

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Sa- turados (g)	Mono- insaturados (g)	Poli- insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
Cereais e derivados											
1	Arroz, integral, cozido	0,3	0,4	0,3		Tr	0,25	0,02	Tr	Tr	Tr
2	Arroz, integral, cru	0,3	0,5	0,4		0,01	0,24	0,02	0,01	Tr	Tr
3	Arroz, tipo 1, cozido	0,2	Tr	Tr		Tr	0,16	0,01			
4	Arroz, tipo 1, cru	0,1	0,1	0,1	Tr	Tr	0,06	0,01	Tr	Tr	Tr
5	Arroz, tipo 2, cozido	0,1	0,1	0,1		Tr	0,12	0,02			
6	Arroz, tipo 2, cru	0,1	0,1	0,1		Tr	0,06	0,01	Tr	Tr	Tr
7	Aveia, flocos, crua	1,5	3,2	3,0		0,02	1,37	0,14	Tr		0,02
8	Biscoito, doce, maisena	3,9	3,7	2,2	0,03	0,07	2,76	0,94	0,03	0,02	0,01
9	Biscoito, doce, recheado com chocolate	6,2	6,6	1,7	0,19	0,13	3,11	2,55	0,07	0,07	0,02
10	Biscoito, doce, recheado com morango	6,1	6,5	1,7	0,07	0,07	3,35	2,41	0,06		
11	Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate	6,5	8,1	1,9		0,02	3,21	3,02	0,09	0,12	0,02
12	Biscoito, doce, wafer, recheado de morango	6,7	8,9	1,8		0,03	3,32	3,10	0,10	0,10	0,03
13	Biscoito, salgado, cream cracker	4,4	4,6	2,9	0,01	0,07	2,99	1,24	0,04	0,03	0,01
14	Bolo, mistura para	2,1	1,9	0,8	0,01	0,03	1,03	0,97	0,02	0,02	0,01
15	Bolo, pronto, aipim	5,0	3,9	1,1	0,98	0,48	1,88	1,28	0,04	0,04	0,01
16	Bolo, pronto, chocolate	5,5	6,2	3,0		0,06	2,97	2,33	0,07	0,06	0,02
17	Bolo, pronto, coco	4,9	3,0	1,8	1,00	0,48	1,82	1,24	0,03	0,03	0,01
18	Bolo, pronto, milho	4,5	3,9	1,5	0,79	0,37	1,79	1,19	0,04	0,05	0,01
19	Canjica, branca, crua	0,3	0,2	0,4			0,27	0,03	Tr		Tr
20	Canjica, com leite integral	0,6	0,4	0,1	0,01	0,08	0,37	0,15	Tr		
21	Cereais, milho, flocos, com sal	0,5	0,6	0,9		Tr	0,39	0,05	0,01	Tr	0,01
22	Cereais, milho, flocos, sem sal	0,3	0,3	0,6		Tr	0,27	0,03	0,01	Tr	Tr
23	Cereais, mingau, milho, infantil	0,3	0,3	0,5		Tr	0,26	0,03	Tr	Tr	
24	Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	0,5	0,4	1,0		Tr	0,43	0,03	Tr	Tr	Tr
25	Cereal matinal, milho	0,4	0,3	0,3			0,32	0,04	Tr	Tr	Tr
26	Cereal matinal, milho, açúcar	0,2	0,3	0,3			0,20	0,03	Tr	Tr	Tr
27	Creme de arroz, pó	0,4	0,3	0,4		0,01	0,37	0,03	Tr		0,01
28	Creme de milho, pó	0,3	0,5	0,8			0,29	0,04	0,01		Tr
29	Curau, milho verde	0,8	0,5	0,2	0,01	0,11	0,48	0,19	Tr		
30	Curau, milho verde, mistura para	3,0	4,9	1,4		0,01	1,55	1,30	0,05	0,06	0,03
31	Farinha, de arroz, enriquecida	0,2	0,1	0,2	Tr	Tr	0,18	0,01	Tr	Tr	Tr

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Sa-	Mono-	Poli-	12:0	14:0	16:0	18:0	20:0	22:0	24:0
		turados	insaturados	insaturados	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
32	Farinha, de centeio, integral	0,3	0,3	0,8		Tr	0,31	0,02	Tr	Tr	
33	Farinha, de milho, amarela	0,4	0,4	0,6	Tr	Tr	0,30	0,04	0,01		
34	Farinha, de rosca	0,6	0,4	0,8	0,01	0,02	0,44	0,07	Tr		
35	Farinha, de trigo	0,3	0,2	0,4		Tr	0,30	0,01	Tr	Tr	Tr
36	Farinha, láctea, de cereais	3,3	1,4	0,6	0,12	0,50	1,73	0,58	0,01	0,01	
37	Lasanha, massa fresca, cozida	0,6	0,4	0,1			0,48	0,10			
38	Lasanha, massa fresca, crua	0,5	0,4	0,4			0,39	0,08			
41	Macarrão, trigo, cru, com ovos	0,5	0,4	0,8			0,46	0,07	Tr	Tr	Tr
43	Milho, fubá, cru	0,4	0,9	1,3			0,35	0,07	0,02	Tr	Tr
44	Milho, verde, cru	0,2	0,2	0,6			0,16	0,01	Tr	Tr	Tr
45	Milho, verde, enlatado, drenado	0,6	0,8	0,9			0,49	0,06	0,01		
46	Mingau tradicional, pó	0,1	Tr	0,1	Tr		0,12	0,01			
47	Pamonha, barra para cozimento, pré-cozida	0,5	0,7	1,4		0,01	0,37	0,12	0,01	0,01	0,01
48	Pão, aveia, forma	1,1	1,0	1,6	Tr	0,01	0,62	0,40	0,01	0,01	
49	Pão, de soja	0,7	0,6	1,6		0,01	0,52	0,16	0,01	0,01	
50	Pão, glúten, forma	0,5	0,6	0,7		Tr	0,39	0,08	0,01	0,01	
51	Pão, milho, forma	0,6	0,6	1,0	0,01	0,01	0,47	0,11	0,01	0,01	
52	Pão, trigo, forma, integral	0,7	0,8	1,1	Tr	0,01	0,50	0,19	0,01	0,01	
53	Pão, trigo, francês	1,0	0,9	0,7	Tr	0,01	0,65	0,29	0,01	0,01	
54	Pão, trigo, sovado	0,8	0,7	0,7	0,01	0,01	0,66	0,14			
55	Pastel, de carne, cru	3,7	2,9	1,1	0,07	0,12	2,47	1,00	0,03	0,01	0,01
56	Pastel, de carne, frito	4,8	5,9	7,6		0,12	2,73	1,70	0,06	0,10	0,04
59	Pastel, massa, crua	2,1	1,7	0,9	0,02	0,03	1,50	0,49	0,02	0,02	0,01
60	Pastel, massa, frita	6,9	10,1	21,2		0,04	4,92	1,48	0,16	0,20	0,08
61	Pipoca, com óleo de soja, sem sal	2,4	3,7	9,2			1,77	0,46	0,05	0,06	0,03
63	Torrada, pão francês	0,9	0,8	1,0		0,01	0,63	0,19	0,01	0,01	0,01
Verduras, hortaliças e derivados											
64	Abóbora, cabotian, cozida	0,1	0,2	0,2		Tr	0,12	0,02	Tr		
65	Abóbora, cabotian, crua	0,1	0,1	0,0			0,11	0,01			
68	Abóbora, moranga, refogada	0,1	0,2	0,4			0,09	0,03	Tr	Tr	
70	Abobrinha, italiana, cozida	0,1	Tr	0,1			0,05	Tr	Tr	Tr	Tr
72	Abobrinha, italiana, refogada	0,1	0,2	0,5			0,10	0,03	Tr	Tr	Tr

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Sa-	Mono-	Poli-	12:0	14:0	16:0	18:0	20:0	22:0	24:0
		turados (g)	insaturados (g)	insaturados (g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
81	Alfavaca, crua	0,1	Tr	0,2	Tr	Tr	0,11	0,02	Tr	Tr	Tr
85	Almeirão, refogado	0,8	1,1	2,6			0,53	0,19	0,02	0,02	Tr
90	Batata, frita, tipo chips, industrializada	12,9	11,9	4,0	0,10	0,25	10,98	1,30	0,11	0,02	0,02
93	Batata, inglesa, frita	2,1	3,4	6,6		0,01	1,41	0,52	0,05	0,06	0,01
94	Batata, inglesa, sauté	0,3	0,2	0,4	0,02	0,01	0,19	0,07	Tr	Tr	
99	Biscoito, polvilho doce	2,4	4,3	0,6		0,03	1,48	0,80	0,05	0,05	0,02
100	Brócolis, cozido	0,1	Tr	0,2		Tr	0,08	0,01	Tr	Tr	Tr
101	Brócolis, cru	0,1	0,1	0,2			0,12	0,02	Tr		Tr
104	Caruru, cru	0,1	Tr	0,3	Tr	Tr	0,13	0,01		Tr	Tr
105	Catalonha, crua	0,1	Tr	0,1	Tr		0,06	Tr	Tr	Tr	Tr
106	Catalonha, refogada	0,7	1,1	3,0			0,51	0,15	0,02	0,02	0,01
109	Cenoura, cozida	Tr	Tr	0,1			0,03	Tr			
115	Couve, manteiga, crua	0,1	Tr	0,1			0,10	0,02			
116	Couve, manteiga, refogada	1,0	1,6	3,6			0,70	0,25	0,03	0,03	0,01
118	Couve-flor, cozida	0,1	Tr	0,1			0,06	Tr	Tr		
120	Espinafre, Nova Zelândia, refogado	0,9	1,3	2,9			0,60	0,22	0,02	0,03	0,02
121	Farinha, de mandioca, crua	0,1	0,1	Tr	Tr	Tr	0,08	0,02	Tr	Tr	Tr
122	Farinha, de mandioca, torrada	0,1	0,1	Tr	Tr	0,03	0,09	0,01			
123	Farinha, de puba	0,2	0,2	Tr			0,20	0,02			
126	Inhame, cru	0,1	Tr	0,1			0,08	Tr	Tr	Tr	Tr
127	Jiló, cru	0,1	0,1	0,2			0,05	0,02	Tr	Tr	Tr
128	Jurubeba, crua	0,5	0,5	2,1			0,29	0,13	0,01	0,01	0,01
129	Mandioca, cozida	0,1	0,1	0,1			0,07	Tr			
130	Mandioca, crua	0,1	0,1	Tr			0,06	Tr	Tr	Tr	Tr
131	Mandioca, farofa, temperada	1,9	2,4	2,5	Tr	0,03	1,26	0,54	0,03	0,02	0,01
132	Mandioca, frita	1,7	2,8	6,2			1,20	0,38	0,03	0,05	0,02
133	Manjeriçã, cru	0,1	Tr	0,3			0,11	0,02	Tr		
136	Nhoque, batata, cozido	0,6	0,5	0,8	0,02	0,01	0,40	0,15	Tr	Tr	Tr
138	Palmito, Juçara, em conserva	0,1	Tr	0,1	Tr	Tr	0,07	Tr	Tr	Tr	0,01
141	Pão, de queijo, cru	3,4	3,0	4,1	0,08	0,29	2,00	0,74	0,03	0,03	
151	Repolho, roxo, refogado	0,2	0,3	0,7			0,15	0,04	Tr	Tr	Tr
153	Salsa, crua	0,1	Tr	0,2			0,08	Tr	Tr	Tr	Tr

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
154	Seleta de legumes, enlatada	0,1	0,2	0,2			0,10	0,03	Tr	Tr	Tr
155	Serralha, crua	0,1	0,1	0,3	Tr	Tr	0,13	0,02	0,02	0,02	Tr
156	Taioba, crua	0,2	0,1	0,4	Tr	Tr	0,18	0,04	0,02	Tr	0,01
159	Tomate, molho industrializado	0,1	0,1	0,2	Tr	Tr	0,06	0,02	Tr	Tr	Tr
Frutos e derivados											
163	Abacate, cru	2,3	4,3	1,4		0,01	2,20	0,10	0,02		
166	Abiu, cru	0,3	0,1	0,1			0,30	0,03			
167	Açaí, polpa, com xarope de guaraná e glucose	0,7	1,9	0,3		Tr	0,58	0,07	Tr		
168	Açaí, polpa, congelada	0,7	2,0	0,4		Tr	0,66	0,07	Tr		
173	Ameixa, em calda, enlatada, drenada	0,1	Tr	0,1			0,07	0,02	0,01		
174	Atemóia, crua	0,1	Tr	0,1			0,09	0,03	Tr	Tr	Tr
191	Ciriguela, crua	0,2	Tr	0,1		0,01	0,11	0,02		Tr	Tr
192	Cupuaçu, cru	0,4	0,2	0,1		Tr	0,37	0,04	Tr	Tr	Tr
193	Cupuaçu, polpa, congelada	0,3	0,1	Tr		Tr	0,26	0,03	Tr	Tr	Tr
196	Fruta-pão, crua	0,1	Tr	Tr			0,08	Tr	Tr	Tr	Tr
197	Goiaba, branca, com casca, crua	0,1	Tr	0,2			0,04	0,02	Tr		Tr
200	Goiaba, vermelha, com casca, crua	0,1	Tr	0,3			0,04	0,02	Tr		Tr
201	Graviola, crua	Tr	0,1	Tr			0,05	Tr			
204	Jaca, crua	0,1	0,1	Tr			0,09	Tr	Tr	Tr	Tr
207	Kiwi, cru	0,1	0,1	0,3			0,04	0,02	Tr		
221	Maçã, Argentina, com casca, crua	0,1	Tr	Tr		Tr	0,04	0,02	Tr	Tr	Tr
223	Macaúba, crua	7,1	25,3	6,5		0,04	6,01	0,97	0,05		
228	Manga, Haden, crua	0,1	0,1	Tr	Tr	Tr	0,07	Tr	Tr	Tr	Tr
230	Manga, polpa, congelada	0,1	0,1	Tr		0,01	0,07	Tr			
231	Manga, Tommy Atkins, crua	0,1	0,1	Tr	Tr	0,03	0,05	Tr	Tr	Tr	Tr
232	Maracujá, cru	0,2	0,3	0,9			0,17	0,05	Tr		
242	Pêra, Park, crua	0,1	Tr	0,1		Tr	0,05	0,01	0,01	0,01	0,01
246	Pinha, crua	0,1	Tr	0,1			0,08	0,01		Tr	Tr
250	Tamarindo, cru	0,1	0,2	Tr		Tr	0,09	0,01	Tr	Tr	Tr
253	Tucumã, cru	4,7	9,7	0,9		0,02	3,18	1,19	0,25	0,02	0,02

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
Gorduras e óleos											
259	Azeite, de dendê	43,1	40,1	16,6	0,28	0,79	36,77	4,61	0,35	0,10	0,08
260	Azeite, de oliva, extra virgem	14,9	75,5	9,5			11,30	2,96	0,38	0,12	0,05
261	Manteiga, com sal	49,2	20,4	1,2	2,09	8,06	23,01	9,30	0,15		
262	Manteiga, sem sal	51,5	21,9	1,5	2,11	7,96	23,87	9,64	0,14		
263	Margarina, com óleo hidrogenado, com sal (65% de lipídeos)	14,9	18,2	21,4	0,06	0,11	8,29	5,75	0,23	0,28	0,09
265	Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65% de lipídeos)	21,9	15,0	27,6	2,50	1,00	12,91	4,35	0,21	0,20	0,08
266	Margarina, com óleo interesterificado, sem sal (65% de lipídeos)	20,9	14,4	26,5	2,35	0,94	12,41	4,15	0,20	0,19	0,08
267	Óleo, de babaçu	50,9	18,6	30,2	25,03	7,92	9,46	3,14	0,17	0,21	0,07
268	Óleo, de canola	7,9	62,6	28,4		0,06	4,59	2,21	0,57	0,30	0,15
269	Óleo, de girassol	10,8	25,4	62,6		0,07	6,10	3,42	0,26	0,67	0,25
270	Óleo, de milho	15,2	33,4	50,9			12,12	2,18	0,49	0,18	0,19
271	Óleo, de pequi	39,9	55,8	4,2		0,09	37,37	2,08	0,19	0,05	0,06
272	Óleo, de soja	15,2	23,3	60,0		0,08	10,83	3,36	0,33	0,43	0,14
Pescados e frutos do mar											
273	Abadejo, filé, congelado, assado	0,6	0,3	0,1		0,01	0,44	0,11			
274	Abadejo, filé, congelado, cozido	0,4	0,3	0,2		Tr	0,29	0,08			
275	Abadejo, filé, congelado, cru	0,1	Tr	0,1	Tr	Tr	0,06	0,02			
276	Abadejo, filé, congelado, grelhado	0,6	0,3	0,6		0,01	0,42	0,11			
277	Atum, conserva em óleo	1,0	1,3	3,2		0,02	0,70	0,26	0,02	0,02	
278	Atum, fresco, cru	0,5	0,2	Tr		0,01	0,27	0,17	Tr	Tr	Tr
279	Bacalhau, salgado, cru	0,6	0,3	0,2	Tr	0,03	0,43	0,14		Tr	Tr
280	Bacalhau, salgado, refogado	0,9	1,1	1,2		0,02	0,65	0,23	0,02	0,02	Tr
281	Cação, posta, com farinha de trigo, frita	1,5	2,2	5,2		0,01	1,03	0,37	0,03	0,04	0,02
282	Cação, posta, cozida	0,2	0,1	0,2			0,07	0,12			
283	Cação, posta, crua	0,1	0,1	0,2	Tr	Tr	0,07	0,07			
284	Camarão, Rio Grande, grande, cozido	0,4	0,2	0,2		0,01	0,23	0,14	0,01	0,01	Tr
285	Camarão, Rio Grande, grande, cru	0,1	0,1	0,2		Tr	0,08	0,04	Tr		
286	Camarão, Sete Barbas, sem cabeça, com casca, frito	2,5	3,6	8,8			1,69	0,59	0,05	0,08	0,03
287	Caranguejo, cozido	0,2	0,2	Tr			0,10	0,09	0,01	0,01	
288	Corimba, cru	2,5	2,3	0,3		0,30	1,57	0,31	0,01	0,02	

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
289	Corimbatã, assado	4,8	6,4	2,6		0,51	3,25	0,83			
290	Corimbatã, cozido	4,5	6,5	2,3		0,52	3,15	0,68			
291	Corvina de água doce, crua	1,2	0,7	0,1		0,04	0,75	0,26	0,01	0,01	0,01
292	Corvina do mar, crua	0,7	0,5	0,1		0,05	0,46	0,13	0,01	Tr	0,01
293	Corvina grande, assada	1,5	1,2	0,3		0,12	0,99	0,32	0,02	0,01	Tr
294	Corvina grande, cozida	0,7	0,6	0,6		0,06	0,49	0,17			
295	Dourada de água doce, fresca	3,0	1,4	0,4	0,01	0,19	1,85	0,66	0,03	0,05	0,04
296	Lambari, congelado, cru	2,0	2,2	1,2	0,02	0,16	1,24	0,47	0,02	0,04	
297	Lambari, congelado, frito	5,5	7,0	8,1		0,22	3,40	1,39	0,09	0,12	0,04
298	Lambari, fresco, cru	3,4	3,3	1,1	0,03	0,15	2,11	0,88	0,04	0,03	0,04
299	Manjuba, com farinha de trigo, frita	5,5	5,4	10,4		0,28	3,74	1,08	0,09	0,11	0,04
300	Manjuba, frita	5,3	6,0	11,7		0,21	3,59	1,17	0,09	0,13	0,06
301	Merluza, filé, assado	0,2	0,1	0,3			0,12	0,06			Tr
302	Merluza, filé, cru	0,9	0,5	0,4		0,17	0,59	0,08	Tr		0,02
303	Merluza, filé, frito	1,4	2,1	4,3		0,08	1,03	0,26		0,03	
304	Pescada, branca, crua	0,8	2,4	0,9		0,04	0,40	0,22	0,02	0,01	0,01
305	Pescada, branca, frita	2,3	3,2	5,2		0,14	1,55	0,48	0,04	0,05	0,02
306	Pescada, filé, com farinha de trigo, frito	2,2	4,4	9,1			1,55	0,53	0,04	0,06	
307	Pescada, filé, cru	0,9	2,3	0,3		0,05	0,47	0,24	0,02	0,01	0,01
308	Pescada, filé, frito	1,0	1,1	1,2		0,06	0,64	0,23	0,02	0,01	Tr
309	Pescada, filé, molho escabeche	1,3	2,9	4,3			0,96	0,28	0,03	0,03	
310	Pescadinha, crua	0,3	0,2	0,4		0,02	0,19	0,05			Tr
311	Pintado, assado	1,8	1,3	0,3	Tr	0,16	1,05	0,46	0,02	0,01	
312	Pintado, cru	0,6	0,4	0,1		0,03	0,40	0,12	Tr	Tr	Tr
313	Pintado, grelhado	1,1	0,7	0,2	Tr	0,04	0,61	0,34	0,01	0,01	
314	Porquinho, cru	0,4	0,1	Tr	Tr	0,01	0,19	0,14	Tr	Tr	Tr
315	Salmão, filé, com pele, fresco, grelhado	3,1	4,4	7,0		0,51	2,02	0,61			
316	Salmão, sem pele, fresco, cru	2,5	2,9	3,1	0,01	0,30	1,39	0,49	0,04	0,12	0,07
317	Salmão, sem pele, fresco, grelhado	3,6	4,1	5,0	0,01	0,42	2,00	0,73	0,05	0,17	0,10
318	Sardinha, assada	1,7	0,5	0,3		0,16	1,07	0,36	0,03	0,02	0,01
319	Sardinha, conserva em óleo	4,1	5,5	11,9		0,32	2,66	0,84	0,11	0,11	0,04
320	Sardinha, frita	2,6	3,1	6,1		0,07	1,71	0,62	0,06	0,07	0,02

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
321	Sardinha, inteira, crua	1,7	0,5	0,2	Tr	0,21	1,00	0,27	0,02	0,01	0,01
322	Tucunaré, filé, congelado, cru	0,6	0,4	0,4	Tr	0,03	0,37	0,17	0,01	0,02	Tr
Carnes e derivados											
323	Apresentado	1,9	2,6	1,1		0,07	1,23	0,61			
324	Caldo de carne, tablete	7,8	2,5	0,1		0,14	3,91	3,64	0,05	0,02	
325	Caldo de galinha, tablete	9,4	3,2	0,2	0,09	0,12	3,98	5,07	0,07	0,05	0,02
326	Carne, bovina, acém, moído, cozido	4,8	4,6	0,3		0,27	2,50	1,83	0,01	0,01	
327	Carne, bovina, acém, moído, cru	2,7	2,4	0,1		0,14	1,35	1,09	0,01	0,01	
328	Carne, bovina, acém, sem gordura, cozido	5,5	3,7	0,3	0,01	0,36	2,68	2,16	0,01	0,01	
329	Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	2,8	2,3	0,2		0,14	1,33	1,19	0,01		
330	Carne, bovina, almôndegas, cruas	3,9	3,5	0,9	0,01	0,25	2,10	1,42	0,02	0,02	
331	Carne, bovina, almôndegas, fritas	4,2	5,0	5,5		0,17	2,47	1,40	0,05	0,06	0,02
332	Carne, bovina, bucho, cozido	2,4	1,4	0,1		0,11	1,08	1,10	0,01		0,01
333	Carne, bovina, bucho, cru	3,3	1,4	0,1	0,01	0,07	1,52	1,49	0,01		0,02
334	Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, crua	6,9	6,2	0,1	0,01	0,53	3,82	2,03	0,01		
335	Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, grelhada	8,8	8,7	0,3		0,53	4,93	2,82	0,02		
336	Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, crua	1,9	1,9	0,1		0,12	1,05	0,58	Tr	Tr	Tr
337	Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, grelhada	4,3	4,3	0,2	0,01	0,27	2,42	1,29	0,01	0,01	
338	Carne, bovina, charque, cozido	4,8	5,4	0,4		0,31	2,61	1,73	0,01	0,02	
339	Carne, bovina, charque, cru	8,7	6,6	0,2		0,80	4,45	3,14			
340	Carne, bovina, contra-filé, à milanesa	7,2	8,1	6,9		0,33	4,21	2,35	0,05	0,06	0,02
341	Carne, bovina, contra-filé de costela, cru	6,7	4,6	0,1	0,01	0,40	3,15	2,85	0,02	0,01	
342	Carne, bovina, contra-filé de costela, grelhado	8,8	5,6	0,2	0,02	0,59	4,28	3,53	0,02		
343	Carne, bovina, contra-filé, com gordura, cru	5,6	5,5	0,2	0,01	0,41	3,21	1,57	0,01	0,01	
344	Carne, bovina, contra-filé, com gordura, grelhado	7,4	6,3	0,2	0,01	0,50	4,24	2,24	0,01		
345	Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, cru	2,7	2,6	0,1		0,15	1,48	0,89	0,01		
346	Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, grelhado	2,0	1,9	0,1		0,09	1,12	0,68			0,01
347	Carne, bovina, costela, assada	11,8	12,1	0,3	0,03	0,89	6,32	3,76	0,03		
348	Carne, bovina, costela, crua	14,9	12,7	0,3	0,03	1,11	7,76	5,15	0,03		
349	Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cozido	3,5	4,1	0,2		0,20	1,99	1,14	0,01	0,01	
350	Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cru	2,9	2,4	0,1		0,21	1,66	0,98	0,01		

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Sa-	Mono-	Poli-	12:0	14:0	16:0	18:0	20:0	22:0	24:0
		turados	insaturados	insaturados	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
351	Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cozido	4,3	3,4	0,2		0,26	2,36	1,46	0,01		
352	Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	3,9	3,7	0,1		0,29	2,34	1,06	0,01		
353	Carne, bovina, cupim, assado	5,5	5,4	0,2	0,02	0,40	3,07	1,65	0,01	0,01	
354	Carne, bovina, cupim, cru	6,8	6,4	0,2	0,01	0,46	3,80	2,06	0,01	0,01	
355	Carne, bovina, fígado, cru	2,8	1,5	0,1	Tr	0,18	1,28	1,44	0,01	0,01	Tr
356	Carne, bovina, fígado, grelhado	4,7	2,2	1,1		0,14	2,30	1,86	0,01	0,12	0,02
357	Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, cru	2,9	1,9	0,2		0,17	1,44	1,16	0,01	0,01	
358	Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, grelhado	4,5	3,1	0,2		0,25	2,21	1,76	0,01		0,01
359	Carne, bovina, flanko, sem gordura, cozido	3,9	2,8	0,1		0,27	2,07	1,40	0,01		
360	Carne, bovina, flanko, sem gordura, cru	3,1	2,3	0,1		0,19	1,65	1,13	0,01		
361	Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cozida	12,1	10,4	0,5	0,02	0,95	6,35	3,98	0,02		
362	Carne, bovina, fraldinha, com gordura, crua	7,3	6,5	0,3	0,01	0,59	3,77	2,39	0,01		
363	Carne, bovina, lagarto, cozido	3,9	4,0	0,2		0,22	2,22	1,25	0,01	0,02	
364	Carne, bovina, lagarto, cru	2,3	2,3	0,1		0,14	1,36	0,66		Tr	
365	Carne, bovina, língua, cozida	11,2	10,3	0,5		0,68	5,54	4,20	0,02	0,02	
366	Carne, bovina, língua, crua	6,8	6,8	0,3	0,01	0,41	3,40	2,63	0,01		
367	Carne, bovina, maminha, crua	3,1	3,1	0,1	0,01	0,21	1,71	0,93	0,01		
368	Carne, bovina, maminha, grelhada	9,7	7,7	0,2	0,02	0,63	4,96	3,49	0,04	0,02	
369	Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, cru	3,4	3,3	0,1		0,20	1,79	1,10	0,01	0,01	
370	Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, grelhado	5,1	4,9	0,3		0,32	2,82	1,61	0,01	0,01	
371	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozido	2,9	2,8	0,1		0,13	1,64	0,99	0,01	0,01	0,01
372	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	2,2	2,6	0,1		0,12	1,27	0,71	0,01	0,01	
373	Carne, bovina, paleta, com gordura, crua	3,5	2,9	0,2	0,01	0,19	1,72	1,38	0,01		
374	Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida	3,4	3,0	0,2	0,01	0,18	1,68	1,31	0,01	0,01	0,01
375	Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua	2,7	2,1	0,1	0,01	0,15	1,33	1,11	0,01		
376	Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	2,0	1,9	0,2		0,11	1,08	0,66		0,01	
377	Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado	3,1	3,1	0,3	0,01	0,15	1,59	1,13	0,01	0,01	0,01
378	Carne, bovina, peito, sem gordura, cozido	11,7	11,5	0,4	0,02	0,86	6,10	4,08	0,02		
379	Carne, bovina, peito, sem gordura, cru	8,2	9,2	0,5		0,56	4,40	2,62	0,02		
380	Carne, bovina, picanha, com gordura, crua	6,1	6,7	0,3		0,42	3,46	1,83	0,01	0,01	
381	Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada	7,9	9,2	0,4		0,59	4,59	2,15	0,02	0,02	
382	Carne, bovina, picanha, sem gordura, crua	2,0	2,1	0,1	Tr	0,15	1,18	0,61	Tr	Tr	Tr

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Sa-	Mono-	Poli-	12:0	14:0	16:0	18:0	20:0	22:0	24:0
		turados	insaturados	insaturados	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
383	Carne, bovina, picanha, sem gordura, grelhada	4,5	5,2	0,3	0,01	0,32	2,48	1,36	0,01	0,01	0,01
384	Carne, bovina, seca, cozida	10,5	8,3	0,4	0,03	0,68	5,11	4,42	0,04		
385	Carne, bovina, seca, crua	8,7	7,5	0,3	0,02	0,70	4,45	3,05	0,03		
386	Coxinha de frango, frita	2,6	3,4	4,7	0,01	0,03	1,76	0,65	0,05	0,06	0,02
388	Croquete, de carne, frito	5,1	7,4	11,5		0,13	3,13	1,51	0,08	0,10	0,04
390	Empada, de frango, pré-cozida	5,4	5,2	1,4		0,03	2,62	2,56	0,08	0,08	0,03
391	Frango, asa, com pele, crua	4,4	6,6	3,0		0,09	3,36	0,93		0,03	
392	Frango, caipira, inteiro, com pele, cozido	4,4	7,5	2,3		0,09	3,23	1,00	0,01	Tr	
393	Frango, caipira, inteiro, sem pele, cozido	2,2	3,4	1,2		0,04	1,57	0,59	0,01	Tr	Tr
394	Frango, coração, cru	4,9	6,3	3,4		0,12	3,49	1,16	0,01	0,01	
395	Frango, coração, grelhado	3,5	4,3	1,6		0,06	2,33	1,03	0,02	0,02	0,01
396	Frango, coxa, com pele, assada	3,1	3,8	2,2		0,06	2,28	0,76	0,02	Tr	
397	Frango, coxa, com pele, crua	3,0	4,1	2,2		0,05	2,24	0,68	0,01	0,02	
398	Frango, coxa, sem pele, cozida	2,0	2,1	1,1		0,12	1,31	0,50	0,01	Tr	
399	Frango, coxa, sem pele, crua	1,6	2,1	0,8		0,03	1,19	0,40	Tr	0,01	
400	Frango, fígado, cru	1,3	0,7	0,6	Tr	0,02	0,69	0,58	0,01	0,01	0,01
401	Frango, filé, à milanesa	1,6	2,4	3,3		0,02	1,09	0,44	0,03	0,04	0,02
402	Frango, inteiro, com pele, cru	5,2	7,2	3,9		0,11	3,94	1,01	0,02	0,03	
403	Frango, inteiro, sem pele, assado	2,1	2,6	1,8		0,04	1,48	0,57	0,01	Tr	Tr
404	Frango, inteiro, sem pele, cozido	2,2	2,5	1,5		0,04	1,58	0,55	0,01	Tr	
405	Frango, inteiro, sem pele, cru	1,4	1,9	1,0		0,03	1,04	0,31	Tr	0,01	
406	Frango, peito, com pele, assado	2,2	2,7	1,8		0,04	1,53	0,56	0,01	Tr	Tr
407	Frango, peito, com pele, cru	2,2	3,2	0,9		0,06	1,66	0,46	0,01	0,01	
408	Frango, peito, sem pele, cozido	1,1	1,1	0,6		0,02	0,74	0,33	0,01	Tr	Tr
409	Frango, peito, sem pele, cru	1,1	1,3	Tr		0,03	0,79	0,25	Tr	0,01	
410	Frango, peito, sem pele, grelhado	0,9	0,9	0,3		0,02	0,65	0,27	Tr	Tr	Tr
411	Frango, sobrecoxa, com pele, assada	4,2	5,4	3,9		0,07	3,08	1,02	0,01	Tr	
412	Frango, sobrecoxa, com pele, crua	6,5	9,6	3,6		0,12	4,96	1,31	0,02	0,02	
413	Frango, sobrecoxa, sem pele, assada	3,3	4,2	3,1		0,06	2,41	0,82	0,01	Tr	
414	Frango, sobrecoxa, sem pele, crua	3,0	4,5	1,6		0,06	2,30	0,61	0,01	0,02	
415	Hambúrguer, bovino, cru	5,7	5,8	0,8	0,02	0,39	3,06	1,97	0,02		
416	Hambúrguer, bovino, frito	5,9	6,0	3,7		0,29	3,18	2,19	0,03	0,03	0,02

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
417	Hambúrguer, bovino, grelhado	5,1	4,8	1,2		0,26	2,72	2,01	0,02	0,01	
418	Lingüiça, frango, crua	5,2	7,3	3,5	0,01	0,16	3,59	1,35	0,02		
419	Lingüiça, frango, frita	5,0	7,2	4,3		0,14	3,46	1,33	0,03		
420	Lingüiça, frango, grelhada	4,7	6,8	3,4		0,14	3,26	1,26	0,02		
421	Lingüiça, porco, crua	4,0	5,0	1,7	0,01	0,15	2,52	1,24	0,02		
422	Lingüiça, porco, frita	6,5	8,2	2,7		0,25	4,17	2,01	0,03		
423	Lingüiça, porco, grelhada	7,0	8,7	2,6		0,27	4,47	2,17	0,03		
424	Mortadela	6,1	8,1	4,7		0,17	4,15	1,74			
425	Peru, congelado, assado	1,6	1,2	1,4		0,03	1,10	0,47	0,02	Tr	Tr
426	Peru, congelado, cru	0,4	0,4	0,7	0,01	0,01	0,26	0,14	Tr	0,01	
427	Porco, bisteca, crua	3,5	3,9	1,2	0,01	0,13	2,17	1,12	0,02		
428	Porco, bisteca, frita	6,0	6,6	4,6	0,05	0,31	3,58	1,94	0,04	0,02	0,02
429	Porco, bisteca, grelhada	7,5	7,7	1,2	0,02	0,27	4,27	2,82	0,03		
430	Porco, costela, assada	11,8	13,9	3,1		0,34	7,10	4,16	0,06		
431	Porco, costela, crua	7,4	8,3	2,3	0,02	0,28	4,59	2,42	0,03		
432	Porco, lombo, assado	2,6	2,9	0,7		0,08	1,54	0,97	0,01		
433	Porco, lombo, cru	3,3	3,7	1,0	0,01	0,12	2,08	1,00	0,02		
434	Porco, orelha, salgada, crua	7,3	11,2	2,8	0,02	0,33	4,99	1,84	0,03		
435	Porco, pernil, assado	4,8	6,4	1,9		0,15	2,96	1,59	0,03		
436	Porco, pernil, cru	4,2	5,0	1,7	0,01	0,16	2,58	1,29	0,02	0,02	
437	Porco, rabo, salgado, cru	11,6	16,7	4,3		0,37	7,37	3,58	0,07		
438	Presunto, com capa de gordura	1,9	2,6	1,0		0,06	1,22	0,63	0,01		
439	Presunto, sem capa de gordura	0,9	1,1	0,5		0,03	0,55	0,27			
440	Quibe, assado	1,2	0,9	0,3		0,08	0,68	0,43			
441	Quibe, cru	0,7	0,7	0,3		0,03	0,35	0,24			
442	Quibe, frito	4,6	5,0	5,0		0,16	2,50	1,68	0,04	0,05	0,03
443	Salame	9,6	12,1	4,7		0,34	5,78	3,09	0,05		
444	Toucinho, cru	17,7	20,1	10,1	0,06	0,75	11,42	5,21	0,09		
445	Toucinho, frito	20,0	26,2	14,6		0,64	12,89	6,17	0,12	0,07	

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
Leite e derivados											
446	Bebida láctea, pêssego	1,1	0,6	Tr	0,05	0,19	0,54	0,25	Tr	Tr	
447	Creme de Leite	11,8	5,1	0,5	0,49	1,91	5,58	2,38	0,04		
448	logurte, natural	1,8	0,9	0,1	0,07	0,30	0,91	0,40	0,01	Tr	Tr
449	logurte, natural, desnatado	0,2	0,1		0,01	0,03	0,10	0,05			
451	logurte, sabor morango	1,4	0,7	0,1	0,07	0,26	0,70	0,29	Tr		
452	logurte, sabor pêssego	1,4	0,6	0,1	0,06	0,25	0,70	0,29	Tr	Tr	
453	Leite, condensado	4,2	1,7	0,2	0,17	0,73	2,10	0,82	0,01		
454	Leite, de cabra	2,4	0,8	0,1	0,10	0,29	1,00	0,60	0,01	Tr	
455	Leite, de vaca, achocolatado	1,1	0,6	0,1	0,03	0,14	0,53	0,29	0,01	Tr	Tr
456	Leite, de vaca, desnatado, pó	0,6	0,2	Tr	0,02	0,09	0,29	0,12	Tr	0,01	Tr
458	Leite, de vaca, integral	1,4	0,7	0,1	0,06	0,25	0,71	0,29			
459	Leite, de vaca, integral, pó	16,3	7,1	0,5	0,58	2,62	8,11	3,48	0,05		0,03
461	Queijo, minas, frescal	11,4	5,8	0,4	0,41	1,73	5,78	2,53	0,04	0,02	0,02
462	Queijo, minas, meia cura	13,2	5,6	0,3	0,55	2,13	6,15	2,59	0,05		
463	Queijo, mozzarella	14,2	6,0	0,5	0,61	2,37	6,66	3,02			
464	Queijo, parmesão	19,7	8,7	0,4	0,70	3,26	10,07	4,24	0,06	0,03	0,03
465	Queijo, pasteurizado	15,9	7,3	0,4	0,58	2,58	8,05	3,38	0,05		
466	Queijo, petit suisse, morango	1,6	0,8	Tr	0,05	0,23	0,81	0,40	0,01		
467	Queijo, prato	16,3	6,8	0,5	0,71	2,67	7,59	3,16			
468	Queijo, requeijão, cremoso	13,7	6,4	0,3	0,52	2,26	7,16	2,72	0,04	0,04	0,02
469	Queijo, ricota	4,5	2,4	0,2	0,15	0,66	2,28	1,06	0,02	0,02	0,02
Ovos e derivados											
484	Omelete, de queijo	6,4	7,0	6,2	0,08	0,42	4,20	1,56	0,04	0,05	0,02
485	Ovo, de codorna, inteiro, cru	8,9	12,1	2,7	Tr	0,13	6,39	2,31	0,01	0,03	
487	Ovo, de galinha, gema, cozida/10minutos	9,2	12,1	4,0		0,08	6,56	2,43		0,03	
488	Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10minutos	2,9	3,8	1,1		0,02	2,07	0,76		0,01	
489	Ovo, de galinha, inteiro, cru	2,6	3,6	1,2		0,02	1,87	0,69		0,01	0,01
490	Ovo, de galinha, inteiro, frito	4,1	5,7	4,9		0,03	2,95	1,05	0,02	0,03	0,02

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
Produtos açucarados											
491	Achocolatado, pó	1,1	0,6	0,3	Tr	0,02	0,51	0,55	0,02	0,01	Tr
495	Chocolate, ao leite	17,5	10,0	0,9	0,09	0,34	7,46	9,12	0,26	0,03	
496	Chocolate, ao leite, com castanha do Pará	14,1	9,3	3,2	0,10	0,33	6,24	6,73	0,20	0,04	0,02
497	Chocolate, ao leite, dietético	19,2	11,4	1,5	0,06	0,22	8,08	10,29	0,31	0,06	0,03
498	Chocolate, meio amargo	13,1	8,1	1,0	0,01	0,06	5,61	7,08	0,21	0,04	0,02
499	Cocada branca	8,4	0,4	0,1	4,56	1,56	0,61	0,20			
500	Doce, de abóbora, cremoso	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0,02	Tr	Tr		Tr
501	Doce, de leite, cremoso	1,3	3,9	2,0			0,73	0,17	0,08	0,20	0,13
502	Geléia, mocotó, natural	Tr	Tr	Tr			Tr	Tr			
509	Quindim	11,3	4,8	4,7	4,10	1,60	2,97	1,47	0,04	0,04	
Miscelâneas											
511	Café, pó, torrado	5,3	1,1	4,9		0,01	4,04	0,95	0,29	0,06	
512	Capuccino, pó	4,0	1,6	0,1	0,27	0,59	1,73	0,95	0,02	0,02	
518	Shoyu	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr		Tr	
Outros alimentos industrializados											
520	Azeitona, preta, conserva	3,5	11,0	3,0			2,87	0,47	0,08	0,02	0,01
521	Azeitona, verde, conserva	2,3	8,3	1,0			1,93	0,29	0,05	0,01	0,01
522	Chantilly, spray, com gordura vegetal	25,9	0,1	0,1	10,70	3,64	2,63	7,46	0,08		0,03
523	Leite, de coco	15,6	0,9	0,2	8,25	2,99	1,33	0,51	0,01		
524	Maionese, tradicional com ovos	4,1	6,4	15,4		0,02	2,84	0,37	0,08	0,11	0,04
Alimentos preparados											
525	Acarajé	9,1	7,8	2,1	0,10	0,16	7,71	1,05	0,07	0,02	
526	Arroz carreteiro	3,2	3,0	0,2		0,19	1,61	1,29	0,01		
527	Baião de dois, arroz e feijão-de-corda	0,6	1,0	1,5		Tr	0,42	0,13	0,01	0,01	Tr
528	Barreado	3,3	4,3	1,4		0,12	2,05	1,11	Tr		
529	Bife à cavalo, com contra filé	7,9	8,2	3,3		0,38	4,59	2,63	0,03	0,03	
530	Bolinho de arroz	1,8	2,5	3,5		0,02	1,26	0,44	0,02	0,03	0,02
531	Camarão à baiana	1,6	0,9	1,5	1,35	0,62	0,72	0,27	0,02	0,02	

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
532	Charuto, de repolho	0,5	0,5	0,1		0,02	0,24	0,20			
533	Cuscuz, de milho, cozido com sal	0,2	0,2	0,3			0,15	0,02	Tr		
534	Cuscuz, paulista	1,8	1,8	0,8	0,03	0,15	1,12	0,41	0,01	0,02	0,01
535	Cuxá, molho	0,6	1,3	1,5		0,00	0,37	0,18	0,02	0,01	0,00
536	Dobradinha	2,5	1,2	0,1	Tr	0,11	1,06	1,19	0,02	0,02	0,01
537	Estrogonofe de carne	5,3	3,3	0,9	0,12	0,65	2,81	1,57	0,02	0,02	
538	Estrogonofe de frango	3,7	2,2	1,0	0,12	0,54	2,09	0,93	0,02	0,01	Tr
539	Feijão tropeiro mineiro	2,2	2,9	1,5		0,06	1,39	0,67			
540	Feijoada	1,9	2,6	1,6		0,07	1,25	0,58			
541	Frango, com açafrão	1,6	2,5	1,8		0,03	1,24	0,34	Tr	Tr	
542	Macarrão, molho bolognesa	0,3	0,3	0,3		Tr	0,21	0,07	Tr	Tr	
543	Maniçoba	2,9	3,7	1,7		0,08	1,73	1,01	0,02	0,01	
544	Quibebe	1,0	1,1	0,2		0,08	0,61	0,32	Tr		Tr
545	Salada, de legumes, com maionese	1,1	1,8	3,8			0,79	0,26	0,02	0,03	Tr
546	Salada, de legumes, cozida no vapor	0,1	Tr	0,2			0,05	0,01	Tr		
547	Salpicão, de frango	1,3	2,1	4,0		Tr	0,93	0,34	0,02	0,04	0,02
548	Sarapatel	1,4	1,1	0,7		0,02	0,76	0,56	0,02	0,01	0,02
549	Tabule	0,2	0,8	0,2			0,18	0,03			
550	Tacacá	0,2	0,1	Tr		0,00	0,10	0,05	0,00	0,01	
551	Tapioca, com manteiga	6,0	3,0	0,2	0,25	1,08	3,38	1,38	0,02		
552	Tucupi, com pimenta-de-cheiro	0,1	0,1	Tr			0,06	Tr		Tr	
553	Vaca atolada	4,1	3,2	1,2		0,29	2,10	1,57	0,02	Tr	
554	Vatapá	7,5	9,7	4,7	0,04	0,34	4,60	2,42	0,04		
555	Virado à paulista	8,3	10,6	5,1	0,05	0,37	5,12	2,64	0,05		
556	Yakisoba	0,6	0,9	1,0		Tr	0,39	0,19	Tr		
Leguminosas e derivados											
557	Amendoim, grão, cru	8,7	17,2	16,2			4,85	1,21	0,56	1,36	0,66
558	Amendoim, torrado, salgado	9,7	29,1	14,2		0,04	5,28	1,28	0,63	1,52	0,94
559	Ervilha, em vagem	Tr	0,1	0,3		Tr		0,02	Tr	Tr	0,01
560	Ervilha, enlatada, drenada	0,1	0,1	0,2		Tr	0,06	0,02	Tr	Tr	Tr
561	Feijão, carioca, cozido	0,1	0,1	0,3			0,11	0,02	Tr	Tr	0,01

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
562	Feijão, carioca, cru	0,2	0,1	0,9			0,14	0,03	Tr	0,01	0,01
563	Feijão, fradinho, cozido	0,2	0,1	0,3		Tr	0,18	0,03	0,01	0,02	0,01
564	Feijão, fradinho, cru	0,7	0,2	0,9	Tr	Tr	0,50	0,08	0,02	0,04	0,03
565	Feijão, jalo, cozido	0,1	0,1	0,3		Tr	0,10	0,01	Tr	Tr	0,01
566	Feijão, jalo, cru	0,3	0,2	0,6		Tr	0,25	0,03	Tr	0,01	0,01
567	Feijão, preto, cozido	0,1	0,1	0,3			0,11	0,02	Tr	0,01	0,01
568	Feijão, preto, cru	0,2	0,1	0,8		Tr	0,15	0,03	0,01	0,01	0,01
569	Feijão, rajado, cozido	0,1	Tr	0,2		Tr	0,10	0,02	Tr	Tr	Tr
570	Feijão, rajado, cru	0,4	0,1	0,8		Tr	0,30	0,04	0,01	0,01	0,01
571	Feijão, rosinha, cozido	0,2	Tr	0,2		Tr	0,12	0,02	0,01	0,02	0,01
572	Feijão, rosinha, cru	0,6	0,1	0,7		Tr	0,28	0,05	0,01	0,03	0,02
573	Feijão, roxo, cozido	0,1	0,1	0,3		Tr	0,10	0,01	Tr	Tr	Tr
574	Feijão, roxo, cru	0,3	0,2	0,8		Tr	0,27	0,03	Tr	0,01	0,01
575	Grão-de-bico, cru	0,9	1,4	2,8		0,01	0,57	0,20	0,05	0,02	0,01
576	Guandu, cru	0,6	0,2	0,9		Tr	0,44	0,08	0,02	0,02	0,02
577	Lentilha, cozida	0,1	0,1	0,3		Tr	0,08	0,01	Tr	Tr	Tr
578	Lentilha, crua	0,1	0,2	0,4		0,01	0,10	0,01	0,01	Tr	Tr
579	Paçoca, amendoim	4,1	10,0	7,3			2,24	0,56	0,27	0,65	0,34
580	Pé-de-moleque, amendoim	5,1	14,4	8,3			2,70	0,64	0,35	0,84	0,51
582	Soja, extrato solúvel, natural, fluido	0,2	0,3	0,6		Tr	0,12	0,05	Tr	0,01	Tr
583	Soja, extrato solúvel, pó	3,3	6,4	12,9		0,02	2,53	0,57	0,06	0,09	0,03
584	Soja, queijo (tofu)	0,4	0,5	1,7		0,01	0,27	0,10	0,01	0,01	Tr
585	Tremoço, cru	1,2	5,4	1,7			0,61	0,19	0,10	0,26	0,05
586	Tremoço, em conserva	0,4	1,9	0,6			0,20	0,06	0,03	0,09	0,02
Nozes e sementes											
587	Amêndoa, torrada, salgada	4,8	32,3	16,2		0,04	3,91	0,77	0,04	0,02	
588	Castanha-de-caju, torrada, salgada	7,7	26,5	8,1			3,95	3,42	0,23	0,06	0,06
589	Castanha-do-Brasil, crua	15,3	27,4	21,0		0,04	0,04	6,14	0,16	0,03	
590	Coco, cru	30,0	1,5	0,3	15,37	6,12	2,74	0,97			
591	Coco, verde, cru	3,1	1,1	0,3	1,24	0,80	0,77	0,14	Tr	Tr	0,01
593	Gergelim, semente	7,8	19,9	22,5		0,03	4,86	2,58	0,26		0,04
Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
594	Linhaça, semente	4,2	7,1	25,3		0,03	2,49	1,62	0,06		0,04
595	Pinhão, cozido	0,3	0,1	0,2			0,18	0,04	0,03	0,02	
596	Pupunha, cozida	3,1	6,8	0,4			2,77	0,26	0,03		
597	Noz, crua	5,6	8,7	44,1			4,26	1,34			

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
1			0,36	Tr	0,31	0,01			Tr			
2		Tr	0,45	Tr	0,38	0,02						
3			0,04		0,06							
4			0,06		0,08	Tr						Tr
5		Tr	0,12	Tr	0,09	Tr						
6			0,09	Tr	0,09	Tr						
7		Tr	3,10	0,05	2,95	0,06						
8		0,02	3,70	0,02	2,13	0,10					1,36	0,22
9		0,02	6,55	0,04	1,68	0,06					3,84	0,37
10		0,04	6,40	0,02	1,61	0,06					4,21	0,32
11	0,02	0,02	8,07	0,02	1,84	0,09					6,63	0,42
12		0,03	8,83	0,03	1,77	0,08					7,24	0,56
13		0,06	4,52	0,03	2,79	0,01					1,57	0,23
14		0,01	1,88	0,01	0,78	0,03					0,93	0,15
15		0,06	3,80	0,02	1,00	0,06	0,04				1,99	
16		0,06	6,15	0,04	2,83	0,04	0,02				2,49	0,42
17		0,05	2,92	0,03	1,69	0,06	0,02				0,89	0,19
18		0,06	3,79	0,03	1,34	0,08	0,04				1,82	0,17
19		Tr	0,24	Tr	0,38	0,01						
20		0,02	0,35		0,15	Tr					0,02	
21		Tr	0,60	0,01	0,89	0,03						
22		Tr	0,33	Tr	0,60	0,02						
23			0,28	Tr	0,45	0,01					Tr	Tr
24		Tr	0,34	0,02	0,93	0,06						0,01
25		Tr	0,32		0,31	Tr		Tr			Tr	
26		Tr	0,29		0,33	Tr		Tr			Tr	
27		Tr	0,31	Tr	0,43	0,01						
28		Tr	0,45	Tr	0,75	0,02						
29	Tr	0,03	0,44		0,17	Tr					0,04	
30			4,85	0,03	1,38	0,03					2,81	0,63
31		Tr	0,08	Tr	0,17	0,01					Tr	Tr

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
32		Tr	0,26	0,01	0,73							Tr
33		Tr	0,38	Tr	0,63	0,02						
34		0,01	0,37	0,01	0,74	0,05					0,02	0,01
35		Tr	0,13		0,43	0,01		Tr	Tr			Tr
36	0,03	0,11	1,20		0,59	0,03					0,13	0,02
37		0,02	0,40	Tr	0,10							
38		0,01	0,39	Tr	0,38	0,01						
41		Tr	0,38	Tr	0,73	0,03						Tr
43		Tr	0,89	Tr	1,29	0,03			Tr			
44		Tr	0,23	Tr	0,53	0,02						
45		Tr	0,78	Tr	0,88	0,03						
46			0,05		0,13	0,01						
47			0,65	0,02	1,32	0,09					0,07	0,04
48		0,01	0,94	0,02	1,06	0,59					0,11	0,01
49		0,01	0,62	0,01	1,41	0,14					0,01	
50		0,01	0,56	0,01	0,69	0,04					0,11	0,05
51		0,01	0,62	0,01	0,98	0,03					0,07	
52		0,02	0,74	0,01	0,98	0,08					0,21	0,07
53		Tr	0,85	0,01	0,70	0,04					0,35	0,02
54		0,02	0,62	0,01	0,68	0,04					0,06	
55	0,01	0,05	2,82	0,01	1,06	0,04					0,52	0,07
56		0,08	5,74	0,04	6,97	0,59	0,02				0,54	0,15
59		0,01	1,66	0,01	0,91	0,03					0,47	0,05
60		Tr	9,75	0,33	19,61	1,32						
61			3,67	0,03	8,48	0,69						
63		0,01	0,76	0,01	0,99	0,05					0,38	0,07
64		Tr	0,22	Tr	0,15	0,08						
65			0,08		0,04	0,01						
68			0,19		0,40	0,05						
70			Tr		0,03	0,03						
72			0,18		0,40	0,06						

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
81		0,01	0,01		0,04	0,16						
85		Tr	1,11	0,03	2,30	0,35						0,04
90		0,04	11,83	0,05	3,85	0,09					0,02	0,09
93		0,01	3,31	0,06	6,29	0,30						0,07
94			0,20		0,33	0,03						
99			4,25	0,01	0,56						4,05	0,40
100	Tr	0,01	0,02		0,06	0,10						Tr
101		0,02	0,04		0,07	0,12						
104		0,02	0,03		0,09	0,17						
105		Tr	Tr		0,04	0,10						
106		0,01	1,04	0,02	2,48	0,48						0,01
109			Tr		0,12	Tr						
115		0,02	0,02		0,05	0,08						
116			1,52	0,04	3,16	0,38						
118		Tr	0,02		0,06	0,06						
120		Tr	1,27	0,04	2,55	0,38						0,04
121	Tr	Tr	0,08	Tr	0,03	0,01					Tr	0,10
122			0,08		0,03	0,01						
123			0,19		0,04							
126			0,04		0,08	Tr						
127		Tr	0,05		0,20	Tr						
128		0,03	0,48	Tr	2,09	0,03						
129			0,10		0,05	0,01						
130		Tr	0,12	Tr	0,04	Tr					Tr	
131		0,04	2,38	0,02	2,29	0,19					0,49	0,14
132			2,73	0,05	5,58	0,57						0,04
133		0,02	0,01		0,05	0,21						
136		0,01	0,47	Tr	0,72	0,05	Tr					
138			0,03		0,09	0,01						Tr
141	0,03	0,08	2,92		3,67	0,36					0,63	0,12
151			0,28	Tr	0,61	0,07						Tr
153		Tr	0,02		0,11	0,09			Tr			

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
154			0,22		0,20	0,01					Tr	Tr
155			0,04		0,07	0,26						
156		0,02	0,05		0,12	0,25						
159		Tr	0,09	Tr	0,17	0,02					Tr	Tr
163		0,20	4,12	0,02	1,29	0,08						
166			0,11		0,10	0,02						
167		0,07	1,88	Tr	0,30	0,02						
168		0,08	1,93		0,35	0,02						
173			0,03	0,01	0,07	0,01						
174			0,01		0,06	0,04						
191			0,02		0,07	0,03						
192		0,01	0,20		0,03	0,09						
193		Tr	0,13	Tr	0,01	0,03					Tr	
196			0,02		0,01	0,02						
197			0,03		0,23	Tr						
200			0,04		0,26	Tr						
201			0,08		0,01	0,02						
204		Tr	0,07		Tr	0,02						
207		Tr	0,10		0,06	0,29						
221		Tr	0,02		0,04	0,01						
223		0,67	24,57	0,04	6,18	0,30						
228		0,04	0,05	Tr	0,02	0,02						
230		0,03	0,05		0,01	0,02						
231		0,04	0,04	Tr	Tr	0,04					Tr	
232		Tr	0,28		0,92	0,02						
242		Tr	0,02	Tr	0,05	0,01						
246			0,03		0,08	0,04						
250		Tr	0,18	Tr	0,02	0,02					Tr	
253			9,62	0,06	0,30	0,58						

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
259		0,14	39,86	0,24	15,69	0,83						0,14
260		1,09	74,01	0,25	8,74	0,75						
261	0,81	0,98	17,94	0,13	0,89	0,27					2,50	0,80
262	0,78	0,98	19,80	0,12	1,22	0,27					2,31	0,51
263		0,05	17,87	0,28	19,48	1,74					8,69	1,30
265		0,06	14,70	0,26	24,85	2,64					0,09	0,24
266		0,05	14,07	0,25	23,79	2,58					0,12	0,20
267			18,51	0,25	27,17	2,86						0,19
268		0,20	61,14	1,11	20,87	6,78						0,37
269		0,08	25,15	0,18	62,22	0,39						1,14
270		0,12	33,04	0,23	49,94	0,96						0,48
271		0,83	54,73	0,14	3,74	0,51						
272		0,09	22,98	0,60	53,85	5,72						0,50
273		0,02	0,29	0,02	0,02	Tr	Tr	0,06	Tr	0,07	Tr	
274		0,01	0,22	0,02	0,03		Tr	0,06	Tr	0,08		
275		Tr	0,04	Tr	Tr		0,01	0,01	Tr	0,08		
276		0,01	0,27	0,02	0,02	0,02	Tr	0,10		0,42		
277		0,02	1,27	0,02	2,68	0,29	0,03	0,03		0,19		0,04
278		0,02	0,18	Tr	0,01	0,01	Tr	Tr		0,01	Tr	
279		0,03	0,28	Tr	0,02	0,08	0,03	0,02		0,06	Tr	
280		0,02	1,01	0,03	1,08	0,07	Tr	0,04		0,04	0,03	0,01
281		0,01	2,17	0,03	4,62	0,47	0,02	0,01	0,02	0,07		
282		Tr	0,08	0,01	Tr		0,03	0,01	0,01	0,12		
283		Tr	0,06	0,01	Tr		0,02	0,02	0,02	0,10		
284		0,05	0,16	0,01	0,03	Tr	0,04	0,08	0,01	0,09	0,01	
285		0,02	0,06	Tr	0,02	Tr	0,02	0,08	0,01		Tr	
286		0,05	3,54		7,76	0,82	0,05	0,08		0,10		
287		0,01	0,14		0,03	Tr						
288		1,21	1,02	0,01	0,09	0,12	0,03	0,04	0,01	0,03	0,04	

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
289		2,91	3,22	0,26	0,43	0,17	0,16	0,84	0,33	0,26		
290		3,12	3,11	0,24	0,21	0,17	0,16	0,89	0,36	0,29		
291		0,18	0,49	Tr	0,04	0,03	0,02	0,01	Tr	Tr	0,01	
292		0,20	0,27	0,02	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,01	
293	0,01	0,42	0,69	0,03	0,03		0,04	0,05	0,04	0,05	0,02	
294		0,23	0,33	0,03	0,02	0,01	0,09	0,17	0,10	0,20	0,01	
295		0,29	1,05	0,07	0,14		0,06	0,02	0,03	0,04	0,02	
296		0,34	1,82	0,02	0,49	0,17	0,21	0,13	0,06	0,18	0,01	
297	0,04	0,02	6,72	0,11	6,43	0,78	0,34	0,03	0,08	0,23	0,04	0,06
298		0,39	2,84	0,05	0,57		0,12	0,10	0,05	0,12	0,08	0,02
299		0,30	4,90	0,09	7,53	0,84	0,09	0,44	0,17	1,16		0,04
300		0,23	5,53	0,15	8,92	0,87	0,08	0,35	0,14	1,13		
301		Tr	0,10	Tr	0,02		0,02	0,03	Tr	0,23		
302		0,15	0,35	Tr	0,03	0,05	0,02	0,03	0,02	0,11		
303		0,14	1,77	0,10	3,07	0,36		0,19	Tr	0,60		
304		0,75	1,61	Tr	0,04	0,05	0,05	0,18	0,13	0,43	0,01	
305		0,16	2,78	0,19	4,21	0,41	0,02	0,01	0,03	0,45	0,01	0,06
306		0,46	3,91	0,07	6,63	0,75	0,05	0,22	0,08	0,54		
307		0,77	1,51	Tr	0,03	0,04	0,02	0,06	0,04	0,13	0,01	
308		0,10	0,98	0,04	0,87	0,07	0,02	0,02	0,01	0,12	0,02	0,01
309		0,09	2,82	0,04	3,75	0,41		0,03	0,02	0,10		
310		0,03	0,15	0,01	0,01	0,01	0,01	0,09	0,01	0,23		
311	0,02	0,18	0,97	0,06	0,12	0,06	0,04	0,01	0,01	0,02	Tr	0,01
312		0,12	0,32	Tr	0,02	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	Tr	
313	0,01	0,09	0,50	0,03	0,09	0,02	0,02	0,01	Tr	Tr	Tr	Tr
314		0,01	0,11	Tr	0,02	Tr	Tr	Tr		Tr	Tr	
315		0,69	3,37	0,23	2,99	0,40	0,09	1,21	0,59	1,22		
316		0,36	2,26	0,19	1,73	0,03	0,04	0,43	0,22	0,46		
317		0,54	3,18	0,29	2,43	0,33	0,07	0,72	0,36	0,75	0,02	
318	Tr	0,11	0,33	0,02	0,04	0,02	0,02	0,05	Tr	0,18		
319		0,33	5,03	0,09	9,78	0,99	0,09	0,44	0,06	0,46		0,07
320		0,06	2,92	0,04	5,13	0,43	0,03	0,09	0,01	0,36		0,09

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
321		0,13	0,28	0,02	0,03	0,02	0,01	0,03	Tr	0,06	Tr	
322		0,08	0,26	0,01	0,09	0,02	0,10		0,02	0,12	0,01	Tr
323		0,13	2,39	0,04	1,00	0,04						
324		0,03	2,47		0,13						5,32	0,10
325		0,04	3,14		0,25						6,19	0,11
326		0,33	4,17	0,03	0,22	0,02	0,02				0,22	0,02
327		0,18	2,22	0,01	0,12	0,01	0,01				0,10	
328		0,33	3,32	0,04	0,22	0,03	0,01				0,28	0,02
329		0,16	2,12	0,01	0,14	0,02	0,02	0,01			0,17	0,02
330		0,29	3,22	0,02	0,81	0,09	0,02				0,25	0,11
331	0,05	0,27	4,59	0,05	4,89	0,52	0,03				0,17	0,05
332		0,09	1,29		0,07	0,01	0,01				0,13	0,01
333		0,14	1,26	0,01	0,09	0,01	0,01				0,07	0,01
334		0,73	5,33	0,01	0,14		0,01				0,28	0,03
335		0,88	7,67	0,04	0,22		0,04	0,02			0,28	0,02
336		0,20	1,66	0,01	0,07	Tr	0,01				0,06	Tr
337		0,44	3,85		0,16	0,04	0,04				0,14	0,01
338	0,10	0,50	4,68	0,02	0,19	0,05	0,06	0,02	0,04		0,32	0,08
339		0,54	5,70		0,16						0,80	
340	0,09	0,45	7,36	0,03	6,22	0,61	0,05		0,02		0,36	
341		0,35	4,21	0,02	0,13						0,24	0,01
342		0,47	5,06		0,17	0,03	0,02				0,23	0,02
343		0,62	4,81	0,01	0,15	0,05	0,02				0,17	0,02
344		0,63	5,58		0,14	0,03	0,01				0,19	0,01
345		0,22	2,32	0,01	0,09		0,02	0,01			0,08	0,01
346		0,16	1,75		0,07	0,01	0,01				0,04	
347		1,17	10,64	0,08	0,13	0,15	0,03				0,76	0,10
348		1,31	11,05	0,12	0,15	0,12					0,76	0,15
349		0,45	3,59	0,01	0,11	0,02	0,02				0,16	0,08
350		0,22	2,12		0,05	0,01	0,01				0,10	0,04

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
351		0,28	3,10	0,01	0,14	0,01	0,02				0,15	0,05
352		0,45	3,23		0,08	0,01	0,01				0,12	0,02
353		0,61	4,71	0,02	0,16	0,03	0,02				0,22	0,01
354		0,71	5,56	0,04	0,15	0,06					0,30	0,03
355		0,09	1,43	0,01	0,05	Tr	Tr		Tr		0,16	0,05
356		0,23	1,89		0,37	0,10	0,31	0,07	0,16	0,04	0,09	0,02
357		0,15	1,69	0,01	0,11	0,02	0,03	0,01			0,10	0,01
358		0,23	2,87		0,16	0,02	0,02				0,14	0,02
359		0,28	2,49	0,01	0,08	0,01					0,16	
360		0,18	2,09		0,07	0,01	0,01				0,11	0,02
361		1,10	9,07	0,07	0,29	0,12	0,05				0,50	0,05
362		0,71	5,63	0,06	0,16	0,09	0,01				0,43	
363		0,42	3,54	0,01	0,12	0,02	0,01				0,15	0,07
364		0,25	1,98		0,06	0,01	Tr				0,08	Tr
365		0,77	9,31		0,43	0,09	0,02				0,41	0,02
366		0,48	6,11	0,06	0,26	0,04	0,01		0,01		0,29	0,01
367		0,32	2,70	0,01	0,09	0,01	0,01				0,08	0,01
368		0,77	6,79	0,04	0,19	0,04	0,02				0,42	0,06
369		0,36	2,85	0,02		0,04	0,03	0,01			0,16	0,01
370		0,52	4,28	0,03	0,16	0,04	0,04	0,01			0,21	0,01
371		0,26	2,48	0,01	0,09	0,03	0,01				0,13	0,05
372		0,21	2,35	0,01	0,07	0,01	0,01				0,08	0,02
373		0,24	2,60	0,02	0,12	0,01	0,01				0,20	0,01
374		0,23	2,69	0,02	0,16	0,01	0,01				0,15	0,01
375		0,16	1,90	0,01	0,11		0,01				0,15	0,03
376		0,17	1,65	0,01	0,10	0,02	0,03				0,07	0,01
377		0,25	2,81	0,04	0,17	0,03	0,05	0,01	0,03		0,11	0,01
378		1,09	10,21	0,07	0,32	0,10	0,02				0,67	0,05
379		0,95	8,03	0,04	0,26	0,15	0,02				0,54	0,04
380		0,73	5,86	0,01	0,22	0,05	0,03				0,22	0,03
381		1,01	8,04	0,03	0,25	0,07	0,05	0,02			0,23	0,04
382		0,22	1,83	0,01	0,08	Tr	0,01				0,04	Tr

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
383		0,51	4,64		0,22		0,04				0,11	0,02
384	0,12	0,59	7,52	0,03	0,24	0,08	0,05		0,05		0,71	0,22
385	0,18	0,40	6,76	0,04	0,18	0,10	0,03		0,05		0,59	0,07
386		0,02	3,32	0,07	4,33	0,32	0,01				0,45	0,13
388		0,16	7,10	0,07	10,47	1,04					0,27	
390		0,04	5,12	0,03	1,22	0,07					6,21	0,96
391		0,80	5,75		2,96	0,01	0,06				0,03	0,01
392		0,69	6,73	0,03	2,18	0,09	Tr		Tr	Tr	0,03	0,01
393		0,26	3,14	0,02	1,16	0,04	Tr		Tr	Tr	0,01	
394		0,66	5,56	0,06	3,15	0,13	0,09				0,09	
395	0,01	0,37	0,08	0,04	1,41	0,04	0,08		0,01		0,08	0,02
396	0,01	0,38	3,35	0,02	2,11	0,09	Tr	Tr			0,12	0,02
397		0,45	3,61	0,02	2,00	0,09	0,05				0,04	
398	0,01	0,20	1,84	0,01	1,10	0,05	Tr	Tr				
399		0,24	1,82	0,01	0,80	0,02	0,03				0,01	
400		0,05	0,58	0,01	0,38	0,01	0,13		0,03	0,02	0,01	
401		0,05	2,24	0,03	3,01	0,23	0,04	0,02			0,02	0,02
402		0,88	6,31	0,03	3,57	0,20	0,07				0,07	
403	0,01	0,19	2,36	0,02	1,73	0,09	Tr	Tr			0,10	0,02
404	0,01	0,23	2,26	0,02	1,42	0,07	Tr	Tr			0,09	0,02
405		0,23	1,63	0,01	0,92	0,04	0,05				0,01	
406	0,01	0,22	2,45	0,02	1,70	0,10	Tr	Tr	Tr		0,10	0,02
407		0,44	2,75	0,03	0,80	0,03	0,03				0,03	
408		0,07	0,98	0,01	0,53	0,02	Tr	Tr			0,04	0,01
409		0,16	1,16	0,01	Tr	0,01	0,02				0,01	
410		0,07	0,80	0,01	0,31	0,01	Tr	Tr			0,04	Tr
411	0,02	0,50	4,80	0,04	3,64	0,21	Tr	Tr			0,19	0,04
412		1,13	8,44	0,02	3,41	0,12	0,08				0,06	
413	0,01	0,42	3,76	0,03	2,86	0,17	Tr	Tr			0,14	0,04
414		0,57	3,87	0,02	1,45	0,04	0,05				0,03	
415	0,12	0,58	4,96	0,03	0,68	0,08	0,03			0,01	0,81	0,19
416	0,07	0,41	5,37	0,07	3,28	0,29	0,03		0,02		0,33	0,11

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
417	0,05	0,42	4,25	0,02	1,08	0,10	0,04	0,02			0,30	0,06
418	0,01	0,52	6,70	0,08	3,08	0,17					0,04	
419		0,45	6,60	0,10	3,85	0,25	0,09				0,04	
420		0,44	6,20	0,09	3,00	0,17	0,09				0,04	
421		0,25	4,66	0,08	1,48	0,05	0,06				0,03	
422		0,29	7,66	0,13	2,43	0,11	0,09				0,03	
423		0,44	8,07	0,13	2,35	0,10	0,10				0,03	
424		0,60	7,36	0,12	4,41	0,28						
425		0,11	1,60	0,01	1,41	0,03	Tr	Tr			0,02	Tr
426		0,03	0,41	Tr	0,63	0,03	0,06					
427		0,21	3,37	0,06	1,12	0,05	0,05					
428		0,25	6,17	0,11	4,07	0,32	0,07		0,02		0,16	0,05
429		0,31	7,14	0,13	1,03	0,03	0,03				0,09	
430		0,63	12,90	0,23	2,75	0,12	0,09				0,06	
431		0,45	7,64	0,12	2,11	0,09	0,08					
432		0,11	2,63	0,16	0,55	0,07	0,02				0,02	
433		0,22	3,39	0,06	0,88	0,04	0,05					
434		0,90	10,15	0,19	2,58	0,11	0,09					
435		0,29	5,91	0,11	1,66	0,05	0,11					
436		0,26	4,64	0,09	1,51	0,06	0,08					
437		0,78	15,49	0,30	3,85	0,16	0,07				0,07	
438		0,13	2,39	0,05	0,87	0,04	0,04				0,01	
439		0,07	1,04	0,02	0,38	0,01	0,04					
440		0,06	0,87		0,25	0,02				Tr	0,06	
441		0,06	0,63	0,01	0,21	0,03	0,02	0,01	0,01		0,03	
442	0,03	0,17	4,75	0,05	4,55	0,41	0,03				0,18	0,08
443		0,55	11,21	0,23	4,23	0,19	0,03				0,10	
444		0,98	18,82	0,28	9,32	0,68	0,15				0,21	
445		1,02	24,55	0,45	12,93	0,86			0,06		0,33	0,25

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
446	0,01	0,02	0,53	0,01	0,03	0,02	Tr				0,06	Tr
447	0,18	0,36	4,50		0,33	0,07					0,63	
448	0,02	0,04	0,83	0,01	0,06	0,03	Tr		Tr	Tr		
449			0,09		Tr						0,01	
451	0,01	0,03	0,62	Tr	0,05	0,02	Tr		Tr	Tr		
452	0,01	0,03	0,59	Tr	0,04	0,02	Tr				0,06	Tr
453		0,14	1,47	0,02	0,10	0,04					0,20	0,03
454		0,03	0,79		0,11	0,01	0,01				0,10	0,02
455	0,01	0,03	0,56	Tr	0,11	0,01	Tr				0,19	0,03
456	0,01	0,02	0,20		0,03	Tr	Tr				0,02	Tr
458	0,01	0,03	0,65		0,04	0,02			Tr	Tr		
459	0,15	0,56	6,25	0,05	0,41	0,10					0,84	0,10
461	0,16	0,39	5,14	0,04	0,28	0,06	0,02				0,54	0,12
462	0,23	0,46	4,82		0,24	0,10					0,99	
463	0,22	0,43	5,22		0,31	0,08					0,86	
464	0,32	0,63	7,67	0,03	0,29	0,11	0,03				1,01	0,16
465	0,23	0,49	6,45	0,05	0,33	0,08					0,85	0,18
466	0,02	0,05	0,76		0,04	0,01					0,09	
467	0,27	0,51	5,91		0,42	0,11					0,87	
468	0,24	0,50	5,54	0,04	0,24	0,07					0,55	0,11
469	0,06	0,15	2,16	0,02	0,14	0,02	0,01				0,21	0,04
484	0,04	0,26	6,61	0,05	5,53	0,44	0,15			0,04	0,15	
485	0,03	1,07	11,01	0,03	2,20	0,10	0,44				0,04	0,07
487		0,67	11,29	0,07	3,25	0,05	0,44			0,10	0,05	0,03
488		0,21	3,51	0,02	0,94	0,02	0,12			0,02	0,02	
489		0,23	3,33	0,01	0,88	0,02	0,14		0,05	0,04		
490		0,23	5,45	0,04	4,34	0,33	0,17			0,03	0,02	

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
491		0,01	0,62		0,29	0,03					0,01	
495		0,14	9,75	0,06	0,91	0,03					0,17	0,10
496		0,09	9,14		3,09	0,07					0,20	
497		0,10	11,32		1,41	0,10					0,18	
498		0,05	8,03	0,01	0,94	0,06					0,14	
499			0,36		0,07							
500			0,02		0,01	0,01						
501			3,74	0,11	1,94	0,01						
502			Tr		Tr							
509		0,16	4,55	0,04	4,19	0,35	0,11				0,05	
511		0,01	1,11	0,02	4,82	0,11						
512	0,05	0,10	1,50		0,11	0,04					0,55	0,04
518			0,01		0,01	Tr						
520		0,29	10,57	0,04	2,77	0,19						
521		0,18	8,07	0,03	0,91	0,13						
522			0,05	Tr	0,08							
523			0,92		0,17							
524		0,04	6,24	0,14	13,86	1,43						0,17
525			7,81		2,01	0,12						
526	0,04	0,24	2,64	0,01	0,16	0,03	0,01		0,01		0,18	0,03
527		0,02	0,95	Tr	1,36	0,13	Tr	Tr		Tr		0,01
528		0,20	3,96	0,05	1,24	0,06	0,05	Tr	0,02		0,06	
529	0,10	0,57	7,32	0,05	2,88	0,26	0,07		0,02	0,02	0,40	
530		0,05	2,39	0,05	3,22	0,24	0,04		Tr	Tr	Tr	0,06
531		0,01	0,89		1,33	0,13	0,01	0,03		0,03		

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
532		0,03	0,44		0,08	0,02					0,03	
533			0,22		0,26	Tr						
534	0,01	0,07	1,64		0,69	0,10	Tr				0,04	Tr
535		0,01	1,25	0,01	1,44	0,06	Tr	0,02		0,02		0,02
536	Tr	0,09	1,11	Tr	0,07	0,01	0,03		0,02		0,18	0,02
537	0,04	0,19	3,00	0,02	0,74	0,08	0,02		0,01		0,26	0,01
538	0,03	0,10	2,05	0,02	0,91	0,07	0,04		Tr		0,19	0,01
539		0,13	2,69	0,04	1,25	0,19	0,05					
540		0,13	2,41	0,04	1,35	0,18	0,02					
541	Tr	0,26	2,23	0,02	1,57	0,11	0,03		Tr		0,01	
542		0,01	0,25	Tr	0,28	0,01		Tr			Tr	Tr
543		0,16	3,42	0,08	1,41	0,16	0,04				0,04	
544	0,03	0,11	0,95	Tr	0,18	0,06	Tr	Tr	Tr		0,06	Tr
545		Tr	1,75	0,02	3,46	0,36						0,01
546		Tr	0,02		0,07	0,08						
547		0,04	2,02	0,02	3,60	0,36	0,04					0,02
548		0,03	1,04	0,01	0,61	0,03	0,04	Tr			Tr	
549		0,01	0,82		0,20	0,03						
550		0,01	0,12	Tr	0,03							
551	0,08	0,18	2,64	0,02	0,17	0,02					0,30	0,03
552			0,15	Tr	0,04	Tr						
553	0,04	0,21	2,81	0,02	1,11	0,12					0,21	
554		0,34	9,07	0,17	4,21	0,30	0,06				0,15	
555		0,44	9,85	0,19	4,57	0,32	0,07				0,17	
556		0,03	0,84	Tr	0,94	0,05		Tr			0,01	
557		0,03	16,67	0,45	16,17	0,04						
558			28,15	0,79	14,18	0,06						
559		Tr	0,08	Tr	0,27	0,04						
560			0,10	Tr	0,15	0,02						
561		Tr	0,08		0,16	0,14						

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
562			0,11		0,40	0,49						
563		Tr	0,05	Tr	0,21	0,10						
564			0,15	0,01	0,58	0,28						
565		Tr	0,06		0,11	0,20						
566		Tr	0,15		0,23	0,41						
567			0,09		0,16	0,11						
568	Tr	Tr	0,13		0,38	0,47						
569		Tr	0,03		0,09	0,13						
570		Tr	0,14		0,29	0,46						
571		Tr	0,04	Tr	0,16	0,07						
572			0,09	0,01	0,33	0,14						
573		Tr	0,06	Tr	0,14	0,19						
574		Tr	0,16		0,34	0,46						
575		0,01	1,42	0,02	2,71	0,13						
576		Tr	0,13	Tr	0,86	0,06					Tr	
577		Tr	0,14	Tr	0,21	0,04						
578	Tr	Tr	0,16	0,01	0,33	0,09						
579		0,01	9,73	0,26	7,25	0,02						
580		0,02	13,91	0,41	8,25							
582		Tr	0,25	0,01	0,58	0,06						0,01
583		0,02	6,30	0,05	11,67	1,23						
584		Tr	0,51	Tr	1,48	0,20						
585		0,02	4,89	0,33	1,08	0,57						
586		Tr	1,82	0,12	0,40	0,22						
587		0,22	31,95	0,03	16,17	0,03					0,10	0,02
588		0,13	26,27	0,08	8,00	0,08					0,11	
589		0,18	27,14	0,04	20,97	0,04						
590			1,47		0,32							
591		Tr	1,15	Tr	0,28							
593		0,07	19,72	0,09	22,39	0,16						
Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
594		0,03	7,06	0,04	5,42	19,81						
595			0,09		0,22							
596		0,32	6,45	0,01	0,28	0,08						
597			8,66	0,09	35,30	8,82						