262,26
Porco, pernil, cru	186,06
Porco, rabo, salgado, cru	377,42
Porquinho, cru	93,02
Presunto, com capa de gordura	127,85
Presunto, sem capa de gordura	93,74
Pupunha, cozida	218,53
Queijo, minas, frescal	264,27
Queijo, minas, meia cura	320,72
Queijo, mozzarella	329,87
Queijo, parmesão	452,96
Queijo, pasteurizado	303,08
Queijo, petit suisse, morango	121,11
Queijo, prato	359,88
Queijo, requeijão, cremoso	256,58
Queijo, ricota	139,73
Quiabo, cru	29,94
Quiabe, assado	136,23
Quiabe, cru	109,49
Quiabe, frito	253,83
Quiabebe	86,35

Quindim	411,35
Rabanete, cru	13,74
Rapadura	351,96
Refrigerante, tipo água tônica	30,78
Refrigerante, tipo cola	33,51
Refrigerante, tipo guaraná	38,70
Refrigerante, tipo laranja	45,63
Refrigerante, tipo limão	39,72
Repolho, branco, cru	17,12
Repolho, roxo, cru	30,91
Repolho, roxo, refogado	41,77
Romã, crua	55,74
Rúcula, crua	13,13
Salada, de legumes, com maionese	96,10
Salada, de legumes, cozida no vapor	35,41
Salame	397,84
Salmão, filé, com pele, fresco, grelhado	228,73
Salmão, sem pele, fresco, cru	169,78
Salmão, sem pele, fresco, grelhado	242,71
Salpicão, de frango	147,86
Salsa, crua	33,42
Sarapatel	122,98
Sardinha, assada	164,35
Sardinha, conserva em óleo	284,98
Sardinha, frita	257,04
Sardinha, inteira, crua	113,90
Seleta de legumes, enlatada	56,53
Serralha, crua	30,40
Shoyu	60,93
Soja, extrato solúvel, natural, fluido	39,10
Soja, extrato solúvel, pó	458,90
Soja, farinha	403,96
Soja, queijo (tofu)	64,49
Tabule	57,45
Tacacá	46,89
Taioba, crua	34,21
Tamarindo, cru	275,70
Tangerina, Poncã, crua	37,83
Tangerina, Poncã, suco	36,11
Tapioca, com manteiga	347,83
Tempero a base de sal	21,33

Tomate, com semente, cru	15,34
Tomate, extrato	60,93
Tomate, molho industrializado	38,45
Tomate, purê	27,94
Tomate, salada	20,55
Torrada, pão francês	377,42
Toucinho, cru	592,53
Toucinho, frito	696,56
Tremoço, cru	381,28
Tremoço, em conserva	120,64
Tucumã, cru	262,02
Tucunaré, filé, congelado, cru	87,69
Tucupi, com pimenta-de-cheiro	27,18
Umbu, cru	37,02
Umbu, polpa, congelada	33,94
Uva, Itália, crua	52,87
Uva, Rubi, crua	49,06
Uva, suco concentrado, envasado	57,66
Vaca atolada	144,90
Vagem, crua	24,90
Vatapá	254,89
Virado à paulista	306,95
Yakisoba	112,80

Proteínas - em 100g de Alimentos constantes na tabela TACO	
Descrição dos alimentos IDR 50g	Proteína (g)
Abacate, cru	1,24
Abacaxi, cru	0,86
Abacaxi, polpa, congelada	0,47
Abadejo, filé, congelado, assado	23,53
Abadejo, filé, congelado, cru	13,08
Abadejo, filé, congelado, grelhado	27,61
Abadejo, filé, congelado, cozido	19,35
Abiu, cru	0,83
Abóbora, cabotian, cozida	1,44
Abóbora, cabotian, crua	1,75
Abóbora, menina brasileira, crua	0,61
Abóbora, moranga, crua	0,96
Abóbora, moranga, refogada	0,39
Abóbora, pescoço, crua	0,67
Abobrinha, italiana, cozida	1,13
Abobrinha, italiana, crua	1,14
Abobrinha, italiana, refogada	1,07
Abobrinha, paulista, crua	0,64
Açaí, polpa, com xarope de guaraná e glucose	0,72
Açaí, polpa, congelada	0,80
Acarajé	8,35
Acelga, crua	1,44
Acerola, crua	0,91
Acerola, polpa, congelada	0,59
Achocolatado, pó	4,20
Açúcar, cristal	0,32
Açúcar, mascavo	0,76
Açúcar, refinado	0,32
Agrião, cru	2,69
Aipo, cru	0,76
Alface, americana, crua	0,61
Alface, crespa, crua	1,35
Alface, lisa, crua	1,69
Alface, roxa, crua	0,91
Alfavaca, crua	2,66

Alho, cru	7,01
Alho-poró, cru	1,41
Almeirão, cru	1,77
Almeirão, refogado	1,70
Ameixa, calda, enlatada	0,41
Ameixa, crua	0,77
Ameixa, em calda, enlatada, drenada	1,03
Amêndoa, torrada, salgada	18,55
Amendoim, grão, cru	27,19
Amendoim, torrado, salgado	22,48
Apresentado	13,45
Arroz carreteiro	10,83
Arroz, integral, cozido	2,59
Arroz, integral, cru	7,32
Arroz, tipo 1, cozido	2,52
Arroz, tipo 1, cru	7,16
Arroz, tipo 2, cozido	2,57
Arroz, tipo 2, cru	7,24
Atemóia, crua	0,97
Atum, conserva em óleo	26,19
Atum, fresco, cru	25,68
Aveia, flocos, crua	13,92
Azeitona, preta, conserva	1,16
Azeitona, verde, conserva	0,95
Bacalhau, salgado, cru	29,04
Bacalhau, salgado, refogado	23,98
Baião de dois, arroz e feijão-de-corda	6,24
Banana, da terra, crua	1,43
Banana, doce em barra	2,17
Banana, figo, crua	1,13
Banana, maçã, crua	1,75
Banana, nanica, crua	1,40
Banana, ouro, crua	1,48
Banana, pacova, crua	1,23
Banana, prata, crua	1,27
Barreado	18,27
Batata, baroa, cozida	0,85
Batata, baroa, crua	1,05
Batata, doce, cozida	0,64
Batata, doce, crua	1,26
Batata, frita, tipo chips, industrializada	5,58

Batata, inglesa, cozida	1,16
Batata, inglesa, crua	1,77
Batata, inglesa, frita	4,97
Batata, inglesa, sauté	1,29
Bebida láctea, pêssego	2,13
Berinjela, cozida	0,68
Berinjela, crua	1,22
Beterraba, cozida	1,29
Beterraba, crua	1,95
Bife à cavalo, com contra filé	23,66
Biscoito, doce, maisena	8,07
Biscoito, doce, recheado com chocolate	6,40
Biscoito, doce, recheado com morango	5,72
Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate	5,56
Biscoito, doce, wafer, recheado de morango	4,52
Biscoito, polvilho doce	1,29
Biscoito, salgado, cream cracker	10,06
Bolinho de arroz	8,04
Bolo, mistura para	6,16
Bolo, pronto, aipim	4,42
Bolo, pronto, chocolate	6,22
Bolo, pronto, coco	5,67
Bolo, pronto, milho	4,80
Brócolis, cozido	2,13
Brócolis, cru	3,64
Caçãõ, posta, com farinha de trigo, frita	24,95
Caçãõ, posta, cozida	25,59
Caçãõ, posta, crua	17,85
Cacau, cru	0,95
Café, infusão 10%	0,71
Café, pó, torrado	14,70
Cajá, polpa, congelada	0,59
Cajá-Manga, cru	1,28
Caju, cru	0,97
Caju, polpa, congelada	0,48
Caju, suco concentrado, envasado	0,40
Caldo de carne, tablete	7,82
Caldo de galinha, tablete	6,28
Camarão à baiana	7,94
Camarão, Rio Grande, grande, cozido	18,97
Camarão, Rio Grande, grande, cru	9,99

Camarão, Sete Barbas, sem cabeça, com casca, frito	18,39
Canjica, branca, crua	7,20
Canjica, com leite integral	2,36
Capuccino, pó	11,31
Caqui, chocolate, cru	0,36
Cará, cozido	1,53
Cará, cru	2,28
Carambola, crua	0,87
Caranguejo, cozido	18,48
Carne, bovina, acém, moído, cozido	26,69
Carne, bovina, acém, moído, cru	19,42
Carne, bovina, acém, sem gordura, cozido	27,27
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	20,82
Carne, bovina, almôndegas, cruas	12,31
Carne, bovina, almôndegas, fritas	18,16
Carne, bovina, bucho, cozido	21,64
Carne, bovina, bucho, cru	20,53
Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, crua	19,20
Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, grelhada	30,69
Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, crua	21,54
Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, grelhada	35,06
Carne, bovina, charque, cozido	36,36
Carne, bovina, charque, cru	22,71
Carne, bovina, contra-filé de costela, cru	19,80
Carne, bovina, contra-filé de costela, grelhado	29,88
Carne, bovina, contra-filé, à milanesa	20,61
Carne, bovina, contra-filé, com gordura, cru	21,15
Carne, bovina, contra-filé, com gordura, grelhado	32,40
Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, cru	24,00
Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, grelhado	35,88
Carne, bovina, costela, assada	28,81
Carne, bovina, costela, crua	16,71
Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cozido	31,88
Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cru	21,51
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cozido	32,38
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	21,23
Carne, bovina, cupim, assado	28,63
Carne, bovina, cupim, cru	19,54
Carne, bovina, fígado, cru	20,71
Carne, bovina, fígado, grelhado	29,86
Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, cru	21,60

Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, grelhado	32,80
Carne, bovina, flanko, sem gordura, cozido	29,38
Carne, bovina, flanko, sem gordura, cru	20,00
Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cozida	24,24
Carne, bovina, fraldinha, com gordura, crua	17,58
Carne, bovina, lagarto, cozido	32,86
Carne, bovina, lagarto, cru	20,54
Carne, bovina, língua, cozida	21,37
Carne, bovina, língua, crua	17,09
Carne, bovina, maminha, crua	20,93
Carne, bovina, maminha, grelhada	30,74
Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, cru	21,61
Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, grelhado	31,93
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozido	31,23
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	21,56
Carne, bovina, paleta, com gordura, crua	21,41
Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida	29,72
Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua	21,03
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	21,72
Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado	35,90
Carne, bovina, peito, sem gordura, cozido	22,25
Carne, bovina, peito, sem gordura, cru	17,56
Carne, bovina, picanha, com gordura, crua	18,82
Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada	26,42
Carne, bovina, picanha, sem gordura, crua	21,25
Carne, bovina, picanha, sem gordura, grelhada	31,91
Carne, bovina, seca, cozida	26,93
Carne, bovina, seca, crua	19,66
Caruru, cru	3,20
Castanha-de-caju, torrada, salgada	18,51
Castanha-do-Brasil, crua	14,54
Catalonha, crua	1,87
Catalonha, refogada	1,95
Cebola, crua	1,71
Cebolinha, crua	1,87
Cenoura, cozida	0,85
Cenoura, crua	1,32
Cereais, milho, flocos, com sal	7,29
Cereais, milho, flocos, sem sal	6,88
Cereais, mingau, milho, infantil	6,43
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	8,90

Cereal matinal, milho	7,16
Cereal matinal, milho, açúcar	4,74
Cerveja, pilsen 2	0,56
Chantilly, spray, com gordura vegetal	0,53
Charuto, de repolho	6,78
Chicória, crua	1,14
Chocolate, ao leite	7,22
Chocolate, ao leite, com castanha do Pará	7,41
Chocolate, ao leite, dietético	6,90
Chocolate, meio amargo	4,86
Chuchu, cozido	0,41
Chuchu, cru	0,70
Ciriguela, crua	1,40
Cocada branca	1,12
Coco, cru	3,69
Coentro, folhas desidratadas	20,88
Corimba, cru	17,37
Corimbatá, assado	19,90
Corimbatá, cozido	20,13
Corvina de água doce, crua	18,92
Corvina do mar, crua	18,57
Corvina grande, assada	26,77
Corvina grande, cozida	23,44
Couve, manteiga, crua	2,87
Couve, manteiga, refogada	1,67
Couve-flor, cozida	1,24
Couve-flor, crua	1,91
Coxinha de frango, frita	9,61
Creme de arroz, pó	7,03
Creme de Leite	1,51
Creme de milho, pó	4,82
Croquete, de carne, cru	12,04
Croquete, de carne, frito	16,86
Cupuaçu, cru	1,16
Cupuaçu, polpa, congelada	0,84
Curau, milho verde	2,36
Curau, milho verde, mistura para	2,22
Cuscuz, de milho, cozido com sal	2,16
Cuscuz, paulista	2,56
Cuxá, molho	5,64
Dobradinha	19,77

Doce, de abóbora, cremoso	0,92
Doce, de leite, cremoso	5,48
Dourada de água doce, fresca	18,81
Empada de frango, pré-cozida, assada	6,94
Empada, de frango, pré-cozida	7,34
Ervilha, em vagem	7,45
Ervilha, enlatada, drenada	4,60
Espinafre, Nova Zelândia, cru	2,00
Espinafre, Nova Zelândia, refogado	2,72
Estrogonofe de carne	15,03
Estrogonofe de frango	17,55
Farinha, de arroz, enriquecida	1,27
Farinha, de centeio, integral	12,52
Farinha, de mandioca, crua	1,55
Farinha, de mandioca, torrada	1,23
Farinha, de mesocarpo de babaçu, crua	1,41
Farinha, de milho, amarela	7,19
Farinha, de puba	1,62
Farinha, de rosca	11,38
Farinha, de trigo	9,79
Farinha, láctea, de cereais	11,88
Fécula, de mandioca	0,52
Feijão tropeiro mineiro	10,17
Feijão, broto, cru	4,17
Feijão, carioca, cozido	4,78
Feijão, carioca, cru	19,98
Feijão, fradinho, cozido	5,09
Feijão, fradinho, cru	20,21
Feijão, jalo, cozido	6,14
Feijão, jalo, cru	20,10
Feijão, preto, cozido	4,48
Feijão, preto, cru	21,34
Feijão, rajado, cozido	5,54
Feijão, rajado, cru	17,27
Feijão, rosinha, cozido	4,54
Feijão, rosinha, cru	20,92
Feijão, roxo, cozido	5,72
Feijão, roxo, cru	22,17
Feijoada	8,67
Fermento em pó, químico	0,48
Fermento, biológico, levedura, tablete	16,96

Figo, cru	0,97
Figo, enlatado, em calda	0,56
Frango, asa, com pele, crua	18,10
Frango, caipira, inteiro, com pele, cozido	23,88
Frango, caipira, inteiro, sem pele, cozido	29,58
Frango, com açafrão	9,70
Frango, coração, cru	12,58
Frango, coração, grelhado	22,44
Frango, coxa, com pele, assada	28,49
Frango, coxa, com pele, crua	17,09
Frango, coxa, sem pele, cozida	26,86
Frango, coxa, sem pele, crua	17,81
Frango, fígado, cru	17,59
Frango, filé, à milanesa	28,46
Frango, inteiro, com pele, cru	16,44
Frango, inteiro, sem pele, assado	28,03
Frango, inteiro, sem pele, cozido	24,99
Frango, inteiro, sem pele, cru	20,59
Frango, peito, com pele, assado	33,42
Frango, peito, com pele, cru	20,78
Frango, peito, sem pele, cozido	31,47
Frango, peito, sem pele, cru	21,53
Frango, peito, sem pele, grelhado	32,03
Frango, sobrecoxa, com pele, assada	28,70
Frango, sobrecoxa, com pele, crua	15,46
Frango, sobrecoxa, sem pele, assada	29,18
Frango, sobrecoxa, sem pele, crua	17,57
Fruta-pão, crua	1,08
Gelatina, sabores variados, pó	8,89
Geléia, mocotó, natural	2,13
Gergelim, semente	21,16
Goiaba, branca, com casca, crua	0,90
Goiaba, doce em pasta	0,58
Goiaba, doce, cascão	0,41
Goiaba, vermelha, com casca, crua	1,09
Grão-de-bico, cru	21,23
Graviola, crua	0,85
Graviola, polpa, congelada	0,57
Guandu, cru	18,96
Hambúguer, bovino, cru	13,16
Hambúguer, bovino, frito	19,97

Hambúrguer, bovino, grelhado	13,16
Inhame, cru	2,05
logurte, natural	4,06
logurte, natural, desnatado	3,83
logurte, sabor morango	2,71
logurte, sabor pêsego	2,53
Jabuticaba, crua	0,61
Jaca, crua	1,40
Jambo, cru	0,89
Jamelão, cru	0,55
Jiló, cru	1,40
Jurubeba, crua	4,41
Kiwi, cru	1,34
Lambari, congelado, cru	16,81
Lambari, congelado, frito	28,43
Lambari, fresco, cru	15,65
Laranja, baía, crua	0,98
Laranja, baía, suco	0,65
Laranja, da terra, crua	1,08
Laranja, da terra, suco	0,67
Laranja, lima, crua	1,06
Laranja, lima, suco	0,71
Laranja, pêra, crua	1,04
Laranja, pêra, suco	0,74
Laranja, valência, crua	0,77
Laranja, valência, suco	0,48
Lasanha, massa fresca, cozida	5,81
Lasanha, massa fresca, crua	7,01
Leite, condensado	7,67
Leite, de cabra	3,07
Leite, de coco	1,01
Leite, de vaca, achocolatado	2,10
Leite, de vaca, desnatado, pó	34,69
Leite, de vaca, integral, pó	25,42
Leite, fermentado	1,89
Lentilha, cozida	6,31
Lentilha, crua	23,15
Limão, cravo, suco	0,33
Limão, galego, suco	0,57
Limão, tahiti, cru	0,94
Lingüiça, frango, crua	14,24

Lingüiça, frango, frita	18,32
Lingüiça, frango, grelhada	18,19
Lingüiça, porco, crua	16,06
Lingüiça, porco, frita	20,45
Lingüiça, porco, grelhada	23,17
Linhaça, semente	14,08
Maçã, Argentina, com casca, crua	0,23
Maçã, Fuji, com casca, crua	0,29
Macarrão, instantâneo	8,79
Macarrão, molho bolognesa	4,93
Macarrão, trigo, cru	10,00
Macarrão, trigo, cru, com ovos	10,32
Macaúba, crua	2,08
Maionese, tradicional com ovos	0,58
Mamão verde, doce em calda, drenado	0,32
Mamão, doce em calda, drenado	0,19
Mamão, Formosa, cru	0,82
Mamão, Papaia, cru	0,46
Mandioca, cozida	0,58
Mandioca, crua	1,13
Mandioca, farofa, temperada	2,06
Mandioca, frita	1,38
Manga, Haden, crua	0,41
Manga, Palmer, crua	0,41
Manga, polpa, congelada	0,38
Manga, Tommy Atkins, crua	0,86
Maniçoba	9,96
Manjeriço, cru	1,99
Manjuba, com farinha de trigo, frita	23,45
Manjuba, frita	30,14
Manteiga, com sal	0,41
Manteiga, sem sal	0,40
Maracujá, cru	1,99
Maracujá, polpa, congelada	0,81
Maracujá, suco concentrado, envasado	0,77
Maria mole	3,81
Maria mole, coco queimado	3,93
Marmelada	0,40
Maxixe, cru	1,39
Melancia, crua	0,88
Melão, cru	0,68

Merluza, filé, assado	26,60
Merluza, filé, cru	16,61
Merluza, filé, frito	26,93
Mexerica, Murcote, crua	0,88
Mexerica, Rio, crua	0,65
Milho, amido, cru	0,60
Milho, fubá, cru	7,21
Milho, verde, cru	6,59
Milho, verde, enlatado, drenado	3,23
Mingau tradicional, pó	0,58
Morango, cru	0,89
Mortadela	11,95
Mostarda, folha, crua	2,11
Nabo, cru	1,20
Nêspera, crua	0,31
Nhoque, batata, cozido	5,86
Noz, crua	13,97
Omelete, de queijo	15,57
Ovo, de codorna, inteiro, cru	13,69
Ovo, de galinha, clara, cozida/10minutos	13,45
Ovo, de galinha, gema, cozida/10minutos	15,90
Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10minutos	13,29
Ovo, de galinha, inteiro, cru	13,03
Ovo, de galinha, inteiro, frito	15,62
Paçoca, amendoim	16,00
Palmito, juçara, em conserva	1,79
Palmito, pupunha, em conserva	2,46
Pamonha, barra para cozimento, pré-cozida	2,55
Pão, aveia, forma	12,35
Pão, de queijo, assado	5,12
Pão, de queijo, cru	3,65
Pão, de soja	11,34
Pão, glúten, forma	11,95
Pão, milho, forma	8,30
Pão, trigo, forma, integral	9,43
Pão, trigo, francês	7,95
Pão, trigo, sovado	8,40
Pastel, de carne, cru	10,74
Pastel, de carne, frito	10,10
Pastel, de queijo, cru	9,85
Pastel, de queijo, frito	8,71

Pastel, massa, crua	6,90
Pastel, massa, frita	6,02
Pé-de-moleque, amendoim	13,16
Pepino, cru	0,87
Pequi, cru	2,34
Pêra, Park, crua	0,24
Pêra, Williams, crua	0,57
Peru, congelado, assado	26,20
Peru, congelado, cru	18,08
Pescada, branca, crua	16,26
Pescada, branca, frita	27,36
Pescada, filé, com farinha de trigo, frito	21,44
Pescada, filé, cru	16,65
Pescada, filé, frito	28,59
Pescada, filé, molho escabeche	11,75
Pescadinha, crua	15,48
Pêssego, Aurora, cru	0,83
Pêssego, enlatado, em calda	0,71
Pimentão, amarelo, cru	1,22
Pimentão, verde, cru	1,05
Pimentão, vermelho, cru	1,04
Pinha, crua	1,49
Pinhão, cozido	2,98
Pintado, assado	36,45
Pintado, cru	18,56
Pintado, grelhado	30,80
Pipoca, com óleo de soja, sem sal	9,93
Pitanga, crua	0,93
Pitanga, polpa, congelada	0,29
Polenta, pré-cozida	2,29
Polvilho, doce	0,43
Porco, bisteca, crua	21,50
Porco, bisteca, frita	33,75
Porco, bisteca, grelhada	28,89
Porco, costela, assada	30,22
Porco, costela, crua	18,00
Porco, lombo, assado	35,73
Porco, lombo, cru	22,60
Porco, orelha, salgada, crua	18,52
Porco, pernil, assado	32,13
Porco, pernil, cru	20,13

Porco, rabo, salgado, cru	15,58
Porquinho, cru	20,49
Presunto, com capa de gordura	14,37
Presunto, sem capa de gordura	14,29
Pupunha, cozida	2,52
Queijo, minas, frescal	17,41
Queijo, minas, meia cura	21,21
Queijo, mozzarella	22,65
Queijo, parmesão	35,55
Queijo, pasteurizado	9,36
Queijo, petit suisse, morango	5,79
Queijo, prato	22,66
Queijo, requeijão, cremoso	9,63
Queijo, ricota	12,60
Quiabo, cru	1,92
Quiabe, assado	14,59
Quiabe, cru	12,35
Quiabe, frito	14,89
Quiabebe	8,56
Quindim	4,74
Rabanete, cru	1,39
Rapadura	0,99
Repolho, branco, cru	0,88
Repolho, roxo, cru	1,91
Repolho, roxo, refogado	1,80
Romã, crua	0,40
Rúcula, crua	1,77
Salada, de legumes, com maionese	1,05
Salada, de legumes, cozida no vapor	2,01
Salame	25,81
Salmão, filé, com pele, fresco, grelhado	23,92
Salmão, sem pele, fresco, cru	19,25
Salmão, sem pele, fresco, grelhado	26,14
Salpicão, de frango	13,93
Salsa, crua	3,26
Sarapatel	18,47
Sardinha, assada	32,18
Sardinha, conserva em óleo	15,94
Sardinha, frita	33,38
Sardinha, inteira, crua	21,08
Seleta de legumes, enlatada	3,42

Serralha, crua	2,67
Shoyu	3,31
Soja, extrato solúvel, natural, fluido	2,38
Soja, extrato solúvel, pó	35,69
Soja, farinha	36,03
Soja, queijo (tofu)	6,55
Tabule	2,05
Tacacá	6,96
Taioba, crua	2,90
Tamarindo, cru	3,21
Tangerina, Poncã, crua	0,85
Tangerina, Poncã, suco	0,52
Tapioca, com manteiga	0,09
Tempero a base de sal	2,67
Tomate, com semente, cru	1,10
Tomate, extrato	2,43
Tomate, molho industrializado	1,38
Tomate, purê	1,36
Tomate, salada	0,81
Torrada, pão francês	10,52
Toucinho, cru	11,48
Toucinho, frito	27,28
Tremoço, cru	33,58
Tremoço, em conserva	11,11
Tucumã, cru	2,09
Tucunaré, filé, congelado, cru	17,96
Tucupi, com pimenta-de-cheiro	2,06
Umbu, cru	0,84
Umbu, polpa, congelada	0,51
Uva, Itália, crua	0,75
Uva, Rubi, crua	0,61
Vaca atolada	5,12
Vagem, crua	1,79
Vatapá	6,00
Virado à paulista	10,18
Yakisoba	7,52

Lipídeos - em 100g de Alimentos constantes na tabela TACO	
Descrição dos alimentos	Lipídeos (g)
Abacate, cru	8,40
Abacaxi, cru	0,12
Abacaxi, polpa, congelada	0,11
Abadejo, filé, congelado, assado	1,24
Abadejo, filé, congelado, cru	0,36
Abadejo, filé, congelado, grelhado	1,30
Abadejo, filé, congelado, cozido	0,94
Abiu, cru	0,70
Abóbora, cabotian, cozida	0,73
Abóbora, cabotian, crua	0,54
Abóbora, moranga, crua	0,06
Abóbora, moranga, refogada	0,80
Abóbora, pescoço, crua	0,12
Abobrinha, italiana, cozida	0,20
Abobrinha, italiana, crua	0,14
Abobrinha, italiana, refogada	0,82
Abobrinha, paulista, crua	0,14
Açaí, polpa, com xarope de guaraná e glucose	3,66
Açaí, polpa, congelada	3,94
Acarajé	19,93
Acelga, crua	0,11
Acerola, crua	0,21
Achocolatado, pó	2,17
Açúcar, mascavo	0,09
Agrião, cru	0,24
Aipo, cru	0,07
Alface, americana, crua	0,13
Alface, crespa, crua	0,16
Alface, lisa, crua	0,12
Alface, roxa, crua	0,19
Alfavaca, crua	0,48
Alho, cru	0,22
Alho-poró, cru	0,14
Almeirão, cru	0,22
Almeirão, refogado	4,85

Ameixa, em calda, enlatada, drenada	0,28
Amêndoa, torrada, salgada	47,32
Amendoim, grão, cru	43,85
Amendoim, torrado, salgado	53,96
Apresentado	6,69
Arroz carreteiro	7,12
Arroz, integral, cozido	1,00
Arroz, integral, cru	1,86
Arroz, tipo 1, cozido	0,23
Arroz, tipo 1, cru	0,34
Arroz, tipo 2, cozido	0,36
Arroz, tipo 2, cru	0,28
Atemóia, crua	0,30
Atum, conserva em óleo	6,00
Atum, fresco, cru	0,87
Aveia, flocos, crua	8,50
Azeite, de dendê	100,00
Azeite, de oliva, extra virgem	100,00
Azeitona, preta, conserva	20,35
Azeitona, verde, conserva	14,22
Bacalhau, salgado, cru	1,32
Bacalhau, salgado, refogado	3,61
Baião de dois, arroz e feijão-de-corda	3,23
Banana, da terra, crua	0,24
Banana, doce em barra	0,05
Banana, figo, crua	0,14
Banana, maçã, crua	0,06
Banana, nanica, crua	0,12
Banana, ouro, crua	0,21
Banana, pacova, crua	0,08
Banana, prata, crua	0,07
Barreado	9,53
Batata, baroa, cozida	0,17
Batata, baroa, crua	0,17
Batata, doce, cozida	0,09
Batata, doce, crua	0,13
Batata, frita, tipo chips, industrializada	36,62
Batata, inglesa, frita	13,11
Batata, inglesa, sauté	0,90
Bebida láctea, pêssego	1,91
Berinjela, cozida	0,15

Berinjela, crua	0,10
Beterraba, cozida	0,09
Beterraba, crua	0,09
Bife à cavalo, com contra filé	21,15
Biscoito, doce, maisena	11,97
Biscoito, doce, recheado com chocolate	19,58
Biscoito, doce, recheado com morango	19,57
Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate	24,67
Biscoito, doce, wafer, recheado de morango	26,40
Biscoito, polvilho doce	12,25
Biscoito, salgado, cream cracker	14,44
Bolinho de arroz	8,29
Bolo, mistura para	6,13
Bolo, pronto, aipim	12,75
Bolo, pronto, chocolate	18,47
Bolo, pronto, coco	11,30
Bolo, pronto, milho	12,42
Brócolis, cozido	0,46
Brócolis, cru	0,27
Caçõ, posta, com farinha de trigo, frita	9,95
Caçõ, posta, cozida	0,75
Caçõ, posta, crua	0,79
Cacau, cru	0,14
Café, infusão 10%	0,07
Café, pó, torrado	11,95
Cajá, polpa, congelada	0,17
Caju, cru	0,33
Caju, polpa, congelada	0,15
Caju, suco concentrado, envasado	0,20
Caldo de carne, tablete	16,57
Caldo de galinha, tablete	20,42
Camarão à baiana	5,97
Camarão, Rio Grande, grande, cozido	1,00
Camarão, Rio Grande, grande, cru	0,50
Camarão, Sete Barbas, sem cabeça, com casca, frito	15,62
Canjica, branca, crua	0,97
Canjica, com leite integral	1,24
Capuccino, pó	8,63
Caqui, chocolate, cru	0,07
Cará, cozido	0,11
Cará, cru	0,14

Carambola, crua	0,18
Caranguejo, cozido	0,42
Carne, bovina, acém, moído, cozido	10,92
Carne, bovina, acém, moído, cru	5,95
Carne, bovina, acém, sem gordura, cozido	10,88
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	6,11
Carne, bovina, almôndegas, cruas	11,20
Carne, bovina, almôndegas, fritas	15,78
Carne, bovina, bucho, cozido	4,50
Carne, bovina, bucho, cru	5,50
Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, crua	14,96
Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, grelhada	20,03
Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, crua	4,33
Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, grelhada	9,95
Carne, bovina, charque, cozido	11,92
Carne, bovina, charque, cru	16,84
Carne, bovina, contra-filé de costela, cru	13,07
Carne, bovina, contra-filé de costela, grelhado	16,33
Carne, bovina, contra-filé, à milanesa	24,00
Carne, bovina, contra-filé, com gordura, cru	12,81
Carne, bovina, contra-filé, com gordura, grelhado	15,49
Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, cru	6,00
Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, grelhado	4,49
Carne, bovina, costela, assada	27,72
Carne, bovina, costela, crua	31,75
Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cozido	8,92
Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cru	6,22
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cozido	8,91
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	8,69
Carne, bovina, cupim, assado	23,04
Carne, bovina, cupim, cru	15,30
Carne, bovina, fígado, cru	5,36
Carne, bovina, fígado, grelhado	9,01
Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, cru	5,61
Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, grelhado	8,83
Carne, bovina, flanko, sem gordura, cozido	7,77
Carne, bovina, flanko, sem gordura, cru	6,22
Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cozida	26,05
Carne, bovina, fraldinha, com gordura, crua	16,15
Carne, bovina, lagarto, cozido	9,11
Carne, bovina, lagarto, cru	5,23

Carne, bovina, língua, cozida	24,80
Carne, bovina, língua, crua	15,77
Carne, bovina, maminha, crua	7,03
Carne, bovina, maminha, grelhada	2,42
Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, cru	7,83
Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, grelhado	11,64
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozido	6,70
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	5,49
Carne, bovina, paleta, com gordura, crua	7,46
Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida	7,40
Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua	5,67
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	4,51
Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado	7,31
Carne, bovina, peito, sem gordura, cozido	26,99
Carne, bovina, peito, sem gordura, cru	20,43
Carne, bovina, picanha, com gordura, crua	14,69
Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada	19,51
Carne, bovina, picanha, sem gordura, crua	4,74
Carne, bovina, picanha, sem gordura, grelhada	11,33
Carne, bovina, seca, cozida	21,93
Carne, bovina, seca, crua	25,37
Caruru, cru	0,59
Castanha-de-caju, torrada, salgada	46,28
Castanha-do-Brasil, crua	63,46
Catalonha, crua	0,28
Catalonha, refogada	4,81
Cebola, crua	0,08
Cebolinha, crua	0,35
Cenoura, cozida	0,22
Cenoura, crua	0,17
Cereais, milho, flocos, com sal	1,60
Cereais, milho, flocos, sem sal	1,18
Cereais, mingau, milho, infantil	1,09
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	2,12
Cereal matinal, milho	0,96
Cereal matinal, milho, açúcar	0,67
Chá, mate, infusão 5%	0,05
Chantilly, spray, com gordura vegetal	27,27
Charuto, de repolho	1,12
Chicória, crua	0,14
Chocolate, ao leite	30,27

Chocolate, ao leite, com castanha do Pará	34,19
Chocolate, ao leite, dietético	33,77
Chocolate, meio amargo	29,86
Chuchu, cru	0,06
Ciriguela, crua	0,36
Cocada branca	13,59
Coco, cru	41,98
Coentro, folhas desidratadas	10,39
Corimba, cru	5,99
Corimbatá, assado	19,57
Corimbatá, cozido	16,93
Corvina de água doce, crua	2,24
Corvina do mar, crua	1,58
Corvina grande, assada	3,57
Corvina grande, cozida	2,56
Couve, manteiga, crua	0,55
Couve, manteiga, refogada	6,59
Couve-flor, cozida	0,27
Couve-flor, crua	0,21
Coxinha de frango, frita	11,84
Creme de arroz, pó	1,23
Creme de Leite	22,48
Creme de milho, pó	1,64
Croquete, de carne, cru	15,56
Croquete, de carne, frito	22,67
Cupuaçu, cru	0,95
Cupuaçu, polpa, congelada	0,59
Curau, milho verde	1,64
Curau, milho verde, mistura para	13,37
Cuscuz, de milho, cozido com sal	0,68
Cuscuz, paulista	4,65
Cuxá, molho	3,59
Dobradinha	4,44
Doce, de abóbora, cremoso	0,21
Doce, de leite, cremoso	5,99
Dourada de água doce, fresca	5,64
Empada de frango, pré-cozida, assada	15,61
Empada, de frango, pré-cozida	22,89
Ervilha, em vagem	0,47
Ervilha, enlatada, drenada	0,38
Espinafre, Nova Zelândia, cru	0,24

Espinafre, Nova Zelândia, refogado	5,43
Estrogonofe de carne	10,80
Estrogonofe de frango	7,96
Farinha, de arroz, enriquecida	0,30
Farinha, de centeio, integral	1,75
Farinha, de mandioca, crua	0,28
Farinha, de mandioca, torrada	0,29
Farinha, de mesocarpo de babaçu, crua	0,20
Farinha, de milho, amarela	1,47
Farinha, de puba	0,47
Farinha, de rosca	1,46
Farinha, de trigo	1,37
Farinha, láctea, de cereais	5,79
Fécula, de mandioca	0,28
Feijão tropeiro mineiro	6,79
Feijão, broto, cru	0,10
Feijão, carioca, cozido	0,54
Feijão, carioca, cru	1,26
Feijão, fradinho, cozido	0,64
Feijão, fradinho, cru	2,37
Feijão, jalo, cozido	0,51
Feijão, jalo, cru	0,95
Feijão, preto, cozido	0,54
Feijão, preto, cru	1,24
Feijão, rajado, cozido	0,40
Feijão, rajado, cru	1,17
Feijão, rosinha, cozido	0,48
Feijão, rosinha, cru	1,33
Feijão, roxo, cozido	0,54
Feijão, roxo, cru	1,24
Feijoada	6,48
Fermento em pó, químico	0,07
Fermento, biológico, levedura, tablete	1,52
Figo, cru	0,16
Figo, enlatado, em calda	0,15
Frango, asa, com pele, crua	15,07
Frango, caipira, inteiro, com pele, cozido	15,62
Frango, caipira, inteiro, sem pele, cozido	7,70
Frango, com açafrão	6,17
Frango, coração, cru	18,60
Frango, coração, grelhado	12,10

Frango, coxa, com pele, assada	10,36
Frango, coxa, com pele, crua	9,81
Frango, coxa, sem pele, cozida	5,85
Frango, coxa, sem pele, crua	4,86
Frango, fígado, cru	3,49
Frango, filé, à milanesa	7,79
Frango, inteiro, com pele, cru	17,31
Frango, inteiro, sem pele, assado	7,50
Frango, inteiro, sem pele, cozido	7,06
Frango, inteiro, sem pele, cru	4,57
Frango, peito, com pele, assado	7,65
Frango, peito, com pele, cru	6,73
Frango, peito, sem pele, cozido	3,16
Frango, peito, sem pele, cru	3,02
Frango, peito, sem pele, grelhado	2,48
Frango, sobrecoxa, com pele, assada	15,19
Frango, sobrecoxa, com pele, crua	20,90
Frango, sobrecoxa, sem pele, assada	12,01
Frango, sobrecoxa, sem pele, crua	9,62
Fruta-pão, crua	0,19
Geléia, mocotó, natural	0,07
Gergelim, semente	50,43
Goiaba, branca, com casca, crua	0,49
Goiaba, doce, cascão	0,10
Goiaba, vermelha, com casca, crua	0,44
Grão-de-bico, cru	5,43
Graviola, crua	0,21
Graviola, polpa, congelada	0,14
Guandu, cru	2,13
Hambúrguer, bovino, cru	16,18
Hambúrguer, bovino, frito	17,01
Hambúrguer, bovino, grelhado	12,43
Inhame, cru	0,21
logurte, natural	3,04
logurte, natural, desnatado	0,32
logurte, sabor morango	2,33
logurte, sabor pêssego	2,34
Jabuticaba, crua	0,13
Jaca, crua	0,27
Jambo, cru	0,07
Jamelão, cru	0,11

Jiló, cru	0,22
Jurubeba, crua	3,91
Kiwi, cru	0,63
Lambari, congelado, cru	6,55
Lambari, congelado, frito	22,78
Lambari, fresco, cru	9,40
Laranja, baía, crua	0,10
Laranja, da terra, crua	0,19
Laranja, da terra, suco	0,14
Laranja, lima, crua	0,08
Laranja, lima, suco	0,12
Laranja, pêra, crua	0,13
Laranja, pêra, suco	0,07
Laranja, valência, crua	0,16
Laranja, valência, suco	0,12
Lasanha, massa fresca, cozida	1,16
Lasanha, massa fresca, crua	1,34
Leite, condensado	6,74
Leite, de cabra	3,75
Leite, de coco	18,36
Leite, de vaca, achocolatado	2,17
Leite, de vaca, desnatado, pó	0,93
Leite, de vaca, integral, pó	26,90
Leite, fermentado	0,10
Lentilha, cozida	0,52
Lentilha, crua	0,77
Limão, galego, suco	0,07
Limão, tahiti, cru	0,14
Lingüiça, frango, crua	17,44
Lingüiça, frango, frita	18,54
Lingüiça, frango, grelhada	18,40
Lingüiça, porco, crua	17,58
Lingüiça, porco, frita	21,31
Lingüiça, porco, grelhada	21,90
Linhaça, semente	32,25
Maçã, Argentina, com casca, crua	0,25
Macarrão, instantâneo	17,24
Macarrão, molho bolognesa	0,89
Macarrão, trigo, cru	1,30
Macarrão, trigo, cru, com ovos	1,97
Macaúba, crua	40,66

Maionese, tradicional com ovos	30,50
Mamão verde, doce em calda, drenado	0,10
Mamão, doce em calda, drenado	0,07
Mamão, Formosa, cru	0,12
Mamão, Papaia, cru	0,12
Mandioca, cozida	0,30
Mandioca, crua	0,30
Mandioca, farofa, temperada	9,12
Mandioca, frita	11,20
Manga, Haden, crua	0,26
Manga, Palmer, crua	0,17
Manga, polpa, congelada	0,23
Manga, Tommy Atkins, crua	0,22
Maniçoba	8,70
Manjeriçã, cru	0,39
Manjuba, com farinha de trigo, frita	22,59
Manjuba, frita	24,46
Manteiga, com sal	82,36
Manteiga, sem sal	86,04
Maracujá, cru	2,10
Maracujá, polpa, congelada	0,18
Maracujá, suco concentrado, envasado	0,19
Margarina, com óleo hidrogenado, com sal (65% de lipídeos)	67,43
Margarina, com óleo hidrogenado, sem sal (80% de lipídeos)	81,73
Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65% de lipídeo)	67,25
Margarina, com óleo interesterificado, sem sal (65% de lipídeo)	67,10
Maria mole	0,19
Maria mole, coco queimado	0,09
Marmelada	0,14
Maxixe, cru	0,07
Merluza, filé, assado	0,92
Merluza, filé, cru	2,02
Merluza, filé, frito	8,50
Mexerica, Murcote, crua	0,13
Mexerica, Rio, crua	0,13
Milho, fubá, cru	1,90
Milho, verde, cru	0,61
Milho, verde, enlatado, drenado	2,35
Mingau tradicional, pó	0,37
Morango, cru	0,31
Mortadela	21,65

Mostarda, folha, crua	0,17
Nabo, cru	0,05
Nhoque, batata, cozido	1,94
Noz, crua	59,36
Óleo, de babaçu	100,00
Óleo, de canola	100,00
Óleo, de girassol	100,00
Óleo, de milho	100,00
Óleo, de pequi	100,00
Óleo, de soja	100,00
Omelete, de queijo	22,01
Ovo, de codorna, inteiro, cru	12,68
Ovo, de galinha, clara, cozida/10minutos	0,09
Ovo, de galinha, gema, cozida/10minutos	30,78
Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10minutos	9,48
Ovo, de galinha, inteiro, cru	8,90
Ovo, de galinha, inteiro, frito	18,59
Paçoca, amendoim	26,08
Palmito, juçara, em conserva	0,40
Palmito, pupunha, em conserva	0,45
Pamonha, barra para cozimento, pré-cozida	4,85
Pão, aveia, forma	5,69
Pão, de queijo, assado	24,57
Pão, de queijo, cru	13,99
Pão, de soja	3,58
Pão, glúten, forma	2,73
Pão, milho, forma	3,11
Pão, trigo, forma, integral	3,65
Pão, trigo, francês	3,10
Pão, trigo, sovado	2,84
Pastel, de carne, cru	8,79
Pastel, de carne, frito	20,14
Pastel, de queijo, cru	9,63
Pastel, de queijo, frito	22,67
Pastel, massa, crua	5,48
Pastel, massa, frita	40,86
Pé-de-moleque, amendoim	28,05
Pequi, cru	17,97
Pêra, Park, crua	0,23
Pêra, Williams, crua	0,11
Peru, congelado, assado	5,68

Peru, congelado, cru	1,83
Pescada, branca, crua	4,59
Pescada, branca, frita	11,78
Pescada, filé, com farinha de trigo, frito	19,12
Pescada, filé, cru	4,00
Pescada, filé, frito	3,57
Pescada, filé, molho escabeche	8,02
Pescadinha, crua	1,14
Pimentão, amarelo, cru	0,44
Pimentão, verde, cru	0,15
Pimentão, vermelho, cru	0,15
Pinha, crua	0,32
Pinhão, cozido	0,75
Pintado, assado	3,98
Pintado, cru	1,31
Pintado, grelhado	2,29
Pipoca, com óleo de soja, sem sal	15,94
Pitanga, crua	0,17
Pitanga, polpa, congelada	0,12
Polenta, pré-cozida	0,30
Porco, bisteca, crua	8,02
Porco, bisteca, frita	18,52
Porco, bisteca, grelhada	17,38
Porco, costela, assada	30,28
Porco, costela, crua	19,82
Porco, lombo, assado	6,40
Porco, lombo, cru	8,77
Porco, orelha, salgada, crua	19,89
Porco, pernil, assado	13,86
Porco, pernil, cru	11,10
Porco, rabo, salgado, cru	34,47
Porquinho, cru	0,61
Presunto, com capa de gordura	6,77
Presunto, sem capa de gordura	2,71
Pupunha, cozida	12,76
Queijo, minas, frescal	20,18
Queijo, minas, meia cura	24,61
Queijo, mozzarella	25,18
Queijo, parmesão	33,53
Queijo, pasteurizado	27,44
Queijo, petit suisse, morango	2,84

Queijo, prato	29,11
Queijo, requeijão, cremoso	23,44
Queijo, ricota	8,11
Quiabo, cru	0,30
Quibe, assado	2,68
Quibe, cru	1,67
Quibe, frito	15,80
Quibebe	2,67
Quindim	24,43
Rabanete, cru	0,07
Rapadura	0,07
Repolho, branco, cru	0,14
Repolho, roxo, cru	0,06
Repolho, roxo, refogado	1,24
Rúcula, crua	0,11
Salada, de legumes, com maionese	7,04
Salada, de legumes, cozida no vapor	0,31
Salame	30,64
Salmão, filé, com pele, fresco, grelhado	14,04
Salmão, sem pele, fresco, cru	9,71
Salmão, sem pele, fresco, grelhado	14,53
Salpicão, de frango	7,84
Salsa, crua	0,61
Sarapatel	4,42
Sardinha, assada	2,99
Sardinha, conserva em óleo	24,05
Sardinha, frita	12,69
Sardinha, inteira, crua	2,65
Seleta de legumes, enlatada	0,35
Serralha, crua	0,74
Shoyu	0,33
Soja, extrato solúvel, natural, fluido	1,61
Soja, extrato solúvel, pó	26,18
Soja, farinha	14,63
Soja, queijo (tofu)	3,95
Tabule	1,21
Tacacá	0,36
Taioba, crua	0,93
Tamarindo, cru	0,46
Tangerina, Poncã, crua	0,07
Tapioca, com manteiga	10,91

Tempero a base de sal	0,26
Tomate, com semente, cru	0,17
Tomate, extrato	0,19
Tomate, molho industrializado	0,90
Torrada, pão francês	3,30
Toucinho, cru	60,26
Toucinho, frito	64,31
Tremoço, cru	10,34
Tremoço, em conserva	3,78
Tucumã, cru	19,08
Tucunaré, filé, congelado, cru	1,22
Tucupi, com pimenta-de-cheiro	0,28
Umbu, polpa, congelada	0,07
Uva, Itália, crua	0,20
Uva, Rubi, crua	0,16
Vaca atolada	9,32
Vagem, crua	0,17
Vatapá	23,23
Virado à paulista	25,59
Yakisoba	2,61

Carboidratos - em 100g de Alimentos constantes na tabela TACO	
Descrição dos alimentos	Carboidratos
	(g)
Abacate, cru	6,03
Abacaxi, cru	12,33
Abacaxi, polpa, congelada	7,80
Abiu, cru	14,93
Abóbora, cabotian, cozida	10,76
Abóbora, cabotian, crua	8,36
Abóbora, menina brasileira, crua	3,30
Abóbora, moranga, crua	2,67
Abóbora, moranga, refogada	5,98
Abóbora, pescoço, crua	6,12
Abobrinha, italiana, cozida	2,98
Abobrinha, italiana, crua	4,29
Abobrinha, italiana, refogada	4,19
Abobrinha, paulista, crua	7,87
Açaí, polpa, com xarope de guaraná e glucose	21,46
Açaí, polpa, congelada	6,21
Acarajé	19,11
Acelga, crua	4,63
Acerola, crua	7,97
Acerola, polpa, congelada	5,54
Achocolatado, pó	91,18
Açúcar, cristal	99,61
Açúcar, mascavo	94,45
Açúcar, refinado	99,54
Agrião, cru	2,25
Aipo, cru	4,27
Alface, americana, crua	1,75
Alface, crespa, crua	1,70
Alface, lisa, crua	2,43
Alface, roxa, crua	2,49
Alfavaca, crua	5,24
Alho, cru	23,91
Alho-poró, cru	6,88
Almeirão, cru	3,34
Almeirão, refogado	5,70

Ameixa, calda, enlatada	46,89
Ameixa, crua	13,85
Ameixa, em calda, enlatada, drenada	47,66
Amêndoa, torrada, salgada	29,55
Amendoim, grão, cru	20,31
Amendoim, torrado, salgado	18,70
Apresentado	2,86
Arroz carreteiro	11,58
Arroz, integral, cozido	25,81
Arroz, integral, cru	77,45
Arroz, tipo 1, cozido	28,06
Arroz, tipo 1, cru	78,76
Arroz, tipo 2, cozido	28,19
Arroz, tipo 2, cru	78,88
Atemóia, crua	25,33
Aveia, flocos, crua	66,64
Azeitona, preta, conserva	5,54
Azeitona, verde, conserva	4,10
Bacalhau, salgado, refogado	1,22
Baião de dois, arroz e feijão-de-corda	20,42
Banana, da terra, crua	33,67
Banana, doce em barra	75,67
Banana, figo, crua	27,80
Banana, maçã, crua	22,34
Banana, nanica, crua	23,85
Banana, ouro, crua	29,34
Banana, pacova, crua	20,31
Banana, prata, crua	25,96
Barreado	0,24
Batata, baroa, cozida	18,95
Batata, baroa, crua	23,98
Batata, doce, cozida	18,42
Batata, doce, crua	28,20
Batata, frita, tipo chips, industrializada	51,22
Batata, inglesa, cozida	11,94
Batata, inglesa, crua	14,69
Batata, inglesa, frita	35,64
Batata, inglesa, sauté	14,09
Bebida isotônica, sabores variados	6,40
Bebida láctea, pêssego	7,57
Berinjela, cozida	4,47

Berinjela, crua	4,43
Beterraba, cozida	7,23
Beterraba, crua	11,11
Biscoito, doce, maisena	75,23
Biscoito, doce, recheado com chocolate	70,55
Biscoito, doce, recheado com morango	71,01
Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate	67,54
Biscoito, doce, wafer, recheado de morango	67,35
Biscoito, polvilho doce	80,54
Biscoito, salgado, cream cracker	68,73
Bolinho de arroz	41,68
Bolo, mistura para	84,71
Bolo, pronto, aipim	47,86
Bolo, pronto, chocolate	54,72
Bolo, pronto, coco	52,28
Bolo, pronto, milho	45,11
Brócolis, cozido	4,37
Brócolis, cru	4,03
Caçõo, posta, com farinha de trigo, frita	3,10
Cacau, cru	19,41
Café, infusão 10%	1,48
Café, pó, torrado	65,75
Cajá, polpa, congelada	6,37
Cajá-Manga, cru	11,43
Caju, cru	10,29
Caju, polpa, congelada	9,35
Caju, suco concentrado, envasado	10,73
Caldo de carne, tablete	15,05
Caldo de galinha, tablete	10,65
Camarão à baiana	3,17
Camarão, Sete Barbas, sem cabeça, com casca, frito	2,88
Cana, caldo de	18,15
Canjica, branca, crua	78,06
Canjica, com leite integral	23,63
Capuccino, pó	73,61
Caqui, chocolate, cru	19,33
Cará, cozido	18,85
Cará, cru	22,95
Carambola, crua	11,48
Carne, bovina, almôndegas, cruas	9,79
Carne, bovina, almôndegas, fritas	14,29

Carne, bovina, contra-filé, à milanesa	12,17
Carne, bovina, fígado, cru	1,11
Carne, bovina, fígado, grelhado	4,20
Caruru, cru	5,97
Castanha-de-caju, torrada, salgada	29,13
Castanha-do-Brasil, crua	15,08
Catalonha, crua	4,75
Catalonha, refogada	4,81
Cebola, crua	8,85
Cebolinha, crua	3,37
Cenoura, cozida	6,69
Cenoura, crua	7,66
Cereais, milho, flocos, com sal	80,84
Cereais, milho, flocos, sem sal	80,45
Cereais, mingau, milho, infantil	87,27
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	81,62
Cereal matinal, milho	83,82
Cereal matinal, milho, açúcar	88,84
Cerveja, pilsen 2	3,32
Chá, erva-doce, infusão 5%	0,39
Chá, mate, infusão 5%	0,64
Chá, preto, infusão 5%	0,63
Chantilly, spray, com gordura vegetal	16,86
Charuto, de repolho	10,13
Chicória, crua	2,85
Chocolate, ao leite	59,58
Chocolate, ao leite, com castanha do Pará	55,38
Chocolate, ao leite, dietético	56,32
Chocolate, meio amargo	62,42
Chuchu, cozido	4,79
Chuchu, cru	4,14
Ciriguela, crua	18,86
Cocada branca	81,38
Coco, água de	5,28
Coco, cru	10,40
Coentro, folhas desidratadas	47,96
Couve, manteiga, crua	4,33
Couve, manteiga, refogada	8,71
Couve-flor, cozida	3,88
Couve-flor, crua	4,52
Coxinha de frango, frita	34,52

Creme de arroz, pó	83,87
Creme de Leite	4,51
Creme de milho, pó	86,15
Croquete, de carne, cru	13,95
Croquete, de carne, frito	18,15
Cupuaçu, cru	10,43
Cupuaçu, polpa, congelada	11,39
Curau, milho verde	13,94
Curau, milho verde, mistura para	79,82
Cuscuz, de milho, cozido com sal	25,28
Cuscuz, paulista	22,51
Cuxá, molho	5,74
Doce, de abóbora, cremoso	54,61
Doce, de leite, cremoso	59,49
Empada de frango, pré-cozida, assada	47,49
Empada, de frango, pré-cozida	35,53
Ervilha, em vagem	14,23
Ervilha, enlatada, drenada	13,44
Espinafre, Nova Zelândia, cru	2,57
Espinafre, Nova Zelândia, refogado	4,24
Estrogonofe de carne	2,98
Estrogonofe de frango	2,59
Farinha, de arroz, enriquecida	85,50
Farinha, de centeio, integral	73,30
Farinha, de mandioca, crua	87,90
Farinha, de mandioca, torrada	89,19
Farinha, de mesocarpo de babaçu, crua	79,17
Farinha, de milho, amarela	79,08
Farinha, de puba	87,29
Farinha, de rosca	75,79
Farinha, de trigo	75,09
Farinha, láctea, de cereais	77,77
Fécula, de mandioca	81,15
Feijão tropeiro mineiro	19,58
Feijão, broto, cru	7,76
Feijão, carioca, cozido	13,59
Feijão, carioca, cru	61,22
Feijão, fradinho, cozido	13,50
Feijão, fradinho, cru	61,24
Feijão, jalo, cozido	16,50
Feijão, jalo, cru	61,48

Feijão, preto, cozido	14,01
Feijão, preto, cru	58,75
Feijão, rajado, cozido	15,27
Feijão, rajado, cru	62,93
Feijão, rosinha, cozido	11,82
Feijão, rosinha, cru	62,22
Feijão, roxo, cozido	12,91
Feijão, roxo, cru	59,99
Feijoada	11,64
Fermento em pó, químico	43,91
Fermento, biológico, levedura, tablete	7,70
Figo, cru	10,25
Figo, enlatado, em calda	50,34
Frango, com açafrão	4,06
Frango, coração, grelhado	0,61
Frango, coxa, com pele, assada	0,06
Frango, coxa, sem pele, crua	0,02
Frango, filé, à milanesa	7,51
Fruta-pão, crua	17,17
Gelatina, sabores variados, pó	89,22
Geléia, mocotó, natural	24,23
Gergelim, semente	21,62
Glicose de milho	79,38
Goiaba, branca, com casca, crua	12,40
Goiaba, doce em pasta	74,12
Goiaba, doce, cascão	78,70
Goiaba, vermelha, com casca, crua	13,01
Grão-de-bico, cru	57,88
Graviola, crua	15,84
Graviola, polpa, congelada	9,78
Guandu, cru	64,00
Hambúrguer, bovino, cru	4,15
Hambúrguer, bovino, frito	6,32
Hambúrguer, bovino, grelhado	11,33
Inhame, cru	23,23
Iogurte, natural	1,92
Iogurte, natural, desnatado	5,77
Iogurte, sabor morango	9,69
Iogurte, sabor pêssego	9,43
Jabuticaba, crua	15,26
Jaca, crua	22,50

Jambo, cru	6,49
Jamelão, cru	10,63
Jiló, cru	6,19
Jurubeba, crua	23,06
Kiwi, cru	11,50
Laranja, baía, crua	11,47
Laranja, baía, suco	8,70
Laranja, da terra, crua	12,86
Laranja, da terra, suco	9,57
Laranja, lima, crua	11,53
Laranja, lima, suco	9,17
Laranja, pêra, crua	8,95
Laranja, pêra, suco	7,55
Laranja, valência, crua	11,72
Laranja, valência, suco	8,55
Lasanha, massa fresca, cozida	32,52
Lasanha, massa fresca, crua	45,06
Leite, condensado	57,00
Leite, de cabra	5,25
Leite, de coco	2,19
Leite, de vaca, achocolatado	14,16
Leite, de vaca, desnatado, pó	53,04
Leite, de vaca, integral, pó	39,18
Leite, fermentado	15,67
Lentilha, cozida	16,30
Lentilha, crua	62,00
Limão, cravo, suco	5,25
Limão, galego, suco	7,32
Limão, tahiti, cru	11,08
Linhaça, semente	43,31
Maçã, Argentina, com casca, crua	16,59
Maçã, Fuji, com casca, crua	15,15
Macarrão, instantâneo	62,43
Macarrão, molho bolognesa	22,52
Macarrão, trigo, cru	77,94
Macarrão, trigo, cru, com ovos	76,62
Macaúba, crua	13,95
Maionese, tradicional com ovos	7,90
Mamão verde, doce em calda, drenado	57,64
Mamão, doce em calda, drenado	54,00
Mamão, Formosa, cru	11,55

Mamão, Papaia, cru	10,44
Mandioca, cozida	30,09
Mandioca, crua	36,17
Mandioca, farofa, temperada	80,30
Mandioca, frita	50,25
Manga, Haden, crua	16,66
Manga, Palmer, crua	19,35
Manga, polpa, congelada	12,52
Manga, Tommy Atkins, crua	12,77
Maniçoba	3,42
Manjericão, cru	3,64
Manjuba, com farinha de trigo, frita	10,24
Manteiga, com sal	0,06
Maracujá, cru	12,26
Maracujá, polpa, congelada	9,60
Maracujá, suco concentrado, envasado	9,64
Maria mole	73,55
Maria mole, coco queimado	75,06
Marmelada	70,76
Maxixe, cru	2,73
Mel, de abelha	84,03
Melado	76,62
Melancia, crua	8,14
Melão, cru	7,53
Mexerica, Murcote, crua	14,86
Mexerica, Rio, crua	9,34
Milho, amido, cru	87,15
Milho, fubá, cru	78,87
Milho, verde, cru	28,56
Milho, verde, enlatado, drenado	17,14
Mingau tradicional, pó	89,34
Morango, cru	6,82
Mortadela	5,82
Mostarda, folha, crua	3,24
Nabo, cru	4,15
Nêspera, crua	11,53
Nhoque, batata, cozido	36,78
Noz, crua	18,36
Omelete, de queijo	0,44
Ovo, de codorna, inteiro, cru	0,77
Ovo, de galinha, gema, cozida/10minutos	1,56

Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10minutos	0,61
Ovo, de galinha, inteiro, cru	1,64
Ovo, de galinha, inteiro, frito	1,19
Paçoca, amendoim	52,38
Palmito, juçara, em conserva	4,33
Palmito, pupunha, em conserva	5,51
Pamonha, barra para cozimento, pré-cozida	30,68
Pão, aveia, forma	59,57
Pão, de queijo, assado	34,24
Pão, de queijo, cru	38,51
Pão, de soja	56,51
Pão, glúten, forma	44,12
Pão, milho, forma	56,40
Pão, trigo, forma, integral	49,94
Pão, trigo, francês	58,65
Pão, trigo, sovado	61,45
Pastel, de carne, cru	42,02
Pastel, de carne, frito	43,77
Pastel, de queijo, cru	45,95
Pastel, de queijo, frito	48,13
Pastel, massa, crua	57,38
Pastel, massa, frita	49,34
Pé-de-moleque, amendoim	54,73
Pepino, cru	2,04
Pequi, cru	12,97
Pêra, Park, crua	16,07
Pêra, Williams, crua	14,02
Pescada, filé, com farinha de trigo, frito	5,03
Pescada, filé, molho escabeche	5,02
Pêssego, Aurora, cru	9,32
Pêssego, enlatado, em calda	16,88
Pimentão, amarelo, cru	5,96
Pimentão, verde, cru	4,89
Pimentão, vermelho, cru	5,47
Pinha, crua	22,45
Pinhão, cozido	43,92
Pipoca, com óleo de soja, sem sal	70,31
Pitanga, crua	10,24
Pitanga, polpa, congelada	4,76
Polenta, pré-cozida	23,31
Polvilho, doce	86,77

Presunto, com capa de gordura	1,40
Presunto, sem capa de gordura	2,15
Pupunha, cozida	29,57
Queijo, minas, frescal	3,24
Queijo, minas, meia cura	3,57
Queijo, mozzarella	3,05
Queijo, parmesão	1,66
Queijo, pasteurizado	5,68
Queijo, petit suisse, morango	18,46
Queijo, prato	1,88
Queijo, requeijão, cremoso	2,43
Queijo, ricota	3,79
Quiabo, cru	6,37
Quibe, assado	12,86
Quibe, cru	10,77
Quibe, frito	12,34
Quibebe	6,64
Quindim	46,30
Rabanete, cru	2,73
Rapadura	90,79
Refrigerante, tipo água tônica	7,95
Refrigerante, tipo cola	8,66
Refrigerante, tipo guaraná	10,00
Refrigerante, tipo laranja	11,79
Refrigerante, tipo limão	10,26
Repolho, branco, cru	3,86
Repolho, roxo, cru	7,20
Repolho, roxo, refogado	7,56
Romã, crua	15,11
Rúcula, crua	2,22
Salada, de legumes, com maionese	8,92
Salada, de legumes, cozida no vapor	7,09
Salame	2,91
Salpicão, de frango	4,57
Salsa, crua	5,71
Sarapatel	1,09
Seleta de legumes, enlatada	12,67
Serralha, crua	4,95
Shoyu	11,65
Soja, extrato solúvel, natural, fluido	4,28
Soja, extrato solúvel, pó	28,48

Soja, farinha	38,44
Soja, queijo (tofu)	2,13
Tabule	10,58
Tacacá	3,39
Taioba, crua	5,43
Tamarindo, cru	72,53
Tangerina, Poncã, crua	9,61
Tangerina, Poncã, suco	8,80
Tapioca, com manteiga	63,59
Tempero a base de sal	2,07
Tomate, com semente, cru	3,14
Tomate, extrato	14,96
Tomate, molho industrializado	7,71
Tomate, purê	6,89
Tomate, salada	5,12
Torrada, pão francês	74,56
Tremoço, cru	43,79
Tremoço, em conserva	12,39
Tucumã, cru	26,47
Tucupi, com pimenta-de-cheiro	4,74
Umbu, cru	9,40
Umbu, polpa, congelada	8,79
Uva, Itália, crua	13,57
Uva, Rubi, crua	12,70
Uva, suco concentrado, envasado	14,71
Vaca atolada	10,06
Vagem, crua	5,35
Vatapá	9,75
Virado à paulista	14,11
Yakisoba	18,25

Vitamina A Retinol - em 100g de Alimentos constantes na tabela TACO por ordem	
Descrição dos alimentos	Retinol
	(mcg)
Abadejo, filé, congelado, grelhado	5,69
Achocolatado, pó	795,85
Atum, fresco, cru	20,30
Bife à cavalo, com contra filé	36,80
Bolo, pronto, milho	56,89
Cação, posta, com farinha de trigo, frita	17,38
Cação, posta, cozida	11,62
Cação, posta, crua	6,00
Camarão, Rio Grande, grande, cru	20,00
Capuccino, pó	51,53
Carne, bovina, acém, moído, cru	2,32
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	2,17
Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, crua	3,76
Carne, bovina, contra-filé de costela, cru	3,05
Carne, bovina, contra-filé, à milanesa	15,08
Carne, bovina, contra-filé, com gordura, cru	3,59
Carne, bovina, costela, crua	4,57
Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cozido	2,06
Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cru	2,07
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cozido	2,47
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	2,61
Carne, bovina, cupim, cru	2,70
Carne, bovina, fígado, cru	7.936,70
Carne, bovina, fígado, grelhado	14.574,00
Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, cru	3,63
Carne, bovina, flanko, sem gordura, cozido	1,76
Carne, bovina, flanko, sem gordura, cru	2,02
Carne, bovina, fraldinha, com gordura, crua	4,64
Carne, bovina, lagarto, cozido	2,90
Carne, bovina, lagarto, cru	1,99
Carne, bovina, maminha, crua	3,18
Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, cru	3,52
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozido	1,91
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	1,91
Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua	3,27

Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	1,51
Carne, bovina, peito, sem gordura, cru	4,25
Carne, bovina, picanha, com gordura, crua	3,46
Cereais, mingau, milho, infantil	21,42
Chocolate, ao leite, com castanha do Pará	36,15
Chocolate, ao leite, dietético	7,04
Corvina de água doce, crua	8,12
Corvina do mar, crua	65,02
Corvina grande, cozida	6,28
Creme de Leite	127,67
Curau, milho verde	12,07
Doce, de leite, cremoso	35,64
Estrogonofe de carne	27,63
Estrogonofe de frango	28,22
Farinha, láctea, de cereais	492,25
Feijão tropeiro mineiro	8,77
Frango, asa, com pele, crua	10,37
Frango, caipira, inteiro, com pele, cozido	16,16
Frango, caipira, inteiro, sem pele, cozido	6,05
Frango, com açafrão	8,09
Frango, coração, cru	9,39
Frango, coxa, com pele, assada	5,97
Frango, coxa, com pele, crua	10,02
Frango, coxa, sem pele, crua	11,66
Frango, fígado, cru	3.863,33
Frango, filé, à milanesa	6,61
Frango, inteiro, com pele, cru	7,00
Frango, inteiro, sem pele, cru	3,67
Frango, peito, com pele, assado	6,23
Frango, peito, com pele, cru	4,00
Frango, peito, sem pele, cru	2,00
Frango, sobrecoxa, com pele, assada	8,22
Frango, sobrecoxa, com pele, crua	6,59
Frango, sobrecoxa, sem pele, assada	10,70
Frango, sobrecoxa, sem pele, crua	3,92
Iogurte, natural	22,50
Iogurte, sabor morango	27,03
Iogurte, sabor pêssego	21,28
Lambari, congelado, cru	4,31
Lambari, congelado, frito	9,45
Leite, condensado	52,95

Leite, de cabra	34,74
Leite, de vaca, achocolatado	38,94
Leite, de vaca, desnatado, pó	299,46
Leite, de vaca, integral	20,90
Leite, de vaca, integral, pó	361,06
Maionese, tradicional com ovos	8,00
Manjuba, com farinha de trigo, frita	29,94
Manjuba, frita	12,07
Manteiga, com sal	923,55
Manteiga, sem sal	1.013,09
Margarina, com óleo hidrogenado, com sal (65% de lipídeos)	462,12
Margarina, com óleo hidrogenado, sem sal (80% de lipídeos)	534,38
Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65% de lipídeos)	385,39
Margarina, com óleo interesterificado, sem sal (65% de lipídeos)	245,10
Mingau tradicional, pó	1.533,24
Mortadela	24,55
Nhoque, batata, cozido	15,47
Omelete, de queijo	58,75
Ovo, de codorna, inteiro, cru	305,17
Ovo, de galinha, gema, cozida/10 minutos	148,48
Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10 minutos	32,44
Ovo, de galinha, inteiro, cru	78,83
Ovo, de galinha, inteiro, frito	93,89
Pão, de queijo, assado	61,31
Pão, de queijo, cru	47,50
Pão, trigo, francês	2,99
Pastel, de queijo, frito	17,58
Pescada, branca, crua	2,77
Pescada, branca, frita	39,35
Pescada, filé, com farinha de trigo, frito	17,50
Pescada, filé, cru	47,86
Pescada, filé, frito	4,22
Pescada, filé, molho escabeche	19,19
Pintado, assado	6,57
Pintado, grelhado	5,13
Porco, bisteca, frita	9,74
Porquinho, cru	4,65
Queijo, minas, frescal	160,51
Queijo, minas, meia cura	111,33
Queijo, mozzarella	109,00
Queijo, parmesão	66,15

Queijo, pasteurizado	57,31
Queijo, petit suisse, morango	272,66
Queijo, prato	122,67
Queijo, requeijão, cremoso	194,59
Queijo, ricota	52,85
Quindim	75,98
Sarapatel	1.463,67
Tapioca, com manteiga	75,27
Virado à paulista	10,17

Tiamina B1 - em 100g de Alimentos constantes na tabela TACO	
Descrição dos alimentos IDR 1,2 mg	Tiamina - B1
	(mg)
Abacaxi, cru	0,17
Achocolatado, pó	1,38
Alho, cru	0,18
Amêndoa, torrada, salgada	0,29
Apresentado	0,62
Arroz, integral, cru	0,26
Arroz, tipo 1, cru	0,16
Arroz, tipo 2, cru	0,16
Atum, conserva em óleo	0,15
Aveia, flocos, crua	0,55
Batata, frita, tipo chips, industrializada	0,20
Batata, inglesa, frita	0,17
Biscoito, doce, maisena	1,01
Biscoito, doce, recheado com chocolate	0,32
Biscoito, doce, recheado com morango	0,90
Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate	0,37
Biscoito, doce, wafer, recheado de morango	0,36
Biscoito, salgado, cream cracker	0,71
Bolo, mistura para	0,18
Bolo, pronto, aipim	0,13
Bolo, pronto, chocolate	0,13
Bolo, pronto, coco	0,15
Brócolis, cru	0,12
Cacau, cru	0,25
Caldo de carne, tablete	0,70
Cará, cozido	0,12
Carambola, crua	0,12
Carne, bovina, acém, moído, cru	0,15
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	0,12
Carne, bovina, almôndegas, fritas	0,13
Carne, bovina, charque, cru	0,12
Carne, bovina, contra-filé de costela, cru	0,14
Carne, bovina, costela, crua	0,12
Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cru	0,12
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	0,12

Carne, bovina, fígado, cru	0,14
Carne, bovina, fígado, grelhado	0,21
Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, cru	0,12
Carne, bovina, maminha, crua	0,12
Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, cru	0,12
Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua	0,13
Carne, bovina, picanha, com gordura, crua	0,13
Castanha-de-caju, torrada, salgada	0,29
Castanha-do-Brasil, crua	0,30
Cereais, milho, flocos, com sal	0,12
Cereais, mingau, milho, infantil	3,72
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	0,76
Cereal matinal, milho	0,76
Cereal matinal, milho, açúcar	0,73
Chá, erva-doce, infusão 5%	1,23
Chá, mate, infusão 5%	0,89
Chá, preto, infusão 5%	3,11
Chocolate, ao leite, dietético	0,31
Chocolate, meio amargo	0,20
Ciriguela, crua	0,14
Corimbata, assado	0,13
Corvina do mar, crua	0,12
Corvina grande, assada	0,11
Couve, manteiga, crua	0,20
Creme de arroz, pó	0,22
Creme de milho, pó	0,74
Croquete, de carne, frito	0,14
Cupuaçu, cru	0,37
Curau, milho verde, mistura para	0,13
Empada de frango, pré-cozida, assada	0,12
Ervilha, em vagem	0,27
Farinha, de arroz, enriquecida	3,23
Farinha, de centeio, integral	0,29
Farinha, de mandioca, crua	0,14
Farinha, de milho, amarela	0,25
Farinha, de rosca	0,25
Farinha, de trigo	0,31
Farinha, láctea, de cereais	1,43
Feijão, carioca, cru	0,17
Feijão, fradinho, cozido	0,12
Feijão, fradinho, cru	0,14

Feijão, jalo, cozido	0,13
Feijão, preto, cru	0,12
Feijão, rosinha, cru	0,16
Feijão, roxo, cozido	0,15
Feijão, roxo, cru	0,26
Fermento, biológico, levedura, tablete	0,30
Frango, coração, cru	0,23
Frango, coração, grelhado	0,20
Frango, coxa, com pele, crua	0,16
Frango, coxa, sem pele, crua	0,17
Frango, fígado, cru	0,62
Frango, inteiro, sem pele, cru	0,12
Frango, peito, com pele, assado	0,12
Frango, sobrecoxa, sem pele, crua	0,12
Geléia, mocotó, natural	0,19
Gergelim, semente	0,94
Grão-de-bico, cru	0,52
Graviola, crua	0,17
Guandu, cru	1,06
Hambúrguer, bovino, frito	0,13
Hambúrguer, bovino, grelhado	0,18
Jamelão, cru	0,17
Jurubeba, crua	0,13
Lambari, congelado, frito	0,25
Leite, de vaca, desnatado, pó	0,32
Leite, de vaca, integral, pó	0,24
Lentilha, crua	0,11
Limão, tahiti, cru	0,30
Lingüiça, frango, grelhada	0,12
Lingüiça, porco, crua	0,49
Lingüiça, porco, frita	0,41
Lingüiça, porco, grelhada	0,40
Linhaça, semente	0,12
Macarrão, instantâneo	1,18
Macarrão, trigo, cru	0,18
Milho, fubá, cru	0,25
Milho, verde, cru	0,30
Mingau tradicional, pó	3,41
Mortadela	0,14
Noz, crua	0,38
Ovo, de galinha, gema, cozida/10minutos	0,18

Pão, trigo, francês	0,39
Pastel, massa, crua	0,15
Pastel, massa, frita	0,16
Pequi, cru	0,17
Pescada, filé, frito	0,14
Pinha, crua	0,12
Porco, bisteca, crua	0,90
Porco, bisteca, frita	0,34
Porco, bisteca, grelhada	0,77
Porco, costela, assada	0,71
Porco, costela, crua	0,62
Porco, lombo, assado	0,75
Porco, lombo, cru	0,95
Porco, pernil, assado	0,77
Porco, pernil, cru	1,06
Porco, rabo, salgado, cru	0,20
Presunto, com capa de gordura	0,62
Presunto, sem capa de gordura	0,50
Queijo, petit suisse, morango	0,22
Quibe, frito	0,12
Romã, crua	0,12
Salame	0,88
Salmão, filé, com pele, fresco, grelhado	0,13
Salmão, sem pele, fresco, cru	0,20
Salmão, sem pele, fresco, grelhado	0,23
Salsa, crua	0,12
Sardinha, conserva em óleo	0,42
Shoyu	0,83
Soja, farinha	0,20
Tamarindo, cru	0,31
Tomate, com semente, cru	0,12
Torrada, pão francês	0,38
Tremoço, cru	0,24
Virado à paulista	0,14
Yakisoba	0,16

Riboflavina B2 - em 100g de Alimentos constantes na tabela TACO	
Descrição dos alimentos IDR 1,3mg	Riboflavina - B2
	(mg)
Abacate, cru	0,04
Abiu, cru	0,04
Abobrinha, italiana, crua	0,06
Açaí, polpa, congelada	0,04
Acerola, crua	0,04
Acerola, polpa, congelada	0,10
Achocolatado, pó	1,02
Açúcar, mascavo	0,03
Agrião, cru	0,23
Alface, crespa, crua	0,12
Alface, lisa, crua	0,08
Alfavaca, crua	0,12
Almeirão, cru	0,18
Almeirão, refogado	0,06
Ameixa, calda, enlatada	0,23
Ameixa, em calda, enlatada, drenada	0,22
Amêndoa, torrada, salgada	0,16
Amendoim, grão, cru	0,03
Apresentado	0,04
Atemóia, crua	0,07
Atum, conserva em óleo	0,03
Atum, fresco, cru	0,04
Aveia, flocos, crua	0,03
Bacalhau, salgado, cru	0,21
Bacalhau, salgado, refogado	0,05
Banana, pacova, crua	0,03
Barreado	0,04
Bebida láctea, pêssego	0,14
Berinjela, crua	0,05
Bife à cavalo, com contra filé	0,10
Biscoito, doce, maisena	0,42
Biscoito, doce, recheado com chocolate	0,39
Biscoito, doce, recheado com morango	0,42
Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate	0,03
Biscoito, polvilho doce	0,03

Biscoito, salgado, cream cracker	0,13
Bolinho de arroz	0,05
Bolo, pronto, aipim	0,07
Bolo, pronto, chocolate	0,09
Bolo, pronto, coco	0,06
Bolo, pronto, milho	0,05
Brócolis, cozido	0,03
Brócolis, cru	0,18
Cação, posta, cozida	0,04
Caju, suco concentrado, envasado	0,03
Caldo de carne, tablete	0,07
Caldo de galinha, tablete	0,04
Canjica, com leite integral	0,04
Capuccino, pó	1,41
Caranguejo, cozido	0,31
Carne, bovina, acém, moído, cozido	0,32
Carne, bovina, acém, moído, cru	0,21
Carne, bovina, acém, sem gordura, cozido	0,04
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	0,12
Carne, bovina, almôndegas, cruas	0,04
Carne, bovina, almôndegas, fritas	0,07
Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, crua	0,09
Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, grelhada	0,06
Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, crua	0,04
Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, grelhada	0,08
Carne, bovina, charque, cozido	0,07
Carne, bovina, charque, cru	0,07
Carne, bovina, contra-filé de costela, cru	0,08
Carne, bovina, contra-filé de costela, grelhado	0,19
Carne, bovina, contra-filé, à milanesa	0,04
Carne, bovina, contra-filé, com gordura, cru	0,08
Carne, bovina, contra-filé, com gordura, grelhado	0,18
Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, cru	0,20
Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, grelhado	0,17
Carne, bovina, costela, assada	0,08
Carne, bovina, costela, crua	0,11
Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cru	0,20
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	0,19
Carne, bovina, cupim, assado	0,08
Carne, bovina, cupim, cru	0,05
Carne, bovina, fígado, cru	0,90

Carne, bovina, fígado, grelhado	2,69
Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, cru	0,10
Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, grelhado	0,08
Carne, bovina, flanko, sem gordura, cru	0,16
Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cozida	0,05
Carne, bovina, fraldinha, com gordura, crua	0,07
Carne, bovina, lagarto, cru	0,14
Carne, bovina, língua, cozida	0,08
Carne, bovina, língua, crua	0,04
Carne, bovina, maminha, crua	0,08
Carne, bovina, maminha, grelhada	0,04
Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, cru	0,07
Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, grelhado	0,05
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	0,19
Carne, bovina, paleta, com gordura, crua	0,04
Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida	0,04
Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua	0,21
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	0,08
Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado	0,03
Carne, bovina, peito, sem gordura, cozido	0,30
Carne, bovina, peito, sem gordura, cru	0,07
Carne, bovina, picanha, com gordura, crua	0,16
Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada	0,06
Carne, bovina, picanha, sem gordura, crua	0,05
Carne, bovina, picanha, sem gordura, grelhada	0,08
Carne, bovina, seca, cozida	0,06
Carne, bovina, seca, crua	0,07
Caruru, cru	0,10
Castanha-de-caju, torrada, salgada	0,05
Catalonha, crua	0,03
Cebolinha, crua	0,04
Cereais, mingau, milho, infantil	0,47
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	0,88
Cereal matinal, milho	1,02
Cereal matinal, milho, açúcar	1,11
Chá, erva-doce, infusão 5%	0,23
Chá, preto, infusão 5%	0,48
Chicória, crua	0,10
Chocolate, ao leite	0,22
Chocolate, ao leite, com castanha do Pará	0,24
Chocolate, ao leite, dietético	0,25

Chocolate, meio amargo	0,04
Coentro, folhas desidratadas	0,11
Corimbatá, assado	0,06
Corvina de água doce, crua	0,08
Corvina do mar, crua	0,05
Corvina grande, assada	0,10
Corvina grande, cozida	0,03
Couve, manteiga, crua	0,31
Couve, manteiga, refogada	0,05
Couve-flor, crua	0,09
Creme de Leite	0,10
Croquete, de carne, cru	0,04
Croquete, de carne, frito	0,04
Cupuaçu, cru	0,04
Cupuaçu, polpa, congelada	0,07
Curau, milho verde	0,07
Doce, de leite, cremoso	0,26
Ervilha, em vagem	0,07
Ervilha, enlatada, drenada	0,03
Espinafre, Nova Zelândia, cru	0,21
Espinafre, Nova Zelândia, refogado	0,13
Estrogonofe de carne	0,05
Estrogonofe de frango	0,04
Farinha, de centeio, integral	0,03
Farinha, láctea, de cereais	1,13
Feijão, broto, cru	0,04
Feijão, fradinho, cru	0,03
Feijão, rajado, cru	0,03
Feijão, rosinha, cru	0,03
Feijoada	0,03
Fermento, biológico, levedura, tablete	0,36
Frango, asa, com pele, crua	0,04
Frango, caipira, inteiro, sem pele, cozido	0,03
Frango, coração, cru	0,35
Frango, coração, grelhado	0,19
Frango, coxa, com pele, assada	0,05
Frango, coxa, com pele, crua	0,05
Frango, coxa, sem pele, crua	0,05
Frango, fígado, cru	0,56
Frango, filé, à milanesa	0,04
Frango, inteiro, com pele, cru	0,03

Frango, inteiro, sem pele, cru	0,03
Frango, sobrecoxa, com pele, assada	0,05
Frango, sobrecoxa, com pele, crua	0,06
Frango, sobrecoxa, sem pele, assada	0,05
Frango, sobrecoxa, sem pele, crua	0,06
Graviola, crua	0,12
Graviola, polpa, congelada	0,09
Hambúrguer, bovino, cru	0,08
Hambúrguer, bovino, frito	0,06
Hambúrguer, bovino, grelhado	0,06
Iogurte, natural	0,22
Iogurte, natural, desnatado	0,22
Iogurte, sabor morango	0,12
Iogurte, sabor pêssgo	0,10
Jaca, crua	0,04
Jiló, cru	0,04
Lambari, congelado, frito	0,03
Lambari, fresco, cru	0,03
Laranja, da terra, crua	0,09
Laranja, lima, crua	0,05
Laranja, lima, suco	0,03
Laranja, valência, crua	0,04
Leite, condensado	0,33
Leite, de cabra	0,14
Leite, de vaca, achocolatado	0,29
Leite, de vaca, desnatado, pó	1,20
Leite, de vaca, desnatado, UHT	0,26
Leite, de vaca, integral	0,24
Leite, de vaca, integral, pó	1,03
Leite, fermentado	0,11
Limão, tahiti, cru	0,04
Lingüiça, frango, crua	0,05
Lingüiça, frango, frita	0,05
Lingüiça, frango, grelhada	0,04
Lingüiça, porco, crua	0,05
Lingüiça, porco, frita	0,07
Lingüiça, porco, grelhada	0,07
Macarrão, instantâneo	0,04
Macarrão, trigo, cru, com ovos	0,05
Macaúba, crua	0,11
Maionese, tradicional com ovos	0,05

Mamão, Formosa, cru	0,03
Mamão, Papaia, cru	0,04
Manga, Haden, crua	0,06
Manga, Palmer, crua	0,03
Manga, polpa, congelada	0,07
Manga, Tommy Atkins, crua	0,04
Maniçoba	0,07
Manjeriçã, cru	0,21
Manjuba, com farinha de trigo, frita	0,07
Manjuba, frita	0,03
Maracujá, cru	0,05
Maracujá, polpa, congelada	0,09
Maracujá, suco concentrado, envasado	0,08
Melado	0,05
Mexerica, Murcote, crua	0,07
Milho, verde, enlatado, drenado	0,05
Morango, cru	0,03
Mortadela	0,06
Mostarda, folha, crua	0,04
Omelete, de queijo	0,24
Ovo, de codorna, inteiro, cru	0,12
Ovo, de galinha, clara, cozida/10minutos	0,08
Ovo, de galinha, gema, cozida/10minutos	0,22
Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10minutos	0,30
Ovo, de galinha, inteiro, cru	0,58
Ovo, de galinha, inteiro, frito	0,32
Palmito, juçara, em conserva	0,04
Pão, aveia, forma	0,03
Pão, de queijo, assado	0,10
Pão, de queijo, cru	0,08
Pão, de soja	0,04
Pão, glúten, forma	0,03
Pão, trigo, forma, integral	0,04
Pão, trigo, francês	0,67
Pão, trigo, sovado	0,04
Pastel, de carne, cru	0,03
Pastel, de carne, frito	0,05
Pastel, de queijo, cru	0,03
Pastel, de queijo, frito	0,04
Pé-de-moleque, amendoim	0,03
Pepino, cru	0,03

Pequi, cru	0,48
Pescada, branca, crua	0,04
Pescada, branca, frita	0,11
Pescada, filé, com farinha de trigo, frito	0,03
Pescada, filé, cru	0,05
Pescada, filé, molho escabeche	0,03
Pimentão, amarelo, cru	0,03
Pimentão, vermelho, cru	0,06
Pinha, crua	0,04
Pipoca, com óleo de soja, sem sal	0,03
Pitanga, crua	0,10
Porco, bisteca, grelhada	0,14
Porco, costela, assada	0,05
Porco, lombo, assado	0,07
Porco, orelha, salgada, crua	0,03
Porco, pernil, assado	0,09
Porco, pernil, cru	0,06
Porco, rabo, salgado, cru	0,06
Presunto, com capa de gordura	0,03
Presunto, sem capa de gordura	0,03
Pupunha, cozida	0,09
Queijo, minas, frescal	0,25
Queijo, minas, meia cura	0,32
Queijo, mozzarella	0,20
Queijo, parmesão	0,44
Queijo, pasteurizado	0,20
Queijo, petit suisse, morango	0,27
Queijo, prato	0,22
Queijo, requeijão, cremoso	0,19
Queijo, ricota	0,15
Quibe, assado	0,04
Quibe, cru	0,03
Quibe, frito	0,10
Quibebe	0,03
Quindim	0,04
Repolho, branco, cru	0,03
Romã, crua	0,17
Salada, de legumes, cozida no vapor	0,03
Salame	0,23
Salmão, filé, com pele, fresco, grelhado	0,06
Salmão, sem pele, fresco, cru	0,03

Salmão, sem pele, fresco, grelhado	0,03
Salsa, crua	0,15
Sarapatel	0,11
Sardinha, conserva em óleo	0,04
Sardinha, inteira, crua	0,07
Serralha, crua	0,11
Shoyu	0,06
Soja, extrato solúvel, pó	0,11
Soja, farinha	0,04
Taioba, crua	0,10
Tomate, salada	0,04
Tucunaré, filé, congelado, cru	0,05
Umbu, cru	0,06
Umbu, polpa, congelada	0,06
Vagem, crua	0,08
Virado à paulista	0,05

Niacina B3 - em 100g de Alimentos constantes na tabela TACO	
Descrição dos alimentos IDR 16mg	Niacina - B3 (mg)
Abadejo, filé, congelado, assado	0,44
Abadejo, filé, congelado, cru	4,60
Abadejo, filé, congelado, grelhado	0,44
Acerola, crua	1,38
Achocolatado, pó	4,99
Agrião, cru	1,19
Alface, crespa, crua	1,09
Alface, lisa, crua	0,75
Alho-poró, cru	0,34
Almeirão, cru	0,63
Almeirão, refogado	4,03
Amendoim, grão, cru	10,18
Amendoim, torrado, salgado	7,47
Apresentado	0,70
Arroz carreteiro	1,60
Arroz, integral, cru	4,18
Arroz, tipo 1, cru	1,12
Arroz, tipo 2, cru	0,92
Atemóia, crua	1,58
Atum, conserva em óleo	3,17
Atum, fresco, cru	5,94
Aveia, flocos, crua	4,47
Bacalhau, salgado, refogado	5,17
Banana, doce em barra	1,41
Barreado	2,09
Batata, baroa, cozida	1,98
Batata, doce, cozida	2,57
Batata, frita, tipo chips, industrializada	2,61
Batata, inglesa, frita	2,51
Batata, inglesa, sauté	1,38
Bebida láctea, pêssego	0,33
Bife à cavalo, com contra filé	2,92
Biscoito, doce, maisena	3,91
Biscoito, doce, recheado com chocolate	2,52
Biscoito, doce, recheado com morango	1,50

Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate	1,12
Biscoito, doce, wafer, recheado de morango	0,37
Biscoito, salgado, cream cracker	7,14
Bolo, mistura para	1,52
Brócolis, cru	1,39
Cação, posta, com farinha de trigo, frita	0,77
Cação, posta, cozida	9,77
Cação, posta, crua	1,31
Café, pó, torrado	11,89
Caju, polpa, congelada	2,25
Camarão à baiana	0,31
Camarão, Rio Grande, grande, cozido	1,07
Camarão, Sete Barbas, sem cabeça, com casca, frito	0,35
Caranguejo, cozido	4,17
Carne, bovina, acém, moído, cozido	1,76
Carne, bovina, acém, moído, cru	4,33
Carne, bovina, acém, sem gordura, cozido	1,63
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	2,33
Carne, bovina, almôndegas, cruas	2,20
Carne, bovina, almôndegas, fritas	6,60
Carne, bovina, bucho, cozido	2,18
Carne, bovina, bucho, cru	2,13
Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, crua	1,55
Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, grelhada	1,74
Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, crua	1,81
Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, grelhada	1,86
Carne, bovina, charque, cozido	1,50
Carne, bovina, charque, cru	1,63
Carne, bovina, contra-filé de costela, cru	2,68
Carne, bovina, contra-filé de costela, grelhado	2,75
Carne, bovina, contra-filé, à milanesa	3,02
Carne, bovina, contra-filé, com gordura, cru	3,79
Carne, bovina, contra-filé, com gordura, grelhado	4,91
Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, cru	4,64
Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, grelhado	4,93
Carne, bovina, costela, assada	0,56
Carne, bovina, costela, crua	5,99
Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cozido	3,26
Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cru	4,38
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cozido	4,09
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	2,32

Carne, bovina, cupim, assado	2,16
Carne, bovina, cupim, cru	3,33
Carne, bovina, fígado, cru	10,66
Carne, bovina, fígado, grelhado	11,92
Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, cru	1,78
Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, grelhado	4,27
Carne, bovina, flanco, sem gordura, cozido	2,32
Carne, bovina, flanco, sem gordura, cru	3,28
Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cozida	1,61
Carne, bovina, fraldinha, com gordura, crua	3,56
Carne, bovina, lagarto, cozido	2,55
Carne, bovina, lagarto, cru	2,19
Carne, bovina, língua, cozida	1,83
Carne, bovina, língua, crua	1,18
Carne, bovina, maminha, crua	4,27
Carne, bovina, maminha, grelhada	1,46
Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, cru	3,59
Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, grelhado	4,66
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozido	1,97
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	2,79
Carne, bovina, paleta, com gordura, crua	0,91
Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida	2,16
Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua	2,67
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	3,61
Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado	3,01
Carne, bovina, peito, sem gordura, cozido	4,54
Carne, bovina, peito, sem gordura, cru	3,91
Carne, bovina, picanha, com gordura, crua	4,77
Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada	1,60
Carne, bovina, picanha, sem gordura, crua	1,89
Carne, bovina, picanha, sem gordura, grelhada	1,82
Carne, bovina, seca, cozida	2,32
Carne, bovina, seca, crua	2,83
Catalonha, crua	1,54
Catalonha, refogada	0,60
Genoura, cozida	2,68
Cereais, mingau, milho, infantil	24,16
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	7,46
Cereal matinal, milho	11,04
Cereal matinal, milho, açúcar	10,13
Cerveja, pilsen 2	2,92

Charuto, de repolho	0,32
Chicória, crua	0,68
Chocolate, ao leite	0,63
Chocolate, ao leite, com castanha do Pará	1,37
Chocolate, ao leite, dietético	0,79
Chocolate, meio amargo	1,06
Cocada branca	0,47
Corimba, cru	1,87
Corimbatá, assado	2,70
Corimbatá, cozido	2,09
Corvina do mar, crua	2,62
Corvina grande, assada	4,23
Corvina grande, cozida	0,77
Couve, manteiga, crua	2,29
Coxinha de frango, frita	2,60
Croquete, de carne, cru	1,95
Croquete, de carne, frito	4,77
Cupuaçu, cru	4,34
Cuscuz, paulista	0,93
Cuxá, molho	1,10
Dobradinha	4,27
Dourada de água doce, fresca	3,70
Ervilha, em vagem	1,16
Estrogonofe de carne	3,25
Estrogonofe de frango	3,37
Farinha, de arroz, enriquecida	24,42
Farinha, de mesocarpo de babaçu, crua	2,58
Farinha, de trigo	0,89
Farinha, láctea, de cereais	9,50
Feijão tropeiro mineiro	1,44
Feijão, carioca, cru	4,02
Feijão, preto, cru	4,60
Feijão, rosinha, cozido	3,69
Feijão, rosinha, cru	3,92
Feijoada	0,93
Frango, asa, com pele, crua	2,58
Frango, caipira, inteiro, com pele, cozido	6,33
Frango, caipira, inteiro, sem pele, cozido	9,20
Frango, com açafrão	1,64
Frango, coração, cru	3,39
Frango, coração, grelhado	9,70

Frango, coxa, com pele, assada	10,40
Frango, coxa, com pele, crua	2,04
Frango, coxa, sem pele, cozida	8,20
Frango, coxa, sem pele, crua	3,53
Frango, fígado, cru	6,36
Frango, filé, à milanesa	11,07
Frango, inteiro, com pele, cru	3,28
Frango, inteiro, sem pele, assado	11,20
Frango, inteiro, sem pele, cozido	12,83
Frango, inteiro, sem pele, cru	3,28
Frango, peito, com pele, assado	15,80
Frango, peito, com pele, cru	2,58
Frango, peito, sem pele, cozido	7,60
Frango, peito, sem pele, cru	5,86
Frango, peito, sem pele, grelhado	24,83
Frango, sobrecoxa, com pele, assada	11,20
Frango, sobrecoxa, com pele, crua	3,40
Frango, sobrecoxa, sem pele, assada	10,20
Frango, sobrecoxa, sem pele, crua	4,06
Gergelim, semente	5,92
Goiaba, doce, cascão	1,41
Guandu, cru	2,69
Hambúrguer, bovino, cru	3,53
Hambúrguer, bovino, frito	2,73
Hambúrguer, bovino, grelhado	5,77
Iogurte, sabor pêssego	0,38
Jambo, cru	1,18
Lambari, congelado, cru	3,30
Lambari, congelado, frito	8,93
Lambari, fresco, cru	1,86
Lasanha, massa fresca, cozida	3,96
Leite, de vaca, achocolatado	1,23
Leite, de vaca, desnatado, pó	0,81
Leite, de vaca, desnatado, UHT	1,49
Leite, de vaca, integral	1,52
Lentilha, crua	5,07
Lingüiça, frango, crua	4,60
Lingüiça, frango, frita	5,67
Lingüiça, frango, grelhada	5,97
Lingüiça, porco, crua	2,60
Lingüiça, porco, frita	5,83

Lingüiça, porco, grelhada	6,60
Macarrão, instantâneo	9,37
Macarrão, molho bolognesa	1,44
Macarrão, trigo, cru	3,57
Macarrão, trigo, cru, com ovos	4,37
Mamão, Papaia, cru	1,03
Maniçoba	2,58
Manjeriço, cru	0,90
Manjuba, com farinha de trigo, frita	0,79
Manjuba, frita	7,27
Maracujá, suco concentrado, envasado	1,92
Merluza, filé, assado	7,97
Merluza, filé, cru	1,34
Merluza, filé, frito	0,77
Milho, fubá, cru	0,75
Milho, verde, enlatado, drenado	3,74
Mingau tradicional, pó	19,39
Mortadela	3,00
Noz, crua	1,08
Ovo, de codorna, inteiro, cru	0,97
Ovo, de galinha, inteiro, cru	0,75
Pão, trigo, francês	2,34
Pastel, de carne, cru	1,58
Pastel, de carne, frito	1,83
Pé-de-moleque, amendoim	5,94
Pequi, cru	2,57
Peru, congelado, assado	6,23
Peru, congelado, cru	4,23
Pescada, branca, crua	0,60
Pescada, branca, frita	8,07
Pescada, filé, com farinha de trigo, frito	0,60
Pescada, filé, cru	3,10
Pescada, filé, frito	8,87
Pescada, filé, molho escabeche	1,10
Pescadinha, crua	6,60
Pintado, assado	6,63
Pintado, cru	4,95
Pintado, grelhado	2,87
Porco, bisteca, crua	2,65
Porco, bisteca, frita	3,25
Porco, bisteca, grelhada	1,92

Porco, costela, assada	10,63
Porco, costela, crua	8,27
Porco, lombo, assado	12,43
Porco, lombo, cru	13,83
Porco, pernil, assado	6,57
Porco, pernil, cru	5,67
Porco, rabo, salgado, cru	1,43
Porquinho, cru	1,19
Presunto, com capa de gordura	3,78
Presunto, sem capa de gordura	4,00
Queijo, petit suisse, morango	2,68
Quibe, assado	1,81
Quibe, cru	1,20
Quibe, frito	1,50
Quindim	1,14
Repolho, roxo, refogado	0,63
Rúcula, crua	0,35
Salame	12,49
Salmão, filé, com pele, fresco, grelhado	5,35
Salmão, sem pele, fresco, cru	3,21
Salmão, sem pele, fresco, grelhado	6,30
Salpicão, de frango	1,48
Salsa, crua	0,72
Sarapatel	3,84
Sardinha, assada	5,83
Sardinha, conserva em óleo	6,55
Sardinha, frita	7,10
Sardinha, inteira, crua	7,70
Seleta de legumes, enlatada	3,72
Shoyu	2,10
Tabule	0,60
Tomate, extrato	2,42
Tomate, purê	1,18
Toucinho, cru	5,10
Toucinho, frito	5,03
Tucunaré, filé, congelado, cru	0,90
Vaca atolada	0,77
Vatapá	1,80
Virado à paulista	2,60
Yakisoba	2,09

Piridoxina B6 - em 100g de Alimentos constantes na tabela TACO	
Descrição dos alimentos IDR 1,3mg	Piridoxina - B6 (mg)
Abiu, cru	0,05
Abóbora, cabotian, cozida	0,07
Abóbora, cabotian, crua	0,10
Abóbora, menina brasileira, crua	0,04
Abóbora, moranga, crua	0,06
Abóbora, moranga, refogada	0,05
Abóbora, pescoço, crua	0,06
Abobrinha, italiana, cozida	0,06
Abobrinha, italiana, crua	0,03
Abobrinha, paulista, crua	0,03
Açaí, polpa, com xarope de guaraná e glucose	0,07
Açaí, polpa, congelada	0,07
Acelga, crua	0,16
Achocolatado, pó	1,52
Agrião, cru	0,09
Aipo, cru	0,18
Alface, americana, crua	0,04
Alface, lisa, crua	0,07
Alfavaca, crua	0,56
Alho, cru	0,44
Alho-poró, cru	0,08
Almeirão, refogado	0,05
Ameixa, calda, enlatada	0,37
Ameixa, crua	0,03
Ameixa, em calda, enlatada, drenada	0,08
Amendoim, grão, cru	0,76
Amendoim, torrado, salgado	0,21
Arroz carreteiro	0,07
Arroz, integral, cozido	0,08
Arroz, integral, cru	0,18
Arroz, tipo 1, cru	0,07
Arroz, tipo 2, cru	0,05
Atemóia, crua	0,07
Azeitona, preta, conserva	0,04
Baião de dois, arroz e feijão-de-corda	0,04

Banana, da terra, crua	0,14
Banana, doce em barra	0,06
Banana, figo, crua	0,03
Banana, maçã, crua	0,14
Banana, nanica, crua	0,14
Banana, ouro, crua	0,14
Banana, pacova, crua	0,17
Banana, prata, crua	0,10
Batata, baroa, crua	0,12
Batata, doce, cozida	0,05
Batata, doce, crua	0,10
Batata, frita, tipo chips, industrializada	0,13
Batata, inglesa, cozida	0,08
Batata, inglesa, crua	0,15
Batata, inglesa, frita	0,10
Batata, inglesa, sauté	0,09
Beterraba, crua	0,04
Biscoito, doce, maisena	0,23
Biscoito, doce, recheado com chocolate	0,46
Biscoito, doce, recheado com morango	0,21
Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate	0,30
Biscoito, doce, wafer, recheado de morango	0,94
Biscoito, polvilho doce	0,07
Biscoito, salgado, cream cracker	0,17
Bolo, mistura para	1,50
Bolo, pronto, chocolate	0,05
Brócolis, cru	0,08
Cacau, cru	0,04
Cajá-Manga, cru	0,05
Caldo de carne, tablete	0,27
Cana, caldo de	0,03
Caqui, chocolate, cru	0,03
Cará, cozido	0,12
Carne, bovina, acém, moído, cru	0,03
Carne, bovina, acém, sem gordura, cozido	0,07
Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, crua	0,12
Carne, bovina, contra-filé de costela, grelhado	0,17
Carne, bovina, contra-filé, com gordura, cru	0,03
Carne, bovina, contra-filé, com gordura, grelhado	0,13
Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, grelhado	0,16
Carne, bovina, costela, assada	0,35

Carne, bovina, cupim, assado	0,14
Carne, bovina, cupim, cru	0,03
Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, cru	0,04
Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, grelhado	0,05
Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cozida	0,07
Carne, bovina, fraldinha, com gordura, crua	0,03
Carne, bovina, lagarto, cru	0,03
Carne, bovina, maminha, crua	0,03
Carne, bovina, maminha, grelhada	0,13
Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, grelhado	0,05
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	0,04
Carne, bovina, peito, sem gordura, cru	0,03
Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada	0,13
Carne, bovina, picanha, sem gordura, grelhada	0,03
Caruru, cru	0,11
Castanha-de-caju, torrada, salgada	0,39
Castanha-do-Brasil, crua	0,44
Catalonha, crua	0,36
Catalonha, refogada	0,03
Cebola, crua	0,14
Cebolinha, crua	0,08
Cenoura, cozida	0,06
Cenoura, crua	0,05
Cereais, milho, flocos, com sal	0,06
Cereais, milho, flocos, sem sal	0,04
Cereais, mingau, milho, infantil	5,08
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	1,49
Cereal matinal, milho	2,25
Cereal matinal, milho, açúcar	0,79
Cerveja, pilsen 2	0,14
Chocolate, ao leite	0,59
Cocada branca	0,16
Coco, cru	0,03
Coentro, folhas desidratadas	0,09
Couve, manteiga, crua	0,06
Couve, manteiga, refogada	0,07
Couve-flor, crua	0,10
Creme de arroz, pó	0,05
Creme de milho, pó	2,05
Cupuaçu, cru	0,07
Cupuaçu, polpa, congelada	0,05

Cuscuz, de milho, cozido com sal	0,06
Cuxá, molho	0,03
Doce, de abóbora, cremoso	0,04
Empada, de frango, pré-cozida	0,03
Ervilha, em vagem	0,06
Espinafre, Nova Zelândia, cru	0,06
Espinafre, Nova Zelândia, refogado	0,13
Estrogonofe de frango	0,03
Farinha, de arroz, enriquecida	3,47
Farinha, de centeio, integral	0,08
Farinha, de mandioca, crua	0,04
Farinha, de mandioca, torrada	0,81
Farinha, de milho, amarela	0,25
Farinha, de rosca	0,09
Farinha, láctea, de cereais	1,14
Feijão, broto, cru	0,15
Feijão, carioca, cru	0,65
Feijão, fradinho, cru	0,26
Feijão, jalo, cozido	0,04
Feijão, jalo, cru	0,12
Feijão, preto, cozido	0,03
Feijão, preto, cru	0,59
Feijão, rajado, cozido	0,04
Feijão, rajado, cru	0,07
Feijão, roxo, cozido	0,03
Feijão, roxo, cru	0,08
Frango, filé, à milanesa	0,52
Geléia, mocotó, natural	0,22
Gergelim, semente	0,13
Goiaba, branca, com casca, crua	0,03
Goiaba, vermelha, com casca, crua	0,03
Grão-de-bico, cru	0,75
Graviola, crua	0,03
Guandu, cru	0,07
Hambúrguer, bovino, cru	0,04
Inhame, cru	0,11
Jaca, crua	0,05
Jamelão, cru	0,12
Jurubeba, crua	0,20
Kiwi, cru	0,06
Lambari, congelado, frito	0,04

Lambari, fresco, cru	0,07
Laranja, da terra, crua	0,03
Laranja, da terra, suco	0,04
Laranja, lima, crua	0,04
Laranja, lima, suco	0,04
Laranja, valência, crua	0,03
Laranja, valência, suco	0,03
Leite, condensado	0,57
Leite, de vaca, achocolatado	0,14
Lentilha, crua	0,42
Limão, galego, suco	0,03
Linhaça, semente	0,13
Maçã, Fuji, com casca, crua	0,03
Macarrão, instantâneo	0,53
Macarrão, trigo, cru, com ovos	0,03
Macaúba, crua	0,03
Mandioca, cozida	0,03
Mandioca, crua	0,04
Mandioca, farofa, temperada	0,15
Mandioca, frita	0,04
Manga, Haden, crua	0,05
Manga, polpa, congelada	0,03
Manga, Tommy Atkins, crua	0,03
Maniçoba	0,05
Manjeriçã, cru	0,06
Maracujá, cru	0,05
Maracujá, polpa, congelada	0,06
Maracujá, suco concentrado, envasado	0,05
Maxixe, cru	0,04
Melado	0,20
Mexerica, Murcote, crua	0,05
Milho, verde, cru	0,04
Mingau tradicional, pó	3,11
Morango, cru	0,03
Mostarda, folha, crua	0,05
Nabo, cru	0,03
Nhoque, batata, cozido	0,04
Noz, crua	0,13
Paçoca, amendoim	1,20
Pão, aveia, forma	0,08
Pão, de queijo, assado	0,04

Pão, de soja	0,79
Pão, milho, forma	0,08
Pão, trigo, forma, integral	0,15
Pão, trigo, francês	0,60
Pão, trigo, sovado	0,15
Pé-de-moleque, amendoim	0,11
Pequi, cru	0,06
Pimentão, amarelo, cru	0,06
Pinha, crua	0,09
Porco, bisteca, grelhada	0,03
Porco, lombo, assado	0,11
Pupunha, cozida	0,03
Queijo, parmesão	0,23
Queijo, petit suisse, morango	0,21
Quiabo, cru	0,03
Quibebe	0,04
Quindim	0,04
Rabanete, cru	0,04
Rapadura	0,04
Repolho, branco, cru	0,06
Repolho, roxo, cru	0,09
Repolho, roxo, refogado	0,07
Romã, crua	0,05
Salada, de legumes, com maionese	0,04
Salada, de legumes, cozida no vapor	0,03
Salsa, crua	0,47
Serralha, crua	0,08
Shoyu	0,15
Soja, extrato solúvel, pó	0,35
Soja, farinha	0,03
Soja, queijo (tofu)	0,03
Taioba, crua	0,10
Tamarindo, cru	0,10
Tangerina, Poncã, suco	0,03
Tomate, extrato	0,11
Tomate, molho industrializado	0,06
Tomate, purê	0,07
Tomate, salada	0,05
Tremoço, cru	0,07
Tucumã, cru	0,11
Tucupi, com pimenta-de-cheiro	0,05

Umbu, cru	0,03
Uva, Itália, crua	0,03
Uva, suco concentrado, envasado	0,05

Vitamina C - em 100g de Alimentos constantes na tabela TACO	
Descrição dos alimentos IDR 45mg	Vitamina C
	(mg)
Abacate, cru	8,66
Abacaxi, cru	34,62
Abiu, cru	10,28
Abóbora, cabotian, cozida	7,46
Abóbora, cabotian, crua	5,09
Abóbora, moranga, crua	9,65
Abóbora, moranga, refogada	6,73
Abobrinha, italiana, crua	6,87
Abobrinha, italiana, refogada	7,53
Abobrinha, paulista, crua	17,55
Açaí, polpa, com xarope de guaraná e glucose	10,27
Acelga, crua	22,55
Acerola, crua	941,37
Acerola, polpa, congelada	623,24
Agrião, cru	60,10
Aipo, cru	5,88
Alface, americana, crua	10,96
Alface, crespa, crua	15,58
Alface, lisa, crua	21,39
Alface, roxa, crua	13,47
Alho-poró, cru	14,15
Ameixa, calda, enlatada	4,27
Ameixa, crua	7,63
Ameixa, em calda, enlatada, drenada	5,15
Atemóia, crua	10,15
Banana, da terra, crua	15,75
Banana, figo, crua	17,50
Banana, maçã, crua	10,47
Banana, nanica, crua	5,86
Banana, ouro, crua	7,56
Banana, prata, crua	21,59
Batata, baroa, cozida	17,10
Batata, baroa, crua	7,55
Batata, doce, cozida	23,79
Batata, doce, crua	16,48

Batata, inglesa, crua	31,08
Batata, inglesa, frita	16,34
Biscoito, doce, maisena	6,22
Brócolis, cozido	42,00
Brócolis, cru	34,28
Cacau, cru	13,56
Cajá-Manga, cru	26,70
Caju, cru	219,33
Caju, polpa, congelada	119,72
Caju, suco concentrado, envasado	138,70
Camarão à baiana	4,07
Caqui, chocolate, cru	29,61
Cará, cru	8,79
Carambola, crua	60,87
Caruru, cru	5,36
Catalonha, crua	7,33
Cebola, crua	4,67
Cebolinha, crua	31,78
Cenoura, crua	5,12
Cereais, mingau, milho, infantil	109,37
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	13,11
Cereal matinal, milho	17,29
Cereal matinal, milho, açúcar	14,55
Charuto, de repolho	4,77
Chicória, crua	6,54
Chuchu, cozido	5,57
Chuchu, cru	10,61
Ciriguela, crua	27,03
Coentro, folhas desidratadas	40,77
Couve, manteiga, crua	96,68
Couve, manteiga, refogada	76,94
Couve-flor, cozida	23,70
Couve-flor, crua	36,05
Creme de milho, pó	96,34
Cupuaçu, cru	24,51
Cupuaçu, polpa, congelada	10,49
Cuxá, molho	10,28
Ervilha, em vagem	12,44
Espinafre, Nova Zelândia, refogado	5,27
Farinha, de arroz, enriquecida	173,59
Farinha, láctea, de cereais	24,31

Feijão, broto, cru	12,00
Figo, enlatado, em calda	5,24
Frango, com açafrão	5,28
Fruta-pão, crua	9,87
Gelatina, sabores variados, pó	40,00
Goiaba, branca, com casca, crua	99,20
Goiaba, doce em pasta	23,06
Goiaba, doce, cascão	34,33
Goiaba, vermelha, com casca, crua	80,60
Graviola, crua	19,14
Graviola, polpa, congelada	10,48
Inhame, cru	5,62
Jabuticaba, crua	16,17
Jaca, crua	14,82
Jamelão, cru	27,07
Jiló, cru	6,79
Jurubeba, crua	13,83
Kiwi, cru	70,78
Laranja, baía, crua	56,87
Laranja, baía, suco	94,48
Laranja, da terra, crua	34,68
Laranja, da terra, suco	44,32
Laranja, lima, crua	43,46
Laranja, lima, suco	41,30
Laranja, pêra, crua	53,73
Laranja, pêra, suco	73,34
Laranja, valência, crua	47,85
Limão, cravo, suco	32,78
Limão, galego, suco	34,50
Limão, tahiti, cru	38,24
Macaúba, crua	13,44
Mamão, doce em calda, drenado	3,90
Mamão, Formosa, cru	78,53
Mamão, Papaia, cru	82,21
Mandioca, cozida	11,07
Mandioca, crua	16,53
Manga, Haden, crua	17,41
Manga, Palmer, crua	65,52
Manga, polpa, congelada	24,90
Manga, Tommy Atkins, crua	7,94
Maracujá, cru	19,84

Maracujá, polpa, congelada	7,26
Maracujá, suco concentrado, envasado	13,68
Maxixe, cru	9,63
Melancia, crua	6,15
Melão, cru	8,68
Mexerica, Murcote, crua	21,80
Mexerica, Rio, crua	111,97
Morango, cru	63,60
Mostarda, folha, crua	38,55
Nabo, cru	9,55
Palmito, pupunha, em conserva	8,66
Pepino, cru	4,99
Pequi, cru	8,28
Pescada, filé, molho escabeche	6,89
Pimentão, amarelo, cru	201,36
Pimentão, verde, cru	100,21
Pimentão, vermelho, cru	158,21
Pinha, crua	35,90
Pinhão, cozido	27,69
Pitanga, crua	24,87
Quiabo, cru	5,60
Rabanete, cru	9,63
Repolho, branco, cru	18,72
Repolho, roxo, cru	43,20
Repolho, roxo, refogado	40,52
Romã, crua	8,12
Rúcula, crua	46,29
Salada, de legumes, cozida no vapor	29,35
Salpicão, de frango	9,26
Salsa, crua	51,69
Soja, extrato solúvel, pó	9,21
Tabule	16,22
Taioba, crua	17,94
Tamarindo, cru	7,25
Tangerina, Poncã, crua	48,82
Tangerina, Poncã, suco	41,75
Tomate, com semente, cru	21,21
Tomate, extrato	18,01
Tomate, purê	5,38
Tomate, salada	12,80
Tremoço, cru	24,97

Tucumã, cru	17,99
Tucupi, com pimenta-de-cheiro	46,40
Umbu, cru	24,06
Umbu, polpa, congelada	3,95
Uva, suco concentrado, envasado	20,97

Cálcio - em 100g de Alimentos constantes na tabela TACO	
Descrição dos alimentos IDR 1000mg	Cálcio (mg)
Acarajé	124,42
Açúcar, mascavo	126,53
Agrião, cru	132,53
Alfavaca, crua	258,50
Amêndoa, torrada, salgada	236,70
Bacalhau, salgado, cru	156,97
Café, pó, torrado	106,89
Caldo de carne, tablete	129,03
Camarão, Sete Barbas, sem cabeça, com casca, frito	959,70
Capuccino, pó	466,59
Caranguejo, cozido	357,15
Caruru, cru	455,30
Castanha-do-Brasil, crua	146,34
Cereais, mingau, milho, infantil	218,81
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	584,25
Cereal matinal, milho	142,92
Chocolate, ao leite	191,19
Chocolate, ao leite, com castanha do Pará	171,23
Chocolate, ao leite, dietético	187,89
Coentro, folhas desidratadas	783,81
Couve, manteiga, crua	130,87
Couve, manteiga, refogada	177,33
Creme de milho, pó	323,16
Cuxá, molho	105,48
Doce, de leite, cremoso	195,10
Espinafre, Nova Zelândia, refogado	112,38
Farinha, láctea, de cereais	196,06
Feijão, carioca, cru	122,57
Feijão, preto, cru	110,90
Feijão, rajado, cru	111,43
Feijão, roxo, cru	120,46
Gergelim, semente	825,45
Grão-de-bico, cru	114,36
Guandu, cru	129,34
logurte, natural	143,10

logurte, natural, desnatado	156,96
logurte, sabor morango	101,03
Jurubeba, crua	151,02
Lambari, congelado, cru	1.181,28
Lambari, congelado, frito	1.881,04
Lambari, fresco, cru	590,27
Leite, condensado	246,27
Leite, de cabra	112,25
Leite, de vaca, desnatado, pó	1.363,17
Leite, de vaca, desnatado, UHT	133,81
Leite, de vaca, integral	122,58
Leite, de vaca, integral, pó	890,27
Linhaça, semente	211,50
Manjericão, cru	210,92
Manjuba, com farinha de trigo, frita	763,31
Manjuba, frita	575,03
Melado	102,06
Mingau tradicional, pó	522,05
Noz, crua	105,31
Omelete, de queijo	165,73
Ovo, de galinha, gema, cozida/10minutos	114,43
Pão, aveia, forma	108,69
Pão, de queijo, assado	102,49
Pão, glúten, forma	155,72
Pão, trigo, forma, integral	131,76
Pastel, de queijo, cru	154,70
Pastel, de queijo, frito	126,13
Pescada, branca, frita	378,27
Pescadinha, crua	331,60
Pintado, assado	113,54
Queijo, minas, frescal	579,25
Queijo, minas, meia cura	695,92
Queijo, mozzarella	875,04
Queijo, parmesão	991,97
Queijo, pasteurizado	323,30
Queijo, petit suisse, morango	730,93
Queijo, prato	939,99
Queijo, requeijão, cremoso	259,47
Queijo, ricota	253,24
Quiabo, cru	112,16
Rúcula, crua	116,56

Salsa, crua	179,41
Sardinha, assada	437,73
Sardinha, conserva em óleo	550,24
Sardinha, frita	482,07
Sardinha, inteira, crua	167,33
Serralha, crua	126,02
Soja, extrato solúvel, pó	359,04
Soja, farinha	206,02
Taioba, crua	141,09
Tremoço, cru	176,75

Ferro - em 100g de Alimentos constantes na tabela TACO	
Descrição dos alimentos IDR 14mg	Ferro (mg)
Acarajé	1,93
Achocolatado, pó	5,36
Açúcar, mascavo	8,30
Agrião, cru	3,11
Alface, roxa, crua	2,48
Almeirão, refogado	1,55
Ameixa, calda, enlatada	2,15
Ameixa, em calda, enlatada, drenada	2,70
Amêndoa, torrada, salgada	3,06
Amendoim, grão, cru	2,53
Aveia, flocos, crua	4,45
Azeitona, preta, conserva	5,45
Barreado	2,44
Bife à cavalo, com contra filé	2,10
Biscoito, doce, maisena	1,76
Biscoito, doce, recheado com chocolate	2,27
Biscoito, doce, recheado com morango	1,48
Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate	2,44
Biscoito, polvilho doce	1,77
Biscoito, salgado, cream cracker	2,20
Bolinho de arroz	2,12
Bolo, pronto, chocolate	2,13
Café, pó, torrado	8,13
Camarão à baiana	1,42
Camarão, Sete Barbas, sem cabeça, com casca, frito	2,44
Capuccino, pó	2,28
Caranguejo, cozido	2,86
Carne, bovina, acém, moído, cozido	2,65
Carne, bovina, acém, moído, cru	1,76
Carne, bovina, acém, sem gordura, cozido	2,37
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	1,51
Carne, bovina, almôndegas, cruas	1,56
Carne, bovina, almôndegas, fritas	1,91
Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, crua	1,51
Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, grelhada	2,59

Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, crua	2,04
Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, grelhada	2,84
Carne, bovina, charque, cozido	3,45
Carne, bovina, charque, cru	1,53
Carne, bovina, contra-filé de costela, cru	1,56
Carne, bovina, contra-filé de costela, grelhado	2,79
Carne, bovina, contra-filé, à milanesa	2,90
Carne, bovina, contra-filé, com gordura, grelhado	2,35
Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, cru	1,68
Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, grelhado	2,35
Carne, bovina, costela, assada	2,18
Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cozido	1,70
Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cru	1,89
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cozido	2,56
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	1,89
Carne, bovina, cupim, assado	2,70
Carne, bovina, fígado, cru	5,63
Carne, bovina, fígado, grelhado	5,79
Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, cru	1,92
Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, grelhado	2,87
Carne, bovina, flanco, sem gordura, cozido	2,77
Carne, bovina, flanco, sem gordura, cru	1,58
Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cozida	2,03
Carne, bovina, fraldinha, com gordura, crua	1,54
Carne, bovina, lagarto, cozido	1,85
Carne, bovina, língua, cozida	2,07
Carne, bovina, língua, crua	1,70
Carne, bovina, maminha, grelhada	2,43
Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, cru	1,97
Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, grelhado	3,17
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozido	2,36
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	1,86
Carne, bovina, paleta, com gordura, crua	1,76
Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida	2,17
Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua	1,93
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	1,78
Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado	3,03
Carne, bovina, peito, sem gordura, cozido	1,60
Carne, bovina, picanha, com gordura, crua	1,71
Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada	3,20
Carne, bovina, picanha, sem gordura, crua	2,13

Carne, bovina, picanha, sem gordura, grelhada	3,55
Carne, bovina, seca, cozida	1,88
Caruru, cru	4,46
Castanha-de-caju, torrada, salgada	5,22
Castanha-do-Brasil, crua	2,31
Catalonha, crua	3,08
Cereais, milho, flocos, sem sal	1,69
Cereais, mingau, milho, infantil	3,03
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	12,64
Cereal matinal, milho	3,05
Cereal matinal, milho, açúcar	3,90
Chocolate, ao leite	1,58
Chocolate, ao leite, com castanha do Pará	1,47
Chocolate, ao leite, dietético	3,31
Chocolate, meio amargo	3,61
Coco, cru	1,76
Coentro, folhas desidratadas	81,43
Creme de milho, pó	4,26
Croquete, de carne, cru	2,51
Croquete, de carne, frito	2,31
Ervilha, em vagem	1,44
Estrogonofe de carne	2,70
Estrogonofe de frango	1,52
Farinha, de arroz, enriquecida	31,38
Farinha, de centeio, integral	4,73
Farinha, de mesocarpo de babaçu, crua	18,33
Farinha, de milho, amarela	2,25
Farinha, de puba	1,43
Farinha, de rosca	6,73
Farinha, láctea, de cereais	8,72
Feijão tropeiro mineiro	2,16
Feijão, carioca, cru	7,99
Feijão, fradinho, cru	5,13
Feijão, jalo, cozido	1,92
Feijão, jalo, cru	7,03
Feijão, preto, cozido	1,47
Feijão, preto, cru	6,46
Feijão, rajado, cru	18,58
Feijão, rosinha, cru	5,32
Feijão, roxo, cozido	1,41
Feijão, roxo, cru	6,92

Fermento, biológico, levedura, tablete	2,62
Frango, caipira, inteiro, com pele, cozido	1,66
Frango, caipira, inteiro, sem pele, cozido	2,12
Frango, coração, cru	4,09
Frango, coração, grelhado	6,53
Frango, fígado, cru	9,54
Gergelim, semente	5,45
Grão-de-bico, cru	5,38
Guandu, cru	1,94
Hambúrguer, bovino, cru	1,89
Hambúrguer, bovino, frito	3,02
Hambúrguer, bovino, grelhado	2,64
Lasanha, massa fresca, crua	1,87
Lentilha, cozida	1,48
Lentilha, crua	7,05
Linhaça, semente	4,70
Maniçoba	3,22
Manjuba, com farinha de trigo, frita	3,04
Melado	5,39
Mingau tradicional, pó	41,99
Mortadela	1,47
Nhoque, batata, cozido	1,65
Noz, crua	2,04
Ovo, de codorna, inteiro, cru	3,35
Ovo, de galinha, gema, cozida/10minutos	2,92
Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10minutos	1,52
Ovo, de galinha, inteiro, cru	1,56
Ovo, de galinha, inteiro, frito	2,10
Pão, aveia, forma	4,73
Pão, de soja	3,33
Pão, glúten, forma	5,71
Pão, milho, forma	3,04
Pão, trigo, forma, integral	2,99
Pão, trigo, sovado	2,27
Pastel, de carne, cru	1,99
Pastel, de carne, frito	2,51
Pastel, massa, frita	1,45
Pescada, filé, molho escabeche	1,47
Porco, orelha, salgada, crua	1,41
Quibe, assado	2,15
Quibe, cru	1,65

Quibe, frito	1,95
Rapadura	4,44
Salsa, crua	3,18
Sarapatel	7,18
Sardinha, conserva em óleo	3,54
Soja, extrato solúvel, pó	7,01
Soja, farinha	13,06
Soja, queijo (tofu)	1,43
Taioba, crua	1,91
Tomate, extrato	2,09
Tomate, molho industrializado	1,58
Tremoço, cru	2,79
Vatapá	1,44

Cobre - em 100g de Alimentos constantes na tabela TACO	
Descrição dos alimentos IDR 0,9mg	Cobre mg
Abacate, cru	0,15
Abacaxi, cru	0,11
Abadejo, filé, congelado, cru	0,14
Abiu, cru	0,09
Abóbora, pescoço, crua	0,09
Abobrinha, paulista, crua	0,10
Açaí, polpa, com xarope de guaraná e glucose	0,14
Açaí, polpa, congelada	0,18
Acarajé	0,23
Acelga, crua	0,10
Achocolatado, pó	0,56
Açúcar, mascavo	0,17
Agrião, cru	0,10
Aipo, cru	0,31
Alfavaca, crua	0,15
Alho, cru	0,15
Alho-poró, cru	0,29
Almeirão, cru	0,10
Ameixa, em calda, enlatada, drenada	0,16
Amêndoa, torrada, salgada	0,93
Amendoim, grão, cru	0,78
Amendoim, torrado, salgado	0,68
Arroz, tipo 1, cru	0,11
Atemóia, crua	0,17
Atum, fresco, cru	0,09
Aveia, flocos, crua	0,44
Azeitona, preta, conserva	0,25
Azeitona, verde, conserva	0,14
Bacalhau, salgado, cru	0,09
Banana, doce em barra	0,16
Banana, maçã, crua	0,11
Banana, nanica, crua	0,10
Barreado	0,17
Batata, baroa, cozida	0,15
Batata, doce, crua	0,11

Batata, frita, tipo chips, industrializada	0,12
Batata, inglesa, crua	0,09
Batata, inglesa, frita	0,10
Biscoito, doce, maisena	0,17
Biscoito, doce, recheado com chocolate	0,27
Biscoito, doce, recheado com morango	0,13
Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate	0,26
Biscoito, salgado, cream cracker	0,18
Bolinho de arroz	0,13
Bolo, mistura para	0,15
Bolo, pronto, coco	0,09
Caçõ, posta, crua	0,13
Cacau, cru	0,15
Café, pó, torrado	1,30
Cajá, polpa, congelada	0,10
Camarão, Rio Grande, grande, cozido	0,17
Camarão, Rio Grande, grande, cru	0,11
Camarão, Sete Barbas, sem cabeça, com casca, frito	0,19
Cará, cozido	0,11
Caranguejo, cozido	0,72
Carne, bovina, almôndegas, cruas	0,15
Carne, bovina, almôndegas, fritas	0,19
Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, grelhada	0,13
Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, grelhada	0,12
Carne, bovina, contra-filé, à milanesa	0,10
Carne, bovina, contra-filé, com gordura, grelhado	0,09
Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, grelhado	0,09
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cozido	0,11
Carne, bovina, figado, cru	9,01
Carne, bovina, figado, grelhado	12,58
Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, grelhado	0,14
Carne, bovina, língua, crua	0,09
Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, grelhado	0,11
Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida	0,10
Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado	0,12
Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada	0,14
Carne, bovina, picanha, sem gordura, grelhada	0,17
Caruru, cru	0,37
Castanha-de-caju, torrada, salgada	1,92
Castanha-do-Brasil, crua	1,79
Catalonha, crua	0,27

Catalonha, refogada	0,18
Cereais, milho, flocos, sem sal	0,24
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	0,21
Charuto, de repolho	1,45
Chocolate, ao leite	0,31
Chocolate, ao leite, com castanha do Pará	0,45
Chocolate, ao leite, dietético	0,43
Chocolate, meio amargo	0,77
Ciriguela, crua	0,12
Cocada branca	0,20
Coco, cru	0,45
Coentro, folhas desidratadas	4,09
Coxinha de frango, frita	0,09
Croquete, de carne, cru	0,10
Croquete, de carne, frito	0,09
Cupuaçu, polpa, congelada	0,14
Cuxá, molho	0,17
Empada, de frango, pré-cozida	0,09
Ervilha, em vagem	0,20
Ervilha, enlatada, drenada	0,14
Estrogonofe de carne	0,14
Estrogonofe de frango	0,12
Farinha, de centeio, integral	0,56
Farinha, de mesocarpo de babaçu, crua	0,22
Farinha, de milho, amarela	0,27
Farinha, de rosca	0,26
Farinha, de trigo	0,15
Farinha, láctea, de cereais	0,19
Feijão tropeiro mineiro	0,22
Feijão, broto, cru	0,17
Feijão, carioca, cozido	0,19
Feijão, carioca, cru	0,79
Feijão, fradinho, cozido	0,10
Feijão, fradinho, cru	0,70
Feijão, jalo, cozido	0,24
Feijão, jalo, cru	0,95
Feijão, preto, cozido	0,20
Feijão, preto, cru	0,83
Feijão, rajado, cozido	0,23
Feijão, rajado, cru	0,84
Feijão, rosinha, cozido	0,09

Feijão, rosinha, cru	0,60
Feijão, roxo, cozido	0,22
Feijão, roxo, cru	1,04
Feijoada	0,15
Fermento, biológico, levedura, tablete	0,29
Figo, cru	0,13
Figo, enlatado, em calda	0,25
Frango, caipira, inteiro, sem pele, cozido	0,15
Frango, coração, cru	0,20
Frango, coração, grelhado	0,30
Frango, fígado, cru	0,26
Gergelim, semente	1,51
Grão-de-bico, cru	0,67
Guandu, cru	0,57
Hambúrguer, bovino, cru	0,16
Hambúrguer, bovino, frito	0,17
Hambúrguer, bovino, grelhado	0,18
Inhame, cru	0,17
Jaca, crua	0,09
Jurubeba, crua	1,16
Kiwi, cru	0,15
Lambari, congelado, cru	0,09
Lambari, congelado, frito	0,31
Lasanha, massa fresca, crua	0,10
Leite, de coco	0,16
Leite, de vaca, desnatado, pó	0,16
Leite, de vaca, integral, pó	0,11
Lentilha, cozida	0,17
Lentilha, crua	0,83
Lingüiça, frango, grelhada	0,09
Linhaça, semente	1,09
Macarrão, instantâneo	0,10
Macarrão, molho bolognesa	0,09
Macarrão, trigo, cru	0,15
Macarrão, trigo, cru, com ovos	0,14
Macaúba, crua	0,35
Mamão, Formosa, cru	1,36
Mandioca, frita	0,12
Manga, Haden, crua	0,10
Manga, Palmer, crua	0,09
Maniçoba	0,16

Manjeriçã, cru	0,16
Manjuba, com farinha de trigo, frita	0,15
Manjuba, frita	0,14
Maracujá, cru	0,19
Maria mole	0,20
Marmelada	0,09
Melado	0,84
Nêspera, crua	0,12
Nhoque, batata, cozido	0,10
Noz, crua	0,75
Paçoca, amendoim	0,38
Palmito, juçara, em conserva	0,23
Pão, aveia, forma	0,14
Pão, de soja	0,16
Pão, milho, forma	0,10
Pão, trigo, forma, integral	0,15
Pão, trigo, francês	0,13
Pastel, de carne, cru	0,11
Pastel, de carne, frito	0,12
Pastel, de queijo, cru	0,10
Pastel, de queijo, frito	0,10
Pastel, massa, crua	0,11
Pé-de-moleque, amendoim	0,43
Pequi, cru	0,21
Peru, congelado, cru	0,36
Pescada, filé, molho escabeche	0,36
Pescadinha, crua	0,10
Pinha, crua	0,11
Pinhão, cozido	0,18
Pipoca, com óleo de soja, sem sal	0,46
Porco, orelha, salgada, crua	0,23
Porco, pernil, assado	0,09
Porco, pernil, cru	0,16
Pupunha, cozida	0,28
Queijo, parmesão	0,17
Queijo, prato	0,10
Quiabo, cru	0,17
Quiabe, assado	0,51
Quiabe, cru	0,13
Quiabe, frito	0,16
Quiabebe	0,61

Quindim	0,10
Rapadura	0,17
Repolho, roxo, cru	0,90
Romã, crua	0,19
Salada, de legumes, cozida no vapor	0,17
Salsa, crua	0,20
Sarapatel	1,48
Sardinha, assada	0,14
Sardinha, frita	0,14
Sardinha, inteira, crua	0,13
Serralha, crua	0,20
Soja, extrato solúvel, pó	1,19
Soja, farinha	1,29
Soja, queijo (tofu)	0,18
Tabule	0,12
Tacacá	0,22
Taioba, crua	0,16
Tamarindo, cru	0,29
Tomate, extrato	0,20
Tomate, purê	0,09
Torrada, pão francês	0,16
Toucinho, cru	0,11
Toucinho, frito	0,10
Tremoço, cru	0,79
Tremoço, em conserva	0,27
Tucumã, cru	0,39
Tucunaré, filé, congelado, cru	0,10
Tucupi, com pimenta-de-cheiro	0,12
Uva, Itália, crua	0,11
Uva, suco concentrado, envasado	0,13
Vaca atolada	0,12
Vatapá	0,28

Magnésio - em 100g de Alimentos constantes na tabela TACO	
Descrição dos alimentos IDR 260mg	Magnésio (mg)
Acarajé	51,12
Achocolatado, pó	76,74
Açúcar, mascavo	79,95
Alfavaca, crua	84,24
Amêndoa, torrada, salgada	222,10
Amendoim, grão, cru	170,51
Amendoim, torrado, salgado	159,34
Arroz, integral, cozido	58,70
Arroz, integral, cru	109,71
Arroz, tipo 1, cru	30,38
Arroz, tipo 2, cru	29,24
Atum, conserva em óleo	29,48
Atum, fresco, cru	32,23
Aveia, flocos, crua	118,76
Bacalhau, salgado, cru	49,47
Banana, doce em barra	49,19
Banana, figo, crua	30,16
Banana, nanica, crua	27,80
Banana, ouro, crua	28,38
Banana, pacova, crua	30,41
Banana, prata, crua	26,29
Biscoito, doce, maisena	37,14
Biscoito, doce, recheado com chocolate	47,98
Biscoito, doce, recheado com morango	27,10
Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate	47,85
Biscoito, salgado, cream cracker	39,75
Bolo, mistura para	27,92
Bolo, pronto, chocolate	27,69
Brócolis, cru	29,57
Café, pó, torrado	165,12
Camarão, Rio Grande, grande, cru	27,37
Camarão, Sete Barbas, sem cabeça, com casca, frito	73,97
Capuccino, pó	70,85
Caranguejo, cozido	52,23
Carne, bovina, almôndegas, fritas	48,12

Carne, bovina, contra-filé, à milanesa	27,04
Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, grelhado	28,26
Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado	27,26
Caruru, cru	197,44
Castanha-de-caju, torrada, salgada	236,61
Castanha-do-Brasil, crua	365,12
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	72,27
Chocolate, ao leite	57,10
Chocolate, ao leite, com castanha do Pará	79,57
Chocolate, ao leite, dietético	67,21
Chocolate, meio amargo	107,36
Coco, cru	51,46
Coentro, folhas desidratadas	392,79
Couve, manteiga, crua	34,66
Couve, manteiga, refogada	26,20
Creme de arroz, pó	50,50
Creme de milho, pó	30,06
Croquete, de carne, frito	29,52
Cuxá, molho	33,58
Dourada de água doce, fresca	26,26
Ervilha, em vagem	41,76
Espinafre, Nova Zelândia, cru	81,64
Espinafre, Nova Zelândia, refogado	122,71
Farinha, de centeio, integral	120,23
Farinha, de mandioca, crua	37,00
Farinha, de mandioca, torrada	40,01
Farinha, de mesocarpo de babaçu, crua	39,35
Farinha, de milho, amarela	30,96
Farinha, de puba	27,49
Farinha, de rosca	56,88
Farinha, de trigo	31,00
Farinha, láctea, de cereais	57,69
Feijão tropeiro mineiro	36,11
Feijão, carioca, cozido	42,34
Feijão, carioca, cru	209,95
Feijão, fradinho, cozido	38,12
Feijão, fradinho, cru	178,39
Feijão, jalo, cozido	44,10
Feijão, jalo, cru	169,90
Feijão, preto, cozido	40,37
Feijão, preto, cru	188,11

Feijão, rajado, cozido	41,71
Feijão, rajado, cru	169,90
Feijão, rosinha, cozido	42,96
Feijão, rosinha, cru	184,50
Feijão, roxo, cozido	34,39
Feijão, roxo, cru	161,94
Feijoada	31,85
Fermento, biológico, levedura, tablete	38,45
Frango, coxa, sem pele, crua	27,23
Frango, fígado, cru	27,83
Frango, filé, à milanesa	34,83
Frango, inteiro, sem pele, cru	27,04
Frango, peito, com pele, cru	28,29
Frango, peito, sem pele, cru	31,26
Frango, sobrecoxa, sem pele, crua	26,33
Gergelim, semente	360,69
Grão-de-bico, cru	146,39
Guandu, cru	166,00
Hambúrguer, bovino, frito	59,70
Hambúrguer, bovino, grelhado	47,57
Inhame, cru	28,76
Jaca, crua	40,05
Jurubeba, crua	65,32
Lambari, congelado, cru	44,69
Lambari, congelado, frito	66,29
Lambari, fresco, cru	31,61
Leite, de vaca, desnatado, pó	108,71
Leite, de vaca, integral, pó	77,43
Lentilha, crua	93,53
Lingüiça, frango, frita	29,19
Linhaça, semente	346,92
Macarrão, trigo, cru	27,69
Macaúba, crua	66,05
Mandioca, cozida	26,82
Mandioca, crua	44,50
Mandioca, farofa, temperada	34,34
Mandioca, frita	94,87
Manjericão, cru	57,81
Manjuba, com farinha de trigo, frita	46,90
Manjuba, frita	31,66
Maracujá, cru	27,97

Melado	115,14
Merluza, filé, cru	27,02
Merluza, filé, frito	38,14
Milho, fubá, cru	41,23
Milho, verde, cru	32,58
Noz, crua	152,89
Paçoca, amendoim	100,67
Palmito, juçara, em conserva	33,70
Pão, aveia, forma	56,68
Pão, de soja	48,32
Pão, milho, forma	29,42
Pão, trigo, forma, integral	60,43
Pé-de-moleque, amendoim	107,90
Pequi, cru	29,77
Pescada, branca, frita	30,08
Pescada, filé, com farinha de trigo, frito	28,40
Pescadinha, crua	33,78
Pinha, crua	30,54
Pinhão, cozido	52,97
Pintado, assado	42,36
Pintado, grelhado	26,74
Pipoca, com óleo de soja, sem sal	90,76
Porco, bisteca, frita	29,13
Porco, pernil, assado	27,35
Queijo, minas, meia cura	27,07
Queijo, parmesão	33,37
Queijo, petit suisse, morango	26,51
Queijo, prato	28,27
Quiabo, cru	49,97
Quibe, assado	36,08
Quibe, frito	38,77
Rapadura	47,18
Salame	29,92
Salmão, filé, com pele, fresco, grelhado	27,79
Salmão, sem pele, fresco, cru	27,42
Salmão, sem pele, fresco, grelhado	37,86
Sardinha, assada	51,36
Sardinha, conserva em óleo	35,27
Sardinha, frita	38,83
Sardinha, inteira, crua	28,53
Serralha, crua	29,55

Soja, extrato solúvel, pó	215,62
Soja, farinha	241,90
Soja, queijo (tofu)	38,20
Tacacá	29,90
Taioba, crua	37,92
Tamarindo, cru	59,11
Tomate, extrato	29,33
Torrada, pão francês	31,60
Tremoço, cru	121,43
Tucumã, cru	121,01
Tucupi, com pimenta-de-cheiro	42,49
Vatapá	39,32

Manganês - em 100g de Alimentos constantes na tabela TACO	
Descrição dos alimentos IDR 2,3mg	Manganês (mg)
Abacaxi, cru	1,62
Abacaxi, polpa, congelada	1,02
Abóbora, cabotian, cozida	0,26
Açaí, polpa, com xarope de guaraná e glucose	3,29
Açaí, polpa, congelada	6,16
Acarajé	0,59
Achocolatado, pó	0,55
Açúcar, mascavo	2,03
Agrião, cru	0,28
Alface, lisa, crua	0,33
Alho, cru	0,24
Almeirão, refogado	0,28
Amêndoa, torrada, salgada	1,95
Amendoim, grão, cru	1,96
Amendoim, torrado, salgado	1,70
Arroz, integral, cozido	0,63
Arroz, integral, cru	2,99
Arroz, tipo 1, cozido	0,30
Arroz, tipo 1, cru	1,03
Arroz, tipo 2, cozido	0,37
Arroz, tipo 2, cru	0,83
Aveia, flocos, crua	1,89
Baião de dois, arroz e feijão-de-corda	0,27
Banana, doce em barra	0,84
Banana, maçã, crua	0,60
Banana, pacova, crua	0,41
Banana, prata, crua	0,42
Batata, frita, tipo chips, industrializada	0,23
Beterraba, crua	1,23
Biscoito, doce, maisena	0,78
Biscoito, doce, recheado com chocolate	0,59
Biscoito, doce, recheado com morango	0,66
Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate	0,44
Biscoito, doce, wafer, recheado de morango	0,28
Biscoito, salgado, cream cracker	0,69

Bolinho de arroz	0,42
Bolo, mistura para	0,46
Bolo, pronto, chocolate	0,38
Bolo, pronto, coco	0,40
Brócolis, cru	0,26
Café, pó, torrado	2,58
Camarão, Sete Barbas, sem cabeça, com casca, frito	0,38
Caqui, chocolate, cru	0,39
Carne, bovina, almôndegas, fritas	0,41
Carne, bovina, contra-filé, à milanesa	0,27
Carne, bovina, fígado, cru	0,26
Caruru, cru	0,89
Castanha-de-caju, torrada, salgada	1,59
Castanha-do-Brasil, crua	1,10
Catalonha, crua	0,34
Catalonha, refogada	0,64
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	2,28
Chá, mate, infusão 5%	0,27
Chocolate, ao leite	0,30
Chocolate, ao leite, com castanha do Pará	0,36
Chocolate, ao leite, dietético	0,41
Chocolate, meio amargo	0,83
Cocada branca	0,36
Coco, água de	0,25
Coco, cru	1,00
Coentro, folhas desidratadas	10,48
Couve, manteiga, crua	1,02
Coxinha de frango, frita	0,28
Creme de arroz, pó	1,24
Croquete, de carne, cru	0,34
Croquete, de carne, frito	0,39
Cuxá, molho	0,23
Empada de frango, pré-cozida, assada	0,32
Empada, de frango, pré-cozida	0,25
Ervilha, em vagem	0,40
Ervilha, enlatada, drenada	0,46
Espinafre, Nova Zelândia, cru	0,71
Espinafre, Nova Zelândia, refogado	0,61
Farinha, de centeio, integral	3,86
Farinha, de mandioca, torrada	0,37
Farinha, de mesocarpo de babaçu, crua	0,38

Farinha, de rosca	1,62
Farinha, de trigo	0,46
Farinha, láctea, de cereais	1,49
Feijão tropeiro mineiro	0,38
Feijão, carioca, cozido	0,28
Feijão, carioca, cru	1,02
Feijão, fradinho, cozido	0,53
Feijão, fradinho, cru	1,43
Feijão, jalo, cozido	0,32
Feijão, jalo, cru	0,99
Feijão, preto, cozido	0,37
Feijão, preto, cru	1,32
Feijão, rajado, cozido	0,29
Feijão, rajado, cru	1,17
Feijão, rosinha, cozido	0,46
Feijão, rosinha, cru	1,08
Feijão, roxo, cozido	0,32
Feijão, roxo, cru	1,34
Feijoada	0,24
Frango, fígado, cru	0,35
Gergelim, semente	2,67
Grão-de-bico, cru	3,16
Guandu, cru	1,02
Hambúrguer, bovino, cru	0,36
Hambúrguer, bovino, frito	0,52
Hambúrguer, bovino, grelhado	0,40
Jabuticaba, crua	0,30
Jaca, crua	0,48
Jurubeba, crua	0,52
Lambari, congelado, cru	0,28
Lambari, congelado, frito	0,34
Lambari, fresco, cru	0,41
Lasanha, massa fresca, crua	0,34
Leite, de coco	0,24
Lentilha, cozida	0,29
Lentilha, crua	1,08
Linhaça, semente	2,81
Macarrão, instantâneo	0,25
Macarrão, trigo, cru	0,53
Macarrão, trigo, cru, com ovos	0,40
Mandioca, farofa, temperada	0,29

Manga, Tommy Atkins, crua	0,34
Maniçoba	0,60
Manjuba, com farinha de trigo, frita	0,36
Mel, de abelha	0,38
Melado	2,62
Milho, fubá, cru	0,34
Morango, cru	0,33
Nabo, cru	4,42
Nhoque, batata, cozido	0,30
Noz, crua	4,05
Paçoca, amendoim	1,06
Palmito, juçara, em conserva	10,82
Pão, aveia, forma	1,08
Pão, de soja	0,57
Pão, glúten, forma	0,51
Pão, milho, forma	0,37
Pão, trigo, forma, integral	1,62
Pão, trigo, francês	0,46
Pão, trigo, sovado	0,31
Pastel, de carne, cru	0,34
Pastel, de queijo, cru	0,24
Pastel, massa, crua	0,38
Pastel, massa, frita	0,36
Pé-de-moleque, amendoim	1,09
Pequi, cru	0,64
Pinhão, cozido	0,41
Pipoca, com óleo de soja, sem sal	0,65
Pitanga, crua	0,36
Quiabo, cru	0,46
Quiabe, assado	0,76
Quiabe, cru	0,39
Quiabe, frito	0,72
Quindim	0,25
Rapadura	1,66
Repolho, roxo, cru	0,25
Repolho, roxo, refogado	0,26
Rúcula, crua	0,24
Salada, de legumes, cozida no vapor	0,24
Salsa, crua	1,88
Sardinha, assada	0,24
Sardinha, frita	0,25

Serralha, crua	0,23
Soja, extrato solúvel, pó	2,68
Soja, farinha	2,87
Soja, queijo (tofu)	0,33
Tabule	0,37
Taioba, crua	0,66
Tamarindo, cru	0,34
Torrada, pão francês	0,55
Tucumã, cru	0,55
Tucupi, com pimenta-de-cheiro	0,52
Vagem, crua	0,50
Vatapá	0,48

Fósforo - em 100g de Alimentos constantes na tabela TACO	
Descrição dos alimentos IDR 700mg	Fósforo (mg)
Abadejo, filé, congelado, assado	337,86
Abadejo, filé, congelado, cru	90,54
Abadejo, filé, congelado, grelhado	581,13
Abadejo, filé, congelado, cozido	350,70
Acarajé	141,56
Achocolatado, pó	199,97
Alho, cru	149,09
Amêndoa, torrada, salgada	493,06
Amendoim, grão, cru	407,20
Amendoim, torrado, salgado	260,76
Apresentado	225,39
Arroz, integral, cozido	105,85
Arroz, integral, cru	250,87
Arroz, tipo 1, cru	104,21
Arroz, tipo 2, cru	82,04
Atum, conserva em óleo	211,01
Atum, fresco, cru	253,86
Aveia, flocos, crua	153,40
Bacalhau, salgado, cru	186,21
Baião de dois, arroz e feijão-de-corda	71,68
Barreado	169,31
Batata, frita, tipo chips, industrializada	96,50
Bife à cavalo, com contra filé	215,82
Biscoito, doce, maisena	166,10
Biscoito, doce, recheado com chocolate	139,45
Biscoito, doce, recheado com morango	137,74
Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate	124,20
Biscoito, doce, wafer, recheado de morango	73,16
Biscoito, salgado, cream cracker	148,26
Bolinho de arroz	87,27
Bolo, mistura para	332,66
Bolo, pronto, aipim	122,19
Bolo, pronto, chocolate	196,98
Bolo, pronto, coco	303,40
Bolo, pronto, milho	128,20

Brócolis, cru	78,46
Cação, posta, com farinha de trigo, frita	461,57
Cação, posta, cozida	203,71
Cação, posta, crua	181,45
Café, pó, torrado	169,48
Caldo de carne, tablete	123,04
Camarão à baiana	244,09
Camarão, Rio Grande, grande, cozido	265,85
Camarão, Rio Grande, grande, cru	233,92
Camarão, Sete Barbas, sem cabeça, com casca, frito	336,99
Capuccino, pó	357,61
Caranguejo, cozido	153,69
Carne, bovina, acém, moído, cozido	164,44
Carne, bovina, acém, moído, cru	157,61
Carne, bovina, acém, sem gordura, cozido	164,20
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	144,19
Carne, bovina, almôndegas, cruas	144,93
Carne, bovina, almôndegas, fritas	244,30
Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, crua	144,19
Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, grelhada	213,63
Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, crua	178,23
Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, grelhada	287,38
Carne, bovina, charque, cozido	100,90
Carne, bovina, charque, cru	122,29
Carne, bovina, contra-filé de costela, cru	163,85
Carne, bovina, contra-filé de costela, grelhado	251,89
Carne, bovina, contra-filé, à milanesa	202,95
Carne, bovina, contra-filé, com gordura, cru	164,20
Carne, bovina, contra-filé, com gordura, grelhado	218,54
Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, cru	183,82
Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, grelhado	240,60
Carne, bovina, costela, assada	179,05
Carne, bovina, costela, crua	129,97
Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cozido	188,97
Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cru	188,51
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cozido	182,67
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	175,40
Carne, bovina, cupim, assado	212,27
Carne, bovina, cupim, cru	220,13
Carne, bovina, fígado, cru	334,16
Carne, bovina, fígado, grelhado	419,92

Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, cru	192,76
Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, grelhado	308,14
Carne, bovina, flanko, sem gordura, cozido	181,45
Carne, bovina, flanko, sem gordura, cru	166,73
Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cozida	160,58
Carne, bovina, fraldinha, com gordura, crua	131,40
Carne, bovina, lagarto, cozido	167,27
Carne, bovina, lagarto, cru	184,72
Carne, bovina, língua, cozida	136,46
Carne, bovina, língua, crua	163,57
Carne, bovina, maminha, crua	181,32
Carne, bovina, maminha, grelhada	237,48
Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, cru	165,09
Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, grelhado	279,24
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozido	175,70
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	162,19
Carne, bovina, paleta, com gordura, crua	157,60
Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida	197,45
Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua	163,36
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	170,37
Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado	288,84
Carne, bovina, peito, sem gordura, cozido	135,96
Carne, bovina, peito, sem gordura, cru	124,36
Carne, bovina, picanha, com gordura, crua	165,29
Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada	246,00
Carne, bovina, picanha, sem gordura, crua	183,05
Carne, bovina, picanha, sem gordura, grelhada	281,91
Carne, bovina, seca, cozida	82,38
Carne, bovina, seca, crua	100,00
Caruru, cru	77,26
Castanha-de-caju, torrada, salgada	594,22
Castanha-do-Brasil, crua	853,28
Cereais, milho, flocos, com sal	90,77
Cereais, mingau, milho, infantil	169,16
Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	515,04
Cereal matinal, milho	100,80
Chocolate, ao leite	212,11
Chocolate, ao leite, com castanha do Pará	302,52
Chocolate, ao leite, dietético	276,47
Chocolate, meio amargo	219,98
Cocada branca	396,41

Coco, cru	117,54
Coentro, folhas desidratadas	388,06
Corimba, cru	190,07
Corimbatá, assado	220,64
Corimbatá, cozido	185,27
Corvina de água doce, crua	153,82
Corvina do mar, crua	183,08
Corvina grande, assada	175,90
Corvina grande, cozida	163,56
Coxinha de frango, frita	92,54
Creme de arroz, pó	153,02
Creme de Leite	118,46
Creme de milho, pó	303,27
Croquete, de carne, cru	144,18
Croquete, de carne, frito	176,26
Curau, milho verde	74,66
Cuxá, molho	111,13
Doce, de leite, cremoso	140,78
Dourada de água doce, fresca	189,27
Empada de frango, pré-cozida, assada	77,62
Empada, de frango, pré-cozida	77,94
Ervilha, em vagem	151,98
Ervilha, enlatada, drenada	78,51
Estrogonofe de carne	185,57
Estrogonofe de frango	195,16
Farinha, de centeio, integral	339,99
Farinha, de milho, amarela	84,22
Farinha, de rosca	194,96
Farinha, de trigo	114,74
Farinha, láctea, de cereais	296,44
Feijão tropeiro mineiro	199,26
Feijão, broto, cru	74,75
Feijão, carioca, cozido	86,85
Feijão, carioca, cru	385,38
Feijão, fradinho, cozido	84,59
Feijão, fradinho, cru	354,52
Feijão, jalo, cozido	121,01
Feijão, jalo, cru	427,19
Feijão, preto, cozido	88,03
Feijão, preto, cru	471,16
Feijão, rajado, cozido	112,93

Feijão, rajado, cru	334,79
Feijão, rosinha, cozido	89,51
Feijão, rosinha, cru	393,59
Feijão, roxo, cozido	106,33
Feijão, roxo, cru	393,70
Feijoada	105,46
Fermento, biológico, levedura, tablete	418,66
Frango, asa, com pele, crua	154,79
Frango, caipira, inteiro, com pele, cozido	161,94
Frango, caipira, inteiro, sem pele, cozido	209,60
Frango, com açafrão	166,84
Frango, coração, cru	193,39
Frango, coração, grelhado	275,78
Frango, coxa, com pele, assada	251,35
Frango, coxa, com pele, crua	185,34
Frango, coxa, sem pele, cozida	186,74
Frango, coxa, sem pele, crua	196,48
Frango, fígado, cru	343,90
Frango, filé, à milanesa	249,35
Frango, inteiro, com pele, cru	173,55
Frango, inteiro, sem pele, assado	232,94
Frango, inteiro, sem pele, cozido	193,67
Frango, inteiro, sem pele, cru	190,48
Frango, peito, com pele, assado	297,02
Frango, peito, com pele, cru	212,97
Frango, peito, sem pele, cozido	224,43
Frango, peito, sem pele, cru	222,03
Frango, peito, sem pele, grelhado	295,01
Frango, sobrecoxa, com pele, assada	252,23
Frango, sobrecoxa, com pele, crua	154,19
Frango, sobrecoxa, sem pele, assada	281,34
Frango, sobrecoxa, sem pele, crua	187,29
Gergelim, semente	740,71
Grão-de-bico, cru	342,34
Guandu, cru	269,19
Hambúguer, bovino, cru	140,72
Hambúguer, bovino, frito	324,46
Hambúguer, bovino, grelhado	262,67
logurte, natural	119,04
logurte, natural, desnatado	109,68
logurte, sabor morango	73,48

Jurubeba, crua	155,12
Lambari, congelado, cru	696,15
Lambari, congelado, frito	1.067,28
Lambari, fresco, cru	440,93
Lasanha, massa fresca, crua	81,96
Leite, condensado	187,18
Leite, de cabra	113,20
Leite, de vaca, achocolatado	70,87
Leite, de vaca, desnatado, pó	1.673,43
Leite, de vaca, desnatado, UHT	85,37
Leite, de vaca, integral	81,98
Leite, de vaca, integral, pó	1.242,28
Lentilha, cozida	103,74
Lentilha, crua	367,74
Lingüiça, frango, crua	181,51
Lingüiça, frango, frita	262,07
Lingüiça, frango, grelhada	228,02
Lingüiça, porco, crua	157,48
Lingüiça, porco, frita	210,78
Lingüiça, porco, grelhada	209,81
Linhaça, semente	615,18
Macarrão, instantâneo	112,15
Macarrão, trigo, cru	99,81
Macarrão, trigo, cru, com ovos	118,48
Manjuba, com farinha de trigo, frita	577,94
Manjuba, frita	735,43
Melado	73,61
Merluza, filé, assado	273,20
Merluza, filé, cru	184,57
Merluza, filé, frito	278,93
Milho, fubá, cru	107,84
Milho, verde, cru	112,71
Mingau tradicional, pó	273,32
Mortadela	215,67
Noz, crua	396,28
Omelete, de queijo	313,61
Ovo, de codorna, inteiro, cru	279,44
Ovo, de galinha, gema, cozida/10minutos	385,75
Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10minutos	184,19
Ovo, de galinha, inteiro, cru	164,35
Ovo, de galinha, inteiro, frito	422,41

Paçoca, amendoim	198,50
Pão, aveia, forma	182,20
Pão, de queijo, assado	93,74
Pão, de queijo, cru	78,84
Pão, de soja	153,18
Pão, glúten, forma	105,26
Pão, milho, forma	110,10
Pão, trigo, forma, integral	193,44
Pão, trigo, francês	94,74
Pão, trigo, sovado	100,66
Pastel, de carne, cru	117,38
Pastel, de carne, frito	90,03
Pastel, de queijo, cru	168,12
Pastel, de queijo, frito	123,81
Pastel, massa, crua	72,55
Pé-de-moleque, amendoim	170,71
Peru, congelado, assado	197,36
Peru, congelado, cru	216,67
Pescada, branca, crua	135,85
Pescada, branca, frita	504,10
Pescada, filé, com farinha de trigo, frito	216,37
Pescada, filé, cru	141,25
Pescada, filé, frito	203,71
Pescada, filé, molho escabeche	105,46
Pescadinha, crua	326,82
Pinhão, cozido	165,84
Pintado, assado	331,80
Pintado, cru	174,47
Pintado, grelhado	237,29
Pipoca, com óleo de soja, sem sal	225,13
Porco, bisteca, crua	195,16
Porco, bisteca, frita	289,87
Porco, bisteca, grelhada	229,44
Porco, costela, assada	200,78
Porco, costela, crua	159,08
Porco, lombo, assado	238,36
Porco, lombo, cru	194,52
Porco, pernil, assado	247,09
Porco, pernil, cru	192,48
Porquinho, cru	207,30
Presunto, com capa de gordura	273,87

Presunto, sem capa de gordura	244,06
Queijo, minas, frescal	123,31
Queijo, minas, meia cura	402,53
Queijo, mozzarella	470,00
Queijo, parmesão	744,62
Queijo, pasteurizado	577,94
Queijo, petit suisse, morango	448,46
Queijo, prato	460,84
Queijo, requeijão, cremoso	447,88
Queijo, ricota	161,52
Quibe, assado	174,37
Quibe, cru	125,79
Quibe, frito	165,83
Quindim	167,91
Salame	354,27
Salmão, filé, com pele, fresco, grelhado	299,72
Salmão, sem pele, fresco, cru	258,80
Salmão, sem pele, fresco, grelhado	352,16
Salpicão, de frango	102,58
Sarapatel	163,50
Sardinha, assada	577,78
Sardinha, conserva em óleo	496,37
Sardinha, frita	628,76
Sardinha, inteira, crua	293,90
Soja, extrato solúvel, pó	646,55
Soja, farinha	539,25
Soja, queijo (tofu)	129,52
Tacacá	89,17
Torrada, pão francês	113,92
Toucinho, frito	94,72
Tremoço, cru	264,68
Tucunaré, filé, congelado, cru	167,87
Vaca atolada	71,77
Vatapá	108,44
Virado à paulista	135,49
Yakisoba	83,03

Potássio - em 100g de Alimentos constantes na tabela TACO	
Descrição dos alimentos	Potássio (mg)
Abóbora, cabotian, crua	350,56
Acarajé	353,66
Achocolatado, pó	496,45
Açúcar, mascavo	521,63
Alface, lisa, crua	348,71
Alface, roxa, crua	308,44
Alho, cru	534,89
Almeirão, cru	369,12
Almeirão, refogado	315,36
Amêndoa, torrada, salgada	639,60
Amendoim, grão, cru	580,44
Amendoim, torrado, salgado	495,67
Atemóia, crua	300,01
Atum, fresco, cru	307,76
Aveia, flocos, crua	336,33
Bacalhau, salgado, cru	433,90
Banana, da terra, crua	328,03
Banana, doce em barra	518,25
Banana, figo, crua	386,59
Banana, nanica, crua	376,47
Banana, ouro, crua	354,81
Banana, prata, crua	357,68
Batata, baroa, crua	505,18
Batata, doce, crua	340,20
Batata, frita, tipo chips, industrializada	1.014,33
Batata, inglesa, crua	302,05
Batata, inglesa, frita	488,94
Beterraba, crua	375,07
Brócolis, cru	322,11
Cação, posta, com farinha de trigo, frita	419,89
Café, pó, torrado	1.608,58
Capuccino, pó	885,80
Carne, bovina, almôndegas, cruas	328,24
Carne, bovina, almôndegas, fritas	536,10
Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, grelhada	323,45

Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, crua	325,43
Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, grelhada	384,84
Carne, bovina, contra-filé de costela, grelhado	382,74
Carne, bovina, contra-filé, com gordura, grelhado	351,86
Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, cru	334,62
Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, grelhado	386,47
Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cru	357,88
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	334,90
Carne, bovina, cupim, assado	321,07
Carne, bovina, fígado, grelhado	309,37
Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, cru	321,53
Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, grelhado	325,98
Carne, bovina, flanco, sem gordura, cru	324,11
Carne, bovina, lagarto, cru	361,84
Carne, bovina, maminha, grelhada	386,42
Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, grelhado	385,11
Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua	319,43
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	317,61
Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado	420,96
Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada	355,00
Carne, bovina, picanha, sem gordura, crua	322,50
Carne, bovina, picanha, sem gordura, grelhada	376,60
Castanha-de-caju, torrada, salgada	671,46
Castanha-do-Brasil, crua	650,99
Catalonha, crua	411,79
Catalonha, refogada	452,28
Cenoura, crua	314,81
Chicória, crua	424,90
Chocolate, ao leite	354,51
Chocolate, ao leite, com castanha do Pará	430,92
Chocolate, ao leite, dietético	458,40
Chocolate, meio amargo	431,70
Coco, cru	354,15
Coentro, folhas desidratadas	3.222,77
Corimba, cru	316,74
Corimbatá, assado	326,50
Corvina do mar, crua	338,70
Couve, manteiga, crua	403,45
Couve, manteiga, refogada	314,89
Croquete, de carne, frito	313,02
Cupuaçu, cru	331,03

Dourada de água doce, fresca	392,51
Ervilha, em vagem	310,98
Espinafre, Nova Zelândia, cru	336,01
Estrogonofe de carne	322,31
Estrogonofe de frango	307,09
Farinha, de centeio, integral	333,62
Farinha, de mandioca, crua	340,13
Farinha, de mandioca, torrada	327,74
Farinha, de mesocarpo de babaçu, crua	362,07
Farinha, de puba	337,76
Farinha, láctea, de cereais	365,60
Feijão tropeiro mineiro	348,93
Feijão, carioca, cru	1.352,46
Feijão, fradinho, cru	1.082,74
Feijão, jalo, cozido	347,72
Feijão, jalo, cru	1.275,95
Feijão, preto, cru	1.415,68
Feijão, rajado, cozido	314,58
Feijão, rajado, cru	1.134,54
Feijão, rosinha, cru	1.108,66
Feijão, roxo, cru	1.221,40
Feijoada	303,49
Fermento, biológico, levedura, tablete	576,24
Frango, coxa, com pele, assada	318,11
Frango, filé, à milanesa	407,56
Frango, peito, com pele, assado	380,31
Frango, peito, sem pele, grelhado	387,37
Frango, sobrecoxa, com pele, assada	323,07
Frango, sobrecoxa, sem pele, assada	382,21
Gergelim, semente	546,29
Grão-de-bico, cru	1.115,70
Guandu, cru	1.214,80
Hambúrguer, bovino, cru	382,59
Hambúrguer, bovino, frito	660,09
Hambúrguer, bovino, grelhado	537,56
Inhame, cru	567,74
Jamelão, cru	394,34
Jurubeba, crua	619,40
Lambari, congelado, frito	331,17
Leite, condensado	328,93
Leite, de vaca, desnatado, pó	1.555,66

Leite, de vaca, integral, pó	1.131,66
Lentilha, crua	886,88
Lingüiça, frango, frita	363,79
Lingüiça, frango, grelhada	356,00
Lingüiça, porco, crua	316,33
Lingüiça, porco, frita	408,94
Lingüiça, porco, grelhada	426,60
Linhaça, semente	869,29
Macaúba, crua	305,81
Manjuba, com farinha de trigo, frita	319,27
Manjuba, frita	318,18
Maracujá, cru	338,42
Maxixe, cru	327,70
Melado	395,06
Merluza, filé, assado	363,57
Merluza, filé, cru	339,53
Merluza, filé, frito	446,62
Mostarda, folha, crua	363,57
Noz, crua	533,26
Paçoca, amendoim	347,60
Pé-de-moleque, amendoim	355,41
Pescada, branca, frita	355,15
Pescadinha, crua	303,83
Pinhão, cozido	727,01
Pintado, assado	527,15
Pintado, grelhado	360,15
Porco, bisteca, crua	334,99
Porco, bisteca, frita	403,51
Porco, bisteca, grelhada	366,42
Porco, lombo, assado	311,14
Porco, lombo, cru	334,38
Porco, pernil, assado	395,19
Porquinho, cru	313,42
Presunto, sem capa de gordura	307,30
Pupunha, cozida	303,36
Quibe, frito	322,47
Rabanete, cru	327,70
Rapadura	458,87
Repolho, roxo, cru	328,07
Repolho, roxo, refogado	321,45
Romã, crua	484,57

Sal, dietético	20.467,64
Salame	548,00
Salmão, filé, com pele, fresco, grelhado	383,94
Salmão, sem pele, fresco, cru	376,50
Salmão, sem pele, fresco, grelhado	517,90
Salsa, crua	711,30
Sardinha, assada	574,34
Sardinha, conserva em óleo	367,13
Sardinha, frita	459,94
Sardinha, inteira, crua	312,37
Soja, extrato solúvel, pó	1.606,80
Soja, farinha	1.922,39
Tamarindo, cru	722,99
Tomate, extrato	679,91
Tomate, molho industrializado	388,20
Tomate, purê	308,24
Tremoço, cru	708,32
Tucumã, cru	401,17
Tucupi, com pimenta-de-cheiro	390,84

Sobre a autora

Nasceu em Fortaleza - CE e mora em Teresina – PI. Tem interesse e pesquisa sobre os alimentos, suas composições e seus preparos. Na área profissional possui graduação em Bacharelado em Ciências Contábeis pela Universidade Federal do Piauí (1987), graduação em Tecnólogo em Processamento de Dados pela Universidade Federal do Ceará (1978), Especialização em Informática pela Universidade Federal do Ceará (2001) e Mestrado em Controladoria pela Universidade Federal do Ceará (2008). É analista de sistemas da Empresa Gestora de Recursos Humanos do Estado do Piauí (EMGERPI/PI), professora do Curso de Bacharelado em Ciências Contábeis da Universidade Estadual do Piauí (UESPI), presta serviço na área da previdência do Estado do Piauí desde 2007 e atualmente faz parte da equipe da Fundação Piauí Previdência. É certificada CPA 10 da ANBIMA - Associação Brasileira das Entidades dos Mercados Financeiro e de Capitais desde 09/11/2008, com última atualização em 26/03/2021 e com validade até 26/03/2024. É certificada também, em Gestor de Regime Próprio de Previdência Social (GGRPPS) pela APIMEC. – Associação dos Profissionais de Investimento do Mercado de Capitais. Tem experiência na área de Gestão, Tecnologia da Informação, Previdência e Ciências Contábeis. Casada, mãe de três filhos e tem duas netas.

e-mail para contato: lucmarreb@gmail.com



lucmarreb

“Dar atenção à alimentação é controlar a qualidade do combustível que abastece o motor do nosso corpo.

Para quem busca qualidade de vida, uma boa alimentação é fundamental. Não é possível ter saúde, bem-estar, disposição e energia para enfrentar tudo aquilo que vem pela frente sem cuidar do que se come.”

16/10/2023



Abilio Diniz

