

TABELA DE EQUIVALENTES DE PROTEÍNA

PESO DO ALIMENTO EM GRAMAS QUE FORNECE 1 g PROTEÍNA = 1 PARTE

ALIMENTO (Pronto a comer ou cozinhar)	PESO (g)	ALIMENTO (Pronto a comer ou cozinhar)	PESO (g)	ALIMENTO (Pronto a comer ou cozinhar)	PESO(g)
BATATA					
Batata assada com casca [#]	26	Cogumelos frescos crus [#]	55	Quiabo cru [#]	35
Batata assada no forno [#]	34	Cogumelos fritos [#]	42	Quiabo frito [#]	23
Batata cozida nova [#]	67	Courgette cozida [#]	50	Rabanetes crus [#]	143
Batata cozida [#]	55	Courgette crua [#]	56	Salsa crua [#]	32
Batata crua [#]	47	Courgette frita [#]	38	Tomate cru [#]	143
Batata doce cozida [#]	91	Couve Branca cozida [#]	100	Tomate em lata [#]	100
Batata doce crua [#]	83	Couve Branca crua [#]	45	Tomate frito [#]	143
Batata em Puré [#]	55	Couve Coração crua [#]	66	Vagem (feijão verde) [#]	52
Batata frita às rodelas [#]	25	Couve de Bruxelas cozida [#]	34		
Batata frita congelada crua [#]	24	Couve de Bruxelas crua [#]	28	FRUTA	
		Couve Flor cozida [#]	34	Ameixa (c/caroço) [#]	143
		Couve Flor crua [#]	28	Ameixa seca (c/caroço) [#]	200
		Couve Galega crua [#]	13	Amora [#]	111
		Couve Lombarda crua [#]	50	Ananás [#]	250
		Couve Portuguesa crua [#]	34	Ananás em calda (escorrido) [#]	200
		Couve Roxa crua [#]	50	Azeitona (c/caroço) [#]	59
		Couve Saboia cozida [#]	100	Banana (c/casca) [#]	125
		Couve Saboia crua [#]	35	Cerejas (c/caroço) [#]	143
		Couve Tronchuda crua [#]	29	Cerejas em lata (escorridas) [#]	250
		Espargos cozidos [#]	29	Clementina (c/casca e pevides) [#]	143
		Espinafres congelados cozidos [#]	32	Coco [#]	6
		Espinafres cozidos [#]	45	Coco ralado [#]	18
		Espinafres crus [#]	35	Damasco [#]	125
		Funcho [#]	111	Damasco seco [#]	19
		Grelos de Couve [#]	28	Diospiro [#]	143
		Grelos de Nabo [#]	28	Figos [#]	30
		Inhame cozido [#]	59	Figos secos [#]	28
		Inhame cru [#]	67	Framboesas [#]	71
		Nabiças cozidas [#]	77	Ginja [#]	111
		Nabiças cruas [#]	43	Ginja em lata (escorridas) [#]	143
		Nabo cozido [#]	166	Goiaba (c/casca e caroço) [#]	143
		Nabo cru [#]	111	Groselha [#]	91
		Penca crua [#]	45	Kiwi (c/casca) [#]	100
		Pepino cru [#]	143	Laranja (c/casca e pevides) [#]	125
		Pimento verde cozido [#]	100	Lichias (c/casca e caroço) [#]	200
		Pimento verde cru [#]	125	Lichias em lata (escorridas) [#]	250
		Pimento vermelho cozido [#]	91	Limão (c/casca e pevides) [#]	100
		Pimento vermelho cru [#]	100	Maçã (c/casca e caroço) [#]	500
		Quiabo cozido [#]	40	Manga (c/casca e caroço) [#]	200
OUTROS VEGETAIS					
Abóbora cozida [#]	167				
Abóbora crua [#]	143				
Agrião cru [#]	33				
Aipo cozido [#]	200				
Aipo cru [#]	200				
Alcachofras cozidas [#]	200				
Alcachofras cruas [#]	33				
Alface crua [#]	125				
Alho cru [#]	13				
Alho Francês cozido [#]	83				
Alho Francês cru [#]	63				
Beringela cozida [#]	200				
Beringela crua [#]	111				
Beringela frita [#]	111				
Beterraba cozida [#]	43				
Beterraba crua [#]	59				
Brócolos cozidos [#]	32				
Brócolos crus [#]	22				
Cebola cozida [#]	83				
Cebola crua [#]	167				
Cebola frita [#]	43				
Cebola pickles (escorrida) [#]	111				
Cenoura cozida [#]	166				
Cenoura crua [#]	143				
Chicória crua [#]	100				
Cogumelos cozidos [#]	56				
Cogumelos em lata (escorridos) [#]	27				

TABELA DE EQUIVALENTES DE PROTEÍNA

PESO DO ALIMENTO EM GRAMAS QUE FORNECE 1 g PROTEÍNA = 1 PARTE

ALIMENTO Pronto a comer ou cozinhar)	PESO (g)	ALIMENTO (Pronto a comer ou cozinhar)	PESO (g)	ALIMENTO (Pronto a comer ou cozinhar)	PESO(g)
FRUTA (cont.)		Mostarda (1c. sopa)*	14	Nestlé®	
Manga em lata (escorrida)*	333	Pipocas (caseiras)*	16	<i>Gama > 4Meses</i>	
Maracujá (c/casca)*	59	Puré de batata instantâneo * *	67	(Embalagem 130g)	
Marmelo*	333	Tapioca*	250	Banana e Maçã	200
Melancia*	250			Frutas Variadas.....	167
Melão ou Meloa*	200	BOIÕES		Maçã.....	250
Morango*	125	Milupa®		<i>Gama > 6Meses</i>	
Nectarina (c/casca e caroço)*	83	<i>Gama 4 meses</i>		(Boião 200/250g)	
Nêspera (magnório)(c/caroço) *	250	(Boião 125g)		Frutas Variadas c/cereais	83
Papaia (c/sementes)*	250	Frutos variados	167	Sobremesa de 6 Frutos ...	143
Pêra (c/casca e caroço)*	333	Maçã	500	<i>Gama P'tit Menu</i>	
Pêra Abacate*	77	Maçã e Banana	200	(Taça 100g)	
Pêssego (c/casca e caroço)*	111	Milfrutos Manga.....	250	Maçã Banana Morango ...	167
Pêssego em lata (escorrido) *	200	Pêra.....	500	Salada de Frutas	143
Romã*	250	Pêssego/ Maçã	250		
Ruibarbo*	111	<i>Gama 6 meses</i>		Andros®	
Ruibarbo em lata (escorrido)*	200	(Boião 200g)		<i>Gama > 3 Meses</i>	
Salada de Fruta em lata*	91	Maçã com cereais	167	(Embalagem 100g)	
Sultanas*	37	Milfruta com cereais	111	Maçã	333
Tâmara seca (c/caroço)*	40			Maçã Pêra.....	333
Tangerina (c/casca e pevides)* ..	143	Blédina®			
Toranjas (c/casca)*	200	<i>Gama Frutas</i>		Materne®	
Uvas brancas*	313	(Boião de 130g)		(Embalagem 100g)	
Uvas passas*	47	Ananás Pêssego	250	Pomme (Maçã).....	333
Uvas pretas*	260	Maçã	250		
		Maçã Banana	200	SUMOS	
DIVERSOS		Marmelo Pêra	250	Fruta Natural (ml)	
Amido de Milho (Maizena)*	250	Pêra.....	250	Ananás	333
Arroz cozido*	38	Pêra Tangerina	200	Laranja.....	167
Arroz cru*	13	Salada de Frutas	250		
Cacau (1c. chá rasa) *	5	<i>Gama Frutas com Cereais</i>			
Chocolate em pó*	24	(Boião de 200g)		Milupa®	
Farinha de Araruta*	500	Maçã Banana c/cereais.....	100	(Garrafa 200ml)	
Farinha de Milho*	250	Salada de Frutas c/cereais.....	100	Frutas variadas	333
Farinha de Pau (Mandioca)*	70	<i>Gama Sabores do Pomar</i>		Maçãs	333
Fécula de Batata ou Arroz* ...	200	(Taças de 100g) - > 4 Meses			
Ketchup*	48	Frutas Variadas.....	200		
Maionese*	91	Maçã Banana Alperce	200		
Manteiga*	333	Maçã e Baunilha.....	333		
Margarina*	333				

CN/ IGM
Dr.ª Manuela F. Almeida
Dr.ª Manuela Nogueira
Filipa Pimentel

FONTES: * Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses; * The Composition of Foods, 5th edition

* Puré de batata 100g de batata, 5g de manteiga, 7g de leite, * Puré de batata preparado com água