



Homero Perazzo Barbosa
Carolina Uchôa Guerra Barbosa de Lima
Eduardo Uchôa Guerra Barbosa
Elson Soares dos Santos

TABELA PARAIBANA DE COMPOSIÇÃO DOS ALIMENTOS

 Editora
UFPB

TABELA PARAIBANA DE COMPOSIÇÃO DOS ALIMENTOS



Reitora
Vice-Reitora
Pró-Reitora PRPG

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

MARGARETH DE FÁTIMA FORMIGA MELO DINIZ
BERNARDINA MARIA JUVENAL FREIRE DE OLIVEIRA
MARIA LUIZA PEREIRA DE ALENCAR MAYER FEITOSA



Editor
Coordenadora de editoração
Revisora gráfica
Revisor de pré-impressão
Chefe de produção

EDITORA UFPB

REINALDO FARIAS PAIVA DE LUCENA
SÂMELLA ARRUDA ARAÚJO
ALICE BRITO
WELLINGTON COSTA OLIVEIRA
JOSÉ AUGUSTO DOS SANTOS FILHO

Conselho editorial

Adailson Pereira de Souza (Ciências Agrárias)
Eliana Vasconcelos da Silva Esval (Linguística, Letras e Artes)
Fabiana Sena da Silva (Interdisciplinar)
Gisele Rocha Côrtes (Ciências Sociais Aplicadas)
Ilda Antonieta Salata Toscano (Ciências Exatas e da Terra)
Luana Rodrigues de Almeida (Ciências da Saúde)
Maria de Lourdes Barreto Gomes (Engenharias)
Maria Patrícia Lopes Goldfarb (Ciências Humanas)
Maria Regina Vasconcelos Barbosa (Ciências Biológicas)

Conselho científico

Maria Aurora Cuevas-Cerveró (Universidad Complutense Madrid/ES)
José Miguel de Abreu (UC/PT)
Joan Manuel Rodriguez Diaz (Universidade Técnica de Manabí/EC)
José Manuel Peixoto Caldas (USP/SP)
Letícia Palazzi Perez (Unesp/Marília/SP)
Anete Roese (PUC Minas/MG)
Rosângela Rodrigues Borges (UNIFAL/MG)
Silvana Aparecida Borsetti Gregorio Vidotti (Unesp/Marília/SP)
Leilah Santiago Bufrem (UFPR/PR)
Marta Maria Leone Lima (UNEB/BA)
Lia Machado Fiuza Fialho (UECE/CE)
Valdonilson Barbosa dos Santos (UFCG/PB)

Editora filiada à:



Homero Perazzo Barbosa
Carolina Uchôa Guerra Barbosa de Lima
Eduardo Uchôa Guerra Barbosa
Elson Soares dos Santos

TABELA PARAIBANA DE COMPOSIÇÃO DOS ALIMENTOS

João Pessoa
Editora UFPB
2020

Direitos autorais 2020 – Editora UFPB

Efetuada o Depósito Legal na Biblioteca Nacional, conforme a Lei nº 10.994, de 14 de dezembro de 2004.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS À EDITORA UFPB

É proibida a reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio.

A violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610/1998)

é crime estabelecido no artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta publicação é de inteira responsabilidade do autor.

Projeto Gráfico
Editoração Eletrônica e
Design da Capa

Editora UFPB

Wellington Costa Oliveira

Apoio

Faculdades Nova Esperança (FACENE)

Catálogo na fonte:

Biblioteca Central da Universidade Federal da Paraíba

B238t Barbosa, Homero Perazzo
 Tabela paraibana de composição dos alimentos / Homero
 Perazzo Barbosa... [et al.]. - João Pessoa: Editora UFPB, 2020.
 181 p. : il.

E-book
ISBN: 978-85-237-1576-2

1. Alimentos – Valor nutricional. 2. Alimentos –
Composição – Tabelas. 3. Nutrição. 4. Paraíba. I. Lima,
Carolina Guerra Uchôa Barbosa de. II. Barbosa, Eduardo
Uchôa Guerra. III. Santos, Elson, Soares dos. IV. Título.

UFPB/BC

CDU 641.1(813.3)

*Livro aprovado para publicação através do Edital N° 01/2020/Editora Universitária/
UFPB - Programa de Publicação de E-books.*

EDITORA UFPB

Cidade Universitária, Campus I, Prédio da editora Universitária, s/n
João Pessoa – PB

CEP 58.051-970

<http://www.editora.ufpb.br>

E-mail: editora@ufpb.br

Fone: (83) 3216.7147

Cibus noster a Deo venit

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	8
O ESTADO DA PARAÍBA	10
METODOLOGIA ANALÍTICA	15
ABREVIATURAS E SIGLAS.....	18
NOMES CIENTÍFICOS	19
COMPOSIÇÃO DOS ALIMENTOS	23
HORTALIÇAS	24
CEREAIS	75
FABÁCEAS.....	87
ALIMENTOS DIVERSOS	115
REFERÊNCIAS	172
NOMES VULGARES	174
NOMES CIENTÍFICOS.....	180

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Mesorregiões do estado da Paraíba.

Figura 2. Distribuição da população nas mesorregiões do estado da Paraíba.

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1. Características demográficas do estado da Paraíba.

INTRODUÇÃO

O conhecimento da composição dos alimentos consumidos na Paraíba é fundamental para se alcançar a segurança alimentar e nutricional. As informações de uma tabela de composição de alimentos são pilares básicos para a educação nutricional, o controle da qualidade dos alimentos e a avaliação da ingestão de nutrientes adequados para as pessoas.

Sentindo a necessidade de contribuir para o desenvolvimento da Paraíba, fomos motivados a gerar conhecimentos sobre a composição dos alimentos, possibilitando a formulação de atividades conjuntas que estimulem o cultivo e a comercialização destes de forma segura, sem que haja qualquer tipo de alteração em sua qualidade.

Com a informação do valor nutritivo dos alimentos, teremos um suporte para o estabelecimento de uma dieta adequada além da conservação da biodiversidade e utilização sustentável de nossos recursos naturais. É preciso consolidar o conhecimento científico como forma hegemônica de percepção da realidade e colocar a ciência no domínio e conhecimento popular. É importante uma melhoria na nutrição da população, uma redução na mortalidade infantil, um aumento na perspectiva de vida, enfim, uma significativa e positiva alteração de fatores que compõem o atual Índice de Desenvolvimento Humano (IDH).

Para evitar decisões ou conclusões equivocadas, as tabelas precisam ser confiáveis, atualizadas e as mais completas quanto possíveis, sendo baseadas em análises conduzidas de acordo com plano de amostragem representativo e métodos validados, a fim de fornecer informações que verdadeiramente representem a composição dos alimentos do nosso Estado.

Com isso, procuramos, dentro das limitações, apresentar de maneira prática e compreensível, informações sobre a composição química dos alimentos disponíveis à população da Paraíba. Queremos

ênfatizar que esses conhecimentos não só devem ser divulgados para as atividades relacionadas ao ensino, a pesquisa e a extensão, senão dirigir-se aos governantes e políticos e a todos que cabem tomar decisões para o futuro de nosso Estado.

O ESTADO DA PARAÍBA

A Paraíba localiza-se na porção oriental do Nordeste, situando-se entre os meridianos de $34^{\circ} 47'30''$ e $38^{\circ} 46'17''$ de longitude a oeste de Greenwich e os paralelos de $6^{\circ} 01'48''$ e $8^{\circ} 18'10''$ de latitude sul. Tem como área total $56.467,242 \text{ Km}^2$, com uma população estimada de 4.039.277 habitantes (IBGE, 2020) e uma densidade demográfica de $71,53 \text{ hab./km}^2$, totalizando 223 municípios distribuídos em quatro mesorregiões e diversas microrregiões.

Figura 1. Mesorregiões do estado da Paraíba.



Fonte: www.baixarmapas.com.br

Apresenta maior extensão de leste para oeste, com uma distância angular de $3^{\circ} 58'47''$ e linear de 443 km. Na direção norte-sul tem distância angular de $2^{\circ} 17'09''$ e linear de 263 km. Em nosso Estado está localizado o ponto mais oriental das Américas, a Ponta do Seixas, na Praia do Cabo Branco, na cidade de João Pessoa.

Limita-se ao norte com o Estado do Rio Grande do Norte, ao sul com o Estado de Pernambuco, a oeste com o Estado do Ceará e a leste com o oceano Atlântico.

De sua área total (56.467,242 km²), 51.338,777 Km² estão localizados no semiárido, ou seja, 87% da área do Estado e comporta 194 municípios.

As mesorregiões com maior população são as da Mata Paraibana e do Agreste Paraibano concentrando grande parte da população do estado da Paraíba.

Conforme dados da estimativa da população para 2020, realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população paraibana totaliza 4.039.277 habitantes, sendo o quinto estado mais populoso do Nordeste brasileiro.

As características demográficas do estado da Paraíba são apresentadas nas tabelas a seguir.

Quadro 01: Características demográficas do estado da Paraíba.

Mesorregião	População		
	2000	2010	2020*
Sertão Paraibano	818.584	863.178	906.708
Borborema	276.939	298.263	316.895
Agreste Paraibano	1.150.362	1.213.279	1.273.243
Mata Paraibana	1.193.459	1.391.808	1.542.431
Total do Estado	3.439.344	3.766.528	4.039.277

*Estimada

Fonte: IBGE - Censo Demográfico, 2000, 2010. Estimativa da População, 2020.

<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pb/panorama>

Em vinte anos a população do Sertão Paraibano, da Borborema, do Agreste Paraibano e da Mata Paraibana aumentaram em 88.124, 39.956, 122.881 e 348.972 habitantes, respectivamente.

Quadro 02: Densidade demográfica das mesorregiões do Estado da Paraíba.

Mesorregião	Densidade demográfica (Hab./ km ²)		
	2000	2010	2020*
Sertão Paraibano	55,99	37,95	39,86
Borborema	17,79	19,16	20,35
Agreste Paraibano	89,03	93,90	98,54
Mata Paraibana	228,23	266,17	294,97
Total do Estado	60,91	66,70	71,53

Fonte: IBGE - Censo Demográfico, 2000, 2010. Estimativa da População, 2020.

<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pb/panorama>

*Estimada

Quadro 03: Distribuição percentual da população nas mesorregiões do estado da Paraíba.

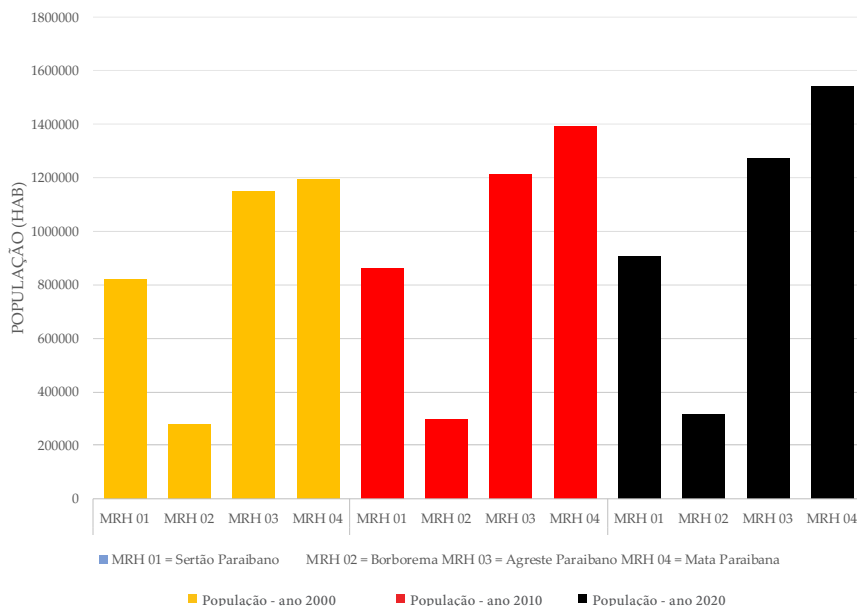
Mesorregião	Distribuição da população (%)		
	2000	2010	2020*
Sertão Paraibano	23,80	22,92	22,45
Borborema	8,05	7,92	7,85
Agreste Paraibano	33,45	32,21	31,52
Mata Paraibana	34,70	36,95	38,18
Total do Estado	60,91	66,70	71,53

Fonte: IBGE - Censo Demográfico, 2000, 2010. Estimativa da População, 2020.

<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pb/panorama>.

*Estimada

Figura 2. Distribuição da população nas mesorregiões do estado da Paraíba.



O território paraibano apresenta, de maneira geral, uma paisagem muito diversificada. Em seu relevo, bem diferenciado, apresenta unidades bem definidas destacando-se as Planícies Litorâneas (arenosas, com níveis altimétricos entre 0 e 10 metros, predominando as formas de relevo resultantes das ações marinhas e pluviais, como as praias, terraços e restingas), os Baixos Platôs (são os tabuleiros, suavemente ondulados, com níveis altimétricos variando de 40 m no litoral a 180 m para o interior, sendo que a leste formam as falésias e a oeste terminam em declives abruptos), a Depressão Sublitorânea (localizada entre os Baixos Platôs e o Planalto da Borborema, com rochas do complexo cristalino, formando os contrafortes da Borborema), o Planalto da Borborema (que constitui uma das feições mais marcantes do relevo do Estado, composta por diversos tipos de rochas, ocorrendo as maiores altitudes, destacando-se o Pico de Jabre com 1090 m, ponto culminante da Paraíba) e a Depressão Sertaneja (localizada no

noroeste do Estado, com altitude média variando entre 200 e 250 m, sendo comuns os alinhamentos de crista e muitos morros isolados, destacando-se a bacia sedimentar do rio do Peixe, com relevo bastante plano).

Em uma análise geral dos climas da Paraíba, verifica-se que a variedade climática está na dependência direta do relevo e das massas de ar. A proximidade do Equador, com alta irradiação solar, define o clima quente, caracterizado por uma temperatura média anual de 27° C, ficando a distribuição da temperatura em função do relevo. As áreas elevadas apresentam condições climáticas mais amenas, enquanto as depressões são essencialmente mais quentes. Considerando-se a influência do relevo e do vento, pode-se estabelecer três faixas de umidade: a faixa úmida oriental, com precipitação de 1200 a 1800 mm, onde ocorre o tipo climático As'(quente e úmido), a faixa do Planalto da Borborema, com precipitações entre 350 e 700 mm, onde ocorre o tipo climático Bsh (quente e seco) e a faixa ocidental, com precipitações entre 700 e 1200 mm, ocorrendo o tipo climático Aw (quente e úmido).

O sistema hidrográfico da Paraíba possui uma característica marcante, onde a maioria de seus rios é intermitente ou temporário, dependendo do período de estiagem a que estão submetidos. A maioria dos rios perenes situa-se na faixa litorânea, onde o regime de chuvas favorece essa perenização. O Estado possui oito bacias hidrográficas, tais como as dos rios Piranhas, Paraíba, Curimataú, Camaratuba, Mamanguape, Miriri, Gramame e Abiaí, destacando-se, pelo potencial hídrico, as bacias do rio Piranhas e a do Paraíba. As principais sub-bacias do rio Piranhas, que nasce no município de Bonito de Santa Fé e desagua no litoral do Rio Grande do Norte, são as dos rios Piancó, Espinharas, Peixe, Seridó e Picuí, concentrando os principais reservatórios do Estado. A segunda maior bacia hidrográfica é a do rio Paraíba, cujo principal curso d'água nasce no Planalto da Borborema e alcança o Oceano Atlântico formando um importante estuário nos municípios de Cabedelo e Lucena.

METODOLOGIA ANALÍTICA

A análise dos alimentos corresponde a um conjunto de análises simples, reconhecidas e de aplicação universal. Apesar de sua simplicidade, os métodos oficiais podem ser utilizados com rigor e precisão. Através dos processos laboratoriais pode-se determinar ou calcular os diversos componentes dos alimentos, tais como matéria seca, umidade, matéria orgânica, proteína bruta, extrato etéreo, energia bruta, carboidratos (totais e disponíveis), fibra bruta e cinzas de acordo com métodos oficiais da Association of Official Analytical Chemists (AOAC) (5) e métodos analíticos do Instituto Adolfo Lutz (IAL) (6) com os respectivos Identificadores do International Network of Food Data System – INFOODS (2017). Todas as análises foram realizadas em triplicata.

A composição centesimal inclui a determinação do teor de matéria seca, umidade, proteína, lipídeos, carboidratos totais e cinzas. Para complementar foram apresentadas uma distribuição calórica, as relações entre carboidratos e a matéria orgânica, proteína e matéria orgânica, cinzas e matéria orgânica e a relação energia/proteína.

Pré-secagem

Em geral, é necessária quando a amostra tem baixa percentagem de matéria seca, ou seja, muita umidade. É feita em temperatura média de 55° C, para evitar a perda ou decomposição de nutrientes, principalmente compostos nitrogenados. O tempo médio da pré-secagem é de três dias, dependendo da quantidade de umidade, devendo o material apresentar consistência quebradiça.

Matéria seca (MS)

O teor de água de um alimento é, por convenção, a perda de massa que ocorre quando aquecido a 105°C por 24 horas, em estufa. É importante observar a “constância de peso”.

Umidade <WATER>

Calculada por diferença (100-MS).

Cinzas <ASH>

O teor de cinzas ou matéria mineral é o resíduo obtido após incineração do alimento a 550° C durante 6 horas, em mufla. O teor em cinzas serve para a avaliação da matéria orgânica.

Matéria Orgânica (MO)

Determinada por diferença (MO = 100 - cinzas).

Proteína <PROCNT>

Na análise proteica o que se determina é o nitrogênio (N) contido na amostra, incluindo o N proteico (proteínas) e o N não-proteico (aminas, amidas, nitratos, aminoácidos livres) de acordo com o método de Kjeldahl. A análise é basicamente dividida em três etapas: digestão, destilação e titulação. A percentagem de proteína bruta é obtida multiplicando-se a percentagem (%) de N total pelo coeficiente 6,25. Este coeficiente parte do princípio de que as matérias nitrogenadas têm em média 16% de N. Existe metodologia específica onde se separa a fração proteica da não proteica, permitindo a determinação da proteína verdadeira.

Lipídeos <FAT>

Corresponde às gorduras e a outros compostos intimamente associados que são extraídos, sob refluxo, com éter. A extração com éter de petróleo (ponto de ebulição de 40-65° C) é melhor porque o produto extraído está menos poluído por substâncias não lipídicas e permite a recuperação de parte do éter utilizado.

Energia <ENERC>

Refere-se à quantidade de calor liberado de uma amostra, quando esta é completamente oxidada em ambiente rico em oxigênio. Utiliza-se uma bomba calorimétrica (calorímetro adiabático de Parr). A produção de calor é medida pela elevação da temperatura da água, em condições adiabáticas. A energia alimentar é expressa em quilocalorias <kcal> e quilojoules (kJ). Uma kcal equivale a 4,184 kJ. O cálculo do valor energético de cada alimento considerou o calor de combustão a partir dos teores em proteínas, lipídios e carboidratos de acordo com o sistema ATWATER (1986) : $(4 \times \text{g proteína}) + (4 \times \text{g carboidratos}) + (9 \times \text{g total lipídios})$.

Carboidratos totais <CHOCDF>

O teor de carboidratos foi calculado pela diferença dos principais componentes do alimento através de: $100 - (\text{Umidade} + \text{Proteína} + \text{Lipídeos} + \text{Cinzas})$. Nesses valores estão incluídos a fibra do alimento.

A coleta das amostras foi a mais representativa possível e feita em diversos locais de comercialização dos alimentos analisados. Os alimentos coletados foram homogeneizados no Laboratório de Bioquímica da FACENE/FAMENE e as análises realizadas no Laboratório de Tecnologia de Alimentos do CT/UFPB.

ABREVIATURAS E SIGLAS

CHOT = Carboidratos totais

CZ = cinzas

EB = Energia bruta

EE = Extrato etéreo

E/P = relação energia/proteína

FB = Fibra bruta

g = grama

Hab = habitante

IBGE= Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

Kcal= quilocalorias

Kj= quilojoule

km² = quilometro quadrado

m= metro

MO= Matéria orgânica

MS = Matéria seca

N= nitrogênio

PB = Proteína bruta

NOMES CIENTÍFICOS

Existe como veremos a seguir, um grande número de espécies utilizadas na alimentação humana. Cada espécie tem um importante papel a desempenhar no fornecimento de nutrientes. A seguir relacionamos as espécies utilizadas in natura por seu nome vulgar, nome científico e família às quais pertencem.

NOME VULGAR	NOME CIENTÍFICO	FAMÍLIA
Abobrinha	<i>Cucurbita pepo</i>	<i>Cucurbitaceae</i>
Acelga	<i>Beta vulgaris subsp.orientalis</i>	<i>Chenopodiaceae</i>
Açafrão	<i>Crocus sativus</i>	<i>Iridáceae</i>
Agrião	<i>Nasturtium officinale</i>	<i>Brassicaceae</i>
Alface americana	<i>Lactuca sativa L.</i>	<i>Asteraceae</i>
Alface crespa	<i>Lactuca sativa L.</i>	<i>Asteraceae</i>
Alface francesa	<i>Lactuca sativa L.</i>	<i>Asteraceae</i>
Alface lisa	<i>Lactuca sativa L.</i>	<i>Asteraceae</i>
Alho poró	<i>Allium ampeloprasum L. var. porrum</i>	<i>Alliaceae</i>
Almeirão	<i>Cichorium intybus</i>	<i>Asteraceae</i>
Amendoim	<i>Arachis hypogaea</i>	<i>Fabaceae</i>
Arroz	<i>Oryza sativa</i>	<i>Poaceae</i>
Aveia	<i>Avena sativa</i>	<i>Poaceae</i>
Batata doce	<i>Ipomea batatas</i>	<i>Convolvulaceae</i>
Batata inglesa	<i>Solanum tuberosum</i>	<i>Solonaceae</i>
Berinjela	<i>Solanum melongena</i>	<i>Solonaceae</i>
Beterraba	<i>Beta vulgaris</i>	<i>Chenopodiaceae</i>
Brócolis	<i>Brassica oleracea var. itálica</i>	<i>Brassicaceae</i>
Caju	<i>Anacardium occidentale</i>	<i>Anacardiaceae</i>

NOME VULGAR	NOME CIENTÍFICO	FAMÍLIA
Cardeiro	<i>Cereus jamacaru</i>	Cactaceae
Cebola branca	<i>Allium cepa</i>	Alliaceae
Cebola roxa	<i>Allium cepa</i>	Alliaceae
Cebolinha	<i>Allium fistulosum</i>	Alliaceae
Cenoura	<i>Daucus carota</i>	Apiaceae
Chicória	<i>Cichorium endivia</i>	Asteraceae
Chuchu	<i>Sechium edule</i>	Cucurbitaceae
Coentro	<i>Coriandrum sativum</i>	Apiaceae
Coco	<i>Cocos nucifera</i>	Arecaceae
Cominho	<i>Cuminum cyminum</i>	Apiaceae
Couve-flor	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>botrytis</i>	Brassicaceae
Couve	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>acephala</i>	Brassicaceae
Espinafre	<i>Spinacea oleracea</i>	Amaranthaceae
Fava orelha de vó	<i>Phaseolus lunatus</i>	Fabaceae
Fava raio de sol	<i>Phaseolus lunatus</i>	Fabaceae
Fava branca	<i>Phaseolus lunatus</i>	Fabaceae
Fava cascavel	<i>Phaseolus lunatus</i>	Fabaceae
Faveta	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Fabaceae
Feijão carioquinha	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Fabaceae
Feijão dobradinha	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Fabaceae
Feijão gordo amarelo	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Fabaceae
Feijão gordo branco	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Fabaceae
Feijão gordo fogo na serra	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Fabaceae
Feijão gorgotuba	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Fabaceae
Feijão guandu	<i>Cajanus cajan</i>	Fabaceae

NOME VULGAR	NOME CIENTÍFICO	FAMÍLIA
Feijão macassar corujinha	<i>Vigna unguiculata</i>	<i>Fabaceae</i>
Feijão macassar fradinho	<i>Vigna unguiculata</i>	<i>Fabaceae</i>
Feijão barba de guiné	<i>Vigna unguiculata</i>	<i>Fabaceae</i>
Feijão macassar sempre-verde	<i>Vigna unguiculata</i>	<i>Fabaceae</i>
Feijão mulatinho	<i>Phaseolus vulgaris</i>	<i>Fabaceae</i>
Feijão rosinha	<i>Phaseolus vulgaris</i>	<i>Fabaceae</i>
Feijão preto	<i>Phaseolus vulgaris</i>	<i>Fabaceae</i>
Feijão verde	<i>Vigna unguiculata</i>	<i>Fabaceae</i>
Gergelim	<i>Sesamum indicum</i>	<i>Pedaliaceae</i>
Grão de bico	<i>Cicer arietinum</i>	<i>Fabaceae</i>
Inhame	<i>Colocasia esculenta</i>	<i>Dioscoreaceae</i>
Jabuticaba	<i>Myrciaria cauliflora</i>	<i>Myrtaceae</i>
Jaca	<i>Artocarpus integrifolia</i>	<i>Moraceae</i>
Jerimum caboclo	<i>Cucurbita pepo</i>	<i>Cucurbitaceae</i>
Jerimum de leite	<i>Cucurbita moschata</i>	<i>Cucurbitaceae</i>
Jiló	<i>Solanum gilo</i>	<i>Solonaceae</i>
Lentilha	<i>Lens esculenta</i>	<i>Fabaceae</i>
Macaxeira	<i>Manihot esculenta</i>	<i>Euphorbiaceae</i>
Mandioca	<i>Manihot utilissima</i>	<i>Euphorbiaceae</i>
Manjerição	<i>Ocimum basilicum</i>	<i>Lamiaceae</i>
Maxixe	<i>Cucumis anguria</i>	<i>Cucurbitaceae</i>
Milho	<i>Zea mays</i>	<i>Poaceae</i>
Nabo	<i>Brassica rapa</i>	<i>Brassicaceae</i>
Mostarda (em folhas)	<i>Brassica juncea</i>	<i>Brassicaceae</i>
Orégano	<i>Origanum vulgare</i>	<i>Lamiaceae</i>

NOME VULGAR	NOME CIENTÍFICO	FAMÍLIA
Palma miúda	<i>Opuntia ficus-indica</i>	<i>Cactaceae</i>
Pepino	<i>Cucumis sativus</i>	<i>Cucurbitacea</i>
Pimenta do reino	<i>Piper nigrum</i>	<i>Piperaceae</i>
Pimentão	<i>Capsicum annum</i>	<i>Solonaceae</i>
Quiabo	<i>Ibis Abelmoschus esculentus</i>	<i>Malvaceae</i>
Rabanete	<i>Raphanus sativus</i>	<i>Brassicaceae</i>
Repolho	<i>Brassica oleracea var. capitata</i>	<i>Brassicaceae</i>
Rúcula	<i>Eruca sativa</i>	<i>Brassicaceae</i>
Salsa	<i>Petroselinum sativum</i>	<i>Apiaceae</i>
Salsão	<i>Apium graveolens</i>	<i>Apiaceae</i>
Soja	<i>Glycine max</i>	<i>Fabaceae</i>
Vagem	<i>Phaseolus vulgaris</i>	<i>Fabaceae</i>



COMPOSIÇÃO DOS ALIMENTOS



HORTALIÇAS

ABOBRINHA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	85,06	26,72	11,67
3,62	96,38	3,08	0,97	0,42

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
398,47	1667,20	46,64	14,94
14,42	60,35	1,69	0,54

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	186,56 (46,82%)	54,85	31,42
Proteínas:	106,88 (26,82%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	105,03 (26,36%)	17,53	14,91

ACELGA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	83,71	21,19	3,79
5,96	94,04	4,99	1,26	0,23

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
353,79	1480,26	58,73	16,29
21,09	88,22	3,50	0,97

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	234,92 (66,40%)	70,16	25,31
Proteínas:	84,76 (23,96%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	34,11 (9,64%)	1946	16,70

AGRIÃO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	77,73	23,76	6,11
5,40	94,60	4,20	1,28	0,35

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
342,97	1434,99	47,56	22,27
18,52	77,49	2,57	1,20

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	190,24 (55,47%)	61,19	30,57
Proteínas:	95,04 (27,71%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	57,69 (16,82%)	28,65	14,43

ALFACE AMERICANA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	82,83	21,35	8,83
2,93	97,07	2,43	0,63	0,26

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
375,47	1570,97	52,65	17,17
11,00	46,03	1,54	0,50

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	210,60 (56,09%)	63,56	25,78
Proteínas:	85,40 (22,74%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	79,47 (21,17%)	20,73	17,59

ALFACE CRESPA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	82,48	18,94	1,33
3,38	96,62	2,79	0,64	0,04

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
336,57	1408,21	62,21	17,32
11,38	47,60	2,10	0,59

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	248,84 (73,93%)	75,42	22,96
Proteínas:	75,76 (22,51%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	11,97 (3,56%)	20,91	17,77

ALFACE FRANCESA (ROXA)

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	86,14	23,16	7,90
7,37	92,63	6,35	1,71	0,58

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
384,06	1606,91	55,08	13,86
28,31	118,43	4,06	1,02

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	220,32 (57,37%)	63,94	26,89
Proteínas:	92,64 (24,12%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	71,10 (18,51%)	16,09	16,58

ALFACE LISA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	86,27	22,13	1,37
4,40	95,60	3,80	0,97	0,06

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
351,93	1472,48	62,77	13,73
15,48	64,79	2,76	0,60

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	251,08 (71,34%)	72,76	25,65
Proteínas:	88,52 (25,15%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	12,33 (3,50%)	15,92	15,90

ALHO PORÓ

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	93,67	18,64	5,19
7,87	92,13	7,37	1,47	0,41

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
400,63	1676,24	69,84	6,33
31,53	131,92	5,50	0,50

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	279,36 (69,73%)	74,56	19,90
Proteínas:	74,56 (18,61%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	46,71 (11,66%)	6,76	21,49

ALMEIRÃO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	81,66	26,02	10,12
5,42	94,58	4,43	1,41	0,55

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
377,24	1578,37	45,52	18,34
20,45	85,55	2,47	0,99

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	182,08 (48,27%)	55,74	31,86
Proteínas:	104,08 (27,59%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	91,08 (24,14%)	22,46	14,50

BATATA DOCE BRANCA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	96,40	5,91	2,74
34,48	65,52	33,24	2,04	0,94

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
399,30	1670,67	87,75	3,60
137,68	576,05	30,26	1,24

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	351,00 (87,90%)	91,03	6,13
Proteínas:	23,64 (5,92%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	24,66 (6,18%)	3,73	67,56

BATATA DOCE ROXA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,22	5,53	0,91
35,10	64,90	34,48	1,94	0,32

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
397,43	1662,85	91,78	1,78
139,50	583,66	32,21	0,62

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	367,12 (92,37%)	93,44	5,63
Proteínas:	22,12 (5,57%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	8,19 (2,06%)	1,81	71,87

BATATA INGLESA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	93,35	7,80	0,63
15,69	84,31	14,96	1,22	0,10

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
384,55	1608,96	86,92	4,65
60,34	252,45	13,64	0,73

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	347,68 (90,41%)	91,16	8,18
Proteínas:	31,20 (8,11%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	5,67 (1,48%)	4,98	49,30

BERINJELA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	91,85	21,61	1,57
5,48	94,52	5,03	1,18	0,09

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
375,25	1570,05	68,67	8,15
20,56	86,04	3,76	0,45

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	274,68 (73,20%)	74,76	23,53
Proteínas:	86,44 (23,04%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	14,13 (3,76%)	3,86	17,36

BETERRABA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	82,81	15,22	2,23
5,42	94,58	4,49	0,82	0,12

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
342,39	1432,56	65,36	17,19
18,56	77,64	3,54	0,93

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	261,44 (76,36%)	78,93	18,38
Proteínas:	60,88 (17,78%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	20,07 (5,86%)	20,76	22,50

BRÓCOLIS

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	86,36	25,93	16,84
11,14	88,86	9,62	2,89	1,88

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
429,64	1797,61	43,59	13,64
47,86	200,25	4,86	1,52

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	174,36 (40,58%)	50,47	30,03
Proteínas:	103,72 (24,14%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	151,56 (35,28%)	15,79	16,57

CEBOLA BRANCA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	95,01	12,83	1,24
9,49	90,51	9,02	1,22	0,12

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
386,24	1616,03	80,94	4,99
36,65	153,36	7,68	0,47

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	323,76 (83,82%)	85,19	13,50
Proteínas:	51,32 (13,29%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	11,16 (2,89%)	5,25	30,10

CEBOLA ROXA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	95,26	11,78	1,23
9,90	90,10	9,43	1,17	0,12

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
387,19	1620,00	82,25	4,74
38,33	160,38	8,14	0,47

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	329,00 (84,97%)	86,34	12,37
Proteínas:	47,12 (12,17%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	11,07 (2,86%)	4,98	32,87

CEBOLINHA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	92,52	22,85	7,31
6,53	93,47	6,04	1,49	0,48

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
406,63	1701,34	62,36	7,48
26,55	111,10	4,07	0,49

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	249,44 (61,34%)	67,40	24,70
Proteínas:	91,40 (22,48%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	65,79 (16,18%)	8,08	17,80

CENOURA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	86,33	9,73	1,26
6,25	93,75	5,40	0,61	0,08

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
351,62	1471,18	75,34	13,67
21,98	91,95	4,70	0,85

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	301,36 (85,71%)	87,27	11,27
Proteínas:	38,92 (11,07%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	11,34 (3,22%)	15,83	36,14

CHICÓRIA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	78,47	22,03	7,13
4,43	95,57	3,48	0,98	0,32

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
349,53	1462,43	49,31	21,53
15,48	64,79	2,18	0,95

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	197,24 (56,43%)	62,84	28,07
Proteínas:	88,12 (25,21%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	64,17 (18,36%)	27,44	15,87

CHUCHU

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	93,68	12,07	2,83
6,55	93,45	6,14	0,79	0,19

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
388,87	1627,03	78,78	6,32
25,47	106,57	5,16	0,41

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	315,12 (81,03%)	84,09	12,88
Proteínas:	48,28 (12,42%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	25,47 (6,55%)	6,75	32,22

COENTRO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	86,71	27,63	4,44
8,17	91,83	7,08	2,26	0,36

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
369,04	1544,06	54,64	13,29
30,15	126,15	4,46	1,09

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	218,56 (59,22%)	63,01	31,86
Proteínas:	110,52 (29,95%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	39,96 (10,83%)	15,33	13,36

COUVE-FLOR

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	90,59	25,22	8,46
7,92	92,08	7,17	2,00	0,67

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
404,66	1693,10	56,91	9,41
32,05	134,09	4,51	0,75

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	227,64 (56,25%)	62,82	27,84
Proteínas:	100,88 (24,93%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	76,14 (18,82%)	10,39	16,05

COUVE FOLHA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	82,60	22,99	7,17
7,26	92,74	6,00	1,67	0,52

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
366,25	1532,39	52,44	17,40
26,59	111,25	3,81	1,26

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	209,76 (57,27%)	63,49	27,83
Proteínas:	91,96 (25,11%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	64,53 (17,62%)	21,06	15,93

ESCAROLA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	85,54	22,67	4,84
6,43	93,57	5,50	1,46	0,31

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
366,36	1532,85	58,03	14,46
23,56	98,56	3,73	0,93

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	232,12 (63,36%)	67,84	26,50
Proteínas:	90,68 (24,75%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	43,56 (11,89%)	19,40	0,93

ESPINAFRE

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	88,74	17,40	2,93
6,81	93,19	6,04	1,18	0,20

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
369,61	1546,45	68,41	11,26
25,17	105,31	4,66	0,77

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	273,64 (74,03%)	77,09	19,61
Proteínas:	69,60 (18,83%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	26,37 (7,14%)	12,69	21,24

INHAME

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,57	4,32	0,69
33,36	66,64	32,88	1,44	0,23

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
397,73	1664,10	93,56	1,43
132,68	555,14	31,21	0,48

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	374,24 (94,09%)	94,92	4,38
Proteínas:	17,28 (4,34%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	6,21 (1,57%)	1,45	92,07

JERIMUM CABOCLO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	92,26	10,87	1,52
11,83	88,17	10,91	1,29	0,18

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
376,64	1575,86	79,87	7,74
44,56	186,42	9,45	0,92

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	319,48 (84,22%)	86,57	11,78
Proteínas:	43,48 (11,55%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	13,68 (3,63%)	8,39	34,65

JERIMUM DE LEITE

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	88,48	6,89	3,19
7,51	92,49	6,64	0,52	0,24

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
369,87	1547,54	78,40	11,52
27,78	116,22	5,89	0,87

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	313,60 (84,79%)	88,61	7,79
Proteínas:	27,56 (7,45%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	28,71 (7,76%)	13,01	53,68

JILÓ

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	93,19	13,60	5,32
5,61	94,39	5,23	0,76	0,30

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
399,36	1670,92	74,27	6,81
22,40	93,74	4,16	0,38

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	297,08 (74,39%)	79,70	14,59
Proteínas:	54,40 (13,62%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	47,88 (11,99%)	7,31	29,36

MACAXEIRA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	99,19	2,49	0,59
46,82	53,18	46,44	1,17	0,28

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
399,71	1672,39	96,11	0,81
187,14	783,01	45,00	0,38

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	384,44 (96,18%)	96,89	2,51
Proteínas:	9,96 (2,49%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	5,31 (1,33%)	0,82	160,53

MANJERICÃO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	87,14	21,38	8,26
7,37	92,63	6,42	1,58	0,61

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
389,86	1631,17	57,50	12,86
28,73	120,22	4,24	0,95

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	230,00 (59,00%)	65,99	24,54
Proteínas:	85,52 (21,93%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	74,34 (19,07%)	12,05	18,23

MAXIXE

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	91,10	17,19	4,55
7,37	92,63	6,71	1,27	0,34

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
387,15	1619,84	69,36	8,90
28,53	119,38	5,11	0,66

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	277,44 (71,66%)	76,14	18,87
Proteínas:	68,76 (17,76%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	40,95 (10,58%)	9,77	22,52

MOSTARDA (FOLHAS)

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	84,85	24,19	12,68
5,29	94,71	4,49	1,28	0,67

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
402,80	1685,32	47,98	15,15
21,31	89,15	2,54	0,80

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	191,92 (47,65%)	56,55	28,51
Proteínas:	96,76 (24,02%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	114,12 (28,33%)	17,86	16,65

NABO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	82,22	12,51	3,39
6,32	93,68	5,20	0,79	0,21

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
345,83	1446,95	66,32	17,78
21,86	91,45	4,19	1,12

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	265,28 (76,71%)	80,66	15,22
Proteínas:	50,04 (14,47%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	30,51 (8,82%)	21,62	27,64

NABO (FOLHA)

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	82,22	25,96	2,16
6,32	93,68	5,20	1,64	0,14

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
339,68	1421,22	54,10	17,78
21,47	89,82	3,42	1,12

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	216,40 (63,71%)	65,80	31,57
Proteínas:	103,84 (30,57%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	19,44 (5,72%)	21,62	13,08

PEPINO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	78,96	15,94	15,71
1,82	98,18	1,44	0,29	0,29

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
394,39	1650,13	47,31	21,04
7,18	30,03	0,86	0,38

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	189,24 (47,98%)	59,92	20,19
Proteínas:	63,76 (16,17%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	141,39 (35,85%)	26,65	24,74

PIMENTÃO AMARELO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	93,45	10,52	2,97
5,86	94,14	5,48	0,62	0,17

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
388,65	1626,11	79,96	6,55
22,77	95,29	4,69	0,38

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	319,84 (82,30%)	85,56	11,26
Proteínas:	42,08 (10,82%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	26,73 (6,88%)	7,01	36,94

PIMENTÃO VERDE

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	91,55	15,19	3,42
4,24	95,76	3,88	0,64	0,15

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
383,30	1603,73	72,94	8,45
16,25	68,00	3,09	0,36

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	291,76 (76,12%)	79,67	16,59
Proteínas:	60,76 (15,85%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	30,78 (8,03%)	9,23	25,23

PIMENTÃO VERMELHO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	90,47	13,54	3,92
4,24	95,76	3,84	0,57	0,17

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
381,43	1596,11	73,01	9,53
16,17	67,68	3,10	0,40

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	292,04 (76,55%)	80,70	14,97
Proteínas:	54,16 (14,20%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	35,28 (9,25%)	10,53	28,17

QUIABO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	93,61	15,28	2,76
8,13	91,87	7,61	1,24	0,22

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
388,24	1624,40	75,57	6,39
31,56	132,06	6,14	0,52

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	302,28 (77,86%)	80,73	16,32
Proteínas:	61,12 (15,74%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	24,84 (6,04%)	6,83	25,41

RABANETE

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	80,80	17,20	2,96
6,40	93,60	5,17	1,10	0,19

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
338,00	1414,19	60,64	19,20
21,63	90,51	3,88	1,23

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	242,56 (71,76%)	75,05	21,29
Proteínas:	68,80 (20,36%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	26,64 (7,88%)	23,76	19,65

RABANETE (FOLHA)

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	82,22	29,04	8,27
6,40	93,60	5,26	1,86	0,53

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
370,23	1549,04	44,93	17,78
23,69	99,14	2,88	1,14

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	179,72 (48,54%)	54,65	35,30
Proteínas:	116,08 (31,30%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	74,73 (20,11%)	21,62	12,76

REPOLHO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	92,64	16,63	3,33
6,49	93,51	6,01	1,08	0,22

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
378,21	1620,09	72,68	7,36
25,13	105,14	4,72	0,48

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	290,72 (75,08%)	78,45	17,95
Proteínas:	66,52 (17,18%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	29,97 (7,74%)	7,94	23,28

REPOLHO ROXO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	92,25	22,75	1,61
5,35	94,65	4,94	1,22	0,09

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
377,05	1577,58	67,89	7,75
20,17	84,40	3,63	0,41

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	271,56 (72,02%)	73,59	24,66
Proteínas:	91,00 (24,13%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	14,49 (3,85%)	8,40	16,57

RÚCULA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	78,18	29,23	4,96
6,42	93,58	5,02	1,88	0,32

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
337,52	1412,18	43,99	21,82
21,67	90,66	2,82	1,40

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	175,96 (52,13%)	56,27	37,39
Proteínas:	116,92 (34,64%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	44,64 (13,23%)	27,91	11,55

SALSA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	81,31	22,75	5,85
12,07	87,93	9,81	2,75	0,71

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
354,49	1483,19	52,71	18,69
42,79	179,02	6,36	2,26

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	210,84 (59,48%)	64,83	27,98
Proteínas:	91,00 (25,67%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	52,65 (14,85%)	22,99	15,58

SALSÃO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	87,63	22,17	8,48
11,23	88,77	9,84	2,49	0,95

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
392,92	1643,98	56,98	12,37
44,12	184,62	6,40	1,39

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	227,92 (58,01%)	65,02	25,30
Proteínas:	88,68 (22,57%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	76,32 (19,42%)	14,12	17,72

TOMATE MADURO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	91,57	12,67	2,84
4,62	95,38	4,23	0,59	0,13

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
380,48	1591,93	76,06	8,43
17,58	73,55	3,52	0,39

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	304,24 (79,96%)	83,06	13,84
Proteínas:	50,68 (13,32%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	25,56 (6,72%)	9,21	30,03

TOMATE VERDE

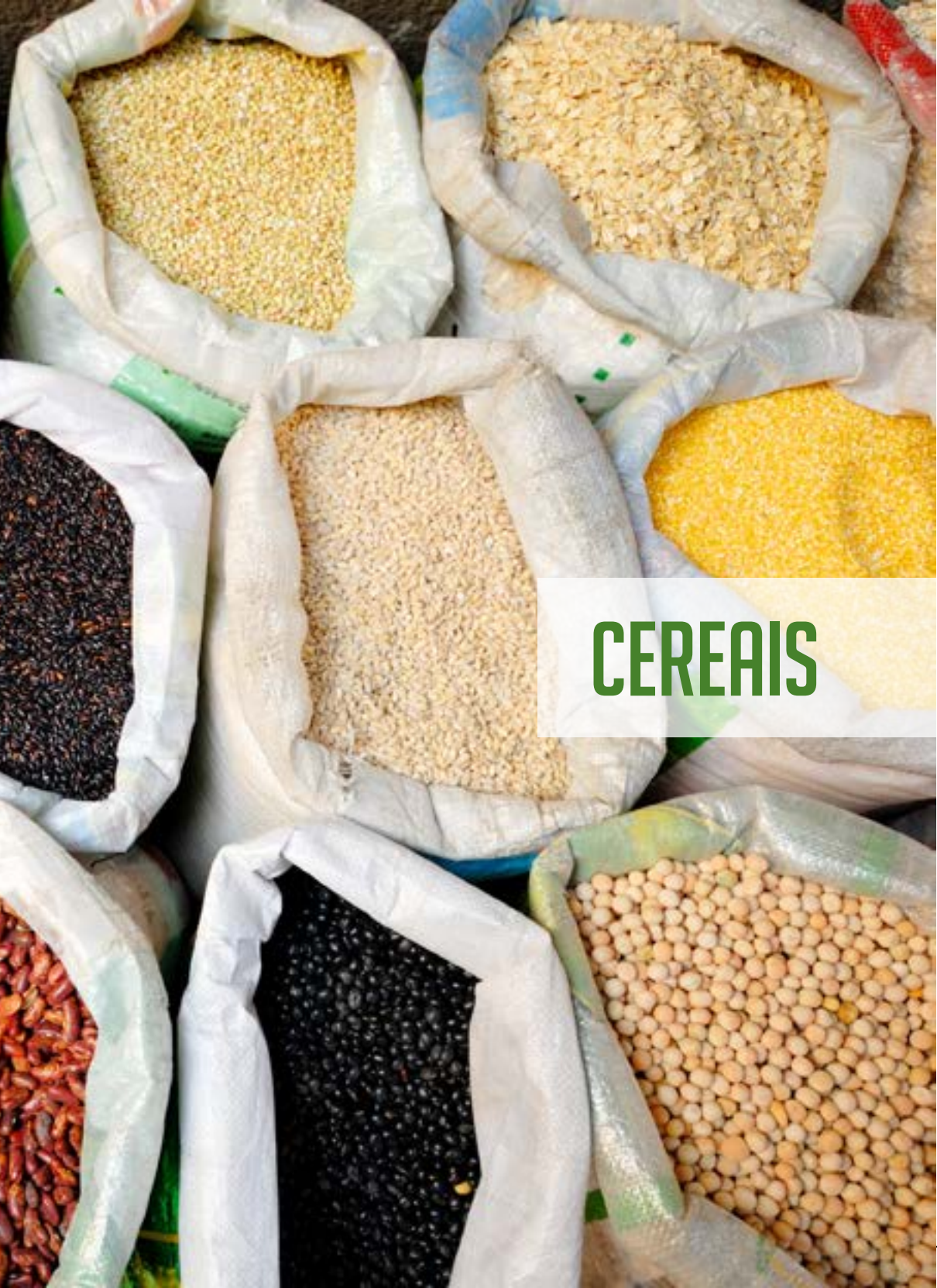
COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	89,92	12,75	1,86
5,15	94,85	4,63	0,66	0,10

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
368,98	1543,81	75,31	10,08
19,00	79,51	3,88	0,52

Valores em negrito: expressos na matéria seca
Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	301,24 (81,64%)	83,75	14,18
Proteínas:	51,00 (13,82%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	16,74 (4,54%)	11,21	28,94

A collage of various grains in white sacks. The sacks are arranged in a grid-like pattern, showing different types of grains: yellow cornmeal, light brown rice, dark brown rice, yellow corn, white rice, black rice, red beans, and white beans. The word "CEREAIS" is written in green capital letters on a white background in the center-right of the image.

CEREAIS

ARROZ

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	99,72	8,11	1,20
94,13	5,87	93,87	7,63	1,13

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
404,88	1694,02	90,41	0,28
381,11	1594,58	85,10	0,26

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	361,64 (89,32%)	90,66	8,13
Proteínas:	32,44 (8,01%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	10,80 (2,67%)	0,28	49,92

ARROZ DA TERRA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,57	8,93	2,84
90,81	9,19	89,51	8,11	2,58

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
408,48	1709,08	86,80	1,43
370,94	1552,02	78,82	1,30

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	347,20 (85,00%)	88,06	9,06
Proteínas:	35,72 (8,74%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	25,56 (6,26%)	1,45	45,74

ARROZ INTEGRAL

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	99,18	7,40	1,08
92,42	7,58	91,66	6,84	1,00

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
402,12	1682,47	90,70	0,82
371,64	1554,94	83,82	0,76

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	362,80 (90,22%)	91,45	7,46
Proteínas:	29,60 (7,367%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	9,72 (2,42%)	0,83	55,69

ARROZ PARBOILIZADO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	99,49	7,10	0,62
89,06	10,94	88,61	6,32	0,55

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
401,06	1678,04	91,77	0,51
357,16	1494,46	81,73	0,45

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	367,08 (91,53%)	92,24	7,14
Proteínas:	28,40 (7,08%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	5,58 (1,39%)	0,51	56,49

AVEIA (GRÃO)

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	97,87	11,25	6,46
91,06	8,94	89,12	10,24	5,88

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
423,78	1773,10	80,16	2,13
385,89	1614,58	72,99	1,94

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	320,64 (75,66%)	81,90	11,49
Proteínas:	45,00 (10,62%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	58,14 (13,72%)	2,18	37,67

MILHO AMARELO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	99,15	8,84	4,23
90,97	9,03	90,20	8,04	3,85

Energia Bruta		Carboidratos (%)		Fibra Alimentar (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g	Totais	Disponíveis		
417,75	1747,87	86,08	81,87	4,21	0,85
380,03	1590,03	78,31	74,48	3,83	0,77

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	344,32 (82,42%)	86,82	8,92
Proteínas:	35,36 (8,46%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	38,07 (9,12%)	0,86	47,26

MILHO BRANCO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,14	8,24	7,65
89,86	10,14	88,19	7,40	6,87

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
430,81	1802,51	82,25	1,86
387,13	1619,73	73,91	1,67

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	329,00 (76,37%)	83,81	8,40
Proteínas:	32,96 (7,65%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	68,85 (15,98%)	1,89	52,28

MILHO BRANCO, CANJICA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	97,32	8,08	1,56
89,73	10,27	87,33	7,25	1,40

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
397,08	1661,34	87,68	2,68
356,30	1490,76	78,68	2,40

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	350,72 (88,32%)	90,09	8,30
Proteínas:	32,32 (8,14%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	14,04 (3,54%)	2,75	49,14

MILHO MUNGUNZÁ

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	99,73	6,21	3,39
88,75	11,25	88,51	5,51	3,01

Energia Bruta		Carboidratos (%)		Fibra Alimentar (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g	Totais	Disponíveis		
415,87	1740,00	90,13	89,55	0,58	0,27
369,08	1544,25	77,99	79,48	0,51	0,24

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	360,52 (86,69%)	90,37	6,23
Proteínas:	24,84 (5,97%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	30,51 (7,34%)	0,27	66,97

MILHO PIPOCA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,36	10,50	0,72
88,95	11,05	87,49	9,34	0,64

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
397,04	1661,22	87,14	1,64
353,17	1477,65	77,51	1,46

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	348,56 (87,79%)	88,59	10,68
Proteínas:	42,00 (10,58%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	6,48 (1,63%)	1,67	37,81

MILHO VERDE

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,34	10,09	5,65
35,52	64,48	34,93	3,58	2,01

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
421,61	1764,02	82,60	1,66
149,76	626,58	29,34	0,90

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	330,40 (78,37%)	83,99	10,26
Proteínas:	40,36 (9,57%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	50,85 (12,06%)	1,69	41,78



FABÁCEAS

AMENDOIM COZIDO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	95,76	30,66	48,77
42,57	57,43	40,77	13,05	20,76

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
626,89	2622,91	16,33	4,24
266,87	1116,57	6,95	1,80

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	65,32 (10,42%)	17,05	32,02
Proteínas:	122,64 (19,56%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	438,93 (70,02%)	4,43	20,45

AMENDOIM CRU

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	97,44	32,05	37,40
94,94	5,06	92,51	30,43	35,51

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
576,76	2413,16	27,99	2,56
547,38	2291,06	26,57	2,43

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	111,96 (19,41%)	28,73	32,89
Proteínas:	128,20 (22,23%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	336,60 (58,36%)	2,63	18,00

AMENDOIM TORRADO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	97,77	31,01	46,43
95,73	4,27	93,60	29,69	44,64

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
624,23	2611,78	20,13	2,23
597,58	2500,26	19,27	2,13

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	80,52 (12,90%)	20,59	31,72
Proteínas:	124,04 (19,87%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	419,67 (67,23%)	2,28	20,13

FAVA BRANCA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	96,14	23,74	2,11
86,55	13,45	83,21	20,55	1,83

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
395,11	1653,14	70,29	3,86
341,97	1430,79	60,84	3,34

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	281,16 (71,16%)	73,11	24,69
Proteínas:	94,96 (24,03%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	18,99 (4,81%)	4,01	16,64

FAVA CASCAVEL

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	95,72	23,56	1,25
86,46	13,54	82,76	20,37	1,08

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
389,13	1628,12	70,91	4,28
336,44	1407,67	61,31	3,70

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	283,64 (72,89%)	74,08	4,06
Proteínas:	94,24 (24,22%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	11,25 (2,89%)	4,47	24,61

FAVA FEIJÃO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	95,87	21,73	1,59
87,05	12,95	83,47	18,92	1,38

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
391,51	1638,08	72,57	4,11
340,81	1425,95	63,17	3,58

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	290,28 (74,14%)	75,68	22,66
Proteínas:	86,92 (22,20%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	14,31 (3,66%)	4,29	18,02

FAVA ORELHA DE VÓ

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	96,24	19,17	1,33
88,46	11,54	85,13	16,96	1,18

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
391,61	1638,50	75,74	3,76
34642	1449,41	67,00	3,33

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	302,96 (77,36%)	78,70	19,92
Proteínas:	76,68 (19,58%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	11,97 (3,06%)	3,91	20,43

FAVA RAI0 DE SOL

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	96,41	19,99	0,78
89,67	10,33	86,45	17,93	0,70

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
389,54	1629,84	75,64	3,59
349,30	1461,47	67,83	3,22

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	302,56 (77,67%)	78,46	4,82
Proteínas:	79,96 (20 53%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	7,02 (1,80%)	3,72	19,49

FAVETA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	96,27	20,34	1,30
89,84	10,16	86,49	18,27	1,17

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
391,58	1638,37	74,63	3,73
351,80	1471,91	67,05	3,35

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	298,52 (76,23%)	77,52	21,13
Proteínas:	81,36 (20,78%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	11,70 (2,99%)	3,87	19,25

FEIJÃO BRANCO, REDONDO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	96,02	22,40	1,57
89,86	10,14	86,28	20,13	1,41

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
391,93	1639,84	72,05	3,98
352,19	1473,56	64,74	3,58

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	288,20 (73,53%)	75,04	23,33
Proteínas:	89,60 (22,86%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	14,13 (3,61%)	4,14	17,50

FEIJÃO CARIOQUINHA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	96,68	20,72	4,78
89,57	10,43	86,60	18,56	4,25

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
410,62	1718,03	71,18	3,32
367,79	1538,84	66,76	2,97

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	284,72 (69,34%)	73,62	21,43
Proteínas:	82,88 (20,18%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	43,02 (10,48%)	3,43	19,82

FEIJÃO GORDO AMARELO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	96,13	22,99	1,40
89,21	10,79	85,76	20,51	1,25

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
391,52	1638,12	71,74	3,87
349,27	1461,37	64,00	3,45

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	286,96 (73,29%)	74,63	23,92
Proteínas:	91,96 (23,49%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	12,60 (3,22%)	4,03	17,03

FEIJÃO GORDO BRANCO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	97,37	20,93	2,84
89,83	10,17	87,47	18,80	2,55

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
403,68	1689,00	73,60	2,63
362,63	1517,23	66,12	2,36

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	294,40 (72,93%)	75,59	21,50
Proteínas:	83,72 (20,74%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	25,56 (6,33%)	2,70	19,29

FEIJÃO GORDO FOGO NA SERRA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	95,88	13,66	2,60
85,43	14,57	81,91	11,67	2,22

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
396,52	1659,04	79,62	4,12
338,75	1417,32	68,02	3,52

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	318,48 (80,32%)	83,04	14,25
Proteínas:	54,64 (13,78%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	23,40 (3,62%)	4,30	29,03

FEIJÃO GORGUTUBA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	95,32	20,65	1,56
88,05	11,95	84,28	18,18	1,37

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
390,68	1634,61	73,51	4,28
343,99	1439,27	64,73	3,77

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	294,04 (75,26%)	76,80	21,57
Proteínas:	82,60 (21,14%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	14,04 (3,60%)	4,47	18,92

FEIJÃO GUANDU

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	95,78	21,29	2,74
87,88	12,12	84,17	18,71	2,41

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
396,81	1660,26	71,75	4,22
348,72	1459,04	63,05	3,71

Valores em negrito: expressos na matéria seca
Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	289,99 (72,32%)	74,91	22,23
Proteínas:	85,16 (21,46%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	24,66 (6,22%)	4,40	18,64

FEIJÃO MACASSAR BARBA DE GUINÉ

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	96,00	28,53	3,01
85,02	14,98	81,62	24,26	2,56

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
399,05	1669,63	64,46	4,00
339,27	1419,52	54,80	3,40

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	257,84 (64,61%)	67,15	29,72
Proteínas:	114,12 (28,60%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	27,09 (6,79%)	4,17	13,99

FEIJÃO MACASSAR CORUJINHA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	95,87	16,52	3,21
86,24	13,76	82,68	14,25	2,77

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
399,53	1671,63	76,14	4,13
344,55	1441,62	65,67	3,56

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	304,56 (76,23%)	79,42	17,23
Proteínas:	66,08 (16,54%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	28,89 (7,23%)	4,31	24,18

FEIJÃO MACASSAR FRADINHO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	96,69	20,73	2,34
95,44	4,56	92,28	19,78	2,23

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
398,46	1667,16	73,62	3,31
380,29	1591,13	70,26	3,16

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	294,48 (73,90%)	76,14	21,44
Proteínas:	82,92 (20,81%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	21,06 (5,29%)	3,42	19,22

FEIJÃO MACASSAR SEMPRE VERDE

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	96,23	18,56	3,23
89,26	10,76	85,88	16,56	2,88

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
401,07	1678,08	74,44	3,77
357,91	1497,52	66,43	3,36

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	297,76 (74,24%)	77,36	19,29
Proteínas:	74,24 (18,51%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	29,07 (7,25%)	3,92	21,61

FEIJÃO MACASSAR VERMELHO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	96,36	24,36	2,17
89,23	10,77	85,98	21,47	1,94

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
396,29	1658,08	69,83	3,64
353,61	1479,50	62,31	3,25

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	279,32 (70,48%)	72,47	25,28
Proteínas:	97,44 (24,59%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	19,52 (4,93%)	11,00	16,27

FEIJÃO MULATINHO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	95,66	19,00	2,09
89,42	10,58	85,54	16,99	1,87

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
393,09	1644,69	74,57	4,34
351,50	1470,68	66,68	3,88

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	298,28 (75,88%)	77,95	19,86
Proteínas:	76,00 (19,33%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	18,81 (4,79%)	4,54	20,69

FEIJÃO PRETO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	95,98	20,34	1,41
89,39	10,61	85,80	18,18	1,26

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
390,97	1635,82	74,23	4,02
349,49	1462,26	66,36	3,59

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	296,92 (75,94%)	77,34	21,19
Proteínas:	81,36 (20,81%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	12,69 (3,25%)	4,19	19,22

FEIJÃO ROSINHA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	95,55	14,15	2,43
85,44	14,56	81,64	12,09	2,08

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
394,35	1649,96	78,97	4,45
336,93	1409,73	67,47	3,80

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	315,88 (80,10%)	82,65	14,81
Proteínas:	56,60 (14,35%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	21,87 (5,55%)	4,66	27,87

FEIJÃO VERDE

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	95,84	26,33	1,23
26,92	73,08	25,80	7,09	0,33

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
389,52	1629,71	68,28	4,16
104,86	438,72	18,38	1,12

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	273,12 (70,12%)	71,24	27,47
Proteínas:	105,32 (27,04%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	11,07 (2,84%)	4,34	14,79

SOJA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	94,46	33,73	25,14
92,72	7,28	87,58	31,27	23,21

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
503,34	2106,81	35,59	5,54
466,88	1953,44	33,00	5,14

Valores em negrito: expressos na matéria seca
Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	142,36 (28,27%)	37,68	2,80
Proteínas:	134,92 (26,79%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	226,26 (44,94%)	5,86	14,93

VAGEM

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	89,64	22,04	1,97
6,67	93,33	5,98	1,47	0,13

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
368,41	1541,43	65,63	10,36
24,57	102,81	4,38	0,69

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	262,52 (71,26%)	73,22	24,59
Proteínas:	88,16 (23,93%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	17,73 (4,81%)	11,56	16,72



ALIMENTOS DIVERSOS

BEIJU

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,32	1,81	2,27
61,27	38,73	60,64	1,11	1,39

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
404,63	1692,97	94,24	1,68
247,92	1037,28	57,74	1,03

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	376,96 (93,16%)	95,85	1,84
Proteínas:	7,24 (1,79%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	20,43 (5,05%)	1,71	223,55

BISCOITO PALITO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	99,41	9,53	6,55
89,07	10,93	88,54	8,49	5,83

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
430,39	1800,75	83,33	0,59
383,35	1603,93	74,22	0,53

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	333,32 (77,45%)	83,82	9,59
Proteínas:	38,12 (8,86%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	58,95 (13,69%)	0,59	45,16

CAJU, PSEUDO FRUTO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,59	11,89	4,49
11,79	88,21	11,62	1,40	0,53

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
416,81	1743,93	82,21	1,41
49,14	205,61	9,69	0,17

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	328,84 (78,89%)	83,39	12,06
Proteínas:	47,56 (11,41%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	40,41 (9,70%)	1,43	35,06

CANJICA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	97,68	6,81	8,17
36,40	63,60	35,56	2,48	2,97

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
431,57	1805,69	82,70	2,32
157,09	657,27	30,10	0,84

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	330,80 (76,65%)	84,66	6,97
Proteínas:	27,24 (6,31%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	73,53 (17,04%)	2,38	63,37

CARDEIRO, FRUTO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	96,40	26,59	4,09
15,43	84,57	14,87	4,10	0,63

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
406,05	1698,91	65,72	3,60
62,65	262,14	10,14	0,56

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	262,88 (64,74%)	68,17	27,58
Proteínas:	106,39 (26,20%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	36,81 (9,06%)	3,73	15,27

CASTANHA DE CAJU

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	97,28	22,55	48,43
92,13	7,87	89,62	20,78	44,62

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
631,27	2641,23	26,30	2,72
581,59	2433,37	24,23	2,51

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	105,20 (16,66%)	27,04	23,18
Proteínas:	90,20 (14,29%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	435,87 (69,05%)	2,80	27,99

COCADA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,84	2,81	13,40
84,94	15,06	83,95	2,39	11,38

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
462,36	1934,51	82,63	1,16
392,73	1643,18	70,19	0,99

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	330,52 (71,49%)	83,60	2,84
Proteínas:	11,24 (2,43%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	120,60 (26,08%)	1,17	164,54

COCO RALADO INDUSTRIAL

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,52	4,07	31,83
90,89	9,11	89,54	3,70	28,93

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
553,23	2314,71	62,62	1,48
502,83	2103,84	56,91	1,35

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	250,48 (45,28%)	63,56	4,13
Proteínas:	16,28 (2,94%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	286,47 (51,78%)	1,50	135,93

COCO SECO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	88,73	7,95	64,80
33,28	66,72	32,86	2,64	21,75

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
718,92	3007,96	26,01	1,27
239,26	1001,05	8,66	0,42

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	104,04 (14,47%)	26,34	8,02
Proteínas:	31,68 (4,41%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	583,20 (81,12%)	1,43	90,77

COLORAU

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,19	8,18	6,69
94,53	5,47	92,82	7,73	6,32

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
426,21	1783,26	83,32	1,81
402,90	1685,72	78,76	1,71

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	333,28 (78,19%)	84,86	8,33
Proteínas:	32,72 (7,68%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	60,21 (14,13%)	1,84	52,10

COMINHO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	97,14	11,57	7,44
96,75	3,25	93,98	11,19	7,20

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
425,76	1781,38	78,13	2,86
411,92	1723,48	75,59	2,77

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	312,52 (73,40%)	80,43	11,91
Proteínas:	46,28 (10,87%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	66,96 (15,73%)	2,94	36,80

FARINHA DE RÔSCA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	97,54	12,38	2,57
96,16	3,84	93,79	11,90	2,47

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
403,01	1686,19	82,59	2,46
387,53	1621,44	79,42	2,37

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	330,36 (81,97%)	84,67	12,69
Proteínas:	49,52 (12,29%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	23,13 (5,74%)	2,52	32,55

FARINHA FINA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,57	1,79	2,85
92,82	7,18	91,49	1,66	2,65

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
408,53	1709,29	93,93	1,43
379,20	1586,56	87,19	1,33

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	375,72 (91,97%)	95,29	1,82
Proteínas:	7,16 (1,75%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	25,65 (6,28%)	1,45	228,23

FARINHA GROSSA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,82	1,13	2,38
93,20	6,80	92,10	1,05	2,22

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
407,18	1703,64	95,31	4,09
379,49	1587,79	88,83	3,81

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	381,24 (93,63%)	96,45	1,14
Proteínas:	4,52 (1,11%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	21,42 (5,26%)	1,19	360,34

JABOTICABA, FARINHA (CASCA)

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,15	8,88	2,01
86,49	13,51	84,89	7,68	1,74

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)	CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos: 349,04 (86,69%)	88,90	9,05
Proteínas: 35,52 (8,82%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos: 18,09 (4,49%)	1,88	45,34

FUBA DE MILHO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,31	7,57	5,46
91,24	8,76	89,70	6,91	4,98

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
420,54	1759,64	85,28	1,69
383,70	1605,40	77,81	1,54

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	341,12 (81,11%)	86,75	7,70
Proteínas:	30,28 (7,20%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	49,14 (11,69%)	1,72	55,55

FUBÁ DE MILHO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	99,38	6,20	3,10
87,62	12,38	87,08	5,43	2,72

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
413,02	1728,08	90,08	0,62
361,89	1514,14	78,93	0,55

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	360,32 (87,24%)	90,64	6,24
Proteínas:	24,80 (6,00%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	27,90 (6,76%)	0,62	66,62

GENGIBRE

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	94,46	8,93	4,83
4,48	95,52	4,23	0,40	0,22

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
401,99	1681,93	80,70	5,54
18,01	75,35	3,62	0,25

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	322,80 (80,30%)	85,43	9,45
Proteínas:	35,72 (8,89%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	43,47 (10,81%)	5,88	45,02

GERGELIM

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	95,57	14,14	41,98
95,52	4,48	91,29	13,51	40,10

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
592,18	2477,68	39,45	4,43
565,65	2366,68	37,68	4,23

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	157,80 (26,65%)	41,28	14,80
Proteínas:	56,56 (9,55%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	377,82 (63,80%)	4,64	41,88

GIRASSOL, SEMENTE

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	96,36	14,46	30,69
90,21	9,79	86,93	13,04	27,69

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
538,89	2254,72	51,21	3,64
486,13	2033,98	46,20	3,28

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	204,84 (38,01%)	56,14	15,01
Proteínas:	57,84 (10,73%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	276,21 (51,26%)	3,88	37,27

GOMA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	99,88	0,50	0,37
55,53	44,47	55,46	0,28	0,21

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
401,37	1679,33	99,01	0,12
222,88	932,53	54,98	0,07

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	396,04 (98,67%)	99,13	0,50
Proteínas:	2,00 (0,50%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	3,33 (0,83%)	0,12	802,74

GRÃO DE BICO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	97,25	20,07	3,04
90,03	9,97	87,55	18,07	2,74

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
404,20	1691,17	74,14	2,75
363,90	1522,56	66,75	2,48

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	296,56 (73,37%)	76,24	20,64
Proteínas:	80,28 (19,86%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	27,36 (6,77%)	2,83	20,14

JACA MOLE

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	95,99	6,87	1,20
41,99	58,01	40,31	2,88	0,50

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
389,96	1631,59	87,92	4,01
163,74	685,11	36,91	1,68

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	351,68 (90,18%)	91,59	7,16
Proteínas:	27,48 (7,05%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	10,80 (2,77%)	4,18	56,76

JACA, CAROÇO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	96,49	10,65	1,05
48,35	56,15	42,31	4,67	0,46

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
391,21	1636,82	84,79	3,51
171,55	717,75	37,18	1,54

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	339,16 (86,69%)	87,87	11,04
Proteínas:	42,60 (10,89%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	9,45 (2,42%)	3,64	36,73

LENTILHA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	96,54	23,41	4,25
90,99	9,01	87,84	21,30	3,87

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
407,41	1704,60	68,88	3,46
370,70	1551,02	62,67	3,15

Valores em negrito: expressos na matéria seca
Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	275,52 (67,63%)	71,35	24,25
Proteínas:	93,64 (22,98%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	38,25 (9,39%)	3,58	17,40

LINHAÇA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	80,74	17,68	10,24
90,24	9,76	72,86	15,95	9,24

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
374,16	1565,49	52,82	19,26
337,64	1412,69	47,66	17,38

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	211,28 (56,47%)	65,42	21,90
Proteínas:	70,72 (18,90%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	92,16 (24,63%)	23,85	21,16

MANDIOCA, FOLHA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
234,88	-	93,38	28,60	6,06
19,55	80,45	18,26	5,59	1,18

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
403,82	1689,58	58,72	6,62
78,95	330,31	11,48	1,29

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	234,88 (58,16%)	62,88	30,63
Proteínas:	114,40 (28,33%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	54,54 (13,51%)	7,09	14,12

MASSA DE MANDIOCA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,64	0,61	0,63
27,03	72,97	26,66	0,16	0,17

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
397,71	1664,02	97,40	1,36
107,50	449,78	26,33	0,37

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	389,60 (97,96%)	98,74	0,62
Proteínas:	2,44 (0,61%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	5,67 (1,43%)	1,38	651,98

MEL DE ENGENHO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	99,32	1,01	1,11
63,92	36,08	63,49	0,65	0,71

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
402,83	1685,44	97,20	0,68
257,49	1077,33	62,13	0,43

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	388,80 (96,52%)	97,87	1,02
Proteínas:	4,04 (1,00%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	9,99 (2,48%)	0,68	398,84

ORÉGANO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	89,18	9,38	6,85
94,57	5,43	84,34	8,87	6,48

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
390,97	1635,82	72,95	10,82
369,74	1546,99	68,99	10,23

Valores em negrito: expressos na matéria seca
Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	291,80 (74,63%)	81,80	10,52
Proteínas:	37,52 (9,60%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	61,65 (15,77%)	12,13	41,68

PALMA MIÚDA, FRUTO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	85,62	6,84	2,38
9,15	90,85	7,83	0,63	0,22

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
354,38	1482,73	76,40	14,38
32,43	135,67	6,99	1,32

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	305,60 (86,23%)	89,23	7,99
Proteínas:	27,36 (7,72%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	21,42 (6,05%)	16,80	51,81

PAMONHA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	97,23	7,99	7,56
38,00	62,00	36,95	3,04	2,87

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
426,72	1785,40	81,68	2,77
162,15	678,45	31,04	1,05

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	326,72 (76,57%)	84,01	8,22
Proteínas:	31,96 (7,49%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	68,04 (15,94%)	2,85	53,41

PÃO BAGUETE

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	97,09	12,68	2,32
70,90	29,10	68,84	8,99	1,64

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
399,96	1673,43	82,09	2,91
283,57	1186,46	58,20	2,06

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	328,36 (82,10%)	84,55	13,06
Proteínas:	50,72 (12,68%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	20,88 (5,22%)	3,00	31,54

PÃO CENTEIO LIGHT

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,25	18,63	0,80
58,90	41,10	57,87	10,97	0,47

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
397,00	1661,05	78,82	1,75
233,83	978,36	46,42	1,03

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	315,28 (79,42%)	80,22	18,96
Proteínas:	74,52 (18,77%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	7,20 (1,81%)	1,78	21,31

PÃO DE FORMA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	97,34	11,61	2,94
66,00	34,00	64,24	7,66	1,94

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
404,06	1690,59	82,79	2,66
266,68	1115,79	54,64	1,76

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	331,16 (81,96%)	85,05	11,93
Proteínas:	46,44 (11,49%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	26,46 (6,55%)	2,73	34,80

PÃO DE FORMA ZERO AÇÚCAR

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	96,44	19,90	2,61
59,79	40,21	57,66	11,90	1,56

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
398,81	1668,62	73,92	3,56
238,45	997,67	44,20	2,13

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	295,72 (74,15%)	76,65	20,63
Proteínas:	79,60 (19,96%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	23,49 (5,89%)	3,69	20,04

PÃO DE SOJA LIGHT

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	96,67	16,31	6,16
61,80	38,20	59,74	10,08	3,81

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
417,48	1746,74	74,20	3,33
258,00	1079,48	45,86	2,06

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	296,80 (71,09%)	76,76	16,87
Proteínas:	65,24 (15,63%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	55,44 (13,28%)	3,44	25,60

PÃO DOCE COM COCO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,15	10,57	12,89
72,79	27,21	71,44	7,69	9,38

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
457,05	1912,30	74,69	1,85
332,69	1391,96	54,37	1,35

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	298,76 (65,37%)	76,10	10,77
Proteínas:	42,28 (9,25%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	116,01 (25,38%)	1,88	43,24

PÃO DOCE SEM COCO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,26	12,83	5,98
75,31	24,69	74,00	9,66	4,50

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
422,94	1769,58	79,45	1,74
318,52	1332,67	59,83	1,31

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	317,80 (75,14%)	80,86	13,06
Proteínas:	51,32 (12,13%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	53,82 (12,73%)	1,77	32,96

PÃO FRANCÊS

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	97,05	12,51	1,91
72,50	27,50	70,36	9,07	1,38

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
397,75	1664,19	82,63	2,95
288,37	1206,53	59,91	2,14

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	330,52 (83,10%)	85,14	12,89
Proteínas:	50,04 (12,58%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	17,19 (4,32%)	3,04	31,79

PÃO DE HAMBURGUER

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,15	11,45	2,73
67,86	32,14	66,60	7,77	1,85

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
406,25	1699,75	83,79	1,85
275,68	1153,45	56,86	1,26

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	335,88 (82,68%)	85,37	11,67
Proteínas:	45,80 (11,27%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	24,57 (6,05%)	1,88	35,48

PÃO DE HAMBURGUER COM GERGELIM

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	97,85	11,73	3,73
67,03	32,97	65,59	7,86	2,50

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
410,05	1715,65	82,39	2,15
274,86	1150,00	55,23	1,44

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	329,56 (80,37%)	84,20	11,99
Proteínas:	46,92 (11,44%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	33,57 (8,19%)	2,20	34,96

PÃO INTEGRAL 9 GRÃOS

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	96,59	15,07	5,66
66,87	33,13	64,59	10,08	3,78

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
414,66	1734,94	75,86	3,41
277,28	1160,15	50,73	2,28

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	303,44 (73,18%)	78,54	15,60
Proteínas:	60,28 (14,54%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	50,94 (12,28%)	3,53	27,52

PÃO ITALIANO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	97,95	13,23	2,50
73,78	26,22	72,27	9,76	1,84

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
404,30	1691,59	82,22	2,05
298,29	1248,06	60,66	1,51

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	328,88 (81,34%)	83,94	13,51
Proteínas:	52,92 (13,09%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	22,50 (5,57%)	2,09	30,56

PÃO MINUTO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	97,44	11,52	6,81
66,17	33,83	64,48	7,62	4,51

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
423,81	1773,22	79,11	2,56
280,44	1173,34	52,35	1,69

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	316,44 (74,67%)	81,19	11,82
Proteínas:	46,08 (10,87%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	61,29 (14,46%)	2,63	36,79

PÃO PETRÓPOLIS

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	96,42	11,39	2,22
63,81	36,19	61,53	7,27	1,42

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
396,78	1660,13	82,81	3,58
253,19	1059,33	52,84	2,28

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	331,24 (83,48%)	85,88	11,81
Proteínas:	45,56 (11,48%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	19,98 (5,04%)	3,71	34,84

PÃO RECIFE

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,00	10,83	4,22
71,94	28,06	70,50	7,79	3,04

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
413,10	1728,41	82,95	2,00
297,18	1243,42	59,67	1,44

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	331,80 (80,32%)	84,64	11,05
Proteínas:	43,32 (10,49%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	37,98 (9,19%)	2,04	38,14

PIMENTA DO REINO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	95,86	13,15	11,40
95,81	4,19	91,84	12,60	10,92

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
440,44	1842,80	71,31	4,14
421,99	1765,59	68,32	3,97

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	285,24 (64,76%)	74,39	13,72
Proteínas:	52,60 (11,94%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	102,60 (23,30%)	4,32	33,49

RAPADURA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,36	1,24	0,53
91,01	8,99	89,52	1,13	0,48

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
396,09	1657,24	96,59	1,64
360,48	1508,25	87,91	1,49

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	386,36 (97,54%)	98,20	1,26
Proteínas:	4,96 (1,25%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	4,77 (1,21%)	1,67	319,43

RAPADURA COM COCO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,95	1,16	4,57
91,07	8,93	90,11	1,06	4,16

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
418,65	1751,63	93,22	1,05
381,26	1595,21	84,90	0,96

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	327,88 (89,07%)	94,21	1,17
Proteínas:	4,64 (1,11%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	41,43 (9,82%)	1,06	360,91

SALSA EM FLOCOS

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	86,58	20,46	7,20
81,51	18,49	70,57	16,68	5,87

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
382,32	1599,63	58,92	13,42
311,63	1303,86	48,02	10,94

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	235,68 (61,64%)	68,05	23,63
Proteínas:	81,84 (21,41%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	64,80 (16,95%)	15,50	18,69

SEQUILHO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	99,52	1,21	3,65
89,79	10,21	89,36	1,09	3,28

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
416,33	1741,92	94,66	0,48
373,82	1564,07	85,00	0,43

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	378,64 (90,95%)	95,12	1,22
Proteínas:	4,84 (1,16%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	32,85 (7,89%)	0,48	344,07

SORDA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,38	9,09	4,85
90,74	9,26	89,27	8,25	4,40

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
417,77	1747,95	84,44	1,62
379,08	1586,09	76,62	1,47

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	337,76 (80,85%)	85,83	9,24
Proteínas:	36,36 (8,70%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	43,65 (10,45%)	1,65	45,96

TAPIOCA COM MANTEIGA

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,87	0,71	7,78
61,91	38,09	61,21	0,44	4,82

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
434,38	1817,45	90,38	1,13
268,92	1125,18	55,95	0,70

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	361,52 (83,23%)	91,41	0,72
Proteínas:	2,84 (0,65%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	70,02 (16,12%)	1,14	611,80

TARECO

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	99,41	11,02	7,06
95,20	4,80	94,64	10,49	6,72

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
432,94	1811,42	81,33	0,59
412,16	1724,47	77,43	0,56

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	325,32 (75,14%)	81,81	11,09
Proteínas:	44,08 (10,18%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	63,54 (14,68%)	0,59	39,29

XERÉM

COMPOSIÇÃO CENTESIMAL

Matéria Seca (%)	Umidade (%)	Matéria Orgânica (%)	Proteína (%)	Lipídeos (%)
100,00	-	98,51	6,27	1,77
89,74	10,26	88,40	5,63	1,59

Energia Bruta		Carboidratos Totais (%)	Cinzas (%)
Kcal/100 g	KJ/100 g		
402,89	1685,69	90,47	1,49
361,55	1512,74	81,19	1,34

Valores em negrito: expressos na matéria seca

Valores em escrita fina: expressos na matéria natural

Distribuição calórica (kcal)		CHOT na MO (%)	PB na MO (%)
Carboidratos:	361,88 (89,82%)	91,84	6,36
Proteínas:	25,08 (6,23%)	CZ na MO (%)	Relação EB/PB (Kcal/g)
Lipídeos:	15,93 (3,95%)	1,51	64,26

REFERÊNCIAS

ATWATER, W.O.; WOODS, C.D. The chemical composition of American food materials. Farmer Bulletin, nº 28. U.S. Department of Agriculture. Washington. 1986.

BAIXAR MAPAS. Mapa da Paraíba- Mesorregiões. 2016. Disponível em <> Acesso em 10 de set. de 2020.

BRANDÃO FILHO, J.U.T; FREITAS, P.S.L.; BERIAN, L.O.S.; GOTO, R. Hortaliças-fruto. Editora Eduem, 2018.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA - EMBRAPA. Catálogo brasileiro de hortaliças: saiba como plantar e aproveitar 50 das espécies mais comercializadas no país. Brasília. 2010.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS – FAO. Melhorar a Nutrição através das Hortas Familiares. Modulo de Formação Técnicos de Extensão Agrícola em África. 2003. Disponível em <<http://www.fao.org/3/x3996p/x3996p00.htm#Contents> > Acesso em 10 de set. de 2020.

INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO MUNICIPAL E ESTADUAL – IDEME. Mapas temáticos. 2016. Disponível em: <<http://ideme.pb.gov.br/servicos/mapas-tematicos>> Acesso em 05 de set. de 2020.

HORWITZ, W.; LATIMER, G.W. Official methods of analysis. In: Association of Analytical Chemistry – AOAC. 18 ed. Gaithersburg, MD, 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA –IBGE. Anuário estatístico do brasil. V. 79, 2019. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/20/aeb_2019.pdf> Acesso em: 04 de set. de 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA –IBGE. Censo demográfico da Paraíba, 2000,2010 e estimativa para 2020. 2018. Disponível em: <cidades.ibge.gov.br/brasil/pb/panorama> Acesso em 20 de set. de 2020.

INTERNATIONAL NETWORK OF FOOD DATA SYSTEMS - INFOODS . Tagnames for Food Components, 2017. Disponível em: <http://www.fao.org/infoods/tagnames_en.stm>. Acesso em 05 de set. de 2020.

INSTITUTO ADOLF LUTZ. Métodos físico-químicos para análise de alimentos. Coordenadores Odair Zenebon, Neus Sadocco Pascuet e Paulo Tiglia -- São Paulo: Instituto Adolfo Lutz, 2008.

SILVA, D J; QUEIROZ, AC. Análises de alimentos: (métodos químicos e biológicos). Editora UFV, 3ª Ed., Viçosa, MG, p. 253, 2006.

NOMES VULGARES

ABOBRINHA	25
ACELGA	26
AGRIÃO	27
ALFACE AMERICANA	28
ALFACE CRESPA	29
ALFACE FRANCESA (ROXA)	30
ALFACE LISA	31
ALHO PORÓ	32
ALMEIRÃO	33
BATATA DOCE BRANCA.....	34
BATATA DOCE ROXA.....	35
BATATA INGLESA	36
BERINJELA.....	37
BETERRABA	38
BRÓCOLIS	39
CEBOLA BRANCA.....	40
CEBOLA ROXA.....	41
CEBOLINHA	42
CENOURA	43
CHICÓRIA.....	44
CHUCHU.....	45
COENTRO	46
COUVE-FLOR.....	47
COUVE FOLHA.....	48
ESCAROLA	49

ESPINAFRE.....	50
INHAME.....	51
JERIMUM CABOCLO	52
JERIMUM DE LEITE	53
JILÓ.....	54
MACAXEIRA.....	55
MANJERICÃO	56
MAXIXE	57
MOSTARDA (FOLHAS)	58
NABO	59
NABO (FOLHA)	60
PEPINO	61
PIMENTÃO AMARELO	62
PIMENTÃO VERDE	63
PIMENTÃO VERMELHO	64
QUIABO.....	65
RABANETE	66
RABANETE (FOLHA).....	67
REPOLHO	68
REPOLHO ROXO	69
RÚCULA	70
SALSA	71
SALSÃO	72
TOMATE MADURO	73
TOMATE VERDE	74
ARROZ	76
ARROZ DA TERRA	77
ARROZ INTEGRAL	78
ARROZ PARBOILIZADO.....	79

AVEIA (GRÃO).....	80
MILHO AMARELO	81
MILHO BRANCO	82
MILHO BRANCO, CANJICA.....	83
MILHO MUNGUNZÁ	84
MILHO PIPOCA.....	85
MILHO VERDE	86
AMENDOIM COZIDO	88
AMENDOIM CRU	89
AMENDOIM TORRADO	90
FAVA BRANCA	91
FAVA CASCAVEL	92
FAVA FEIJÃO.....	93
FAVA ORELHA DE VÓ.....	94
FAVA RAIO DE SOL.....	95
FAVETA.....	96
FEIJÃO BRANCO, REDONDO	97
FEIJÃO CARIOQUINHA	98
FEIJÃO GORDO AMARELO	99
FEIJÃO GORDO BRANCO	100
FEIJÃO GORDO FOGO NA SERRA	101
FEIJÃO GORGUTUBA	102
FEIJÃO GUANDU	103
FEIJÃO MACASSAR BARBA DE GUINÉ	104
FEIJÃO MACASSAR CORUJINHA	105
FEIJÃO MACASSAR FRADINHO.....	106
FEIJÃO MACASSAR SEMPRE VERDE	107
FEIJÃO MACASSAR VERMELHO	108
FEIJÃO MULATINHO.....	109

FEIJÃO PRETO	110
FEIJÃO ROSINHA.....	111
FEIJÃO VERDE	112
SOJA	113
VAGEM	114
BEIJU	116
BISCOITO PALITO.....	117
CAJU, PSEUDO FRUTO	118
CANJICA.....	119
CARDEIRO, FRUTO.....	120
CASTANHA DE CAJU	121
COCADA	122
COCO RALADO INDUSTRIAL	123
COCO SECO	124
COLORAU.....	125
COMINHO	126
FARINHA DE RÔSCA	127
FARINHA FINA.....	128
FARINHA GROSSA.....	129
JABOTICABA, FARINHA (CASCA)	130
FUBA DE MILHO	131
FUBÁ DE MILHO	132
GENGIBRE.....	133
GERGELIM.....	134
GIRASSOL, SEMENTE	135
GOMA	136
GRÃO DE BICO	137
JACA MOLE	138
JACA, CAROÇO	139

LENTILHA.....	140
LINHAÇA	141
MANDIOCA, FOLHA.....	142
MASSA DE MANDIOCA	143
MEL DE ENGENHO	144
ORÉGANO	145
PALMA MIÚDA, FRUTO	146
PAMONHA	147
PÃO BAGUETE	148
PÃO CENTEIO LIGHT.....	149
PÃO DE FORMA	150
PÃO DE FORMA ZERO AÇÚCAR.....	151
PÃO DE SOJA LIGHT.....	152
PÃO DOCE COM COCO.....	153
PÃO DOCE SEM COCO	154
PÃO FRANCÊS.....	155
PÃO DE HAMBURGUER	156
PÃO DE HAMBURGUER COM GERGELIM	157
PÃO INTEGRAL 9 GRÃOS.....	158
PÃO ITALIANO	159
PÃO MINUTO	160
PÃO PETRÓPOLIS.....	161
PÃO RECIFE.....	162
PIMENTA DO REINO	163
RAPADURA	164
RAPADURA COM COCO.....	165
SALSA EM FLOCOS.....	166
SEQUILHO.....	167
SORDA.....	168

TAPIOCA COM MANTEIGA	169
TARECO	170
XERÉM	171

NOMES CIENTÍFICOS

ABELMOSCHUS	esculentus
ALLIUM	ampeloprasum
	cepa
	fisylosum
ANACARDIUM	occidentale
APIUM	graveolens
ARACHIS	hypogaea
ARTOCARPUS	integrifolia
AVENA	sativa
BETA	vulgaris.....
BRASSICA	junceae
	oleracea.....
CAJANUS	Cajan.....
CAPSICUM	annuum
CEREUS	chrysostele.....
CICER	arietinum
CICHORIUM	intibus
	endívia.....
COCUS	nucifera
CORIANDUM	sativum.....
CROCUS	sativus
CUCUMIS	sativus
	anguria
CUCURBITA	pepo
	moschata.....
CUMINUM	cyminum

DAUCUS	carota
DIOSCOREA	alata
ERUCA	sativa
GLYCINE	max
HELIANTHUS	annuus.....
IPOMOEA	batatas
LATUCA	sativa
LENS	esculenta
MANIHOT	utilissima.....
	esculenta
MYRCIARIA	cauliflora
NASTURTIIUM	officinale
ONCIMUM	basilicum
OPUNTIA	ficus-indica.....
ORIGANUM	vulgare
ORYZA	sativa
PETROSENILUM	hortense
PHASEOLUS	lunatus
	vulgaris.....
PIPER	nigrum.....
RAPHANUS	sativus
SECHIUM	edule.....
SESAMUM	indicum
SOLANUM	gilo.....
	lycopersicum
	melongena.....
	tuberosum
SPINACEA	oleracea.....
VIGNA	unguiculata.....
ZEA	mays



E Editora
UFPB