

Os alimentos vistos por dentro

Maria da Graça Dias, *PhD*

Unidade de Observação e Vigilância

Departamento de Alimentação e Nutrição

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP



‘A knowledge of the chemical composition of foods is the first essential in the dietary treatment of disease or in any quantitative study of human nutrition’
(McCance & Widdowson 1940).

O conhecimento da composição química dos alimentos é o primeiro passo no tratamento da doença através da alimentação ou em qualquer estudo quantitativo de nutrição humana.

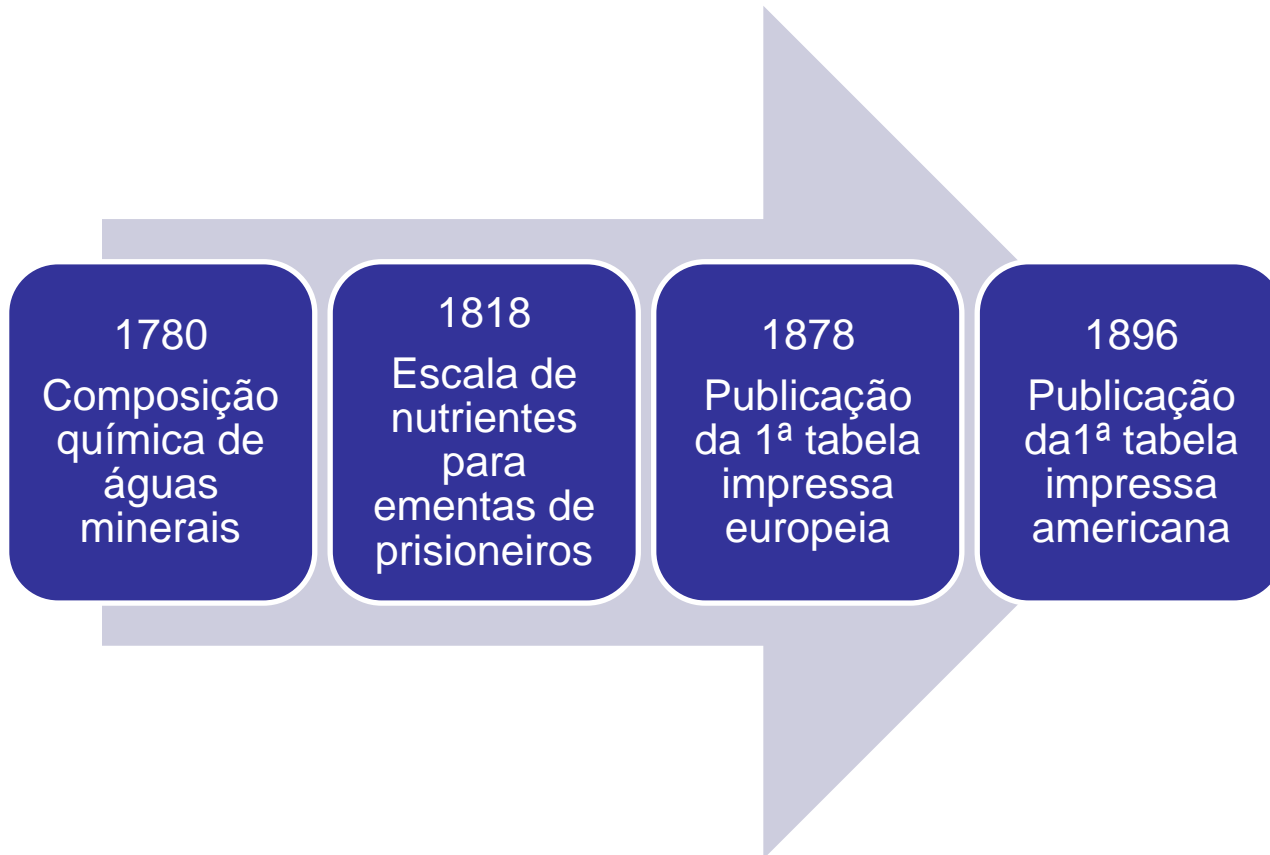
Adaptado de McCance & Widdowson, 1940

Composição dos alimentos



- Macronutrientes
 - Proteínas
 - Lípidos (gordura)
 - Hidratos de carbono
- Micronutrientes
 - Vitaminas
 - A, E, D, C, B1, B2, B6, B12,...
 - Minerais
 - Sódio, Cálcio, Magnésio, Ferro,...

TCA – evolução histórica



O que é a TCA?

Valores por 100 g de parte edível

LEITES E PRODUTOS LÁCTEOS

Alimentos 1094

Grupo I

Código	Alimento	Macroconstituintes											Ácidos Gordos					Vitaminas										Minerais														
		Energia (kcal)	Água (g)	Proteína (g)	Gordura tot I (g)	Total HC disponíveis (g)	Total HC exposto em monossacáridos (g)	Mono + dissacáridos (g)	Ácidos orgânicos (g)	Alcool (g)	Amido (g)	Oligossacáridos (g)	Fibra alimentar (g)	Saturados (g)	Monoinsaturados (g)	Polinsaturados (g)	Trans (g)	Ácido linoleico (g)	Coolesterol (mg)	A total (equivalentes retinol) (µg)	Caroteno (µg)	D (µg)	α-Tocoferol (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Equivalentes de niacina (mg)	Niacina (mg)	Triptofano/60 (mg)	B6 (mg)	B12 (µg)	C (mg)	Folatos (µg)	Cinza (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)		
IS019	Cabra cru	69	290	86,9	3,8	4,0	4,6	4,8	0	0	0	0	2,6	1,1	0,1	0,1	0,1	11	53	0	0,05	0,030	0,050	0,10	1,0	0,30	0,70	0,040	0,080	3,0	1,0	0,85	40	181	153	120	20	0,2	0,3			
IS020	Ovelha cru	93	388	86,9	5,1	6,2	4,2	4,4	4,2	0	0	0	3,3	1,5	0,2	0,3	0,2	55	50	0	0,17	0,11	0,060	0,15	1,1	0,20	0,90	0,074	0,15	5,0	5,0	0,93	37	116	190	140	15	0,2	0,7			
	Vaca																																									
	Esterilizado																																									
IS021	gordo	61	256	88,3	3,0	3,5	4,5	4,7	4,5	0	0	0	2,0	0,8	0,1	0,1	0,1	13	53	21	0,05	0,090	0,040	0,14	1,6	0,90	0,70	0,038	0,10	0	0,05	0,72	43	153	120	81	10	0,1	0,4			
IS026	magro	32	134	91,3	3,2	0,1	4,7	4,9	4,7	0	0	0	0,1	0	0	0	0	1	1,2	7,0	0	0	0,020	0,050	0,90	0,10	0,80	0,040	0,10	0	0,05	0,72	41	172	120	100	10	0,2	0,8			
IS024	meio gordo	45	187	89,9	3,2	1,5	4,7	4,9	4,7	0	0	0	0,8	0,3	0,0	0,1	0,0	8	17	8,0	0,05	0,030	0,020	0,11	1,0	0,20	0,80	0,040	0,10	0	0,05	0,72	41	162	120	92	10	0,2	0,5			
IS028	achocolatado meio gordo	62	260	85,0	3,3	1,1	9,9	10,4	9,9	0	0	0	0,6	0,3	0,0	0,0	0,0	1	12	5,0	0,05	0,070	0,010	0,16	1,9	1,1	0,80	0,030	0,080	0	5,0	0,72	55	174	106	92	14	0,3	1,0			
	Pasteurizado																																									
IS022	gordo	62	259	88,0	3,0	3,5	4,7	4,9	4,7	0	0	0	2,0	0,8	0,1	0,1	0,1	13	56	21	0,05	0,090	0,040	0,14	0,90	0,20	0,70	0,060	0,39	0	6,0	0,72	43	154	114	88	11	0,1	0,4			
IS030	gordo especial	62	258	88,1	3,1	3,4	4,8	5,0	4,8	0	0	0	1,9	0,8	0,1	0,1	0,1	13	38	140	0,05	0,090	0,030	0,16	0,90	0,20	0,70	0,060	0,39	1,0	6,0	0,72	37	154	113	91	10	0,2	0,5			
	UHT																																									
IS023	gordo	62	259	88,1	3,0	3,5	4,7	4,9	4,7	0	0	0	2,0	0,8	0,1	0,1	0,1	13	56	21	0,05	0,070	0,040	0,14	0,90	0,20	0,70	0,039	0,18	0	1,0	0,75	43	160	109	77	9,0	0,1	0,4			
IS027	magro	32	134	90,5	3,0	0,1	4,9	5,1	4,9	0	0	0	0,1	0	0	0	0	1	1,2	7,0	0	0	0,050	0,18	0,80	0,10	0,70	0,050	0,11	0	1,0	0,77	41	162	114	82	10	0,1	0,4			
IS025	meio gordo	47	196	89,1	3,3	1,6	4,9	5,1	4,9	0	0	0	0,9	0,4	0,0	0,1	0,0	8	22	12	0,05	0,030	0,040	0,18	0,90	0,20	0,70	0,050	0,12	0	1,0	0,76	40	163	112	81	9,0	0,1	0,5			
IS029	aromatizado meio gordo	59	248	86,6	3,0	1,8	7,9	8,3	7,9	0	0	0	1,0	0,4	0,1	0,1	0,1	8	31	15	0,05	0,030	0,030	0,16	0,90	0,20	0,70	0,050	0,19	0	2,0	0,72	42	149	109	86	9,0	0,4	0,5			
IS034	Condensado	62	138	25,0	7,8	9,0	56,4	59,2	56,4	0	0	0	5,4	2,0	0,8	0,3	0,2	34	1	74	0,05	0,20	0,050	0,40	3,0	1,2	1,8	0,070	0,50	0	14	1,80	137	390	336	234	30	0,4	1,2			
	Em pó																																									
IS031	gordo	493	211	2,6	26,2	25	31,7	41,6	38	0	0	0	14,4	9	0,7	0,4	0,4	29	15	124	0,022	1,2	7,6	1,3	6,3	0,48	2,0	8,0	46	6,00	345	1219	918	751	105	0,6	3,2					
IS033	magro	356	1489	3,4	35,0	0,9	52,7	55,3	52,7	0	0	0	0,5	0,2	0,0	0,1	0,0	23	0	0	0	0,010	0,32	1,8	10	2,1	8,2	0,58	3,0	9,0	50	8,05	524	1690	1272	1028	138	0,6	4,1			
IS032	meio gordo	424	1774	3,2	30,7	13,5	45,6	47,9	45,6	0	0	0	7,6	3,1	0,4	0,5	0,4	41	212	113	0,12	0,30	0,26	1,7	9,2	2,0	7,2	0,51	2,5	6,0	43	7,05	441	1463	1149	881	118	0,4	3,7			
IS035	Evaporado	62	566	74,0	8,0	7,8	9,8	9,8	9,8	0	0	0	4	1,8	0,2	0,5	0,2	28	129	106	0,05	0,14	0,060	0,31	2,2	0,60	1,6	0,060	0,080	0	9,0	1,80	144	317	259	230	22	0,1	0,8			
IS038	Leite humano	6	75	87,2	1,4	3,4	4,5	4,5	4,5	0	0	0	1	0,1	0,4	0	0,3	16	8	24	0,05	0,35	0,080	0,030	0,70	0,20	0,50	0,010	0,010	4,0	6,0	0,20	19	69	32	19	4,0	0,1	0,1			
IS036	colostro	6	247	87,9	2,2	2,8	3,8	3,6	6,3	0	0	0	0	0	0	0	0	184	15	0	1,3	0	0,030	0,85	0,050	0,80	0	0,10	2,0	7,0	0,40	59	83	26	17	4,0	0,1	0,2				
IS037	transição	66	274	86,9	1,6	3,7	6,6	6,9	6,6	0	0	0	1,5	1,5	0,5	0	0,3	24	117	32	0	0,53	0,020	0,030	0,80	0,20	0,60	0	0,030	6,0	6,0	0,30	38	68	24	20	4,0	0,1	0,1			

Nutrientes 43

Unidade Valor

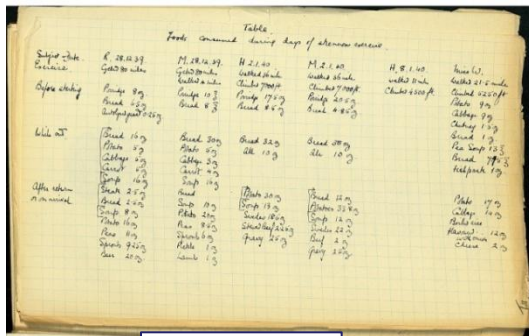
47 042 valores
20 propriedades
940 840 dados

Alimentos – Sistema Dinâmico

- ❑ As formulações dos alimentos industriais variam ao longo do tempo
- ❑ Cada vez são consumidos mais alimentos pré-processados e preparados em casa, e mais alimentos fora de casa
- ❑ As fontes dos alimentos mudam
- ❑ Os ingredientes mudam
- ❑ Os cultivares e as raças podem mudar
- ❑ E...os métodos analíticos também mudam...
- ❑ E...os métodos de cálculo de receitas também evoluem...

Tabelas da Composição de Alimentos

- ❑ Originalmente, só na forma impressa
 - ❑ tabelas mais antigas remontam a princípios de 1800.
- ❑ Atualmente, tendência para disponibilidade eletrónica
 - ❑ contêm grandes quantidades de dados e permitem um fácil acesso e manipulação de dados – bases de dados.



ABOUT WHY JOIN FOOD INFO NEWS MICROSITES FOOD FI

Home | Food composition databases

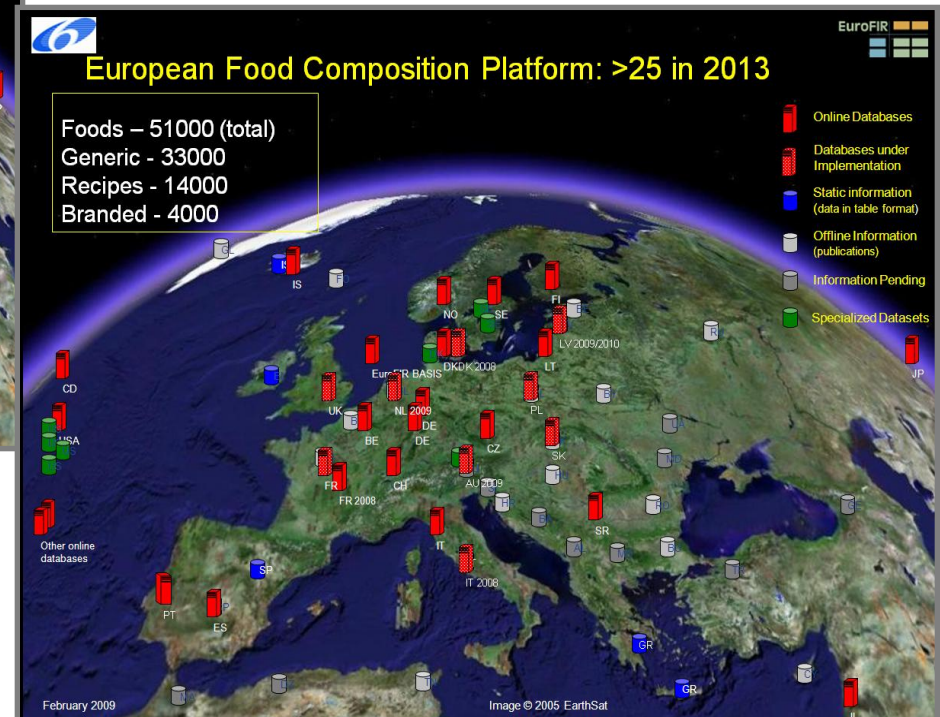
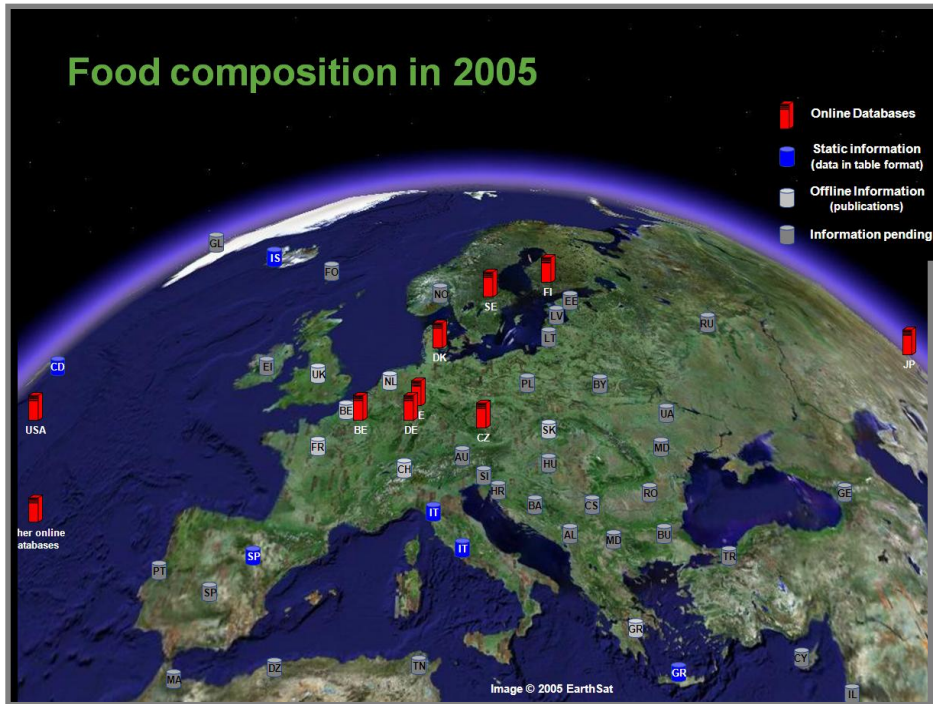
Food composition databases

* EuroFIR partner/national food composition database compilers

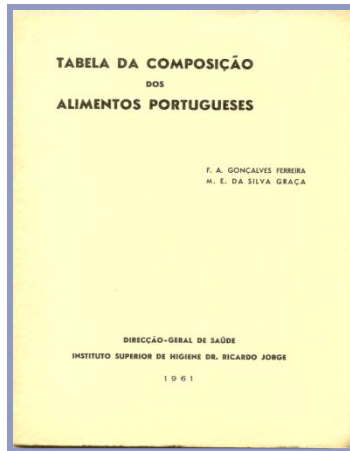
Country	Institution	Database name	Status
Austria	* UVI	DENWT Osterreichische Nährwerttabelle	online
Belgium	* NUBEL	NIMS	online
Bulgaria	* NCH	FCTBL_BG (food composition tables - Bulgaria)	online
Canada	* Government of Canada * Institute of Agricultural Economics and Information & Food Research Institute	Canadian Nutrient Files Czech Food Composition Database	online online
Denmark	* DTU	Danish Food Composition Databank	online
Finland	* THL	Fineli	online

Finland	* THL	Fineli	online		Institute for Plant and Food Research Limited & Ministry of Health	New Zealand Food Composition Database	online
France	* ANSES	CIOUAL French food composition table	online				
Germany	* MRI	German Food Code and Nutrient Data Base	online			Norwegian Food Composition Tables	online
Germany	MedPharm	Souci-Fachmann-Kraut Food Composition and Nutrition Tables - Online Database	online			Poland * NFNI Food Composition Tables	online
Greece	* HHF	Greek dishes	online			Portugal * INSA Tabela de Composição dos Alimentos - INSA	online
Greece	Medical School of Crete	Food Composition Tables of Greek Foods	online			Serbia * IMR Serbian Food and Nutrition Database	online
Iceland	* MATIS	ISGEM	online			Slovakia * FRI Slovak Food Composition Data Bank	online
Ireland	* UCC	Irish Food Composition Database	online			Spain * UGR Base de Datos Española de Composición de Alimentos - ReBEBEDA	online
Israel	BGU	BGU Banca Dati di Composizione degli Alimenti	online			Sweden * NFA NFA Food Composition Database	online
Italy	* INRAN	Food Composition Database for Epidemiological Studies in Italy	online			Switzerland * FSVO Swiss Food Composition Database	online
Italy	* IEO	Republikinis Mitybos Centras - EuroFIR Food Classification	online			Turkey * TUBITAK Turkey is currently developing a new Turkish food composition database system	
Lithuania	* NNC	NEVO	online			Turkey * TUBITAK Turkey is currently developing a new Turkish food composition database system	
Netherlands	* RIVM		online			UK * IFR McCance and Widdowson's The Composition of Foods integrated	online

TCA 2005/2013



TCAP



1930

1^{os} estudos analíticos nutrientes/alimentos
Gonçalves Ferreira

1948

1^{os} trabalho analítico TCAP
Laboratório de Higiene da Alimentação e Bromatologia

1961

1^a ed. da TCAP – valores analíticos 700 alimentos
Gonçalves Ferreira/Silva Graça

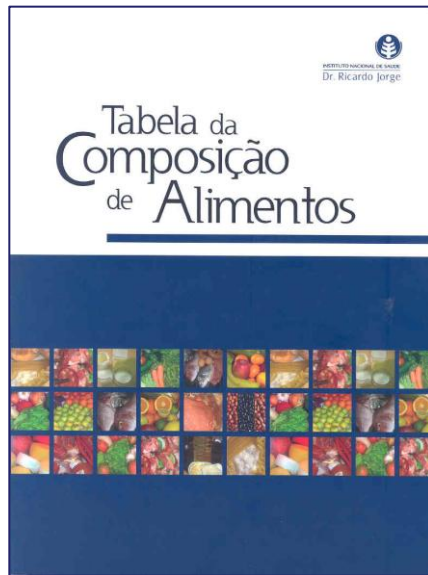
1963

2^a ed. da TCA

1977 e 1985

Reimpressões da
2^a ed. da TCAP

TCA



2006- V1.0
1ª edição da TCA
962 alimentos
42 componentes
livro

2007 – V1.1
Incluiu correções à versão 1.0
livro + CD-ROM

2010 – V1.2
Incluiu correções à versão 1.1
livro e **on-line**

2015.10.30 - V2.0
1094 alimentos
43 componentes
on-line

TCA – Atualização 2015



<http://www.insa.pt>

Alimentos online
Tabela da Composição de Alimentos disponível para pesquisa gratuita.

Programa PortFIR
Redes de Partilha de Informação em Segurança Alimentar e Nutrição

TCA on-line

w.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/Paginas/TabelaAlimentos.aspx



Instituto Nacional de Saúde
Doutor Ricardo Jorge



Pesquisa Avançada

signa-nos

Início | Quem Somos | Contactos | Publicações | Agenda | Mapa do Site | Links

Language Selection: [English](#)

Departamentos

Alimentação e Nutrição

Áreas de Trabalho

Publicações

Unidades

Investigação & Desenvolvimento

Departamentos > Alimentação e Nutrição > Aplicações Online > Tabela da Composição de Alimentos (TCA)

TABELA DA COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS



Nova versão da Tabela da Composição de Alimentos disponível [aqui](#).

Na última reunião PortFIR, no passado dia 30 de outubro, foi lançado o site PortFIR que aloja uma nova versão da Tabela da Composição de Alimentos.



PortFIR ▾ Composição de Alimentos ▾ Contaminantes ▾

- Introdução
- Pesquisa** ▸
 - Palavra-chave**
 - Grupo
 - Componentes
 - Lista alfabética
 - FoodEx2
 - LanguaL
 - Avançada
- Comparar alimentos
- Calculadora**
 - Básica
 - Avançada
- Sobre a base de dados**
 - Valor Energético
 - Componentes ▸
 - Parte edível
 - Versões e atualizações

O PortFIR é um

Contactos

INSA - DAN
Av. Padre Cruz

Composição de Alimentos ▾ Contaminantes ▾ Co

Introdução

Pesquisa ▸

- Palavra-chave**
- Grupo
- Componentes
- Lista alfabética
- FoodEx2
- LanguaL
- Avançada

Comparar alimentos

Calculadora

- Básica
- Avançada

Sobre a base de dados

- Valor Energético
- Componentes ▸
- Parte edível
- Versões e atualizações

Pesquisa_palavra-chave

Palavra-chave



Resultados da pesquisa

Carapau cru

Carapau frito

Carapau grelhado

Detalhe Alimento

Nome: Carapau cru

Grupo: Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados

SubGrupo: Peixe

Parte Edível : 50%

Porção Unitária Recomendada:

Referência Porção Unitária Recomendada :

Porção Unitária Habitual:

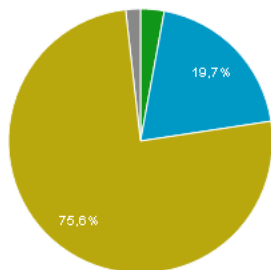
Referência Porção Unitária Habitual :

Código: IS817

Código FoodEX2:

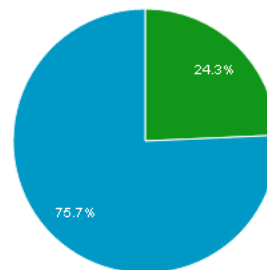


cio



Composição

- 0 g Álcool
- 0 g Hidratos De Carbono
- 2.9g Lípidos
- 0 g Fibra Alimentar
- 0 g Ácidos Orgânicos
- 19.7g Proteína
- 75.6g Água
- 1.8g Outros



Distribuição energética

- 0.0% Álcool
- 0.0% Hidratos De Carbono
- 24.3% Lípidos
- 0.0% Fibra Alimentar
- 0.0% Ácidos Orgânicos
- 75.7% Proteína

Componentes do alimento (Carapau cru)

▼ Minerais

Cinza	1.40	g
Sódio (Na)	80	mg
Potássio (K)	400	mg
Cálcio (Ca)	69	mg
Fósforo (P)	260	mg
Magnésio (Mg)	33	mg
Ferro (Fe)	1.2	mg
Zinco (Zn)	1.2	mg



Pesquisa_grupo

PortFIR ▾ Composição de Alimentos ▾ Contaminantes ▾ Consumo alimentar ▾ Fornecedores de dados ▾ Laboratórios ▾

Resultados de

Grupo / Peixe

Abrótea cozida

Abrótea crua

Atum conservado

Atum fresco

Atum fresco

Bacalhau à Gomes de Sá

Bacalhau à Gomes de Sá

- Introdução
- Pesquisa** ▸
 - Palavra-chave
 - Grupo**
 - Componentes
 - Lista alfabética
 - FoodEx2
 - LanguaL
 - Avançada
- Comparar alimentos
- Calculadora**
 - Básica
 - Avançada
- Sobre a base de dados**
 - Valor Energético
 - Componentes ▸
 - Parte edível
 - Versões e atualizações

Pesquisa_grupo

PortFIR ▾

Composição de Alimentos ▾

Contaminantes ▾

Consumo alimentar ▾

Fornecedores de dados ▾

Laboratórios

Resultados da pesquisa

Grupo

Frutos e Derivados

Leguminosas Frescas e Secas e Derivados

Leites e Produtos Lácteos

Ovos

Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados

Sobremesas



Pesquisa_grupo



PortFIR ▾

Composição de Alimentos ▾

Contaminantes ▾

Consumo alimentar ▾

Fornecedores de dados ▾

Resultados da pesquisa

[Grupo](#) / [Pescado \(Peixe, Moluscos e Crustáceos\) e Derivados](#) / [Peixe](#)

Abrótea cozida

Abrótea crua

Atum conserva em óleo

Atum fresco cru

Atum fresco grelhado

Bacalhau à Brás

Bacalhau à Gomes de Sá

Bacalhau assado no forno com azeite

Bacalhau cozido

Bacalhau fresco cozido

Bacalhau fresco cru

Bacalhau grelhado

Bacalhau seco e salgado, demolhado cru

Bife de atum fresco cozinhado com azeite e

Cantarilho (Redfish) cozido

Cantarilho (Redfish) cru

Carapau cru

Carapau frito

Carapau grelhado

Cavala cozida

Cavala crua

COMPOSIÇÃO E VALOR NUTRICIONAL DOS PRODUTOS DA PESCA MAIS CONSUMIDOS EM PORTUGAL

Composition and Nutritional Value of Most Consumed Seafood Products in Portugal

Financiado por: Instituto de Investigação das Pescas e do Mar (IPIMAR), Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA) e Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT) no âmbito do Projecto POCTI /1747/95 /2001, “*Composição e Valor Nutricional do Pescado Consumido em Portugal e Avaliação dos Efeitos Biológicos de Óleos de Peixe*”

Financed by: Instituto de Investigação das Pescas e do Mar (IPIMAR), Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA) and Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT) within the Project POCTI/1747/95/2001, “*Composition and Nutritional Value of Seafood Consumed in Portugal and Evaluation of Biological Effects of Fish Oils*”



FCT Fundação para a Ciência e a Tecnologia

VANIFICÓDIO NA CIÊNCIA, INOVAÇÃO E ENSINO SUPERIOR

Pesquisa_componentes



PortFIR ▾ Composição de Alimentos ▾ Contaminantes ▾ Consumo alimentar ▾ Fornecedores de dados ▾ Laboratórios ▾ Membros do PortFIR ▾ Iniciar sessão Português ▾

- Introdução
- Pesquisa** ▸
 - Palavra-chave
 - Grupo
 - Componentes**
 - Lista alfabética
 - FoodEx2
 - LanguaL
 - Avançada
- Comparar alimentos
- Calculadora**
 - Básica
 - Avançada
- Sobre a base de dados**
 - Valor Energético
 - Componentes ▸
 - Parte edível
 - Versões e atualizações

Bem-vindo ao site do PortFIR

Forma de informação alimentar em Portugal

O PortFIR é um portal de excelência Portuguesa em nutrição e segurança alimentar e um portal que inclui bases de dados sustentáveis e de qualidade reconhecida sobre Alimentos Alimentares.

Contactos

INSA - DAN
Av. Padre Cruz
1649-016
Lisboa
Portugal

✉ tabela.alimentos@insa.min-saude.pt



Componentes

PortFIR ▾

Composição de Alimentos ▾

Contaminantes ▾

Consumo alimentar ▾

For

Pesquisa por Componentes

Para fazer uma pesquisa por componente seleccionar o componente, uma condição (<; >; =) e indicar o valor limite em unidades. Se introduzir 0 ou se não for introduzido nenhum número a pesquisa poderá demorar.

Ferro (Fe) (mg) ▾

> ▾

15

Resultados da pesquisa

Canela moída

Flocos de trigo e arroz enriquecidos com vitaminas, cálcio e ferro

Pimenta moída

Fermento seco de padeiro

Amêijoas abertas ao natural sem sal





Pesquisa_comparar alimentos

PortFIR ▾ Composição de Alimentos ▾ Contaminantes ▾ Consumo alimentar ▾ Fornecedores de dados

- Introdução
- Pesquisa** ▸
 - Comparar alimentos**
 - Calculadora
 - Básica
 - Avançada
 - Sobre a base de dados**
 - Valor Energético
 - Componentes ▸
 - Parte edível
 - Versões e atualizações

Bem-vindo ao site

plataforma de informação alir

O PortFIR é um | des de excelência Portuguesas em nutrição e segurança alimentar e um
Composição e C | umos Alimentares.

Contactos

Comparação alimentos

PortFIR ▾ Composição de Alimentos ▾ Contaminantes ▾ Consumo alimentar ▾ Fornecedores de dados ▾ Laboratórios ▾ Membros do PortFIR ▾

Iniciar sessão Português ▾

Comparar alimentos

- ▶ Leites e Produtos Lácteos
- ▾ Carne e Derivados, Criação e Caça

- Charcutaria e salsicharia
- Criação e caça
- Salgados de carne
- Órgãos e vísceras

Carne

- ▶ Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
- Ovos
- ▶ Leguminosas Frescas e Secas e Derivados
- ▶ Cereais e Derivados

Resultados da pesquisa

Adicionar para comparação

- Almôndega cozinhada
- Borrego, Costeleta ou Perna assada com azeite e margarina
- Vaca Bife (valor médio de acém, alcatra e lombo) grelhado

- Atum conserva em óleo
- Atum fresco, bife cozinhado com azeite e com vinho
- Borrego, Costeleta ou Perna cozida

Alimentos selecionados para comparação

Apagar da comparação Apagar lista de comparação

- Atum fresco, bife cozinhado com azeite e com vinho
- Vaca Bife (valor médio de acém, alcatra e lombo) grelhado

Apagar da comparação Apagar lista de comparação

Comparar

Comparar alimentos

10 entradas

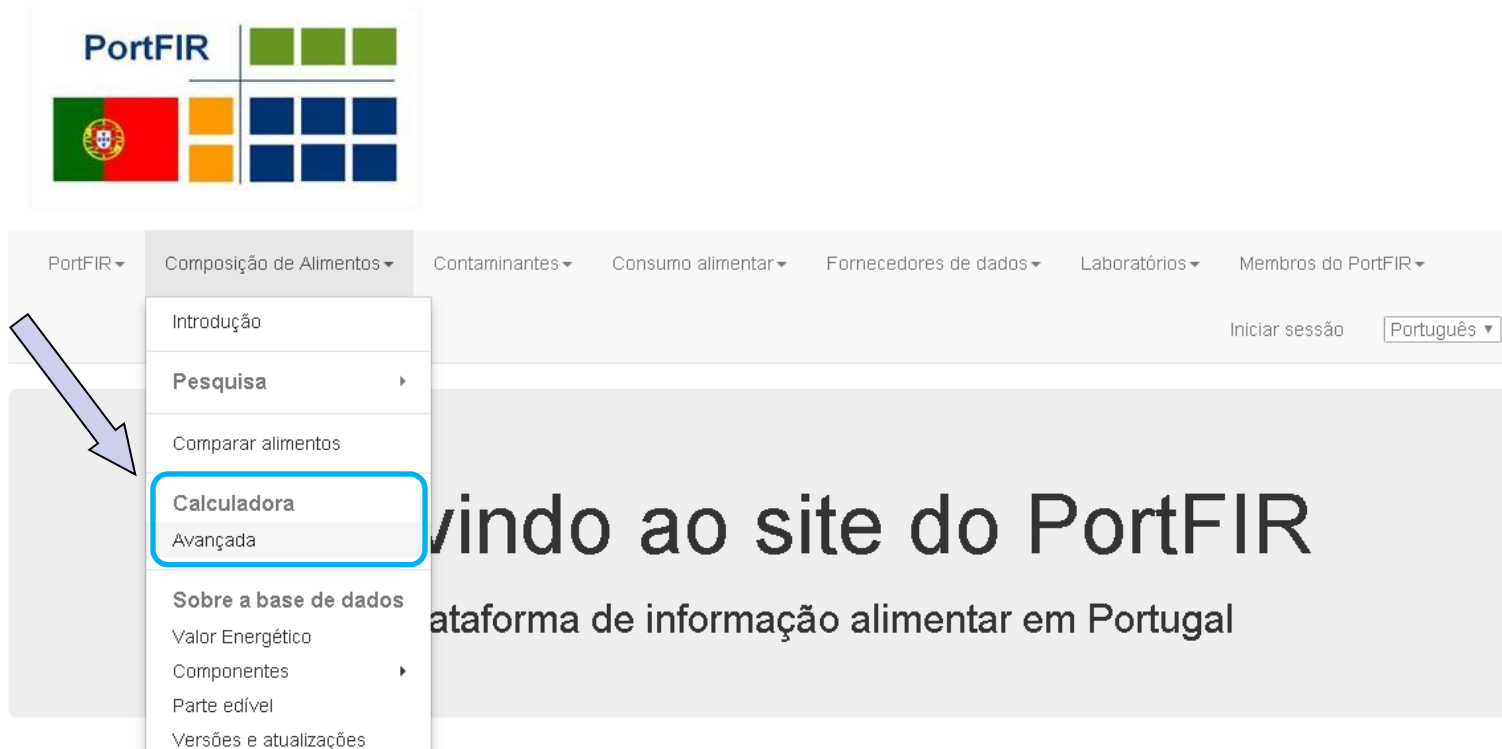
Procurar:

por 100 g parte edível

de	Nome do alimento	Energia [kcal]	Energia [kJ]	Gordura total [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácido linoleico [g]	Ácidos gordos trans [g]	Total de Hidratos de Carbono disponíveis [g]	Total de Hidratos de Carbono monossacáridos [g]	Monodissacáridos [g]	Oligossacáridos [g]	Amido [g]	Sal [mg]	Fibra alimentar [g]	Proteína [g]	Alcool [g]	Água
IS218	Vaca Bife (valor médio de acém, alcatra e lombo) grelhado	163	686	6.4	2.7	2.7	0.4	0.1	0.3	0	0	0	0	0	480	0	26.4	0	65.4
IS813	Atum fresco, bife cozinhado com azeite e com vinho	195	815	10.1	2.4	5.9	1.1	0.431	0	0.2	0.233	0.2	0	0	820	0	23.1	1.2	61.7

Ácidos orgânicos [g]	Colesterol [mg]	Vitamina A total (equivalentes de retinol) [µg]	Caroteno [mg]	Vitamina D [µg]	α-tocoferol [mg]	Tiamina [mg]	Riboflavina [mg]	Niacina [mg]	Equivalentes de niacina [mg]	Triptofano/60 [mg]	Vitamina B6 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Folatos [µg]	Cinza [g]	Sódio (Na) [mg]	Potássio (K) [mg]	Cálcio (Ca) [mg]	Fósforo (P) [mg]	Magnésio (Mg) [mg]	Ferro (Fe) [mg]	Zinco [mg]	
0	81	0	0	0.6	0.03	0.1	0.18	5.4	11	5.6	0.52	2	0	18	1.80	190	390	11	180	27	1.7	4.6
0.8	29	10	0	3.3	1.37	0.08	0.04	6.7	14.3	4.4	0.38	1.8	0	5.6	2.20	330	280	7.3	210	34	1.8	1.5

Em desenvolvimento



O PortFIR é um programa de implementação de redes de excelência Portuguesas em nutrição e segurança alimentar e um portal que inclui bases de dados sustentáveis e de qualidade reconhecida sobre Composição e Contaminação de Alimentos e Consumos Alimentares.

Contactos

Calculadora avançada



PortFIR ▾ Composição de Alimentos ▾ Contaminantes ▾ Consumo alimentar ▾ Fornecedores de dados ▾ Laboratórios ▾ Membros do PortFIR ▾ Iniciar sessão Português ▾

1. COMPOR DIETA

2. VISÃO GERAL DA DIETA

Pesquisar ingredientes

Ingredientes disponíveis

PLANO ALIMENTAR

CRIAR REFEIÇÃO

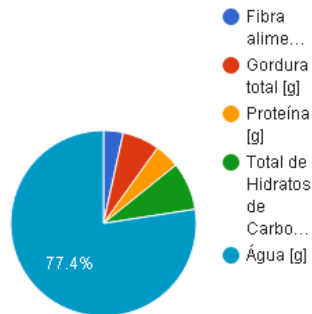
Receita do utilizador

CRIAR RECEITA

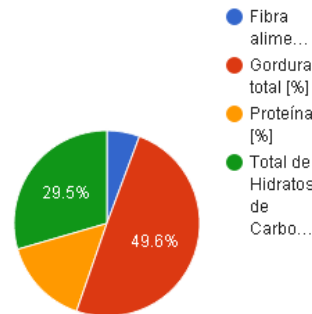
Calculadora avançada

Componentes da dieta total

Composição



Energia



REFEIÇÕES

	HORA DA REFEIÇÃO	Quantidade	Unidade
pure de ervilhas	12:00 PM	150.00	g

Componentes

Colapsar vista para todos os nutrientes

	Valor total	Unidade	Recomendação diária	Percentagem da recomendação diária
▼ Valor Energético				

Obrigada pela vossa atenção!

- Sugestões
tabela.alimentos@insa.min-saude.pt



Luísa Oliveira



M. Graça Dias



Paulo Fernandes