

Composición dos alimentos

1	ALIMENTOS	CANTIDADES (gramos)	Porción co- mestible (por 1 g)	Auga (en 100g de alimento)	Auga (gramos)	Energía (en 100 g de alimento)		Energía (gramos)		Proteínas (por 100 g de alimento)	Proteínas (gramos)	Lípidos (por 100 g de alimento)	Lípidos (gramos)
						Kcalorias	Kilojulios	Kcalorias	Kilojulios				
						2							
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													

Composición dos alimentos

31													
32													
33													
34													
35													
36													
37													
38													
39													
40													
41													
42													
43													
44													
45													
46													
47													
48													
49													
50													

Composición dos alimentos

Glúcidos (por 100 g de alimento)	Glúcidos (gramos)		Fibra (en mg) (por 100 g de alimento)	Fibra (mg)	Sales Minerais					Vitaminas			
					Calcio (mg en 100 g de alimento)	Calcio (mg)	Ferro (mg en 100 g de alimento)	Ferro (mg)	Magnesio (mg en 100 g de alimento)	Magnesio (mg)	Vitamina A (mg en 100 g de alimento)	Vitamina A (mg)	Ácido fólico (mg en 100 g de alimento)
		1											
		2											
		3											
		4											
		5											
		6											
		7											
		8											
		9											
		10											
		11											
		12											
		13											
		14											
		15											
		16											
		17											
		18											
		19											
		20											
		21											
		22											
		23											
		24											
		25											
		26											
		27											
		28											
		29											
		30											

Composición dos alimentos

		31											
		32											
		33											
		34											
		35											
		36											
		37											
		38											
		39											
		40											
		41											
		42											
		43											
		44											
		45											
		46											
		47											
		48											
		49											
		50											