

Tabela de Composição e Valor Calórico
das Substancias Alimentares (por 100 g)



Confeccionada, com dados coligidos de diversos autores, para ser usada no Curso de Formação de Dietistas do Departamento de Ensino Profissional de São Paulo .

1 9 5 3

II

Tabela de Composição e Valor Calórico das Substancias Alimentares (por 100 g)

Confeccionada, com dados coligidos de diversos autores,
para ser usada no Curso de Formação de Dietistas do
Departamento de Ensino Profissional de São Paulo.



1953

||

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Princípios imediatos (em g)			Valor calorico
	Proteínas	Gorduras	Hidrocarbonados	
I — ANIMAIS				
A — LEITE E DERIVADOS				
a — Leite				
1 — de mulher	1(27)-2,2	3,5(27)-4,5(28)	5,3(28)-7(29)	68
2 — de vaca	2,3-5,9Md:3,5	2,5-7,5Md:3,5	3-5,8Md:4,5	65,5(12)
I — de São Paulo ..	3,5(12)	3,5(12)	4,5(12)	
II — de raça Jersey		5,2		
3 — de cabra	3,5(35)-3,7(28)	4(35)-4,2(28)	4(28)-4,5(35)	
4 — de ovelha	6(35)-7	5,1-6,9(28)	3,9-5,2(28)	
5 — de jumenta	1,7(28)-3,6	1,5(28)-1,9	5-5,8(28)	
6 — de egua	2,7(28)-3,6	2,4-2,5(28)	3,3-5,5(28)	
b — Lacticínios				
1 — leite condensado ..			46,3	498
2 — leite em pó	27,5-28	24-25,5	39-39,1	
I — liquefeito	3,2	3	4,4	
3 — leite desnatado ..				
I — natural	3,7	0,1	4,9	
II — seco	35-36,7	4,7	39,4	
4 — coalhada	16			92
I — iogurt				
5 — queijos				
I — parmesão	32,7(9)-41,2(11)	19,5(11)-29,5(9)		
parmesão (do Ceará)	26,2(2)	38(2)		
parmesão (argen- tino)	32,6(1)	24,3(1)		

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Princípios imediatos (em g)			Valor calórico
	Proteínas	Gorduras	Hidrocarbonados	
II - mineiro (media de varias marcas)	21,8(2)	34,5(2)	1,2(2)	415,3(2)
mineiro (de Barbacena)	30,8(9)	27,8(9)		
mineiro (Garrafinho)	19,8(9)	27,2(9)		
III - prato	26(19)	32(19)		
IV - suíço	17,4(19)	41,3(19)		
V - edam	28(19)	29,3(19)		
VI - roquefort	20(19)	35,2(19)		
VII - holandês	42,4(19)	24,6(19)		
VIII - gruyère	31,5(19)	24(19)		
6 - queijo				109
7 - creme		22,7-23,8		200-245
8 - soro de leite				36
9 - leite				
I - seco	12			
II - infantil	3,5	1,5	4	43
10 - leite ácido				
I - com ácido láctico				
A - receita n.º 1				88-90
2 - CARNE E DERIVADOS				
a - Carne				
1 - de mamíferos				
I - de vaca				
A - meio gorda, do Rio	20,5(2)	6,5(2)	—(2)	144,5(2)
B - magra, do Estado da				

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Principios imediatos (em g)			Valor calorico
	Proteinas	Gorduras	Hidrocarbonados	
Bahia	21,1	3	—	114,5
C _ cozida	36,6			
D _ de novilho de mais de 3 anos	23(1)			
E _ seca				178
II _ de porco		40,1		388
A _ presunto				413
III _ de carneiro	15,4	29,1	—	242-333,8
2 _ de aves				
I _ de galinha				115
b _ Derivados da carne e dos tecidos que a acompanham				
1 _ gelatina				360
C _ VISCERAS				
a _ Fígado de vaca	20,2(2)	5,5(2)	—(2)	134
b _ Miolo				
1 _ substancia branca	7(35)			
2 _ substancia cinzenta	8(35)			
D _ PEIXES				
a _ Media de varios livres de espinhas	16(2)	2,1(2)	—(2)	85,1(2)
b _ Bacalhau				
1 _ salgado				88
E _ MARISCOS				
a _ Crustaceos				
1 _ camarão				110

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Princípios imediatos (em g)			Valor calórico
	Proteínas	Gorduras	Hidrocarbonados	
F. OVOS E SEMELHANTES				149,8
a. Ovo de galinha	12,2(14)	11,4(14)	0,7(14)	
1. gema		31,4		
G. GORDURAS				760,7(2)
a. Manteiga	0,5(2)	82(2)	0,5(2)	
1. fresca				
b. Gorduras de porco				
1. toucinho				635(2)
1. salgado	9,7(2)	64(2)	—(2)	911,4(2)
2. banha	—(2)	96(2)	—(2)	360
2. banha			71,5	
H. MEL				
II — VEGETAIS				
A. LEGUMINOSAS E DERIVADOS				116
a. Vagens				
b. Grãos				
1. feijão				
I. seco				
A. enxofre	25,5			
B. mulatinho	22,6(2)	2,4(2)	52,9(2)	336,6(2)
C. preto	23,8	2,1	50,3	
II. farinha				339
2. ervilha				
I. seca	22-22,7(2)	1,3(2)	53-58,4(2)	336-343,7(2)
II. verde				30
3. lentilha	25,9(11)	1,9(11)	52,8(11)	341(11)
I. farinha	23	1,9	54,4	

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Princípios Imediatos (em g)			Valor calórico
	Proteínas	Gorduras	Hidrocarbonados	
4 - grão de bico	18(36)	2,5(36)	62(36)	343(36)
5 - soja				
I - seco	31-42,8	17-20	12(3)-30	350(3)
II - fresco				132(3)
III - farinha				
A - integral	33	23,9		
B - desengordurada	44-52,7	0,5		
IV - leite de soja	3,1(32)	1,6(32)	2,7(32)	
6 - feijão guandu	19,8	1,5	61,6	
7 - amendoim	21,8-31,1	29,1-51,3	5-20,2	615
o - Folhas e hastes				
1 - alfafa	4,5	0,8	9,6	
B - FECULENTOS E DERIVADOS				
a - Tuberculos e raizes				
1 - batata	1,8(2)	0,1(2)	17,6(2)	78,5(2)
2 - batata doce	1,8-1,9(2)	0,1(2)	20(2)	145,1(2)
3 - mandioca				
I - substancia fresca	0,7(5)-2(5)	0,1-0,8	30	
II - substancia seca	2,3(5)-5,2(5)			
III - farinha de mandioca				
A - fecula	1(15)	0,6(15)	82,1(15)	340
IV - tapioca			86,5	359,4
V - polvilho			85	348,5
4 - cará	1	0,1	23,9	
b - caules				
1 - sagu	1,2	0,1	82,1	342

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Principios imediatos (em g)			Valor calorico
	Proteinas	Gorduras	Hidrocarbonados	
C - GRAMINEAS				
a - Cereais e derivados				
1 - trigo				
I - grão				
A - inteiro	11(22)	1,2(22)	69(22)	
inteiro (trigo ame- ricano)	12,2	1,7	73,7	386,3
B - envoltorios	16,4(22)	3,5(22)	43,6(22)	
C - semente, desprovida de envoltorios e germe	15,5(22)	0,8(22)	74,3(22)	
D - embrião	35,7(22)	13,1(22)	31,2(22)	
II - farinha				
A - media das consumidas no Rio	11,7(2)	1,2(2)	73,7(2)	360,4(2)
B - de 1.ª qualidade	9,6(15)	1,2(15)	74,5(15)	
C - macarrão	10(2)	0,8(2)	75(2)	358(34)
2 - milho				
I - grão				
A - seco	6,7(5)-9,3(5) Md: 8,6(5)	2,5(5)-5,3(5) Md:4,2(5)	71,2(5)-74,2(5) Md:72,6(5)	363
a - I.A. 300	14,3(5)			
b - catete	8,8(5)			
B - cangica				356
II - farinha				
A - farinha panificavel	8(4)	3,7(4)	-	
B - farinha de gluten	43			
C - amido de milho	0,4(15)	0,9(15)	83,5(15)	350

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Princípios imediatos (em g)			Valor calorico
	Proteínas	Gorduras	Hidrocarbonados	
3. arroz				
I. grão				
A. de São Paulo	8(2)	1,4(2)	76,5(2)	361,5(2)
II. farinha	8,9(15)	1(15)	73,3(15)	
III. farelo	12,8(33)	13,4(33)		
4. aveia				329(11)
I. nacional	13,8(9)	5,1(9)	54,2(9)	
II. farinha	9,4	3,6	64	335-368
III. flocos	10,5	4,1	63,1	341
5. cevada				
I. inteira	8,7-11,8Md:10			
6. centeio	12,2	1,5	73,9	357
I. farinha				357
7. sorgo				
I. feterita	11,5			
II. cafir	12,7			
8. trigo mourisco				
I. grão	11-12	2,5	75-78	
b. Talos com suco açuca- rado				
1. Cana de açúcar e derivados				
I. cana	0,9		12,2	405,9(2)
II. açúcar	—(2)	—(2)	99(2)	258,5
A. marmelada				350
B. geléia de frutas ...				
III. caldo de cana			15,1	

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Principios imediatos (em g)			Valor calorico
	Proteinas	Gorduras	Hidrocarbonados	
IV rapadura			74	279
V melado			71,6	
VI melaço			68	
D - PÃO				265
a - Tipo brasileiro	7,5(2)	1,3(2)	53,5(2)	260,2(2)
b - Tipo Petropolis	7,1(5)	0,8(5)	62,5(5)	
c - Branco	9,4(5)	—(5)	55(5)	
d - De 75 % de farinha de trigo e 25 % de polvilho	6,7(8)	0,4(5)	61,9(5)	
e - De 75 % de farinha de trigo e 25 % de farinha de raspas de mandioca	7,2(5)	0,6(5)	58,6(5)	
f - De 80 % de farinha de trigo a 72 %, 10 % de farinha de raspas de mandioca e 10 % de polvilho	6,9(5)	0,7(5)	56,6(5)	
g - De 70 % de farinha de trigo a 72 %, 10 % de farinha de raspas de mandioca e 20 % de polvilho	7,2(5)	0,3(5)	60,5(5)	
h - De 70 % de farinha de trigo, 10 % de fecula de				

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Principios inmediatos (em g)			Valor calorico
	Proteinas	Gorduras	Hidrocarbonados	
mandioca, 10 % de farinha de amido de milho e 10 % de farinha de arroz	7,6(15)	0,9(15)	78(15)	
i. De 89 % de farinha de trigo a 80 %, 5 % de farinha de milho, 5 % de farinha de mandioca e 1 % de farinha de arroz	9,1(5)	0,2(5)	52,3(5)	
j. De 85 % de farinha de trigo e 15 % de farinha de arroz	12,6(16)			
k. De 50 % de farinha de trigo e 50 % de farinha de arroz	12,9(17)			360
l. Pão torrado				
E. HORTALICAS				
a. Media geral	1,2(2)	0,3(2)	4,1(2)	24,5(2)
b. Bagas				17
1. tomate				70,7(23)
2. quiabo	11,1(23)	8,6(23)	4,9(23)	
c. Peponidos				27
1. abobora	0,7	0,1	5	
2. melão		0,1	6,3	
d. Couves				31
1. couve	1,2	0,1	5,5	
e. Verduras				

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Princípios imediatos (em g)			Valor calorico
	Proteínas	Gorduras	Hidrocarbonados	
1 - cruas				
I - alface	0,9	0,3	0,9	19
II - agrião				20
1 - cozidas				
I - espinafre		0,3		52
f - Talos jovens				
1 - palmito	3			
g - Cebolas				
1 - cebola	1,6	0,3	5,6	32-48
2 - alho				48
h - Raizes				
1 - cenoura				23
I - suco	1,2(27)	0,3(27)	9(27)	
2 - beterraba				68
F - FRUTAS				
a - Oleosas ou gordurosas				
1 - abacate	1,7	7-26Md:19,3(9)	5,6(9)	
2 - azeitona		21	4	
3 - avelã		60,6	8,2	675
4 - amendoa		54,3	17,4	
5 - noz		64,4	13	620
6 - pinhão		45	10,8	
7 - castanha do Pará ..		64,4	13	
8 - coco				
I - amendoa	0,3	30		
9 - fruto do girassol ..		28,8	15	542

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Principios Imediatos (em g)			Valor calorico
	Proteinas	Gorduras	Hidrocarbonados	
c. Amilaceas ou açuca- radas				
1. uva	1,3	1,6	18-19,2	90-97
I. seca	2	3	68,7	310-343
II. suco				81
2. ameixa				76
I. fresca		0,5	20,1	
II. seca		0,4	43,1	
3. banana				
I. ouro			36,8	
II. prata	2,3(2)	0,2(2)	21,6(2)	100(2)
III. seca		0,3	42,4	
4. tamara				
I. seca		0,6	47,2	
5. castanha				
I. seca		4,1	39,7	194
6. maçã	0,4	0,5	14,2	62
I. seca		1,9	40,9	
7. figo				
I. fresco	1,4		15,5	
II. seco		1,3	51,4	
8. mamão	0,2	1	14,5	58
9. cereja		0,8	16,7	
I. seca		0,3	31,2	
10. manga		0,3	15	
11. pera	0,5	0,5	14,1	56
I. seca		0,3	21,1	

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Principios imediatos (em g)			Valor calorico
	Proteinas	Gorduras	Hidrocarbonados	
12 _ amora		1	11,1	
13 _ groselha		0,5	13,5	
14 _ pessego		—	12	
I _ fresco		—	13,4	
15 _ damasco		1,1	11,7	
16 _ romã		0,7	26	
17 _ marmelo				
c _ Aquosas		0,6	7,4	38
1 _ morango				
2 _ laranja				
I _ seleta				
A _ suco	0,6(2)	0,4(2)	9,8(2)	44,2(2)
3 _ limão		0,7	8,5	
4 _ abacaxi		0,5	5,8	
5 _ goiaba		0,5	8	
6 _ caju				
I _ mesocarpo		0,3	8,4	
G _ GORDURAS E SUB-PRO- DUTOS				
a _ De amendoim				
1 _ oleo	—(2)	100(2)	—(2)	930(2)
b _ De oliva				
1 _ oleo	—(2)	100(2)	—(2)	930(2)
c _ De caroço de algodão				
1 _ oleo	—(2)	100(2)	—(2)	930(2)
2 _ farinha de caroços descascados	39,4(5)	12,2(5)		

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Principios inmediatos (em g)			Valor calorico
	Proteinas	Gorduras	Hidrocarbonados	
d. De semente de sesamo				
1. oleo	—(2)	100(2)	—(2)	930(2)
e. De palma				
1. azeite dendê		98(2)		
f. De coco				
1. oleo		99(2)		920,7(2)
H. COGUMELOS				
a. Levedo de cerveja				
1. natural	46(30)-47,6	1(30)	32,6-37(30)	
2. seco	50(30)-52,6	1,1(30)	36,1-40,2(30)	
I. ESTIMULANTES				
a. Alcoolicos				
1. vinho			2,3(37)	57(37)
I. tinto	0,2(13)			
II. de Madeira	0,2(13)			
III. do Porto	0,2(13)			
IV. de Xerez	0,2(13)			
2. cerveja				
I. francesa	0,2(37)		6,1(37)	53(37)
b. Cacau	20	50	10	600

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Minerais (em g)		
	ClNa	K	Ca
I - ANIMAIS			
A - LEITE E DERIVADOS			
a - Leite	0,16(11)		
1 - de mulher		0,05(35)	0,025(35)-0,052(29)
2 - de vaca		0,143(7)	0,097(6)-0,147(6) Md:0,127(6)
3 - de cabra			0,158(6)-0,243(6)
b - Laticínios			
1 - queijos		0,089(7)	0,416(6)-1,407(6)
I - parmesão			1,245(6)
II - mineiro curado ..			0,803(6)
III - prato			1,023(6)
IV - suíço	2(11)-2,4(11)		
2 - requeijão			0,156(6)-0,3(6)
B - CARNE E DERIVADOS			
a - Carne			
1 - de mamíferos			
I - de vaca			0,014(6)-0,043(6) Md:0,024(6)
A - magra	0,11(11)	0,338(7)	
B - seca			0,073(6)-0,077(6)
II - de porco			0,015(6)-0,019(6)
A - presunto			0,041(6)-0,067(6)
b - Derivados da carne e dos tecidos que a acompanham			
1 - embutidos			

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Minerais (em g)		
	ClNa	K	Ca
I - mortadela . . .			0,033 (6)-0,035 (6)
II - salame . . .			0,06 (6)-0,098 (6)
C - PEIXES			0,046 (6)-0,08 (6)
a - Bacalhau			0,129 (6)-0,164 (6)
D - MARISCOS			
a - Crustaceos			
1 - camarão			0,056 (6)-0,241 (6)
E - OVOS E SEMELHAN- TES			
a - Ovo de galinha . . .	0,12 (11)	0,14 (7)	0,066 (6)-0,082 (6) Md:0,073 (6)
1 - gema			0,107 (6)-0,189 (6)
2 - clara			0,01 (6)-0,014 (6)
F - GORDURAS			
a - Manteiga		0,151 (7)	0,016 (6)-0,029 (6) Md:0,023 (6)
1 - sem sal	0,12 (11)		
b - Gorduras de porco . .			
1 - toucinho		1,694 (7)	0,058 (7)
II - VEGETAIS			
A - LEGUMINOSAS E DERIVADOS			
a - Vagens			0,051 (6)-0,088 (6)
b - Grãos			
1 - feijão	0,09 (11)		0,096 (6)-0,19 (6) Md:0,145 (6)
I - seco		1,229 (7)	
2 - ervilha	0,06 (11)		
I - seca		0,903 (7)	0,068 (6)-0,083 (6) Md:0,073 (6)
II - verde			0,034 (6)-0,042 (6)

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Minerais (em g)		
	ClNa	K	Ca
3 - lentilha	0,13(11)-0,19(11)	0,877(7)	0,082(6)
4 - grão de bico			0,134(6)-0,163(6) Md:0,148(6)
5 - soja			0,229(6)-0,298(6)
6 - amendoim			0,056(6)-0,059(6)
B - FECULENTOS E DERIVADOS			
a - Tuberculos e raizes			
1 - batata	0,05(11)	0,429(7)	0,011(6)-0,029(6)
I - batatinha			0,021(6)-0,025(6) Md:0,023(6)
2 - batata doce			0,019(6)-0,098(6)
3 - mandioca			0,033(6)-0,074(6)
4 - cará			0,017(6)-0,024(6)
C - GRAMINEAS			
a - Cereais e derivados			
1 - trigo			
I - farinha de trigo	—(11)		
II - farinha branca			
A - macarrão	0,07(11)	0,115(7)	0,02(7)
2 - milho			
A - macarrão		0,13(7)	0,03(6)-0,05(6) Md:0,039(6)
I - grão	0,02(11)		
II - farinha			0,015(6)-0,025(6) Md:0,021(6)
A - fubá			
a - integral		0,29(7)	
B - amido de milho			
3 - arroz			
I - grão		0,07(7)	0,023(6)-0,037(6)
A - polido	0,01(11)		0,013(6)-0,02(6) Md:0,016(6)

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Minerals (em g)		
	ClNa	K	Ca
b Talos com suco açucarado			
1 cana de açúcar e derivados			
I açúcar			
A goiabada			0,018(6)-0,046(6)
D PÃO			0,032(6)-0,091(6) Md:0,041(6)
a Branco	0,6(11)	0,108(7)	
E HORTALIÇAS			
a Bagas			
1 tomate			0,014(6)-0,034(6)
2 pimentão			0,013(6)-0,042(6)
3 beringela			0,19(6)-0,027(6)
4 quiabo			0,04(6)-0,085(6)
b Peponídeos			
1 abóbora			0,018(6)-0,021(6)
I aboborinha			0,018(6)-0,037(6)
II cambuquira			0,16(6)-0,296(6)
2 pepino			0,015(6)-0,031(6)
3 xuxu			0,012(6)-0,03(6)
c Couves			
1 couve			
I tronchuda			0,344(6)-0,444(6) Md:0,388(6)
II manteiga			0,237(6)-0,341(6)
2 couve-flor			0,031(6)-0,046(6)
3 repolho			0,038(6)-0,087(6) Md:0,062(6)
4 brócolos			0,135(6)-0,541(6)

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Minerais (em g)		
	ClNa	K	Ca
d - Verduras			
1 - cruas			
I - alface		0,339(7)	0,026(6)-0,087(6) Md:0,05(6)
II - chicoria			0,145(6)-0,235(6) Md.:0,204(6)
III - agrião			0,199(6)-0,333(6) Md:0,232(6)
IV - azedinha			0,046(6)-0,058(6)
2 - cozidas			
1 - espinafre			0,041(6)-0,089(6) Md:0,065(6)
2 - caruru			0,354(6)-0,918(6) Md:0,538(6)
e - Inflorescencias			
1 - alcachofra			0,041(6)-0,054(6)
f - Talos jovens			
1 - espargo			0,009(6)-0,018(6)
2 - palmito			0,069(6)-0,194(6)
g - Cebolas			
1 - alho			0,061(6)-0,078(6)
h - Raizes			
1 - cenoura			0,03(6)-0,065(6) Md:0,042(6)
2 - nabo			0,077(6)-0,186(6)
3 - beterraba			0,031(6)-0,044(6)
4 - rabano			
I - rabanete			0,048(6)-0,065(6)
5 - alpo			0,044(6)-0,098(6)
F - FRUTAS			
a - Oleosas ou gordurosas			
1 - castanha do Pará			0,116(6)-0,204(6)
2 - coco			0,01(6)-0,029(6)
I - amendoa			

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Minerals (em g)		
	ClNa	K	Ca
II - agua de coco			0,042(6)-0,045(6)
b - Amilaceas ou açu- caradas			
1 - uva		0,197	
2 - ameixa			0,024(6)-0,038(6)
3 - banana		0,401(7)	0,017(6)-0,035(6) Md:0,024(6)
4 - maçã			0,013(6)-0,018(6)
5 - mamão			0,023(6)-0,027(6)
6 - manga			0,013(6)-0,021(6)
7 - pera			0,015(6)-0,019(6)
8 - pessego			0,016(6)-0,045(6)
c - Aquosas			
1 - morango			0,023(6)-0,048(6)
2 - laranja		0,177(7)	
3 - limão		0,175	0,011(6)-0,02(6) Md:0,016(6)
4 - abacaxi			0,014(6)-0,025(6)
G - COGUMELOS			
a - Cogumelos comes- tivos			0,008(6)-0,012(6)
I - ESTIMULANTES			
a - Alcoolicos			
1 - vinho			
I - seco	0,06(38)		
2 - cerveja			
I - Pilsen	0,01(11)		
J - CONDIMENTOS			
a - Erva doce			0,043(6)-0,051(6)
III - MINERAIS			
A - SAL	100		

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Minerais (em g)		
	P	Mg	Fe
I — ANIMAIS			
A — LESTE E DERIVADOS			
a — Leite			
1 — de mulher	0,015(7 e 35)	0,005(35)	
2 — de vaca	0,093(7)	0,012(7)	0,00024(7)
b — Lactícnios			
1 — queijos	0,683(7)	0,037(7)	0,0013(7)
B — CARNE E DERIVADOS			
a — Carne			
1 — de mamíferos			
I — de vaca			
A — magra	0,216(7)	0,024(7)	0,003(7)
C — OVOS E SEMELHANTES			
a — Ovo de galinha ...	0,18(7)	0,011(7)	0,003(7)
D — GORDURAS			
a — Manteiga			
b — Gorduras de porco	0,097(7)	0,016(7)	0,00025(7)
1 — toucinho	1,078(7)	0,118(7)	0,0001(7)
II — VEGETAIS			
A — LEGUMINOSAS E DERIVADOS			
a — Grãos			
1 — feijão			
I — seco	0,471(7)	0,156(7)	

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Minerais (em g)		
	P	Mg	Fe
A - mulatinho			0,00533(6)
B - branco			0,0085(8)
2 - ervilha			
I - seca	0,4(7)	0,149(7)	0,0057(7)
3 - lentilha	0,438(7)	0,101(7)	0,0086(7)
4 - grão de bico	0,24(36)		0,009(36)
B - FECULENTOS E DE- RIVADOS			
a - Tuberculos e raizes			
1 - batata	0,058(7)	0,028(7)	
I - batatinha			0,00117(6)
C - GRAMINEAS			
a - Cereais e derivados			
1 - trigo	0,423(7)		
I - farinha branca	0,092(7)	0,018(7)	0,001(7)
A - macarrão	0,144(7)	0,037(7)	0,0012(7)
2 - milho			
I - grão			
A - verde	0,283(7)		
II - farinha			
A - fubá			
a - integral	0,327(7)	0,167(7)	
3 - arroz	0,096(7)	0,033(7)	0,0009(7)
4 - cevada			
I - inteira			0,0041(7)
D - PÃO			
a - Branco	0,093(7)	0,023(7)	0,00076(6)

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Minerais (em g)		
	P	Mg	Fe
E - HORTALIÇAS			
a - Couves			
I - couve	0,029(7)		
II - tronchuda			0,0028(6)
b - repolho			0,0022(6)
b - Verduras			
I - cruas			
I - alface	0,042(7)	0,017(7)	0,002(6)
II - chicoria			0,00431(6)
2 - cozidas			
I - espinafre			0,00395(6)
II - acelga	0,039(7)		
c - Talos jovens			
I - espargo	0,093(7)		
d - Raizes			
I - cenoura	0,046(7)		0,0014(7)
2 - nabo	0,049(7)		0,00084(6)
F - FRUTAS			
a - Oleosas ou gordu- rosas			
I - amendoa	0,465(7)		
b - Amilaceas ou açu- caradas			
I - uva			
I - branca			0,00075(6)
II - preta			0,00026(6)

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Minerals (em g)		
	P	Mg	Fe
2 _ banana	0,031(7)	0,028(7)	
I _ nanica			0,00106(6)
3 _ tamara	0,056(7)		
4 _ maça	0,012(7)		
c _ Aquosas			
1 _ laranja	0,021(7)	0,012(7)	0,0002(7)
G _ COGUMELOS			
a _ Levedo de cerveja			
1 _ seco			0,0112(31)-0,0246(31)

Vitaminas

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Vitaminas			
	A (em U.I.)	B1 (em U.I.)	B2 (em S.-B.U.)	C (em U.I.)
I - ANIMAIS				
A - LEITE E DERIVADOS				
a - Leite				
1 - de mulher	700(13)-1500(13)	17(13)	53(13)	80(13)-140(13)
2 - de vaca				
I - cru	833(13)	33(13)	40(13)	10(13)-40(13) Md: 26
II - pasteurizado				0(18)-10(18)
b - Lactínicos				
I - queijos				
I - ricos de gordura	6667(13)	33(13)		—(13)
B - CARNE E DERIVADOS				
a - Carne				
I - de mamíferos				
I - de vaca				
A - magra	7(13)	50(13)	93(13)	
B - de vitela				
a - cozida		33(18)		
II - de carneiro		40(18)		
C - VISCERAS				
a - Fígado de vaca ...	11667(13)-66667 (13)	90(13)-200(13)	567(13)-1333(13)	

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Vitaminas			
	A (em U.I.)	B1 (em U.I.)	B2 (em S.-B.U.)	C (em U.I.)
D. OVOS E SEME- LHANTES				
a. Ovo de galinha ...	2222(13)-11111 (13)	28(13)-56(13)	106(13)-155(13)	—(13)
1. gema	6667(13)-33333 (13)	83(13)-167(13)	133(13)	—(13)
2. clara	—(13)		93(13)-167(13)	—(13)
E. GORDURAS				
a. Manteiga	3333(13)-33333 (13)			—(13)
b. Gorduras de porco				
1. toucinho		—(13)		—(13)
a. Oleos				
1. de fígado de bacalhau	198000			
II — VEGETAIS				
A. LEGUMINOSAS E DERIVADOS				
a. Vagens	2000	33	93	1000
b. Grãos				
1. feijão				
I. seco		100(13)	167(13)	—(13)
II. verde				250(25)
2. ervilha				
I. seca		100(13)		—(13)
II. verde	1000	50	53	400(25)

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Vitaminas			
	A (em U.I.)	B1 (em U.I.)	B2 (em S.-B.U.)	C (em U.I.)
III - cozida				160(18)
3 - lentilha				
I - seca		127(13)-233(11)		—(13)
4 - soja	200-500	200-485	100	
B - FECULENTOS E DE- RIVADOS				
a - Tuberculos e raizes				
1 - batata		50		
I - crua			13-47	200(13)-600(13)
II - estufada		27(13)		160(13)-500(13)
III - cozida		18(13)-27(13)		100(18)-200(18)
2 - batata doce	3000	27	67	200-300
C - GRAMINEAS				
a - Cereais e derivados				
1 - trigo				
a - farinha	—(13)	7(13)		—(13)
A - macarrão	—(34)	—(34)		—(34)
2 - milho			—(34)	—(34)
I - grão				
A - seco				
a - amarelo	250(13)	117(13)	33(13)-100(13)	
3 - arroz				
I - grão				
A - não polido		110(20)		
B - polido		30(13)		
II - farelo		600(20)	27(13)	

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Vitaminas			
	A (em U.I.)	B1 (em U.I.)	B2 (em S.-B.U.)	C (em U.I.)
D - PÃO				
a - Branco	—(13)	10(13)		—(13)
b - De farinha de trigo a 82 %		57(18)		
E - HORTALIÇAS				
a - Caldo de sopa de diversas hortaliças	300(18)			
b - Bagas				
1 - tomate	1667	20	7(18)-13(18)	280(25)-520(24)
I - suco	150(10)			
II - verde				300(25)
c - Peponídeos				
1 - abóbora	250	15	10	180
2 - pepino	333	17	2	160(18)
3 - melão				200(24)
d - Couves				
1 - couve	11667	13	30	550(25)-1740
2 - couve-flor	17	37	47	550(25)-1140
I - cozida				160(18)
3 - repolho				1100(25)
I - branco	1167	25	50	1000
4 - brocolos				180(25)
c - Verduras				
1 - cruas				
I - alface	2500(13)-3333 (13)	53(13)	33(13)-109(13)	160(13)

Vitaminas

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Vitaminas			
	A (em U.I.)	B1 (em U.I.)	B2 (em S.-B.U.)	C (em U.I.)
II - agrião	6667	23	47	1000 (25)
2 - cozidas				
I - espinafre	16167	27	67	800 (25) - 880
A - cozido	150			
B - suco cru	150			
II - acelga	8333	25	100	680-2700
f - Talos jovens				
1 - espargos				400 (25)
g - Raízes				
1 - cenouras	9167	25	20	120
I - suco	150 (10)	25 (10) - 50 (10)		50 (10)
2 - nabo	317	10		400 (25)
3 - beterraba	22	20	37	100 (25) - 200
4 - rabano				800 (25) - 2000 (25)
I - rabanete	50	17	7	400
5 - alho				120 (13)
F - FRUTAS				
a - Oleosas ou gordu- rosas				
1 - abacate				320 (24)
b - Amiláceas ou açu- caradas				
1 - uva				100 (18)
2 - ameixa				
I - fresca				
3 - banana		20 (13) - 30 (13)		160 (18)
4 - tâmara				160 (13) - 234 (13)
5 - maçã		27 (18)		60 (18)
				40 (25) - 250 (25)

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Vitaminas			
	A (em U.I.)	B1 (em U.I.)	B2 (em S-B.U.)	C (em U.I.)
6 _ figo				100(18)
I _ fresco				1440-1800(24)
7 _ mamão				200(25)
8 _ cereja				700(24)
9 _ manga				70(25)
10 _ pera				500(18)
11 _ amora				120(25)
12 _ pessego				200(25)
13 _ damasco				300(18)
14 _ maracujá				460(24)
15 _ sapoti				
c _ Aquosas				230(25)-1800
1 _ morango				(24)
2 _ laranja	5(13)	23(13)	13(13)-20(13)	1000(13)-2000 (13)
I _ suco	30(10)	5(10)		520
II _ toronja				1000(13)-2000 (13)
3 _ limão				1020(24)
I _ doce				640(24)
II _ siciliano				520(24)-560(24)
4 _ abacaxi				1080(24)
5 _ goiaba				
6 _ caju				3720(24)
I _ mesocarpo				400(24)
7 _ maracujá				

SUBSTANCIAS ALIMENTARES	Vitaminas			
	A (em U.I.)	B1 (em U.I.)	B2 (em S.-B.U.)	C (em U.I.)
8 - pitanga				280(24)-600(24)
G - COGUMELOS				
a - Levedo de cerveja				
1 - seco		3000(30)-6000 (30)	833(30)-1667(30)	
H - ESTIMULANTES				
a - Alcoolicos				
1 - cerveja				
I - clara	—(13)	1(13)	19(13)	—(13)
I - CONDIMENTOS				
a - Pimenta				
1 - verde				2000(25)
2 - vermelha				2500(25)
b - Salsa				1500(25)

Procedencia dos informes: (1) P. ESCUDERO; (2) A. A. DE ANDRADE; (3) Departamento de Agricultura dos Estados Unidos; (4) MENOZZI e NICOLI; (5) Instituto Agronomico de Campinas; (6) Departamento de Fisiologia da Faculdade de Medicina de São Paulo; (7) SHERMAN; (8) MAU-NEYRAT; (9) O. A. COSTA e D. G. TAVARES; (10) LORENZINI e sua escola; (11) M. ROSENBERG-UMBER-SCHALL HEISLER-H. STRAUSS; (12) Laboratorio de Analises do Estado de São Paulo; (13) Compendio BAYER, 1939; (14) GOPPERT-LANGSTEIN; (15) Departamento de Saude do Estado de São Paulo; (16) Estação de Riscultura de Vercilli; (17) Instituto Biologico de São Paulo; (18) STEPP-KUHNAU-SCHRODER; (19) G. FASCETTI; (20) PLIMNER-LOWNDES e CONDO-OCAMURA; (21) J. ALQUIER; (22) HUTCHINSON e MOTTRAM; (23) DOMINGUEZ e BABÉ; (24) Instituto de Higiene; (25) GORDON; (26) Doc. sobre a composição normal dos generos alimenticios na Belgica; (27) RENATO AMORIM; (28) THORPE; (29) LEITCH; (30) A. SIEBEL & Co. Laboratories; (31) Wallerstein Laboratories; (32) Departamento de Quimica e Solo dos Estados Unidos; (33) MORRISON; (34) MAC LEOD-TAYLOR; (35) PAUL HARI; (36) L. NICHOLLS; (37) MARCEL LABBÉ e (38) A. MARTINET. Os dados referidos correspondem às cifras mais frequentemente usadas nas diversas tabelas, quando não se menciona a procedencia dos mesmos.

J. Bignardi & Cia. Ltda.

COMPOSTO E IMPRESSO:

Rua Jandaia, 50-64

Telefone, 32-2192

S. Paulo

NR300

**Tabela de Composição e Valor Calórico das Substâncias Alimentares (por 100g)
1953**

Confeccionada com dados coligados de diversos autores, para ser usada no curso de Formação de Dietistas do Departamento de Ensino Profissional de São Paulo.

Doado pela professora Edenir Alves Nemoto, em 12/03/2019

**Acervo do Centro de Memória da Educação Profissional e Tecnológica do
Centro Paula Souza**

Escaneado em 14 de fevereiro de 2023

por Maria Lucia Mendes de Carvalho/ Cetec/GEPEMHEP/Centro Paula Souza

