

**Departamento de Informática em Saúde
Escola Paulista de Medicina
Universidade Federal de São Paulo**

TABELA DE COMPOSIÇÃO QUÍMICA DOS ALIMENTOS

Manual do Usuário

2014

São Paulo

Sumário

Página inicial	3
Buscar um alimento.....	4
Relatório básico e completo	7
Grupos de Alimentos.....	9
Apresentação por componentes.....	11

Índice das figuras

Figura 1 Página inicial	3
Figura 2 Tela de busca de alimentos.....	4
Figura 3 Digitando o nome do alimento	5
Figura 4 Lista de alimento	6
Figura 5 Relatório básico	7
Figura 6 Relatório completo	8
Figura 7 Coluna dos grupos de alimentos	9
Figura 8 Selecionando um grupo de alimentos.....	10
Figura 9 Tela de seleção dos componentes	11
Figura 10 Lista dos componentes.....	12
Figura 11 Lista da presença do componente por 100 gramas dos alimentos.	13
Figura 12 Lista da presença do componente por por medida caseira.....	14

Página inicial

Na página inicial encontramos informações sobre a aplicação web, link para iniciar a busca de alimentos e também o e-mail para contato como os desenvolvedores. (Setas **Figura 1**).

 **Departamento de Informática em Saúde**
Escola Paulista de Medicina
Universidade Federal de São Paulo

Bem-vindo à Página da Tabela de Composição Química dos Alimentos

Encontre informações sobre os nutrientes em mais de 3.500 alimentos utilizando o TABNUT. Os alimentos estão organizados em grupos alimentares e são apresentados por porção de 100 gramas e medidas caseiras. O programa permite a busca de alimentos por nome e oferece facilidade para encontrar alimentos de acordo com seus componentes/nutrientes.

 [Inicie sua busca aqui](#)

O TABNUT é uma Aplicação Web reformulada e atualizada pelo [Departamento de Informática em Saúde](#) da Escola Paulista de Medicina/Unifesp, que utiliza a base de dados norte-americana, Padrão de Referência Nacional da Base de Dados de Nutrientes do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA)*, em sua versão 25.

Caso não encontre o alimento que procura em português (busca negativa), você pode tentar o [Search](#) do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA)*, somente em inglês.

Para mais informações e documentação sobre a versão atual do banco de dados, consulte [Sobre a Base de Dados](#) (em inglês).

 Curtir 573 pessoas curtiram isso.

 Contato: tabnut@unifesp.br

*U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2013. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 25. Nutrient Data Laboratory Home Page: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>

[Estatística de acesso](#)
Atualizado em: 10/07/2014

Figura 1 Página inicial

Buscar um alimento

Para iniciar a busca, clique na caixa de texto (seta) e digite o nome do alimento desejado (**Figura 2**).

Departamento de Informática em Saúde
Escola Paulista de Medicina
Universidade Federal de São Paulo

Home Alimentos Componentes SR25 Documentation Sobre

Grupo de Alimentos: Todos os grupos

Grupo de Alimentos

Bebidas (132)
Cereais matinais (20)
Comida de restaurante (7)
Comida para bebê (214)
Cordeiro, Vitela e Caça (137)
Doces (149)
Ervas e Temperos (64)
Fast Foods (115)
Frutas e Sucos (277)
Grãos e Massas (161)
Laticínios e produtos a base de ovo (239)
Legumes e derivados (140)
Nozes e sementes oleaginosas (81)
Óleos e gorduras (165)
Peixes e frutos do mar (181)
Produtos avícolas (234)
Produtos bovinos (28)
Produtos de padaria e rotisseria (275)
Produtos Suínos (134)
Refeições, Entradas e Acompanhamentos (1)
Salgadinhos e aperitivos (41)
Salsichas, Embutidos e Frios (65)
Sopas, molhos e caldos (207)
Vegetais, Verduras e derivados (608)

Digite o nome do alimento e clique em Ir para pesquisar

3675 alimentos encontrados: clique no nome do alimento para ver detalhes

1/184 Exibir 20 registros

NDB No.	Descrição	Grupo de Alimento
01001	Manteiga, com sal	Laticínios e produtos a base de ovo
01002	Manteiga, batida, com sal	Laticínios e produtos a base de ovo
01003	Óleo de manteiga, anidro/ manteiga de garrafa	Laticínios e produtos a base de ovo
01004	Queijo, gorgonzola	Laticínios e produtos a base de ovo
01005	Queijo, brick	Laticínios e produtos a base de ovo
01006	Queijo, brie	Laticínios e produtos a base de ovo
01007	Queijo, camembert	Laticínios e produtos a base de ovo
01008	Queijo, caraway	Laticínios e produtos a base de ovo
01009	Queijo, cheddar	Laticínios e produtos a base de ovo
01010	Queijo, cheshire	Laticínios e produtos a base de ovo
01011	Queijo, colby	Laticínios e produtos a base de ovo
01012	Queijo, cottage, cremoso, coalho grande ou pequeno	Laticínios e produtos a base de ovo
01013	Queijo, cottage, cremoso, com fruta	Laticínios e produtos a base de ovo
01014	Queijo, cottage, sem gordura, não cremoso, seco, coalho grande ou pequeno	Laticínios e produtos a base de ovo
01015	Queijo, cottage, magro, 2% gordura	Laticínios e produtos a base de ovo
01016	Queijo, cottage, magro, 1% gordura	Laticínios e produtos a base de ovo
01017	Queijo, "cream cheese"	Laticínios e produtos a base de ovo
01018	Queijo, edam	Laticínios e produtos a base de ovo
01019	Queijo, feta	Laticínios e produtos a base de ovo
01020	Queijo, fontina	Laticínios e produtos a base de ovo

Figura 2 Tela de busca de alimentos

Ao iniciar a digitação, surgirão automaticamente as opções de preenchimento. (**Figura 3**).

Grupo de Alimentos: Todos os grupos

Digite o nome do alimento e clique em Ir para pesquisar

ameixa

3675 alimentos

- Alimento para bebês, de 6 a 8 meses, ameixa com tapioca, sem adicao de vitamina C
- Alimento para bebês, de 9 a 12 meses, fruta, ameixa com tapioca, sem adicao de vitamina C
- Alimento para bebês, de 6 a 8 meses, fruta ameixa seca com tapioca, sem adicao de vitamina C
- Alimento para bebês, de 9 a 12 meses, fruta, ameixa seca com tapioca, sem adicao de vitamnna C
- Alimento para bebês, de 6 a 8 meses, ameixa seca, sem adicao de vitamina C
- Alimento para bebês, suco, maca e ameixa
- Alimento para bebês, suco, maca e ameixa seca
- Alimento para bebês, ameixa seca e laranja
- Alimento para bebês, de 6 a 8 meses, ameixa e bananas com arroz
- Molho, ameixa, pronto para consumo
- Ameixa, crua
- Ameixa, lata, vermelha, em agua, solido e liquido
- Ameixa, lata, vermelha, em calda, solido e liquido
- Ameixa, lata, vermelha, calda rala, solido e liquido
- Ameixa, lata, vermelha, calda extra grossa, solido e liquido
- Ameixa, lata, vermelha, calda grossa, solido e liquido
- Ameixa seca, lata, em calda grossa, solidos e liquido
- Ameixa seca, desidratada (baixa umidade), nao cozida
- Ameixa seca, desidratada (baixa umidade), cozida
- Ameixa seca, desidratada, nao cozida
- Ameixa seca, desidratada, cozida, sem acucar
- Ameixa seca, desidratada, cozida, com acucar
- Suco de ameixa seca, lata
- Pure de ameixa seca

01017 Queijo, "cream cheese"

01018 Queijo, edam

01019 Queijo, feta

01020 Queijo, fontina

Exibir 20 registros

Grupo de Alimento

- Laticínios e produtos a base de ovo

Figura 3 Digitando o nome do alimento

Podemos escolher uma das opções dadas pelo preenchimento automático para a visualização da página de composição química do alimento selecionado.

Outra opção é continuar a digitação do nome do alimento e a seguir pressionar “enter” ou clicar no botão “Ir”, para que seja apresentada a lista completa de alimentos que contém o nome digitado em sua solicitação. (**Figura 4**).

Grupo de Alimentos: Todos os grupos

Digite o nome do alimento e clique em Ir para pesquisar

24 alimentos encontrados de 3675: clique no nome do alimento para ver detalhes

1/2 Exibir 20 registros

NDB No. ▲	Descrição	Grupo de Alimento
03134	Alimento para bebes, de 6 a 8 meses, ameixa com tapioca, sem adicao de vitamina C	Comida para bebê
03135	Alimento para bebes, de 9 a 12 meses, fruta, ameixa com tapioca, sem adicao de vitamina C	Comida para bebê
03136	Alimento para bebes, de 6 a 8 meses, fruta ameixa seca com tapioca, sem adicao de vitamina C	Comida para bebê
03137	Alimento para bebes, de 9 a 12 meses, fruta, ameixa seca com tapioca, sem adicao de vitamna C	Comida para bebê
03139	Alimento para bebes, de 6 a 8 meses, ameixa seca, sem adicao de vitamina C	Comida para bebê
03170	Alimento para bebes, suco, maca e ameixa	Comida para bebê
03171	Alimento para bebes, suco, maca e ameixa seca	Comida para bebê
03178	Alimento para bebes, ameixa seca e laranja	Comida para bebê
03293	Alimento para bebes, de 6 a 8 meses, ameixa e bananas com arroz	Comida para bebê
06151	Molho, ameixa , pronto para consumo	Sopas, molhos e caldos
09279	Ameixa , crua	Frutas e Sucos
09281	Ameixa , lata, vermelha, em agua, solido e liquido	Frutas e Sucos
09282	Ameixa , lata, vermelha, em calda, solido e liquido	Frutas e Sucos
09283	Ameixa , lata, vermelha, calda rata, solido e liquido	Frutas e Sucos
09284	Ameixa , lata, vermelha, calda extra grossa, solido e liquido	Frutas e Sucos
09285	Ameixa , lata, vermelha, calda grossa, solido e liquido	Frutas e Sucos
09288	Ameixa seca, lata, em calda grossa, solidos e liquido	Frutas e Sucos
09289	Ameixa seca, desidratada (baixa umidade), nao cozida	Frutas e Sucos
09290	Ameixa seca, desidratada (baixa umidade), cozida	Frutas e Sucos
09291	Ameixa seca, desidratada, nao cozida	Frutas e Sucos

Figura 4 Lista de alimento

A seguir selecione um dos alimentos listados para obter os relatórios.

Relatório básico e completo

A **Figura 5** exibe o relatório padrão (*default*) que é chamado de Relatório Básico. Neste formato, são apresentados os componentes mais comuns. Há outro formato de apresentação que é o Relatório Completo no qual são mostrados todos os componentes disponíveis, incluindo os aminoácidos. Para obter esse relatório basta clicar no link Relatório Completo.

Relatório básico: Ameixa, crua					
Nome Científico					
Prunus spp.					
Voltar					
Relatório Completo (Todos os componentes)					
Componente	Unidade	atualizar	atualizar	atualizar	atualizar
		1 (100.00 g)	1 xícara de chá, fatiado (132.00 g)	1 Fruta (5.5cm dia) (66.00 g)	1 porção (151.00 g)
Principais					
Água	g	87.23	115.14	57.57	131.72
Valor energético (kcal)	kcal	46	61	30	69
Proteína	g	0.7	0.92	0.46	1.06
Gorduras totais	g	0.28	0.37	0.18	0.42
Carboidratos (por diferença)	g	11.42	15.07	7.54	17.24
Fibra alimentar	g	1.4	1.8	0.9	2.1
Monossacarídeos	g	9.92	13.09	6.55	14.98
Minerais					
Cálcio	mg	6	8	4	9
Ferro	mg	0.17	0.22	0.11	0.26
Magnésio	mg	7	9	5	11
Fósforo	mg	16	21	11	24
Potássio	mg	157	207	104	237
Sódio	mg	0	0	0	0
Zinco	mg	0.1	0.13	0.07	0.15
Vitaminas					
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	9.5	12.5	6.3	14.3
Tiamina	mg	0.028	0.037	0.018	0.042
Riboflavina	mg	0.026	0.034	0.017	0.039
Niacina	mg	0.417	0.55	0.275	0.63
Vitamina B6	mg	0.029	0.038	0.019	0.044
Ácido fólico, total	µg	5	7	3	8
Vitamina B12	µg	0	0	0	0
Vitamina A (atividade equivalente de retinol)	µg	17	22	11	26
Vitamina A (SI)	IU	345	455	228	521
Vitamina E (alfatocoferol)	mg	0.26	0.34	0.17	0.39
Vitamina D (D2 + D3)	µg	0	0	0	0
Vitamina D	IU	0	0	0	0

Figura 5 Relatório básico

Em ambos os relatórios, os componentes são divididos em grupos (linhas) e as colunas mostram a unidade, o valor por 100 g e a medida caseira (porção de consumo) nos casos em que essa informação estiver disponível. É

possível modificar a quantidade apresentada, inserindo o valor desejado na caixa de Unidades correspondente e pressionando o botão Atualizar (Figura 6)

Atenção: se o valor for decimal, o formato aceito é o **ponto** e não vírgula.

Observações:

1. Se o alimento que apresentar 0 (zero) gramas ou equivalentes em sua composição, não necessariamente é livre do componente. O zero pode significar quantidade insignificante do componente em questão.

2. Caso na composição apareça “----”, significa que o componente não foi medido no alimento.

Relatório básico: Ameixa, crua
Nome Científico
 Prunus spp. Voltar

Relatório Completo (Todos os componentes)

Componente	Unidade	<div style="border: 2px solid red; padding: 2px; display: inline-block;"> <input type="button" value="atualizar"/> <input type="text" value="1"/> </div> ←			
		(100.00 g)	xicara de chá, fatiado (132.00 g)	Fruta (5.5cm dia) (66.00 g)	porção (151.00 g)
Principais					
Água	g	87.23	115.14	57.57	131.72
Valor energético (kcal)	kcal	46	61	30	69
Proteína	g	0.7	0.92	0.46	1.06
Gorduras totais	g	0.28	0.37	0.18	0.42
Carboidratos (por diferença)	g	11.42	15.07	7.54	17.24
Fibra alimentar	g	1.4	1.8	0.9	2.1
Monossacarídeos	g	9.92	13.09	6.55	14.98
Minerais					
Cálcio	mg	6	8	4	9
Ferro	mg	0.17	0.22	0.11	0.26
Magnésio	mg	7	9	5	11
Fósforo	mg	16	21	11	24
Potássio	mg	157	207	104	237
Sódio	mg	0	0	0	0
Zinco	mg	0.1	0.13	0.07	0.15
Vitaminas					
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	9.5	12.5	6.3	14.3
Tiamina	mg	0.028	0.037	0.018	0.042
Riboflavina	mg	0.026	0.034	0.017	0.039
Niacina	mg	0.417	0.55	0.275	0.63
Vitamina B6	mg	0.029	0.038	0.019	0.044
Ácido fólico, total	µg	5	7	3	8
Vitamina B12	µg	0	0	0	0
Vitamina A (atividade equivalente de retinol)	µg	17	22	11	26
Vitamina A (SI)	IU	345	455	228	521
Vitamina E (alfatocoferol)	mg	0.26	0.34	0.17	0.39
Vitamina D (D2 + D3)	µg	0	0	0	0
Vitamina D	IU	0	0	0	0

Figura 6 Relatório completo

Grupos de Alimentos

Trata-se apenas de uma nova funcionalidade que oferece uma visão dos alimentos classificados por grupos, dispostos na coluna lateral esquerda (**Figura 7**). Uma vez que selecionamos um grupo, podemos consultar a listagem usando a barra de rolagem e havendo interesse de visualizar a composição química de algum alimento, basta selecioná-lo (**Figura 8**). Deve-se ressaltar que quando optamos por escolher um grupo, não aconselhamos a usar a caixa de texto para fazer a busca. Isso se deve ao fato de apenas os alimentos do grupo selecionado serão objeto da busca. Reforçamos que a seleção por grupos é apenas para atender a visualização específica desses alimentos e a combinação da busca pela caixa de texto será limitada, só levando em conta os alimentos desse grupo. Para voltar a fazer a busca na totalidade da base de dados e anular a seleção de grupos, deve-se pressionar “Alimentos” na barra superior da tela.

The screenshot shows a web application interface for the Department of Informatics in Health at the Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo. The navigation menu includes Home, Alimentos, Componentes, SR25 Documentation, and Sobre. The 'Alimentos' section is active, displaying a sidebar with a list of food groups and a main content area with a search bar and a table of results.

Grupo de Alimentos

- Bebidas (132)
- Cereais matinais (20)
- Comida de restaurante (7)
- Comida para bebê (214)
- Cordeiro, Vitela e Caça (137)
- Doces (149)
- Ervas e Temperos (64)
- Fast Foods (115)
- Frutas e Sucos (277)
- Grãos e Massas (161)
- Laticínios e produtos a base de ovo (239)
- Legumes e derivados (140)
- Nozes e sementes oleaginosas (81)
- Óleos e gorduras (165)
- Peixes e frutos do mar (181)
- Produtos avícolas (234)
- Produtos bovinos (28)
- Produtos de padaria e rotisseria (275)
- Produtos Suínos (134)
- Refeições, Entradas e Acompanhamentos (1)
- Salgadinhos e aperitivos (41)
- Salsichas, Embutidos e Frios (65)
- Sopas, molhos e caldos (207)
- Vegetais, Verduras e derivados (608)

Grupo de Alimentos: Todos os grupos

Digite o nome do alimento e clique em Ir para pesquisar

3675 alimentos encontrados: clique no nome do alimento para ver detalhes

1/184 registros

NDB No.	Descrição	Grupo de Alimento
01001	Manteiga, com sal	Laticínios e produtos a base de ovo
01002	Manteiga, batida, com sal	Laticínios e produtos a base de ovo
01003	Oleo de manteiga, anidro/ manteiga de garrafa	Laticínios e produtos a base de ovo
01004	Queijo, gorgonzola	Laticínios e produtos a base de ovo
01005	Queijo, brick	Laticínios e produtos a base de ovo
01006	Queijo, brie	Laticínios e produtos a base de ovo
01007	Queijo, camembert	Laticínios e produtos a base de ovo
01008	Queijo, caraway	Laticínios e produtos a base de ovo
01009	Queijo, cheddar	Laticínios e produtos a base de ovo
01010	Queijo, cheshire	Laticínios e produtos a base de ovo
01011	Queijo, colby	Laticínios e produtos a base de ovo
01012	Queijo, cottage, cremoso, coalho grande ou pequeno	Laticínios e produtos a base de ovo
01013	Queijo, cottage, cremoso, com fruta	Laticínios e produtos a base de ovo
01014	Queijo, cottage, sem gordura, nao cremoso, seco, coalho grande ou pequeno	Laticínios e produtos a base de ovo
01015	Queijo, cottage, magro, 2% gordura	Laticínios e produtos a base de ovo
01016	Queijo, cottage, magro, 1% gordura	Laticínios e produtos a base de ovo
01017	Queijo, "cream cheese"	Laticínios e produtos a base de ovo
01018	Queijo, edam	Laticínios e produtos a base de ovo
01019	Queijo, feta	Laticínios e produtos a base de ovo
01020	Queijo, fontina	Laticínios e produtos a base de ovo

Figura 7 Coluna dos grupos de alimentos

Home Alimentos Componentes SR25 Documentation Sobre

Grupo de Alimentos: **Frutas e Sucos**

Bebeidas (132)
Cereais matinaes (20)
Comida de restaurante (7)
Comida para bebê (214)
Cordeiro, Vitela e Caça (137)
Doces (149)
Ervas e Temperos (64)
Fast Foods (115)
Frutas e Sucos (277)
Grãos e Massas (161)
Laticínios e produtos a base de ovo (239)
Legumes e derivados (140)
Nozes e sementes oleaginosas (81)
Óleos e gorduras (165)
Peixes e frutos do mar (181)
Produtos avícolas (234)
Produtos bovinos (28)
Produtos de padaria e rotisseria (275)
Produtos Suínos (134)
Refeições, Entradas e Acompanhamentos (1)
Salgadinhos e aperitivos (41)
Salsichas, Embutidos e Frios (65)
Sopas, molhos e caldos (207)
Vegetais, Verduras e derivados (608)

277 alimentos encontrados: clique no nome do alimento para ver detalhes

1/14 Exibir 20 registros

NDB No.	Descrição	Grupo de Alimento
09001	Acerola, crua	Frutas e Sucos
09002	Suco de acerola, crua	Frutas e Sucos
09003	Maca, crua, com casca	Frutas e Sucos
09004	Maca, crua, sem casca	Frutas e Sucos
09005	Maca, crua, sem casca, cozida	Frutas e Sucos
09006	Maca, crua, sem casca, cozido, microondas	Frutas e Sucos
09007	Maca, lata, doce, fatias, solido, sem aquecer	Frutas e Sucos
09008	Maca, lata, doce, fatias, solido, quente	Frutas e Sucos
09009	Maca, desidratada (baixa umidade), sulfurada, sem cozer	Frutas e Sucos
09010	Maca, desidratada (baixa umidade), sulfurada, ensopado	Frutas e Sucos
09011	Maca, desidratada, sulfurada, sem cozer	Frutas e Sucos
09012	Maca, desidratada, sulfurada, cozida, sem acucar	Frutas e Sucos
09013	Maca, desidratada, sulfurada, cozida, com acucar	Frutas e Sucos
09014	Maca, congelada, sem adocante, sem aquecer	Frutas e Sucos
09015	Maca, congelada, sem adocante, quente	Frutas e Sucos
09016	Suco de maca, lata ou garrafa, sem adocante, sem vit C	Frutas e Sucos
09017	Suco de maca, concentrado congelado, sem adocante, sem diluir, sem vit C	Frutas e Sucos
09018	Suco de maca, concentrado congelado, sem adocante, com 3 partes de agua sem vit C	Frutas e Sucos
09019	Calda de maca, enlatada, sem adocante, sem adicao de acido ascorbico	Frutas e Sucos
09020	Calda de maca, enlatada, adocada, sem sal	Frutas e Sucos

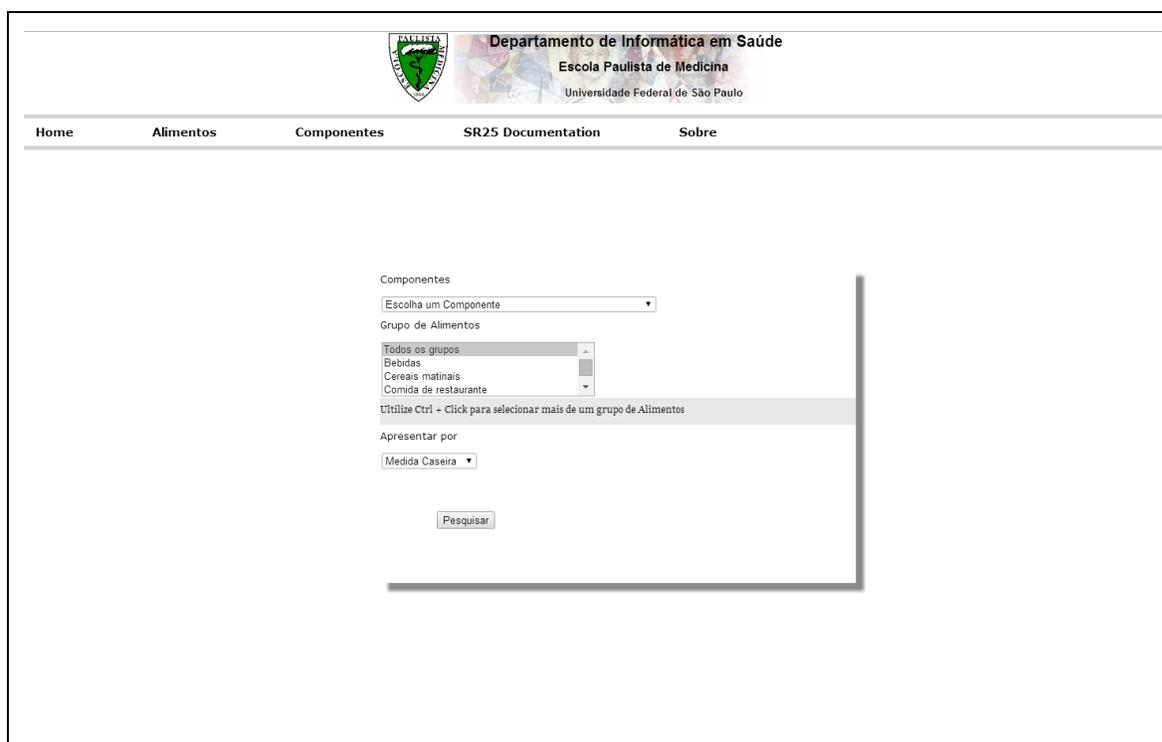
Figura 8 Selecionando um grupo de alimentos

Obs.: Não é possível selecionar mais de um Grupo de Alimentos

Apresentação por componentes

A opção “Componentes” é também uma nova funcionalidade incorporada à aplicação. É possível selecionar um dos componentes alimentares para saber sua quantidade em determinado alimento.

Para visualizar os componentes alimentares, clique no botão “Componentes” na parte superior da página (**Figura 9**).



The screenshot shows a web application interface for selecting food components. At the top, there is a header with the logo of the Universidade Federal de São Paulo and the text 'Departamento de Informática em Saúde', 'Escola Paulista de Medicina', and 'Universidade Federal de São Paulo'. Below the header is a navigation menu with the following items: 'Home', 'Alimentos', 'Componentes', 'SR25 Documentation', and 'Sobre'. The main content area is titled 'Componentes' and contains the following elements:

- A dropdown menu labeled 'Escolha um Componente'.
- A section titled 'Grupo de Alimentos' with a list of options: 'Todos os grupos', 'Bebidas', 'Cereais matinais', and 'Comida de restaurante'. A scroll bar is visible on the right side of this list.
- A note below the list: 'Utilize Ctrl - Click para selecionar mais de um grupo de Alimentos'.
- A section titled 'Apresentar por' with a dropdown menu set to 'Medida Caseira'.
- A 'Pesquisar' button at the bottom.

Figura 9 Tela de seleção dos componentes

Em seguida, selecione o componente desejado. Em sua descrição, é mostrada a grandeza na qual este será apresentado pela **Figura 10**.

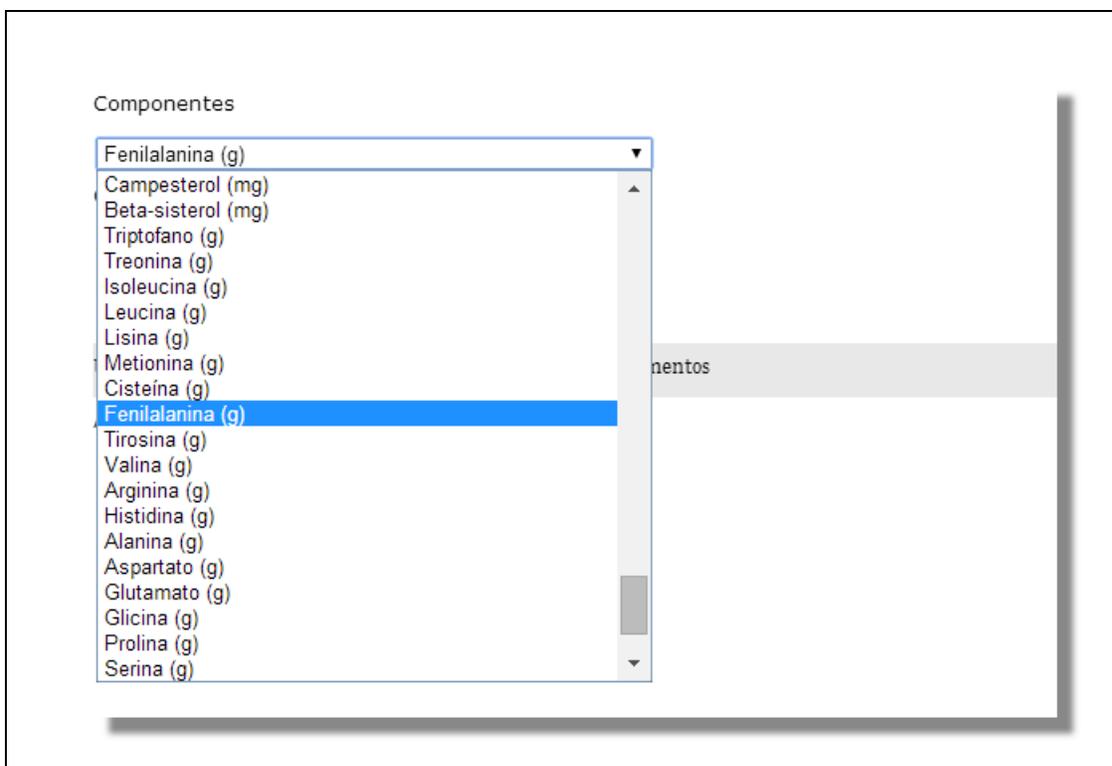


Figura 10 Lista dos componentes

Logo após, escolha o grupo de alimentos onde deseja fazer a busca. Há possibilidade de escolher mais de um grupo. Para isso clique no primeiro grupo desejado, aperte a tecla “Ctrl” (Windows, Linux e Chrome OS) ou “⌘” (Mac) e siga clicando nos outros grupos que deseja adicionar a busca.

Por último, escolha a forma como deseja que os alimentos sejam apresentados, se por 100 gramas ou por medida caseira.

Apresentação por 100 gramas:

Será apresentada a quantidade do componente escolhido em 100 gramas de alimento em ordem decrescente. (**Figura11**).

Departamento de Informática em Saúde
Escola Paulista de Medicina
Universidade Federal de São Paulo

Home Alimentos Componentes SR25 Documentation Sobre

Lista de Componentes
2631 Alimentos encontrados

Parâmetros da Busca
Componente: Fenilalanina
Apresentado por: 100g
Grupo do Alimento: Todos os grupos de Alimentos

Voltar

1/132 Exibir 20 registros

NDB No	Descrição	Fenilalanina (g)
01136	Ovo, galinha, clara, desidratada, po, baixa glicose	5.18
01258	Ovo, clara, desidratada, estabilizada, pouco acucar	5.16
01135	Ovo, galinha, clara, desidratada, flocos, baixa glicose	4.84
01173	Ovo, galinha, clara, desidratado	4.74
16122	Proteina isolada de soja	4.59
16422	Soja proteina isolada, tipo K	4.59
16121	Proteina concentrada de soja, extracao por alcool	3.28
16421	Soja proteina concentrada, base proteica (N X 6.25), lavagem acida	3.28
16420	Soja proteina concentrada, produzida por lavagem acida	3.28
12008	Farinha de semente de algodao, pobre em gordura	3.1
11667	Alga-marinha, spirulina, seca	2.78
01134	Ovo, galinha, inteiro, desidratado, estabilizado, baixa glicose	2.72
16099	Farinha de amendoim, sem gordura	2.71
12033	Farinha de gergelim, pobre em gordura	2.66
12007	Farinha de semente de algodao, parcial pobre em gordura	2.55
01133	Ovo, galinha, inteiro, desidratado	2.55
12041	Farinha de semente de girassol, parcial pobre em gordura	2.47
15018	Bacalhau, oceano atlantico, seco e salgado	2.45
16117	Farinha de soja, com gordura, assado	2.45
16417	Farinha de soja, sem gordura, base proteica (N X 6.25)	2.45

Figura 11 Lista da presença do componente por 100 gramas dos alimentos.

Os alimentos cujos componentes não foram calculados não serão apresentados no relatório.

Apresentação por medida caseira:

Serão apresentados os pesos de cada medida caseira, sua descrição e a quantidade do componente escolhido na medida caseira correspondente ao alimento (**Figura12**). Esta lista está ordenada pela quantidade decrescente do componente na medida caseira.



Departamento de Informática em Saúde
Escola Paulista de Medicina
Universidade Federal de São Paulo

Home
Alimentos
Componentes
SR25 Documentation
Sobre

Lista de Componentes
5542 Registros de alimentos com medidas caseiras. (Um alimento pode ter mais de uma medida caseira)

Parâmetros da Busca
Componente: Fenilalanina
Apresentado por: Medida Caseira
Grupo do Alimento: Todos os grupos de Alimentos

[Voltar](#)

Exibir 20 registros

NDB No	Descrição	Peso(g)	Medida	Fenilalanina (g) /Medida
05167	Peru, todas especies, so carne, cru	5002	1 Peru	36.51
10015	Porco, fresco, pernil, traseiro, so a parte magra, cozido, assado	3027	1 pernil	36.29
10014	Porco, fresco, pernil, traseiro, so a parte magra, cru	3952	1 pernil	35.81
05168	Peru, todas especies, so carne, cozido, assado	3812	1 Peru	35.72
10018	Porco, fresco, pernil, perna, so a parte magra, cru	3868	1 pernil	34.81
10019	Porco, fresco, pernil, perna, so a parte magra, cozido, assado	2900	1 pernil	34.57
05166	Peru, todas especies, carne e pele, cozido, assado	3812	1 Peru	34.42
05165	Peru, todas especies, carne e pele, cru	5002	1 Peru	34.41
10016	Porco, fresco, pernil, perna, carne magra e gordura, cru	3868	1 pernil	31.95
10017	Porco, fresco, pernil, perna, carne magra e gordura, cozido, assado	2900	1 pernil	31.29
05134	Frango capao, carne; pele; miudos e pescoco, cozido, assado	1418	1 frango capão	15.77
05133	Frango capao, carne; pele; miudos e pescoco, cru	2152	1 frango capão	15.77
05219	Peru, de leite, peito, so carne, cru	1769	1 peito	13.5
05220	Peru, de leite, peito, so carne, cozido, assado	1413	1 peito	12.28
10055	Porco, fresco, carne, bisteca, com osso, carne magra e gordura, cozido, assado	1046	1 lombo	11.72
10059	Porco, fresco, carne, bisteca, com osso, so a parte magra, cozido, assado	985	1 lombo	11.5
10052	Porco, fresco, carne, bisteca, com osso, carne magra e gordura, cru	1327	1 lombo	11.43
10056	Porco, fresco, carne, bisteca, com osso, so a parte magra, cru	1217	1 lombo	11.07
01135	Ovo, galinha, clara, desidratada, flocos, baixa glicose	227	0.5 embalagem	10.98
05109	Frango, carne; pele; miudos e pescoco, cru	1509	1 frango	10.11

Figura 12 Lista da presença do componente por por medida caseira.

É possível modificar a forma de apresentação da lista de acordo com:

- Ordem crescente ou decrescente do NDB_No (Número do alimento);
- Ordem alfabética direta (A → Z) ou inversa (Z → A) da descrição do alimento;
- Quantidade de medida caseira;
- Ordem crescente ou decrescente da quantidade do nutriente na medida caseira do alimento;

Referências Bibliográficas do manual

Tabela de Composição Química dos Alimentos. Universidade Federal de São Paulo. 2012. <http://www.unifesp.br/dis/servicos/nutri/> - Acessado em junho de 2013

United States Department of Agriculture - National Agricultural Library <http://fnic.nal.usda.gov/food-composition/usda-nutrient-data-laboratory> - Acessado em junho de 2013

U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2012. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 25. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl> - Acessado em junho de 2013

Manual Técnico de Elaboração de Manuais Administrativos. Universidade Federal do Ceará. 1999. <http://www.moderniz.ufc.br/manuais/manteman.htm> Acessado em junho de 2013;