



TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS DO SUL DE ANGOLA



Apoio Técnico

TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS DO SUL DE ANGOLA



minsa.gov.ao
Ministério da Saúde



Financiado pela
União Europeia



Ação parcialmente
gerida pelo Camões, I.P.



Ação parcialmente
gerida pela FAO



Apoio Técnico

Ficha Técnica

Título

Tabela de Composição de Alimentos do Sul de Angola [TCASA]

Coordenação

Projecto FRESAN – Camões, I.P.

Autores

Rita Pereira Luís
Isa Viana
Catarina Carvalho
Daniela Correia
Carla Lopes
Duarte Torres

Revisão

Liliana Granja
Tânia Jesus

Fotografia

Khali João

Paginação

Sílvia Léxico

Edição

Projecto FRESAN – Camões, I.P.

Local de Edição

Lubango, Angola

Data de Edição

Maio de 2025

ISBN

978-989-8751-39-3

COPYRIGHT © CAMÕES, I.P.

Esta publicação foi produzida no âmbito do Programa FRESAN - Fortalecimento da Resiliência e da Segurança Alimentar e Nutricional em Angola, uma iniciativa do Governo de Angola, financiada pela União Europeia, co-gerida e co-financiada pelo Camões – Instituto da Cooperação e da Língua I.P.

O seu conteúdo é da exclusiva responsabilidade dos seus autores e não reflecte necessariamente a posição da União Europeia.

Os conteúdos desta publicação são da responsabilidade exclusiva dos seus autores. Nem o Camões, I.P., nem qualquer indivíduo agindo em nome do mesmo é responsável pela sua utilização. As designações e a apresentação dos materiais e dados usados não implicam a expressão de qualquer opinião da parte do Camões, I.P., da Cooperação Portuguesa ou do Ministério dos Negócios Estrangeiros relativamente ao estatuto jurídico de qualquer país, território, cidade, zona ou suas autoridades, bem como a expressão de qualquer opinião relativamente à delimitação das suas fronteiras ou limites. A referência a projectos, programas, produtos, ferramentas ou serviços específicos não implica que estes sejam apoiados ou recomendados pelo Camões, I.P., concedendo-lhes preferência relativamente a outros de natureza semelhante, que não são mencionados ou publicitados.

ÍNDICE

I - PREFÁCIO	09
II. AGRADECIMENTOS	11
III. ABREVIATURAS E ACRÓNIMOS	12
IV. SÍMBOLOS	13
1. INTRODUÇÃO	14
1.1 Utilizações da TCASA	14
1.2 Objectivos da TCASA	15
1.3 Estrutura da TCASA	15
2. METODOLOGIA	16
2.1 Selecção de alimentos e de receitas	16
2.1.1 Pesquisa de alimentos e de receitas	16
2.1.2 Compilação e validação da lista de alimentos e de receitas	17
2.2 Descrição dos alimentos e de receitas	17
2.2.1 Nomes comuns e nomes científicos	17
2.2.2 Grupos de alimentos e de receitas	18
2.2.3 Codificação dos alimentos e de receitas	18
2.2.4 Códigos FoodEX2	18
2.3 Componentes	18
2.4 Fontes de dados	22
2.4.1 Dados de publicações primárias	23
2.4.2 Dados de publicações secundárias	23
2.5 Compilação de dados	23
2.5.1 Ordem de preferência de dados	23
2.5.2 Compilação de dados em falta	24
2.5.3 Verificações prévias à publicação	25
2.6 Receitas	25
2.6.1 Compilação	25
2.6.2 Cálculo da composição de receitas	26
3. AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DA TCASA	27
4. RECOMENDAÇÕES PARA FUTURAS VERSÕES DA TCASA	28

5. TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS DO SUL DE ANGOLA	29
5.1 Tabela de Composição de Alimentos	30
5.2 Tabela de Composição de Receitas	60
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	78
7. APÊNDICES	83
Apêndice A – Índice de alimentos	84
Apêndice B – Índice de receitas	95
Apêndice C – Tabela de referências bibliográficas e índices de qualidade dos dados de composição dos alimentos	102
Apêndice D – Referências bibliográficas dos dados de composição dos alimentos	330



TABELA DE COMPOSIÇÃO
DE ALIMENTOS DO SUL
DE ANGOLA

**MANUAL
DO UTILIZADOR**

I - PREFÁCIO

Nos últimos anos, Angola tem realizado um percurso marcado por avanços consideráveis nos seus indicadores de saúde, mas também por desafios persistentes. Entre os mais prementes, encontra-se a redução da desnutrição crónica, que se apresenta como peça basilar para garantir uma melhor saúde e potencializar o desenvolvimento humano, social e económico do país. Tal desiderato assenta numa abordagem estratégica multisectorial, que requer informação sobre o consumo alimentar dos indivíduos e da população e, por conseguinte, demanda por dados precisos sobre a composição nutricional dos alimentos.

A maioria da informação disponível sobre a composição dos alimentos do país encontra-se dispersa e não tem sido alvo de pesquisa, não existindo uma fonte documental única que integre os dados sobre a composição dos alimentos mais consumidos. Nesse sentido, surge a primeira Tabela da Composição de Alimentos do Sul de Angola (TCASA), que resulta de esforços conjuntos do Ministério da Saúde (MINSA) e do Ministério da Agricultura e Florestas (MINAGRIF) de Angola, com o apoio do Camões – Instituto da Cooperação e da Língua, I.P. e sob a coordenação técnica da Universidade do Porto, no âmbito do Programa FRESAN (Fortalecimento da Resiliência e da Segurança Alimentar e Nutricional em Angola), uma iniciativa do Governo Angolano, financiada pela União Europeia.

A TCASA constitui um compêndio de referência com informações que reflectem o consumo alimentar nas Províncias do sul de Angola, particularmente no Cunene, Huíla e Namibe. Composto por mais de 300 alimentos e 80 receitas representativas da gastronomia da região, este documento apresenta dados que permitem conhecer e compreender a cultura alimentar do sul do país e promover alimentos tradicionais, tendo por base os princípios de desenvolvimento local e de diversificação alimentar.

É uma ferramenta versátil, com implicações práticas profundas, permitindo avaliar a ingestão nutricional em estudos epidemiológicos de base populacional e identificar carências nutricionais. É também um guia para estabelecer estratégias e políticas alimentares direccionadas para a mitigação da insegurança alimentar e nutricional, e a redução da prevalência das várias formas de malnutrição. A TCASA é um instrumento útil para a elaboração de programas e projectos de saúde pública e de nutrição comunitária, especialmente no desenvolvimento de sessões de educação alimentar e nutricional, e constitui também um grande aporte à prática clínica.

Por outro lado, as informações da TCASA podem também contribuir de forma estratégica para a orientação da produção agro-pecuária, assim como apoiar o estabelecimento de políticas de protecção do meio ambiente e da biodiversidade. Permitem identificar e estimular a plantação de variedades mais ricas em determinados nutrientes, adaptadas ao clima e aos solos de cada região, promovendo a resiliência alimentar das comunidades, particularmente em zonas rurais e de regiões áridas e semiáridas.

A concretização deste documento foi possível graças ao esforço conjunto e à colaboração de múltiplos intervenientes, incluindo profissionais da saúde, da agricultura, da educação e academia, de organizações não-governamentais e membros da sociedade civil. A TCASA, além de preencher uma lacuna científica identificada, será também de grande utilidade para um vasto conjunto de utilizadores de diferentes sectores.

Porém, é importante reconhecer que esta é apenas uma etapa inicial, de uma jornada dinâmica e contínua. À medida que o panorama alimentar evolui, estas Tabelas devem ser aprimoradas e expandidas, tanto em número de alimentos quanto de componentes. Que esta primeira edição da TCASA seja um ponto de partida para futuras pesquisas sobre o conteúdo da composição nutricional dos alimentos de Angola.

Mais do que a resposta a uma necessidade há muito reconhecida por todos, a TCASA constitui uma verdadeira acção sinérgica para atingir os compromissos nacionais para o alcance da segurança alimentar e nutricional da população.



Directora Nacional de Saúde Pública
do Ministério da Saúde de Angola

Helga Reis Freitas

II - AGRADECIMENTOS

Agradecemos a todos os que, de alguma forma, contribuíram para a elaboração da Tabela de Composição de Alimentos do Sul de Angola (TCASA).

Um agradecimento especial aos técnicos do sul de Angola que apoiaram na recolha de informações sobre os alimentos e receitas consumidos na região, especialmente àqueles que participaram nas entrevistas e responderam a questionários online sobre as listas de alimentos, bebidas e receitas, ou sobre a utilização de sal nas receitas do sul de Angola. Agradecemos também aos que participaram em reuniões e missões no terreno, incluindo os técnicos do programa de Fortalecimento da Resiliência e da Segurança Alimentar e Nutricional em Angola (FRESAN): Eng. Adalberto Chiquete, Dr. Adriano Gomes, Afonso, Beatriz, Esmeralda, Dra. Estela Louçã, Eng. Gaudêncio Kehemunu, José dos Santos, Dra. Liliana Granja, Dra. Liliana Santos, Luísa, Dra. Margarida Madureira, Nelson, Dra. Patrícia Carvalho, Dra. Salomé Satumbo, Dra. Sofia Rodrigues e Susana.

Estendemos o nosso agradecimento aos técnicos das organizações não-governamentais locais: Anastacia Tchilete (ADRA), Eng. Baptista Pedro (CODESPA), Flora Katambola (WVI), Enf. Ivana Silva (CUAMM), Magnalda Napoleão (ADPP), Marisa Costa (PIN) e Virgínio Tito (FEC). Agradecemos também os excelentes contributos dos técnicos de instituições de ensino: Dra. Ana Dionísio (Escola de Técnicos de Saúde de Ondjiva), Dr. Custódio Satiaca (ISPT), Eng. Elias Manuel (ISCED), Dra. Fernanda Lage (Herbário do Lubango e ISCED) e Eng. Yasel (IPO-UMN).

Agradecemos ainda aos membros dos parceiros institucionais do FRESAN: Eng. Carlos (Gabinete Provincial da Agricultura do Cunene), Dra. Flora e Téc. Flávio (Direcção Municipal da Agricultura da Humpata), Eng. Humberto Alves (FAO Angola) e Eng. Joaquim (Estação Zootécnica da Humpata). Reconhecemos também o apoio de outras entidades, como o Eng. Diogo Gomes (QUAVI) e Carmen (Fazenda do Sr. Costinha).

O nosso agradecimento vai também para os profissionais da restauração local: ao Chef Inácio, do Restaurante Ponto de Encontro, em Moçâmedes; ao Chef Pedro Correia, de Luanda; e ao Sr. Rui, do Restaurante J.R.C., em Ondjiva, pela partilha de receitas e conhecimentos. E deixamos um agradecimento especial à Mamã Macaia, por nos receber e dar a conhecer as práticas da cozinha da sua cantina em Ondjiva; e à Chef Sheila, do Restaurante Huga's, no Lubango, que cedeu os seus ingredientes, a sua cozinha, a sua equipa e os seus conhecimentos para a realização das várias sessões do trabalho experimental com alimentos e receitas, que foram fundamentais para o desenvolvido da TCASA 2025.

Estendemos ainda os nossos agradecimentos às nutricionistas Francisca Gomes e Sofia Costa (Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto), bem como às estudantes da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Ana Lucas, Maria Inês Branco e Yasmin Oliveira, pela extracção de dados para a base de dados da TCASA 2025.

Por fim, agradecemos também às investigadoras Fernanda Grande e Bridget Holmes (Food and Agriculture Organization of the United Nations) pelos seus valiosos contributos para a definição da metodologia desta tabela de composição de alimentos.

III - ABREVIATURAS E ACRÓNIMOS

- ADESPOV** - Associação de Desenvolvimento e Enquadramento Social de Populações Vulneráveis
- ADPP** - Ajuda de Desenvolvimento de Povo para Povo
- ADRA** - Acção para o Desenvolvimento Rural e Ambiente
- CODESPA** - *Fundació CODESPA Catalunya*
- CUAMM** - *Medici con l’Africa*
- EUROFIR** - *European Food Information Resource Network*
- FAO** - Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (sigla da designação em inglês *Food and Agriculture Organization of the United Nations*)
- FCNAUP** - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto
- FMUP** - Faculdade de Medicina da Universidade do Porto
- FEC** - Fundação Fé e Cooperação
- FRESAN** - Fortalecimento da Resiliência e da Segurança Alimentar e Nutricional em Angola
- HPLC** - Cromatografia líquida de alta performance
- INFOODS** - *International Network of Food Data Systems*
- IPO-UMN** - Instituto Politécnico de Ondjiva da Universidade Mandume Ya Ndemufayo
- ISCED** - Instituto Superior de Ciências da Educação da Huíla
- ISPEL** - Instituto Superior Politécnico Evangélico do Lubango
- ISPH-UMN** - Instituto Superior Politécnico da Huíla da Universidade Mandume Ya Ndemufayo
- ISPT** - Instituto Superior Politécnico Tundavala
- MINSA** - Ministério da Saúde de Angola
- MINAGRIF** - Ministério da Agricultura e Florestas de Angola
- ONG** - Organização não-governamental
- PE** - Porção edível
- PIN** - *People in Need*
- PNUD** - Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento
- UMN** - Universidade Mandume Ya Ndemufayo
- UP** - Universidade do Porto
- UNICEF** - Fundo das Nações Unidas para a Infância (sigla da designação em inglês *United Nations Children’s Fund*)
- TCASA** - Tabela de Composição de Alimentos do Sul de Angola
- WAFCT** - *FAO/INFOODS Food Composition Table for Western Africa 2019*
- WVI** - *World Vision International*

IV - SÍMBOLOS

g - grama

kcal - quilocaloria

kJ - quilojoule

mg - miligrama

µg - micrograma

Nota: Embora represente uma imprecisão do ponto de vista físico, neste documento o termo “peso” é utilizado como sinónimo de “massa”, por ser a designação convencionalmente aceite nas áreas da alimentação, nutrição e rotulagem de alimentos.

1. INTRODUÇÃO

A Tabela da Composição de Alimentos do Sul de Angola (TCASA) foi elaborada no âmbito do programa de Fortalecimento da Resiliência e da Segurança Alimentar e Nutricional em Angola (FRESAN), uma iniciativa do Governo de Angola, financiada pela União Europeia e co-gerida pelo Camões – Instituto da Cooperação e da Língua, I.P., pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO, sigla da designação em inglês *Food and Agriculture Organization of the United Nations*) Angola, pelo Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD) Angola e pelo *Vall d’Hebron Institut de Recerca*. O programa FRESAN visa contribuir para a redução da fome, da pobreza e da vulnerabilidade à insegurança alimentar e nutricional nas províncias do sul de Angola mais afectadas pelas alterações climáticas, Cunene, Huíla e Namibe. O desenvolvimento da tabela foi gerido pelo Camões I.P. em parceria com o Ministério da Saúde de Angola (MINSa) e o Ministério da Agricultura e Florestas de Angola (MINAGRIF) e foi liderado pela Universidade do Porto (UP), através das suas unidades orgânicas Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação (FCNAUP) e Faculdade de Medicina (FMUP).

Angola é um país de grande dimensão, com uma grande diversidade de condições edafoclimáticas e marcantes diferenças culturais entre regiões que influenciam os alimentos que são consumidos localmente e a sua composição nutricional (1, 2). A região do sul de Angola, compreendida pelas províncias do Cunene, Huíla e Namibe, apresenta características distintas ao nível do clima, apresentando áreas áridas, semiáridas e ainda de clima temperado, e as suas comunidades locais apresentam diferentes raízes étnicas (por exemplo, nyaneka-nkhumbi, ganguela, ambó, herero, kwanhama), de vertente agro-pastoril e transumantes, com hábitos de vida particulares (1, 2). Estas características distintas do sul de Angola justificam o desenvolvimento de uma tabela de composição de alimentos específica que represente os alimentos consumidos nesta região.

1.1 Utilizações da TCASA

A TCASA reveste-se de grande utilidade como ferramenta para promover, junto das comunidades e em contextos clínicos, o consumo adequado de alimentos locais, considerando as necessidades nutricionais, a disponibilidade e o acesso aos alimentos. Permite ainda, aquando da realização de inquéritos de consumo alimentar, determinar a ingestão nutricional da população e avaliar a prevalência de ingestão inadequada de macro e micronutrientes (3, 4).

Este recurso também apoia o desenvolvimento de estratégias e políticas públicas mais direccionadas e custo-efectivas para mitigar a insegurança alimentar e nutricional e reduzir a prevalência de várias formas de malnutrição que afectam a população do sul de Angola. Alguns exemplos incluem: o desenvolvimento de suplementos nutricionais para tratamento da desnutrição produzidos com alimentos locais; a introdução ou promoção do cultivo de espécies ou variedades ricas em nutrientes com maiores prevalências de ingestão inadequada; a implementação de legislação relacionada com rotulagem, processamento e fortificação dos alimentos; e a criação de programas e de ferramentas de educação alimentar, como sessões sobre o perfil nutricional dos alimentos locais e o desenvolvimento de guias alimentares (3, 4).

1.2 Objectivos da TCASA

No âmbito do programa FRESAN, o desenvolvimento da TCASA teve como objectivo geral, contribuir para a redução da vulnerabilidade e insegurança alimentar e nutricional das comunidades vulneráveis das províncias do sul de Angola, Cunene, Huíla e Namibe, com base em apoio técnico para o reforço e ampliação das intervenções nas áreas da Nutrição e da Segurança Alimentar. E teve como objectivos específicos:

- Aprofundar o conhecimento sobre a composição nutricional dos alimentos das receitas do sul de Angola;
- Valorizar e promover os alimentos e receitas tradicionais do sul de Angola.

1.3 Estrutura da TCASA

A TCASA é constituída por dois documentos:

→ **TCASA - Manual do utilizador (ficheiro digital em PDF ou documento impresso):** neste documento, para além da tabela de composição de alimentos propriamente dita, são apresentadas secções explicativas de introdução, descrição da metodologia, considerações sobre a qualidade dos dados e recomendações para futuras versões da TCASA.

→ **TCASA - Tabelas de dados (ficheiro digital em Microsoft Excel):** este ficheiro em formato Excel é constituído por várias tabelas e permite a utilização mais facilitada dos dados da tabela de composição de alimentos. Adicionalmente, apresenta informação sobre os componentes incluídos na TCASA; a origem, o Índice de Qualidade e análise estatística (máximo, mínimo e desvio padrão) de cada valor apresentado; as listas de alimentos e de receitas, os respectivos grupos e codificação TCASA e FoodEX2; os factores de rendimento e de retenção considerados para o cálculo nutricional das receitas e as referências bibliográficas.

2. METODOLOGIA

Para a elaboração da TCASA 2025 seguiram-se as orientações publicadas pela FAO e pela *International Network of Food Data Systems* (INFOODS) para a elaboração e avaliação de tabelas da composição de alimentos (3-9).

2.1 Selecção de alimentos e de receitas

2.1.1 Pesquisa de alimentos e de receitas

Para a selecção dos alimentos e das receitas a incluir na TCASA foi feito um estudo que teve como objectivo identificar os itens mais frequentemente consumidos na região, abrangendo as áreas urbanas e rurais, os diferentes grupos populacionais (por exemplo, bebés, crianças, mulheres, gestantes), os diferentes grupos étnicos (por exemplo, nyaneka-nkhumbi, ganguela, ambó, herero, mucubal, mbundu, kwanhama), as diferentes estações do ano (estação chuvosa e estação seca) e a vida quotidiana ou dias de celebração/cerimónias (por exemplo, nascimentos, casamentos, funerais e festividades religiosas ou tradicionais) (2, 4, 7).

Este estudo compreendeu quatro etapas principais:

1. Recolha e análise de informação documental através de uma revisão abrangente de diferentes fontes, incluindo: artigos científicos recolhidos após pesquisas nas bases de dados *Web of Science*, *Scopus*, *Cochrane* e *WHO Global Health Library*; relatórios e manuais nacionais como o Relatório de Avaliação da Vulnerabilidade e da Segurança Alimentar e Nutricional 2021 (10), o Relatório do Inquérito de Indicadores Múltiplos e de Saúde 2015-2016 (11), o Relatório do Inquérito sobre Nutrição em Angola 2007 (12), o Protocolo de Gestão Integrada da Desnutrição Aguda (13) e o “PB feito pela Família” (14) do MINSA; trabalhos académicos e outros não publicados como os relatórios do FRESAN sobre a produção agrícola na região; manuais de educação alimentar como o Manual dos Produtos Florestais não Madeireiros: Frutos Silvestres do Cunene da CODESPA (15) e o Manual para a Formação dos Agentes de Desenvolvimento Comunitário e Sanitário 2018 (16); e livros de receitas (17-20).
2. Recolha de informação junto de várias instituições incluindo: parceiros do programa FRESAN, como o MINSA e o MINAGRIF; agências locais das Nações Unidas como o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF, sigla da designação em inglês *United Nations Children’s Fund*) e a FAO; organizações não-governamentais (ONG) locais como a Fundação Fé e Cooperação (FEC), a *Medici con l’Africa* (CUAMM), a *Fundació CODESPA Catalunya* (CODESPA), a Acção para o Desenvolvimento Rural e Ambiente (ADRA), a Ajuda de Desenvolvimento de Povo para Povo (ADPP), a *World Vision International* (WVI), a *People in Need* (PIN), e a Associação de Desenvolvimento e Enquadramento Social de Populações Vulneráveis (ADESPOV); e instituições de ensino e academia local como as Escolas de Formação de Técnicos de Saúde do Lubango, de Ondjiva e de Moçâmedes, o Instituto Superior de Ciências da Educação da Huíla (ISCED), o Instituto Superior Politécnico Tundavala (ISPT), a Universidade Mandume Ya Ndemufayo (UMN), o Instituto Superior Politécnico da Huíla

(ISPH)-UMN, o Instituto Politécnico de Ondjiva (IPO)-UMN e o Instituto Superior Politécnico Evangélico do Lubango (ISPEL).

3. Entrevistas a técnicos, colaboradores dos parceiros FRESAN, que intervêm junto das populações locais. Em cada província foram seleccionados três técnicos, com interesse no tema da alimentação local, das seguintes áreas profissionais: nutrição/saúde, agricultura e de ONG, subvencionadas pelo FRESAN. As entrevistas foram realizadas via *online* por um entrevistador que aplicou um questionário desenvolvido para sistematizar a recolha de dados.

4. Estudo de campo: nas três províncias foram realizadas visitas a mercados formais e informais, supermercados, restaurantes, indústrias alimentares, explorações agrícolas industriais e familiares e escolas de campo agro-pecuárias. Os técnicos que realizaram as visitas preencheram um formulário desenvolvido para sistematizar a recolha de dados.

2.1.2 Compilação e validação da lista de alimentos e de receitas

Foram compilados os resultados obtidos na pesquisa inicial, descrita na secção anterior, e elaborada uma lista preliminar de alimentos e de receitas. Para validar e completar essa lista, aplicou-se um questionário *online*, no qual foi solicitado aos participantes que indicassem se cada item era “regularmente consumido”, “pouco consumido” ou “não consumido” na região. O questionário foi enviado a 110 contactos da lista de parceiros do programa FRESAN e a outras partes interessadas com actuação no sul de Angola, nas áreas de nutrição, saúde, alimentação, intervenção comunitária e agricultura. A taxa de resposta foi de aproximadamente 15% (n=17). Foram incluídos na lista final os itens considerados como “regularmente consumidos” por 75% ou mais dos participantes, enquanto que os itens avaliados pela maioria como “não consumidos” ou “pouco consumidos” na região foram excluídos.

Para consolidar os resultados e esclarecer informações adicionais, como os nomes comuns dos alimentos e receitas mais utilizados, partes edíveis, métodos de confecção e receitas locais, realizou-se uma segunda ronda de entrevistas. Nesta fase, foram seleccionados três técnicos locais por província, com actuação directa na comunidade, nas áreas da nutrição e alimentação.

Como resultado deste processo, foram incluídos na TCASA um total de 365 alimentos e 250 receitas.

2.2 Descrição dos alimentos e das receitas

2.2.1 Nomes comuns e nomes científicos

Para descrever os alimentos de forma clara e objectiva, completaram-se os nomes comuns dos alimentos com termos descritivos relacionados, principalmente com a porção edível (ex: com/sem casca), a parte da planta ou do animal consumida (ex: rama de batata-doce), a cor (ex: massambala branca), o estado de conservação (ex: “tortulho, cru, fresco” vs. “tortulho, cru, seco”) e a biodiversidade/variedade (ex: “tomate, catchala/cereja, cru” vs. “tomate, cru”). Para completar a descrição das receitas, adicionaram-se ao nome comum os principais ingredientes da receita e o método de confecção (4, 7).

Os nomes dos alimentos e das receitas apresentam-se em português e em inglês. Para alimentos e receitas tradicionais cuja denominação deriva de línguas nacionais angolanas, priorizou-se utilizar a grafia mais comum no sul de Angola, com base na consulta aos técnicos locais, descrita na secção 2.1. (4, 7).

Atribuíram-se nomes científicos aos alimentos com base na espécie e família botânica ou zoológica, utilizando artigos científicos de etnobotânica originados em Angola, preferencialmente na região do sul (21-30), as bases de dados *online SciName Finder* (31) e *Catalogue of Life* (32), e as obras *Common Names of Angolan Plants* e *Plants of Angola*, de Estrela Figueiredo e Gideon F. Smith (33, 34).

Aos alimentos processados, com mais do que um ingrediente, não foram atribuídos nomes científicos (ex: bacon, atum em conserva, hambúrguer de vaca) (4).

2.2.2 Grupos de alimentos e de receitas

De acordo com as orientações da FAO/INFOODS, os grupos alimentares foram segmentados com base no perfil nutricional e na utilização dos alimentos, utilizando os grupos definidos pela FAO e pelo sistema internacional FoodEX2. Para as receitas, foram criados grupos baseados nos mesmos critérios utilizados para os alimentos (4, 7). Assim, na TCASA os alimentos e receitas são apresentados por grupo, os quais se encontram listados no ficheiro Excel.

2.2.3 Codificação dos alimentos e das receitas

Cada alimento e receita recebeu um código único e original, identificado como ID nas tabelas, garantindo a identificação inequívoca de cada item da TCASA. Para os alimentos, os códigos iniciam com a letra “A” seguida de três números (ex.: A001). Para as receitas, os códigos iniciam com a letra “R” seguida de três números (ex.: R001) (4, 7).

2.2.4 Códigos FoodEX2

Com o objectivo de facilitar o intercâmbio de dados, aos alimentos e às receitas da TCASA foram atribuídos códigos do sistema internacional FoodEX2. Este sistema permite identificar e descrever características dos itens, como a porção edível, a parte consumida, a cor, o estado de conservação, a biodiversidade, os ingredientes característicos e o método de confecção, através de codificação sistemática (35). Os códigos FoodEX2 atribuídos estão descritos no ficheiro Excel.

2.3 Componentes

Na TCASA, define-se como componente os nutrientes e outros atributos que caracterizam os alimentos, como porção edível, densidade, entre outros. Utilizaram-se as definições harmonizadas pela FAO/INFOODS, incluindo os respectivos identificadores (*tagnames*) e os métodos de quantificação recomendados para cada componente (3-5, 7-9, 36).

Quando não foi possível obter dados determinados pelos métodos recomendados, optou-se por incluir valores obtidos por métodos não preferenciais, de menor qualidade, evitando a apresentação de valores em branco. Esses dados estão destacados com um asterisco (*) ou apresentados entre parênteses rectos ([]). Nos casos em que não existiam *tagnames* FAO/INFOODS para descrever o uso de métodos não preferenciais, como cálculos ou imputações, criaram-se novos *tagnames* adicionando um hífen (-) ao *tagname* original.

Os valores para cada componente foram padronizados quanto à unidade, número de casas decimais e de caracteres em que estão expressos, de acordo com as *guidelines* FAO/INFOODS. Todos os valores, incluindo para as bebidas, estão expressos por 100 g de porção edível (PE) (9).

A TCASA inclui 46 componentes, que estão descritos abaixo e em resumo no ficheiro Excel.

PORÇÃO EDÍVEL

A porção edível, identificada na tabela pelo *tagname* EDIBLE, refere-se à parte do alimento que é consumida, após remoção das partes não edíveis, como cascas, caroços, espinhas, ossos, pele, entre outras. Para o mesmo alimento, a porção edível pode variar significativamente, uma vez que depende dos hábitos e práticas alimentares e gastronómicas de cada comunidade. Os valores apresentados reflectem estimativas de porção edível dos alimentos, baseadas em referências bibliográficas e em dados recolhidos experimentalmente (4, 8). Quando os dados foram imputados de alimentos semelhantes utilizou-se o *tagname* EDIBLE-.

ENERGIA (kcal, kj)

A energia metabolizável, ENERC, calculou-se em quilocalorias (kcal) e em quilojoules (kJ) com base nos factores de Atwater, incluindo a fibra alimentar, conforme recomendado pela FAO (3-5, 9). As fórmulas utilizadas foram:

$$\text{Energia (kcal/100 g PE)} = \text{proteína total (g/100 g PE)} \times 4 + \text{gordura total (g/100 g PE)} \times 9 + \text{hidratos de carbono disponíveis (g/100 g PE)} \times 4 + \text{fibra alimentar total (g/100 g PE)} \times 2 + \text{álcool (g/100 g PE)} \times 7$$
$$\text{Energia (kJ/100 g PE)} = \text{proteína total (g/100 g PE)} \times 17 + \text{gordura total (g/100 g PE)} \times 37 + \text{hidratos de carbono disponíveis (g/100 g PE)} \times 17 + \text{fibra alimentar total (g/100 g PE)} \times 8 + \text{álcool (g/100 g PE)} \times 29$$

ÁGUA (g)

A água, *tagname* WATER, corresponde à perda de peso dos alimentos após secagem até atingirem peso constante. Quando determinada por métodos alternativos utilizou-se o *tagname* WATER- para identificar esses valores (3-5).

PROTEÍNA TOTAL (g) E FACTORES DE CONVERSÃO PARA CÁLCULO DA PROTEÍNA TOTAL A PARTIR DO NITROGÉNIO TOTAL

A proteína total, *tagname* PROTCNT, foi calculada a partir do nitrogénio total (NT) utilizando os factores de conversão de nitrogénio recomendados pela FAO/INFOODS (XN), que se encontram listados no ficheiro Excel, de acordo com a fórmula (3-5, 8, 37):

$$\text{Proteína total (g/100 g PE)} = \text{factor de conversão de nitrogénio (XN)} \times \text{nitrogénio total (g/100 g PE)}$$

Considerou-se nitrogénio total, NT, o teor determinado pelos métodos de Kjeldahl ou de Dumas. Quando o teor de nitrogénio total não estava disponível, utilizaram-se valores de proteína total calculados, provenientes da bibliografia, a partir do: 1) nitrogénio total, PROTCNT; 2) nitrogénio proteico, PROCNP; 3) outros métodos, identificados pelo *tagname* PROT- (3-5, 8).

GORDURA TOTAL (g)

A gordura total inclui os ácidos gordos, triglicerídeos, fosfolípidos, esteróis e compostos relacionados. Preferencialmente, consideraram-se teores de gordura total determinados pelo método de extracção por mistura de solventes, *tagname* FAT, e pelo método de extracção contínua (Soxhlet), FATCE. Na ausência desses dados, usaram-se dados obtidos por outros métodos, identificados pelo *tagname* FAT- (3-5, 8).

HIDRATOS DE CARBONO DISPONÍVEIS, CALCULADOS POR DIFERENÇA (g)

Os hidratos de carbono disponíveis, CHOAVLDF, representam os hidratos de carbono absorvidos ao longo do tubo digestivo, nomeadamente, os açúcares e os polissacarídeos (amidos e glicogénio). Preferencialmente, consideraram-se dados calculados por diferença, provenientes da bibliografia, através da fórmula (3-5, 8):

Hidratos de carbono disponíveis, calculados por diferença (g/100 g PE) = 100 – (água + gordura total + proteína total + cinzas + fibra alimentar total + álcool) (g/100 g PE)

Valores obtidos por métodos alternativos foram identificados pelo *tagname* CHOAVLDF-.

FIBRA ALIMENTAR TOTAL (g)

A fibra alimentar total diz respeito aos hidratos de carbono resistentes à digestão no intestino delgado. Inclui os polissacarídeos não amiláceos solúveis e insolúveis (celulose, pectina e hidrocolóides), a lignina, o amido resistente e os oligossacarídeos resistentes. Para este componente consideraram-se, preferencialmente, os valores obtidos pelo método analítico de Prosky, *tagname* FIBTG. Na indisponibilidade destes valores, usaram-se dados de fibra bruta, determinados pelo método Weende, FIBC, ou obtidos por outros métodos, FIB- (3-5, 8).

ÁLCOOL (g)

Para o álcool, ALC, consideraram-se dados obtidos por métodos recomendados: destilação, cromatografia gás-líquido e método enzimático-gravimétrico. Quando não estavam disponíveis, usaram-se dados obtidos métodos alternativos identificados pelo *tagname* ALC- (3-5, 8).

CINZAS (g)

As cinzas, ASH, dizem respeito ao total de matéria inorgânica (minerais) presente no alimento e recomenda-se que sejam quantificadas após incineração. Na inexistência destes dados, usaram-se outros métodos, identificados pelo *tagname* ASH- (3-5, 8).

CÁLCIO, FERRO, MAGNÉSIO, FÓSFORO, POTÁSSIO, SÓDIO E ZINCO (mg)

Para o cálcio (CA), ferro (FE), magnésio (MG), fósforo (P), potássio (K), sódio (NA) e zinco (ZN), consideraram-se os valores obtidos por espectrometria de absorção atômica e espectrometria de massa com plasma indutivo acoplado. Os valores obtidos por métodos alternativos foram identificados como CA-, FE-, MG-, P-, K-, NA- e ZN- (3-5, 8).

VITAMINA A, RETINOL, BETA-CAROTENO, ALFA-CAROTENO E BETA-CRIPTOXANTINA (µg)

Os componentes considerados para o cálculo da actividade vitamínica A foram o retinol, *tagname* RETOL, e os carotenoides, beta-caroteno (CARTB), alfa-caroteno (CARTA), e beta-criptoxantina (CRYPXB), determinados preferencialmente por cromatografia líquida de alta performance (HPLC, da sigla em inglês *High-Performance Liquid Chromatography*) (3-5, 8). Na inexistência de dados preferenciais, usaram-se dados obtidos por outros métodos indicados pelos respectivos *tagnames*, RETOL-, CARTB-, CARTA- e CRYPXB-.

Calculou-se a vitamina A de duas formas: vitamina A expressa em equivalentes de retinol, VITA, e vitamina A expressa em equivalentes de actividade de retinol, VITA_RAE (3-5, 8, 9):

Vitamina A, em equivalentes de retinol (µg/100 g PE) = retinol (µg/100 g PE) + (beta-caroteno (µg/100 g PE) / 6) + ((alfa-caroteno (µg/100 g PE) + beta-criptoxantina (µg/100 g PE)) / 12)

Vitamina A, em equivalentes de actividade de retinol (µg/100 g PE) = retinol (µg/100 g PE) + (beta-caroteno (µg/100 g PE) / 12) + ((alfa-caroteno (µg/100 g PE) + beta-criptoxantina (µg/100 g PE)) / 24).

VITAMINA D, ERGOCALCIFEROL E COLECALCIFEROL (µg)

Considerou-se a seguinte fórmula para se calcular a Vitamina D, *tagname* VITD (3-5, 8):

Vitamina D (µg/100 g PE) = ergocalciferol (µg/100 g PE) + colexcalciferol (µg/100 g PE)

O ergocalciferol (vitamina D2; *tagname* ERGCAL), apenas presente em alimentos de origem ve-

getal, habitualmente apresenta valores residuais, pelo que é frequente assumir-se como tendo valores de 0, e o colecalciferol (vitamina D3; CHOCAL), presente apenas em alimentos de origem animal, determinam-se preferencialmente por HPLC (3-5, 8). Na indisponibilidade de valores obtidos por este método, consideraram-se outros, representados pelos respectivos *tagnames*, ERGCAL- e CHOCAL-.

ALFA-TOCOFEROL (VITAMINA E; mg)

De acordo com a EFSA, o alfa-tocoferol é o vitâmero que apresenta actividade vitamínica E, sendo negligenciável a actividade vitamínica dos restantes tocoferóis e tocotrienóis (38). Assim, considerou-se que o teor de vitamina E é igual ao teor de alfa-tocoferol, *tagname* TOCPHA, que é preferencialmente determinado por HPLC (4, 8, 38). Na inexistência de dados obtidos por HPLC, consideraram-se dados obtidos por outros métodos, identificados por TOCPHA- (8).

TIAMINA (VITAMINA B1, mg), RIBOFLAVINA (VITAMINA B2, mg), VITAMINA B6 (mg) e VITAMINA B12 (µg)

Para estas 4 vitaminas usaram-se dados determinados pelos métodos analíticos recomendados, ensaio microbiológico ou HPLC, representados pelos *tagnames* THIA, RIBF, VITB6A e VITB6C e VITB12 (3-5, 8). Na indisponibilidade de dados determinados pelos métodos recomendados, consideraram-se valores obtidos por outros métodos, identificados com os *tagnames* THIAHCL, THIA-, RIBF-, VITB6- e VITB12-, respectivamente.

NIACINA, EQUIVALENTES (VITAMINA B3), NIACINA E TRIPTOFANO (mg)

O teor de vitamina B3, expresso em equivalentes de niacina, *tagname* NIAEQ, foi calculado a partir dos teores de niacina preformada e de triptofano, de acordo com a fórmula (3-5, 8):

Niacina, equivalentes (mg/100 g PE) = niacina (mg/100 g PE) + triptofano (mg/100 g PE) / 60

Preferencialmente, consideraram-se dados de niacina preformada, *tagname* NIA, obtidos por método microbiológico ou HPLC. Para o triptofano, utilizaram-se dados obtidos por cromatografia de troca iónica, TRP (3-5, 8). Na sua ausência, usaram-se dados obtidos por outros métodos, identificados com os *tagnames* NIA- e TRP-.

ÁCIDO FÓLICO (SINTÉTICO); FOLATOS, TOTAL; FOLATOS, NATURALMENTE PRESENTES E FOLATOS, EQUIVALENTES DE FOLATOS ALIMENTARES (µg)

Os folatos, total, *tagname* FOL, incluem os folatos naturalmente presentes nos alimentos, FOLFD, e o ácido fólico (sintético), FOLAC, adicionado aos alimentos fortificados e podem ser determinados por método microbiológico. Quando os alimentos não são fortificados, os folatos totais dizem respeito apenas aos folatos naturalmente presentes nos alimentos, determinados preferencialmente por método microbiológico. Quando não existiam dados obtidos pelo método microbiológico, consideraram-se valores obtidos por HPLC e posterior soma dos vitâmeros individuais, FOLSUM. Na inexistência de dados obtidos pelos métodos anteriores, utilizaram-se outros, identificados com o *tagname* FOL-, FOLFD- e FOLAC- (3-5, 8, 9).

Os equivalentes de folatos alimentares, FOLDFE, foram calculados de acordo com a seguinte fórmula (3-5, 8):

Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg/100 g PE) = folatos, naturalmente presentes (µg/100 g PE) + 1,7 × ácido fólico (sintético) (µg/100 g PE)

VITAMINA C (mg)

Consideraram-se para o *tagname* VITC dados obtidos por HPLC, cromatografia gasosa, fluorimetria, colorimetria ou titulação. No caso da inexistência destes dados, usaram-se dados obtidos por outros métodos, VITC- (3-5, 8).

COLESTEROL (mg)

O colesterol, *tagname* CHOLE, está presente apenas em alimentos de origem animal. Para este componente consideraram-se valores obtidos por cromatografia gás-líquido. Na sua indisponibilidade, utilizaram-se dados determinados por outros métodos, CHOL- (3-5, 8).

ÁCIDOS GORDOS SATURADOS, TOTAL; ÁCIDOS GORDOS MONOINSATURADOS, TOTAL; ÁCIDOS GORDOS POLINSATURADOS, TOTAL; ÁCIDO LINOLEICO E ÁCIDO ALFA-LINOLÉNICO (g) E FACTOR DE CONVERSÃO DE ÁCIDOS GORDOS

Consideraram-se dados obtidos por cromatografia gasosa ou gás-líquido de ácidos gordos saturados, *tagname* FASAT, ácidos gordos monoinsaturados, FAMS, e ácidos gordos polinsaturados, FAPU, expressos em “% de ácidos gordos (AG), total”, e de ácido linoleico, F18D2CN6, e ácido alfa-linolénico, F18D3CN3, expressos em “% de AG polinsaturados”, convertidos em “g/ 100 g PE” utilizando os factores de conversão de ácidos gordos, XFA, recomendados pela FAO/INFOODS, e listados no ficheiro Excel, utilizando as seguintes fórmulas (3-5, 8):

Ácidos gordos, total (g/100 g PE) = XFA × gordura total (g/100 g PE)

Ácidos gordos saturados, total (g/100 g PE) = ácidos gordos saturados, total (% de AG, total) × XFA × gordura, total (g/100 g PE) / 100

Ácidos gordos monoinsaturados, total (g/100 g PE) = ácidos gordos monoinsaturados, total (% de AG, total) × XFA × gordura, total (g/100 g PE) / 100

Ácidos gordos polinsaturados, total (g/100 g PE) = ácidos gordos polinsaturados, total (% de AG, total) × XFA × gordura, total (g/100 g PE) / 100

Ácido linoleico (g/100 g PE) = ácido linoleico (% de AG polinsaturados, total) × ácidos gordos polinsaturados, total (g/100 g PE) / 100

Ácido alfa-linolénico (g/100 g PE) = ácido alfa-linolénico (% de AG polinsaturados, total) × ácidos gordos polinsaturados, total (g/100 g PE) / 100

Na indisponibilidade de dados determinados pelo método preferencial, utilizaram-se dados obtidos por outros métodos, identificados com os *tagnames* FASAT-, FAMS-, FAPU-, FATRN-, F18D2CN6- e F18D3CN3-.

FITATOS, TOTAL (mg)

Os fitatos estão presentes em alimentos de origem vegetal, como em feijões e cereais, e em alguns insectos. Consideraram-se dados de fitatos totais obtidos por cromatografia de troca aniónica, *tagname* PHYTCPP. Na indisponibilidade destes dados, usaram-se valores obtidos por: 1) precipitação directa, PHYTCPPD, ou indirecta, PHYTCPPi; 2) IP6; ou 3) outros métodos, PHYT- (3-5, 8).

2.4 Fontes de dados

Para a selecção das fontes e pesquisa de dados de composição nutricional foram seguidas as recomendações da FAO/INFOODS (3-6). Os dados incluídos na TCASA foram extraídos da bibliografia seleccionada, tendo origem em dois tipos de fontes, dados de publicações primárias e dados de publicações secundárias, que estão descritos nas subsecções seguintes, 2.4.1. e 2.4.2..

A correspondência entre os alimentos da TCASA e das fontes de dados foi feita, em primeiro lugar, com base no nome científico (quando aplicável) e, em segundo lugar, no nome comum (em português ou em inglês), considerando os termos descritivos associados (ex: Batata-doce, polpa laranja) (6).

Para esta primeira versão da TCASA não foi possível realizar análises bromatológicas a alimentos com origem na região para obtenção de dados analíticos originais.

2.4.1 Dados de publicações primárias

As publicações primárias são artigos científicos, teses ou relatórios, que reportam dados analíticos originais sobre a composição dos alimentos (3). Foram consideradas as seguintes publicações primárias: a) artigos científicos, teses ou relatórios que reportam dados analíticos originais de alimentos do sul de Angola e de Angola; b) artigos científicos, teses ou relatórios, citados pela FAO/INFOODS *Food Composition Table for Western Africa 2019* (WAFCT) (37); c) *Indian Food Composition Tables 2017* (39), considerada uma publicação primária por apresentar dados analíticos originais.

2.4.2 Dados de publicações secundárias

As publicações secundárias incluem bases de dados que reportam dados de composição de alimentos (3). Foram consideradas 39 tabelas de vários países, incluindo de África: África do Sul, Austrália, Áustria, Bélgica, Bulgária, Canadá, Dinamarca, Eslováquia, Eslovénia, Espanha, Estados Unidos da América, Estónia, Finlândia, França, Grécia, Islândia, Irão, Iraque, Irlanda, Itália, Japão, Kuwait, Letónia, Lituânia, Marrocos, Noruega, Nova Zelândia, Países Baixos, Paquistão, Polónia, Portugal, Reino Unido, República Checa, Sérvia, Suécia, Suíça, Tunísia e Turquia, com dados harmonizados de acordo com as orientações da *European Food Information Resource Network* (EUROFIR), disponíveis na plataforma FoodEXplorer (40-79).

2.5 Compilação dos dados

Os dados foram compilados numa ferramenta desenvolvida em Excel. Converteram-se os dados para as unidades recomendadas de acordo com os *tagnames* FAO/INFOODS (4, 5). Valores traço, não detectáveis ou inferiores ao limite de quantificação foram imputados como zero. Registos inconsistentes ou com identificação incorrecta foram excluídos da análise.

2.5.1 Ordem de preferência de dados

Os dados compilados para os diferentes componentes dos alimentos incluídos na TCASA provêm de fontes bibliográficas com diferentes níveis de fiabilidade e qualidade analítica. Foi atribuída a cada valor compilado uma classificação baseada no Índice de Qualidade TCASA (IQ). A metodologia de atribuição do IQ encontra-se descrita na Figura 1.

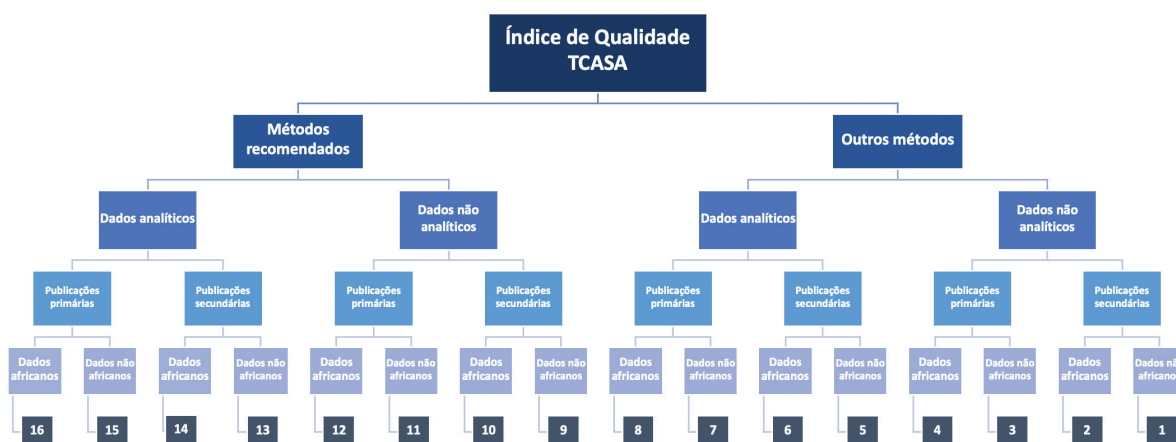


Figura 1: Algoritmo do Índice de Qualidade TCASA

Este índice reflecte uma hierarquia de qualidade construída com base nos seguintes critérios combinados: 1) Tipo de dado: foram privilegiados dados analíticos laboratoriais, em detrimento de valores imputados, estimados, assumidos ou calculados; 2) Tipo de fonte: foram preferidas fontes primárias (artigos científicos, teses, relatórios técnicos originais) relativamente a fontes secundárias (tabelas de composição publicadas, bases de dados compiladas, livros). 3) Método analítico utilizado: a prioridade foi dada a dados obtidos por métodos recomendados por organismos internacionais como a FAO/INFOODS, AOAC ou ISSO; 4) Origem geográfica do alimento analisado: os dados obtidos a partir de amostras recolhidas no Sul de Angola foram considerados mais representativos, seguidos por outras regiões de Angola, países africanos e, por último, outras regiões do mundo.

Com base nestes critérios, cada valor foi classificado com um Índice de Qualidade entre 1 (qualidade mínima) e 16 (qualidade máxima). Os valores mais elevados correspondem a dados analíticos, provenientes de fontes primárias, obtidos por métodos recomendados e aplicados a alimentos do sul de Angola, de outra região angolana, ou de outro país africano (3, 4). Por oposição, os valores com IQ mais baixo resultam de estimativas indirectas, dados imputados ou assumidos, oriundos de regiões fora de África e obtidos por métodos não recomendados.

A inclusão deste Índice de Qualidade associado a cada valor da TCASA reflecte o compromisso com a transparência e a usabilidade da tabela. Além disso, permite que a TCASA seja uma ferramenta dinâmica, focada na melhoria contínua e alinhada com as necessidades e especificidades regionais. Os resultados da aplicação do IQ estão disponíveis no Apêndice C, apresentados ao nível de cada componente por alimento.

2.5.2 Compilação de dados em falta

Após compilação dos dados extraídos, verificou-se a inexistência de valores para alguns componentes dos alimentos, designados como dados em falta. Para completar a TCASA aplicaram-se as seguintes estratégias:

- 1) Valores assumidos com base no conhecimento prévio sobre composição de alimentos (4, 5):

Hidratos de Carbono: consideraram-se 0 nas carnes, peixes e óleos;

Fibra alimentar e fitatos: consideraram-se 0 em alimentos de origem animal (excepto insectos);

Álcool: considerou-se 0 nos itens que não fossem bebidas alcoólicas;

Ácidos gordos e colesterol: consideraram-se 0 em alimentos sem teor de gordura;

Retinol, vitamina D3 e vitamina B12: consideraram-se 0 em alimentos de origem vegetal;

Vitamina D2: considerou-se 0 em alimentos de origem animal e vegetal (excepto cogumelos);

Ácido fólico: considerou-se 0 nos alimentos em natureza e alimentos não fortificados.

- 2) Compilação dos valores de fitatos recorrendo aos dados da base *FAO PhyFoodComp1.0* (80);
- 3) Pesquisa bibliográfica no motor de busca *Consensus* baseado em inteligência artificial, recorrendo ao nome científico ou ao nome em português ou em inglês do alimento (81);
- 4) Cálculo dos valores de triptofano a partir do teor de proteína do alimento, considerando que o teor de triptofano na proteína é 1%;
- 5) Cálculo de médias aritméticas com os melhores dados existentes para alimentos do mesmo grupo (4): lombis e hortícolas folhosos, frutas agrupadas com base na sua taxonomia, e peixes agrupados com base na sua taxonomia;

6) Cálculo do teor de componentes a partir do ajuste da humidade de alimentos secos a partir da sua versão em estado fresco, ou de alimentos frescos a partir da sua versão seca (4, 5) (nota: os teores de vitaminas dos alimentos secos calculados a partir dos frescos, ou vice-versa, podem estar sobrestimado ou subestimados, respectivamente, uma vez que não se consideraram as perdas que ocorrem durante a secagem);

7) Dados extraídos da WAFCT e da Tabela da Composição de Alimentos Portuguesa (37, 78).

2.5.3 Verificações prévias à publicação

Antes da publicação, os dados da TCASA 2025 foram analisados de acordo com as recomendações apresentadas no documento *FAO/INFOODS Guidelines for checking food composition data prior to the publication of a user table/database* (5).

Muitos dos valores apresentados na TCASA resultam da média de valores provenientes, em muitos casos, de diferentes fontes. Para o cálculo da média, foi necessário remover os valores da base de dados compilados para a TCASA considerados não plausíveis. Após esta etapa foi possível atingir os seguintes indicadores de consistência interna.

1) A soma dos teores de macronutrientes e outros constituintes maioritários (água, proteína, gordura, hidratos de carbono, fibra alimentar, álcool e cinzas) situa-se entre 93 e 107% para 100% dos alimentos da TCASA; para 93% dos alimentos, essa soma encontra-se no intervalo de 95% a 105%, e para 74%, num intervalo mais restrito, entre 97% e 103%.

2) Nos alimentos com teor de gordura > 5 g por 100 g de parte edível, a soma das classes de ácidos gordos (ácidos gordos saturados, ácidos gordos monoinsaturados e ácidos gordos polinsaturados) situa-se entre 70% e 110% do teor de gordura, com exceção dos alimentos mahungu seco (A279), salalé seco (A280) e bola de berlim com creme (A304).

3) Nos alimentos com teor de ácidos gordos polinsaturados > 2,5 g por 100 g de parte edível, a soma dos teores de ácido linoleico e ácido alfa-linolénico situa-se entre 70% e 120% do teor de ácidos gordos polinsaturados, com exceção do catato seco (A275), das larvas frescas (A278) e do cubo de caldo de vegetais (A362). Adicionalmente, no grupo dos peixes, essa soma pode ser inferior a 70% do teor de ácidos gordos polinsaturados devido à presença de ácidos gordos polinsaturados de cadeia longa, que não estão representados na TCASA.

4) Nos alimentos com teor de ácido linoleico > 2,5 g, a soma dos teores de ácido linoleico e ácido alfa-linolénico situa-se entre 70% e 120% do teor de ácidos gordos polinsaturados, à exceção dos alimentos noheva seco (A183), carne seca (A217) e salalé seco (A280).

5) A soma dos teores de minerais (cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio, zinco) situa-se entre 20% e 115% do teor de cinzas, à exceção do refrigerante tipo gasosa (A322).

6) O teor de ácido fólico é 0, à exceção dos alimentos considerados fortificados: as fórmulas para lactentes e fórmulas de transição (A148, A149), as papas infantis (A199, A200) e os cereais de pequeno-almoço (A201, A202, A203 e A204).

Adicionalmente, foi avaliada a dispersão dos teores de nutrientes dentro de cada grupo de alimentos e eliminaram-se os valores considerados atípicos.

2.6 Receitas da TCASA

2.6.1 Compilação

A TCASA inclui 250 receitas, das quais algumas são compostas e outras contêm apenas um ingrediente. As receitas de um único ingrediente foram criadas para alimentos que habitualmente se consomem cozinhados, como fubas, carnes e peixes, utilizando os métodos de confecção mais comuns para esses alimentos (4).

Para o cálculo nutricional das receitas recolheram-se dados sobre a quantidade dos ingredientes (quando expressa em medidas caseiras, foi convertida em gramas), a parte dos ingredientes utilizada na receita, métodos de confecção, e quando possível fez-se o registo fotográfico (4). Estes dados foram obtidos, preferencialmente, em receitas em livros de culinária da região tais como: Alimentação Regional Angolana de Óscar Ribas (17), Sabores de Angola de Conceição Santos (18), Angola Livro de Receitas Bimby – Tradição e Fusão – Livro Técnico de Gastronomia Angolana (19) e ebook Menus Angolanos – De Cabinda ao Cunene – Hotel Skyna Luanda (20). Na ausência de informação nesses livros, foram recolhidos dados em manuais de educação alimentar e documentos nacionais (13, 14, 16), nas entrevistas a técnicos descritas na secção 2.1, em visitas a restaurantes nas três províncias e no trabalho experimental realizado na cozinha do restaurante Huga's, no Lubango.

No trabalho experimental realizado, determinaram-se as quantidades e partes dos ingredientes utilizadas habitualmente nas receitas tradicionais, quantidade contida em medidas caseiras e unidades padrão de alimentos locais, rendimentos de preparação de ingredientes e rendimentos de confecção de várias receitas locais.

Para grande parte das receitas compostas, a quantidade de sal não estava descrita ou estava descrita como “quanto baste” (q.b.). Para estas receitas estimou-se a quantidade de sal da seguinte forma: a partir de uma amostra de 33 receitas, para as quais existia o registo da quantidade de sal, calculou-se o valor médio do teor de sal nas receitas após confecção, excluindo valores atípicos. Obteve-se o valor médio de 0,53 g de sal por 100 g de receita confeccionada. Esse valor foi utilizado para receitas que indicavam a utilização de sal, mas sem indicação explícita da quantidade utilizada. A validação da utilização de sal nas receitas foi realizada por meio de um questionário *online* submetido de forma idêntica ao descrito na secção 2.1 e respondido por 18 participantes das três províncias.

2.6.2 Cálculo da composição das receitas

A composição nutricional das receitas foi calculada tendo por base os dados de composição dos alimentos da TCASA. Para esse cálculo utilizou-se a proporção ou o peso de cada ingrediente na receita. Posteriormente foram aplicados factores de rendimento da confecção, ao nível da receita, e factores de retenção de nutrientes, ao nível do ingrediente. Quando o ingrediente foi sujeito a dois métodos de confecção (por exemplo, cozido e depois salteado), foi utilizado o factor de retenção de nutrientes para o método que causa maiores perdas (4, 5).

2.6.2.1 Factores de retenção de nutrientes

Os factores de retenção reflectem as perdas ou ganhos nutricionais que ocorrem durante a confecção. Estes incluem perdas de vitaminas, minerais e macronutrientes, e possíveis ganhos de gordura no caso de métodos de confecção que envolvem fritura profunda. Nos métodos em que o meio de confecção é descartado (ex.: cozer hortícolas e descartar a água), há maior perda de nutrientes. Nos métodos em que o meio de confecção é consumido (ex.: sopa), as perdas são menores (4, 5). Utilizaram-se os factores de retenção definidos por Bógnar (82).

2.6.2.2 Factores de rendimento da confecção

Os factores de rendimento reflectem as variações de massa dos alimentos durante a confecção, causadas principalmente por ganhos ou perdas de água (4, 5). Por exemplo, na confecção de funje há incorporação de água, o que resulta num aumento de peso da receita (funje) face ao peso inicial dos ingredientes, a fuba. Sempre que possível utilizaram-se factores de rendimento dos ingredientes e das receitas determinados experimentalmente para a TCASA. Quando esses dados não estavam disponíveis, foram utilizados os factores de rendimento determinados para o Inquérito Alimentar Nacional e de Actividade Física (IAN-AF) 2015, de Portugal, ou publicados na literatura (37, 47, 52, 82-84). Os factores de rendimento da confecção utilizados para cálculo das receitas da TCASA são apresentados no Apêndice B.

3. AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DA TCASA

A qualidade dos dados da TCASA foi avaliada com base em duas abordagens complementares: o estudo da distribuição do Índice de Qualidade (IQ) atribuído aos dados da TCASA e a aplicação da ferramenta padronizada de avaliação da qualidade publicada pela FAO/INFOODS em 2023.

A análise detalhada do IQ dos valores da TCASA permite identificar e priorizar alimentos e componentes cujos dados apresentam menor qualidade, e definir estratégias para sua melhoria. Do total de dados incluídos na TCASA, 10% obtiveram a classificação máxima (IQ: 16), significando origem africana e método analítico validado, enquanto cerca de 32% alcançaram a classificação 15, correspondente a métodos analíticos recomendados com origem fora de África.

A ferramenta padronizada de avaliação da qualidade da FAO/INFOODS permite aos compiladores e utilizadores avaliarem sistematicamente a qualidade de tabelas de composição de alimentos, publicadas ou não, identificando pontos fortes e áreas a melhorar em futuras edições. A aplicação desta ferramenta inicia-se com uma avaliação preliminar centrada no cumprimento de requisitos mínimos, incluindo a apresentação e documentação dos dados, a descrição e abrangência dos alimentos e componentes, e o formato de publicação. Nesta etapa, a TCASA obteve a pontuação máxima (120 pontos) (7).

Concluída a fase preliminar, procede-se à avaliação completa, baseada num conjunto alargado de critérios distribuídos por sete domínios específicos. Cada critério é ponderado segundo a sua relevância para a qualidade global da tabela, permitindo a atribuição de uma pontuação final que reflecte o grau de conformidade com as boas práticas internacionais de compilação de dados de composição alimentar. Na avaliação completa, a TCASA obteve a classificação global A (escala A a D), reflectindo um nível de qualidade elevado. Esta classificação confirma que os dados disponibilizados cumprem os requisitos metodológicos e de documentação exigidos, sendo considerados adequados para utilização segura e informada por compiladores, investigadores e outros utilizadores.

Na análise por domínios, a TCASA foi classificada com a letra A nos domínios 1) Documentação para informação aos utilizadores e 2) Cobertura da lista de alimentos; classificação B nos domínios 3) Identificação e descrição dos alimentos, 4) Componentes e identificação, 6) Acesso público à tabela e 7) Frequência de actualização; e classificação C no domínio 5) Qualidade dos dados: análise, compilação e verificação.

4. RECOMENDAÇÕES PARA FUTURAS VERSÕES DA TCASA

Considerando o papel central da TCASA na caracterização da alimentação do sul de Angola, recomenda-se o reforço da qualidade dos dados em futuras edições. Tal implica aumentar a produção de dados analíticos originais de alimentos locais, usando métodos recomendados pela FAO/INFOODS (3-9) e preferencialmente realizados por laboratórios acreditados e integrados em sistemas de controlo de qualidade internos e externos reconhecidos.

Adicionalmente, recomenda-se o aperfeiçoamento dos mecanismos de verificação interna dos dados compilados e a implementação de revisões externas por entidades científicas independentes, com vista ao reforço da fiabilidade, rigor e transparência da TCASA enquanto instrumento de suporte à investigação, à educação alimentar e à formulação de políticas públicas.



5.
TABELA DA
COMPOSIÇÃO
DE ALIMENTOS
DO SUL DE
ANGOLA

5.1 - Tabela da Composição de Alimentos

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno
			EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERC (kcal)	ENERC (kJ)	WATER ou [WATER-]	PROTEINT ou PROTEINT ¹ ou PROCONT ¹ ou [PROT-]	FAT ou FATCE ou [FAT-]	CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIBG ¹ ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MG ou [MG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA	VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]
FG01. CEREAIS E PRODUTOS DERIVADOS																							
A163	Arroz, branco, cru	Oryza sativa L.	1,00	353	1500	11,6	7,1	1,0	78,2	1,5	[0,0]	0,4	9	1,00	23	90	89	1	1,21	0	0	0	[0]
A164	Arroz, integral, cru	Oryza sativa L.	1,00	352	1490	8,7	8,3	1,7	74,8	2,5	[0,0]	1,0	56	0,94	80	129	264	5	1,75	0	0	0	0
A310	Bolacha, tipo água e sal/cream crackers		1,00	485	2040	3,6	9,4	19,1	[66,9]	3,6	[0,0]	2,2	35	1,17	20	133	169	610	0,99	5	4	4	0
A311	Bolacha, tipo Maria		1,00	417	1760	[4,2]	[6,9]	[12,8]	[67,1]	3,1	[0,0]	[1,4]	27	0,76	16	76	141	447	0,46	7	7	7	[0]
A184	Broa, milho amarelo		1,00	260	1100	34,8	10,6	[3,5]	[44,2]	4,7	[0,0]	1,9	34	1,20	34	115	144	590	0,89	9	4	[0]	[0]
A202	Cereais, flocos de milho (tipo "Corn-flakes"), fortificado (vitaminas B1, B2, B3, B6, B9 e E, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio e zinco)		1,00	375	1590	3,4	6,9	0,8	83,2	3,1	[0,0]	2,4	4	12,3	15	53	86	511	0,29	10	5	0	5
A204	Cereais, flocos de trigo, mel/fruta (tipo "Nestum"), fortificado (vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B9, C, D e E, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio e zinco)		1,00	379	1600	[2,9]	[8,6]	[1,3]	[80,7]	[5,1]	[0,0]	[1,8]	[140]	[15,0]	[42]	[115]	[265]	[215]	[0,80]	0	0	[0]	[0]
A203	Cereais, trigo, milho, mel (tipo "Estrelitas", "Gira Loops"), fortificado (vitaminas B1, B2, B3, B6, B9, B12 e E, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio e zinco)		1,00	355	1510	3,2	5,0	1,5	78,3	4,3	[0,0]	[2,5]	158	7,21	49	130	207	394	1,28	1	1	2	0
A201	Cereais, trigo, milho, chocolate (tipo "Chocapic", "Gira Bola/Choc"), fortificado (vitaminas B1, B2, B6, B9 e B12, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio e zinco)		1,00	400	1690	3,3	6,9	4,1	[80,7]	6,3	[0,0]	[2,2]	[296]	10,7	52	143	355	180	1,00	0	0	[0]	0
A190	Farinha, trigo, branca	Triticum spp.	1,00	358	1520	12,9	10,5	1,5	74,3	3,0	[0,0]	0,8	35	1,68	29	116	157	2	0,83	0	0	0	0
A365	Farinha, trigo, integral	Triticum spp.	1,00	347	1470	7,0	12,2	2,0	64,7	10,5	[0,0]	1,5	32	3,39	110	294	328	3	2,40	0	0	0	0
A193	Fuba, massambala branca	Sorghum bicolor (L.) Moench	1,00	361	1530	11,7	7,5	3,9	71,0	6,6	[0,0]	1,3	7	3,09	[123]	293	[324]	0	1,29	7	3	[0]	[0]
A194	Fuba, massango	Pennisetum glaucum (L.) R.Br.	1,00	365	1540	9,9	9,9	4,0	70,9	2,4	[0,0]	1,1	5	4,19	[119]	311	[224]	1	1,43	5	2	[0]	[0]
A195	Fuba, milho amarelo, tipo "limpa"	Zea mays L.	1,00	345	1460	12,5	0,6	0,7	80,9	6,6	[0,0]	0,8	2	1,39	31	165	228	11	0,50	21	10	0	14
A196	Fuba, milho amarelo, tipo "pala-pala"	Zea mays L.	1,00	341	1440	10,4	8,1	4,0	62,1	12,2	[0,0]	1,6	22	3,89	206	216	304	8	1,29	45	22	[0]	[63]
A197	Fuba, milho branco, tipo "limpa"	Zea mays L.	1,00	339	1440	13,8	4,4*	2,6	[71,2]	[7,2]	[0,0]	[1,0]	[7]	[2,45]	[79]	[190]	[293]	[6]	[1,95]	0	0	[0]	[0]
A198	Fuba, milho branco, tipo "pala-pala"	Zea mays L.	1,00	324	1360	10,9	9,0*	4,0	51,1	23,5	[0,0]	1,5	21	4,64	184	216	317	8	1,48	9	4	[0]	[0]
A162	Massa, trigo, tipo espaguete/macarrão/espirais/conchas, seco, cru	Triticum spp.	1,00	351	1490	9,9	12,2	1,1	70,4	5,1	[0,0]	0,8	22	1,79	40	150	188	4	1,07	0	0	0	0
A166	Massambala, branca, grão, cru	Sorghum bicolor (L.) Moench	1,00	364	1540	9,4	10,1*	3,6	67,7	10,2	[0,0]	2,0	22	4,20	138	256	325	1	1,99	1	0	[0]	[0]

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma

	Beta-caroteno (µg)	Beta-criptoxantina (µg)	Vitamina D (µg)	Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)	Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)	Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)	Tiamina (vitamina B ₁) (mg)	Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)	Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	Niacina (mg)	Triptofano (mg)	Vitamina B ₆ (mg)	Ácido fólico (sintético) (µg)	Folatos, naturalmente presentes (µg)	Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)	Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	Vitamina B ₁₂ (µg)	Vitamina C (mg)	Colesterol (mg)	Ácidos gordos saturados, total (g)	Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)	Ácidos gordos polinsaturados, total (g)	Ácido linoleico (g)	Ácido alfa-linolénico (g)	Fitatos, total (mg)
	CARTB ou [CARTB-]	CRYPXB ou [CRYPXB-]	VITD	ERGCAL ou [ERGCAL-]	CHOCAL ou [CHOCAL-]	TOCPHA ou [TOCPHA-]	THIA ou [THIA-]	RIBF ou [RIBF-]	NIAEQ	NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]	VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]	FOLAC ou [FOLAC-]	FOLFD ou [FOLFD-]	FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]	FOLDFE	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]	VITC ou [VITC-]	CHOLE ou [CHOL-]	FASAT ou [FASAT-]	FAMS ou [FAMS-]	FAPU ou [FAPU-]	F ₁₈ :D ₃ CN ₆ ou [F ₁₈ :D ₃ CN ₆ -]	F ₁₈ :D ₃ CN ₅ ou [F ₁₈ :D ₃ CN ₅ -]	PHYTCCPP ou PHYTCPPD* ou PHYTCPPF* ou P ₁ ''' ou [PHYT-]
	0	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	0,03	0,08	0,03	2,3	0,7	93	0,11	[0]	[9]	9*	9,3	0,00	0	0,00	0,22	0,19	0,26	0,23	0,01	266
	1	0	0,0	[0,0]	[0,0]	0,70	0,31	0,05	6,2	4,6	92	0,19	[0]	37	[37]	37	0,00	0	0,13	0,30	0,41	0,47	0,49	0,01	742
	10	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	1,2	0,14	0,06	3,6	1,7	[116]	0,09	0	18	[18]	18	0,00	2	3,90	7,38	5,95	1,99	2,09	0,07	170
	2	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,40]	[0,09]	0,02	2,3	1,1	[70]	0,09	[0]	[20]	[20]	20	0,11	[0]	[2,00]	4,50	[4,55]	[1,67]	[1,41]	[0,06]	[167]
	[0]	[110]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,05]	0,09	0,06	3,0	1,2	[106]	0,06	[0]	33	[33]	33	0,16	1	[0,00]	1,18	[0,30]	1,20	1,30	0,10	411
	62	0	1,8	[0,0]	[1,8]	0,09	1,1	1,6	13	12	36	1,5	[96]	[16]	[112]	180	1,9	0	0,00	0,14	0,13	0,27	0,26	0,01	60
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[5,0]	[1,2]	[0,51]	9,4	[8]	[86]	[1,7]	[72]	[19]	[91]	140	[0,80]	[65]	[0,00]	[0,25]	[0,15]	[0,45]	[0,45]	[0,04]	[120]
	0	[0]	2,7	[0,0]	[2,7]	0,37	1,5	1,0	11	10	45	[1,2]	[72]	[19]	[90]	140	[0,89]	0	0,00	0,16	0,25	0,47	0,42	0,05	94
	0	[0]	3,3	[0,0]	[3,3]	0,61	1,0	1,2	15	14	[70]	1,4	[170]	[18]	[185]	300	1,4	[0]	[0,00]	1,37	1,64	0,94	0,75	[0,02]	205
	3	0	6,7	6,7	[0,0]	0,22	0,23	0,03	4,0	1,9	125	0,12	[0]	11	[11]	11	0,00	0	0,00	0,33	0,17	0,27	0,35	0,01	123
	2	0	15	15	[0,0]	0,47	0,41	0,13	6,4	4,1	139	0,46	[0]	47	[47]	47	0,00	0	0,00	0,23	0,16	0,75	0,69	0,05	632
	47	[0]	4,0	[4]	[0,0]	[0,50]	[0,40]	[0,11]	5,8	[4]	[106]	[0,33]	[0]	[25]	[25]	25	[0,00]	0	0,00	[0,43]	[0,86]	[1,27]	0,96	0,05	528
	32	[0]	5,7	[5,7]	[0,0]	[0,11]	[0,36]	[0,11]	7,5	[4,7]	[170]	[0,37]	[0]	[42]	[42]	42	[0,00]	0	0,00	0,60	[0,70]	[1,76]	1,35	0,00	225
	69	100	34	[34]	[0,0]	0,20	0,14	0,06	1,6	1,3	21	0,20	[0]	[32]	[32]	32	0,00	0	0,00	0,10	0,10	0,30	[1,09]	[0,00]	211
	186	110	34	34	[0,0]	0,21	0,33	0,09	3,5	2,7	50	0,34	[0]	[26]	26*	26	[0,00]	[3]	[0,00]	0,41	0,71	1,61	1,57	0,04	42
	[1]	[1]	34	[34]	[0,0]	[0,21]	[0,23]	[0,09]	2,8	[1,9]	[54]	[0,38]	[0]	[30]	[30]	30	[0,00]	[0]	[0,00]	[0,54]	[0,96]	[1,45]	[1,03]	[0,05]	211
	[1]	110	34	34	[0,0]	0,21	0,33	0,09	3,5	2,7	50	0,43	[0]	[26]	26*	26	[0,00]	[3]	[0,00]	0,41	0,71	1,61	1,57	0,04	646
	1	[0]	4,1	4,1	0,0	0,18	0,13	0,04	3,2	1,5	104	0,13	[0]	16	[16]	16	0,00	0	0,00	0,15	0,11	0,44	0,21	0,03	208
	8	[0]	4,0	4	[0,0]	0,04	0,35	0,14	3,8	2,1	103	0,31	[0]	[39]	39*	39	[0,00]	[0]	[0,00]	0,16	0,31	0,52	0,51	0,02	717

5.1 - Tabela da Composição de Alimentos

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno
			EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERG (kcal)	ENERG (kJ)	WATER ou [WATER-]	PROTEIN ou PROTONT ou PROCONT ou [PROT-]	FAT ou FATCE ou [FAT-]	CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIB- ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MG ou [MG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA	VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]
A167	Massambala, vermelha, grão, cru	Sorghum bicolor (L.) Moench	1,00	350	1480	10,1	9,0*	1,7	67,7	14,0	[0,0]	2,0	21	3,42	124	297	387	5	1,98	1	0	[0]	[0]
A168	Massango, grão, cru	Pennisetum glaucum (L.) R.Br.	1,00	362	1530	8,0	10,4*	5,8	61,8	10,6	[0,0]	2,4	23	12,7	106	492	426	27	2,07	4	2	[0]	[0]
A169	Milho, amarelo, "rolão", cru	Zea mays L.	1,00	341	1440	11,0	8,2*	3,8	64,8	7,5	[0,0]	0,8	5	1,45	83	172	291	2	1,34	41	20	[0]	15
A170	Milho, amarelo, grão, cru	Zea mays L.	1,00	343	1450	10,9	8,6*	4,0	62,1	12,2	[0,0]	1,6	26	3,79	206	216	304	8	1,79	41	20	[0]	11
A171	Milho, branco, grão, cru	Zea mays L.	1,00	334	1410	11,0	9,0*	4,0	59,5	12,2	[0,0]	1,5	22	4,51	184	216	317	8	1,95	9	4	[0]	[0]
A411	Milho, maçaroça, amarelo, fresco, cru	Zea mays L.	0,63	104	440	73,5	4,2*	1,7	16,4	3,6	[0,0]	0,5	11	0,87	24	72	274	11	0,77	8	4	0	0
A185	Pão de forma, branco	Triticum spp.	1,00	249	1060	38,0	9,3	2,4	45,9	3,5	[0,0]	1,7	82	2,30	34	99	120	487	0,80	0	0	[0]	[0]
A186	Pão de forma, integral	Triticum spp.	1,00	230	972	40,6	8,7	2,4	39,8	6,3	[0,2]	2,2	98	2,06	62	192	208	525	1,54	8	4	[0]	[0]
A187	Pão, trigo, tipo carcaça	Triticum spp.	1,00	271	1150	34,5	9,3	2,4	51,6	2,9	[0,0]	1,9	68	1,92	28	102	135	460	0,87	0	0	0	0
A188	Pão, trigo, tipo doce	Triticum spp.	1,00	312	1320	29,0	9,8*	[6,8]	[51,9]	2,1	[0,0]	[1,5]	[69]	1,30	21	[100]	130	[415]	0,80	31	26	[21]	[1]
A189	Pão, trigo, tipo hambúrguer	Triticum spp.	1,00	267	1130	[34,3]	9,1*	[3,9]	48,0	[1,8]	[0,0]	[1,9]	[62]	[3,43]	[23]	[101]	[122]	[494]	[0,73]	21	21	[21]	[0]
A172	Trigo, grão, cru	Triticum spp.	1,00	333	1410	11,0	12,8	1,9	64,7	2,6	[0,0]	1,8	31	7,49	126	359	472	5	0,69	0	0	[0]	[0]
FG02. RAÍZES, TUBÉRCULOS E PRODUTOS DERIVADOS																							
A173	Banana-pão, polpa amarela	Musa spp.	0,61	84	356	76,2	1,2*	0,2	17,6	3,6	[0,0]	1,3	14	0,34	36	32	402	19	0,23	165	82	[0]	766
A174	Banana-pão, polpa branca, madura	Musa spp.	0,58	136	578	64,5	1,5*	0,2	[30,3]	3,6	[0,0]	0,8	10	0,34	36	32	289	5	0,23	74	37	[0]	389
A175	Banana-pão, polpa branca, não madura	Musa spp.	0,68	153	649	60,9	1,5*	0,2	[34,5]	3,6	[0,0]	1,0	10	0,34	36	32	402	19	0,23	79	39	[0]	408
A176	Batata, rena, cru	Solanum tuberosum L.	0,87	70	295	79,2	1,9	0,1	14,4	1,7	[0,0]	1,3	4	0,76	25	45	439	8	0,47	1	0	0	0
A177	Batata-doce, polpa amarela	Ipomoea batatas (L.) Lam.	0,83	112	473	71,0	1,4*	[0,2]	[25,5]	[1,0]	[0,0]	0,7	40	2,00	[14]	38	[350]	[21]	[0,30]	1520	760	[0]	[408]
A178	Batata-doce, polpa branca	Ipomoea batatas (L.) Lam.	0,80	110	466	71,4	1,5*	0,2	23,9	3,3	[0,0]	0,8	34	1,01	18	39	202	49	0,55	9	4	[0]	[0]
A179	Batata-doce, polpa laranja	Ipomoea batatas (L.) Lam.	0,84	114	483	68,9	2,0*	0,3	24,3	3,3	[0,0]	0,8	59	0,93	28	44	286	49	0,93	2870	1440	[0]	50
A191	Fuba, mandioca/ bombó	Manihot esculenta Crantz	1,00	335	1420	11,0	1,8*	[0,6]	79,1	2,9	[0,0]	[1,3]	99	1,40	[46]	33	[306]	[28]	[0,74]	2	1	[0]	[0]
A192	Fuba, mandioca/ bombó, tipo "musse-que"	Manihot esculenta Crantz	1,00	340	1450	7,8	0,6	0,2	[82,9]	2,0	[0,0]	1,4	31	1,07	12	10	274	4	2,14	0	0	0	[0]
A180	Inhame, cru	Dioscorea spp.	0,81	110	465	63,0	1,3	0,2	23,7	4,6	[0,0]	1,3	28	4,10	32	163	470	13	3,24	85	42	[0]	4
A181	Inhame-coco/ taro, cru	Colocasia esculenta (L.) Schott	0,83	105	444	65,7	1,3	0,4	22,4	3,3	[0,0]	1,4	23	1,90	42	27	455	24	4,56	2	1	[0]	0
A182	Mandioca, cru	Manihot esculenta Crantz	0,79	150	636	63,4	0,6	0,4	34,5	3,3	[0,0]	1,5	28	2,80	35	64	386	6	1,40	6	3	0	20
A183	Noheva, seco, cru	Cyperus esculentus L.	1,00	505	2100	5,5	5,1*	32,1	43,3	11,5	[0,0]	1,5	37	3,82	123	180	415	18	2,46	0	0	[0]	[0]
FG03. LEGUMINOSAS E PRODUTOS DERIVADOS																							
A123	Ervilha do congo, seco, cru	Cajanus cajan (L.) Millsp.	1,00	321	1350	10,6	21,0**	2,8	42,5	20,9	[0,0]	3,7	168	4,80	174	357	1540	12	2,40	24	12	[0]	[0]

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma

5.1 - Tabela da Composição de Alimentos

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno	
			(g)	(kcal)	(kj)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)
			EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERC (kcal)	ENERC (kJ)	WATER ou [WATER-]	PROTEINT ou PROTEINT* ou [PROTE]	FAT ou FATCE ou [FAT-]	CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIB* ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MG ou [MG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA_RAE	VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]	
A124	Ervilha, fresco, cru	Pisum sativum L.	1,00	97	407	75,7	6,9	1,1	11,9	5,7	[0,0]	0,9	26	2,06	36	102	282	2	1,08	58	29	0	12	
A414	Ervilha, seco, cru	Pisum sativum L.	[1,00]	331	1390	[9,3]	[23,5]	[3,9]	[40,6]	[19,6]	[0,0]	[3,0]	[90,4]	[7,1]	[122]	[349]	[966]	[6,6]	[3,7]	198	99	[0,0]	[39,9]	
A125	Favas, fresco, cru	Vicia faba L.	1,00	87	364	75,7	5,6	2,2	7,5	7,1	[0,0]	2,9	114	1,40	135	302	1200	26	1,05	26	13	0	8	
A415	Favas, seco, cru	Vicia faba L.	[1,00]	312	1300	[9,0]	[20,6]	[7,9]	[26,8]	[25,4]	[0,0]	[10,3]	[407]	[5,0]	[483]	[1080]	[4290]	[93,3]	[3,8]	94	47	[0,0]	[27,4]	
A126	Feijão, branco, seco, cru	Phaseolus vulgaris L.	1,00	317	1330	9,8	21,9	1,6	44,5	18,1	[0,0]	3,3	130	7,28	197	399	1700	20	2,52	0	0	[0]	[0]	
A127	Feijão, canário, seco, cru	Phaseolus vulgaris L.	1,00	304	1280	[11,1]	[22,0]	[2,6]	35,6	[25,1]	[0,0]	[3,6]	[166]	[7,01]	[222]	[488]	[1040]	[12]	[2,83]	0	0	[0]	[0]	
A128	Feijão, catarino, seco, cru	Phaseolus vulgaris L.	1,00	316	1330	9,7	19,5*	1,0	48,8	17,0	[0,0]	3,5	134	6,30	164	396	1370	10	2,60	0	0	[0]	[0]	
A131	Feijão, manteiga, seco, cru	Phaseolus vulgaris L.	1,00	335	1420	9,6	21,2*	1,4	57,0	4,8	[0,0]	4,3	162	4,99	168	371	1530	15	1,72	0	0	[0]	[0]	
A133	Feijão, preto, seco, cru	Phaseolus vulgaris L.	1,00	340	1430	8,7	20,6	1,6	49,6	22,0	[0,0]	3,6	134	6,17	160	386	1360	5	3,08	0	0	[0]	[0]	
A132	Feijão, seco, cru, n.e.	Phaseolus vulgaris L.	1,00	330	1390	10,4	22,0**	1,9	47,4	18,0	[0,0]	3,6	130	7,50	161	438	1470	3	2,90	0	0	[0]	[0]	
A134	Feijão-cutelinho/ makanze, grão, seco, cru	Lablab purpureus (L.) Sweet	1,00	337	1430	10,1	20,8*	0,9	57,9	7,3*	[0,0]	3,2	87	8,32	163	320	1460	6	2,81	0	0	[0]	[0]	
A130	Feijão-macunde, seco, cru	Vigna unguiculata (L.) Walp.	1,00	340	1440	10,2	23,8	1,6	51,0	13,7	[0,0]	3,7	59	6,76	288	392	1410	23	2,66	2	1	0	0	
A135	Grão-de-bico, seco, cru	Cicer arietinum L.	1,00	339	1420	8,8	20,0	5,3	39,6	26,5	[0,0]	2,4	169	5,76	140	319	1040	7	3,02	20	10	[0]	0	
A136	Lentilhas, seco, cru	Lens culinaris Medik.	1,00	342	1440	8,7	24,4	1,6	48,2	18,7	[0,0]	2,8	88	6,68	115	386	680	49	3,93	2	1	0	0	
A137	Soja, feijão, seco, cru	Glycine max (L.) Merr.	1,00	414	1730	6,9	33,7	18,6	18,3	19,7	[0,0]	4,4	232	6,87	258	572	1710	0	4,74	1	0	0	0	
A138	Soja, fuba, integral	Glycine max (L.) Merr.	1,00	430	1790	5,5	32,5	[20,9]	17,7	20,6	[0,0]	5,3	[206]	[6,37]	[240]	[494]	[1940]	0	[3,92]	11	5	[0]	[0]	
A139	Tremoço, com sal, cru	Lupinus albus L.	0,80	123	518	[71,1]	[15,6]	[2,9]	6,9	[3,5]	[0,0]	[1,7]	[51]	[1,20]	[54]	[128]	[245]	[240]	[1,38]	1	0	[0]	[12]	
A140	Vielô/ovingomene, seco, cru	Vigna subterranea (L.) Verdc.	1,00	349	1460	9,1	19,4*	5,6	42,6	25,1	[0,0]	3,0	56	3,55	160	288	1130	17	5,32	0	0	[0]	[0]	
FG04. HORTÍCOLAS E PRODUTOS DERIVADOS																								
A002	Abóbora, polpa amarela, fresco, cru	Cucurbita pepo L.	0,68	29	122	89,0	1,7**	0,2	4,0	2,2	[0,0]	0,5	21	0,32	14	25	201	4	0,26	121	60	[0]	42	
A003	Abóbora, polpa amarela, seco, cru	Cucurbita pepo L.	[1,00]	282	1190	16,6	[16,5]	[2,1]	[38,8]	[21,2]	[0,0]	[4,9]	[208]	[3,10]	[134]	[244]	[1950]	[43]	[2,52]	1180	589	[0]	[403]	
A004	Alface, cru	Lactuca sativa L.	0,70	26	110	95,6	1,9	0,3	3,0	1,8	[0,0]	1,0	18	0,40	30	39	280	15	0,31	54	27	[0]	48	
A005	Alho, cru	Allium sativum L.	0,85	135	572	66,6	8,1	0,6	21,9	5,4	[0,0]	1,4	19	1,28	26	135	501	8	0,90	0	0	0	0	
A006	Aloé/babosa/xandala, inflorescências, cru	Aloe vera (L.) Burm. f.	[1,00]	16	65	[92,3]	0,0	[0,7]	[1,0]	2,7	[0,0]	0,3	56	0,00	4	2	43	1	0,00	0	0	[0]	0	
A007	Beringela, cru	Solanum melongena L.	0,81	24	102	90,9	0,6	0,2	3,4	3,1	[0,0]	0,8	18	1,51	37	55	411	0	0,28	18	9	0	25	
A008	Beterraba, cru	Beta vulgaris L.	0,90	39	163	86,8	1,9	0,1	6,2	3,2	[0,0]	1,1	16	0,64	19	36	315	45	0,42	2	1	0	12	
A009	Brócolos, cru	Brassica oleracea var. italica L.	0,90	41	173	90,1	4,4	0,5	3,1	3,3	[0,0]	0,8	36	0,76	19	77	340	11	0,53	79	39	0	0	
A010	Cebola, cru	Allium cepa L.	0,89	52	221	89,0	1,3	0,1	10,6	2,1	[0,0]	0,6	21	0,60	11	50	169	5	0,47	0	0	0	0	
A011	Cenoura, cru	Daucus carota L.	0,92	35	145	88,7	0,6	0,4	5,6	3,3	[0,0]	0,5	33	0,30	9	26	233	38	0,17	1700	850	0	3800	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma

	Beta-caroteno	Beta-criptoxantina	Vitamina D	Ergocalciferol (vitamina D ₂)	Colecalciferol (vitamina D ₃)	Alfa-tocoferol (vitamina E)	Tiamina (vitamina B ₁)	Riboflavina (vitamina B ₂)	Niacina, equivalentes (vitamina B ₃)	Niacina	Triptofano	Vitamina B ₆	Ácido fólico (sintético)	Folatos, naturalmente presentes	Folatos, total (vitamina B ₉)	Folatos, equivalentes de folatos alimentares	Vitamina B ₁₂	Vitamina C	Coolesterol	Ácidos gordos saturados, total	Ácidos gordos monoinsaturados, total	Ácidos gordos polinsaturados, total	Ácido linoleico	Ácido alfa-linolénico	Fitatos, total	
	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	
	CARTB ou [CARTB-]	CRYPXB ou [CRYPXB-]	VITD	ERGCAL ou [ERGCAL-]	CHOCAL ou [CHOCAL-]	TOCPHA ou [TOCPHA-]	THIA ou [THIA-]	RIBF ou [RIBF-]	NIAEQ	NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]	VITB _{6A} ou VITB _{6C} ou [VITB ₆₋]	FOLAC ou [FOLAC-]	FOLFD ou [FOLFD-]	FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]	FOLDFE	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂₋]	VITC ou [VITC-]	CHOLE ou [CHOL-]	FASAT ou [FASAT-]	FAMS ou [FAMS-]	FAPU ou [FAPU-]	F _{18:1} D ₅ CN ₆ ou [F _{18:1} D ₅ CN ₆₋]	F _{18:2} D ₆ CN ₆ ou [F _{18:2} D ₆ CN ₆₋]	PHYTCPP ou PHYTCPP* ou PHYTCPP** ou P ₁ ''' ou [PHYT-]	
	342	0	13	13	[0,0]	0,03	0,39	0,06	3,0	2	57	0,16	[0]	57	[57]	57	0,00	32	0,00	0,29	0,25	0,11	0,09	0,02	86	
	[1170]	[0,0]	44	[44,2]	[0,0]	[0,1]	[1,3]	[0,20]	10	[6,9]	[195]	[0,55]	[0,0]	[195]	[195]	190	[0,00]	[108]	[0,0]	[1,0]	[0,9]	[0,4]	[0,3]	[0,1]	[294]	
	155	0	12	12	[0,0]	[0,23]	0,14	0,16	3,5	2,6	[56]	0,06	[0]	[280]	280*	280	0,00	37	0,00	0,10	0,10	0,50	[0,07]	[0,00]	64	
	[556]	[0,0]	41	[41,4]	[0,0]	[0,8]	[0,49]	[0,58]	13	[9,3]	[200]	[0,21]	[0,0]	[1020]	[1020]	1000	[0,00]	[131]	[0,0]	[0,4]	[0,4]	[1,8]	[0,3]	[0,0]	[227]	
	[4]	[0]	4,3	4,3	[0,0]	0,13	0,20	0,06	4,8	1,8	177	0,45	[0]	[290]	290*	290	0,00	8	0,00	0,19	0,06	0,50	0,43	0,08	791	
	[2]	[0]	4,3	[4,3]	[0,0]	[0,13]	[0,69]	[0,33]	6,8	[2,4]	[260]	[0,44]	[0]	[390]	[390]	390	[0,00]	[0]	[0,00]	[0,67]	[0,23]	[1,12]	[0,61]	[0,51]	[431]	
	2	[0]	26	26	[0,0]	0,08	0,26	0,21	5,8	2,4	203	0,57	[0]	[330]	330*	330	0,00	7	0,00	0,24	0,09	0,90	0,34	0,55	700	
	[0]	[0]	4,3	[4,3]	[0,0]	[0,30]	[0,53]	[0,16]	5,9	[2]	239	[0,56]	[0]	[360]	[360]	360	[0,00]	[0]	[0,00]	[0,35]	[0,25]	[0,60]	[0,40]	[0,18]	116	
	2	[0]	28	28	[0,0]	0,05	0,21	0,19	6,5	2,6	232	0,23	[0]	[330]	330*	330	[0,00]	[0]	[0,00]	0,24	0,11	0,93	0,39	0,57	759	
	0	[0]	4,3	[4,3]	[0,0]	0,10	0,50	0,20	6,8	2,1	[279]	0,36	[0]	[390]	[390]	390	[0,00]	2	0,00	0,23	0,19	0,79	0,28	[0,51]	1150	
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,33]	[0,58]	0,14	5,7	2	220	[0,16]	[0]	[23]	[23]	23	[0,00]	[0]	[0,00]	[0,29]	[0,08]	[0,72]	[0,72]	[0,21]	[1000]	
	17	1	0,9	0,9	[0,0]	0,33	0,22	0,12	2,7	1,8	57	0,36	[0]	[240]	240*	240	0,00	1	0,00	0,36	0,08	0,60	0,35	0,21	746	
	119	3	1,9	1,9	[0,0]	1,0	0,55	0,12	4,7	1,7	178	0,64	[0]	180	[180]	180	[0,00]	0	0,01	0,53	1,35	2,62	2,41	0,11	744	
	11	2	16	16	[0,0]	0,02	0,56	0,19	4,7	2	163	0,69	[0]	[130]	130*	130	0,00	0	0,00	0,12	0,17	0,45	0,34	0,09	3760	
	6	2	68	68	[0,0]	1,5	0,60	0,25	11	2,1	566	0,38	[0]	[290]	290*	290	0,00	0	0,00	2,80	4,29	10,5	9,86	1,31	460	
	[69]	[0]	68	[68]	[0,0]	[2,0]	[0,58]	[0,40]	13	[4,3]	[502]	[0,46]	[0]	[350]	[350]	350	[0,00]	[0]	0,00	3,02	[4,56]	[11,7]	[11,2]	1,08	1840	
	[3]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,10]	[0,13]	[0,05]	2,6	[0,5]	[125]	[0,05]	[0]	[59]	[59]	59	[0,00]	[1]	[0,00]	[0,35]	[1,18]	[0,73]	[0,50]	[0,13]	849	
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	[0,42]	0,14	5,9	1,9	241	[0,17]	[0]	[100]	[100]	100	[0,00]	0	[0,00]	[1,64]	[0,96]	[1,93]	[1,82]	[0,11]	4170	
	642	131	1,4	1,4	[0,0]	0,59	0,03	0,02	0,6	0,5	6	0,09	[0]	[24]	24*	24	0,00	6	0,00	0,04	0,02	0,06	0,04	0,03	20	
	[6230]	[1270]	0,0	[0,0]	[0,0]	[5,7]	[0,29]	[0,19]	5,9	[4,9]	[63]	[0,87]	[0]	[230]	[230]	230	[0,00]	[58]	[0,00]	[0,43]	[0,21]	[0,61]	[0,35]	[0,26]	[191]	
	300	0	0,1	0,1	[0,0]	0,01	0,06	0,09	0,6	0,3	19	0,08	[0]	[31]	31*	31	[0,00]	3	0,00	0,12	0,02	0,21	0,07	0,13	42	
	0	0	1,9	1,9	[0,0]	0,07	0,18	0,17	1,3	0,4	57	0,38	[0]	[82]	82*	82	0,00	14	0,00	0,06	0,01	0,14	0,06	0,01	37	
	1	0	0,0	[0,0]	[0,0]	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	[0]	0,01	[0]	[4]	4	4	[0,00]	1	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	0,00	0,00	[39]	
	96	1	0,9	0,9	[0,0]	0,51	0,07	0,05	0,6	0,5	8	0,44	[0]	[50]	50*	50	0,00	5	0,00	0,07	0,02	0,15	0,10	0,01	15	
	7	[0]	0,2	0,2	[0,0]	0,10	0,02	0,01	0,5	0,2	17	0,06	[0]	110	[110]	110	0,00	5	0,00	0,02	0,01	0,08	0,06	0,01	13	
	477	1	0,0	[0,0]	[0,0]	0,93	0,10	0,15	1,3	0,7	33	0,19	[0]	120	[120]	120	0,00	74	0,00	0,15	0,07	0,25	0,07	0,17	[12]	
	1	0	0,4	0,4	[0,0]	0,10	0,18	0,04	0,5	0,2	18	0,13	[0]	29	[29]	29	0,00	8	0,00	0,03	0,02	0,08	0,07	0,00	7	
	8300	0	1,4	1,4	[0,0]	0,24	0,05	0,04	0,8	0,7	5	0,09	[0]	28	[28]	28	0,00	6	0,00	0,10	0,04	0,22	0,16	0,02	20	

5.1 - Tabela da Composição de Alimentos

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno
			EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERG (kcal)	ENERG (kJ)	WATER ou [WATER-]	PROTEIN ou PROTEIN ¹ ou [PROT-]	FAT ou FATCE ou [FAT-]	CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIB ² ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MG ou [MG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA	VITA _{RAE}	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]
A012	Couve lombarda, cru	Brassica oleracea var. sabauda L.	0,85	27	113	92,2	2,6*	0,2	2,7	2,3	[0,0]	0,7	39	0,60	14	63	340	23	0,30	13	6	[0]	0
A013	Couve, cru	Brassica oleracea var. acephala L.	0,75	34	143	89,5	3,6*	0,3	2,8	3,0	[0,0]	0,8	170	2,67	46	55	292	23	0,35	22	11	[0]	[34]
A014	Couve-flor, cru	Brassica oleracea var. botrytis L.	0,80	25	103	91,5	2,5	0,3	2,0	2,2	[0,0]	0,9	23	0,46	14	45	304	15	0,28	0	0	0	0
A015	Espinafres, cru	Spinacia oleracea L.	0,85	30	126	91,9	3,1	0,7	2,1	2,3	[0,0]	1,7	93	2,36	63	44	578	52	0,64	580	290	0	21
A016	Feijão-verde, cru	Phaseolus vulgaris L.	0,92	30	127	91,4	1,9	0,4	2,7	4,0	[0,0]	0,7	36	1,10	34	55	309	6	0,42	50	25	0	3
A017	Folhas de moringa, cru	Moringa oleifera Lam.	0,62	89	373	74,8	9,4*	1,4	5,6	8,2	[0,0]	1,6	409	7,28	26	74	397	19	0,30	3280	1640	[0]	[0]
A019	Fúmbua/súngua, cru	Gnetum africanum Welw.	0,80	52	220	86,4	5,2*	0,7	[5,4]	1,8*	[0,0]	2,3	233	5,80	83	60	452	27	0,80	277	139	[0]	50
A020	Gimboa, cru	Amaranthus spp.	0,76	61	256	82,8	4,4*	0,6	8,0	2,7	[0,0]	3,4	429	7,01	236	77	679	35	2,07	498	249	[0]	[185]
A021	Grelos de nabo, cru	Brassica rapa subsp. Rapa L.	0,90	34	144	92,0	2,8*	0,2	3,9	2,9	[0,0]	[1,4]	133	2,10	[31]	59	[296]	[40]	[0,19]	894	447	[0]	[0]
A023	Lombi, abóbora, cru	Cucurbita maxima Duchesne	0,51	51	213	88,1	5,1*	0,7	4,8	2,3	[0,0]	2,1	221	3,90	55	65	423	12	0,50	375	187	[0]	[0]
A022	Lombi, cafelisberto/omungo, cru	Galinsoga parviflora Cav.	0,80	39	166	88,6	3,4*	0,3	[5,0]	1,2	[0,0]	1,7	18	4,26	75	4	[465]	5	0,97	587	294	[0]	[107]
A024	Lombi, feijão comum, cru	Phaseolus vulgaris L.	[0,83]	49	205	[85,8]	[4,3]	[0,6]	[5,0]	[3,3]	[0,0]	[2,0]	[211]	[5,22]	[140]	[61]	[465]	[13]	[0,97]	606	303	[0]	[107]
A025	Lombi, feijão macunde, cru	Vigna unguiculata (L.) Walp.	0,83	39	163	87,9	3,9*	0,2	[4,8]	1,1*	[0,0]	1,8	245	6,16	122	43	[455]	[7]	0,65	377	188	[0]	[0]
A026	Lombi, lossaca, cru	Solanum aethiopicum L. S. scabrum L.	[0,80]	56	235	87,3	4,5*	1,3	[5,0]	[3,3]	[0,0]	1,6	301	1,59	85	42	389	10	0,73	605	303	[0]	[107]
A027	Lombi, losuva, cru	Solanum nigrum L.	0,80	44	186	90,7	3,5*	0,4	[5,4]	2,6	[0,0]	1,6	157	9,39	94	51	530	6	0,61	812	406	[0]	[107]
A028	Lombi, matila, cru	Lagenaria siceraria (Molina) StandL.	[0,80]	49	205	[85,8]	[4,3]	[0,6]	[5,0]	[3,3]	[0,0]	[2,0]	[211]	[5,22]	[140]	[61]	[465]	[13]	[0,97]	606	303	[0]	[107]
A032	Lombi, ompungu/empungo, cru	Cleome gynandra L.	0,51	46	195	84,6	5,1*	0,6	3,8	2,5*	[0,0]	3,0	291	8,47	111	12	478	19	0,88	687	343	[0]	[5]
A029	Lossaca, cru	Solanum aethiopicum L.; Solanum macrocarpon L.	0,96	51	214	89,5	5,2*	1,0	3,4	4,0	[0,0]	0,6	13	0,40	24	35	239	7	0,23	22	11	[0]	2
A031	Matila/cabaça, cru	Lagenaria siceraria (Molina) StandL.	0,96	48	201	87,8	1,1**	0,2	9,3	2,1	[0,0]	0,9	10	0,79	19	32	304	1	0,45	7	3	[0]	[0]
A030	Nabo, cru	Brassica rapa L.	0,74	23	99	92,6	0,6	0,1	4,2	1,7	[0,0]	0,7	27	0,23	13	34	250	15	0,18	0	0	[0]	0
A033	Onkolokohò/olohokoso, cru	Bidens spp.	0,80	53	225	86,4	3,9*	0,4	7,1	2,9	[0,0]	2,7	169	4,17	107	64	462	15	1,38	587	294	[0]	[107]
A034	Pepino, cru	Cucumis sativus L.	0,97	23	95	96,1	1,3	0,3	3,5	0,8	[0,0]	0,5	18	0,42	12	25	157	7	0,26	16	8	0	13
A035	Pimento verde, cru	Capsicum annuum L.	0,82	17	71	89,6	1,3	0,2	1,8	2,0	[0,0]	0,7	10	0,36	10	21	147	1	0,17	37	18	[0]	3

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma

	Beta-caroteno (µg)	Beta-criptoxantina (µg)	Vitamina D (µg)	Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)	Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)	Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)	Tiamina (vitamina B ₁) (mg)	Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)	Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	Niacina (mg)	Triptofano (mg)	Vitamina B ₆ (mg)	Ácido fólico (sintético) (µg)	Folatos, naturalmente presentes (µg)	Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)	Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	Vitamina B ₁₂ (µg)	Vitamina C (mg)	Coesterol (mg)	Ácidos gordos saturados, total (g)	Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)	Ácidos gordos polinsaturados, total (g)	Ácido linoleico (g)	Ácido alfa-linolénico (g)	Fitatos, total (mg)
	CARTB ou [CARTB-]	CRYPXB ou [CRYPXB-]	VITD	ERGAL ou [ERGAL-]	CHOCAL ou [CHOCAL-]	TOCPHA ou [TOCPHA-]	THIA ou [THIA-]	RIBF ou [RIBF-]	NIAEQ	NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]	VITB _{6A} ou VITB _{6C} ou [VITB ₆ -]	FOLAC ou [FOLAC-]	FOLFD ou [FOLFD-]	FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]	FOLDFE	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]	VITC ou [VITC-]	CHOLE ou [CHOL-]	FASAT ou [FASAT-]	FAMS ou [FAMS-]	FAPU ou [FAPU-]	F ₁₈ D ₇ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₇ CN ₆ -]	F ₁₈ D ₅ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₅ CN ₆ -]	PHYTCDP* ou PHYTCPPD* ou PHYTCPPH* ou P ₁ ''' ou [PHYT-]
	80	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,14]	0,05	0,05	0,7	0,4	[20]	[0,19]	[0]	[67]	[67]	67	[0,00]	46	0,00	[0,02]	0,10	[0,14]	[0,07]	[0,03]	[12]
	104	[28]	0,2	0,2	[0,0]	0,20	0,03	0,05	1,0	0,3	45	0,24	[0]	[63]	63*	63	[0,00]	41	[0,00]	0,06	0,04	0,12	0,05	0,06	12
	3	0	1,3	1,3	[0,0]	0,01	0,05	0,08	0,9	0,5	23	0,16	[0]	62	[62]	62	0,00	66	0,00	0,10	0,03	0,22	0,10	0,12	26
	3460	26	0,3	0,3	[0,0]	1,3	0,11	0,15	1,3	0,7	34	0,19	[0]	180	[180]	180	0,00	23	0,00	0,14	0,07	0,40	0,08	0,22	12
	300	[0]	1,8	1,8	[0,0]	0,17	0,07	0,12	0,9	0,5	24	0,06	[0]	[55]	55*	55	0,00	15	0,00	0,07	0,01	0,17	0,06	0,07	6
	19700	[0]	14	14	[0,0]	0,30	0,06	0,77	4,0	2,7	81	0,87	[0]	[43]	43*	43	[0,00]	233	[0,00]	0,56	0,10	0,67	0,22	0,45	128
	1620	30	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,39]	[0,07]	[0,16]	1,7	[0,6]	[64]	[0,23]	[0]	[62]	[62]	62	[0,00]	57	[0,00]	[0,18]	[0,05]	[0,30]	[0,11]	[0,24]	[25]
	2850	[93]	15	15	[0,0]	0,37	0,01	0,21	4,0	3,4	33	0,21	[0]	[61]	61*	61	[0,00]	64	[0,00]	0,15	0,04	0,27	0,08	0,19	5
	[5370]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[2,1]	[0,06]	[0,21]	1,8	1,4	[26]	[0,26]	[0]	[190]	[190]	190	[0,00]	96	[0,00]	0,00	[0,02]	[0,12]	[0,15]	[0,00]	[12]
	2250	[0]	3,2	3,2	[0,0]	1,2	0,07	0,05	2,7	1,5	74	0,17	[0]	[34]	34*	34	[0,00]	82	[0,00]	0,27	0,02	0,31	0,02	0,30	38
	[3440]	[60]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,70]	[0,13]	[0,23]	2,2	[1,5]	[39]	[0,23]	[0]	[76]	[76]	76	[0,00]	[108]	[0,00]	[0,18]	[0,03]	[0,35]	[0,11]	[0,24]	[25]
	[3550]	[60]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,70]	[0,12]	[0,23]	2,2	[1,6]	[36]	[0,23]	[0]	[73]	[73]	73	[0,00]	[108]	[0,00]	[0,18]	[0,03]	[0,35]	[0,11]	[0,24]	[25]
	2260	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[3,0]	[0,20]	0,25	3,1	2,1	[56]	[0,18]	[0]	[100]	[100]	100	[0,00]	195	[0,00]	[0,07]	[0,02]	[0,11]	[0,11]	[0,04]	[1]
	3550	[60]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,70]	[0,12]	[0,23]	2,2	[1,5]	[39]	[0,23]	[0]	[73]	[73]	73	[0,00]	[108]	[0,00]	[0,18]	[0,03]	[0,35]	[0,11]	[0,24]	[1]
	4790	[60]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,99]	[0,12]	[0,23]	2,2	[1,6]	[39]	[0,23]	[0]	[73]	[73]	73	[0,00]	[108]	[0,00]	[0,18]	[0,03]	[0,35]	[0,11]	[0,24]	1
	[3550]	[60]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,70]	[0,12]	[0,23]	2,2	[1,6]	[36]	[0,23]	[0]	[73]	[73]	73	[0,00]	[108]	[0,00]	[0,18]	[0,03]	[0,35]	[0,11]	[0,24]	[25]
	4120	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[2,5]	[0,10]	0,08	2,4	1,3	[65]	[0,23]	[0]	[350]	[350]	350	[0,00]	7	[0,00]	[0,18]	[0,04]	[0,50]	[0,11]	[0,24]	8
	131	[0]	1,1	1,1	[0,0]	0,09	0,07	0,06	0,9	0,6	20	0,06	[0]	[33]	33*	33	[0,00]	9	[0,00]	0,08	0,02	0,17	0,14	0,03	14
	46	[0]	0,7	0,7	[0,0]	0,01	0,03	0,01	0,8	0,6	7	0,02	[0]	[48]	48*	48	[0,00]	22	0,00	0,04	0,01	0,06	0,04	0,02	11
	0	0	0,0	[0,0]	[0,0]	0,00	0,04	0,04	0,9	0,7	[9]	0,08	[0]	[16]	16*	16	0,00	23	0,00	0,03	[0,01]	[0,05]	0,00	0,00	2
	[3440]	[60]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,99]	[0,08]	[0,18]	1,4	0,7	[39]	[0,23]	[0]	[73]	[73]	73	[0,00]	[108]	[0,00]	[0,18]	[0,03]	[0,35]	[0,11]	[0,24]	[25]
	93	0	1,3	1,3	[0,0]	0,03	0,02	0,01	0,3	0,3	2	0,04	[0]	6	[6]	6,1	0,00	13	0,00	0,06	0,01	0,07	0,06	0,01	18
	222	2	0,7	0,7	[0,0]	0,49	0,03	0,08	1,8	1,6	11	0,20	[0]	11	[11]	11	[0,00]	120	0,00	0,08	0,01	0,17	0,14	0,04	16

5.1 - Tabela da Composição de Alimentos

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno
			EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERG (kcal)	ENERG (kJ)	WATER ou [WATER-]	PROTEIN ou PROCONT ou PROCONT ou [PROTE-]	FAT ou FATCE ou [FAT-]	CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIBG ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MG ou [MG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA	VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]
A036	Quiabo, cru	Abelmoschus esculentus (L.) Moench	0,86	41	172	86,6	2,5	1,0	3,6	3,9	[0,0]	0,9	62	0,32	62	60	291	6	0,60	28	14	0	30
A037	Quizaca, cru	Manihot esculenta Crantz	0,78	88	371	74,9	7,5*	0,6	[9,1]	[8,3]	[0,0]	1,6	94	9,43	184	137	781	2	2,03	1370	683	[0]	[36]
A039	Rama de bata-ta-doce, cru	Ipomoea batatas (L.) Lam.	0,80	39	164	83,5	3,3*	0,1	3,5	[5,3]	[0,0]	1,9	[168]	[4,00]	[70]	[89]	[508]	[6]	0,94	276	138	[0]	86
A040	Repolho, cru	Brassica oleracea var. capitata L.	0,92	24	101	89,9	1,3	0,1	3,3	2,7	[0,0]	0,8	46	0,32	12	29	223	10	0,15	2	1	0	0
A041	Tomate, catchala/ cereja, cru	Lycopersicon esculentum L.	0,91	23	98	93,2	1,3	0,5	2,7	1,7	[0,0]	0,7	10	0,42	12	34	294	5	0,15	112	56	0	10
A042	Tomate, cru	Lycopersicon esculentum L.	0,91	19	81	91,6	0,6	0,3	3,0	1,3	[0,0]	0,9	10	0,75	9	21	224	3	0,38	93	46	0	0
A043	Tomate, massa/concentrado, embalado	Lycopersicon esculentum L.	1,00	87	367	73,6	3,8	0,5	14,8	3,7	[0,0]	3,3	43	1,83	50	89	1110	270	0,46	163	81	[0]	0
A044	Tomate, polpa, embalado	Lycopersicon esculentum L.	1,00	35	146	86,9	1,3	0,2	6,0	1,4	[0,0]	1,5	18	0,54	16	32	341	175	0,15	93	46	[0]	0
A045	Tortulho/cogumelo, fresco, cru	várias espécies utilizadas	1,00	21	86	92,3	1,8	0,3	2,0	2,0	[0,0]	0,9	6	0,34	12	102	359	6	0,35	0	0	0	0
A046	Tortulho/cogumelo, seco, cru	várias espécies utilizadas	1,00	252	1050	[8,0]	[14,5]	[3,4]	[26,9]	[27,7]	[0,0]	[12,5]	[76]	[4,57]	[162]	[1380]	[4880]	[80]	[4,82]	7	3	[0]	[0]
A406	Tortulho/cogumelo, tipo cantarelos, fresco, cru	Cantharellus spp.	1,00	32	133	89,2	1,3	0,8	3,1	[3,8]	[0,0]	1,5	4	0,85	10	[50]	450	3	0,77	217	108	[0]	0
A047	Usse/mutiete, verde, cru	Hibiscus cannabinus L.	0,76	47	194	85,5	2,8*	1,1	4,1	4,6	[0,0]	1,3	231	0,62	289	77	260	12	0,65	881	440	[0]	[0]
A048	Usse/mutiete, vermelha, cru	Hibiscus sabdariffa L.	0,76	39	162	88,4	2,8*	0,3	4,2	3,9	[0,0]	1,1	188	3,03	310	69	161	14	0,43	431	215	[0]	[0]
A049	Vitende, cru	Cucumis metuliferus E. Mey. ex. Naudin	0,80	38	159	89,0	1,3	0,7	5,2	2,4	[0,0]	1,8	12	1,57	78	41	319	22	0,84	6	3	[0]	0
FG05. FRUTOS E PRODUTOS DERIVADOS																							
A001	Abacate	Persea americana Mill.	0,67	190	782	78,4	1,9	18,4	1,8	5,6	[0,0]	0,9	7	0,80	32	57	460	7	0,30	5	2	0	15
A070	Ameixa, vermelha	Prunus domestica L.	0,95	56	235	82,7	0,5*	0,1	12,1	2,1	[0,0]	0,4	6	0,23	9	14	177	1	0,15	5	2	[0]	[0]
A071	Ananás/abacaxi	Ananas comosus (L.) Merr.	0,55	44	186	83,7	0,6	0,1	9,4	1,7	[0,0]	0,3	14	0,90	13	15	130	1	0,12	5	2	0	0
A072	Anona	Annona cherimola Mill.	[0,72]	78	331	[79,4]	[1,6]	[0,7]	15,4	2,2	[0,0]	0,5	9	0,20	12	20	230	8	0,10	0	0	[0]	0
A073	Banana, tipo "dondi"/"macaco"	Musa spp.	0,71	117	497	69,8	1,3*	0,3	26,4	2,2	[0,0]	0,9	11	0,31	37	43	443	5	0,19	9	4	[0]	2
A074	Banana, tipo mesa	Musa spp.	0,62	105	444	72,0	1,3	0,2	23,7	2,0	[0,0]	0,9	8	0,26	32	25	372	0	0,19	6	3	0	17
A075	Caju	Anacardium occidentale L.	1,00	51	217	85,5	1,0*	0,3	10,3	1,7	[0,0]	0,4	1	0,20	10	16	124	3	0,10	16	8	[0]	[5]
A076	Carambola	Averrhoa carambola L.	0,97	30	127	91,2	0,6	0,4	4,5	3,2	[0,0]	0,4	5	0,45	12	12	159	1	0,24	1	0	[0]	5
A077	Cazimiroa, polpa	Casimiroa edulis La Llave & Lex.	[1,00]	77	323	78,7	[0,8]	0,4	[15,8]	3,1	[0,0]	0,5	13	0,20	17	28	220	0	0,20	2	1	[0]	0
A078	Figo	Ficus spp.	0,99	80	339	80,8	1,2**	0,3	16,3	4,0	[0,0]	0,8	58	0,50	18	22	221	2	0,26	7	3	[0]	10
A079	Figo da índia/piteira/ tabaibo, polpa	Opuntia ficus-indica (L.) Mill.	[1,00]	51	213	84,6	0,6	0,1	10,2	3,2	[0,0]	0,4	22	0,57	23	14	129	0	0,15	6	3	[0]	20

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma

	Beta-caroteno (µg)	Beta-criptoxantina (µg)	Vitamina D (µg)	Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)	Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)	Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)	Tiamina (vitamina B ₁) (mg)	Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)	Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	Niacina (mg)	Triptofano (mg)	Vitamina B ₆ (mg)	Ácido fólico (sintético) (µg)	Folatos, naturalmente presentes (µg)	Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)	Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	Vitamina B ₁₂ (µg)	Vitamina C (mg)	Colesterol (mg)	Ácidos gordos saturados, total (g)	Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)	Ácidos gordos polinsaturados, total (g)	Ácido linoleico (g)	Ácido alfa-linolénico (g)	Fitatos, total (mg)
	CARTB ou [CARTB-]	CRYPXB ou [CRYPXB-]	VITD	ERGAL ou [ERGCAL-]	CHOCAL ou [CHOCAL-]	TOCPHA ou [TOCPHA-]	THIA ou [THIA-]	RIBF ou [RIBF-]	NIAEQ	NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]	VITB _{6A} ou VITB _{6C} ou [VITB ₆₋]	FOLAC ou [FOLAC-]	FOLFD ou [FOLFD-]	FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]	FOLDFE	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂₋]	VITC ou [VITC-]	CHOLE ou [CHOL-]	FASAT ou [FASAT-]	FAMS ou [FAMS-]	FAPU ou [FAPU-]	F _{18:2} D ₆ CN ₂ ou [F _{18:2} D ₆ CN ₂₋]	F _{18:3} D ₅ CN ₂ ou [F _{18:3} D ₅ CN ₂₋]	PHYTCDP ou PHYTCPP ou PHYTCPP* ou P ₁ ''' ou [PHYT-]
	157	0	7,5	7,5	[0,0]	0,48	0,11	0,09	1,1	0,9	10	0,22	[0]	[64]	64*	64	0,00	26	0,00	0,19	0,05	0,21	0,08	0,03	18
	8180	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,39]	[0,25]	0,66	4,3	2,4	[110]	[0,23]	[0]	[120]	[120]	120	[0,00]	195	[0,00]	[0,31]	[0,08]	[0,52]	[0,11]	[0,24]	37
	1590	[58]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,96]	[0,12]	0,29	1,5	0,9	[35]	[0,19]	[0]	[80]	[80]	80	[0,00]	72	[0,00]	[0,11]	[0,02]	[0,23]	[0,19]	[0,02]	[25]
	13	0	0,2	0,2	[0,0]	0,04	0,09	0,04	0,5	0,3	13	0,11	[0]	42	[42]	42	0,00	55	0,00	0,02	0,02	0,09	0,04	0,05	12
	665	4	12	[12]	[0,0]	0,71	0,05	0,04	0,8	0,7	[8]	0,10	[0]	18	[18]	18	0,00	48	0,00	0,10	0,10	0,20	0,00	0,00	[4]
	562	0	12	12	[0,0]	0,33	0,04	0,04	0,6	0,5	4	0,08	0	16	[16]	16	0,00	34	0,00	0,05	0,04	0,13	0,15	0,02	4
	975	1	12	[12]	[0,0]	3,4	0,15	0,13	2,5	2	[31]	0,21	[0]	41	[41]	41	0,00	8	0,00	[0,00]	[0,00]	[0,22]	[0,21]	[0,02]	[4]
	558	[0]	6,0	[6]	[0,0]	1,4	0,10	[0,15]	0,6	0,4	[11]	0,58	[0]	[13]	[13]	13	[0,00]	7	[0,00]	0,05	0,04	0,07	0,05	[0,01]	[4]
	3	[0]	11	11	0,0	0,00	0,05	0,02	3,0	2,4	36	0,16	[0]	22	[22]	22	0,03	1	0,00	0,06	0,01	0,26	0,26	[0,00]	5
	[45]	[0]	150	[150]	[0,0]	[0,03]	[0,61]	[0,20]	41	[33]	[492]	[2,1]	[0]	[300]	[300]	300	[0,00]	[7]	[0,00]	[0,86]	[0,10]	[3,58]	[3,58]	[0,00]	[73]
	1300	0	5,3	[5,3]	[0,0]	[0,00]	0,09	0,19	4,5	[4,1]	[22]	[0,03]	[0]	[23]	[23]	23	[0,00]	0	[0,00]	0,05	[0,00]	[0,16]	[0,17]	[0,00]	5
	5290	[0]	4,3	4,3	[0,0]	0,46	0,13	0,06	0,9	0,6	20	0,33	[0]	[75]	75*	75	[0,00]	200	[0,00]	0,25	0,04	0,58	0,15	0,43	48
	2580	[0]	4,3	4,3	[0,0]	0,47	0,12	0,28	1,6	1,2	19	0,31	[0]	[89]	89*	89	[0,00]	101	[0,00]	0,24	0,05	0,57	0,13	0,44	46
	36	0	0,0	[0,0]	[0,0]	0,70	0,03	0,01	0,8	0,6	[15]	0,04	[0]	[3]	[3]	3	0,00	19	0,00	[0,24]	[0,10]	[0,82]	0,81	0,01	[14]
	24	[0]	2,1	2,1	[0,0]	1,8	0,08	0,18	1,9	1,3	31	0,25	0	[67]	67*	67	0,00	17	0,00	2,96	10,5	1,75	1,37	0,07	11
	1	[60]	3,3	3,3	[0,0]	0,50	0,02	0,03	0,6	0,4	8	0,05	[0]	[14]	14*	14	[0,00]	2	[0,00]	0,02	0,17	0,06	0,06	[0,00]	4
	27	8	0,2	0,2	[0,0]	0,13	0,07	0,02	0,3	0,2	6	0,09	[0]	[18]	18*	18	0,00	41	0,00	0,03	0,04	0,05	0,02	0,03	16
	3	1	0,0	[0,0]	[0,0]	0,20	0,09	0,09	1,2	0,7	[31]	0,23	[0]	[23]	[23]	23	0,00	34	0,00	[0,15]	[0,06]	[0,15]	[0,03]	[0,16]	[162]
	57	[0]	0,2	0,2	[0,0]	0,07	0,01	0,04	2,9	2,7	13	0,32	[0]	[20]	20*	20	[0,00]	7	[0,00]	0,11	0,03	0,14	0,07	0,07	14
	31	0	0,2	0,2	[0,0]	0,15	0,04	0,04	0,5	0,4	6	0,28	0	21	[21]	21	0,00	8	0,00	0,08	0,01	0,08	0,05	0,07	22
	[55]	[80]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,40]	[0,03]	0,25	0,4	0,3	[5]	0,00	[0]	[80]	[80]	80	[0,00]	205	[0,00]	0,05	0,17	0,02	0,00	0,02	[13]
	1	15	1,0	1,0	[0,0]	0,40	0,08	0,02	0,5	0,3	7	0,02	[0]	[8]	8*	8,4	0,00	34	0,00	0,02	0,03	0,19	0,08	0,02	4
	13	0	0,0	[0,0]	[0,0]	0,40	0,05	0,05	0,7	0,6	[5]	0,06	[0]	[36]	36	36	0,00	18	0,00	[0,04]	[0,04]	[0,08]	[0,03]	[0,02]	[2]
	41	[0]	1,5	1,5	[0,0]	0,42	0,03	0,03	0,6	0,3	17	0,10	[0]	[14]	14*	14	0,00	10	0,00	0,09	0,04	0,10	0,05	0,05	49
	30	[3]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,50]	0,02	0,04	0,2	0,2	0	[0,07]	[0]	[6]	[6]	6	[0,00]	16	[0,00]	[0,07]	[0,08]	[0,21]	0,00	0,00	39

5.1 - Tabela da Composição de Alimentos

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno
			EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERG (kcal)	ENERG (kJ)	WATER ou [WATER-]	PROTEIN ou PROCONT ou PROCONT ou [PROTE]	FAT ou FATCE ou [FAT-]	CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIBG ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MG ou [MG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA RAE	VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]
A080	Fisális/okasuasua	Physalis peruviana L.	[1,00]	80	338	77,9	1,9	0,6	13,9	5,8	[0,0]	1,4	11	2,37	35	62	496	3	0,38	275	138	[0]	[0]
A081	Fruta-pinha	Annona squamosa L.	0,72	98	414	72,7	1,3	0,1	20,4	5,1	[0,0]	0,9	27	0,42	38	41	278	3	0,22	0	0	[0]	[0]
A082	Gajaja/muguengue	Spondias mombin L.	0,56	73	310	84,8	1,3*	1,8	[12,6]	1,2	[0,0]	0,6	37	2,95	[16]	36	233	7	0,20	13	6	[0]	2
A083	Goiaba	Psidium guajava L.	0,98	50	210	79,0	0,6	0,5	7,1	7,1	[0,0]	0,8	12	0,92	14	30	234	3	0,22	3	1	[0]	0
A084	Laranja	Citrus x sinensis (L.) Osbeck	0,73	40	170	86,3	0,6	0,2	7,9	1,9	[0,0]	0,5	28	0,10	11	28	171	1	0,07	9	4	0	8
A085	Lima	Citrus x aurantifolia (Christm.) Swingle	0,84	34	144	88,9	0,6	0,5	5,2	3,3	[0,0]	0,4	27	0,14	12	14	138	2	0,05	13	6	[0]	6
A086	Limão	Citrus x limon (L.) Burm.f.	0,66	41	173	89,2	0,7**	0,4	7,5	2,5	[0,0]	0,6	30	0,70	7	30	148	2	0,09	4	2	[0]	0
A087	Limão, casca	Citrus x limon (L.) Burm.f.	1,00	51	213	85,5	1,5*	[0,3]	5,4	[10,6]	[0,0]	[0,6]	[134]	[0,80]	[15]	[12]	[160]	[6]	0,25	5	2	[0]	[1]
A088	Loengo, polpa	Anisophyllea boehmii EngL.	[1,00]	21	87	[93,3]	[0,5]	[0,1]	[4,0]	[0,9]	[0,0]	[0,5]	[20]	[0,28]	[12]	[10]	[197]	[11]	[0,11]	28	14	[0]	[3]
A089	Lombula/olombula, polpa	Uapaca benguelensis MuelL.	[1,00]	90	380	76,0	0,5*	0,2	19,6	3,9*	[0,0]	0,6	10	0,65	27	13	278	5	0,16	187	93	[0]	[410]
A090	Maboque, polpa	Strychnos spinosa Lam.; Strychnos cocculoides Baker	[1,00]	67	283	81,3	1,8*	0,1	14,0	1,2*	[0,0]	1,6	26	0,90	29	33	580	8	0,14	2	1	[0]	[0]
A091	Maçã, sem casca	Malus domestica (Suckow) Borkh.	0,90	61	257	84,9	0,0	0,4	12,9	2,2	[0,0]	0,3	5	0,16	4	8	95	1	0,05	3	1	[0]	0
A103	Macopacopa, polpa	Grewia avellana Hiern	[1,00]	80	339	77,5	1,6**	0,5	15,1	4,5	[0,0]	3,2	150	1,78	112	92	1050	4	0,48	7	3	[0]	6
A092	Mamão/papaia	Carica papaya L.	0,74	59	248	82,6	0,6	0,6	11,6	2,2	[0,0]	0,4	22	0,60	15	25	174	5	0,15	65	32	0	29
A093	Manga	Mangifera indica L.	0,56	62	264	83,2	0,6	0,6	12,8	1,6	[0,0]	0,4	12	0,60	11	15	144	2	0,10	219	109	0	44
A095	Maracujá	Passiflora edulis Sims	0,84	89	370	77,8	2,5	0,3	13,0	12,0	[0,0]	0,8	11	1,20	28	[44]	212	13	0,45	98	49	[0]	410
A096	Matanga/etanga/ melancia, polpa branca	Citrullus lanatus (Thunb.) Matsum. & Nakai	[0,55]	17	71	94,2	0,4*	0,0	3,1	1,2*	[0,0]	1,1	32	0,30	16	5	267	2	0,09	52	26	[0]	[0]
A097	Melancia, polpa vermelha	Citrullus lanatus (Thunb.) Matsum. & Nakai	0,55	19	80	91,4	0,6*	0,2	3,4	0,6	[0,0]	0,2	7	0,20	10	10	116	2	0,08	52	26	[0]	0
A098	Melão	Cucumis melo L.	0,46	26	112	94,4	0,6	0,1	5,4	0,9	[0,0]	0,3	21	0,34	10	13	207	28	0,15	4	2	0	5
A099	Mirangolo, polpa	Carissa carandas L.	[1,00]	46	188	86,0	1,2*	1,7	2,9	7,3	[0,0]	1,0	11	0,87	24	33	351	3	0,25	2	1	[0]	[0]
A100	Morango	Fragaria vesca L.	1,00	24	102	91,0	0,6	0,4	3,4	2,1	[0,0]	0,5	18	0,36	12	24	165	1	0,14	0	0	[0]	0
A101	Múcua, sem sementes, peneirada	Adansonia digitata L.	1,00	314	1330	13,0	2,2*	0,2	71,3	8,9*	[0,0]	4,7	211	4,81	155	50	2120	11	0,95	7	3	[0]	[6]
A102	Mucúio	Ficus sycomorus L.	0,99	60	252	85,1	1,3*	0,7	10,0	4,3*	[0,0]	1,1	90	2,39	35	33	347	6	0,37	7	3	[0]	[10]

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma

	Beta-caroteno (µg)	Beta-criptoxantina (µg)	Vitamina D (µg)	Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)	Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)	Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)	Tiamina (vitamina B ₁) (mg)	Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)	Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	Niacina (mg)	Triptofano (mg)	Vitamina B ₆ (mg)	Ácido fólico (sintético) (µg)	Folatos, naturalmente presentes (µg)	Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)	Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	Vitamina B ₁₂ (µg)	Vitamina C (mg)	Colesterol (mg)	Ácidos gordos saturados, total (g)	Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)	Ácidos gordos polinsaturados, total (g)	Ácido linoleico (g)	Ácido alfa-linolénico (g)	Fitatos, total (mg)
	CARTB ou [CARTB-]	CRYPXB ou [CRYPXB-]	VITD	ERGAL ou [ERGAL-]	CHOCAL ou [CHOCAL-]	TOCPHA ou [TOCPHA-]	THIA ou [THIA-]	RIBF ou [RIBF-]	NIAEQ	NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]	VITB _{6A} ou VITB _{6C} ou [VITB ₆ -]	FOLAC ou [FOLAC-]	FOLFD ou [FOLFD-]	FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]	FOLDFE	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]	VITC ou [VITC-]	CHOLE ou [CHOL-]	FASAT ou [FASAT-]	FAMS ou [FAMS-]	FAPU ou [FAPU-]	F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]	F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]	PHYTCDP* ou PHYTCPP* ou PHYTCPP* ou P* ou [PHYTE-]
	1650	0	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,70]	0,10	0,06	1,8	1,7	[10]	0,26	[0]	[6]	[6]	5,8	[0,00]	42	[0,00]	0,20	0,10	0,10	1,12	0,01	[19]
	[0]	[0]	0,2	0,2	[0,0]	0,19	0,13	0,09	0,9	0,7	14	0,07	[0]	[8]	8*	7,6	[0,00]	22	[0,00]	0,14	0,04	0,13	0,08	0,05	15
	78	8	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,40]	[0,04]	0,05	0,9	0,5	[22]	0,05	[0]	[80]	[80]	80	[0,00]	31	[0,00]	[0,11]	[0,17]	[0,06]	[0,01]	[0,05]	[0]
	16	10	1,3	1,3	[0,0]	0,07	0,04	0,03	1,6	1,4	12	0,14	[0]	[31]	31*	31	0,00	155	0,00	0,04	0,02	0,13	0,13	0,01	51
	30	44	0,3	0,3	[0,0]	0,20	0,09	0,02	0,4	0,3	4	0,06	[0]	53	[53]	53	0,00	47	0,00	0,04	0,03	0,06	0,04	0,01	5
	19	[116]	0,3	0,3	[0,0]	0,07	0,03	0,02	0,3	0,2	4	0,04	[0]	[15]	15*	15	0,00	147	0,00	0,08	0,04	0,08	0,03	0,01	[2]
	10	37	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,20]	0,04	0,02	0,2	0,1	5	0,02	[0]	[31]	31*	31	0,00	35	0,00	0,03	0,02	0,11	0,07	[0,05]	3
	[7]	[45]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,20]	[0,06]	[0,08]	0,5	[0,4]	[5]	[0,17]	[0]	[13]	[13]	13	[0,00]	[129]	[0,00]	[0,04]	[0,01]	[0,09]	[0,05]	[0,03]	[2]
	[162]	[16]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,05]	[0,08]	[0,02]	0,5	[0,4]	[5]	[0,06]	[0]	[13]	[13]	13	[0,00]	[9]	[0,00]	[0,05]	[0,01]	[0,07]	[0,06]	[0,03]	[16]
	[896]	[47]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	[0,01]	[0,05]	0,4	0,3	[8]	[0,10]	[0]	[14]	[14]	14	[0,00]	7	[0,00]	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	[83]
	[16]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,04]	[0,13]	[0,08]	1,0	0,8	[10]	[0,08]	[0]	[9]	[9]	8,7	[0,00]	9	[0,00]	[0,07]	[0,02]	[0,05]	[0,05]	[0,01]	[16]
	18	9	2,0	2	[0,0]	0,25	0,02	0,01	0,2	0,2	2	0,03	[0]	12	[12]	12	0,00	5	0,00	0,15	0,05	0,25	0,21	0,04	60
	2	[79]	1,3	1,3	[0,0]	0,87	0,03	0,06	1,5	1,3	11	0,03	[0]	[23]	23*	23	[0,00]	7	0,00	0,16	0,17	0,38	0,36	0,02	43
	281	194	11	11	[0,0]	0,16	0,03	0,03	0,5	0,4	7	0,03	[0]	[61]	61*	61	0,00	71	0,00	0,12	0,10	0,09	0,00	0,01	6
	1290	8	3,7	3,7	[0,0]	0,40	0,04	0,04	0,6	0,6	5	0,06	[0]	[80]	80*	80	0,00	33	0,00	0,17	0,16	0,11	0,02	0,09	25
	360	[47]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	0,03	0,14	2,6	2,5	[8]	[0,10]	[0]	[14]	[14]	14	[0,00]	18	[0,00]	0,06	[0,14]	[0,23]	[0,23]	0,01	83
	[300]	[31]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,03]	[0,06]	[0,01]	0,5	0,3	[7]	[0,06]	[0]	[6]	[6]	5,7	[0,00]	9	[0,00]	[0,05]	[0,02]	[0,07]	[0,05]	[0,01]	[21]
	300	31	0,6	0,6	[0,0]	0,03	0,14	0,03	0,7	0,5	7	0,06	[0]	[6]	6*	5,7	0,00	8	0,00	0,05	0,02	0,07	0,05	0,01	21
	23	0	2,3	2,3	[0,0]	0,10	0,04	0,02	0,5	0,4	3	0,07	[0]	[20]	20*	20	0,00	11	0,00	0,05	0,01	0,08	0,07	0,04	11
	16	[0]	1,4	1,4	[0,0]	0,04	0,01	0,02	0,4	0,3	10	0,08	[0]	[9]	9*	8,7	[0,00]	135	[0,00]	0,07	0,02	0,05	0,05	0,01	8
	1	[0]	4,0	4	[0,0]	0,29	0,03	0,03	0,4	0,3	9	0,02	0	39	[39]	39	[0,00]	47	0,00	0,07	0,08	0,29	0,18	0,11	[0]
	[2]	[79]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,87]	[0,62]	0,06	3,4	2,4	[60]	[0,03]	[0]	[50]	[50]	50	[0,00]	243	[0,00]	[0,16]	[0,17]	[0,38]	[0,36]	[0,02]	30
	[41]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,42]	[0,07]	[0,05]	1,6	1,4	[13]	[0,10]	[0]	[7]	[7]	7	[0,00]	7	[0,00]	[0,27]	[0,13]	[0,29]	[0,05]	[0,05]	[36]

5.1 - Tabela da Composição de Alimentos

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno
			EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERC (kcal)	ENERC (kJ)	WATER ou [WATER-]	PROTEIN ou PROTEIN ou PROTEIN ou [PROT-]	FAT ou FATCE ou [FAT-]	CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIBTG ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MG ou [MG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA	VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]
A104	Nêspera	Eriobotrya japonica (Thunb.) Lindl.	0,61	51	214	90,6	0,5**	0,3	10,6	1,7	[0,0]	0,4	13	0,50	7	12	180	2	0,40	128	63	[0]	170
A094	Ngongo/mungongo	Sclerocarya birrea (A. Rich.) Hochst.	0,43	62	264	86,7	2,1*	0,4	12,0	1,2*	[0,0]	2,9	50	0,77	72	44	1250	8	0,19	81	40	[0]	[17]
A106	Nombe, fresco	Berchemia discolor (Klotzsch) Hemsl.	0,40	78	330	78,8	1,1*	0,6	15,7	2,8*	[0,0]	1,0	89	2,24	31	40	270	6	0,27	9	4	[0]	[0]
A121	Nombe, seco	Berchemia discolor (Klotzsch) Hemsl.	0,40	290	1230	[21,3]	[4,1]	[2,2]	[58,3]	[10,4]	[0,0]	[3,7]	[329]	[8,32]	[115]	[149]	[1000]	[22]	[1,00]	56	28	[0]	[0]
A107	Nona	Annona senegalensis var. cuneata Oliv.	[0,72]	95	399	73,7	3,1*	1,5	15,3	3,9*	[0,0]	1,4	35	1,52	60	83	558	7	0,45	0	0	[0]	[0]
A105	Noncha/noxa	Parinari curatellifolia Planch. ex Benth.	0,24	118	500	73,1	1,0*	0,3	26,4	2,9*	[0,0]	0,8	41	1,34	27	18	346	6	0,29	277	138	[0]	[410]
A108	Nonhande/enhande, fresco, polpa	Diospyros spp.	[1,00]	112	474	66,8	2,1*	0,4	22,0	6,2*	[0,0]	1,0	96	1,03	23	28	417	14	0,21	139	69	[0]	[0]
A403	Nonhande/enhande, seco, polpa	Diospyros spp.	[1,00]	280	1180	[21,3]	[5,2]	[1,0]	[54,7]	[15,4]	[0,0]	[2,4]	[239]	[2,56]	[58]	[69]	[1040]	[34]	[0,52]	503	251	[0]	[0]
A109	Olossombo, polpa	Syzygium spp.	[1,00]	55	234	83,0	1,3*	0,2	10,9	2,4	[0,0]	0,7	18	1,43	37	10	193	6	0,20	1	0	[0]	[0]
A110	Omunketete	Ziziphus spp.	0,93	57	241	84,0	0,9*	0,4	10,8	3,7	[0,0]	1,0	12	0,82	5	32	256	6	0,03	0	0	[0]	[0]
A111	Pêra	Pyrus communis L.	0,88	42	175	85,1	0,6	0,2	8,1	2,9	[0,0]	0,3	7	0,16	6	11	118	1	0,11	3	1	0	0
A112	Pêssego	Prunus persica (L.) Batsch	0,76	42	177	88,2	0,6	0,4	7,8	1,8	[0,0]	0,7	6	0,30	9	21	208	2	0,14	62	31	0	0
A113	Pitaia, polpa	Hylocereus undatus (Haw.) Britton & Rose	[1,00]	53	224	[85,7]	[1,4]	[0,3]	[10,2]	1,9	[0,0]	0,8	6	0,30	41	29	350	0	0,30	0	0	[0]	0
A114	Pitanga	Eugenia uniflora L.	[0,64]	53	222	88,3	0,9*	0,2	10,2	3,2	[0,0]	0,4	18	0,40	12	[11]	[103]	2	0,40	151	75	[0]	[0]
A115	Romã	Punica granatum L.	0,56	63	266	79,9	1,0**	0,4	11,6	4,6	[0,0]	0,5	9	0,50	15	19	195	3	0,28	7	3	[0]	50
A116	Sape-sape	Annona muricata L.	0,75	68	286	79,2	0,9*	0,2	13,9	3,4	[0,0]	0,6	16	0,50	20	20	264	5	0,17	0	0	[0]	[0]
A122	Tâmara, seco	Phoenix dactylifera L.	0,84	296	1250	21,3	2,5	0,6	[65,9]	8,6	[0,0]	1,7	62	3,65	50	54	397	9	1,57	0	0	0	0
A117	Tamarindo	Tamarindus indica L.	0,22	264	1120	28,5	3,5*	1,1	57,6	5,3	[0,0]	2,4	13	3,53	94	58	897	8	0,58	0	0	[0]	[0]
A118	Tangerina	Citrus x reticulata Blanco	[0,77]	48	202	86,2	0,6	0,2	10,2	1,3	[0,0]	0,3	20	0,23	11	17	179	2	0,11	50	25	[0]	20
A119	Uva, branca	Vitis vinifera L.	0,95	58	247	84,9	0,8*	0,5	12,0	1,4	[0,0]	0,4	15	0,22	8	20	177	1	0,12	4	2	[0]	0
A120	Uva, tinta	Vitis vinifera L.	0,95	73	309	80,4	0,6	0,1	16,5	1,8	[0,0]	0,6	13	0,31	9	24	219	2	0,09	3	1	0	0
FG06. FRUTOS E SEMENTES OLEAGINOSOS E PRODUTOS DERIVADOS																							
A050	Amêndoa, sem pele, sem sal, seco, cru	Prunus amygdalus Batsch	1,00	615	2540	4,4	23,3	53,4	3,0	14,5	[0,0]	2,8	249	3,95	279	478	720	1	3,50	1	0	[0]	0
A051	Castanha de caju, sem sal, seco, cru	Anacardium occidentale L.	1,00	621	2570	5,6	17,5	48,4	25,5	6,0	[0,0]	2,4	30	5,83	117	317	356	14	5,35	1	0	0	0
A052	Coco, ralado, seco	Cocos nucifera L.	1,00	520	2140	15,3	6,4	47,8	8,0	15,6	[0,0]	1,7	22	2,42	85	164	657	3	1,29	0	0	[0]	0
A053	Dendém/dendê, fruto, cru	Elaeis guineensis Jacq.	0,54	519	2140	29,3	1,9*	50,4	[12,9]	3,1*	[0,0]	1,1	144	2,25	60	21	231	16	0,39	3970	1980	[0]	11700

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma

	Beta-caroteno (µg)	Beta-criptoxantina (µg)	Vitamina D (µg)	Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)	Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)	Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)	Tiamina (vitamina B ₁) (mg)	Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)	Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	Niacina (mg)	Triptofano (mg)	Vitamina B ₆ (mg)	Ácido fólico (sintético) (µg)	Folatos, naturalmente presentes (µg)	Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)	Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	Vitamina B ₁₂ (µg)	Vitamina C (mg)	Coolesterol (mg)	Ácidos gordos saturados, total (g)	Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)	Ácidos gordos polinsaturados, total (g)	Ácido linoleico (g)	Ácido alfa-linolénico (g)	Fitatos, total (mg)
	CARTB ou [CARTB-]	CRYPXB ou [CRYPXB-]	VITD	ERGCAL ou [ERGCAL-]	CHOCAL ou [CHOCAL-]	TOCPHA ou [TOCPHA-]	THIA ou [THIA-]	RIBF ou [RIBF-]	NIAEQ	NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]	VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]	FOLAC ou [FOLAC-]	FOLFD ou [FOLFD-]	FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]	FOLDFE	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]	VITC ou [VITC-]	CHOLE ou [CHOL-]	FASAT ou [FASAT-]	FAMS ou [FAMS-]	FAPU ou [FAPU-]	F ₁₈ :D ₃ CN ₃ ou [F ₁₈ :D ₃ CN ₃ -]	F ₁₈ :D ₃ CN ₃ ou [F ₁₈ :D ₃ CN ₃ -]	PHYTCCP* ou PHYTCCPD* ou PHYTCCP† ou P ₁ ''' ou [PHYT-]
	380	600	0,0	[0,0]	[0,0]	0,10	0,01	0,02	0,4	0,3	[5]	0,06	[0]	[14]	[14]	14	[0,00]	4	0,00	[0,04]	[0,01]	[0,09]	[0,11]	[0,01]	0
	[473]	[8]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,40]	[0,03]	[0,02]	0,4	0,3	[5]	[0,04]	[0]	[80]	[80]	80	[0,00]	299	[0,00]	0,26	0,06	0,00	0,00	0,00	[13]
	[2]	[112]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,02]	[0,03]	[0,06]	0,7	0,5	[12]	[0,11]	[0]	[6]	[6]	6	[0,00]	50	[0,00]	[0,12]	[0,13]	[0,04]	[0,03]	[0,01]	[86]
	[7]	[658]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,09]	[0,11]	[0,22]	2,9	[2]	[55]	[0,52]	[0]	[28]	[28]	28	[0,00]	[187]	[0,00]	[0,56]	[0,59]	[0,17]	[0,13]	[0,04]	[402]
	[3]	[1]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,15]	[0,11]	[0,14]	1,1	0,8	[17]	[0,11]	[0]	[12]	[12]	12	[0,00]	14	[0,00]	[0,14]	[0,04]	[0,14]	[0,06]	[0,09]	[162]
	1430	[47]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	[0,04]	[0,07]	1,4	1,3	[8]	[0,10]	[0]	[14]	[14]	14	[0,00]	39	[0,00]	[0,07]	[0,11]	[0,12]	[0,00]	[0,01]	[83]
	[833]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,37]	[0,01]	[0,04]	0,4	0,2	[10]	[0,17]	[0]	[7]	[7]	7,3	[0,00]	19	[0,00]	[0,13]	[0,06]	[0,08]	[0,58]	[0,01]	[16]
	[2800]	[443]	0,0	[0,0]	[0,0]	[1,3]	[0,03]	[0,10]	1,4	[0,5]	[55]	[0,66]	[0]	[34]	[34]	34	[0,00]	[47]	[0,00]	[0,52]	[0,24]	[0,32]	[2,00]	[0,04]	[89]
	2	[10]	0,8	0,8	[0,0]	0,04	0,10	0,01	0,6	0,5	7	0,08	[0]	[8]	8*	7,6	[0,00]	12	[0,00]	0,07	0,02	0,05	0,04	0,01	8
	2	[0]	17	17	[0,0]	0,02	0,01	0,02	0,5	0,3	12	0,11	[0]	[6]	6*	6	[0,00]	38	[0,00]	0,12	0,13	0,04	0,03	0,01	86
	19	0	1,5	1,5	[0,0]	0,19	0,01	0,02	0,2	0,1	2	0,02	[0]	17	[17]	17	0,00	3	0,00	0,03	0,03	0,05	0,08	0,02	5
	342	60	2,4	2,4	[0,0]	0,80	0,01	0,03	0,7	0,6	4	0,05	[0]	[6]	6*	6,3	0,00	11	0,00	0,01	0,07	0,02	0,06	0,00	5
	0	0	0,0	[0,0]	[0,0]	0,40	0,08	0,06	0,4	0,4	0	0,05	[0]	[44]	44	44	0,00	7	0,00	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[39]
	[900]	[10]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,05]	0,03	0,10	0,5	[0,3]	[9]	0,00	[0]	[19]	[19]	19	[0,00]	25	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,08]	[0,01]	[51]
	21	0	110	110	[0,0]	0,01	0,04	0,02	0,4	0,3	6	0,06	[0]	[27]	27*	27	0,00	13	0,00	0,04	0,04	0,04	0,04	0,00	9
	2	[0]	3,2	3,2	[0,0]	0,06	0,10	0,10	1,5	1,4	6	0,03	[0]	[6]	6*	6,1	[0,00]	19	[0,00]	0,14	0,04	0,13	0,08	0,05	162
	5	0	1,6	1,6	[0,0]	0,23	0,03	0,06	1,8	1,4	21	0,19	[0]	[16]	16*	16	0,00	4	0,00	0,20	0,16	0,08	0,14	0,02	130
	2	[0]	26	26	[0,0]	0,10	0,34	0,07	2,0	1,6	25	0,08	[0]	[10]	10*	9,8	[0,00]	22	[0,00]	0,03	0,03	0,02	0,00	0,01	15
	90	[407]	0,0	[0,0]	[0,0]	0,40	0,05	0,05	1,1	1,0	6	0,07	[0]	24	[24]	24	0,00	32	0,00	0,00	[0,06]	[0,07]	0,00	0,00	[0]
	27	0	3,6	3,6	[0,0]	0,15	0,04	0,03	0,3	0,2	5	0,06	[0]	[8]	8*	8,3	0,00	18	0,00	0,09	0,01	0,12	0,08	0,03	1
	17	[6]	6,4	6,4	[0,0]	0,15	0,04	0,02	0,2	0,1	4	0,04	[0]	[8]	8*	8,1	0,00	15	0,00	0,08	0,02	0,13	0,12	0,04	1
	5	3	1,6	1,6	[0,0]	25	0,15	0,26	7,1	3,7	200	0,11	[0]	[36]	36*	36	0,00	1	0,00	4,36	38,3	13,2	11,6	0,02	1280
	6	[0]	3,9	3,9	[0,0]	0,55	0,60	0,30	4,9	1,6	197	0,46	[0]	[25]	25*	25	0,00	0	0,00	8,66	27,9	8,14	7,43	0,06	929
	0	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	3,6	0,02	0,02	1,8	1	45	0,05	[0]	[24]	24*	24	[0,00]	0	[0,00]	43,1	3,71	0,93	0,93	[0,00]	390
	18000	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	8,0	[0,20]	[0,10]	2,7	[1,4]	[76]	[0,12]	[0]	[20]	[20]	20	[0,00]	[12]	[0,00]	25,2	18,8	5,30	4,87	0,08	[390]

5.1 - Tabela da Composição de Alimentos

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno
			EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERC (kcal)	ENERC (kJ)	WATER ou [WATER-]	PROTEIN ou PROTEIN ou [PROTEIN-]	FAT ou FATCE ou [FAT-]	CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIBTG ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MG ou [MG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA VITA_RAE	VITA VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]
A063	Gergelim, seco	Sesamum indicum L.	1,00	570	2360	4,0	18,0	46,8	10,3	17,1	[0,0]	4,8	359	13,6	366	664	500	16	2,48	1	0	0	0
A055	Jinguba, sem pele, fresco, cru	Arachis hypogaea L.	1,00	333	1380	43,0	13,5*	26,0	[8,9]	[4,8]	[0,0]	1,8	[30]	1,80	[109]	90	[286]	[1]	[1,06]	0	0	[0]	[0]
A057	Jinguba, sem pele, seco, cru	Arachis hypogaea L.	1,00	608	2520	5,9	25,7	46,0	18,4	8,5	[0,0]	2,3	35	2,71	194	364	506	2	1,88	1	0	0	0
A060	Jinguba, sem pele, sem sal, torrado	Arachis hypogaea L.	1,00	618	2560	1,8	25,7	49,8	12,9	7,6	[0,0]	2,4	42	2,10	214	551	637	6	3,30	0	0	0	0
A061	Mahuco, cru	Sclerocarya birrea (A. Rich.) Hochst.	0,18	650	2690	4,0	28,3*	57,3	3,7	2,9*	[0,0]	3,8	118	4,87	462	[690]	601	4	5,19	0	0	[0]	[0]
A067	Manteiga de jinguba	Arachis hypogaea L.	1,00	625	2580	0,6	21,8	53,7	9,3	8,4	[0,0]	2,5	45	1,80	145	318	575	204	2,60	0	0	[0]	[0]
A068	Moamba, jinguba, torrado	Arachis hypogaea L.	1,00	557	2310	1,2	26,7*	40,0	17,3	10,4	[0,0]	2,2	54	3,44	197	391	679	12	3,18	3	1	[0]	[0]
A069	Moamba, mahuco, torrado	Sclerocarya birrea (A. Rich.) Hochst.	1,00	650	2690	2,5	[28,3]	[57,3]	[3,7]	[2,9]	[0,0]	[3,8]	[118]	[4,87]	[462]	[690]	[601]	[4]	[5,19]	0	0	[0]	[0]
A062	Moamba/farinha, jinguba, cru	Arachis hypogaea L.	1,00	426	1770	8,0	[33,8]	[21,9]	15,5	[15,8]	[0,0]	[5,2]	83	[4,74]	[187]	[455]	[892]	18	2,80	0	0	[0]	[0]
A064	Sementes, abóbora, seco	Cucurbita maxima Duchesne	1,00	570	2360	6,2	27,6	46,8	4,7	9,3	[0,0]	3,2	96	10,9	514	1050	730	15	8,95	38	19	0	0
A065	Sementes, girassol, seco	Helianthus annuus L.	1,00	592	2450	4,3	19,6	51,8	6,9	9,7	[0,0]	3,3	111	5,49	391	795	657	14	6,08	1	0	0	0
A066	Sementes, melancia, seco	Citrullus spp.	1,00	574	2380	6,1	27,3*	46,1	11,3	2,3	[0,0]	2,8	38	4,36	190	297	345	9	3,12	0	0	[0]	[0]
FG07. CARNE, OVOS E PRODUTOS DERIVADOS																							
A205	Aves, carne (galinha, capota, pato, perdiz, codorniz, pombo), cru	depende do animal de origem	0,77	147	616	68,8	23,2**	6,0	0,0	0,0*	[0,0]	1,1	14	2,35	26	232	393	56	1,45	14	14	14	[0]
A235	Bacon		1,00	398	1650	49,3	16,3	36,6	1,3	0,0	[0,0]	3,8	5	0,46	17	181	315	887	1,43	10	10	10	0
A214	Borrego/ovelha, carne, até 10% gordura, cru	Ovis aries (Linnaeus, 1758)	1,00	168	705	71,9	21,3	9,0	1,0	0,0	[0,0]	1,1	7	2,31	22	208	274	80	3,17	7	7	7	[0]
A215	Cabrito/cabra, carne, até 5% gordura, cru	Capra hircus (Linnaeus, 1758)	1,00	117	494	73,5	21,3	3,5	0,1	0,0*	[0,0]	1,0	7	1,87	21	195	334	46	4,27	2	2	3	[0]
A217	Carne (vaca, cabrito, porco), seco, cru		1,00	189	798	[52,2]	39,3*	[3,5]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	8,9	[0]	[4,00]	[37]	[330]	[640]	[1620]	[6,50]	3	3	[3]	[0]
A216	Carne de caça, seco, salgado, cru		1,00	330	1390	[23,4]	[66,7]	[7,0]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[3,4]	[15]	[9,90]	[67]	[586]	[923]	[2210]	[6,06]	0	0	[0]	[0]
A236	Chouriço, porco		1,00	519	2150	[18,3]	28,0*	[41,7]	7,8	[0,2]	[0,0]	[4,2]	17	1,55	24	210	636	1500	2,18	25	23	[21]	[0]
A206	Coelho, cru	Oryctolagus cuniculus (Linnaeus, 1758)	0,65	132	557	72,9	21,9	4,3	[1,4]	0,0	[0,0]	1,2	16	2,54	27	235	374	57	2,73	7	7	7	0
A226	Coração, cru, n.e.	depende do animal de origem	1,00	100	422	76,5	16,3	3,7	0,9	0,0	[0,0]	1,0	6	3,67	18	182	246	74	1,52	7	6	6	[0]
A227	Dobrada, vaca, cru	depende do animal de origem	1,00	86	361	82,2	16,9	2,0	[0,2]	0,0	[0,0]	0,9	112	4,44	19	159	217	62	1,72	6	6	6	[0]
A237	Fiambre, porco		1,00	114	478	71,9	14,6*	3,5	5,8	[0,2]	[0,0]	[3,2]	10	0,60	18	251	240	1250	1,52	0	0	[0]	[0]
A228	Fígado, cru, n.e.	depende do animal de origem	1,00	129	545	72,9	20,0	4,1	3,3	0,0	[0,0]	1,4	6	12,2	19	341	282	72	4,43	12700	12700	12700	0
A208	Frango, inteiro, com pele, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	0,71	188	783	65,2	18,1	12,8	[0,0]	0,0	[0,0]	0,9	13	0,80	21	163	260	62	1,37	35	35	35	0

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma

	Beta-caroteno (µg)	Beta-criptoxantina (µg)	Vitamina D (µg)	Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)	Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)	Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)	Tiamina (vitamina B ₁) (mg)	Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)	Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	Niacina (mg)	Triptofano (mg)	Vitamina B ₆ (mg)	Ácido fólico (sintético) (µg)	Folatos, naturalmente presentes (µg)	Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)	Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	Vitamina B ₁₂ (µg)	Vitamina C (mg)	Colesterol (mg)	Ácidos gordos saturados, total (g)	Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)	Ácidos gordos polinsaturados, total (g)	Ácido linoleico (g)	Ácido alfa-linolénico (g)	Fitatos, total (mg)
	CARTB ou [CARTB-]	CRYPXB ou [CRYPXB-]	VITD	ERGAL ou [ERGAL-]	CHOCAL ou [CHOCAL-]	TOCPHA ou [TOCPHA-]	THIA ou [THIA-]	RIBF ou [RIBF-]	NIAEQ	NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]	VITB _{6A} ou VITB _{6C} ou [VITB ₆ -]	FOLAC ou [FOLAC-]	FOLFD ou [FOLFD-]	FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]	FOLDFE	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]	VITC ou [VITC-]	CHOLE ou [CHOL-]	FASAT ou [FASAT-]	FAMS ou [FAMS-]	FAPU ou [FAPU-]	F _{18:1} D ₅ CN ₆ ou [F _{18:1} D ₅ CN ₆ -]	F _{18:2} D ₆ CN ₆ ou [F _{18:2} D ₆ CN ₆ -]	PHYTCDP* ou PHYTCPP* ou PHYTCPP* ou P ₁ ou [PHYTE]
	9	[0]	69	69	[0,0]	0,95	0,48	0,11	7,3	3,8	211	0,75	[0]	[120]	120*	120	0,00	0	0,00	7,37	17,4	20,6	18,9	0,12	898
	[5]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[4,2]	[0,47]	[0,07]	11	[8,6]	[120]	[0,35]	[0]	[51]	[51]	51	[0,00]	[0]	[0,00]	[4,95]	[12,3]	[7,97]	[7,68]	[0,06]	590
	9	[0]	7,1	7,1	[0,0]	7,4	0,83	0,12	19	15	213	0,62	[0]	[91]	91*	91	0,00	0	0,00	8,40	20,2	12,3	12,2	0,18	194
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	0,70	0,18	0,11	19	15	[230]	0,54	[0]	[97]	[97]	97	0,00	0	0,00	8,90	22,8	15,5	[14,7]	[0,03]	1700
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,55]	[0,42]	[0,12]	4,0	0,7	[197]	[0,46]	[0]	[25]	[25]	25	[0,00]	[0]	[0,00]	13,6	37,6	3,31	3,25	0,07	379
	0	[1]	0,0	[0,0]	[0,0]	11	0,13	0,10	20	16	[231]	0,02	[0]	81	[81]	81	[0,00]	[0]	[0,00]	10,5	20,0	14,7	15,6	0,37	[0]
	23	[1]	7,1	7,1	[0,0]	4,3	0,57	0,12	15	11	213	0,23	[0]	[91]	91*	91	[0,00]	[4]	[0,00]	8,14	18,3	11,6	11,6	0,00	582
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,55]	[0,42]	[0,12]	4,0	[0,7]	[197]	[0,46]	[0]	[25]	[25]	25	[0,00]	[0]	[0,00]	[13,6]	[37,6]	[3,31]	[3,25]	[0,07]	[385]
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[2,0]	[0,46]	[0,17]	17	[11]	[328]	[0,30]	[0]	[130]	[130]	130	[0,00]	[0]	[0,00]	[3,04]	[10,9]	[6,92]	[6,92]	[0,00]	1280
	230	[1]	0,0	[0,0]	[0,0]	[2,0]	0,37	1,9	26	1,7	1440	0,17	[0]	12	[12]	12	0,00	2	0,00	7,00	11,2	21,7	21,9	0,05	1900
	10	[0]	1,5	1,5	[0,0]	33	1,4	0,20	12	6,7	312	0,90	[0]	[82]	82*	82	0,00	0	0,00	6,37	14,2	26,9	27,9	0,06	423
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	1,2	0,27	0,10	8,7	2,2	[390]	0,09	[0]	[58]	58*	58	0,00	0	0,00	[9,78]	[7,41]	[28,1]	[28,1]	[0,14]	[412]
	0	[0]	1,4	[0,0]	1,4	1,3	0,11	0,38	9,8	4,9	291	0,68	[0]	[9]	9*	8,9	1,2	2	92,0	1,93	2,69	1,05	0,87	0,02	[0]
	0	0	0,5	[0,0]	0,5	0,80	0,60	0,11	7,2	4,7	[150]	0,35	[0]	3	[3]	2,7	0,96	[1]	48,8	14,6	13,6	2,27	2,18	0,11	[0]
	0	[0]	0,4	0,0	0,4	0,23	0,05	0,04	10	6	259	0,30	[0]	[19]	19*	19	2,0	0	60,7	4,22	3,18	0,63	0,20	0,08	[0]
	0	[0]	0,4	[0,0]	0,4	0,15	0,05	0,13	11	5,5	332	0,40	[0]	[5]	[5]	5	2,8	0	88,4	2,14	1,88	0,28	0,18	0,02	[0]
	[0]	[0]	4,1	[0,0]	[4,1]	[0,40]	[0,10]	[0,24]	17	[11]	[391]	[0,42]	[0]	[0]	[0]	0	[1,6]	[1]	[84,0]	[1,60]	[1,50]	[0,20]	[0,43]	[0,12]	[0]
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,34]	[0,64]	[1,4]	33	[19]	[854]	[1,1]	[0]	[12]	[12]	12	[3,7]	[0]	[316]	[2,92]	[2,05]	[1,44]	[0,59]	[0,35]	[0]
	[25]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,30]	[0,72]	[0,28]	13	8,2	[280]	0,46	[0]	[51]	[51]	51	0,68	[0]	[116]	[16,1]	[18,1]	[5,76]	[5,37]	[0,47]	[0]
	0	[0]	0,6	[0,0]	0,6	0,92	0,12	0,11	12	6	330	0,35	[0]	[8]	[8]	8	5,9	0	67,6	1,86	1,33	1,69	1,24	0,31	[0]
	4	[0]	1,8	[0,0]	1,8	0,20	0,33	0,30	9,7	5,5	254	0,14	[0]	[4]	4*	3,5	7,0	5	118	1,63	0,94	0,61	0,46	0,03	[0]
	[0]	[0]	0,2	[0,0]	0,2	0,45	0,05	0,10	11	7,9	164	0,04	[0]	[5]	5*	5	1,4	0	117	1,58	0,86	0,19	0,02	0,00	[0]
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,33]	0,44	0,34	6,5	3,5	[182]	0,14	[0]	[3]	[3]	3	0,24	19	58,0	1,22	1,50	0,40	0,20	0,00	[0]
	19	0	0,9	[0,0]	0,9	0,62	0,29	1,5	18	14	267	0,51	[0]	920	[920]	920	27	24	310	1,50	0,88	0,76	0,33	0,04	[0]
	0	0	0,3	[0,0]	0,3	[0,20]	0,08	0,16	9,9	6,6	[196]	0,30	[0]	9	[9]	9,2	0,34	0	89,4	3,80	6,40	2,60	2,79	0,21	[0]

5.1 - Tabela da Composição de Alimentos

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno
			EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERC (kcal)	ENERC (kJ)	WATER ou [WATER-]	PROTEIN ou PROTEIN ou PROTEIN ou [PROT-]	FAT ou FATCE ou [FAT-]	CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIBTG ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MG ou [MG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA	VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]
A207	Frango, inteiro, sem pele, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	0,62	112	471	74,7	20,6	3,3	[0,0]	0,0	[0,0]	1,0	5	0,85	27	149	345	91	1,53	15	15	16	[0]
A209	Frango, peito, com pele, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	1,00	171	714	69,3	20,0	10,2	[0,0]	0,0	[0,0]	1,0	4	1,35	8	52	124	52	1,66	22	22	22	0
A210	Frango, perna e coxa (1/4 frango), com pele, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	0,73	202	840	67,4	16,9	14,9	0,0	0,0	[0,0]	0,8	2	1,10	14	65	288	90	2,46	30	30	30	[0]
A212	Galinha, criada ao ar livre, inteira, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	0,77	187	778	68,0	19,0*	12,3	[0,0]	[0,0]	[0,0]	1,2	23	1,40	24	235	325	45	1,82	20	20	20	[0]
A211	Galinha, mato/angola/capota, cru	Numida meleagris (Linnaeus, 1758)	0,77	112	471	74,3	21,8*	2,7	0,0	[0,0]	[0,0]	1,0	5	1,16	24	118	128	17	1,38	2	2	2	[0]
A238	Hambúrguer, vaca, cru		1,00	221	918	59,7	16,3	17,1	[0,0]	0,7	[0,0]	[1,1]	16	1,95	18	161	260	235	3,76	8	6	4	[0]
A218	Impala/veado/antilope, carne, cru	Aepyceros melampus (Lichtenstein, 1812)	1,00	108	455	[73,8]	22,4*	2,0	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[1,1]	6	3,01	25	200	300	91	3,49	1	1	[1]	[0]
A219	Javali, carne, cru	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	1,00	108	455	[72,5]	19,4	[3,3]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	1,1	4	1,84	26	220	367	59	2,74	1	1	[2]	[0]
A239	Linguiça		1,00	392	1630	[39,4]	[23,3]	[33,3]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[8,4]	[25]	[1,80]	[22]	[180]	[290]	[1270]	[2,20]	2	1	[0]	[0]
A229	Moelas, galinha, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	1,00	79	332	78,1	15,0	2,1	[0,0]	[0,0]	[0,0]	1,1	5	3,19	14	119	244	57	2,65	46	46	47	[0]
A230	Orelha, porco, cru	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	1,00	127	535	[70,3]	26,0*	[2,5]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[0,7]	[130]	[1,30]	[12]	[160]	[310]	[120]	[1,70]	3	3	[4]	[0]
A213	Pato, com pele, cru	Anas platyrhynchos (Linnaeus, 1758)	0,60	389	1610	[48,5]	19,1*	[34,7]	0,0	0,0	[0,0]	1,2	23	4,26	26	237	273	82	2,92	48	48	49	0
A220	Porco, carne, até 10% gordura, cru	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	1,00	184	768	73,7	20,0	11,5	0,1	[0,0]	[0,0]	1,1	33	0,70	24	188	324	76	1,94	3	3	3	0
A221	Porco, costeleta, até 20% gordura, cru	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	1,00	201	837	63,7	16,3	15,0	0,2	[0,0]	[0,0]	0,9	10	0,92	19	164	271	70	2,27	4	4	4	0
A231	Rim, cru, n.e.	depende do animal de origem	1,00	89	377	79,5	15,6	2,6	0,6	0,0	[0,0]	1,1	11	6,05	17	222	215	167	2,03	84	84	84	[0]
A240	Salsicha, porco, tipo Frankfurt		1,00	221	919	[63,4]	13,7*	[17,9]	[1,2]	[0,5]	[0,0]	[2,5]	12	0,73	12	201	503	810	1,30	10	8	7	[0]
A232	Sangue, cru, n.e.	depende do animal de origem	1,00	68	287	[81,1]	16,4*	[0,2]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[1,4]	[5]	[39,7]	[5]	[56]	[126]	[226]	[0,32]	24	22	[21]	[0]
A222	Vaca, bife, até 5% gordura, cru	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	1,00	131	550	72,6	21,9	4,8	[0,0]	0,0	[0,0]	1,0	5	3,00	24	180	363	57	4,27	6	4	3	0
A223	Vaca, carne, até 20% gordura, cru	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	1,00	263	1090	63,8	20,3*	20,1	[0,1]	0,0	[0,0]	0,9	6	1,58	19	154	329	60	4,13	9	8	9	0
A224	Vaca, carne, curado, seco, cru	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	1,00	159	671	[53,8]	32,6*	1,9	2,8	[0,0]	[0,0]	[10,4]	5	[1,80]	[47]	[278]	[660]	[2790]	[5,90]	4	3	[3]	[0]
A225	Vaca, carne, curado, seco, cru, demolido	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	1,00	98	416	[68,2]	[21,7]	[1,3]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[6,9]	[3]	[1,20]	[31]	[185]	[440]	[1480]	[3,93]	2	2	[2]	[0]
A234	Vísceras, cru, n.e.	depende do animal de origem	1,00	97	406	[76,3]	[16,3]	[3,5]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[1,1]	[7]	[7,30]	[18]	[249]	[248]	[104]	[2,66]	4250	4250	[4250]	[0]

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma

	Beta-caroteno (µg)	Beta-criptoxantina (µg)	Vitamina D (µg)	Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)	Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)	Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)	Tiamina (vitamina B ₁) (mg)	Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)	Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	Niacina (mg)	Triptofano (mg)	Vitamina B ₆ (mg)	Ácido fólico (sintético) (µg)	Folatos, naturalmente presentes (µg)	Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)	Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	Vitamina B ₁₂ (µg)	Vitamina C (mg)	Coolesterol (mg)	Ácidos gordos saturados, total (g)	Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)	Ácidos gordos polinsaturados, total (g)	Ácido linoleico (g)	Ácido alfa-linolénico (g)	Fitatos, total (mg)
	CARTB ou [CARTB-]	CRYPXB ou [CRYPXB-]	VITD	ERGAL ou [ERGAL-]	CHOCAL ou [CHOCAL-]	TOCPHA ou [TOCPHA-]	THIA ou [THIA-]	RIBF ou [RIBF-]	NIAEQ	NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]	VITB _{6A} ou VITB _{6C} ou [VITB ₆ -]	FOLAC ou [FOLAC-]	FOLFD ou [FOLFD-]	FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]	FOLDFE	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]	VITC ou [VITC-]	CHOLE ou [CHOL-]	FASAT ou [FASAT-]	FAMS ou [FAMS-]	FAPU ou [FAPU-]	F ₁₈ :D ₃ CN ₆ ou [F ₁₈ :D ₃ CN ₆ -]	F ₁₈ :D ₃ CN ₇ ou [F ₁₈ :D ₃ CN ₇ -]	PHYTCP* ou PHYTCPP* ou PHYTCPP* ou P ₁ ''' ou [PHYT-]
	[0]	[0]	0,2	[0,0]	[0,2]	0,67	0,08	0,15	20	13	399	0,30	[0]	[5]	5*	5	0,42	1	72,5	0,60	1,00	0,40	1,09	0,08	[0]
	0	0	0,8	[0,0]	[0,8]	0,44	0,05	0,17	27	23	[232]	0,09	[0]	[5]	5*	4,5	0,32	1	56,8	2,24	3,89	1,10	0,94	[0,08]	[0]
	[0]	[0]	0,3	[0,0]	[0,3]	[0,31]	0,09	0,22	15	12	[185]	0,16	[0]	[10]	10*	9,9	1,0	0	89,3	3,60	6,30	2,50	2,20	0,21	[0]
	[0]	[0]	0,9	[0,0]	0,9	0,54	0,12	0,08	7,0	3,7	196	0,45	[0]	[10]	10*	10	[0,25]	[0]	75,3	[4,18]	[6,07]	[3,14]	[2,58]	[0,23]	[0]
	[0]	[0]	1,0	[0,0]	1	1,8	[0,06]	0,18	9,3	3,6	339	0,58	[0]	[6]	6*	5,7	[0,34]	[1]	105	1,14	0,93	1,00	0,82	0,03	[0]
	28	[0]	0,2	[0,0]	0,2	[0,30]	0,05	0,19	6,2	3,5	[165]	0,24	[0]	[5]	[5]	4,7	1,8	0	70,9	6,11	9,04	1,00	0,31	0,12	[0]
	0	[0]	0,4	[0,0]	[0,4]	[0,17]	0,19	0,44	10	5,5	[289]	0,40	[0]	[5]	[5]	4,7	2,2	[0]	[90,0]	[0,85]	[0,58]	[0,46]	[0,10]	[0,07]	[0]
	0	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,21]	1,5	0,39	11	6,6	[289]	0,54	[0]	[2]	2	1,6	1,4	[0]	[65,0]	0,95	[1,30]	[0,70]	[0,46]	0,35	[0]
	[17]	[0]	0,6	[0,0]	[0,6]	[0,30]	[0,40]	[0,20]	7,2	[5]	[129]	[0,27]	[0]	[2]	[2]	2	[1,4]	[0]	[86,8]	[12,3]	[13,7]	[4,58]	[3,90]	[0,12]	[0]
	[0]	[0]	1,6	[0,0]	1,6	0,63	0,01	0,11	8,4	2,9	333	0,04	[0]	[9]	9*	8,7	1,7	5	57,2	0,77	0,72	0,46	0,25	0,02	[0]
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,11]	[0,04]	[0,03]	8,3	[4]	[260]	[0,28]	[0]	[3]	[3]	3	[1,0]	[0]	[100]	[0,80]	[0,90]	[0,80]	[0,80]	[0,00]	[0]
	0	[0]	0,9	[0,0]	0,9	0,70	0,22	0,13	7,1	2,2	294	0,24	[0]	[28]	28*	28	1,5	2	81,8	13,1	[18,7]	4,67	4,10	0,09	[0]
	0	0	1,1	0,0	1,1	0,37	0,53	0,03	11	6,7	254	0,30	0	4	[4]	3,7	0,55	1	40,4	4,45	4,88	1,34	0,87	0,08	[0]
	0	0	7,4	[0,0]	7,4	0,35	0,31	0,09	10	6,3	230	0,29	[0]	[6]	[6]	5,5	0,89	1	54,8	6,38	7,69	1,97	2,02	0,15	[0]
	0	[0]	1,0	[0,0]	1,0	0,16	0,35	0,94	11	6,7	234	0,40	[0]	[51]	51*	51	23	8	349	1,21	0,69	0,48	0,26	0,01	[0]
	[25]	[0]	0,2	[0,0]	[0,2]	[0,18]	0,18	0,09	4,1	[2,5]	[97]	0,10	[0]	[3]	[3]	3	[0,67]	[0]	42,7	6,90	[8,97]	[2,53]	2,01	[0,08]	[0]
	[23]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,40]	[0,09]	[0,04]	3,1	[0,4]	[164]	[0,02]	[0]	[12]	[12]	12	[0,53]	[0]	51,7	0,02	[0,04]	[0,20]	[0,00]	[0,00]	[0]
	17	0	0,3	0,0	0,3	0,54	0,06	0,19	9,0	5,1	232	0,29	[0]	8	[8]	8,3	1,5	1	53,3	2,41	2,32	0,40	0,20	0,05	[0]
	2	0	0,6	[0,0]	0,6	0,35	0,09	0,16	12	8,4	193	0,33	[0]	[4]	4*	4,2	2,0	0	64,5	8,22	8,21	0,74	0,44	0,09	[0]
	[7]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,34]	[0,06]	[0,26]	15	[12]	[189]	[0,70]	[0]	[8]	[8]	8,1	[2,4]	[1]	[79,0]	[1,30]	[0,96]	[0,11]	[0,09]	[0,02]	[0]
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,23]	[0,04]	[0,17]	10	[7,9]	[126]	[0,47]	[0]	[5]	[5]	5,4	[1,6]	[0]	[52,7]	[0,87]	[0,64]	[0,07]	[0,06]	[0,01]	[0]
	[0]	[0]	1,2	[0,0]	[1,2]	[0,33]	[0,33]	[0,91]	13	[8,6]	[251]	[0,35]	[0]	[320]	[320]	320	[19]	[0]	[259]	[1,44]	[0,84]	[0,62]	[0,35]	[0,03]	[0]

5.1 - Tabela da Composição de Alimentos

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno
			EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERG (kcal)	ENERG (kJ)	WATER ou [WATER-]	PROTEIN ou PROTCONT ou PROCONT ou [PROT-]	FAT ou FATCE ou [FAT-]	CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIBG ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MG ou [MG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA	VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]
A233	Visceras, galinha, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	1,00	113	473	73,1	17,5	4,1	1,4	[0,0]	[0,0]	1,2	7	8,31	17	207	246	74	2,73	5510	5500	5500	[0]
A273	Ovo, galinha, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	0,87	152	632	73,7	13,1	10,7	1,0	0,0	[0,0]	1,2	50	2,25	11	183	131	146	1,16	211	210	209	0
FG08. PEIXE, MARISCO E PRODUTOS DERIVADOS																							
A266	Amêijoia, cru	Ruditapes decussatus (Linnaeus, 1758)	0,28	84	354	80,3	11,8*	2,5	3,6	[0,0]	[0,0]	[1,8]	50	0,94	87	192	245	404	1,16	8	8	9	[0]
A241	Anchovas/biqueirão, fresco, cru	Engraulis encrasicolus (Linnaeus, 1758)	0,62	125	526	74,4	20,0	5,0	[0,0]	[0,0]	[0,0]	1,5	57	2,93	43	246	344	168	1,90	12	12	12	0
A242	Anchovas/biqueirão, seco, salgado, cru	Engraulis encrasicolus (Linnaeus, 1758)	0,62	407	1710	[13,5]	[65,4]	[16,2]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[5,0]	[542]	[6,90]	[41]	[481]	[215]	[3600]	[1,70]	55	55	[55]	[0]
A243	Atum, conserva, óleo alimentar		0,80	175	735	68,2	26,3	8,0	[0,0]	0,0	[0,0]	1,8	11	1,02	31	190	254	385	0,75	8	8	9	0
A244	Atum, conserva, óleo de soja		0,80	169	709	[68,2]	[24,4]	[8,0]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[1,8]	[11]	[1,02]	[31]	[190]	[254]	[385]	[0,75]	8	8	[9]	[0]
A245	Atum, fresco, cru	Thunnus spp.	1,00	125	528	69,2	25,0	2,9	0,0	0,0	[0,0]	1,3	9	1,07	36	266	379	61	0,53	43	43	43	0
A413	Bacalhau, seco, salgado, cru	Gadus morhua (Linnaeus, 1758)	[0,80]	273	1160	[16,1]	62,8*	[2,4]	0,0	[0,0]	[0,0]	[18,6]	[160]	[2,50]	[133]	[950]	[1460]	[7030]	[1,59]	37	37	[38]	[0]
A246	Bacalhau, seco, salgado, demolidado, cru	Gadus morhua (Linnaeus, 1758)	0,80	80	338	[76,2]	[19,0]	[0,4]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[3,4]	[33]	[0,20]	[23]	[120]	[382]	[1480]	[0,80]	0	0	[0]	[0]
A247	Bagre, fresco, cru	Clarias gariepinus (Burchell, 1822)	[0,58]	103	432	[78,3]	[17,8]	[3,5]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[1,2]	[23]	[0,50]	[24]	[180]	[301]	[41]	[1,07]	9	9	[9]	[0]
A248	Bagre, seco, cru	Clarias gariepinus (Burchell, 1822)	[0,58]	393	1650	14,0	[68,1]	[13,4]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[4,6]	1150	10,3	[143]	[1350]	[1330]	340	5,50	34	34	[34]	[0]
A249	Bagre, seco, fumado, cru	Clarias gariepinus (Burchell, 1822)	[0,75]	364	1530	20,2	[63,1]	[12,4]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[4,3]	929	6,10	[139]	[1020]	[1270]	258	5,80	31	31	[32]	[0]
A250	Cação, cru	Mustelus spp.	0,90	106	448	76,6	20,0	3,0	[0,0]	0,0	[0,0]	1,2	9	0,59	27	213	381	127	0,36	0	0	0	0
A251	Cachucho, cru	Dentex macropthalmus (Bloch, 1791)	0,58	99	416	76,1	16,9*	3,5	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[0,8]	38	1,20	24	264	[350]	[77]	[0,41]	48	48	[48]	[0]
A252	Cacusso/tilápia, fresco, cru	Oreochromis spp.	0,58	67	282	77,4	14,4	1,1	[0,0]	0,0	[0,0]	2,8	59	0,83	44	342	381	272	1,32	17	17	17	[1]
A253	Cacusso/tilápia, seco, cru	Oreochromis spp.	[0,58]	429	1800	8,3	[72,1]	[15,6]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[5,1]	1660	[4,18]	[161]	[1370]	[1180]	263	3,70	86	86	[87]	[0]
A267	Caranguejo, cru	Callinectes spp.	0,20	76	321	80,3	15,6	0,9	1,4	0,0*	[0,0]	1,4	333	0,98	80	193	252	313	3,07	12	8	5	[0]
A408	Caranguejo, tipo Namibe, cozido	Chaceon maritae (Manning & Holthuis, 1981)	[1,00]	79	333	76,2	17,4*	1,0	[0,0]	[0,0]	[0,0]	3,1	[333]	1,53	78	154	217	672	4,10	5	5	[5]	[0]
A254	Carapau, fresco, cru	Trachurus trachurus (Linnaeus, 1758)	0,50	128	537	72,7	20,6	5,0	[0,0]	[0,0]	[0,0]	1,4	25	1,49	34	236	413	111	0,57	16	16	16	0

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma

	Beta-caroteno (µg)	Beta-criptoxantina (µg)	Vitamina D (µg)	Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)	Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)	Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)	Tiamina (vitamina B ₁) (mg)	Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)	Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	Niacina (mg)	Triptofano (mg)	Vitamina B ₆ (mg)	Ácido fólico (sintético) (µg)	Folatos, naturalmente presentes (µg)	Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)	Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	Vitamina B ₁₂ (µg)	Vitamina C (mg)	Coolesterol (mg)	Ácidos gordos saturados, total (g)	Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)	Ácidos gordos polinsaturados, total (g)	Ácido linoleico (g)	Ácido alfa-linolénico (g)	Fitatos, total (mg)
	CARTB ou [CARTB-]	CRYPXB ou [CRYPXB-]	VITD	ERGCAL ou [ERGCAL-]	CHOCAL ou [CHOCAL-]	TOCPHA ou [TOCPHA-]	THIA ou [THIA-]	RIBF ou [RIBF-]	NIAEQ	NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]	VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]	FOLAC ou [FOLAC-]	FOLFD ou [FOLFD-]	FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]	FOLDFE	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]	VITC ou [VITC-]	CHOLE ou [CHOL-]	FASAT ou [FASAT-]	FAMS ou [FAMS-]	FAPU ou [FAPU-]	F ₁₈ :D ₃ CN ₆ ou [F ₁₈ :D ₃ CN ₆ -]	F ₁₈ :D ₃ CN ₆ ou [F ₁₈ :D ₃ CN ₆ -]	PHYTCP* ou PHYTCPP* ou PHYTCPP* ou P ₁ ''' ou [PHYT-]
	[31]	[6]	2,6	[0,0]	2,6	0,72	0,20	0,17	11	5,2	328	0,29	[0]	[1000]	1000*	1000	14	12	268	1,33	[1,24]	[1,18]	0,68	0,14	[0]
	11	1	2,3	[0,0]	2,3	1,7	0,11	0,50	4,1	0,6	211	0,08	[0]	[41]	41*	41	1,6	0	410	3,38	4,55	1,63	1,24	0,02	[0]
	[0]	[0]	2,1	[0,0]	2,1	1,2	0,06	0,11	2,5	0,9	93	0,11	[0]	[5]	[5]	5	[11]	[0]	24,0	0,44	0,13	0,42	0,02	[0,02]	[0]
	0	0	2,8	[0,0]	2,8	0,73	0,03	0,04	3,6	0,9	161	0,17	[0]	[12]	12*	12	4,2	3	31,2	0,67	0,73	2,74	0,15	0,21	[0]
	[0]	[0]	9,0	[0,0]	[9]	[2,4]	[0,06]	[0,26]	23	[14]	[523]	[0,14]	[0]	[8]	[8]	8	[0,62]	[0]	119	[2,2]	[2,4]	[8,9]	[0,5]	[0,7]	[0]
	0	[0]	1,9	0,0	1,9	1,2	0,10	0,12	21	16	325	0,74	[0]	[4]	4*	4	3,3	0	38,8	0,78	1,64	3,62	3,40	0,01	[0]
	[0]	[0]	1,9	[0,0]	[1,9]	[1,2]	[0,10]	[0,12]	21	[16]	[325]	[0,74]	[0]	[0]	[0]	0	[3,3]	[0]	[38,8]	[0,78]	[1,64]	[3,62]	[3,40]	[0,01]	[0]
	0	0	2,6	0,0	2,6	0,75	0,11	0,07	18	14	222	0,43	[0]	[8]	8*	7,5	2,2	1	32,5	1,10	0,68	0,56	0,02	0,01	[0]
	[0]	[0]	4,0	[0,0]	[4]	[2,8]	[0,27]	[0,24]	19	[7,5]	[704]	[0,86]	[0]	[25]	[25]	25	[10]	[4]	[152]	[0,46]	[0,34]	[0,80]	[0,00]	[0,00]	[0]
	[0]	[0]	1,1	[0,0]	[1,1]	[0,28]	[0,05]	[0,07]	4,1	[0,8]	[200]	[0,07]	[0]	[8]	[8]	8,1	[0,95]	[0]	[52,0]	[0,10]	[0,10]	[0,10]	[0,00]	[0,00]	[0]
	[0]	[0]	1,0	[0,0]	[1]	[0,34]	[0,07]	[0,03]	6,4	[3]	[202]	[0,25]	[0]	[14]	[14]	14	[3,5]	[0]	[37,0]	[1,19]	[0,78]	[1,16]	[0,42]	[0,03]	[0]
	[0]	[0]	3,8	[0,0]	[3,8]	[1,3]	[0,27]	[0,11]	24	[11]	[773]	[0,96]	[0]	[54]	[54]	54	[13]	[0]	[142]	[4,6]	[3,0]	[4,4]	[1,6]	[0,1]	[0]
	[0]	[0]	3,5	[0,0]	[3,5]	[1,2]	[0,25]	[0,11]	23	[11]	[716]	[0,89]	[0]	[50]	[50]	50	[12]	[0]	[131]	[4,2]	[2,8]	[4,1]	[1,5]	[0,1]	[0]
	0	[0]	1,6	0,0	1,6	0,30	0,09	0,06	10	6,4	[235]	0,16	[0]	0	[0]	0	0,80	0	61,0	0,74	1,14	1,03	0,07	[0,01]	[0]
	[0]	[0]	5,9	[0,0]	[5,9]	[0,37]	[0,08]	[0,10]	5,4	2,1	[197]	[0,19]	[0]	[5]	[5]	5	[3,1]	[0]	[70,0]	[0,45]	[0,68]	[1,98]	[0,05]	[0,03]	[0]
	0	[0]	1,2	0,0	1,2	1,9	0,04	0,03	5,0	2,7	140	0,18	[0]	[12]	12*	12	1,1	0	26,4	0,41	0,25	0,20	0,15	0,01	[0]
	[0]	[0]	6,2	[0,0]	[6,2]	[9,4]	[0,18]	[0,15]	25	[14]	[709]	[0,91]	[0]	[61]	[61]	61	[5,3]	[0]	[133]	[7,5]	[4,9]	[3,9]	[0,5]	[0,3]	[0]
	45	[0]	0,6	[0,0]	0,6	2,1	0,05	0,06	2,6	1,0	98	0,12	[0]	[44]	[44]	44	[5,4]	0	23,2	0,13	0,06	0,15	0,01	[0,05]	[0]
	[0]	[0]	0,6	[0,0]	[0,6]	[2,1]	[0,05]	[0,06]	2,6	[1,0]	[98]	[0,12]	[0]	[0]	[0]	0	[5,4]	[0]	71,0	0,15	0,21	0,31	0,00	0,00	[0]
	0	[0]	9,1	[0,0]	[9,1]	0,30	0,10	0,21	10	6,1	233	0,23	[0]	[2]	[2]	2	8,1	1	30,0	1,27	1,24	1,22	0,01	0,00	[0]

5.1 - Tabela da Composição de Alimentos

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno
			EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERC (kcal)	ENERC (kJ)	WATER ou [WATER-]	PROTEIN ou PROCONT ou PROCONT ou [PROTE]	FAT ou FATCE ou [FAT-]	CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIBCE ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MG ou [MG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA VITA_RAE	VITA VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]
A255	Carapau, seco, salgado, cru	Trachurus trachurus (Linnaeus, 1758)	0,75	427	1790	9,5	[69,3]	[16,6]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[4,6]	47	0,85	33	245	330	720	0,80	0	0	0	[0]
A410	Carapau-do-Cunene, cru	Trachurus trecae (Cadenat, 1950)	[0,50]	126	527	[72,7]	[20,2]	[5,0]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[1,4]	[25]	[1,49]	[34]	[236]	[413]	[111]	[0,57]	16	16	[16]	[0]
A402	Cavala, cru	Scomber colias (Gmelin, 1789)	0,54	138	581	70,0	22,6*	5,4	[0,0]	[0,0]	[0,0]	1,4	[39]	1,64	37	244	421	118	0,63	39	39	[39]	[0]
A268	Chocos, cru	Sepia officinalis (Linnaeus, 1758)	1,00	83	350	80,3	16,9*	1,3	0,8	0,0	[0,0]	0,9	13	2,76	34	173	330	99	2,75	1	1	2	0
A256	Corvina, fresco, cru	Argyrosomus regius (Asso, 1801)	0,74	96	406	76,0	20,0*	1,8	[0,0]	0,0	[0,0]	1,3	26	0,42	29	214	418	108	0,41	0	0	0	0
A257	Corvina, seco, cru	Argyrosomus regius (Asso, 1801)	0,75	366	1550	[12,1]	[76,1]	[6,9]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[5,0]	[99]	[1,60]	[109]	[817]	[1590]	[411]	[1,55]	0	0	[0]	[0]
A258	Garoupa, cru	Epinephelus spp.	0,75	96	404	79,5	19,2*	2,1	[0,0]	0,0	[0,0]	1,1	13	0,32	27	181	327	50	0,46	2	2	2	[0]
A269	Lagosta, cru	Palinurus spp.	0,48	89	378	79,6	18,5**	1,3	0,9	0,0*	[0,0]	1,2	70	0,56	48	242	264	166	1,54	8	8	8	[0]
A259	Linguado, cru	Solea senegalensis (Kaup, 1858)	0,59	83	349	79,3	17,5	1,5	[0,0]	[0,0]	[0,0]	1,1	24	1,90	22	204	321	78	1,06	0	0	[0]	[0]
A407	Lulas, cru	Alloteuthis africana (Adam, 1950)	0,54	71	300	79,6	15,1*	1,2	[0,0]	[0,0]	[0,0]	1,1	26	0,85	32	151	259	219	2,01	4	4	5	0
A261	Peixe, fresco, cru, n.e.		0,58	113	475	81,0	18,9*	4,2	[0,0]	0,0	0,0	1,4	63	0,76	26	208	277	67	0,72	22	22	[23]	[0]
A263	Peixe, seco, cru, n.e.		0,75	423	1780	8,6	[70,7]	[15,6]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[5,1]	[1020]	[4,90]	[98]	[749]	[949]	[737]	[2,00]	26	26	[27]	[0]
A262	Peixe, seco, demolhado, cru, n.e.		[0,75]	110	463	[76,2]	[18,4]	[4,1]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[1,3]	[61]	[0,75]	[25]	[203]	[270]	[65]	[0,71]	22	22	[22]	[0]
A260	Peixe-espada branco, cru	Trichiurus lepturus (Linnaeus, 1758)	0,67	87	370	79,0	19,4	1,1	[0,0]	[0,0]	[0,0]	1,1	9	0,75	34	227	417	98	0,42	52	52	52	0
A270	Polvo, cru	Octopus vulgaris (Cuvier, 1797)	1,00	79	333	83,4	15,0	1,1	2,2	[0,0]	[0,0]	1,0	27	2,39	45	131	207	230	4,59	28	28	28	[0]
A271	Rã-mafuma, fresco, cru	Pyxicephalus adspersus (Tschudi, 1838)	[0,71]	65	277	81,9	15,9*	0,2	[0,0]	[0,0]	[0,0]	0,7	15	3,20	23	285	230	33	1,20	0	0	0	[0]
A272	Rã-mafuma, seco, cru	Pyxicephalus adspersus (Tschudi, 1838)	[0,71]	342	1450	[12,1]	[83,2]	[1,1]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[3,7]	[76]	[16,8]	[121]	[1500]	[1210]	[173]	[6,30]	0	0	[0]	[0]
A265	Sardinha, conserva, molho de tomate		1,00	177	738	67,3	18,8	10,8	1,4	0,0	[0,0]	[2,3]	455	2,69	38	417	371	315	2,00	55	32	10	57
A264	Sardinha/lambula, cru	Sardinella spp.	0,57	153	641	72,0	20,0	8,3	[0,0]	0,0	[0,0]	2,0	235	2,48	39	290	448	229	0,79	11	11	11	[0]
FG09. INSETOS E PRODUTOS DERIVADOS																							
A274	Caracol, fresco, cru	Achatina spp.	0,65	75	319	[78,0]	14,2*	1,2	2,0	0,0	[0,0]	[1,5]	205	5,80	[216]	162	[382]	[70]	1,00	45	45	[45]	[0]
A275	Catato, seco, cru	Imbrasia epimethea (Drury, 1772)	1,00	558	2310	6,0	[33,7]	[46,0]	[0,0]	[4,7]	[0,0]	[5,6]	[107]	[54,4]	[237]	[726]	[618]	[486]	[12,5]	11	11	[12]	[0]
A276	Gafanhoto, fresco, cru	Locusta migratoria (Linnaeus, 1758)	1,00	158	666	68,4	21,4*	3,3	10,0	1,3*	[0,0]	1,0	6	3,32	7	52	67	63	3,15	138	129	120	1
A277	Grilo, seco, cru	várias espécies utilizadas	1,00	413	1720	8,1	54,5*	17,7	0,7	[16,5]	[0,0]	4,5	9	38,9	154	496	505	122	13,7	2	2	[2]	[0]

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma

	Beta-caroteno (µg)	Beta-criptoxantina (µg)	Vitamina D (µg)	Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)	Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)	Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)	Tiamina (vitamina B ₁) (mg)	Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)	Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	Niacina (mg)	Triptofano (mg)	Vitamina B ₆ (mg)	Ácido fólico (sintético) (µg)	Folatos, naturalmente presentes (µg)	Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)	Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	Vitamina B ₁₂ (µg)	Vitamina C (mg)	Coolesterol (mg)	Ácidos gordos saturados, total (g)	Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)	Ácidos gordos polinsaturados, total (g)	Ácido linoleico (g)	Ácido alfa-linolénico (g)	Fitatos, total (mg)
	CARTB ou [CARTB-]	CRYPXB ou [CRYPXB-]	VITD	ERGAL ou [ERGAL-]	CHOCAL ou [CHOCAL-]	TOCPHA ou [TOCPHA-]	THIA ou [THIA-]	RIBF ou [RIBF-]	NIAEQ	NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]	VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]	FOLAC ou [FOLAC-]	FOLFD ou [FOLFD-]	FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]	FOLDFE	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]	VITC ou [VITC-]	CHOLE ou [CHOL-]	FASAT ou [FASAT-]	FAMS ou [FAMS-]	FAPU ou [FAPU-]	F ₁₈ D ₇ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₇ CN ₆ -]	F ₁₈ D ₅ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₅ CN ₆ -]	PHYTCDP* ou PHYTCPPD* ou PHYTCPPH* ou P ₁ ⁺⁺⁺ ou [PHYT-]
	0	[0]	30	[0,0]	[30]	0,85	0,11	0,15	8,5	4,2	[255]	0,32	[0]	[6]	6	6	7,4	[0]	84,5	[4,2]	[4,1]	[4,1]	[0,0]	[0,0]	[0]
	[0]	[0]	9,1	[0,0]	[9,1]	[0,30]	[0,10]	[0,21]	10	[6,1]	[233]	[0,23]	[0]	[2]	[2]	2	[8,1]	[0]	[30,0]	[1,27]	[1,24]	[1,22]	[0,01]	[0,00]	[0]
	[0]	[0]	2,4	[0,0]	[2,4]	[1,3]	[0,13]	[0,23]	13	[9]	[226]	[1,0]	[0]	[14]	[14]	14	[2,4]	[1]	30,5	1,68	1,35	1,57	0,02	0,00	[0]
	0	[0]	0,8	[0,0]	0,8	0,55	0,02	0,02	2,6	0,7	119	0,32	[0]	[9]	9*	9,4	1,9	2	145	0,61	0,53	0,35	0,05	0,00	[0]
	0	[0]	1,6	0,0	1,6	0,50	0,04	0,12	6,8	3,5	[199]	0,16	[0]	0	[0]	0	2,8	1	21,5	0,54	0,38	0,54	0,00	0,00	[0]
	[0]	[0]	6,1	[0,0]	[6,1]	[1,9]	[0,15]	[0,46]	26	[13]	[759]	[0,61]	[0]	[0]	[0]	0	[11]	[0]	[82,0]	[2,06]	[1,43]	[2,05]	[0,02]	[0,00]	[0]
	[0]	[0]	1,0	[0,0]	1,0	0,34	0,05	0,02	4,9	1,2	223	0,30	[0]	[9]	9*	9	0,60	0	19,7	0,46	0,24	0,32	0,01	0,00	[0]
	0	[0]	0,5	[0,0]	0,5	0,94	0,01	0,02	3,2	1,3	120	0,19	[0]	[11]	[11]	11	[2,0]	2	36,9	0,14	0,10	0,16	0,02	[0,10]	[0]
	[0]	[0]	8,0	[0,0]	[8]	[0,32]	[0,05]	[0,05]	5,2	1,7	[209]	[0,21]	[0]	[5]	[5]	5	[0,82]	[0]	[40,7]	0,21	0,11	0,16	0,01	[0,01]	[0]
	0	0	1,1	0,0	1,1	0,66	0,05	0,04	3,9	1,1	169	0,21	[0]	[5]	[5]	5	4,9	1	262	0,22	0,07	0,25	0,00	0,00	[0]
	[0]	[0]	2,8	[0,0]	[2,8]	[0,20]	0,12	0,12	11	7,6	[193]	0,32	[0]	[13]	13*	13	2,7	1	70,4	2,00	1,30	1,03	0,13	0,07	[0]
	[0]	[0]	3,2	[0,0]	[3,2]	[2,9]	[0,07]	[0,33]	12	[6,2]	[377]	[0,20]	[0]	[9]	[9]	9,3	[1,0]	[0]	[180]	[7,5]	[4,9]	[3,9]	[0,5]	[0,3]	[0]
	[0]	[0]	2,8	[0,0]	[2,8]	[0,20]	[0,11]	[0,12]	11	[7,4]	[189]	[0,31]	[0]	[0]	[0]	0	[2,7]	[0]	[68,7]	[1,95]	[1,27]	[1,01]	[0,13]	[0,07]	[0]
	0	0	23	[0,0]	[23]	1,2	0,01	0,07	7,1	3,9	[194]	0,20	[0]	[2]	[2]	2	0,90	1	72,0	0,45	0,31	0,32	0,03	0,02	[0]
	[0]	[0]	1,0	0,0	1	0,66	0,05	0,05	3,3	1,2	129	0,07	[0]	[16]	[16]	16	1,3	0	118	0,20	0,08	0,21	0,01	0,00	[0]
	[0]	[0]	0,2	[0,0]	[0,2]	0,10	0,04	0,13	5,3	2,7	[159]	0,22	[0]	[15]	[15]	15	0,90	0	46,5	0,07	0,06	0,09	0,02	[0,00]	[0]
	[0]	[0]	1,0	[0,0]	[1]	[0,52]	[0,21]	[0,68]	17	[14]	[159]	[1,2]	[0]	[0]	[0]	0	[4,7]	[0]	[244]	[0,37]	[0,32]	[0,47]	[0,11]	[0,01]	[0]
	246	[0]	12	[0,0]	[12]	[2,3]	0,03	0,22	8,1	5,5	[157]	0,25	[0]	[24]	[24]	24	9,5	[1]	71,0	2,89	2,71	3,49	1,20	0,08	[0]
	[0]	[0]	3,7	[0,0]	3,7	0,38	0,01	0,03	8,6	5,5	186	0,31	[0]	[7]	7	7	8,3	[0]	74,2	3,10	1,96	2,53	0,07	0,05	[0]
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[2,9]	[0,01]	[0,12]	3,7	[1,4]	[139]	[0,09]	[0]	[6]	[6]	6	[2,4]	[0]	[50,0]	[0,26]	[0,25]	[0,31]	[0,05]	[0,01]	[0]
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[6,9]	[0,28]	[0,03]	10	[2,1]	[493]	[2,0]	[0]	[210]	[210]	210	[0,14]	[4]	[300]	[5,35]	[10,1]	[18,5]	[9,12]	[0,34]	[3]
	108	7	0,9	[0,0]	[0,9]	11	[0,12]	0,67	7,5	[3,4]	242	[0,22]	[0]	[620]	[620]	620	[1,8]	[0]	[65,7]	5,20	3,57	4,61	[1,95]	[0,69]	[1]
	[0]	[0]	2,5	[0,0]	[2,5]	[2,9]	0,36	1,9	10	3,8	[373]	[0,66]	[0]	[430]	[430]	430	5,4	3	195	2,28	[4,32]	[7,90]	[5,78]	[2,05]	[0]

5.1 - Tabela da Composição de Alimentos

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERC (kcal)	ENERC (kJ)	WATER ou [WATER-]	PROTEIN ou PROCONT ¹ ou PROCONT ² ou [PROT-]	FAT ou FATCE ou [FAT-]	CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIB ³ ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MG ou [MG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA	VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]	
A278	Larvas, fresco, cru, n.e.	várias espécies utilizadas	1,00	245	1020	62,2	16,3	19,6	[0,0]	2,0	[0,0]	2,4	46	23,2	101	310	264	207	5,31	5	5	5	[0]	
A279	Mahungu, seco, cru	Gonimbrasia belina (Westwood, 1894)	1,00	406	1700	6,0	50,4*	21,7	[0,0]	[4,7]	[0,0]	10,6	1500	1190	385	1380	3310	3130	179	11	11	[12]	[0]	
A280	Salale/vassua, seco, cru	Macrotermes spp.	1,00	496	2070	11,0	38,1*	34,3	[8,7]	0,3*	[0,0]	4,1	217	42,7	120	409	307	189	9,72	109	103	98	[0]	
FG10. LEITE E PRODUTOS DERIVADOS																								
A151	logurte, líquido, magro, com adoçantes artificiais		1,00	30	127	[89,5]	2,9*	[0,3]	[3,8]	[0,5]	[0,0]	[0,5]	[105]	[0,08]	[9]	[72]	[126]	[47]	[0,27]	4	3	[3]	[0]	
A152	logurte, líquido, meio-gordo, açucarado, aromatizado		1,00	60	254	85,7	3,0*	[0,8]	[10,1]	[0,1]	0,0	0,6	106	0,03	10	76	129	35	0,32	19	18	[18]	[0]	
A153	logurte, sólido, magro, com adoçantes artificiais		1,00	47	198	[85,2]	4,5*	[0,1]	[6,7]	[0,2]	[0,0]	[0,9]	[128]	[0,15]	[14]	[115]	[205]	[68]	[0,52]	3	2	[2]	[0]	
A154	logurte, sólido, meio-gordo, açucarado, aromatizado		1,00	97	411	78,0	4,5	2,7	[14,0]	0,3	[0,0]	0,7	131	0,07	13	92	182	45	0,48	42	41	42	0	
A155	logurte, sólido, meio-gordo, natural		1,00	45	191	87,2	5,1	1,0	4,3	0,0	[0,0]	1,0	147	0,10	13	122	201	57	0,50	18	17	[16]	[0]	
A141	Leite, cabra, integral, cru	Capra aegagrus hircus (Linnaeus, 1758)	1,00	65	270	88,8	3,2	3,3	5,8	0,0*	[0,0]	0,8	201	0,03	11	90	157	65	0,41	74	74	74	[0]	
A147	Leite, vaca, condensado, açucarado		1,00	327	1380	25,7	8,9	8,2	54,7	[0,0]	[0,0]	1,9	279	0,13	24	238	324	94	0,93	72	68	65	0	
A146	Leite, vaca, em pó, gordo		1,00	511	2140	2,6	30,0	26,4	38,2	0,0*	[0,0]	5,8	1180	0,18	89	770	1560	440	3,30	239	230	220	[0]	
A142	Leite, vaca, gordo, pasteurizado ou UHT	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	1,00	67	279	88,1	3,2	3,8	4,9	0,0	[0,0]	0,7	119	0,09	10	96	136	34	0,42	39	37	36	[0]	
A143	Leite, vaca, integral, cru	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	1,00	72	302	86,9	3,3*	4,4	4,9	[0,0]	[0,0]	0,6	122	0,07	10	78	138	30	0,33	41	40	39	0	
A144	Leite, vaca, magro, pasteurizado ou UHT	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	1,00	34	145	90,9	3,2	0,2	[4,6]	0,0	[0,0]	[0,7]	121	0,02	11	96	162	44	0,46	2	1	1	[0]	
A145	Leite, vaca, meio-gordo, pasteurizado ou UHT	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	1,00	47	196	90,1	3,2	1,7	[4,6]	0,0	[0,0]	[0,7]	120	0,01	11	94	162	40	0,45	20	19	19	[0]	
A156	Mahini, leite, vaca, fermentado, tradicional	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	1,00	63	263	88,6	3,3*	3,3	4,9	[0,0]	[0,0]	0,7	133	0,17	19	90	163	43	0,36	39	38	[38]	[0]	
A150	Natas, n.e.		1,00	333	1370	[59,3]	2,0*	[34,9]	2,9	[0,0]	[0,0]	[0,5]	76	[0,05]	[6]	[70]	118	32	[0,20]	358	348	[338]	[0]	
A157	Omavele, açucarado, aromatizado		1,00	80	335	[88,5]	[3,4]	[2,9]	[10,1]	[0,0]	[0,0]	[0,8]	[113]	[0,14]	[12]	[94]	[149]	[39]	[0,83]	27	27	[28]	[0]	
A158	Omavele, natural		1,00	47	198	88,5	3,4*	[2,9]	[1,8]	[0,5]	0,0	0,8	113	0,14	12	94	149	39	0,83	27	27	[28]	[0]	
A159	Queijo, cheddar, processado		1,00	297	1240	48,4	17,6*	[19,5]	12,7	0,0	[0,0]	5,9	581	0,20	29	484	224	1620	2,61	358	334	310	0	
A160	Queijo, flamengo		1,00	346	1440	44,2	26,8	26,0	1,3	0,0	[0,0]	[3,8]	795	0,30	34	508	89	1010	3,80	218	203	188	0	
A366	Queijo, fundido (tipo "Vaca que Ri")		1,00	284	1180	[55,3]	[13,5]	[22,4]	[7,0]	[0,0]	[0,0]	[4,8]	291	0,13	19	710	255	884	1,23	310	304	299	[0]	
FG11. ÓLEOS E GORDURAS																								
A285	Azeite, n.e.	Olea europaea L.	1,00	900	3700	[0,0]	[0,0]	[100]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[1]	[0,30]	[0]	[1]	[1]	[1]	[0,01]	1	0	[0]	[0]	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma

	Beta-caroteno (µg)	Beta-criptoxantina (µg)	Vitamina D (µg)	Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)	Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)	Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)	Tiamina (vitamina B ₁) (mg)	Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)	Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	Niacina (mg)	Triptofano (mg)	Vitamina B ₆ (mg)	Ácido fólico (sintético) (µg)	Folatos, naturalmente presentes (µg)	Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)	Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	Vitamina B ₁₂ (µg)	Vitamina C (mg)	Colesterol (mg)	Ácidos gordos saturados, total (g)	Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)	Ácidos gordos polinsaturados, total (g)	Ácido linoleico (g)	Ácido alfa-linolénico (g)	Fitatos, total (mg)
	CARTB ou [CARTB-]	CRYPXB ou [CRYPXB-]	VITD	ERGAL ou [ERGAL-]	CHOCAL ou [CHOCAL-]	TOCPHA ou [TOCPHA-]	THIA ou [THIA-]	RIBF ou [RIBF-]	NIAEQ	NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]	VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]	FOLAC ou [FOLAC-]	FOLFD ou [FOLFD-]	FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]	FOLDFE	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]	VITC ou [VITC-]	CHOLE ou [CHOL-]	FASAT ou [FASAT-]	FAMS ou [FAMS-]	FAPU ou [FAPU-]	F ₁₈ D ₇ CN ₂ ou [F ₁₈ D ₇ CN ₂ -]	F ₁₈ D ₅ CN ₂ ou [F ₁₈ D ₅ CN ₂ -]	PHYTCDP* ou PHYTCPP* ou PHYTCPP* ou IP ₆ *** ou [PHYT-]
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	3,0	0,12	0,01	4,4	0,9	210	[0,84]	[0]	[91]	[91]	91	0,06	[2]	128	[2,28]	[4,32]	[7,90]	[3,89]	[0,14]	[1]
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[6,9]	[0,28]	[0,03]	29	[2,1]	1600	[2,0]	[0]	[210]	[210]	210	[0,14]	[4]	[300]	[2,28]	[4,32]	[7,90]	[9,12]	[0,34]	[3]
	[65]	[0]	6,7	[0,0]	[6,7]	3,6	0,09	1,1	13	1,5	692	0,24	[0]	[100]	100*	100	[2,7]	1	[175]	[17,4]	[2,72]	[0,32]	[3,89]	[0,14]	[0]
	[8]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	[0,03]	[0,16]	0,6	[0,1]	[29]	[0,09]	[0]	[5]	[5]	4,5	[0,22]	[1]	[1,80]	[0,02]	[0,10]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0]
	[7]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	0,00	0,03	0,15	0,6	0,1	[30]	0,03	[0]	[7]	[7]	7,3	0,18	0	[4,84]	0,33	0,11	0,02	0,01	[0,00]	[0]
	[8]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	[0,04]	[0,20]	0,9	[0,2]	[45]	[0,05]	[0]	[11]	[11]	11	[0,15]	[0]	[2,00]	[0,10]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0]
	[2]	[0]	0,4	0,1	0,3	0,08	[0,04]	[0,30]	0,9	[0,2]	43	0,07	[0]	[6]	[6]	6,5	[0,30]	0	7,67	1,21	0,50	0,09	0,03	[0,00]	[0]
	[9]	[0]	0,1	[0,0]	[0,1]	[0,04]	0,11	0,22	1,3	0,1	72	0,19	[0]	[9]	[9]	9	0,30	1	4,23	0,66	0,24	0,00	0,03	0,00	[0]
	0	[0]	0,1	[0,0]	[0,1]	[0,02]	0,09	[0,14]	1,0	[0,3]	[44]	[0,04]	[0]	[1]	[1]	0,75	[0,04]	1	10,0	1,99	0,80	0,08	[0,10]	[0,03]	[0]
	46	1	1,1	[0,0]	[1,1]	0,20	0,08	0,61	2,2	0,3	[112]	[0,05]	[0]	[11]	[11]	11	0,58	1	31,0	5,59	2,16	0,26	0,18	[0,04]	[0]
	[116]	[0]	0,8	[0,0]	0,8	1,1	0,29	1,1	7,0	0,8	[371]	0,39	[0]	[37]	[37]	37	1,6	12	80,0	15,9	7,17	0,72	0,60	[0,18]	[0]
	20	[0]	1,3	1,2	[0,1]	0,11	0,03	0,17	0,9	0,1	48	0,04	[0]	[7]	7*	7	0,55	2	13,0	2,45	1,07	0,11	0,07	0,02	[0]
	17	0	1,2	1,2	[0,0]	0,17	0,03	0,16	0,9	0,1	48	0,03	[0]	[7]	7*	7	[0,44]	2	27,0	2,71	1,21	0,14	0,08	0,02	[0]
	[10]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	0,00	0,03	0,21	0,9	0,1	[47]	0,05	[0]	[7]	7	6,8	0,73	1	3,10	0,11	0,06	0,00	0,01	0,00	[0]
	[8]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,04]	0,03	0,24	0,9	0,1	[47]	0,06	[0]	[9]	9	9	0,90	2	6,45	1,07	0,40	0,00	0,02	0,01	[0]
	14	[0]	1,3	1,2	[0,1]	0,14	0,03	0,11	0,9	0,1	48	0,04	[0]	[7]	7*	7	[0,15]	2	[8,00]	2,11	1,01	0,11	0,09	0,01	[0]
	[119]	[0]	0,2	[0,0]	[0,2]	[1,5]	[0,02]	[0,13]	0,6	[0,1]	[30]	0,03	[0]	[4]	[4]	4	0,21	[0]	[101]	[22,4]	[9,27]	[1,19]	[0,73]	[0,20]	[0]
	[0]	[0]	0,5	[0,0]	[0,5]	[0,00]	[0,04]	[0,15]	4,0	[0,1]	[230]	[0,04]	[0]	[11]	[11]	11	[0,26]	[0]	[8,95]	[2,04]	[0,76]	[0,11]	[0,07]	[0,01]	[0]
	0	[0]	0,5	[0,0]	[0,5]	[0,11]	0,04	0,15	4,0	0,1	[230]	0,04	[0]	[11]	11	11	0,26	[0]	[8,95]	[2,04]	[0,76]	[0,11]	[0,07]	[0,01]	[0]
	290	[0]	0,1	0,0	0,1	0,60	0,05	0,30	3,4	[0,1]	[196]	[0,10]	[0]	[7]	[7]	7,3	1,2	0	68,0	[9,27]	5,54	[0,46]	[0,33]	[0,19]	[0]
	182	1	0,1	[0,0]	[0,1]	1,0	0,03	0,36	6,1	0,1	360	0,09	[0]	[25]	[25]	25	2,1	[0]	68,0	15,8	5,20	0,40	[0,34]	[0,18]	[0]
	67	[0]	0,2	[0,0]	[0,2]	[0,49]	0,05	0,28	3,4	0,2	[192]	0,06	[0]	[19]	19	19	0,28	[0]	[61,4]	[13,8]	[5,74]	[0,98]	[0,90]	[0,19]	[0]
	[6]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[12]	[0,00]	[0,00]	0,0	[0,0]	[0]	[0,00]	[0]	[0]	[0]	0	[0,00]	[0]	[0,00]	[14,4]	[72,1]	[9,10]	[8,47]	[0,63]	[0]

5.1 - Tabela da Composição de Alimentos

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno
			EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERG (kcal)	ENERG (kJ)	WATER ou [WATER-]	PROTEIN ou PROTENT ou PROCONT ou PROCONT ou [PROTE]	FAT ou FATCE ou [FAT-]	CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIBTG ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MG ou [MG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA	VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]
A290	Banha, gordura, porco	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	1,00	896	3680	0,5	0,2**	99,5	0,0	0,0	[0,0]	0,0	0	0,00	0	0	1	1	0,05	9	9	[9]	[0]
A288	Creme vegetal, para barrar n.e.		1,00	726	2990	23,1	0,5*	[80,2]	[0,6]	[0,0]	[0,0]	0,0	0	0,00	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0
A287	Manteiga, com sal		1,00	743	3060	15,4	0,6	82,3	[0,0]	0,0	[0,0]	1,5	18	0,02	2	18	24	679	0,08	928	894	860	0
A289	Margarina, n.e.		1,00	721	2960	19,1	0,0*	80,1	[0,0]	[0,0]	[0,0]	1,3	18	0,07	2	17	22	500	0,10	48	24	0	[0]
A281	Óleo, alimentar		1,00	897	3690	[0,0]	0,0*	99,7	[0,0]	0,0	[0,0]	0,0	0	0,02	0	1	0	0	0,01	0	0	0	0
A282	Óleo, djove/ndjengue	Sclerocarya birrea (A. Rich.) Hochst.	1,00	900	3700	[0,0]	[0,0]	[100]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[1]	[0,30]	[0]	[1]	[1]	[1]	[0,01]	1	0	[0]	[0]
A283	Óleo, palma, vermelho	Elaeis guineensis Jacq.	1,00	899	3700	0,0	0,0	99,9	0,0	0,0	[0,0]	0,0	0	0,04	0	0	0	0	0,00	8800	4400	0	0
A284	Óleo, soja	Glycine max (L.) Merr.	1,00	900	3700	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	[0,0]	0,0	1	0,01	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0
A291	Sebo, gordura, vaca	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	1,00	872	3590	2,0	0,9*	96,5	0,0	0,0	[0,0]	0,0	0	0,20	0	4	1	1	0,00	86	85	85	[0]
FG12. BEBIDAS (ALCOÓLICAS E NÃO-ALCOÓLICAS)																							
A412	Água		1,00	0	0	[100]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[0,0]	1	0,01	0	0	0	1	0,00	0	0	[0]	[0]
A329	Aguardente		1,00	234	969	[64,0]	0,0*	[0,0]	[0,0]	[0,0]	33,4	0,0	0	0,00	0	0	1	4	0,00	0	0	[0]	[0]
A312	Café, bebida, n.e. (expresso, solúvel preparado, etc.)		1,00	3	13	98,5	0,0	0,0	[0,6]	0,0	[0,0]	0,2	3	0,08	8	6	89	0	0,03	0	0	0	0
A313	Café, solúvel, em pó		1,00	307	1300	3,9	18,0	0,5	[49,9]	15,4	[0,0]	8,3	143	3,63	350	337	3590	61	0,57	0	0	0	0
A327	Cerveja, n.e.		1,00	42	176	93,4	0,6	0,0	[3,2]	0,0	4,0	0,1	4	0,01	6	16	37	4	0,02	0	0	0	0
A330	Gin		1,00	237	983	[64,9]	0,0*	[0,0]	0,0	0,0	[33,9]	[0,0]	0	0,00	0	[0]	0	[1]	0,00	0	0	[0]	[0]
A332	Licor Marula		1,00	320	1330	[46,5]	3,1	14,2	[20,8]	0,0	[13,8]	[0,4]	20	0,11	2	41	21	97	0,22	217	212	207	[0]
A328	Macau, massambala, bebida alcoólica fermentada		1,00	21	86	96,4	0,4*	[0,0]	[1,9]	[0,1]	1,6	0,1	[1]	0,08	11	[7]	81	3	0,07	0	0	[0]	[0]
A404	Macau, massango, bebida alcoólica fermentada		1,00	31	130	[90,9]	0,7*	0,0	[2,6]	[0,1]	[2,5]	0,2	[8]	0,08	[14]	[16]	81	3	0,07	0	0	[0]	[0]
A331	Maluvo/marufo/maruvo, bebida alcoólica		1,00	77	321	93,3	0,2*	0,0	5,7	[0,0]	7,6	0,2	0	1,00	4	8	84	2	0,01	0	0	[0]	[0]
A317	Néctar de fruta, n.e.		1,00	59	248	[85,3]	0,3*	[0,2]	[13,6]	0,6	[0,0]	0,1	3	0,20	2	4	42	4	0,00	4	2	0	0
A333	Okanhome/can-home/caporoto/capuca		1,00	217	900	[67,1]	0,0*	[0,0]	[0,0]	[0,0]	[31,0]	[0,0]	[2]	[0,05]	[1]	[4]	[12]	[0]	[0,01]	0	0	[0]	[0]
A405	Quimbombo, milho, bebida alcoólica fermentada		1,00	29	121	[93,2]	0,6*	[0,2]	[3,3]	[0,1]	1,6	[0,3]	[4]	[1,40]	[14]	[6]	[80]	[3]	[0,07]	0	0	[0]	[0]
A318	Refrigerante, com gás, sabor a fruta (laranja, ananás, etc)		1,00	45	190	86,0	0,1*	0,0	[11,1]	0,0	[0,0]	0,1	2	0,00	1	0	7	5	0,00	0	0	[0]	[0]
A319	Refrigerante, sem gás, sabor a fruta (laranja, ananás, etc)		1,00	27	114	[92,2]	0,1*	[0,0]	[6,5]	[0,1]	[0,0]	[0,1]	[3]	[0,10]	[2]	[10]	[20]	[11]	[0,10]	0	0	[0]	[0]
A320	Refrigerante, tipo bebida energética		1,00	43	183	88,2	0,2*	[0,5]	9,4	0,0	[0,0]	0,3	12	0,01	3	13	31	77	0,03	0	0	[0]	0
A321	Refrigerante, tipo cola		1,00	41	172	89,7	0,0	0,0	10,1	0,0	[0,0]	0,0	4	0,01	1	22	1	3	0,00	0	0	0	[0]
A322	Refrigerante, tipo gasosa		1,00	41	176	[89,6]	0,0*	0,0	10,4	0,0	[0,0]	[0,0]	2	0,04	1	0	1	11	0,02	0	0	[0]	[0]
A314	Sumo, cana de açúcar		1,00	65	278	83,6	0,1*	0,2	15,7	0,3	[0,0]	0,2	14	0,96	13	22	150	1	0,14	1	0	[0]	[0]

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma

	Beta-caroteno (µg)	Beta-criptoxantina (µg)	Vitamina D (µg)	Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)	Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)	Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)	Tiamina (vitamina B ₁) (mg)	Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)	Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	Niacina (mg)	Triptofano (mg)	Vitamina B ₆ (mg)	Ácido fólico (sintético) (µg)	Folatos, naturalmente presentes (µg)	Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)	Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	Vitamina B ₁₂ (µg)	Vitamina C (mg)	Colesterol (mg)	Ácidos gordos saturados, total (g)	Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)	Ácidos gordos polinsaturados, total (g)	Ácido linoleico (g)	Ácido alfa-linolénico (g)	Fitatos, total (mg)
	CARTB ou [CARTB-]	CRYPXB ou [CRYPXB-]	VITD	ERGAL- ou [ERGAL-]	CHOCAL- ou [CHOCAL-]	TOCPHA ou [TOCPHA-]	THIA ou [THIA-]	RIBF ou [RIBF-]	NIAEQ	NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]	VITB _{6A} ou VITB _{6C} ou [VITB ₆ -]	FOLAC ou [FOLAC-]	FOLFD ou [FOLFD-]	FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]	FOLDFE	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]	VITC ou [VITC-]	CHOLE ou [CHOL-]	FASAT ou [FASAT-]	FAMS ou [FAMS-]	FAPU ou [FAPU-]	F _{18:1} D ₅ CN ₆ ou [F _{18:1} D ₅ CN ₆ -]	F _{18:2} D ₆ CN ₆ ou [F _{18:2} D ₆ CN ₆ -]	PHYTCDP ou PHYTCPPD ou PHYTCPPH ou P ₁ ou PHYT-]
	0	[0]	0,6	[0,0]	[0,6]	0,30	0,00	0,00	0,0	0,0	[0]	[0,02]	[0]	[0]	[0]	0	[0,01]	0	97,5	44,7	42,6	9,40	9,41	0,76	[0]
	0	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	7,0	0,00	0,00	0,5	0,4	[5]	0,00	[0]	[0]	[0]	0	0,00	[0]	0,00	29,5	36,3	[14,1]	11,2	[2,93]	[0]
	410	6	2,8	0,0	2,8	2,0	0,00	0,06	1,3	1,1	[12]	0,01	0	6	[6]	6	0,15	0	197	52,1	20,9	2,83	1,86	0,46	[0]
	290	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	15	0,01	0,03	0,0	0,0	[2]	0,00	[0]	[0]	[0]	0	0,00	0	10,3	34,0	32,0	14,0	9,10	[2,58]	[0]
	0	0	0,0	[0,0]	[0,0]	5,7	0,00	0,00	0,0	0,0	[0]	0,00	[0]	[0]	0*	0	0,00	0	0,00	13,6	41,1	40,9	34,0	[9,60]	[0]
	[6]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[12]	[0,00]	[0,00]	0,0	[0,0]	[0]	[0,00]	[0]	[0]	[0]	0	[0,00]	[0]	[0,00]	[14,4]	[72,1]	[9,10]	[8,47]	[0,63]	[0]
	52800	0	0,0	[0,0]	[0,0]	18	0,00	0,00	0,0	0,0	[0]	0,00	[0]	[0]	[0]	0	0,00	0	2,00	48,5	36,7	9,16	10,1	0,20	[0]
	0	0	0,0	[0,0]	[0,0]	14	0,00	0,00	0,0	0,0	[0]	0,00	[0]	[0]	0*	0	0,00	0	0,00	14,5	20,6	50,6	51,4	7,13	[0]
	[9]	[0]	1,5	[0,0]	[1,5]	0,60	0,00	0,00	1,9	0,0	[112]	[0,00]	[0]	[0]	[0]	0	[0,00]	1	100	47,5	45,0	3,61	3,30	[0,17]	[0]
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	0,0	[0,0]	[0]	[0,00]	[0]	[0]	[0]	0	[0,00]	[0]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0]
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	0,0	[0,0]	[0]	[0,00]	[0]	[0]	[0]	0	[0,00]	[0]	[0,00]	0,00	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0]
	0	0	0,0	[0,0]	[0,0]	0,00	0,00	0,01	0,5	0,5	0	0,00	[0]	[1]	1*	0,71	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	[0,01]	[0,00]	0
	0	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	0,10	0,01	0,14	32	31	[30]	8,7	[0]	0	[0]	0	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	[0,01]	0
	0	0	0,0	[0,0]	[0,0]	0,00	0,00	0,03	0,4	0,3	6	0,04	0	2	[2]	1,8	0,01	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	[0,00]	[0]
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	0,0	[0,0]	0	[0,00]	[0]	[0]	[0]	0	[0,00]	[0]	[0,00]	0,00	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0]
	[59]	[1]	0,0	[0,0]	[0,0]	0,61	[0,01]	[0,06]	0,7	[0,1]	[40]	[0,01]	[0]	[1]	[1]	1,4	[0,05]	0	[19,6]	8,94	3,27	0,50	0,18	[0,13]	[0]
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	[0,04]	[0,05]	0,4	[0,4]	[0]	[0,00]	[0]	[0]	[0]	0	[0,00]	[0]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0]
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	0,0	[0,0]	[0]	[0,00]	[0]	[0]	[0]	0	[0,00]	[0]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0]
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	0,01	0,27	0,4	0,4	[0]	0,03	[0]	[1]	1*	0,73	[0,00]	1	[0,00]	0,03	0,03	0,07	0,05	0,02	[0]
	24	0	0,0	[0,0]	[0,0]	0,25	0,00	0,01	0,2	0,2	[0]	0,01	[0]	[3]	[3]	2,5	[0,01]	11	[0,00]	[0,02]	[0,02]	[0,02]	[0,05]	[0,06]	[0]
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	0,0	[0,0]	[0]	[0,00]	[0]	[0]	[0]	0	[0,00]	[0]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0]
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	[0,01]	[0,03]	0,0	[0,0]	[0]	[0,00]	[0]	[0]	[0]	0	[0,00]	[0]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0]
	[4]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	0,00	0,00	0,0	0,0	[0]	0,00	[0]	[0]	0*	0	0,00	0	0,00	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0]
	[2]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,20]	[0,01]	[0,01]	0,0	[0,0]	[0]	[0,04]	[0]	[0]	[0]	0,2	[0,00]	[22]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0]
	0	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	0,00	0,00	0,31	5,8	5,8	[0]	2,4	[0]	0	[0]	0	0,77	1	[0,00]	0,00	0,00	0,00	[0,01]	[0,00]	[0]
	0	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	0,00	0,00	0,0	0,0	[0]	0,00	[0]	[0]	0*	0	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	[0,00]	[0,00]	[0]
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	0,00	0,00	0,0	0,0	[0]	0,00	[0]	[0]	0*	0	0,00	0	0,00	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0]
	8	[0]	0,4	0,4	[0,0]	0,02	0,02	0,02	0,1	0,1	1	0,22	[0]	[45]	45*	45	[0,00]	5	[0,00]	0,14	0,03	0,17	0,15	0,03	30

5.1 - Tabela da Composição de Alimentos

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno
			EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERC (kcal)	ENERC (kJ)	WATER ou [WATER-]	PROTEIN ou PROTONT ou PROCONT ou [PROT-]	FAT ou FATCE ou [FAT-]	CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIBG ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MG ou [MG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA	VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]
A315	Sumo, fruta, açucarado		1,00	47	199	[88,6]	0,5*	[0,1]	[11,0]	[0,1]	[0,0]	[0,1]	[10]	[0,08]	[5]	[8]	[76]	[6]	[0,05]	2	1	[0]	[1]
A325	Vinho, branco n.e.		1,00	90	373	85,2	0,0	0,0	3,3	0,0	10,7	0,2	8	0,21	8	14	54	3	0,06	0	0	[0]	0
A324	Vinho, espumante, n.e.		1,00	102	425	86,5	0,0	0,0	7,3	0,0	10,2	0,1	7	0,26	7	11	37	3	0,04	0	0	0	0
A326	Vinho, tinto n.e.		1,00	91	378	86,2	0,0	0,2	2,8	0,0	11,0	0,2	7	0,25	12	23	86	9	0,07	0	0	[0]	0
A334	Vodka		1,00	254	1050	[66,6]	0,0*	[0,0]	4,2	0,0	33,8	0,0	[0]	[0,01]	[0]	[5]	0	0	[0,00]	0	0	[0]	[0]
A335	Whisky		1,00	234	970	[63,9]	0,0*	[0,0]	0,1	0,0	33,4	0,0	0	0,00	0	0	1	2	0,00	0	0	[0]	[0]
FG13. ESPECIARIAS, ERVAS AROMÁTICAS, MOLHOS E CONDIMENTOS																							
A345	Canela, moída	Cinnamomum verum J. Presl	1,00	263	1090	8,8	3,8	2,2	27,5	59,5	[0,0]	3,8	843	16,4	61	71	556	3	1,77	29	14	[0]	[1]
A346	Coentros, cru	Coriandrum sativum L.	0,90	30	124	89,6	2,5	0,4	1,9	4,1	[0,0]	2,1	115	6,05	45	52	533	33	0,54	635	318	[0]	90
A351	Colorau		1,00	326	1350	[11,2]	15,6	[12,9]	[19,1]	[34,9]	[0,0]	[7,7]	[229]	[21,1]	[178]	[314]	[2280]	34	[4,33]	4930	2460	[0]	[595]
A352	Cubo de caldo, peixe/marisco		1,00	301	1250	[3,4]	5,0*	[23,0]	[17,4]	[2,5]	[0,0]	[47,3]	[60]	[2,35]	[120]	[311]	[1080]	[19000]	[0,90]	24	24	[24]	[0]
A363	Cubo de caldo, vaca		1,00	165	695	3,3	9,4*	[6,5]	17,4	[0,3]	[0,0]	59,3	[60]	2,23	50	225	403	24000	0,21	21	21	[21]	[0]
A362	Cubo de caldo, vegetais		1,00	293	1220	5,7	[9,5]	[21,3]	[14,9]	1,8	[0,0]	[51,0]	47	2,80	44	120	390	16800	0,40	0	0	0	[0]
A347	Folha de louro cru	Laurus nobilis L.	1,00	353	1480	[5,4]	7,5	[8,4]	48,7	26,3	[0,0]	[3,6]	[834]	[43,0]	[120]	113	[529]	[23]	3,70	618	309	[0]	[0]
A353	Gengibre, cru	Zingiber officinale Roscoe	1,00	53	222	81,3	0,6	0,7	9,0	4,1	[0,0]	0,6	19	1,90	55	44	407	8	0,39	14	7	[0]	[0]
A354	Gindungo, fresco, cru	Capsicum spp.	0,73	44	184	83,5	1,3	0,3	5,9	6,7	[0,0]	1,5	65	1,17	29	51	327	3	0,28	274	137	[0]	6
A401	Gindungo, seco, cru	Capsicum spp.	1,00	287	1190	10,3	12,2*	6,4	29,5	31,2	[0,0]	4,7	100	6,23	231	280	2250	19	1,66	424	212	[0]	400
A348	Hortelã-comum, cru	Mentha spicata L.	1,00	46	191	84,2	4,7*	0,7	2,4	5,9	[0,0]	2,2	205	8,56	110	65	539	17	0,75	767	384	[0]	[0]
A359	Ketchup		1,00	111	469	69,2	1,3	0,3	24,6	2,0	[0,0]	2,5	13	0,45	16	28	322	792	0,14	108	54	0	0
A360	Maionese		1,00	701	2880	[15,3]	1,3*	[76,7]	1,4	0,0	[0,0]	1,4	12	0,38	3	35	21	434	0,20	40	25	11	0
A349	Manjerição, cru	Ocimum basilicum L.	1,00	32	134	89,1	3,1	0,8	1,1	4,2	[0,0]	1,7	240	3,65	21	35	360	11	1,30	732	366	0	20
A355	Mostarda, molho		1,00	118	488	[76,7]	6,9	8,2	[1,8]	[4,0]	[0,0]	[3,4]	87	2,35	80	202	199	2950	1,10	10	5	0	[1]
A356	Pimenta, moída	Piper spp.	1,00	281	1180	13,2	10,6	3,2	36,2	33,2	[0,0]	4,6	405	11,9	196	144	1490	24	1,24	155	77	[0]	157
A357	Piri-piri, pó		1,00	312	1290	[10,8]	[13,4]	[14,3]	14,9	[34,8]	[0,0]	12,9	280	29,3	210	260	3000	2500	2,20	1550	775	[0]	300
A343	Sal, iodado		1,00	1	3	0,1	0,2*	[0,0]	[0,0]	0,0	0,0	99,7	71	0,42	14	2	73	38300	0,09	0	0	0	[0]
A344	Sal, n.e.		1,00	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	99,9	31	0,20	27	2	75	38400	0,10	0	0	0	[0]
A350	Salsa, cru	Petroselinum crispum (MILL.) A.W.HILL	0,95	64	269	83,5	3,1	0,6	9,4	4,3	[0,0]	1,9	239	4,11	43	79	998	56	1,00	554	277	[0]	40
A358	Vinagre, vinho		1,00	5	19	[94,5]	0,5*	0,0	[0,4]	0,0	[0,1]	0,2	5	0,27	4	10	31	7	0,02	0	0	[0]	0
FG14. AÇÚCAR, XAROPES E DOCES																							
A292	Açúcar, branco		1,00	399	1690	0,0	0,0	0,0	99,7	0,0	0,0	0,0	6	0,09	1	1	4	2	0,04	0	0	0	[0]
A293	Açúcar, mascavado		1,00	388	1650	1,1	0,0	0,0	96,9	0,0	[0,0]	1,0	103	1,45	19	2	220	26	0,08	0	0	0	[0]
A307	Biscoito, sortido		1,00	516	2160	2,7	6,3	23,9	[67,9]	1,8	[0,0]	1,0	94	1,45	25	123	194	244	0,67	104	98	93	0
A304	Bola de Berlim, com creme		1,00	296	1240	[33,0]	[6,0]	[8,8]	[47,0]	[2,2]	[0,0]	[1,2]	[63]	[0,80]	[19]	[104]	[238]	[305]	[0,53]	13	13	[13]	[0]
A308	Bolacha, pepitas de chocolate		1,00	490	2050	4,4	5,6	23,2	[63,0]	3,0	[0,0]	1,3	78	4,02	38	137	233	332	0,76	53	49	46	0
A309	Bolacha, recheada		1,00	456	1910	3,9	5,0	19,1	[64,7]	2,0	[0,0]	0,8	77	1,18	18	88	152	217	0,48	2	1	1	0
A305	Bolinhos fritos, sem creme		1,00	356	1490	[35,8]	8,4*	[16,0]	[43,7]	[1,8]	[0,0]	[0,9]	[43]	[1,04]	[15]	[105]	[116]	[243]	[0,65]	73	71	[70]	[0]
A306	Bolo de fatia, n.e.		1,00	420	1760	21,5	5,0	19,9	[54,4]	1,9	[0,0]	1,8	95	1,52	20	206	197	303	0,53	55	52	49	0
A299	Cacau, em pó		1,00	471	1950	2,9	15,6	32,2	13,5	32,1	[0,0]	6,8	123	14,9	408	535	2260	77	6,42	2	1	0	0

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma

	Beta-caroteno (µg)	Beta-criptoxantina (µg)	Vitamina D (µg)	Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)	Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)	Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)	Tiamina (vitamina B ₁) (mg)	Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)	Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	Niacina (mg)	Triptofano (mg)	Vitamina B ₆ (mg)	Ácido fólico (sintético) (µg)	Folatos, naturalmente presentes (µg)	Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)	Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	Vitamina B ₁₂ (µg)	Vitamina C (mg)	Colesterol (mg)	Ácidos gordos saturados, total (g)	Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)	Ácidos gordos polinsaturados, total (g)	Ácido linoleico (g)	Ácido alfa-linolénico (g)	Fitatos, total (mg)
	CARTB ou [CARTB-]	CRYPXB ou [CRYPXB-]	VITD	ERGCHAL ou [ERGCHAL-]	CHOCAL ou [CHOCAL-]	TOCPHA ou [TOCPHA-]	THIA ou [THIA-]	RIBF ou [RIBF-]	NIAEQ	NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]	VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]	FOLAC ou [FOLAC-]	FOLFD ou [FOLFD-]	FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]	FOLDFE	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]	VITC ou [VITC-]	CHOLE ou [CHOL-]	FASAT ou [FASAT-]	FAMS ou [FAMS-]	FAPU ou [FAPU-]	F ₁₈ :D ₃ CN ₂ ou [F ₁₈ :D ₃ CN ₂ -]	F ₁₈ :D ₃ CN ₂ ou [F ₁₈ :D ₃ CN ₂ -]	PHYTCDP* ou PHYTCDP* ou PHYTCPP* ou P ₁ ''' ou [PHYT-]
	[15]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,21]	[0,07]	[0,06]	0,7	[0,7]	0	[0,10]	[0]	[18]	[18]	18	[0,03]	[32]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,04]	[0,00]	30
	0	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	0,00	0,01	0,00	0,0	0,0	1	0,03	0	0	[0]	0	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	[0,00]	[0,00]	[0]
	0	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	0,00	0,00	0,01	0,0	0,0	1	0,01	0	0	[0]	0	[0,00]	0	0,00	0,00	0,00	0,00	[0,00]	[0,00]	[1]
	0	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	0,00	0,00	0,00	0,1	0,0	1	0,02	0	0	[0]	0	0,00	0	[0,00]	0,00	0,00	0,00	[0,00]	[0,00]	[0]
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	[0,01]	[0,01]	0,0	[0,0]	0	[0,00]	[0]	[0]	[0]	0	[0,00]	[0]	[0,00]	0,00	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0]
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	[0,01]	[0,00]	0,1	[0,1]	[0]	[0,00]	[0]	[0]	[0]	0	[0,00]	[0]	[0,00]	0,00	[0,00]	[0,00]	0,00	[0,00]	[0]
	[112]	[129]	0,0	[0,0]	[0,0]	[1,8]	0,09	0,22	2,0	1,1	[49]	0,23	[0]	[31]	31*	31	0,00	5	0,00	0,56	[0,33]	[0,26]	0,00	0,00	[268]
	3660	[202]	3,6	3,6	[0,0]	0,42	0,09	0,10	1,4	0,7	38	0,19	[0]	[51]	51*	51	[0,00]	27	[0,00]	0,23	0,01	0,32	0,15	0,17	39
	[26200]	[6190]	0,0	[0,0]	[0,0]	[29]	[0,33]	[1,2]	11	[10]	[70]	[2,1]	[0]	[49]	[49]	49	[0,00]	[1]	[0,00]	[2,11]	1,23	[7,92]	[5,43]	[0,45]	153
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,72]	[0,18]	[0,77]	8,8	[8]	[50]	[0,24]	[0]	[48]	[48]	48	[2,4]	[0]	[2,00]	[16,0]	[1,63]	[0,17]	[0,00]	[0,00]	[0]
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,72]	[0,20]	[0,24]	4,4	[3,9]	[33]	[0,20]	[0]	[32]	[32]	32	[1,0]	[0]	4,00	[3,16]	[2,64]	[0,33]	[0,20]	[0,07]	[0]
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,72]	[5,2]	[0,45]	3,8	[2,2]	[95]	[0,10]	[0]	[30]	[30]	30	[0,00]	0	0,00	[10,5]	[7,70]	[4,52]	[0,10]	[0,03]	[0]
	[3710]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	1,8	[0,01]	[0,42]	3,3	[2]	[76]	1,7	[0]	[180]	[180]	180	[0,00]	[47]	[0,00]	2,28	1,64	[2,29]	[1,24]	[1,05]	[36]
	89	[0]	4,1	4,1	[0,0]	0,28	0,04	0,04	0,8	0,4	22	0,20	[0]	[11]	11*	11	[0,00]	5	0,00	0,23	0,07	0,38	0,15	0,04	15
	540	2200	3,1	3,1	[0,0]	0,06	0,09	0,06	2,2	1,9	18	0,28	[0]	[22]	22*	22	0,00	73	0,00	0,13	0,03	0,41	0,37	0,04	13
	1540	1600	24	24	[0,0]	0,69	0,46	0,76	8,3	6,4	117	3,8	[0]	[52]	52*	52	[0,00]	8	[0,00]	1,14	0,72	3,26	3,08	0,18	264
	4600	[0]	3,4	3,4	[0,0]	0,45	0,02	0,19	1,7	0,7	57	0,17	[0]	[110]	110*	110	[0,00]	17	[0,00]	0,13	0,01	0,35	0,07	0,29	48
	648	0	0,0	[0,0]	[0,0]	1,6	0,39	0,06	1,6	1,4	[16]	0,13	[0]	[21]	[21]	21	0,00	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	[0,00]	[0]
	181	0	0,2	[0,0]	0,2	13	0,01	0,18	0,2	0,0	[12]	0,08	[0]	0	[0]	0	0,00	0	90,5	7,45	30,7	32,2	26,1	4,15	[0]
	4380	0	0,0	[0,0]	[0,0]	3,5	0,06	0,27	1,5	0,9	[34]	0,13	[0]	[64]	64*	64	0,00	40	0,00	0,12	0,09	0,32	[0,08]	[0,35]	2
	[51]	[27]	0,0	[0,0]	[0,0]	[1,8]	[0,18]	[0,07]	0,7	[0,6]	[9]	[0,07]	[0]	[7]	[7]	7	0,00	0	0,00	0,50	5,80	1,60	[0,36]	[0,37]	[0]
	767	165	26	26	[0,0]	0,59	0,06	0,09	1,8	0,9	56	0,15	[0]	[22]	22*	22	0,00	6	0,00	0,98	[1,05]	1,08	0,82	0,26	383
	7600	3100	0,0	[0,0]	[0,0]	[38]	0,25	0,84	8,4	7,2	[70]	[2,1]	[0]	[28]	[28]	28	[0,00]	[1]	[0,00]	[2,26]	[2,93]	[7,32]	[6,41]	[0,52]	153
	0	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	0,00	0,00	0,0	0,0	[0]	[0,00]	[0]	0	[0]	0	[0,00]	0	0,00	0,00	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0]
	0	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	0,00	0,00	0,0	0,0	[0]	0,00	[0]	0	[0]	0	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	[0,00]	[0,00]	[0]
	3260	83	5,6	5,6	[0,0]	0,35	0,17	0,22	2,3	0,7	93	0,15	[0]	55	[55]	55	0,00	133	0,00	0,35	0,03	0,48	0,22	0,26	54
	0	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	[0]	0,00	[0]	[0]	0*	0	0,03	0	0,00	[0,00]	[0,00]	0,00	[0,00]	[0,00]	[0]
	0	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	0,00	0,00	0,0	0,0	[0]	0,00	[0]	0	[0]	0	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	[0,00]	[0,00]	[0]
	0	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	0,00	0,00	0,0	0,0	[0]	0,08	[0]	[1]	[1]	1	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	[0,00]	[0,00]	[0]
	62	4	0,4	[0,0]	[0,4]	1,3	0,11	0,10	1,9	0,7	73	0,06	[0]	[10]	[10]	10	0,10	0	38,2	15,0	8,64	1,65	1,55	0,18	167
	[3]	[0]	0,1	[0,0]	[0,1]	[3,9]	[0,07]	[0,13]	1,7	[0,7]	[60]	[0,09]	[0]	[37]	[37]	37	[0,22]	[0]	[15,0]	1,30	[5,00]	[4,50]	[4,41]	[0,02]	[153]
	44	1	0,1	[0,0]	0,1	2,2	0,07	0,09	1,5	0,7	[51]	0,12	[0]	12	[12]	12	0,11	0	24,4	10,9	8,49	2,52	2,20	0,22	0
	9	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[3,9]	0,09	0,02	2,1	1,1	62	0,04	[0]	[11]	11*	11	0,00	0	7,06	10,0	5,45	1,62	0,81	0,03	0
	[23]	[0]	0,4	[0,0]	[0,4]	[2,8]	[0,08]	[0,13]	2,0	[0,6]	[84]	[0,08]	[0]	[41]	[41]	41	[0,31]	[0]	[52,3]	1,50	[5,53]	[5,48]	[6,42]	[0,05]	153
	37	[2]	0,0	[0,0]	[0,0]	1,0	0,06	0,11	1,7	0,7	[64]	0,07	[0]	0	[0]	0	0,18	1	54,9	6,94	7,76	3,96	2,37	0,79	20
	15	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	1,3	0,10	0,07	4,7	1,1	[216]	0,48	[0]	62	[62]	62	0,00	0	0,00	15,0	8,23	0,76	0,53	0,03	644

5.1 - Tabela da Composição de Alimentos

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERC (kcal)	ENERC (kJ)	WATER ou [WATER-]	PROTEIN ou PROTEIN* ou PROCON* ou [PROT]	FAT ou FATCE ou [FAT]	CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIB* ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MG ou [MG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA	VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]	
A300	Chocolate, leite		1,00	515	2150	1,4	6,2	29,1	56,0	2,3	[0,0]	1,8	228	2,24	55	245	438	80	1,38	78	76	75	3	
A296	Doce/compota, fruta		1,00	266	1130	30,9	0,6	0,4	[65,0]	1,0	[0,0]	0,2	9	0,23	5	8	74	20	0,06	5	2	0	0	
A303	Gelado, à base de laticínios, n.e.		1,00	229	957	52,4	3,8	13,7	22,0	1,3	[0,0]	0,9	78	0,78	23	102	178	64	0,48	68	65	62	1	
A302	Gelado, gelo, tipo picolé/sorvete		1,00	136	576	68,9	0,0	0,3	[32,6]	1,0	[0,0]	0,3	48	0,09	4	42	108	10	0,00	1	0	[0]	[0]	
A294	Mel, abelhas		1,00	326	1390	[18,2]	[0,4]	[0,0]	[81,0]	[0,2]	[0,0]	[0,3]	[11]	[0,60]	[2]	[4]	[52]	[4]	[0,22]	0	0	[0]	[0]	
A295	Melaço, cana de açúcar		1,00	307	1310	22,1	0,2**	0,0	76,6	0,0*	[0,0]	1,9	102	5,40	115	40	[1460]	[37]	[0,29]	0	0	[0]	[0]	
A301	Pó achocolatado, para bebida		1,00	371	1570	2,2	8,1	5,9	[67,4]	8,0	[0,0]	5,8	278	4,91	186	577	1200	425	3,47	1	0	0	2	
A297	Rebuçados		1,00	404	1710	4,0	1,9	5,6	[86,7]	0,0	[0,0]	0,5	24	0,32	2	2	46	37	0,14	2	1	0	0	
A298	Sambapito/chu-pa-chupa		1,00	386	1640	3,0	0,6	0,4	[95,0]	[0,0]	[0,0]	0,5	4	0,75	[24]	[25]	[171]	[27]	0,06	0	0	[0]	[0]	
FG15. SNACKS E SALGADOS																								
A336	Batata frita, simples, rodelas, pacote		1,00	510	2130	1,8	5,6*	31,5	[48,9]	4,3	[0,0]	4,2	22	1,55	62	146	1190	482	1,00	4	2	0	0	
A342	Pastel folhado, salgado n.e.		1,00	332	1390	37,5	8,8	16,4	[36,2]	2,8	[0,0]	1,8	60	1,44	24	93	238	481	0,87	70	56	42	2	
A337	Snack, banana, frita, rodelas		1,00	507	2110	[3,2]	1,5*	[31,0]	53,0	[5,0]	[0,0]	[1,8]	19	0,70	80	71	560	[104]	0,50	72	36	[0]	[441]	
A338	Snack, mandioca, frita, rodelas		1,00	499	2090	[2,8]	1,0*	[25,9]	[63,6]	[3,7]	[0,0]	1,6	48	0,27	67	62	807	[296]	0,45	16	8	[0]	[48]	
A340	Snack, milho, frito, expandido, doce		1,00	520	2170	[8,0]	[6,5]	[31,9]	[51,1]	[1,3]	[0,0]	[3,4]	[84]	[0,35]	[22]	[118]	[306]	[942]	[0,47]	36	18	[0]	[7]	
A339	Snack, milho, frito, expandido, salgado		1,00	523	2180	2,0	7,5	31,9	51,1	1,3	[0,0]	3,4	84	0,35	22	118	306	942	0,47	36	18	0	7	
FG16. PRODUTOS ALIMENTARES DESTINADOS A ALIMENTAÇÃO ESPECIAL																								
A199	Farinha láctea, bebés, simples/fruta/mel (tipo "Cerelac", "Nutribén"), fortificado (vitaminas A, B1, B3, B6, B9, C, D3 e E, cálcio, ferro, sódio e zinco)		1,00	405	1710	[2,8]	14,7*	[8,5]	64,1	6,5	[0,0]	[3,3]	[496]	[7,33]	77	[578]	637	[159]	[2,25]	29	29	[30]	[0]	
A200	Farinha não láctea, bebés, simples/fruta (tipo "Cerelac", "Nutribén"), fortificado (vitaminas A, B1, B3, B6, B9, C, D3 e E, cálcio, ferro, sódio e zinco)		1,00	397	1670	[2,6]	11,2*	[6,2]	70,3	7,5	[0,0]	[0,9]	[235]	[6,07]	[22]	[163]	[178]	[45]	[1,03]	1	0	[0]	[0]	
A148	Fórmula láctea, lactentes		1,00	516	2160	[2,4]	12,0*	[26,5]	[57,3]	[0,5]	[0,0]	[2,2]	[372]	[6,23]	[47]	[197]	[598]	[163]	[5,65]	520	520	[520]	[0]	
A149	Fórmula láctea, transição (> 6 meses)		1,00	481	2020	[2,0]	[15,5]	[21,0]	[57,6]	[0,0]	[0,0]	[3,3]	[568]	[7,60]	[48]	[340]	[682]	[199]	[4,78]	488	488	[488]	[0]	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma

	Beta-caroteno (µg)	Beta-criptoxantina (µg)	Vitamina D (µg)	Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)	Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)	Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)	Tiamina (vitamina B ₁) (mg)	Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)	Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	Niacina (mg)	Triptofano (mg)	Vitamina B ₆ (mg)	Ácido fólico (sintético) (µg)	Folatos, naturalmente presentes (µg)	Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)	Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	Vitamina B ₁₂ (µg)	Vitamina C (mg)	Coolesterol (mg)	Ácidos gordos saturados, total (g)	Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)	Ácidos gordos polinsaturados, total (g)	Ácido linoleico (g)	Ácido alfa-linolénico (g)	Fitatos, total (mg)	
	CARTB ou [CARTB-]	CRYPXB ou [CRYPXB-]	VITD	ERGAL ou [ERGAL-]	CHOCAL ou [CHOCAL-]	TOCPHA ou [TOCPHA-]	THIA ou [THIA-]	RIBF ou [RIBF-]	NIAEQ	NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]	VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]	FOLAC ou [FOLAC-]	FOLFD ou [FOLFD-]	FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]	FOLDFE	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]	VITC ou [VITC-]	CHOLE ou [CHOL-]	FASAT ou [FASAT-]	FAMS ou [FAMS-]	FAPU ou [FAPU-]	F ₁₈ D ₇ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₇ CN ₆ -]	F ₁₈ D ₅ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₅ CN ₆ -]	PHYTCPP ou PHYTCPPD* ou PHYTCPPH* ou IP ₆ *** ou [PHYTE-]	
	20	2	0,0	[0,0]	0,0	0,50	0,09	0,40	3,0	0,3	161	0,22	0	25	[25]	25	0,96	2	22,3	18,7	9,60	1,13	1,01	0,05	0	
	19	24	0,0	[0,0]	[0,0]	0,50	0,03	0,00	0,3	0,3	0	0,03	[0]	[5]	5*	4,6	0,00	6	0,00	0,00	0,00	0,00	[0,04]	[0,01]	[0]	
	37	1	0,1	[0,0]	0,1	0,45	0,03	0,28	1,0	0,2	[52]	0,04	[0]	5	[5]	5,5	0,45	0	24,6	10,0	2,70	0,62	0,38	0,04	[0]	
	[12]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	0,00	0,04	0,05	0,2	0,2	[2]	0,03	[0]	[4]	[4]	4	0,00	12	0,00	[0,04]	0,18	0,02	0,04	[0,01]	[0]	
	[0]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	[0,00]	[0,05]	0,2	[0,1]	[6]	[0,02]	[0]	[2]	[2]	2	[0,00]	[1]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0,00]	[0]	
	0	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,10]	0,00	0,05	0,0	0,0	[0]	0,20	[0]	[0]	[0]	0	[0,00]	0	0,00	[0,01]	[0,01]	[0,02]	[0,01]	[0,00]	[0]	
	9	[0]	0,0	[0,0]	0,0	0,37	0,11	0,06	4,2	0,7	210	0,56	[0]	[20]	[20]	20	0,00	0	4,28	3,41	1,81	0,29	0,28	0,02	[644]	
	13	0	0,0	[0,0]	[0,0]	0,07	0,00	0,00	1,2	0,2	[60]	0,00	[0]	[0]	0*	0	0,00	0	10,9	3,57	0,87	0,20	0,38	0,01	[0]	
	[1]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[0,00]	[0,00]	[0,17]	0,1	[0,1]	[0]	[0,01]	[0]	[0]	[0]	0	[0,04]	[0]	0,00	[0,28]	[0,05]	[0,01]	[0,01]	[0,00]	[0]	
	27	0	0,0	[0,0]	[0,0]	5,7	0,15	0,04	3,4	2,6	46	0,49	0	67	[67]	67	0,00	17	0,00	9,05	16,1	6,06	5,66	0,05	47	
	172	[0]	0,4	[0,0]	[0,4]	0,80	0,12	0,13	3,0	1,5	[89]	0,12	[0]	17	[17]	17	0,34	0	21,8	8,44	6,22	3,21	2,50	0,24	[156]	
	[214]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[5,0]	0,14	0,02	1,5	[1]	[27]	[0,44]	[0]	[25]	[25]	25	[0,00]	2	[0,00]	25,9	[1,95]	[0,63]	0,46	[0,08]	1	
	[72]	[0]	0,0	[0,0]	[0,0]	[5,8]	[0,05]	[0,03]	1,4	[1,2]	[10]	[0,13]	[0]	[62]	[62]	62	[0,00]	[82]	[0,00]	[8,69]	[7,44]	[6,91]	[6,71]	[0,06]	0	
	[174]	[79]	0,0	[0,0]	[0,0]	[3,7]	[0,16]	[0,31]	2,5	[1,6]	[52]	[0,14]	[0]	[56]	[56]	56	[0,00]	[0]	[0,00]	[2,76]	[18,4]	[7,45]	[5,21]	[2,20]	[60]	
	174	79	0,0	[0,0]	[0,0]	3,7	0,16	0,31	2,5	1,6	[52]	0,14	[0]	[56]	56*	56	0,00	0	0,00	2,76	18,4	7,45	5,21	2,20	[60]	
	[0]	[0]	5,7	[0,0]	[5,7]	[2,7]	[1,0]	[0,32]	16	[13]	[147]	[0,30]	[32]	[36]	[67]	89	[0,50]	[58]	[8,30]	[3,07]	[2,70]	[1,78]	[1,53]	[0,15]	[148]	
	[10]	[0]	8,2	[0,0]	[8,2]	[4,9]	[0,72]	[0,12]	8,3	[6]	[138]	[0,29]	[57]	[26]	[82]	120	[3,1]	[56]	[1,40]	[0,83]	[3,01]	[2,29]	[1,78]	[0,05]	148	
	[0]	[0]	8,2	[0,0]	[8,2]	[8,3]	[0,54]	[0,93]	7,1	[4,8]	[138]	[0,40]	[74]	[42]	[116]	170	[1,7]	[83]	[0,00]	[8,70]	[11,6]	[5,50]	[4,18]	[0,50]	[0]	
	[0]	[0]	9,2	[0,0]	[9,2]	[7,4]	[0,82]	[1,2]	6,9	[4,6]	[138]	[0,53]	[110]	[42]	[151]	230	[1,5]	[74]	[6,00]	[8,33]	[6,08]	[4,21]	[3,40]	[0,47]	[0]	

5.2 - Tabela da Composição de Receitas

ID	Nome	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno
		(g)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)
		EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERG (kcal)	ENERG (kJ)	WATER ou [WATER-]	PROTEIN ou PROTEIN ou PROTEIN ou [PROTE-]	FAT ou FATCE ou [FAT-]	CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIBTG ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MAG ou [MAG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA	VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CAROT ou [CAROT-]
RG01. RECEITAS À BASE DE CEREAIS																						
R144	Arroz, branco, cozido	1,00	112	476	72,0	2,2	0,3	24,9	0,5	0,0	0,1	3	0,32	8	29	16	0	0,39	0	0	0	0
R145	Arroz, integral, cozido	1,00	134	566	66,6	3,1	0,6	28,4	1,0	0,0	0,3	22	0,38	32	49	85	2	0,66	0	0	0	0
R029	Funje/pirão, fuba de massambala branca	1,00	123	518	69,7	2,5	1,3	24,1	2,2	0,0	0,2	2	0,79	35	94	71	0	0,44	3	1	0	0
R030	Funje/pirão, fuba de massango	1,00	104	439	75,0	2,9	1,1	20,1	0,7	0,0	0,2	1	0,89	29	84	41	0	0,41	1	1	0	0
R031	Funje/pirão, fuba de milho amarelo, tipo limpa	1,00	75	317	80,6	0,1	0,2	17,5	1,4	0,0	0,2	0	0,23	6	34	32	1	0,11	4	2	0	3
R032	Funje/pirão, fuba de milho amarelo, tipo pala-pala	1,00	74	312	81,1	1,8	0,9	13,4	2,7	0,0	0,2	5	0,63	38	45	43	1	0,28	9	5	0	13
R033	Funje/pirão, fuba de milho branco, tipo limpa	1,00	73	311	81,4	0,9	0,6	15,4	1,6	0,0	0,2	1	0,40	14	39	41	1	0,42	0	0	0	0
R034	Funje/pirão, fuba de milho branco, tipo pala-pala	1,00	70	294	80,9	2,0	0,9	11,1	5,1	0,0	0,2	4	0,75	34	45	45	1	0,32	2	1	0	0
R025	Funje/pirão, fuba de milho com mahini	1,00	73	307	81,8	1,9	1,1	12,6	2,4	0,0	0,2	17	0,59	36	49	54	5	0,29	12	8	4	12
R028	Funje/pirão, misto, fuba de massango e fuba de milho amarelo, papa-pala	1,00	87	367	78,5	2,2	1,0	16,3	1,8	0,0	0,2	3	0,75	34	62	42	1	0,33	6	3	0	7
R143	Massa, trigo, tipo esparguete/macarrão/ espirais/conchas, seco, cozido	1,00	115	486	70,7	4,0	0,3	23,1	1,7	0,0	0,2	8	0,59	14	49	36	1	0,35	0	0	0	0
R146	Massambala, branca, grão, cozido	1,00	143	605	63,2	4,0	1,3	26,8	4,1	0,0	0,6	9	1,75	58	101	108	0	0,79	1	0	0	0
R147	Massambala, vermelha, grão, cozido	1,00	138	584	62,9	3,5	0,6	26,8	5,6	0,0	0,6	9	1,43	52	117	129	2	0,78	1	0	0	0
R148	Massango, grão, cozido	1,00	142	600	64,4	4,1	2,2	24,5	4,2	0,0	0,7	9	5,30	44	195	142	9	0,82	2	1	0	0
R044	Matete (papa de milho, leite, açúcar)	1,00	146	620	63,6	2,8	1,5	29,7	1,7	0,0	0,8	99	0,30	14	109	163	33	0,48	21	18	15	3
R149	Milho, amarelo, "rolão", cozido	1,00	104	439	74,1	2,5	1,1	19,8	2,3	0,0	0,2	2	0,44	27	53	52	0	0,41	12	6	0	4
R150	Milho, amarelo, grão, cozido	1,00	105	441	73,1	2,6	1,2	19,0	3,8	0,0	0,3	8	1,22	66	66	78	2	0,55	12	6	0	3
R151	Milho, branco, grão, cozido	1,00	102	430	73,8	2,8	1,2	18,2	3,8	0,0	0,3	7	1,46	60	66	82	2	0,60	3	1	0	0
R053	Mungome (broa de massango, com açúcar), com sal	1,00	259	1090	40,4	6,2	5,5	45,4	1,5	0,0	1,0	3	2,58	73	191	138	122	0,88	3	1	0	0
R057	Papa de fuba de massambala, feijão e noxa	1,00	94	398	75,7	2,6	0,7	18,2	2,4	0,0	0,4	13	0,97	35	63	173	2	0,39	48	24	0	69
R058	Papa de fuba de massambala, feijão, jinguba e noxa	1,00	131	552	69,4	3,3	3,2	20,9	2,6	0,0	0,5	16	1,02	40	77	181	2	0,44	60	30	0	87
R063	Papa de fuba de massango, nome e leite	1,00	116	490	71,5	3,8	1,8	20,5	1,6	0,0	0,9	103	1,50	35	113	228	24	0,58	15	12	10	0
R059	Papa de fuba de milho, banana e jinguba	1,00	127	532	71,0	3,6	4,4	16,1	4,3	0,0	0,6	9	0,75	47	69	205	2	0,40	3	2	0	0
R060	Papa de fuba de milho, banana, jinguba e soja	1,00	120	505	71,1	4,0	3,4	16,1	4,8	0,0	0,7	16	0,91	49	75	265	2	0,49	4	2	0	0
R062	Papa de fuba de milho, múcua e açúcar	1,00	178	753	53,6	2,5	1,1	37,2	4,7	0,0	0,9	39	1,54	71	63	383	3	0,50	12	6	0	17
R061	Papa de fuba de milho, múcua, feijão e açúcar	1,00	140	590	62,8	3,2	0,7	27,9	4,4	0,0	0,9	39	1,50	57	69	378	3	0,52	7	3	0	9

	Beta-caroteno	Beta-criptoxantina	Vitamina D	Ergocalciferol (vitamina D ₂)	Colecalciferol (vitamina D ₃)	Alfa-tocoferol (vitamina E)	Tiamina (vitamina B ₁)	Riboflavina (vitamina B ₂)	Niacina, equivalentes (vitamina B ₃)	Niacina	Triptofano	Vitamina B ₆	Ácido fólico (sintético)	Folatos, naturalmente presentes	Folatos, total (vitamina B ₉)	Folatos, equivalentes de folatos alimentares	Vitamina B ₁₂	Vitamina C	Colesterol	Ácidos gordos saturados, total	Ácidos gordos monoinsaturados, total	Ácidos gordos polinsaturados, total	Ácido linoleico	Ácido alfa-linolénico	Fitatos, total
	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)
	CARTB ou [CARTB-]	CRYPXB ou [CRYPXB-]	VITD	ERGAL ou [ERGAL-]	CHOCAL ou [CHOCAL-]	TOCPHA ou [TOCPHA-]	THIA ou [THIA-]	RIBF ou [RIBF-]	NIAEQ	NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]	VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]	FOLAC ou [FOLAC-]	FOLFD ou [FOLFD-]	FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]	FOLDFE	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]	VITC ou [VITC-]	CHOLE ou [CHOL-]	FASAT ou [FASAT-]	FAMS ou [FAMS-]	FAPU ou [FAPU-]	F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]	F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]	PHYTCCPP ⁺⁺ ou PHYTCCPP ⁺ ou IP ⁺⁺⁺ ou [PHYT-]
	0	0	0,0	0,0	0,0	0,01	0,01	0,01	0,6	0,2	24	0,02	0	2	2	2	0,00	0	0,00	0,07	0,06	0,08	0,07	0,00	89
	0	0	0,0	0,0	0,0	0,28	0,06	0,01	1,9	1,4	28	0,04	0	10	10	10	0,00	0	0,05	0,12	0,16	0,18	0,19	0,00	297
	15	0	1,3	1,3	0,0	0,17	0,07	0,03	1,3	0,9	23	0,08	0	6	6	6	0,00	0	0,00	0,15	0,29	0,43	0,33	0,02	179
	9	0	1,6	1,6	0,0	0,03	0,05	0,02	1,4	0,9	31	0,08	0	8	8	8	0,00	0	0,00	0,17	0,20	0,50	0,38	0,00	64
	14	21	7,3	7,3	0,0	0,04	0,02	0,01	0,3	0,3	4	0,04	0	5	5	5	0,00	0	0,00	0,02	0,02	0,06	0,24	0,00	46
	38	23	7,3	7,3	0,0	0,05	0,04	0,01	0,5	0,4	7	0,06	0	4	4	4	0,00	0	0,00	0,09	0,15	0,35	0,34	0,01	9
	0	0	7,3	7,3	0,0	0,05	0,04	0,02	0,6	0,4	11	0,07	0	5	5	5	0,00	0	0,00	0,12	0,21	0,32	0,22	0,01	46
	0	23	7,3	7,3	0,0	0,05	0,04	0,01	0,5	0,4	7	0,07	0	4	4	4	0,00	0	0,00	0,09	0,15	0,35	0,34	0,01	140
	36	20	6,7	6,7	0,0	0,06	0,04	0,02	0,5	0,4	11	0,05	0	4	4	4	0,02	1	0,78	0,29	0,24	0,33	0,32	0,01	8
	25	13	4,8	4,8	0,0	0,04	0,04	0,02	0,9	0,6	18	0,07	0	6	6	6	0,00	0	0,00	0,12	0,17	0,41	0,36	0,01	33
	0	0	1,4	1,4	0,0	0,06	0,02	0,01	0,8	0,4	27	0,02	0	4	4	4	0,00	0	0,00	0,05	0,04	0,14	0,07	0,01	72
	3	0	1,7	1,7	0,0	0,02	0,07	0,04	1,2	0,7	32	0,07	0	10	10	10	0,00	0	0,00	0,06	0,12	0,21	0,20	0,01	299
	3	0	1,7	1,7	0,0	0,02	0,07	0,04	1,2	0,7	32	0,06	0	10	10	10	0,00	4	0,00	0,06	0,12	0,21	0,20	0,01	140
	11	0	2,4	2,4	0,0	0,04	0,05	0,04	1,3	0,5	46	0,06	0	10	10	10	0,00	1	0,00	0,35	0,41	0,84	0,73	0,06	167
	21	21	7,4	7,4	0,0	0,08	0,05	0,19	1,0	0,3	40	0,08	0	10	10	10	0,68	1	5,10	0,87	0,34	0,07	0,25	0,01	47
	54	32	11,0	11,0	0,0	0,03	0,03	0,01	0,7	0,5	12	0,02	0	6	6	6	0,00	0	0,00	0,13	0,22	0,49	0,48	0,01	208
	54	32	11,0	11,0	0,0	0,07	0,05	0,02	0,9	0,7	12	0,06	0	6	6	6	0,00	1	0,00	0,13	0,22	0,49	0,48	0,01	22
	1	32	11,0	11,0	0,0	0,07	0,05	0,02	0,9	0,7	12	0,06	0	6	6	6	0,00	1	0,00	0,13	0,22	0,49	0,48	0,01	208
	18	0	3,5	3,5	0,0	0,24	0,17	0,07	4,4	2,7	99	0,21	0	10	10	10	0,00	0	0,00	0,79	1,69	2,34	1,87	0,30	138
	249	8	0,6	0,6	0,0	0,08	0,04	0,03	0,9	0,7	13	0,07	0	10	10	10	0,00	6	0,00	0,09	0,14	0,23	0,15	0,02	135
	311	10	1,0	1,0	0,0	0,49	0,08	0,04	1,8	1,4	23	0,10	0	10	10	10	0,00	8	0,00	0,55	1,25	0,91	0,82	0,02	135
	9	38	0,9	0,9	0,0	0,04	0,05	0,16	1,5	0,7	45	0,12	0	10	10	10	0,44	17	3,34	0,70	0,37	0,29	0,23	0,01	74
	14	13	4,8	4,8	0,0	0,66	0,08	0,03	2,4	2,0	22	0,17	0	10	10	10	0,00	2	0,00	0,78	1,77	1,26	1,22	0,04	101
	17	13	7,4	7,4	0,0	0,44	0,07	0,04	2,2	1,6	32	0,17	0	20	20	20	0,00	2	0,00	0,57	1,13	1,25	1,19	0,08	170
	48	37	9,0	9,0	0,0	0,19	0,12	0,03	1,1	0,8	17	0,07	0	10	10	10	0,00	27	0,00	0,14	0,22	0,49	0,48	0,01	16
	26	22	7,3	7,3	0,0	0,14	0,10	0,03	1,1	0,7	24	0,08	0	20	20	20	0,00	21	0,00	0,10	0,13	0,36	0,30	0,06	77

5.2 - Tabela da Composição de Receitas

ID	Nome	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno
		EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERG (kcal)	ENERG (kJ)	WATER ou [WATER-]	PROTCNT ou PROTCONT ou PROCNPT ou [PROTE]	FAT ou FATCE ou [FAT]	CHOAVLDF ou FIBTG ou FIBCT ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIBCT ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MG ou [MG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA	VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]
R069	Pizza, fiambre, com sal	1,00	353	1480	26,1	15,1	14,3	40,2	1,8	0,0	2,5	238	1,15	30	252	197	648	1,78	72	62	51	0
R152	Trigo, grão, cozido	1,00	177	751	55,5	6,9	1,0	34,5	1,4	0,0	0,7	18	4,21	71	192	212	2	0,37	0	0	0	0
RG02. RECEITAS À BASE DE RAÍZES E TUBÉRCULOS																						
R153	Banana pão, polpa amarela, cozido	1,00	65	276	81,9	1,1	0,2	13,4	2,7	0,0	0,7	13	0,29	27	24	230	11	0,22	118	59	0	547
R154	Banana pão, polpa branca, madura, cozido	1,00	105	445	72,1	1,4	0,2	23,1	2,7	0,0	0,5	9	0,29	27	24	165	3	0,22	54	27	0	278
R155	Banana pão, polpa branca, não madura, cozido	1,00	118	500	68,8	1,4	0,2	26,3	2,7	0,0	0,6	9	0,29	27	24	230	11	0,22	57	28	0	291
R156	Batata, rena, cozido	1,00	63	267	82,7	1,8	0,1	13,0	1,6	0,0	0,9	4	0,68	23	43	351	6	0,42	1	1	0	0
R157	Batata-doce, polpa amarela, cozido	1,00	101	427	74,1	1,4	0,2	23,0	0,9	0,0	0,5	38	1,80	13	36	280	17	0,27	1370	684	0	367
R158	Batata-doce, polpa branca, cozido	1,00	100	421	73,3	1,4	0,2	21,5	3,0	0,0	0,5	32	0,91	17	37	162	39	0,49	9	4	0	0
R159	Batata-doce, polpa laranja, cozido	1,00	103	437	72,4	1,9	0,2	21,8	3,1	0,0	0,6	56	0,84	25	41	229	39	0,84	2590	1290	0	45
R026	Funje/pirão, fuba de bombó	1,00	95	404	75,7	0,5	0,2	22,5	0,8	0,0	0,4	28	0,40	13	9	87	8	0,21	1	0	0	0
R027	Funje/pirão, misto, fuba de bombó e fuba de milho branco, limpa	1,00	84	357	78,5	0,7	0,4	19,0	1,2	0,0	0,3	15	0,40	14	24	64	4	0,32	0	0	0	0
R160	Inhame, cozido	1,00	105	443	70,8	1,1	0,2	22,4	4,5	0,0	1,0	28	3,88	30	163	396	11	3,07	81	41	0	4
R161	Inhame-coco/taro, cozido	1,00	100	423	72,9	1,3	0,4	21,2	3,2	0,0	1,0	23	1,80	40	27	383	20	4,32	2	1	0	0
R162	Mandioca, cozido	1,00	116	490	69,2	0,5	0,3	26,5	2,6	0,0	0,9	22	2,15	27	52	264	4	1,07	5	3	0	15
R054	Papa de batata-doce, jinguba e óleo	1,00	230	960	55,2	6,8	12,5	20,4	4,2	0,0	0,9	32	1,29	56	109	235	30	0,79	7	4	0	0
R056	Papa de fuba de bombó, leite, açúcar e óleo	1,00	255	1070	44,7	2,4	7,8	43,3	0,9	0,0	0,8	100	0,48	21	63	192	32	0,50	12	11	11	0
R071	Puré de batata-doce, com sal	1,00	145	607	68,0	1,4	5,4	21,2	3,0	0,0	1,0	32	0,89	16	37	159	238	0,49	9	4	0	0
RG03. RECEITAS À BASE DE LEGUMINOSAS																						
R127	Ervilha do congo, seco, cozido	1,00	135	569	62,0	9,0	1,2	17,5	9,1	0,0	1,2	62	1,77	64	140	503	4	0,94	11	5	0	0
R128	Ervilha, fresco, cozido	1,00	94	395	74,4	6,7	1,1	11,3	5,7	0,0	0,7	23	1,75	30	92	212	1	0,97	58	29	0	12
R129	Favas, frescos, cozido	1,00	85	356	75,8	5,6	2,2	7,1	7,1	0,0	2,2	97	1,19	115	272	900	20	0,95	27	13	0	8
R022	Feijão de óleo de palma (molho de óleo de palma, estufado), com sal	1,00	310	1290	42,1	8,3	20,2	21,2	5,4	0,0	2,8	53	2,14	60	148	456	634	0,88	1730	866	0	0
R130	Feijão, branco, seco, cozido	1,00	118	496	66,9	8,3	0,6	16,3	7,0	0,0	1,0	43	2,38	64	138	491	6	0,87	0	0	0	0
R131	Feijão, canário, seco, cozido	1,00	111	464	67,9	8,1	1,0	12,7	9,4	0,0	1,0	53	2,23	71	164	293	3	0,95	0	0	0	0
R132	Feijão, catarino, seco, cozido	1,00	130	548	63,4	8,1	0,4	19,7	7,2	0,0	1,1	49	2,28	59	152	436	3	1,00	0	0	0	0
R134	Feijão, manteiga, seco, cozido	1,00	137	580	64,1	8,8	0,6	23,0	2,0	0,0	1,4	59	1,81	61	142	488	5	0,66	0	0	0	0
R136	Feijão, preto, seco, cozido	1,00	140	588	60,1	8,6	0,7	20,0	9,4	0,0	1,1	49	2,23	58	148	435	2	1,18	0	0	0	0
R135	Feijão, seco, n.e., cozido	1,00	119	504	66,6	8,1	0,7	16,8	6,8	0,0	1,0	42	2,39	51	148	414	1	0,98	0	0	0	0
R137	Feijão-cutelinho/makanze, grão, seco, cozido	1,00	124	526	67,1	7,8	0,3	21,1	2,8	0,0	0,9	29	2,71	53	110	419	2	0,97	0	0	0	0
R023	Feijão-macunde de óleo de palma (molho de óleo de palma, estufado)	1,00	373	1550	37,5	9,1	27,6	19,2	5,4	0,0	1,1	20	2,29	97	140	418	7	0,95	2380	1190	0	0

	Beta-caroteno (µg)	Beta-criptoxantina (µg)	Vitamina D (µg)	Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)	Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)	Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)	Tiamina (vitamina B ₁) (mg)	Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)	Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	Niacina (mg)	Triptofano (mg)	Vitamina B ₆ (mg)	Ácido fólico (sintético) (µg)	Folatos, naturalmente presentes (µg)	Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)	Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	Vitamina B ₁₂ (µg)	Vitamina C (mg)	Colesterol (mg)	Ácidos gordos saturados, total (g)	Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)	Ácidos gordos polinsaturados, total (g)	Ácido linoleico (g)	Ácido alfa-linolénico (g)	Fitatos, total (mg)
	CARTB ou [CARTB-]	CRYPKB ou [CRYPKB-]	VITD [VITD-]	ERGAL ou [ERGAL-]	CHOCAL ou [CHOCAL-]	TOCPHA ou [TOCPHA-]	THIA ou [THIA-]	RIBF ou [RIBF-]	NIAEQ [NIAEQ-]	NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]	VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]	FOLAC ou [FOLAC-]	FOLFD ou [FOLFD-]	FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]	FOLDFE [FOLDFE-]	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]	VITC ou [VITC-]	CHOLE ou [CHOLE-]	FASAT ou [FASAT-]	FAMS ou [FAMS-]	FAPU ou [FAPU-]	F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]	F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]	PHYTCP ou PHYTCPPO* ou PHYTCPPO* ou [PHYTC-] ou [PHYTC-]
	130	0	4,2	4,2	0,0	1,50	0,17	0,19	4,6	1,6	184	0,16	0	8	8	8	0,55	4	30,30	6,23	5,14	1,08	0,88	0,16	63
	2	0	9,8	9,8	0,0	0,34	0,11	0,06	2,0	1,0	63	0,05	0	10	10	10	0,00	0	0,00	0,10	0,08	0,35	0,33	0,02	139
	433	0	0,3	0,3	0,0	0,08	0,01	0,04	0,4	0,3	6	0,07	0	9	9	9	0,00	9	0,00	0,04	0,01	0,08	0,06	0,03	39
	182	0	0,3	0,3	0,0	0,08	0,01	0,04	0,4	0,3	6	0,07	0	9	9	9	0,00	9	0,00	0,04	0,01	0,08	0,06	0,03	39
	196	0	0,3	0,3	0,0	0,08	0,01	0,03	0,5	0,4	6	0,07	0	9	9	9	0,00	8	0,00	0,04	0,01	0,08	0,06	0,03	39
	7	1	0,2	0,2	0,0	0,04	0,10	0,02	1,0	0,8	12	0,07	0	7	7	7	0,00	18	0,00	0,04	0,01	0,09	0,05	0,03	59
	8020	0	1,3	1,3	0,0	4,60	0,07	0,03	0,7	0,5	12	0,06	0	9	9	9	0,00	17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	64
	54	0	1,6	1,6	0,0	0,01	0,05	0,03	0,7	0,5	13	0,07	0	7	7	7	0,00	9	0,00	0,09	0,01	0,17	0,14	0,02	64
	15500	0	1,3	1,3	0,0	0,01	0,04	0,04	0,9	0,6	18	0,08	0	8	8	8	0,00	5	0,00	0,06	0,00	0,11	0,09	0,02	54
	5	0	0,0	0,0	0,0	0,06	0,03	0,01	0,6	0,5	10	0,02	0	8	8	8	0,00	4	0,00	0,04	0,04	0,01	0,00	0,01	92
	3	0	3,6	3,6	0,0	0,05	0,03	0,01	0,6	0,4	10	0,05	0	6	6	6	0,00	2	0,00	0,08	0,12	0,16	0,11	0,01	69
	484	0	0,6	0,6	0,0	0,42	0,10	0,03	0,6	0,4	14	0,21	0	10	10	10	0,00	11	0,00	0,08	0,02	0,14	0,11	0,03	278
	12	2	0,3	0,3	0,0	1,00	0,06	0,02	1,1	0,6	28	0,16	0	10	10	10	0,00	3	0,00	0,04	0,02	0,08	0,07	0,01	0
	23	0	0,1	0,1	0,0	2,10	0,16	0,18	1,0	1,0	4	0,18	0	10	10	10	0,00	20	0,00	0,06	0,04	0,07	0,03	0,01	55
	43	0	2,8	2,8	0,0	1,80	0,18	0,05	3,9	3,1	48	0,16	0	20	20	20	0,00	7	0,00	2,24	5,39	3,76	3,56	0,27	91
	10	0	0,0	0,0	0,0	0,46	0,05	0,14	1,2	0,6	37	0,06	0	10	10	10	0,47	5	3,58	1,54	3,00	2,74	2,27	0,66	108
	53	0	1,6	1,6	0,0	0,30	0,04	0,03	0,7	0,5	13	0,07	0	7	7	7	0,00	9	0,00	0,80	2,15	2,30	1,91	0,52	63
	65	0	1,2	1,2	0,0	0,25	0,21	0,05	1,9	1,0	55	0,13	0	50	50	50	0,00	1	0,00	0,12	0,03	0,28	0,25	0,02	181
	342	0	13,0	13,0	0,0	0,02	0,26	0,04	1,9	1,3	37	0,11	0	30	30	30	0,00	19	0,00	0,29	0,25	0,11	0,09	0,02	86
	155	0	12,0	12,0	0,0	0,21	0,09	0,12	2,3	1,7	36	0,04	0	100	100	100	0,00	22	0,00	0,10	0,10	0,50	0,07	0,00	64
	10400	0	7,6	7,6	0,0	3,60	0,10	0,06	1,6	0,6	60	0,17	0	70	70	70	0,00	1	0,40	9,66	7,29	2,14	2,14	0,22	207
	1	0	1,6	1,6	0,0	0,04	0,05	0,02	1,2	0,5	44	0,12	0	60	60	60	0,00	2	0,00	0,07	0,02	0,19	0,16	0,03	304
	1	0	1,6	1,6	0,0	0,04	0,17	0,09	1,6	0,6	63	0,12	0	70	70	70	0,00	0	0,00	0,25	0,08	0,42	0,23	0,19	161
	1	0	11,0	11,0	0,0	0,03	0,07	0,07	1,6	0,7	56	0,17	0	70	70	70	0,00	2	0,00	0,10	0,04	0,38	0,15	0,24	298
	0	0	1,8	1,8	0,0	0,11	0,15	0,05	1,6	0,5	66	0,17	0	80	80	80	0,00	0	0,00	0,15	0,11	0,26	0,17	0,08	49
	1	0	12,0	12,0	0,0	0,02	0,06	0,06	1,8	0,7	64	0,07	0	70	70	70	0,00	0	0,00	0,10	0,04	0,39	0,17	0,24	323
	0	0	1,6	1,6	0,0	0,03	0,12	0,06	1,7	0,5	68	0,09	0	70	70	70	0,00	0	0,00	0,08	0,07	0,30	0,11	0,19	431
	0	0	0,0	0,0	0,0	0,11	0,14	0,04	1,4	0,5	55	0,04	0	4	4	4	0,00	0	0,00	0,11	0,03	0,27	0,27	0,08	383
	14300	0	0,4	0,4	0,0	5,00	0,06	0,04	0,7	0,5	15	0,10	0	50	50	50	0,00	0	0,54	13,20	9,95	2,71	2,87	0,13	296

5.2 - Tabela da Composição de Receitas

ID	Nome	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno
		EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERG (kcal)	ENERG (kJ)	WATER ou [WATER-]	PROTEIN ou PROTCONT ou PROCONP ou [PROTE]	FAT ou FATCE ou [FAT-]	CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIBCT ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MG ou [MG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA	VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]
R133	Feijão-macunde, seco, cozido	1,00	92	390	74,8	6,5	0,5	13,7	3,9	0,0	0,8	14	1,62	69	99	297	5	0,67	1	0	0	0
R138	Grão-de-bico, seco, cozido	1,00	122	511	66,4	7,3	2,0	13,9	9,8	0,0	0,7	53	1,81	44	106	288	2	1,01	7	4	0	0
R139	Lentilhas, secos, cozido	1,00	125	525	65,3	9,0	0,6	17,3	7,1	0,0	0,8	28	2,14	37	131	192	14	1,33	1	0	0	0
R140	Soja, feijão, seco, cozido	1,00	168	700	62,2	13,5	7,7	7,2	8,1	0,0	1,4	81	2,40	90	212	528	0	1,76	0	0	0	0
R141	Tremoço, cozido	1,00	52	217	87,4	6,6	1,3	2,8	1,5	0,0	0,5	19	0,44	20	49	79	77	0,53	1	0	0	5
R142	Vielo/ovingomene, seco, cozido	1,00	169	709	53,8	9,5	2,8	20,2	12,5	0,0	1,1	24	1,51	68	130	423	6	2,39	0	0	0	0
RG04. RECEITAS À BASE DE HORTÍCOLAS																						
R097	Abóbora, cozido	1,00	29	120	91,7	1,7	0,2	3,9	2,2	0,0	0,4	22	0,26	9	25	109	4	0,21	119	59	0	41
R098	Beterraba, cozido	1,00	35	147	89,2	1,5	0,1	5,6	2,9	0,0	0,7	15	0,48	11	33	142	25	0,32	2	1	0	11
R099	Brócolos, cozido	1,00	33	137	90,6	3,4	0,4	2,5	2,7	0,0	0,4	30	0,50	10	61	149	7	0,35	63	31	0	0
R100	Cenoura, cozido	1,00	33	139	90,1	0,6	0,4	5,3	3,3	0,0	0,3	33	0,24	6	25	111	22	0,13	1630	814	0	3640
R101	Couve lombarda, cozido	1,00	23	97	92,9	2,2	0,1	2,3	2,0	0,0	0,4	35	0,43	8	54	162	16	0,21	11	6	0	0
R102	Couve, cozido	1,00	29	123	91,1	3,1	0,2	2,4	2,6	0,0	0,5	154	1,91	26	47	139	16	0,25	19	10	0	29
R103	Couve-flor, cozido	1,00	22	93	93,2	2,1	0,3	1,8	2,0	0,0	0,6	22	0,35	9	41	152	11	0,21	0	0	0	0
R104	Espinafres, cozido	1,00	29	120	91,3	2,7	0,6	1,9	2,3	0,0	1,2	93	1,86	40	42	304	41	0,50	549	275	0	20
R105	Feijão-verde, cozido	1,00	30	127	90,4	2,0	0,4	2,6	4,1	0,0	0,5	38	0,91	23	54	170	5	0,35	50	25	0	3
R106	Fúmbua/súngua, cozido	1,00	48	202	86,4	4,8	0,6	4,9	1,7	0,0	1,5	226	4,44	51	55	231	21	0,61	255	127	0	46
R094	Gimboa e quiabo, refogado, com sal	1,00	108	449	75,3	3,8	6,3	7,7	2,7	0,0	4,3	345	5,61	192	71	575	583	1,73	354	177	0	133
R091	Gimboa e tomate, refogado, com sal	1,00	84	351	78,8	3,9	3,6	7,7	2,6	0,0	3,4	375	6,20	207	71	620	170	1,86	398	199	0	145
R107	Gimboa, cozido	1,00	56	235	83,2	4,0	0,6	7,4	2,6	0,0	2,3	416	5,37	144	70	346	27	1,59	457	229	0	170
R108	Grelos de nabo, cozido	1,00	28	119	91,1	2,3	0,2	3,2	2,5	0,0	0,8	115	1,43	17	48	135	27	0,13	732	366	0	0
R037	Lombi de abóbora e cebola, refogado, com sal	1,00	120	496	77,9	3,9	8,8	5,2	2,0	0,0	2,1	171	2,44	28	55	200	368	0,38	269	134	0	0
R090	Lombi de abóbora e vielo pisado, refogado, com sal	1,00	154	641	67,6	5,9	8,6	10,5	5,7	0,0	1,8	130	2,24	43	83	283	211	1,07	191	96	0	0
R110	Lombi, abóbora, cozido	1,00	45	190	87,1	4,6	0,7	4,2	2,1	0,0	1,4	208	2,90	33	58	209	9	0,37	334	167	0	0
R109	Lombi, cafelisberto, omungo, cozido	1,00	36	152	89,6	3,1	0,3	4,6	1,2	0,0	1,2	17	3,26	46	4	237	4	0,74	539	270	0	98
R111	Lombi, feijão comum (feijão catarino), cozido	1,00	45	189	86,5	3,9	0,5	4,6	3,1	0,0	1,3	205	3,99	86	56	237	10	0,74	556	278	0	98
R112	Lombi, feijão macunde, cozido	1,00	36	150	89,6	3,5	0,2	4,4	1,0	0,0	1,2	237	4,71	75	40	232	5	0,50	346	173	0	0
R113	Lombi, losuva, cozido	1,00	41	171	88,0	3,2	0,4	4,9	2,4	0,0	1,0	152	7,19	57	47	270	5	0,47	746	373	0	98
R114	Lombi, matila, cozido	1,00	45	189	86,5	3,9	0,5	4,6	3,1	0,0	1,3	205	3,99	86	56	237	10	0,74	556	278	0	98
R117	Lombi, ompungu/empungo, cozido	1,00	43	180	86,9	4,7	0,6	3,5	2,4	0,0	2,0	282	6,48	68	11	244	15	0,67	631	315	0	5
R116	Matila/cabaça, cozido	1,00	45	191	87,3	1,0	0,2	8,8	2,1	0,0	0,6	10	0,62	12	30	160	1	0,36	7	4	0	0
R045	Maxanana (lombi de abóbora, quiabo, refogado), com sal	1,00	63	264	85,1	3,0	3,1	4,6	2,7	0,0	1,5	112	1,46	39	54	228	210	0,48	156	78	0	10
R038	Molho de lossaca e tomate, estufado, com sal	1,00	84	349	81,4	4,5	4,5	4,5	3,9	0,0	1,2	15	0,58	24	40	248	211	0,33	37	19	0	1
R087	Molho de tortulhos e tomate, estufado, com sal	1,00	86	356	84,2	1,4	6,6	4,2	2,1	0,0	1,5	11	0,59	13	79	324	209	0,43	390	195	0	1
R115	Nabo, cozido	1,00	24	99	92,9	0,6	0,1	4,2	1,7	0,0	0,5	29	0,19	8	34	125	9	0,15	0	0	0	0

	Beta-caroteno	Beta-criptoxantina	Vitamina D	Ergocalciferol (vitamina D ₂)	Colecalciferol (vitamina D ₃)	Alfa-tocoferol (vitamina E)	Tiamina (vitamina B ₁)	Riboflavina (vitamina B ₂)	Niacina, equivalentes (vitamina B ₃)	Niacina	Triptofano	Vitamina B ₆	Ácido fólico (sintético)	Folatos, naturalmente presentes	Folatos, total (vitamina B ₉)	Folatos, equivalentes de folatos alimentares	Vitamina B ₁₂	Vitamina C	Colesterol	Ácidos gordos saturados, total	Ácidos gordos monoinsaturados, total	Ácidos gordos polinsaturados, total	Ácido linoleico	Ácido alfa-linolénico	Fitatos, total	
	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	
	CARTB ou [CARTB-]	CRY9XB ou [CRY9XB-]	VITD	ERGAL ou [ERGAL-]	CHOCAL ou [CHOCAL-]	TOCPHA ou [TOCPHA-]	THIA ou [THIA-]	RIBF ou [RIBF-]	NIAEQ	NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]	VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]	FOLAC ou [FOLAC-]	FOLFDF ou [FOLFDF-]	FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]	FOLFDE	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]	VITC ou [VITC-]	CHOLE ou [CHOL-]	FASAT ou [FASAT-]	FAMS ou [FAMS-]	FAPU ou [FAPU-]	F ₁₈ :D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ :D ₂ CN ₆ -]	F ₁₈ :D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ :D ₂ CN ₆ -]	PHYTCCP ou PHYTCCPD* ou PHYTCCPP* ou P ₁ ⁺⁺⁺ ou [PHYT-]	
	5	0	0,3	0,3	0,0	0,08	0,04	0,03	0,5	0,3	11	0,07	0	30	30	30	0,00	0	0,00	0,10	0,02	0,17	0,10	0,06	210	
	44	1	0,7	0,7	0,0	0,33	0,13	0,03	1,1	0,4	43	0,17	0	30	30	30	0,00	0	0,00	0,20	0,50	0,97	0,89	0,04	276	
	4	1	6,1	6,1	0,0	0,01	0,14	0,05	1,2	0,5	40	0,18	0	20	20	20	0,00	0	0,00	0,05	0,06	0,17	0,13	0,03	1420	
	3	1	28,0	28,0	0,0	0,56	0,16	0,08	3,1	0,6	151	0,11	0	60	60	60	0,00	0	0,00	1,15	1,77	4,31	4,06	0,54	189	
	1	0	0,0	0,0	0,0	0,04	0,04	0,02	0,7	0,1	35	0,01	0	10	10	10	0,00	0	0,00	0,15	0,51	0,31	0,22	0,06	364	
	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,13	0,05	1,9	0,6	78	0,06	0	30	30	30	0,00	0	0,00	0,82	0,48	0,97	0,91	0,06	2090	
	628	128	1,5	1,5	0,0	0,64	0,02	0,01	0,4	0,4	5	0,06	0	10	10	10	0,00	4	0,00	0,05	0,02	0,06	0,04	0,03	21	
	6	0	0,2	0,2	0,0	0,10	0,01	0,01	0,4	0,2	12	0,04	0	60	60	60	0,00	2	0,00	0,01	0,01	0,08	0,05	0,01	13	
	376	1	0,0	0,0	0,0	0,82	0,06	0,09	0,7	0,4	19	0,11	0	50	50	50	0,00	42	0,00	0,12	0,06	0,20	0,06	0,14	11	
	7950	0	1,4	1,4	0,0	0,26	0,04	0,03	0,6	0,5	4	0,06	0	10	10	10	0,00	3	0,00	0,09	0,04	0,21	0,15	0,02	21	
	69	0	0,0	0,0	0,0	0,13	0,03	0,03	0,5	0,3	12	0,12	0	30	30	30	0,00	18	0,00	0,02	0,09	0,12	0,07	0,02	12	
	89	24	0,2	0,2	0,0	0,19	0,02	0,03	0,6	0,2	28	0,15	0	30	30	30	0,00	16	0,00	0,05	0,03	0,10	0,05	0,06	12	
	2	0	1,3	1,3	0,0	0,01	0,03	0,05	0,6	0,3	15	0,10	0	30	30	30	0,00	43	0,00	0,10	0,03	0,20	0,09	0,11	26	
	3270	24	0,3	0,3	0,0	1,30	0,08	0,10	0,9	0,5	24	0,13	0	90	90	90	0,00	9	0,00	0,14	0,07	0,39	0,07	0,22	13	
	297	0	2,0	2,0	0,0	0,19	0,05	0,09	0,6	0,4	17	0,04	0	30	30	30	0,00	6	0,00	0,07	0,01	0,17	0,06	0,07	7	
	1490	28	0,0	0,0	0,0	0,40	0,05	0,11	1,1	0,4	42	0,15	0	30	30	30	0,00	23	0,00	0,17	0,05	0,29	0,11	0,23	26	
	2020	66	13,0	13,0	0,0	1,00	0,03	0,16	3,1	2,7	28	0,18	0	40	40	40	0,00	33	0,00	0,96	4,13	0,76	0,56	0,19	7	
	2280	73	15,0	15,0	0,0	0,53	0,02	0,17	3,4	2,9	29	0,17	0	40	40	40	0,00	36	0,00	0,55	1,28	1,50	1,12	0,46	5	
	2620	85	16,0	16,0	0,0	0,37	0,01	0,14	2,6	2,3	22	0,14	0	30	30	30	0,00	26	0,00	0,15	0,03	0,26	0,08	0,18	6	
	4390	0	0,0	0,0	0,0	1,90	0,04	0,12	1,1	0,8	15	0,16	0	90	90	90	0,00	35	0,00	0,00	0,02	0,10	0,13	0,00	11	
	1610	0	2,6	2,6	0,0	1,50	0,06	0,03	1,5	0,8	42	0,11	0	20	20	20	0,00	27	0,00	1,33	3,41	3,62	2,83	1,01	32	
	1150	0	1,9	1,9	0,0	1,10	0,09	0,04	1,7	0,8	56	0,10	0	20	20	20	0,00	19	0,00	1,41	3,15	3,47	2,79	0,87	721	
	2000	0	3,2	3,2	0,0	1,20	0,05	0,03	1,8	1,0	48	0,11	0	20	20	20	0,00	33	0,00	0,25	0,02	0,29	0,01	0,27	38	
	3160	55	0,0	0,0	0,0	0,71	0,09	0,15	1,4	1,0	26	0,15	0	40	40	40	0,00	44	0,00	0,17	0,03	0,33	0,11	0,23	26	
	3260	55	0,0	0,0	0,0	0,71	0,08	0,15	1,4	1,0	24	0,15	0	40	40	40	0,00	44	0,00	0,17	0,03	0,33	0,11	0,23	26	
	2080	0	0,0	0,0	0,0	3,10	0,13	0,17	2,0	1,4	37	0,12	0	50	50	50	0,00	80	0,00	0,06	0,02	0,10	0,11	0,04	1	
	4400	55	0,0	0,0	0,0	1,00	0,08	0,15	1,5	1,0	26	0,15	0	40	40	40	0,00	44	0,00	0,17	0,03	0,33	0,11	0,23	1	
	3260	55	0,0	0,0	0,0	0,71	0,08	0,15	1,4	1,0	24	0,15	0	40	40	40	0,00	44	0,00	0,17	0,03	0,33	0,11	0,23	26	
	3780	0	0,0	0,0	0,0	2,60	0,07	0,05	1,6	0,9	43	0,15	0	200	200	200	0,00	3	0,00	0,17	0,04	0,47	0,11	0,23	8	
	44	0	0,7	0,7	0,0	0,01	0,02	0,01	0,5	0,4	5	0,01	0	30	30	30	0,00	15	0,00	0,04	0,01	0,06	0,04	0,02	12	
	929	0	5,6	5,6	0,0	0,87	0,08	0,05	1,2	0,8	26	0,14	0	30	30	30	0,00	25	0,00	0,50	1,01	1,19	0,87	0,36	24	
	223	0	3,9	3,9	0,0	0,37	0,08	0,06	0,9	0,6	19	0,08	0	20	20	20	0,00	13	0,00	0,57	1,49	1,64	1,37	0,37	14	
	2340	4	11,0	11,0	0,0	1,00	0,07	0,03	2,0	1,6	26	0,14	0	20	20	20	0,01	11	0,08	2,35	2,44	1,51	1,40	0,23	7	
	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,03	0,03	0,7	0,5	7	0,07	0	9	9	9	0,00	10	0,00	0,03	0,01	0,05	0,00	0,00	2	

5.2 - Tabela da Composição de Receitas

ID	Nome	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno
		EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERG (kcal)	ENERG (kJ)	WATER ou [WATER-]	PROTEIN ou PROTCONT ou PROCONT ou [PROTE-]	FAT ou FATCE ou [FAT-]	CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIBCT ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MG ou [MG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA ou [VITA-]	VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]
R118	Onkholokohò/oloholokoso, cozido	1,00	49	208	84,9	3,6	0,4	6,5	2,8	0,0	1,8	164	3,19	66	59	236	12	1,06	539	270	0	98
R074	Quizaca de moamba de dendém, refogado	1,00	86	359	79,4	4,0	3,3	7,6	4,9	0,0	0,8	61	4,07	66	79	271	3	0,95	833	417	0	530
R075	Quizaca de moamba de jinguba, beringela e pimento, refogado, com sal	1,00	125	519	73,0	5,9	7,0	6,9	5,5	0,0	1,8	58	4,48	81	105	298	376	1,16	720	360	0	20
R095	Quizaca de moamba de jinguba, tomate, refogado	1,00	142	592	71,0	7,0	8,2	7,2	5,7	0,0	0,9	57	4,37	86	118	310	3	1,27	681	341	0	18
R076	Quizaca e tomate, refogado	1,00	88	367	79,6	4,5	4,0	6,0	5,2	0,0	0,8	59	4,65	73	83	277	1	1,04	800	400	0	21
R119	Quizaca, cozido	1,00	82	343	75,3	6,9	0,6	8,4	7,9	0,0	1,1	91	7,21	113	126	398	1	1,55	1250	627	0	33
R120	Rama de batata-doce, cozido	1,00	37	155	87,1	3,1	0,1	3,3	5,1	0,0	1,3	166	3,13	44	83	265	5	0,73	259	130	0	81
R121	Repolho, cozido	1,00	22	93	92,7	1,1	0,1	3,0	2,6	0,0	0,5	44	0,25	7	27	114	8	0,12	2	1	0	0
R078	Sopa de feijão branco, abóbora, cenoura e couve, com sal	1,00	48	200	88,6	1,9	1,9	4,9	2,0	0,0	0,7	32	0,75	19	34	191	108	0,25	194	97	0	409
R079	Sopa de feijão catarino, batata-doce, abóbora, cenoura, repolho e couve, com sal	1,00	45	190	87,1	2,3	0,2	7,3	2,4	0,0	0,7	38	0,96	21	45	210	56	0,31	235	117	0	318
R081	Sopa de feijão manteiga, diversas carnes e hortícolas, com sal	1,00	82	345	82,5	4,0	3,6	7,9	1,3	0,0	0,8	26	0,71	18	54	187	111	0,53	96	48	1	211
R080	Sopa de legumes (abóbora, cenoura, repolho e batata), com sal	1,00	40	167	91,4	0,7	2,2	3,9	1,3	0,0	0,7	14	0,23	7	16	126	130	0,14	186	93	0	388
R084	Sumate (molho de tomate, cebola e gindungu), com sal	1,00	134	556	78,3	1,5	11,3	5,8	1,8	0,0	1,4	12	0,72	11	36	226	207	0,41	63	32	0	0
R122	Tortulho/cogumelo, fresco, cozido	1,00	32	132	89,9	2,4	0,4	3,0	3,4	0,0	1,0	9	0,42	12	152	299	7	0,44	1	0	0	0
R249	Tortulho/cogumelo, tipo cantarelos, fresco, cozido	1,00	49	205	84,3	2,0	1,2	4,6	6,3	0,0	1,6	6	1,06	10	75	375	4	0,96	361	181	0	0
R250	Tortulho/cogumelo, tipo cantarelos, fresco, grelhado	1,00	53	220	82,7	2,1	1,3	5,1	6,3	0,0	2,5	6	1,42	17	83	750	5	1,28	361	181	0	0
R088	Usse e tomate, refogado	1,00	138	570	77,4	1,9	11,2	5,8	3,0	0,0	0,7	109	0,55	86	54	161	6	0,45	380	190	0	0
R123	Usse/mutiète, verde, cozido	1,00	43	180	87,5	2,6	1,0	3,7	4,4	0,0	0,8	224	0,47	177	71	133	9	0,50	809	404	0	0
R124	Usse/mutiète, vermelha, cozido	1,00	36	150	88,8	2,6	0,3	3,9	3,7	0,0	0,7	182	2,32	190	63	82	11	0,33	395	198	0	0
RG05. RECEITAS À BASE DE FRUTOS E SEMENTES OLEAGINOSOS																						
R125	Jinguba, fresco, sem pele, cozido	1,00	330	1370	46,1	13,2	26,0	8,5	4,8	0,0	1,4	26	1,53	93	81	214	1	0,96	1	0	0	0
R064	Paracuca (jinguba, caramelizado)	1,00	490	2060	0,0	11,3	20,1	64,1	3,7	0,0	1,0	18	1,24	85	160	223	2	0,85	1	0	0	0
RG06. RECEITAS À BASE DE CARNE E OVOS																						
R165	Aves, carne (galinha, galinha d'angola, pato, perdiz, codorniz, pombo), cozido	0,74	132	556	71,0	24,4	3,8	0,0	0,0	0,0	0,8	14	2,20	21	189	183	26	1,69	9	9	9	0
R166	Aves, carne (galinha, galinha d'angola, pato, perdiz, codorniz, pombo), grelhado	0,69	190	801	58,2	34,3	5,9	0,0	0,0	0,0	1,6	22	3,37	31	297	534	72	2,19	16	16	16	0

	Beta-caroteno	Beta-criptoxantina	Vitamina D	Ergocalciferol (vitamina D ₂)	Colecalciferol (vitamina D ₃)	Alfa-tocoferol (vitamina E)	Tiamina (vitamina B ₁)	Riboflavina (vitamina B ₂)	Niacina, equivalentes (vitamina B ₃)	Niacina	Triptofano	Vitamina B ₆	Ácido fólico (sintético)	Folatos, naturalmente presentes	Folatos, total (vitamina B ₉)	Folatos, equivalentes de folatos alimentares	Vitamina B ₁₂	Vitamina C	Colesterol	Ácidos gordos saturados, total	Ácidos gordos monoinsaturados, total	Ácidos gordos polinsaturados, total	Ácido linoleico	Ácido alfa-linolénico	Fitatos, total	
	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	
	CARTB ou [CARTB-]	CRYPXB ou [CRYPXB-]	VITD	ERGAL ou [ERGAL-]	CHOCAL ou [CHOCAL-]	TOCPHA ou [TOCPHA-]	THIA ou [THIA-]	RIBF ou [RIBF-]	NIAEQ	NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]	VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]	FOLAC ou [FOLAC-]	FOLFD ou [FOLFD-]	FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]	FOLDFE	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]	VITC ou [VITC-]	CHOLE ou [CHOL-]	FASAT ou [FASAT-]	FAMS ou [FAMS-]	FAPU ou [FAPU-]	F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]	F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]	PHYTCP* ou PHYTCP90* ou PHYTCP90* ou IP ₁ ** ou [PHYT-]	
	3160	55	0,0	0,0	0,0	1,00	0,05	0,12	0,9	0,5	26	0,15	0	40	40	40	0,00	44	0,00	0,17	0,03	0,33	0,11	0,23	26	
	4730	8	0,2	0,2	0,0	0,70	0,13	0,25	1,8	1,0	47	0,13	0	40	40	40	0,00	44	0,00	1,64	1,14	0,60	0,37	0,12	46	
	4310	0	0,6	0,6	0,0	1,00	0,14	0,26	2,5	1,6	55	0,12	0	40	40	40	0,00	47	0,00	1,29	4,09	1,45	1,20	0,15	63	
	4080	0	1,8	1,8	0,0	0,93	0,15	0,25	2,9	1,9	60	0,11	0	40	40	40	0,00	45	0,00	1,57	3,53	2,94	2,52	0,42	91	
	4790	0	1,1	1,1	0,0	0,49	0,12	0,28	1,9	1,1	47	0,11	0	40	40	40	0,00	53	0,00	0,68	1,54	1,81	1,32	0,49	25	
	7510	0	0,0	0,0	0,0	0,40	0,17	0,44	2,8	1,6	73	0,15	0	60	60	60	0,00	80	0,00	0,29	0,08	0,49	0,11	0,23	38	
	1490	54	0,0	0,0	0,0	1,00	0,08	0,20	1,0	0,6	24	0,13	0	40	40	40	0,00	30	0,00	0,11	0,02	0,22	0,19	0,02	26	
	12	0	0,2	0,2	0,0	0,04	0,06	0,03	0,3	0,2	8	0,07	0	20	20	20	0,00	22	0,00	0,02	0,01	0,08	0,04	0,05	12	
	953	16	0,6	0,6	0,0	0,22	0,03	0,02	0,5	0,3	13	0,07	0	20	20	20	0,00	7	0,00	0,27	0,71	0,77	0,63	0,18	48	
	1250	8	2,3	2,3	0,0	0,38	0,04	0,03	0,7	0,4	19	0,08	0	20	20	20	0,00	9	0,00	0,04	0,02	0,12	0,05	0,06	67	
	464	2	0,8	0,5	0,3	0,17	0,07	0,03	1,5	0,9	35	0,09	0	20	20	20	0,11	6	6,25	1,14	1,48	0,73	0,60	0,14	21	
	913	15	0,4	0,4	0,0	0,23	0,03	0,02	0,4	0,3	5	0,05	0	10	10	10	0,00	7	0,00	0,31	0,87	0,91	0,75	0,21	13	
	361	33	7,9	7,9	0,0	0,85	0,07	0,05	0,6	0,4	12	0,11	0	20	20	20	0,00	25	0,00	1,55	4,57	4,64	3,87	1,07	8	
	6	0	19,0	19,0	0,0	0,00	0,05	0,02	3,3	2,6	39	0,17	0	20	20	20	0,04	1	0,00	0,11	0,01	0,44	0,44	0,00	9	
	2170	0	8,8	8,8	0,0	0,00	0,10	0,21	4,8	4,4	24	0,04	0	20	20	20	0,00	0	0,00	0,09	0,00	0,27	0,28	0,00	9	
	2170	0	8,8	8,8	0,0	0,00	0,14	0,30	7,1	6,5	35	0,05	0	30	30	30	0,00	0	0,00	0,09	0,00	0,27	0,28	0,00	9	
	2280	0	4,2	4,2	0,0	0,90	0,10	0,04	0,5	0,3	13	0,15	0	30	30	30	0,00	44	0,00	1,58	4,43	4,68	3,75	1,22	26	
	4850	0	4,4	4,4	0,0	0,47	0,09	0,04	0,6	0,4	13	0,22	0	40	40	40	0,00	82	0,00	0,23	0,04	0,55	0,14	0,41	49	
	2370	0	4,4	4,4	0,0	0,48	0,08	0,19	1,0	0,8	13	0,21	0	50	50	50	0,00	41	0,00	0,23	0,04	0,54	0,13	0,41	47	
	5	0	0,0	0,0	0,0	3,80	0,31	0,05	6,9	5,6	78	0,24	0	30	30	30	0,00	0	0,00	4,95	12,30	7,97	7,68	0,06	590	
	4	0	3,1	3,1	0,0	3,20	0,29	0,05	6,6	5,4	75	0,22	0	20	20	20	0,00	0	0,00	3,68	8,83	5,40	5,32	0,08	85	
	0	0	0,9	0,0	0,9	0,84	0,07	0,42	6,8	3,4	203	0,48	0	5	5	5	0,70	2	107,00	2,25	3,14	1,22	1,02	0,03	0	
	0	0	1,5	0,0	1,5	1,50	0,12	0,57	12,0	5,9	351	0,56	0	7	7	7	1,20	2	139,00	2,91	4,06	1,58	1,32	0,03	0	

5.2 - Tabela da Composição de Receitas

ID	Nome	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno
		EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERG (kcal)	ENERG (kJ)	WATER ou [WATER-]	PROTEIN ou PROTCONT ou PROCONP ou [PROTE]	FAT ou FATCE ou [FAT-]	CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIBCE ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MG ou [MG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA	VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]
R089	Bifes de veado de cebolada, com sal	1,00	85	360	78,1	13,5	1,3	4,3	1,2	0,0	1,7	15	2,18	22	140	304	259	2,29	30	15	1	2
R004	Bifes de veado, com gindungo, frito, com sal	1,00	279	1160	56,3	19,1	22,1	0,7	0,1	0,2	1,5	7	2,69	24	176	276	273	3,04	3	2	2	1
R183	Borrego/ovelha, carne, cozido	1,00	220	924	57,3	29,7	10,7	1,3	0,0	0,0	1,0	9	3,45	22	249	225	72	4,74	8	8	8	0
R184	Borrego/ovelha, carne, grelhado	1,00	215	899	57,9	28,8	10,4	1,4	0,0	0,0	1,4	10	3,18	28	257	318	99	4,60	8	8	8	0
R006	Cabidela de galinha (carne e sangue de galinha e hortícolas, molho, estufado), com sal	0,80	196	815	65,8	14,1	13,9	3,1	0,8	0,0	2,2	16	5,29	20	129	276	501	1,10	40	30	20	0
R007	Cabrité (cabrito, cubos, salteado), com sal	1,00	232	966	59,3	18,2	16,0	3,5	0,7	0,0	2,4	13	1,78	21	163	296	602	3,88	3	3	2	1
R008	Cabrito no forno, assado, com sal	1,00	194	812	60,2	27,0	8,7	1,3	0,4	0,1	2,2	16	2,58	31	256	462	386	5,51	6	4	3	1
R185	Cabrito/cabra, carne, cozido	1,00	159	671	64,6	30,2	4,2	0,1	0,0	0,0	0,9	9	2,79	21	233	274	41	6,37	3	3	3	0
R186	Cabrito/cabra, carne, grelhado	1,00	154	651	65,2	29,3	4,1	0,1	0,0	0,0	1,2	10	2,57	26	240	387	56	6,18	3	3	3	0
R009	Cachupa (milho, feijão, vários tipos de carnes e hortícolas, molho, estufado), com sal	1,00	166	695	64,7	7,9	7,2	16,0	2,8	0,0	1,5	39	1,70	51	108	298	257	1,06	93	47	2	188
R010	Caldeirada de borrego (batata, molho, estufado), com sal	1,00	165	687	67,8	9,7	9,4	9,5	1,5	0,1	2,0	12	1,51	26	116	407	313	1,56	28	15	3	1
R013	Calulu de carne seca (lombis, beringela, quiabo, óleo de palma, molho, estufado)	1,00	211	877	59,5	16,9	13,1	4,9	2,9	0,0	2,8	109	3,94	74	144	474	316	3,47	1160	579	1	46
R016	Canjica (milho, feijão e hortícolas, molho, estufado), com sal	1,00	156	649	70,8	3,1	10,2	11,1	3,6	0,0	1,2	38	1,24	37	67	218	212	0,50	1010	507	0	318
R187	Carne de caça, seco, salgada, cozido	1,00	223	942	48,3	46,5	4,1	0,0	0,0	0,0	1,1	9	7,67	31	295	358	771	4,70	0	0	0	0
R017	Carne de vaca e quiabos, estufado, com sal	1,00	285	1180	56,3	13,1	23,9	3,4	1,5	0,0	1,7	37	1,55	28	124	384	294	2,72	63	34	4	8
R189	Carne seca (vaca, cabrito, porco), cozido	1,00	128	541	67,8	27,4	2,0	0,0	0,0	0,0	2,8	0	3,10	17	166	248	565	5,04	2	2	2	0
R018	Carne seca com moteta ("almôndegas" de sementes de abóbora, molho, estufado)	1,00	386	1610	21,1	40,7	22,1	4,7	2,9	0,0	8,4	21	5,02	106	445	747	1420	6,95	717	361	6	0
R019	Churrasco de galinha , com sal	0,66	187	783	65,0	22,6	10,6	0,3	0,1	0,0	1,4	17	0,99	22	177	304	186	1,75	34	34	33	0
R167	Coelho, carne, cozido	0,61	127	536	70,9	23,8	2,9	1,5	0,0	0,0	0,9	16	2,44	23	198	180	28	3,29	5	5	5	0
R168	Coelho, carne, grelhado	0,49	224	943	48,6	41,2	5,3	2,6	0,0	0,0	2,2	30	4,61	41	381	644	93	5,22	10	10	10	0
R021	Djove de galinha (galinha, molho de óleo djove, estufado), com sal	0,78	340	1410	49,2	16,2	29,2	2,8	0,8	0,0	1,8	28	1,31	73	206	282	305	1,67	20	19	19	0
R024	Feijoada de carnes (carnes diversas e feijão, molho, estufado), com sal	0,98	135	563	73,1	9,6	7,4	6,8	1,3	0,0	1,9	45	1,18	27	106	319	411	0,98	136	69	3	276
R171	Frango, inteiro, com pele, cozido	0,67	152	637	71,7	19,3	8,4	0,0	0,0	0,0	0,6	13	0,76	17	135	123	29	1,62	23	23	23	0

	Beta-caroteno (µg)	Beta-criptoxantina (µg)	Vitamina D (µg)	Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)	Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)	Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)	Tiamina (vitamina B ₁) (mg)	Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)	Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	Niacina (mg)	Triptofano (mg)	Vitamina B ₆ (mg)	Ácido fólico (sintético) (µg)	Folatos, naturalmente presentes (µg)	Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)	Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	Vitamina B ₁₂ (µg)	Vitamina C (mg)	Colesterol (mg)	Ácidos gordos saturados, total (g)	Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)	Ácidos gordos polinsaturados, total (g)	Ácido linoleico (g)	Ácido alfa-linolénico (g)	Fitatos, total (mg)
	CARTB ou [CARTB-]	CRYPKB ou [CRYPKB-]	VITD	ERGAL ou [ERGAL-]	CHOCAL ou [CHOCAL-]	TOCPHA ou [TOCPHA-]	THIA ou [THIA-]	RIBF ou [RIBF-]	NIAEQ	NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]	VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]	FOLAC ou [FOLAC-]	FOLFD ou [FOLFD-]	FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]	FOLDFE	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]	VITC ou [VITC-]	CHOLE ou [CHOL-]	FASAT ou [FASAT-]	FAMS ou [FAMS-]	FAPU ou [FAPU-]	F ₁₈ D ₂ CN ₄ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₄ -]	F ₁₈ D ₂ CN ₄ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₄ -]	PHYTCP* ou PHYTCP99* ou PHYTCP99* ou P ₉ *** ou [PHYT-]
	170	8	4,3	4,1	0,2	0,25	0,13	0,28	5,2	2,8	142	0,21	0	10	10	10	0,91	13	52,80	0,53	0,36	0,34	0,14	0,05	4
	5	5	0,4	0,1	0,3	1,80	0,10	0,38	7,1	3,8	200	0,23	0	4	4	4	1,30	0	84,70	5,85	13,10	2,28	1,89	0,20	1
	0	0	0,5	0,0	0,5	0,28	0,03	0,03	7,7	4,5	193	0,18	0	20	20	20	1,80	0	90,70	6,30	4,74	0,94	0,30	0,11	0
	0	0	0,5	0,0	0,5	0,27	0,04	0,05	10,0	6,1	263	0,26	0	20	20	20	2,10	0	88,00	6,12	4,60	0,92	0,29	0,11	0
	120	0	3,1	2,9	0,2	0,60	0,08	0,13	5,6	3,6	120	0,20	0	10	10	10	0,20	8	62,80	3,25	6,48	4,08	3,78	0,69	4
	6	6	0,5	0,2	0,3	0,91	0,08	0,11	7,0	3,5	209	0,26	0	10	10	10	1,70	2	77,30	3,75	7,21	5,80	4,77	1,31	3
	20	2	0,7	0,3	0,4	0,71	0,05	0,17	11,0	5,7	343	0,40	0	6	6	6	2,50	1	113,00	3,37	5,50	0,76	0,61	0,05	4
	0	0	0,5	0,0	0,5	0,18	0,03	0,11	8,2	4,1	248	0,24	0	4	4	4	2,50	0	132,00	3,20	2,81	0,42	0,28	0,02	0
	0	0	0,5	0,0	0,5	0,17	0,04	0,15	11,0	5,6	337	0,35	0	6	6	6	2,80	0	128,00	3,11	2,72	0,41	0,27	0,02	0
	448	15	6,2	5,8	0,4	0,35	0,11	0,06	3,1	2,1	64	0,14	0	30	30	30	0,16	4	12,50	1,93	2,93	1,85	1,58	0,34	103
	146	8	2,6	2,5	0,1	0,49	0,12	0,06	4,3	2,7	94	0,18	0	20	20	20	0,52	25	26,80	2,87	3,73	2,30	1,82	0,47	31
	6900	22	6,7	5,4	1,3	2,70	0,09	0,19	4,8	3,2	98	0,24	0	30	30	30	0,40	23	35,70	6,41	4,94	1,31	1,46	0,12	13
	5920	9	6,3	6,3	0,0	1,90	0,06	0,04	0,9	0,5	23	0,11	0	30	30	30	0,00	8	0,20	4,81	3,66	1,15	1,17	0,09	79
	0	0	0,0	0,0	0,0	0,20	0,20	0,87	13,0	7,4	331	0,34	0	6	6	6	1,70	0	245,00	2,26	1,59	1,12	0,46	0,27	0
	342	10	3,8	3,5	0,3	1,70	0,11	0,14	6,1	4,3	107	0,20	0	20	20	20	0,84	15	39,40	7,07	13,00	1,60	1,33	0,15	9
	0	0	2,4	0,0	2,4	0,23	0,03	0,15	6,6	4,1	152	0,13	0	0	0	0	0,73	1	65,10	1,24	1,16	0,16	0,33	0,09	0
	4270	0	5,4	2,5	2,9	2,80	0,17	0,37	15,0	8,9	384	0,30	0	10	10	10	0,97	4	80,10	7,30	8,43	4,83	5,10	0,13	266
	2	2	0,3	0,0	0,3	0,19	0,07	0,20	10,0	6,7	199	0,22	0	6	6	6	0,28	0	113,00	4,82	8,12	3,30	3,54	0,27	1
	0	0	0,4	0,0	0,4	0,61	0,08	0,13	8,3	4,4	238	0,25	0	5	5	5	3,50	0	81,40	2,24	1,60	2,04	1,49	0,37	0
	0	0	0,8	0,0	0,8	1,30	0,17	0,22	18,0	9,2	505	0,37	0	8	8	8	7,30	0	129,00	3,56	2,54	3,24	2,36	0,59	0
	1	0	0,3	0,1	0,2	1,90	0,11	0,13	5,9	3,8	130	0,23	0	10	10	10	0,16	2	61,70	6,22	18,70	3,45	3,48	0,24	48
	660	4	2,2	1,7	0,5	0,25	0,13	0,07	3,5	2,1	81	0,14	0	30	30	30	0,24	6	24,70	2,62	3,31	1,31	1,11	0,15	14
	0	0	0,2	0,0	0,2	0,13	0,05	0,18	7,0	4,7	139	0,21	0	5	5	5	0,20	0	106,00	4,50	7,57	3,08	3,30	0,25	0

5.2 - Tabela da Composição de Receitas

ID	Nome	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno
		EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERC [kcal]	ENERC [kJ]	WATER ou [WATER-]	PROTCNT ou PROTCONT ou PROCNTP ou [PROTE]	FAT ou FATCE ou [FAT-]	CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIBCT ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MG ou [MG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA	VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]
R172	Frango, inteiro, com pele, grelhado	0,61	231	963	57,5	28,0	13,2	0,0	0,0	0,0	1,3	21	1,20	27	218	369	83	2,16	41	41	41	0
R169	Frango, inteiro, sem pele, cozido	0,57	109	463	74,7	22,4	2,2	0,0	0,0	0,0	0,7	5	0,83	23	127	168	44	1,86	10	10	10	0
R170	Frango, inteiro, sem pele, grelhado	0,49	172	724	60,1	34,5	3,7	0,0	0,0	0,0	1,7	9	1,39	37	218	534	133	2,64	20	20	20	0
R173	Frango, peito, com pele, cozido	1,00	152	638	70,0	22,3	7,0	0,0	0,0	0,0	0,7	4	1,35	7	45	62	26	2,07	15	15	15	0
R174	Frango, peito, com pele, grelhado	1,00	193	810	62,0	27,3	9,3	0,0	0,0	0,0	1,3	5	1,80	10	62	158	62	2,33	23	23	23	0
R175	Frango, perna e coxa (1/4 frango), com pele, cozido	0,70	159	662	71,9	17,9	9,7	0,0	0,0	0,0	0,6	2	1,04	12	54	136	43	2,90	19	19	19	0
R176	Frango, perna e coxa (1/4 frango), com pele, grelhado	0,64	239	995	58,0	25,7	15,1	0,0	0,0	0,0	1,2	3	1,63	18	86	403	119	3,82	35	35	35	0
R179	Galinha, criada ao ar livre, inteira, cozido	0,74	151	631	71,3	20,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,8	23	1,31	20	192	152	21	2,13	13	13	13	0
R180	Galinha, criada ao ar livre, inteira, grelhado	0,69	221	925	58,1	28,1	12,1	0,0	0,0	0,0	1,7	34	2,01	29	301	442	57	2,75	23	23	23	0
R177	Galinha, mato/angola/capota, cozido	0,74	107	454	74,6	22,9	1,7	0,0	0,0	0,0	0,7	5	1,09	20	97	60	8	1,61	1	1	1	0
R178	Galinha, mato/angola/capota, grelhado	0,69	153	647	63,6	32,3	2,6	0,0	0,0	0,0	1,5	8	1,67	29	152	173	22	2,08	3	3	3	0
R092	Ginguiça (vísceras e sangue, com molho, estufado), com sal	1,00	100	419	80,3	10,4	5,5	2,0	0,5	0,0	1,3	9	9,40	11	120	143	268	1,50	1730	1720	1720	1
R035	Guibulo (coelho, estufado), com sal	0,73	181	755	66,5	15,3	10,8	4,7	0,6	0,4	1,8	19	1,98	24	176	319	318	1,98	17	10	4	2
R036	Hambúrguer no pão com queijo, alface, tomate, ketchup e mostarda, com sal	1,00	201	845	57,7	11,4	8,4	19,5	1,2	0,0	1,8	71	2,19	20	135	160	519	2,09	45	37	30	2
R202	Hambúrguer, vaca, frito	1,00	195	811	67,5	17,0	13,9	0,0	0,8	0,0	0,8	15	2,03	17	148	169	218	4,09	5	4	2	0
R201	Hambúrguer, vaca, grelhado	1,00	216	899	64,0	18,9	15,4	0,0	0,8	0,0	0,8	17	2,25	18	165	188	241	4,53	6	4	3	0
R191	Impala/veado/antílope, carne, cozido	1,00	157	665	63,1	33,7	2,5	0,0	0,0	0,0	0,8	8	5,02	25	217	250	68	5,82	2	2	2	0
R192	Impala/veado/antílope, carne, grelhado	1,00	137	580	67,3	29,6	2,1	0,0	0,0	0,0	1,0	8	4,01	30	236	250	107	4,85	1	1	1	0
R193	Javali, carne, cozido	1,00	143	601	68,1	27,0	3,8	0,0	0,0	0,0	1,0	5	2,83	24	203	282	41	3,37	2	2	2	0
R194	Javali, carne, grelhado	1,00	140	591	68,7	26,5	3,8	0,0	0,0	0,0	1,0	6	2,63	31	267	314	71	3,91	2	2	2	0
R043	Massa à lavrador (porco, vaca e chouriço, massa e hortícolas, molho, estufado), com sal	1,00	181	758	63,0	9,0	8,6	15,8	2,2	0,0	1,4	33	1,23	22	94	255	314	1,07	172	87	3	295
R046	Moamba de dendém de galinha, com sal	0,86	140	583	75,6	8,3	10,1	3,5	1,2	0,0	1,4	30	0,77	24	87	213	265	0,79	302	157	12	812
R047	Moamba de jinguba de galinha, com sal	0,83	196	814	66,8	12,3	14,6	3,1	1,5	0,0	1,7	17	0,93	35	132	244	357	1,13	26	20	15	1
R049	Moatmá (frango e hortícolas, molho, estufado), com sal	0,83	169	703	71,4	9,7	12,8	2,9	1,6	0,1	1,5	24	0,90	30	108	285	277	0,92	37	25	14	11
R181	Pato, com pele, cozido	0,50	361	1500	44,5	25,7	28,7	0,0	0,0	0,0	1,1	29	5,11	27	249	164	49	4,38	40	40	40	0
R182	Pato, com pele, grelhado	0,43	556	2310	15,1	37,4	45,2	0,0	0,0	0,0	2,3	46	8,09	42	403	491	140	5,84	73	73	73	0
R065	Peito alto (carne de vaca com osso e hortícolas, estufado), com sal	0,88	273	1130	55,6	16,8	21,4	2,6	1,0	0,0	2,6	16	1,63	27	146	374	647	3,52	21	13	6	4

	Beta-caroteno (µg)	Beta-criptoxantina (µg)	Vitamina D (µg)	Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)	Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)	Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)	Tiamina (vitamina B ₁) (mg)	Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)	Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	Niacina (mg)	Triptofano (mg)	Vitamina B ₆ (mg)	Ácido fólico (sintético) (µg)	Folatos, naturalmente presentes (µg)	Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)	Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	Vitamina B ₁₂ (µg)	Vitamina C (mg)	Colesterol (mg)	Ácidos gordos saturados, total (g)	Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)	Ácidos gordos polinsaturados, total (g)	Ácido linoleico (g)	Ácido alfa-linolénico (g)	Fitatos, total (mg)
	CARTB ou [CARTB-]	CRY9XB ou [CRY9XB-]	VITD	ERGAL ou [ERGAL-]	CHOCAL ou [CHOCAL-]	TOCPHA ou [TOCPHA-]	THIA ou [THIA-]	RIBF ou [RIBF-]	NIAEQ	NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]	VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]	FOLAC ou [FOLAC-]	FOLFD ou [FOLFD-]	FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]	FOLDFE	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]	VITC ou [VITC-]	CHOLE ou [CHOL-]	FASAT ou [FASAT-]	FAMS ou [FAMS-]	FAPU ou [FAPU-]	F ₁₈ D ₆ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₆ CN ₆ -]	F ₁₈ D ₆ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₆ CN ₆ -]	PHYTCP* ou PHYTCP90* ou PHYTCP99* ou IP ₁₀ *** ou [PHYT-]
	0	0	0,4	0,0	0,4	0,24	0,08	0,25	12,0	8,3	247	0,26	0	7	7	7	0,34	0	141,00	6,00	10,10	4,10	4,40	0,33	0
	0	0	0,1	0,0	0,1	0,44	0,05	0,17	14,0	9,4	291	0,22	0	3	3	3	0,26	1	88,10	0,73	1,22	0,49	1,33	0,10	0
	0	0	0,3	0,0	0,3	0,86	0,09	0,25	27,0	18,0	550	0,28	0	4	4	4	0,47	1	125,00	1,03	1,72	0,69	1,88	0,14	0
	0	0	0,6	0,0	0,6	0,30	0,04	0,20	20,0	17,0	174	0,07	0	3	3	3	0,20	1	70,90	2,80	4,86	1,37	1,18	0,10	0
	0	0	0,9	0,0	0,9	0,46	0,05	0,24	31,0	26,0	261	0,07	0	3	3	3	0,29	1	79,90	3,15	5,48	1,55	1,32	0,11	0
	0	0	0,2	0,0	0,2	0,20	0,06	0,25	10,0	8,3	131	0,11	0	6	6	6	0,59	0	105,00	4,24	7,42	2,94	2,58	0,25	0
	0	0	0,4	0,0	0,4	0,37	0,09	0,35	18,0	15,0	230	0,14	0	8	8	8	1,00	0	139,00	5,59	9,79	3,88	3,41	0,33	0
	0	0	0,6	0,0	0,6	0,34	0,07	0,08	4,9	2,6	137	0,32	0	6	6	6	0,14	1	87,90	4,87	7,09	3,67	3,01	0,27	0
	0	0	1,0	0,0	1,0	0,61	0,12	0,11	8,4	4,5	236	0,37	0	8	8	8	0,24	1	114,00	6,31	9,17	4,74	3,89	0,35	0
	0	0	0,7	0,0	0,7	1,10	0,04	0,20	6,5	2,5	237	0,41	0	3	3	3	0,20	1	122,00	1,33	1,08	1,16	0,95	0,04	0
	0	0	1,2	0,0	1,2	2,00	0,06	0,27	11,0	4,4	409	0,48	0	4	4	4	0,33	2	158,00	1,72	1,40	1,50	1,23	0,05	0
	67	2	2,1	1,6	0,5	0,47	0,10	0,27	3,7	2,3	85	0,10	0	100	100	100	5,80	4	138,00	1,29	2,10	2,02	1,58	0,40	2
	68	16	0,4	0,1	0,3	1,20	0,10	0,09	6,4	3,3	183	0,23	0	9	9	9	2,80	2	45,50	2,35	4,16	4,43	3,56	0,97	2
	88	0	0,9	0,8	0,1	0,22	0,23	0,21	4,6	2,8	104	0,09	0	20	20	20	0,70	3	34,50	3,60	4,70	0,98	0,76	0,14	36
	17	0	0,1	0,0	0,1	0,18	0,02	0,18	5,4	3,0	143	0,12	0	4	4	4	1,40	0	77,00	6,64	9,82	1,08	0,34	0,13	0
	19	0	0,1	0,0	0,1	0,20	0,03	0,19	6,0	3,4	159	0,13	0	5	5	5	1,60	0	85,40	7,36	10,90	1,20	0,37	0,15	0
	0	0	0,5	0,0	0,5	0,21	0,13	0,59	8,6	4,5	241	0,27	0	5	5	5	2,20	0	150,00	1,41	0,96	0,76	0,17	0,12	0
	0	0	0,3	0,0	0,3	0,13	0,12	0,52	11,0	6,1	321	0,25	0	6	6	6	2,10	0	125,00	1,17	0,80	0,63	0,14	0,10	0
	0	0	0,0	0,0	0,0	0,24	0,68	0,42	8,8	5,1	222	0,37	0	2	2	2	1,20	0	100,00	1,46	2,00	1,08	0,70	0,54	0
	0	0	0,0	0,0	0,0	0,26	1,10	0,47	12,0	7,1	310	0,46	0	2	2	2	1,50	0	92,90	1,36	1,86	1,00	0,65	0,50	0
	848	46	1,6	1,5	0,1	0,58	0,14	0,08	3,4	2,1	78	0,14	0	20	20	20	0,21	5	20,90	3,01	4,04	1,09	0,91	0,09	43
	1330	1	2,7	2,6	0,1	0,93	0,07	0,10	3,8	2,5	76	0,16	0	10	10	10	0,10	8	37,30	3,96	4,43	1,63	1,65	0,10	40
	69	1	2,6	2,4	0,1	1,00	0,09	0,11	5,3	3,7	99	0,17	0	10	10	10	0,12	5	46,10	3,37	7,73	3,23	3,23	0,23	60
	128	9	2,9	2,7	0,1	1,10	0,07	0,11	4,3	2,9	82	0,24	0	20	20	20	0,12	8	44,00	2,84	7,76	1,95	1,97	0,16	8
	0	0	0,8	0,0	0,8	0,58	0,18	0,19	6,4	2,0	264	0,21	0	20	20	20	1,10	3	123,00	19,70	28,00	7,01	6,15	0,13	0
	0	0	1,4	0,0	1,4	1,10	0,31	0,26	11,0	3,6	470	0,26	0	30	30	30	1,90	4	164,00	26,30	37,40	9,34	8,20	0,17	0
	87	0	2,4	2,1	0,4	1,10	0,09	0,16	7,9	5,7	130	0,25	0	10	10	10	1,10	5	52,40	7,48	10,50	1,13	0,84	0,12	4

5.2 - Tabela da Composição de Receitas

ID	Nome	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno	
		EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERC (kcal)	ENERC (kJ)	WATER ou [WATER-]	PROTCNT ou PROTCONT ou PROCNIP ou [PROTE]	FAT ou FAEE ou [FAT-]	CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIBTG ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MG ou [MG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA	VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]	
R093	Pincho de carne de porco (carne de porco, pedaços, salteado), com sal	1,00	220	914	62,2	15,0	15,7	4,0	1,2	0,0	1,9	20	1,34	22	150	237	502	2,30	46	24	3	6	
R257	Porco, carne, cozido	1,00	231	966	57,7	28,0	13,2	0,1	0,0	0,0	1,0	41	1,08	22	174	249	53	2,38	4	4	4	0	
R258	Porco, carne, grelhado	1,00	228	952	58,4	27,4	13,1	0,1	0,0	0,0	1,0	43	1,00	29	228	278	93	2,77	4	4	4	0	
R195	Porco, costeleta, cozido	1,00	248	1030	58,9	22,8	17,3	0,2	0,0	0,0	0,8	13	1,41	17	152	208	49	2,80	5	5	5	0	
R196	Porco, costeleta, grelhado	1,00	244	1020	59,5	22,3	17,1	0,2	0,0	0,0	0,8	13	1,31	23	199	232	85	3,25	5	5	5	0	
R086	Torresmos (barriga de porco, frito), com sal	1,00	653	2700	7,5	22,2	61,9	1,7	0,0	0,0	6,7	8	0,65	24	245	404	1970	2,04	12	12	12	0	
R198	Vaca, bife, cozido	1,00	186	782	60,3	33,0	5,9	0,0	0,0	0,0	0,7	7	5,00	24	195	302	43	7,11	8	6	4	0	
R199	Vaca, bife, grelhado	1,00	161	677	65,1	29,1	5,0	0,0	0,0	0,0	0,9	7	4,00	29	213	302	67	5,93	5	4	3	0	
R197	Vaca, carne, cozido	1,00	349	1450	43,5	30,5	25,2	0,2	0,0	0,0	0,6	8	2,64	19	166	274	45	6,88	11	11	11	0	
R200	Vaca, carne, grelhado	1,00	297	1240	51,2	26,8	21,0	0,2	0,0	0,0	0,8	7	2,11	23	181	274	70	5,73	7	7	7	0	
R242	Ovo, galinha, cozido	1,00	152	632	74,3	12,8	10,7	1,0	0,0	0,0	1,2	50	2,25	11	183	131	146	1,16	211	210	209	0	
R243	Ovo, galinha, frito	1,00	211	877	67,4	13,3	17,1	1,0	0,0	0,0	1,2	52	2,34	12	190	136	152	1,20	197	196	195	0	
RG07. RECEITAS À BASE DE PEIXE E MARISCO																							
R234	Amêijoas, cozido	0,26	81	340	81,5	9,9	2,8	4,0	0,0	0,0	1,7	56	0,84	83	183	206	385	1,30	9	9	9	0	
R206	Anchovas/biqueirão, cozido	0,56	127	534	73,6	19,1	5,7	0,0	0,0	0,0	1,6	73	2,96	46	265	326	181	2,41	14	14	14	0	
R203	Anchovas/biqueirão, grelhado	0,55	157	659	66,8	25,2	6,2	0,0	0,0	0,0	1,7	76	3,28	51	292	386	189	2,51	15	15	15	0	
R001	Arroz de marisco (peixe e marisco, caldo, cozido), com sal	0,86	111	466	74,7	6,0	2,9	14,7	0,7	0,0	1,0	17	0,62	20	75	150	200	0,85	20	11	2	2	
R207	Atum, fresco, cozido	1,00	116	488	72,9	23,2	2,6	0,0	0,0	0,0	1,4	11	1,07	38	282	355	65	0,67	38	38	38	0	
R204	Atum, fresco, grelhado	1,00	155	656	63,6	31,7	3,2	0,0	0,0	0,0	1,5	12	1,23	43	323	435	70	0,72	47	47	47	0	
R208	Bacalhau, seco, salgado, demolidado, cozido	0,80	60	256	82,5	14,3	0,4	0,0	0,0	0,0	2,9	33	0,16	20	102	287	1260	0,80	0	0	0	0	
R205	Bacalhau, seco, salgado, demolidado, grelhado	0,78	88	372	75,3	20,9	0,4	0,0	0,0	0,0	3,4	38	0,20	24	125	376	1460	0,93	0	0	0	0	
R067	Bagre fumado e fúmbua, molho de tomate, estufado, com sal	0,82	362	1510	28,6	38,3	19,8	6,3	2,7	0,0	4,4	727	6,09	143	676	949	411	4,81	642	331	20	16	
R003	Bagre fumado, molho de óleo de palma, estufado, com sal	0,88	238	994	51,5	22,0	13,3	6,3	2,7	0,0	4,3	582	5,44	164	410	807	453	3,51	960	486	12	78	
R219	Bagre, fresco, cozido	0,49	116	486	75,2	18,9	4,5	0,0	0,0	0,0	1,4	33	0,57	29	216	319	49	1,51	12	12	12	0	
R209	Bagre, fresco, grelhado	0,39	210	882	54,3	36,3	7,1	0,0	0,0	0,0	2,2	49	0,91	46	348	550	75	2,30	17	17	17	0	
R220	Cação, cozido	0,89	94	397	79,1	16,6	3,1	0,0	0,0	0,0	1,2	10	0,53	26	203	322	121	0,41	0	0	0	0	
R210	Cação, grelhado	0,88	121	510	72,8	22,5	3,5	0,0	0,0	0,0	1,2	11	0,61	30	230	389	129	0,43	0	0	0	0	
R221	Cachucho, cozido	0,49	112	469	76,7	17,9	4,5	0,0	0,0	0,0	1,0	54	1,36	29	317	371	93	0,58	61	61	61	0	
R211	Cachucho, grelhado	0,39	202	849	57,0	34,4	7,1	0,0	0,0	0,0	1,5	82	2,19	46	510	639	141	0,88	93	93	93	0	
R222	Cacusso/tilápia, fresco, cozido	0,52	66	281	81,9	13,8	1,3	0,0	0,0	0,0	3,1	76	0,85	48	375	368	298	1,70	20	20	20	1	
R256	Cacusso/tilápia, fresco, frito	0,52	181	757	65,3	22,6	10,1	0,0	0,0	0,0	2,0	285	2,56	42	316	462	236	0,96	11	11	11	0	
R212	Cacusso/tilápia, fresco, grelhado	0,47	99	420	73,4	21,2	1,6	0,0	0,0	0,0	3,7	92	1,10	62	482	507	362	2,07	24	24	24	1	
R011	Caldo de caranguejo (batata-doce, banana-pão, caldo, estufado), com sal	1,00	145	603	71,9	8,4	8,7	7,6	1,3	0,0	2,2	159	1,08	43	86	193	511	2,04	21	12	2	24	

	Beta-caroteno	Beta-criptoxantina	Vitamina D	Ergocalciferol (vitamina D ₂)	Colecalciferol (vitamina D ₃)	Alfa-tocoferol (vitamina E)	Tiamina (vitamina B ₁)	Riboflavina (vitamina B ₂)	Niacina, equivalentes (vitamina B ₃)	Niacina	Triptofano	Vitamina B ₆	Ácido fólico (sintético)	Folatos, naturalmente presentes	Folatos, total (vitamina B ₉)	Folatos, equivalentes de folatos alimentares	Vitamina B ₁₂	Vitamina C	Colesterol	Ácidos gordos saturados, total	Ácidos gordos monoinsaturados, total	Ácidos gordos polinsaturados, total	Ácido linoleico	Ácido alfa-linolénico	Fitatos, total	
	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	
	CARTB ou [CARTB-]	CRYPXB ou [CRYPXB-]	VITD	ERGAL ou [ERGAL-]	CHOCAL ou [CHOCAL-]	TOCPHA ou [TOCPHA-]	THIA ou [THIA-]	RIBF ou [RIBF-]	NIAEQ	NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]	VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]	FOLAC ou [FOLAC-]	FOLFD ou [FOLFD-]	FOL ou FOLSUM ¹ ou [FOL-]	FOLDFE	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]	VITC ou [VITC-]	CHOLE ou [CHOL-]	FASAT ou [FASAT-]	FAMS ou [FAMS-]	FAPU ou [FAPU-]	F ₁₈ D ₆ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₆ CN ₆ -]	F ₁₈ D ₆ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₆ CN ₆ -]	PHYTCCP ² ou PHYTCCP ² ³ ou IP ⁵ ou [PHYT-]	
	227	54	5,7	0,2	5,5	0,82	0,20	0,10	7,3	4,5	166	0,23	0	10	10	10	0,65	4	50,40	6,51	8,95	3,73	3,44	0,57	4	
	0	0	1,3	0,0	1,3	0,42	0,24	0,03	8,4	5,2	196	0,21	0	4	4	4	0,51	2	62,20	6,84	7,50	2,06	1,34	0,13	0	
	0	0	1,3	0,0	1,3	0,45	0,38	0,03	12,0	7,2	272	0,26	0	4	4	4	0,63	2	57,80	6,35	6,97	1,91	1,24	0,12	0	
	0	0	8,6	0,0	8,6	0,41	0,14	0,10	7,8	4,8	177	0,20	0	6	6	6	0,82	2	84,40	9,82	11,80	3,03	3,11	0,23	0	
	0	0	8,5	0,0	8,5	0,43	0,22	0,11	11,0	6,8	246	0,25	0	7	7	7	1,00	2	78,30	9,12	11,00	2,81	2,89	0,22	0	
	0	0	0,6	0,0	0,6	1,30	0,68	0,16	9,1	6,0	192	0,40	0	3	3	3	1,20	1	76,50	24,40	23,50	4,97	4,66	0,46	0	
	21	0	0,4	0,0	0,4	0,68	0,04	0,25	7,5	4,3	193	0,19	0	9	9	9	1,50	1	88,80	4,02	3,87	0,67	0,33	0,08	0	
	13	0	0,2	0,0	0,2	0,41	0,04	0,22	10,0	5,7	258	0,18	0	10	10	10	1,50	1	74,00	3,35	3,22	0,56	0,27	0,06	0	
	2	0	0,8	0,0	0,8	0,44	0,06	0,21	9,7	7,0	161	0,22	0	5	5	5	2,00	0	107,00	13,70	13,70	1,23	0,74	0,16	0	
	1	0	0,5	0,0	0,5	0,27	0,06	0,19	13,0	9,4	215	0,20	0	5	5	5	1,90	0	89,50	11,40	11,40	1,03	0,62	0,13	0	
	11	1	2,2	0,0	2,2	1,70	0,09	0,40	3,3	0,5	169	0,06	0	30	30	30	1,30	0	410,00	3,38	4,55	1,63	1,24	0,02	0	
	10	1	2,1	0,0	2,1	1,90	0,08	0,36	4,1	0,6	208	0,08	0	30	30	30	1,60	0	426,00	4,32	7,18	4,14	3,32	0,60	0	
	0	0	2,1	0,0	2,1	1,40	0,05	0,09	1,9	0,7	73	0,09	0	4	4	4	10,00	0	26,90	0,49	0,14	0,47	0,02	0,02	0	
	0	0	3,1	0,0	3,1	0,92	0,03	0,04	3,2	0,8	143	0,15	0	10	10	10	4,30	3	39,50	0,85	0,92	3,46	0,19	0,27	0	
	0	0	3,3	0,0	3,3	0,96	0,03	0,05	4,3	1,1	191	0,18	0	10	10	10	5,00	3	41,20	0,89	0,96	3,61	0,20	0,28	0	
	107	6	2,5	2,2	0,3	0,58	0,04	0,03	1,6	0,6	61	0,10	0	6	6	6	1,40	7	57,90	0,45	1,71	0,37	0,28	0,03	48	
	0	0	2,3	0,0	2,3	0,66	0,10	0,06	16,0	12,0	194	0,38	0	7	7	7	2,20	1	40,60	1,37	0,85	0,69	0,03	0,01	0	
	0	0	2,9	0,0	2,9	0,81	0,11	0,09	22,0	17,0	270	0,46	0	8	8	8	2,70	1	43,90	1,48	0,92	0,75	0,03	0,01	0	
	0	0	1,0	0,0	1,0	0,28	0,04	0,05	2,9	0,5	140	0,05	0	6	6	6	0,76	0	52,00	0,10	0,10	0,10	0,00	0,00	0	
	0	0	1,2	0,0	1,2	0,32	0,05	0,07	4,3	0,8	209	0,07	0	8	8	8	0,99	0	60,30	0,12	0,12	0,12	0,00	0,00	0	
	3720	10	4,6	2,4	2,2	2,70	0,24	0,13	13,0	6,6	389	0,54	0	50	50	50	6,70	16	89,10	7,04	6,85	5,21	3,42	0,17	98	
	5630	38	11,0	9,5	1,3	2,30	0,13	0,16	8,4	4,7	224	0,40	0	50	50	50	4,00	28	53,50	5,84	4,19	2,63	1,54	0,15	9	
	0	0	1,3	0,0	1,3	0,48	0,07	0,03	6,3	3,0	200	0,25	0	10	10	10	4,00	0	52,30	1,68	1,10	1,64	0,59	0,04	0	
	0	0	1,9	0,0	1,9	0,73	0,12	0,06	12,0	5,8	391	0,43	0	20	20	20	6,80	0	79,50	2,56	1,68	2,49	0,90	0,06	0	
	0	0	1,6	0,0	1,6	0,34	0,07	0,05	8,1	5,0	185	0,13	0	0	0	0	0,72	0	68,60	0,84	1,28	1,16	0,08	0,02	0	
	0	0	1,7	0,0	1,7	0,36	0,08	0,07	11,0	6,9	254	0,15	0	0	0	0	0,86	0	73,20	0,89	1,37	1,24	0,09	0,02	0	
	0	0	7,5	0,0	7,5	0,52	0,09	0,10	5,3	2,1	195	0,19	0	5	5	5	3,50	0	99,00	0,64	0,96	2,80	0,07	0,04	0	
	0	0	11,0	0,0	11,0	0,79	0,14	0,19	10,0	4,1	380	0,33	0	9	9	9	6,10	0	150,00	0,97	1,46	4,25	0,11	0,07	0	
	0	0	1,4	0,0	1,4	2,40	0,03	0,03	4,5	2,4	126	0,16	0	10	10	10	1,10	0	34,00	0,53	0,33	0,26	0,19	0,01	0	
	0	0	3,6	0,0	3,6	0,37	0,01	0,04	9,4	6,0	203	0,30	0	7	7	7	9,10	0	89,90	3,76	2,37	3,07	0,08	0,06	0	
	0	0	1,7	0,0	1,7	2,90	0,04	0,04	7,1	3,8	198	0,23	0	20	20	20	1,50	0	41,30	0,65	0,40	0,31	0,24	0,02	0	
	101	2	2,1	1,9	0,3	2,00	0,05	0,05	1,4	0,6	47	0,09	0	6	6	6	2,20	7	31,50	1,27	5,98	0,95	0,75	0,06	17	

5.2 - Tabela da Composição de Receitas

ID	Nome	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno
		EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERG (kcal)	ENERG (kJ)	WATER ou [WATER-]	PROTEIN ou PROTCONT ou PROCNP ou [PROTE]	FAT ou FATCE ou [FAT-]	CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIBTG ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MG ou [MG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA ou [VITA-]	VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]
R012	Caldo munzongué (peixe seco e fresco, batata-doce, mandioca, caldo, estufado), com sal	0,85	155	651	65,1	12,1	5,2	14,1	1,6	0,0	1,9	116	1,37	27	145	313	322	0,82	273	139	5	3
R015	Calulu de peixe seco (lombis, beringela, quiabo, óleo de palma, molho, estufado)	0,95	149	620	70,4	12,8	8,5	4,3	1,8	0,0	2,2	176	3,12	103	81	394	127	1,02	675	337	0	67
R014	Calulu de peixe seco e fresco (lombis, beringela, quiabo, óleo de palma, molho, estufado), com sal	0,84	257	1070	50,1	23,7	15,1	5,4	2,7	0,0	3,1	215	2,90	92	284	725	321	1,24	1170	586	3	43
R235	Caranguejo, cozido	1,00	69	293	82,7	13,4	1,0	1,6	0,0	0,0	1,3	383	0,90	78	189	217	306	3,53	13	9	5	0
R223	Carapau, fresco, cozido	0,43	127	532	72,7	21,1	4,7	0,0	0,0	0,0	1,6	33	1,61	39	271	418	127	0,77	15	15	15	0
R213	Carapau, fresco, grelhado	0,41	169	710	63,4	29,0	5,9	0,0	0,0	0,0	1,7	36	1,86	45	312	516	138	0,84	19	19	19	0
R255	Carapau-do-Cunene, cozido	0,43	124	522	73,3	20,5	4,7	0,0	0,0	0,0	1,6	33	1,61	39	271	418	127	0,77	15	15	15	0
R254	Carapau-do-Cunene, frito	0,44	152	638	68,3	24,0	6,2	0,0	0,0	0,0	1,5	31	1,58	38	265	439	118	0,71	16	16	16	0
R252	Carapau-do-Cunene, grelhado	0,41	166	696	64,2	28,2	5,9	0,0	0,0	0,0	1,7	36	1,86	45	312	516	138	0,84	19	19	19	0
R247	Cavala, cozido	0,44	152	639	67,2	25,4	5,6	0,0	0,0	0,0	1,8	59	1,97	47	311	473	150	0,95	41	41	41	0
R248	Cavala, grelhado	0,43	197	830	57,3	34,0	6,8	0,0	0,0	0,0	1,9	62	2,21	53	348	568	159	1,00	50	50	50	0
R236	Chocos, cozido	1,00	101	428	76,1	19,5	2,0	1,3	0,0	0,0	1,1	21	3,40	44	226	381	130	4,23	3	3	3	0
R237	Chocos, grelhado	1,00	122	517	70,9	24,7	2,0	1,3	0,0	0,0	1,1	21	3,61	47	240	432	130	4,23	3	3	3	0
R224	Corvina, fresco, cozido	0,68	98	415	76,6	19,8	2,1	0,0	0,0	0,0	1,5	34	0,44	32	241	414	121	0,54	0	0	0	0
R214	Corvina, fresco, grelhado	0,69	116	492	72,2	24,2	2,2	0,0	0,0	0,0	1,4	33	0,45	33	246	453	117	0,52	0	0	0	0
R020	Cozido de corvina, batata e hortícolas, com sal	0,93	57	242	84,0	4,7	0,5	7,7	1,8	0,0	1,4	41	0,78	21	73	265	247	0,37	228	114	0	505
R225	Garoupa, cozido	0,70	98	414	77,4	18,9	2,5	0,0	0,0	0,0	1,2	17	0,34	30	202	323	56	0,61	2	2	2	0
R215	Garoupa, grelhado	0,70	116	488	73,1	23,2	2,5	0,0	0,0	0,0	1,2	17	0,35	31	207	354	54	0,59	2	2	2	0
R238	Lagosta, cozido	0,45	79	334	80,9	15,5	1,5	1,0	0,0	0,0	1,1	78	0,50	45	230	221	157	1,72	8	8	8	0
R239	Lagosta, grelhado	0,45	96	404	76,8	19,6	1,5	1,0	0,0	0,0	1,1	78	0,53	48	243	250	157	1,72	8	8	8	0
R226	Linguado, cozido	0,54	77	325	81,7	15,6	1,6	0,0	0,0	0,0	1,1	29	1,83	23	209	289	80	1,27	0	0	0	0
R216	Linguado, grelhado	0,51	108	455	74,3	22,5	2,0	0,0	0,0	0,0	1,3	33	2,21	27	252	374	91	1,45	0	0	0	0
R253	Lulas, cozido	1,00	86	362	79,4	17,5	1,8	0,0	0,0	0,0	1,4	41	1,04	42	197	298	286	3,10	7	7	7	0
R251	Lulas, grelhado	1,00	104	442	74,7	22,1	1,8	0,0	0,0	0,0	1,4	41	1,11	45	209	338	286	3,10	7	7	7	0
R039	Macaíabo (bacalhau e berigela, panado, frito), com sal	0,87	206	859	60,8	13,1	12,7	9,1	1,4	0,0	2,9	32	0,79	28	108	386	1160	0,72	4	2	0	6
R040	Mafuma com djove (molho de óleo djove, estufado), com sal	0,76	195	810	69,2	11,3	15,4	2,6	0,5	0,0	1,0	15	2,18	16	167	114	221	1,05	0	0	0	0
R048	Moamba de dendém de peixe, com sal	0,88	148	617	70,0	9,4	7,9	8,5	2,4	0,0	1,8	26	1,04	36	114	415	257	0,63	541	271	1	404
R052	Mufete de peixe (peixe grelhado, banana-pão cozida, cebola, alho, gindungo picados), com sal	0,75	220	916	62,2	8,0	16,1	10,0	1,7	0,0	2,0	38	0,65	28	141	266	348	0,67	32	20	8	98
R228	Peixe fresco, n.e., cozido	0,49	131	550	72,4	20,5	5,4	0,0	0,0	0,0	1,7	91	0,89	32	256	301	82	1,05	30	30	30	0
R218	Peixe fresco, n.e., grelhado	0,50	148	623	68,2	24,8	5,5	0,0	0,0	0,0	1,6	87	0,90	32	258	325	78	1,00	28	28	28	0
R066	Peixe seco e banana, estufado, com sal	0,85	166	693	65,1	10,8	7,7	12,2	2,2	0,0	2,0	44	0,90	31	135	348	278	0,66	62	37	11	94

	Beta-caroteno (µg)	Beta-criptoxantina (µg)	Vitamina D (µg)	Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)	Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)	Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)	Tiamina (vitamina B ₁) (mg)	Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)	Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	Niacina (mg)	Triptofano (mg)	Vitamina B ₆ (mg)	Ácido fólico (sintético) (µg)	Folatos, naturalmente presentes (µg)	Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)	Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	Vitamina B ₁₂ (µg)	Vitamina C (mg)	Colesterol (mg)	Ácidos gordos saturados, total (g)	Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)	Ácidos gordos polinsaturados, total (g)	Ácido linoleico (g)	Ácido alfa-linoléico (g)	Fitatos, total (mg)
	CARTB ou [CARTB-]	CRY9XB ou [CRY9XB-]	VITD	ERGCAL ou [ERGCAL-]	CHOCAL ou [CHOCAL-]	TOCPHA ou [TOCPHA-]	THIA ou [THIA-]	RIBF ou [RIBF-]	NIAEQ	NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]	VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]	FOLAC ou [FOLAC-]	FOLFD ou [FOLFD-]	FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]	FOLDFE	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]	VITC ou [VITC-]	CHOLE ou [CHOL-]	FASAT ou [FASAT-]	FAMS ou [FAMS-]	FAPU ou [FAPU-]	F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]	F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]	PHYTCP* ou PHYTCP90* ou PHYTCP99* ou P ₉ *** ou [PHYT-]
	1600	2	3,1	2,4	0,7	1,20	0,09	0,10	3,7	2,1	92	0,16	0	10	10	10	0,51	12	28,60	2,43	1,71	0,87	0,42	0,05	26
	4000	32	11,0	7,4	4,1	1,40	0,04	0,11	2,9	2,0	52	0,18	0	20	20	20	1,00	19	13,40	3,46	2,73	1,30	0,64	0,09	5
	6960	22	6,8	5,4	1,5	3,20	0,11	0,23	7,6	4,3	195	0,28	0	30	30	30	2,10	23	35,90	6,98	5,14	2,03	1,35	0,09	12
	47	0	0,7	0,0	0,7	2,40	0,04	0,05	2,1	0,8	79	0,09	0	40	40	40	5,00	0	26,60	0,15	0,07	0,17	0,01	0,06	0
	0	0	8,6	0,0	8,6	0,28	0,10	0,20	9,4	5,8	220	0,21	0	2	2	2	8,80	2	40,50	1,72	1,68	1,65	0,02	0,00	0
	0	0	11,0	0,0	11,0	0,35	0,12	0,28	13,0	8,1	308	0,26	0	2	2	2	11,00	2	44,10	1,87	1,82	1,79	0,02	0,00	0
	0	0	8,6	0,0	8,6	0,28	0,10	0,20	9,4	5,8	220	0,21	0	2	2	2	8,80	0	40,50	1,72	1,68	1,65	0,02	0,00	0
	0	0	9,1	0,0	9,1	0,30	0,10	0,24	11,0	6,9	262	0,23	0	2	2	2	9,10	0	37,50	1,59	1,55	1,52	0,02	0,00	0
	0	0	11,0	0,0	11,0	0,35	0,12	0,28	13,0	8,1	308	0,26	0	2	2	2	11,00	0	44,10	1,87	1,82	1,79	0,02	0,00	0
	0	0	2,5	0,0	2,5	1,40	0,15	0,24	13,0	9,5	237	1,10	0	10	10	10	2,90	1	45,80	2,53	2,02	2,35	0,02	0,00	0
	0	0	3,0	0,0	3,0	1,70	0,17	0,33	18,0	13,0	322	1,30	0	20	20	20	3,40	1	48,50	2,68	2,14	2,49	0,03	0,00	0
	0	0	1,1	0,0	1,1	0,85	0,02	0,02	2,8	0,7	129	0,35	0	10	10	10	2,30	2	223,00	0,94	0,82	0,54	0,08	0,00	0
	0	0	1,1	0,0	1,1	0,85	0,03	0,03	3,7	0,9	165	0,40	0	10	10	10	2,60	2	223,00	0,94	0,82	0,54	0,08	0,00	0
	0	0	1,9	0,0	1,9	0,66	0,04	0,11	6,3	3,2	184	0,15	0	0	0	0	2,90	1	28,40	0,72	0,50	0,71	0,01	0,00	0
	0	0	1,8	0,0	1,8	0,64	0,04	0,14	7,8	4,0	229	0,16	0	0	0	0	3,20	1	27,40	0,69	0,48	0,69	0,01	0,00	0
	1110	5	0,7	0,4	0,3	0,20	0,07	0,04	1,6	1,0	41	0,10	0	10	10	10	0,47	11	4,55	0,16	0,10	0,21	0,06	0,02	31
	0	0	1,1	0,0	1,1	0,44	0,05	0,02	4,5	1,1	205	0,28	0	8	8	8	0,63	0	26,00	0,61	0,31	0,42	0,02	0,00	0
	0	0	1,1	0,0	1,1	0,43	0,05	0,03	5,6	1,4	255	0,31	0	9	9	9	0,69	0	25,10	0,59	0,30	0,41	0,02	0,00	0
	0	0	0,5	0,0	0,5	1,00	0,01	0,01	2,5	1,0	94	0,15	0	9	9	9	1,80	2	41,20	0,16	0,11	0,18	0,02	0,11	0
	0	0	0,5	0,0	0,5	1,00	0,01	0,02	3,3	1,3	120	0,17	0	10	10	10	2,00	2	41,20	0,16	0,11	0,18	0,02	0,11	0
	0	0	8,7	0,0	8,7	0,39	0,05	0,04	4,4	1,4	177	0,18	0	4	4	4	0,79	0	49,00	0,25	0,13	0,19	0,02	0,01	0
	0	0	9,9	0,0	9,9	0,44	0,06	0,06	6,4	2,1	259	0,23	0	5	5	5	1,00	0	55,80	0,29	0,15	0,22	0,02	0,01	0
	0	0	1,5	0,0	1,5	1,00	0,06	0,04	4,2	1,2	182	0,23	0	5	5	5	6,00	1	402,00	0,34	0,10	0,39	0,01	0,00	0
	0	0	1,5	0,0	1,5	1,00	0,06	0,05	5,4	1,5	234	0,26	0	6	6	6	6,80	1	402,00	0,34	0,10	0,39	0,01	0,00	0
	23	0	1,5	0,9	0,6	1,60	0,09	0,07	3,1	0,8	140	0,17	0	20	20	20	0,53	2	32,30	1,85	7,79	2,44	2,06	0,42	16
	1	0	0,2	0,1	0,1	1,90	0,06	0,10	2,6	1,3	78	0,13	0	10	10	10	0,35	2	36,00	2,26	11,00	1,48	1,33	0,10	2
	3040	2	1,3	1,0	0,4	1,40	0,07	0,03	2,8	1,1	101	0,19	0	40	40	40	0,23	15	8,55	3,58	2,62	0,87	0,73	0,03	29
	91	7	1,1	0,3	0,8	2,40	0,07	0,06	3,6	2,3	76	0,17	0	20	20	20	0,75	21	21,40	2,69	11,10	1,69	1,38	0,13	14
	0	0	3,7	0,0	3,7	0,29	0,13	0,12	11,0	7,7	196	0,33	0	10	10	10	3,20	1	102,00	2,90	1,89	1,50	0,19	0,10	0
	0	0	3,5	0,0	3,5	0,28	0,13	0,15	13,0	9,5	240	0,35	0	10	10	10	3,40	1	97,30	2,76	1,80	1,43	0,18	0,09	0
	260	5	5,4	4,1	1,3	0,61	0,09	0,11	6,0	4,3	103	0,24	0	10	10	10	1,30	27	36,70	1,82	2,90	2,84	1,99	0,57	18

5.2 - Tabela da Composição de Receitas

ID	Nome	Porção edível	Energia	Energia	Água	Proteína total	Gordura total	Hidratos de carbono disponíveis Total	Fibra alimentar Total	Álcool	Cinzas	Cálcio	Ferro	Magnésio	Fósforo	Potássio	Sódio	Zinco	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)	Retinol	Alfa-caroteno
		EDIBLE ou [EDIBLE-]	ENERC (kcal)	ENERC (kJ)	WATER ou [WATER-]	PROTCNT ou PROTONT ou PROCNIP ou [PROTE]	FAT ou FATCE ou [FAT-]	CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	FIBTG ou FIBC ou [FIB-]	ALC ou [ALC-]	ASH ou [ASH-]	CA ou [CA-]	FE ou [FE-]	MG ou [MG-]	P ou [P-]	K ou [K-]	NA ou [NA-]	ZN ou [ZN-]	VITA	VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]
R229	Peixe seco, demolidado, n.e., cozido	0,70	116	487	75,5	18,2	4,8	0,0	0,0	0,0	1,5	80	0,79	28	227	267	73	0,93	26	26	26	0
R230	Peixe seco, demolidado, n.e., frito	0,72	123	516	73,8	20,2	4,7	0,0	0,0	0,0	1,3	71	0,73	26	210	265	64	0,81	23	23	23	0
R231	Peixe seco, demolidado, n.e., grelhado	0,70	133	559	71,4	22,2	4,9	0,0	0,0	0,0	1,4	78	0,81	29	232	292	71	0,90	25	25	25	0
R227	Peixe-espada branco, cozido	0,63	79	333	80,7	17,1	1,1	0,0	0,0	0,0	1,1	11	0,71	34	227	368	98	0,49	55	55	55	0
R217	Peixe-espada branco, grelhado	0,61	109	461	73,2	24,3	1,3	0,0	0,0	0,0	1,2	12	0,84	40	268	466	109	0,55	62	62	62	0
R240	Polvo, cozido	1,00	127	539	69,3	22,4	2,2	4,4	0,0	0,0	1,6	53	3,82	76	223	311	391	9,17	50	50	50	0
R241	Rã-mafuma, fresco, cozido	0,67	69	292	82,5	16,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,5	15	3,03	19	236	109	16	1,42	0	0	0	0
R232	Sardinha, lambula, cozido	0,51	144	603	71,2	19,1	7,5	0,0	0,0	0,0	2,2	304	2,57	43	319	435	252	1,02	10	10	10	0
R233	Sardinha, lambula, grelhado	0,49	182	764	63,4	25,3	9,0	0,0	0,0	0,0	2,3	319	2,86	47	354	517	264	1,07	12	12	12	0
R083	Sopa de peixe, com caldo de tomate, com sal	0,95	54	228	87,2	2,4	1,7	6,9	0,9	0,0	0,8	10	0,41	10	36	141	139	0,25	13	7	1	0
RG08. RECEITAS À BASE DE INSECTOS																						
R244	Catato, seco, cozido	1,00	406	1680	37,5	19,6	35,6	0,0	3,6	0,0	3,7	83	33,70	156	478	359	320	9,66	8	8	8	0
R245	Larvas, n.e., cozido	1,00	177	734	72,3	9,4	15,2	0,0	1,6	0,0	1,6	35	14,40	66	204	153	137	4,12	4	4	4	0
R042	Mahungu de cebolada, refogado, com sal	1,00	392	1630	26,0	30,1	27,5	3,7	4,4	0,0	8,3	1190	750,00	261	939	2010	2490	140,00	8	8	8	0
R246	Mahungu, seco, cozido	1,00	276	1150	43,3	29,3	16,8	0,0	3,6	0,0	7,0	1170	740,00	254	910	1920	2060	138,00	8	8	8	0
RG09. RECEITAS DE BEBIDAS																						
R072	Quissângua (bebida fermentada de milho, açucarada, preparada em casa)	1,00	24	101	93,8	0,4	0,2	4,8	0,7	0,0	0,0	1	0,13	6	10	11	0	0,07	1	1	0	1
R085	Sumo, múcua, açucarado	1,00	107	452	71,5	0,4	0,0	25,2	1,8	0,0	1,0	44	1,00	32	10	436	3	0,20	1	1	0	1
RG10. RECEITAS DE DOCES E SOBREMESAS																						
R002	Arroz doce (sobremesa à base de arroz, leite e açúcar, cozido)	1,00	320	1340	31,2	10,9	10,6	44,9	0,5	0,0	2,0	319	0,42	31	259	428	134	1,30	80	76	72	0
R259	Bolinhos fritos, com sal	1,00	413	1720	25,4	6,6	24,4	41,0	1,4	0,0	1,3	33	1,25	14	89	95	299	0,61	60	56	52	0
R005	Bolo de jinguba	1,00	268	1130	43,2	7,2	9,2	38,7	0,9	0,0	0,8	67	1,02	17	115	140	71	0,69	61	59	58	0
R096	Gelado de múcua	1,00	105	444	71,8	0,5	0,0	24,6	2,0	0,0	1,1	48	1,10	35	12	483	3	0,22	1	1	0	1
R050	Mousse de Maracujá	1,00	201	837	58,4	3,8	10,2	20,2	6,4	0,0	1,0	88	0,68	22	94	216	36	0,50	153	123	94	220
R051	Mousse de Múcua	1,00	328	1370	38,4	4,9	18,2	35,4	1,4	0,0	1,7	182	0,84	37	137	521	55	0,62	183	176	170	1
R070	Pudim com leite condensado	1,00	271	1150	37,5	6,5	5,3	49,5	0,0	0,0	1,2	166	0,39	16	157	213	74	0,72	66	64	62	0
RG11. RECEITAS À BASE DE PRODUTOS ALIMENTARES DESTINADOS A ALIMENTAÇÃO ESPECIAL																						
R163	Papa preparada, bebês, farinha láctea simples/ fruta/mel (tipo Cerelac, Nutribén)	1,00	48	203	88,4	1,8	1,0	7,6	0,8	0,0	0,4	59	0,87	9	69	76	19	0,27	3	3	3	0
R164	Papa preparada, bebês, farinha não láctea, simples ou fruta (tipo Cerelac, Nutribén)	1,00	117	491	72,6	4,9	2,6	17,7	1,5	0,0	0,7	143	1,22	13	108	165	41	0,57	17	16	15	0

	Beta-caroteno	Beta-criptoxantina	Vitamina D	Ergocalciferol (vitamina D ₂)	Colecalciferol (vitamina D ₃)	Alfa-tocoferol (vitamina E)	Tiamina (vitamina B ₁)	Riboflavina (vitamina B ₂)	Niacina, equivalentes (vitamina B ₃)	Niacina	Triptofano	Vitamina B ₆	Ácido fólico (sinético)	Folatos, naturalmente presentes	Folatos, total (vitamina B ₉)	Folatos, equivalentes de folatos alimentares	Vitamina B ₁₂	Vitamina C	Colesterol	Ácidos gordos saturados, total	Ácidos gordos monoinsaturados, total	Ácidos gordos polinsaturados, total	Ácido linoleico	Ácido alfa-linolénico	Fitatos, total	
	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	
	CARTB ou [CARTB-]	CRYPXB ou [CRYPXB-]	VITD	ERGAL ou [ERGAL-]	CHOCAL ou [CHOCAL-]	TOCPHA ou [TOCPHA-]	THIA ou [THIA-]	RIBF ou [RIBF-]	NIAEQ	NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]	VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]	FOLAC ou [FOLAC-]	FOLFD ou [FOLFD-]	FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]	FOLDFE	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]	VITC ou [VITC-]	CHOLE ou [CHOL-]	FASAT ou [FASAT-]	FAMS ou [FAMS-]	FAPU ou [FAPU-]	F ₁₈ D ₆ CH ₃ ou [F ₁₈ D ₆ CH ₃ -]	F ₁₈ D ₆ CH ₃ ou [F ₁₈ D ₆ CH ₃ -]	PHYTCPP ou PHYTCPPD* ou PHYTCPPF ou IP ₄ ou [PHYT-]	
	0	0	3,3	0,0	3,3	0,26	0,11	0,11	9,7	6,8	174	0,29	0	0	0	0	2,80	0	90,40	2,57	1,67	1,33	0,17	0,09	0	
	0	0	2,9	0,0	2,9	0,23	0,10	0,12	11,0	7,7	196	0,29	0	0	0	0	2,80	0	79,30	2,25	1,46	1,16	0,15	0,08	0	
	0	0	3,2	0,0	3,2	0,25	0,12	0,13	12,0	8,5	216	0,32	0	0	0	0	3,00	0	87,40	2,48	1,61	1,28	0,17	0,08	0	
	0	0	25,0	0,0	25,0	1,40	0,01	0,06	5,9	3,2	160	0,16	0	2	2	2	0,85	1	84,60	0,53	0,36	0,37	0,03	0,02	0	
	0	0	27,0	0,0	27,0	1,60	0,01	0,08	8,4	4,6	230	0,21	0	2	2	2	1,10	1	94,60	0,59	0,41	0,42	0,04	0,03	0	
	0	0	1,8	0,0	1,8	1,30	0,08	0,07	4,7	1,7	181	0,10	0	20	20	20	2,10	0	236,00	0,41	0,16	0,42	0,01	0,00	0	
	0	0	0,1	0,0	0,1	0,07	0,03	0,15	3,8	1,9	113	0,16	0	9	9	9	0,53	0	55,00	0,08	0,07	0,11	0,02	0,00	0	
	0	0	3,4	0,0	3,4	0,34	0,01	0,03	7,8	5,0	169	0,28	0	6	6	6	8,60	0	96,10	4,02	2,54	3,28	0,09	0,06	0	
	0	0	4,0	0,0	4,0	0,41	0,01	0,04	11,0	6,7	227	0,34	0	8	8	8	10,00	0	101,00	4,21	2,66	3,43	0,09	0,07	0	
	67	1	1,5	1,4	0,2	0,28	0,05	0,03	1,1	0,8	22	0,08	0	7	7	7	0,16	8	4,74	0,35	1,04	0,25	0,16	0,02	20	
	0	0	0,0	0,0	0,0	5,40	0,16	0,02	5,6	1,1	268	1,10	0	100	100	100	0,09	2	232,00	4,15	7,86	14,40	7,07	0,26	2	
	0	0	0,0	0,0	0,0	2,30	0,07	0,01	2,4	0,5	114	0,45	0	50	50	50	0,04	1	99,10	1,77	3,35	6,12	3,02	0,11	1	
	0	0	0,2	0,2	0,0	6,10	0,22	0,03	16,0	1,2	883	1,10	0	100	100	100	0,09	5	235,00	3,22	7,70	10,50	10,70	1,27	5	
	0	0	0,0	0,0	0,0	5,40	0,16	0,02	16,0	1,1	867	1,10	0	100	100	100	0,09	2	232,00	1,77	3,35	6,12	7,07	0,26	2	
	5	5	1,7	1,7	0,0	0,01	0,01	0,00	0,1	0,1	2	0,01	0	1	1	1	0,00	0	0,00	0,02	0,04	0,08	0,08	0,00	28	
	0	12	0,0	0,0	0,0	0,18	0,10	0,01	0,6	0,5	11	0,01	0	7	7	7	0,00	35	0,00	0,03	0,03	0,08	0,07	0,00	6	
	46	1	0,6	0,0	0,6	0,81	0,09	0,46	2,6	0,4	133	0,11	0	10	10	10	0,73	3	44,50	5,98	3,22	0,77	0,55	0,13	61	
	45	1	2,9	2,3	0,6	3,20	0,10	0,14	2,4	0,8	94	0,06	0	10	10	10	0,39	0	104,00	7,08	9,79	6,56	5,10	1,33	44	
	18	0	2,3	1,8	0,5	1,30	0,08	0,19	2,3	0,8	89	0,07	0	10	10	10	0,61	1	102,00	3,03	3,60	1,90	1,52	0,27	33	
	0	14	0,0	0,0	0,0	0,20	0,11	0,01	0,7	0,5	12	0,01	0	8	8	8	0,00	39	0,00	0,04	0,04	0,09	0,08	0,00	7	
	231	25	0,3	0,0	0,3	0,38	0,04	0,25	2,0	1,4	37	0,07	0	10	10	10	0,18	10	30,70	6,54	2,74	0,46	0,34	0,06	45	
	70	10	0,6	0,0	0,6	0,83	0,12	0,32	1,6	0,5	68	0,04	0	10	10	10	0,33	28	55,70	11,80	4,85	0,67	0,44	0,10	5	
	22	1	0,7	0,0	0,7	0,33	0,05	0,37	1,6	0,2	84	0,05	0	10	10	10	0,79	1	72,00	3,01	1,61	0,32	0,25	0,02	0	
	0	0	0,7	0,0	0,7	0,32	0,09	0,04	1,8	1,5	17	0,03	3	3	6	9	0,06	5	0,99	0,37	0,32	0,21	0,18	0,02	18	
	8	0	1,6	0,0	1,6	1,00	0,13	0,21	2,3	1,2	62	0,09	9	10	20	30	1,30	9	5,44	1,02	0,92	0,46	0,37	0,02	30	

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Blanes RL, Cardoso CV, Bahu HA, Fortuna C.** Drought in Angola. Situation Report 2020-2021. Causes, Responses and Solutions. Research Report. Gothenburg and Lubango; School of Global Studies & ISCED-Huíla; 2022.
2. **Mendelsohn J, Mendelsohn S.** Sudoeste de Angola - um retrato da terra e da vida. Angola: RAI-SON; 2018.
3. **Greenfield H, Southgate DAT.** Food Composition Data: Production, Management and Use. 2nd edition ed. Rome: FAO; 2003.
4. **AO.** FAO/INFOODS E-Learning Course on Food Composition Data [online]. Rome.; 2013.
5. **FAO.** FAO/INFOODS Guidelines for checking FCD prior publication of FCT FCDB. Rome; 2012.
6. **FAO.** FAO/INFOODS. Guidelines for food matching. Version 1.2. Rome; 2012.
7. **Charrondiere, U.R., Stadlmayr, B., Grande, F., Vincent, A., Oseredczuk, M., Sivakumaran, S., Puwastien, P., Judprasong, K., Haytowitz, D., Gnagnarella, P.** 2023. FAO/INFOODS Evaluation framework to assess the quality of published food composition tables and databases - User guide. Rome, FAO.
8. **FAO/INFOODS.** *Tagnames for Food Components* [online]. [Internet]. FAO. 2019. . Disponível em: <https://www.fao.org/infood/infood/standards-guidelines/food-component-identifiers-tagnames/pt/>
9. **FAO.** FAO/INFOODS Guidelines for converting units, denominators and expressions. Version 1.0. Rome; 2012.
10. **Ministério da Agricultura e Pescas.** Departamento Nacional de Segurança Alimentar. Avaliação da Vulnerabilidade e da Segurança Alimentar e Nutricional das províncias do Cunene, Huíla e Namibe - Relatório Geral do Estudo de Base República de Angola; 2021.
11. **Instituto Nacional de Estatística, Ministério da Saúde, Ministério do Planeamento e do Desenvolvimento Territorial e ICF.** Inquérito de Indicadores Múltiplos e de Saúde em Angola 2015-2016. Luanda, Angola; Maryland, EUA; 2017.
12. **Ministério da Saúde de Angola, World Health Organization, United Nations Children's Fund.** Relatório do Inquérito sobre a Nutrição em Angola República de Angola; 2007.
13. **MINSa, Direcção Nacional da Saúde Pública, Programa de Nutrição, Sociedade Angolana de Pediatria e UNICEF Angola.** Protocolo Gestão Integrada da Desnutrição Aguda (GIDA) de Angola. Angola; 2019.
14. **MINSa, Direcção Nacional da Saúde Pública, Programa de Nutrição e UNICEF Angola.** PB feito pela Família - Guia de treinamento para Agentes Comunitários de Saúde. Angola; 2020.
15. **Fundação CODESPA.** Manual dos Productos Florestais não Madeireros: Frutos Silvestres do Cunene. Cunene, Angola.; 2023.
16. **MINSa. MAT. FAS.** Manual para a Formação dos Agentes de Desenvolvimento Comunitário e Sanitário (ADECOS). Angola; 2018.
17. **Ribas O.** Alimentação Regional Angolana: Ministério da Cultura de Angola; 1992.
18. **Santos C.** Sabores de Angola: Porto Editora; 2013.
19. **Angola Livro de Receitas Bimby - Tradição e Fusão - Livro Técnico de Gastronomia Angolana.** Angola: Bimby 2012.
20. **Hotel Skyna Luanda.** Menus Angolanos – De Cabinda ao Cunene. Angola.
21. **Kissanga R, Liberal, A., Diniz, I., et al.** Biochemical and Molecular Profiling of Wild Edible Mushrooms from Huila, Angola. Foods. 2022;11(3240).

22. **Kissanga R, Sales, J., Moldão, M., Lages F., et al.** Nutritional and Functional Properties of Wild Leafy Vegetables for Improving Food Security in Southern Angola. *Frontiers in Sustainable Food Systems*. 2021;5.
23. **Mandume C.** Avaliação Nutricional e Toxicológica do Pescado mais consumido na Província do Namibe - Angola. Portugal: Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade NOVA de Lisboa; 2020.
24. **Mandume C, Bandarrra, N. M., Raimundo, J., et al.** Chemical Composition, Nutritional Value, and Safety of Cooked Female Chaceon Maritae from Namibe (Angola). *Foods*. 2019;8(227).
25. **Gonçalves FMP, Tchamba JE, Lages FMOP, Alexandre JLM.** Conhecimento etnobotânico da província da Huíla (Angola): um contributo baseado nos registos de campo do colector José Maria Daniel. *Revista Internacional em Língua Portuguesa*. 2019(35):83-102.
26. **Catarino S, Duarte MC, Costa E, Carrero PG, Romeiras MM.** Conservation and sustainable use of the medicinal Leguminosae plants from Angola. *PeerJ*. 2019;7:e6736.
27. **Bruschi P, Urso V, Solazzo D, Tonini M, Signorini A.** Traditional knowledge on ethno-veterinary and fodder plants in South Angola: an ethnobotanic field survey in Mopane woodlands in Bibala, Namibe province. *Journal of Agriculture and Environment for International Development*. 2017;111(1):105-21.
28. **Lautenschläger T, Neinhuis C, Monizi M, Mandombe JL, et al.** Edible insects of Northern Angola. *African Invertebrates*. 2017;58(2):55-82.
29. **Urso V, Signorini MA, Tonini M, Bruschi P.** Wild medicinal and food plants used by communities living in Mopane woodlands of southern Angola: Results of an ethnobotanical field investigation. *J Ethnopharmacol*. 2016;177:126-39.
30. **Tchamba JJ.** As Plantas - Usos E Costumes Dos Povos Da Província Da Huíla, Um Estudo Exploratório Com Securidaca Longipedunculata E Uapaca Kirkiana. *Revista TransVersos*. 2019(15):417-32.
31. **Danish Food Informatics. SciName Finder™.** Scientific name search tool [Internet]. Disponível em: <https://www.scinamefinder.com>; 2024.
32. **Global Core Biodata Resource.** Catalogue of Life: Annual Checklist 2024 [Internet]. Disponível em: <https://www.catalogueoflife.org>; 2024.
33. **Figueiredo E, Smith GF. Common Names of Angolan Plants.** Angola: Inhlaba Books; 2012.
34. **South African National Biodiversity Institute.** Plantas de Angola. Pretoria; 2008.
35. **European Food Safety Authority (EFSA).** The food classification and description system FoodEx2 (revision 2). Parma, Italy.; 2015.
36. **FAO.** FAO/INFOODS Analytical Food Composition Database. Version 2.0 – AnFood2.0. Rome; 2017.
37. **FAO.** FAO/INFOODS Food Composition Table for Western Africa (2019) User Guide & Condensed Food Composition Table. Rome; 2019.
38. **Scientific Opinion on Dietary Reference Values for vitamin E as α -tocopherol.** EFSA Journal. 2015;13(7).
39. **National Institute of Nutrition. Indian Food Composition Tables.** Hyderabad, India.; 2017.
40. **Food Standards Australia New Zealand.** Australian Food Composition Database - Release 1. Australia; 2018.
41. **National Food Institute, Technical University of Denmark.** FRIDA Food Database, version 4. Denmark; 2019.
42. **Tunisian National Food Composition Database; UK Medical Research Council Global Challenges Research Fund and WHO Eastern Mediterranean Region Office.** Tunisian Food Composition Database. Tunisia; 2018.

- 43. National Agricultural and Food Centre, Food Research Institute, Department of Risk Assessment, Food Composition Data Bank and Consumer's Survey.** Slovak Food Composition Database 2023. Slovakia; 2023.
- 44. Norwegian Food Safety Authority.** Norwegian Food Composition Database 2022. Norway; 2022. Disponível em: www.matvaretabellen.no.
- 45. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE).** Swiss Food Composition Database, V 6.4. 13.06.22. Switzerland; 2022. Disponível em: <https://www.naehrwertdaten.ch/en/>.
- 46. Food Chemistry and Analysis Laboratory of the Department of Food Science and Human Nutrition of the Agricultural University of Athens.** Hellenic Thesaurus of Branded Food Composition Data 2022. Greece; 2022.
- 47. Public Health England.** McCance & Widdowson's The Composition of Foods Integrated Dataset (CoFID) 2021. United Kingdom; 2021.
- 48. Dutch National Institute for Public Health and the Environment (RIVM).** Dutch national food composition database (NEVO), version 2021/7.0 Netherlands; 2021.
- 49. National Institute for Health Development.** NutriData food composition database, version 9. Estonia; 2019.
- 50. National Institute for Health and Welfare, Public Health Promotion Unit.** Finnish food composition database. Release 20. Finland; 2019.
- 51. Schönfeldt & Pretorius; UK Biotechnology and Biological Sciences Research Council Global Challenges Research Fund and FAO INFOODS AFROFOODS network.** South African Dataset 2019. South Africa; 2019.
- 52. United States Department of Agriculture (USDA).** USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28. United States of America; 2018.
- 53. Institute of Agricultural Economics and Information, Food Research Institute Prague.** Czech Food Composition Database 2017, Release 7.16. Czech Republic; 2017.
- 54. National Food Agency.** The National Food Agency Food Composition Database, version 2017-12-15. Sweden; 2017.
- 55. Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA).** Spanish Food Composition Database. BEDCA v.2.1. Spain; 2016. Disponível em: <http://www.bedca.net>.
- 56. Institute for Medical Research.** Serbian Food Composition Database 2016. Serbia; 2016.
- 57. Hellenic Health Foundation (HHF).** HHF Food Composition Database 2013. Greece; 2013.
- 58. Jozef Stefan Institute (Ljubljana) and Biotechnical Faculty of University of Ljubljana.** Slovenian Food Composition Database (SloFIR) 2013. Slovenia; 2012.
- 59. Scientific and Technological Research Council of Turkey (TUBITAK), Ministry of Food, Agriculture and Livestock, Agriculture.** Turkish Food Composition Database (TürKomp) 2010. Turkey; 2010.
- 60. University of Vienna, Department of Nutritional Sciences.** Austrian Food Composition Database 2009. Austria; 2009.
- 61. National Centre of Public Health Protection (NCPHP).** Bulgarian Food Composition Database 2009. Bulgaria; 2009.
- 62. European Institute of Oncology (IEO), Istituto per lo studio e la Prevenzione Oncologica (ISPO).** Food Composition Database for Epidemiology Studies ISPO 2008. Italy; 2009.
- 63. NNC.** Lithuanian Food Composition Database 2008. Lithuania; 2009.
- 64. Food Center of Food and Veterinary Service.** Latvian National Food Composition Database 2009. Latvia; 2009.

65. **University of Cork (UCC) and Danish Food Information.** Irish Food Composition Database UCC 2009. Ireland; 2009. Disponível em: <http://www.ucc.ie/en/fcdb/>.
66. **Instituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN).** Italian Food Composition Database (INRAN) 2008. Italy; 2008.
67. **Matís, Ministry of Food.** Icelandic ISGEM Database 2008. Iceland; 2008.
68. **National Food and Nutrition Institute (NFNI) and Danish Food Information.** Polish Food Composition Database, 3rd Edition, 2005. Poland; 2008.
69. **Human Nutrition Research Unit, Hassan University; UK Medical Research Council Global Challenges Research Fund and WHO Eastern Mediterranean Region Office.** Moroccan Fast Foods and Traditional Recipes. Morocco; 2018.
70. **French Agency for Food, Environmental and Occupational Health & Safety. ANSES-CIQUAL French food composition table version 2020.** France; 2020. Disponível em: <https://ciqual.anses.fr/>.
71. **National Nutrition and Food Technology Research Institute (Iran); UK Medical Research Council Global Challenges Research Fund and WHO Eastern Mediterranean Region Office.** Iranian Food Composition Table 2017. Iran; 2020.
72. **Iraqi Ministry of Health; UK Medical Research Council Global Challenges Research Fund and WHO Eastern Mediterranean Region Office.** Food Composition Table for Iraq 2018. Iraq; 2019.
73. **Kuwait Institute for Scientific Research; UK Medical Research Council Global Challenges Research Fund and WHO Eastern Mediterranean Region Office.** Kuwaiti Food Composition Tables 2018. Kuwait; 2018.
74. **Food Technology and Nutrition Section, Pakistan Council of Scientific; Industrial Research, Karachi; UK Medical Research Council Global Challenges Research Fund and WHO Eastern Mediterranean Region Office.** Pakistan Food Composition version 1. Pakistan; 2018.
75. **New Zealand Institute for Plant & Food Research Limited, Ministry of Health.** New Zealand FOODfiles 2014, Version 01. New Zealand; 2015.
76. **Nutrition Research Division, Food Directorate, Health Canada. Canadian Nutrient File (CNF) 2015.** Canada; 2015.
77. **Office for Resources Policy Division, Science and Technology Policy Bureau Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology.** Standard Tables of Food Composition in Japan 2015 (7th Revised Edition). Japan; 2015.
78. **Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I. P. (INSA).** Tabela da Composição de Alimentos Portuguesa, v4.1 2019. Portugal; 2020.
79. **EuroFIR EuroFIR AISBL FoodEXplorer Standard.** Belgium; 2020.
80. **FAO/IZiNCG.** FAO/INFOODS/IZiNCG Global Food Composition Database for Phytate. Version 1.0 – PhyFoodComp1.0. Rome, FAO.; 2018.
81. **Consensus.** AI-powered search engine for scientific literature [Internet]. 2024. <https://consensus.app>.
82. **Bognár A.** Tables of weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrition composition of cooked foods (dishes). Karlsruhe, Germany, Bundesforschungsanstalt für Ernährung. 2002.
83. **Bergström L. Nutrient losses and gains in the preparation of foods.** Report No. 32/1994. Uppsala, Sweden, National Food Administration. 1994.
84. **Lopes C, Torres D, et al.** Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados. Universidade do Porto, 2017.



7. APÊNDICES

Apêndice A

ID	Nome comum	Nome em inglês	Nome científico	Família	Página
FG01. CEREAIS E PRODUTOS DERIVADOS					
A163	Arroz, branco, cru	Rice, white, raw	Oryza sativa L.	Poaceae	1
A164	Arroz, integral, cru	Rice, brown, raw	Oryza sativa L.	Poaceae	2
A310	Bolacha, tipo água e sal/cream crackers	Cookies, crackers			3
A311	Bolacha, tipo Maria	Cookies, "Maria/Marie" type			4
A184	Broa, milho amarelo	Bread, maize, yellow			
A202	Cereais, flocos de milho (tipo "Cornflakes"), fortificado (vitaminas B1, B2, B3, B6, B9 e E, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio e zinco)	Cereals, cornflakes type, fortified (vitamins B1, B2, B3, B6, B9 and E, calcium, iron, magnesium, phosphorus, potassium, sodium and zinc)			
A204	Cereais, flocos de trigo, mel/fruta (tipo "Nestum"), fortificado (vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B9, C, D e E, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio e zinco)	Wheat cereal flakes, honey/fruit ("Nestum" type), fortified (vitamins A, B1, B2, B3, B6, B9, C, D and E, calcium, iron, magnesium, phosphorus, potassium, sodium and zinc)			
A203	Cereais, trigo, milho, mel (tipo "Estrelitas", "Gira Loops"), fortificado (vitaminas B1, B2, B3, B6, B9, B12 e E, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio e zinco)	Cereals, wheat, maize, honey ("Estrelitas", "Gira Loops" type), fortified (vitamins B1, B2, B3, B6, B9, B12 and E, calcium, iron, magnesium, phosphorus, potassium, sodium and zinc)			
A201	Cereais, trigo, milho, chocolate (tipo "Chocapic", "Gira Bola/Choc"), fortificado (vitaminas B1, B2, B6, B9 e B12, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio e zinco)	Cereals, wheat, maize, chocolate ("Chocapic", "Gira Bola/Choc" type), fortified (vitamins B1, B2, B6, B9 and B12, calcium, iron, magnesium, phosphorus, potassium, sodium and zinc)			
A190	Farinha, trigo, branca	Wheat flour, white	Triticum spp.	Poaceae	
A365	Farinha, trigo, integral	Wheat flour, wholemeal	Triticum spp.	Poaceae	
A193	Fuba, massambala branca	Sorghum flour, white	Sorghum bicolor (L.) Moench	Poaceae	
A194	Fuba, massango	Pearl millet flour	Pennisetum glaucum (L.) R.Br.	Poaceae	
A195	Fuba, milho amarelo, tipo "limpa"	Maize, yellow, refined, flour	Zea mays L.	Poaceae	
A196	Fuba, milho amarelo, tipo "pala-pala"	Maize, yellow, whole grains, flour	Zea mays L.	Poaceae	
A197	Fuba, milho branco, tipo "limpa"	Maize, white, refined, flour	Zea mays L.	Poaceae	
A198	Fuba, milho branco, tipo "pala-pala"	Maize, white, whole grains, flour	Zea mays L.	Poaceae	
A162	Massa, trigo, tipo esparguete/macarrão/espirais/conchas, seco, cru	Pasta like spaghetti/macaroni/fusilli, dried, raw	Triticum spp.	Poaceae	
A166	Massambala, branca, grão, cru	Sorghum, white, whole grains, raw	Sorghum bicolor (L.) Moench	Poaceae	
A167	Massambala, vermelha, grão, cru	Sorghum, red, whole grains, raw	Sorghum bicolor (L.) Moench	Poaceae	
A168	Massango, grão, cru	Pearl millet, whole grains, raw	Pennisetum glaucum (L.) R.Br.	Poaceae	
A169	Milho, amarelo, "rolão", cru	Maize, yellow, grit, degermed, raw	Zea mays L.	Poaceae	
A170	Milho, amarelo, grão, cru	Maize, yellow, whole grains, raw	Zea mays L.	Poaceae	
A171	Milho, branco, grão, cru	Maize, white, whole grains, raw	Zea mays L.	Poaceae	
A411	Milho, maçaroca, amarelo, fresco, cru	Corn on cob, yellow, fresh	Zea mays L.	Poaceae	
A185	Pão de forma, branco	Bread, wheat, white for toasting/sandwich	Triticum spp.	Poaceae	
A186	Pão de forma, integral	Bread, wheat, wholemeal for toasting/sandwich	Triticum spp.	Poaceae	
A187	Pão, trigo, tipo carcaça	Bread rolls, wheat, white	Triticum spp.	Poaceae	
A188	Pão, trigo, tipo doce	Bread, "brioche" type	Triticum spp.	Poaceae	
A189	Pão, trigo, tipo hambúrguer	Bread, hamburger type	Triticum spp.	Poaceae	
A172	Trigo, grão, cru	Wheat, whole grains, raw	Triticum spp.	Poaceae	
FG02. Raízes, tubérculos e produtos derivados					
A173	Banana-pão, polpa amarela	Plantain, ripe, orange flesh, raw	Musa spp.	Musaceae	
A174	Banana-pão, polpa branca, madura	Plantain, ripe, ivory flesh, raw	Musa spp.	Musaceae	
A175	Banana-pão, polpa branca, não madura	Plantain, unripe, ivory flesh, raw	Musa spp.	Musaceae	

Legenda: ID - código de identificação do alimento

ID	Nome comum	Nome em inglês	Nome científico	Família	Página
A176	Batata, rena, cru	Potato, raw	Solanum tuberosum L.	Solanaceae	
A177	Batata-doce, polpa amarela	Sweet potato, deep yellow flesh, raw	Ipomoea batatas (L.) Lam.	Convolvulaceae	
A178	Batata-doce, polpa branca	Sweet potato, pale flesh, raw	Ipomoea batatas (L.) Lam.	Convolvulaceae	
A179	Batata-doce, polpa laranja	Sweet potato, orange flesh, raw	Ipomoea batatas (L.) Lam.	Convolvulaceae	
A191	Fuba, mandioca/bombó	Cassava flour	Manihot esculenta Crantz	Euphorbiaceae	
A192	Fuba, mandioca/bombó, tipo "musseque"	Cassava flour, "musseque"/gari type	Manihot esculenta Crantz	Euphorbiaceae	
A180	Inhame, cru	Yam, raw	Dioscorea spp.	Dioscoreaceae	
A181	Inhame-coco/taro, cru	Taro, tuber, raw	Colocasia esculenta (L.) Schott	Araceae	
A182	Mandioca, cru	Cassava, raw	Manihot esculenta Crantz	Euphorbiaceae	
A183	Noheva, seco, cru	Tiger nut, tuber, dried	Cyperus esculentus L.	Cyperaceae	
FG03. Leguminosas e produtos derivados					
A123	Ervilha do congo, seco, cru	Pigeon peas, dried, raw	Cajanus cajan (L.) Millsp.	Fabaceae	
A124	Ervilha, fresco, cru	Peas, fresh, raw	Pisum sativum L.	Fabaceae	
A414	Ervilha, seco, cru	Peas, dried, raw	Pisum sativum L.	Fabaceae	
A125	Favas, fresco, cru	Broad beans, fresh, raw	Vicia faba L.	Fabaceae	
A415	Favas, seco, cru	Broad beans, dried, raw	Vicia faba L.	Fabaceae	
A126	Feijão, branco, seco, cru	Navy/white beans, dried, raw	Phaseolus vulgaris L.	Fabaceae	
A127	Feijão, canário, seco, cru	Garbancillo beans, dried, raw	Phaseolus vulgaris L.	Fabaceae	
A128	Feijão, catarino, seco, cru	Pinto beans, dried, raw	Phaseolus vulgaris L.	Fabaceae	
A131	Feijão, manteiga, seco, cru	Butter beans, dried, raw	Phaseolus vulgaris L.	Fabaceae	
A133	Feijão, preto, seco, cru	Black beans, dried, raw	Phaseolus vulgaris L.	Fabaceae	
A132	Feijão, seco, cru, n.e.	Common beans, dried, raw	Phaseolus vulgaris L.	Fabaceae	
A134	Feijão-cutelinho/makanze, grão, seco, cru	Lablab/hyacinth beans, seeds, dried, raw	Lablab purpureus (L.) Sweet	Fabaceae	
A130	Feijão-macunde, seco, cru	Cowpeas, dried, raw	Vigna unguiculata (L.) Walp.	Fabaceae	
A135	Grão-de-bico, seco, cru	Chickpeas, dried, raw	Cicer arietinum L.	Fabaceae	
A136	Lentilhas, seco, cru	Lentils, dried, raw	Lens culinaris Medik.	Fabaceae	
A137	Soja, feijão, seco, cru	Soya, beans, dried, raw	Glycine max (L.) Merr.	Fabaceae	
A138	Soja, fuba, integral	Soya, flour, whole	Glycine max (L.) Merr.	Fabaceae	
A139	Tremoço, com sal, cru	Lupins, with salt, raw	Lupinus albus L.	Fabaceae	
A140	Vielo/ovingomene, seco, cru	Bambara groundnuts, dried, raw	Vigna subterranea (L.) Verdc.	Fabaceae	
FG04. Hortícolas e produtos derivados					
A002	Abóbora, polpa amarela, fresco, cru	Pumpkin, yellow flesh, raw	Cucurbita pepo L.	Cucurbitaceae	
A003	Abóbora, polpa amarela, seco, cru	Pumpkin, yellow flesh, dried, raw	Cucurbita pepo L.	Cucurbitaceae	
A004	Alface, cru	Lettuce, raw	Lactuca sativa L.	Asteraceae	
A005	Alho, cru	Garlic, raw	Allium sativum L.	Alliaceae	
A006	Aloé/babosa/xandala, inflorescências, cru	Aloe vera, raw	Aloe vera (L.) Burm. f.	Asphodelaceae	
A007	Beringela, cru	Eggplant, raw	Solanum melongena L.	Solanaceae	
A008	Beterraba, cru	Beetroot, raw	Beta vulgaris L.	Chenopodiaceae	
A009	Brócolos, cru	Broccoli, raw	Brassica oleracea var. italica L.	Brassicaceae	

Legenda: ID - código de identificação do alimento

Apêndice A

ID	Nome comum	Nome em inglês	Nome científico	Família	Página
A010	Cebola, cru	Onion, raw	Allium cepa L.	Alliaceae	
A011	Cenoura, cru	Carrot, raw	Daucus carota L.	Apiaceae	
A012	Couve lombarda, cru	Savoy cabbage, raw	Brassica oleracea var. sabauda L.	Brassicaceae	
A013	Couve, cru	Collards, raw	Brassica oleracea var. acephala L.	Brassicaceae	
A014	Couve-flor, cru	Cauliflower, raw	Brassica oleracea var. botrytis L.	Brassicaceae	
A015	Espinafres, cru	Spinach, raw	Spinacia oleracea L.	Amaranthaceae	
A016	Feijão-verde, cru	Green beans, raw	Phaseolus vulgaris L.	Fabaceae	
A017	Folhas de moringa, cru	Moringa/drumstic leaves, raw	Moringa oleifera Lam.	Moringaceae	
A019	Fúmbua/súngua, cru	Wild spinach, raw	Gnetum africanum Welw.	Gnetaceae	
A020	Gimboa, cru	Amaranth leaves, raw	Amaranthus spp.	Amaranthaceae	
A021	Grelos de nabo, cru	Turnip tops, raw	Brassica rapa subsp. Rapa L.	Brassicaceae	
A023	Lombi, abóbora, cru	Pumpkin leaves, raw	Cucurbita maxima Duchesne	Cucurbitaceae	
A022	Lombi, cafelisberto/omungo, cru	Gallant soldier, raw	Galinsoga parviflora Cav.	Asteraceae	
A024	Lombi, feijão comum, cru	Bean leaves, raw	Phaseolus vulgaris L.	Fabaceae	
A025	Lombi, feijão macunde, cru	Cowpea leaves, raw	Vigna unguiculata (L.) Walp.	Fabaceae	
A026	Lombi, lossaca, cru	African eggplant leaves, raw	Solanum aethiopicum L. S. scabrum L.	Solanaceae	
A027	Lombi, losuva, cru	Nightshade leaves, raw	Solanum nigrum L.	Solanaceae	
A028	Lombi, matila, cru	Bottle gourd leaves, raw	Lagenaria siceraria (Molina) StandL.	Cucurbitaceae	
A032	Lombi, ompungu/empungo, cru	Spider plant, raw	Cleome gynandra L.	Capparaceae	
A029	Lossaca, cru	African eggplant, raw	Solanum aethiopicum L.; Solanum macrocarpon L.	Solanaceae	
A031	Matila/cabaça, cru	Bottle gourd, raw	Lagenaria siceraria (Molina) StandL.	Cucurbitaceae	
A030	Nabo, cru	Turnip, raw	Brassica rapa L.	Brassicaceae	
A033	Onkholokohò/oloholokoso, cru	Blackjack leaves, raw	Bidens spp.	Asteraceae	
A034	Pepino, cru	Cucumber, raw	Cucumis sativus L.	Cucurbitaceae	
A035	Pimento verde, cru	Green pepper, sweet, raw	Capsicum annuum L.	Solanaceae	
A036	Quiabo, cru	Okra, raw	Abelmoschus esculentus (L.) Moench	Malvaceae	
A037	Quizaca, cru	Cassava leaves, raw	Manihot esculenta Crantz	Euphorbiaceae	
A039	Rama de batata-doce, cru	Sweet potato leaves, raw	Ipomoea batatas (L.) Lam.	Convolvulaceae	
A040	Repolho, cru	White cabbage, raw	Brassica oleracea var. capitata L.	Brassicaceae	
A041	Tomate, catchala/cereja, cru	Cherry tomato, raw	Lycopersicon esculentum L.	Solanaceae	
A042	Tomate, cru	Tomato, raw	Lycopersicon esculentum L.	Solanaceae	
A043	Tomate, massa/concentrado, embalado	Tomato, concentrate, packed	Lycopersicon esculentum L.	Solanaceae	
A044	Tomate, polpa, embalado	Tomato, puree, packed	Lycopersicon esculentum L.	Solanaceae	
A045	Tortulho/cogumelo, fresco, cru	Wild mushrooms, fresh, raw	várias espécies utilizadas		

Legenda: ID - código de identificação do alimento

ID	Nome comum	Nome em inglês	Nome científico	Família	Página
A046	Tortulho/cogumelo, seco, cru	Wild mushrooms, dried, raw	várias espécies utilizadas		
A406	Tortulho/cogumelo, tipo cantarelos, fresco, cru	Wild mushrooms, cantherelle, fresh, raw	Cantharellus spp.	Fungiidae	
A047	Usse/mutiete, verde, cru	Hibiscus cannabinus, leaves, raw	Hibiscus cannabinus L.	Malvaceae	
A048	Usse/mutiete, vermelha, cru	Hibiscus, leaves, raw	Hibiscus sabdariffa L.	Malvaceae	
A049	Vitende, cru	Kiwanos/horned melon, raw	Cucumis metuliferus E. Mey. ex. Naudin	Cucurbitaceae	
FG05. Frutos e produtos derivados					
A001	Abacate	Avocado	Persea americana Mill.	Lauraceae	
A070	Ameixa, vermelha	Plum, red	Prunus domestica L.	Rosaceae	
A071	Ananás/abacaxi	Pineapple	Ananas comosus (L.) Merr.	Bromeliaceae	
A072	Anona	Cherimoya	Annona cherimola Mill.	Annonaceae	
A073	Banana, tipo "dondi"/"macaco"	Banana, rustic variety	Musa spp.	Musaceae	
A074	Banana, tipo mesa	Banana, common	Musa spp.	Musaceae	
A075	Caju	Cashew apple	Anacardium occidentale L.	Anacardiaceae	
A076	Carambola	Carambola	Averrhoa carambola L.	Oxalidaceae	
A077	Cazimiroa, polpa	White sapote, pulp	Casimiroa edulis La Llave & Lex.	Rutaceae	
A078	Figo	Fig	Ficus spp.	Moraceae	
A079	Figo da índia/piteira/taibabo, polpa	Prickly pear, pulp	Opuntia ficus-indica (L.) Mill.	Cactaceae	
A080	Fisális/okasuasua	Cape gooseberries	Physalis peruviana L.	Solanaceae	
A081	Fruta-pinha	Sweet apple, fruit	Annona squamosa L.	Annonaceae	
A082	Gajaja/muguengue	Mombin/hog-plum, fruit	Spondias mombin L.	Anacardiaceae	
A083	Goiaba	Guava	Psidium guajava L.	Myrtaceae	
A084	Laranja	Orange	Citrus x sinensis (L.) Osbeck	Rutaceae	
A085	Lima	Lime	Citrus x aurantiifolia (Christm.) Swingle	Rutaceae	
A086	Limão	Lemon	Citrus x limon (L.) Burm.f.	Rutaceae	
A087	Limão, casca	Lemon, zest	Citrus x limon (L.) Burm.f.	Rutaceae	
A088	Loengo, polpa	Loengo, fruit, pulp	Anisophyllea boehmii EngL.	Anisophylleaceae	
A089	Lombula/olombula, polpa	Wild loquat, pulp	Uapaca benguelensis MuelL.	Phyllanthaceae	
A090	Maboque, polpa	Monkey-orange, fruit, pulp	Strychnos spinosa Lam.; Strychnos cocculoides Baker	Loganiaceae	
A091	Maçã, sem casca	Apple	Malus domestica (Suckow) Borkh.	Rosaceae	
A103	Macopacopa, polpa	Makopa, fruit, pulp	Grewia avellana Hiern	Malvaceae	
A092	Mamão/papaia	Papaya	Carica papaya L.	Caricaceae	
A093	Manga	Mango	Mangifera indica L.	Anacardiaceae	
A095	Maracujá	Passionfruit	Passiflora edulis Sims	Passifloraceae	
A096	Matanga/etanga/melancia, polpa branca	Egusi melon	Citrullus lanatus (Thunb.) Matsum. & Nakai	Cucurbitaceae	
A097	Melancia, polpa vermelha	Watermelon	Citrullus lanatus (Thunb.) Matsum. & Nakai	Cucurbitaceae	

Legenda: ID - código de identificação do alimento

Apêndice A

ID	Nome comum	Nome em inglês	Nome científico	Família	Página
A098	Melão	Melon	Cucumis melo L.	Cucurbitaceae	
A099	Mirangolo, polpa	Carandas, fruit, pulp	Carissa carandas L.	Apocynaceae	
A100	Morango	Strawberry	Fragaria vesca L.	Rosaceae	
A101	Múcuá, sem sementes, peneirada	Baobab, without seeds	Adansonia digitata L.	Malvaceae	
A102	Mucúio	Fig, sycomorus	Ficus sycomorus L.	Moraceae	
A104	Nêspêra	Loquat	Eriobotrya japonica (Thunb.) Lindl.	Rosaceae	
A094	Ngongo/mungongo	Marula, fruit	Sclerocarya birrea (A. Rich.) Hochst.	Anacardiaceae	
A106	Nombe, fresco	Birdplum, fresh	Berchemia discolor (Klotzsch) HemsL.	Rhamnaceae	
A121	Nombe, seco	Birdplum, dried	Berchemia discolor (Klotzsch) HemsL.	Rhamnaceae	
A107	Nona	Wild custard apple	Annona senegalensis var. cuneata Oliv.	Annonaceae	
A105	Noncha/noxa	Mobola plum	Parinari curatellifolia Planch. ex Benth.	Chrysobalanaceae	
A108	Nonhande/enhande, fresco, polpa	Pink diospyros, fresh, pulp	Diospyros spp.	Ebenaceae	
A403	Nonhande/enhande, seco, polpa	Pink diospyros, dried	Diospyros spp.	Ebenaceae	
A109	Olossombo, polpa	Water pear, pulp	Syzygium spp.	Myrtaceae	
A110	Omunkete	Jujube	Ziziphus spp.	Rhamnaceae	
A111	Pêra	Pear	Pyrus communis L.	Rosaceae	
A112	Pêssego	Peach	Prunus persica (L.) Batsch	Rosaceae	
A113	Pitaia, polpa	Pitaya, pulp	Hylocereus undatus (Haw.) Britton & Rose	Cactaceae	
A114	Pitanga	Surinam cherry	Eugenia uniflora L.	Myrtaceae	
A115	Romã	Pomegranate	Punica granatum L.	Lythraceae	
A116	Sape-sape	Soursop, fruit	Annona muricata L.	Annonaceae	
A122	Tâmara, seco	Date, dried	Phoenix dactylifera L.	Arecaceae	
A117	Tamarindo	Tamarind, fruit	Tamarindus indica L.	Fabaceae	
A118	Tangerina	Tangerine	Citrus x reticulata Blanco	Rutaceae	
A119	Uva, branca	White grape	Vitis vinifera L.	Vitaceae	
A120	Uva, tinta	Red grape	Vitis vinifera L.	Vitaceae	
FG06. Frutos e sementes oleaginosos e produtos derivados					
A050	Amêndoa, sem pele, sem sal, seco, cru	Almond, without peel, without salt, dried, raw	Prunus amygdalus Batsch	Rosaceae	
A051	Castanha de caju, sem sal, seco, cru	Cashew nuts, without salt, dried, raw	Anacardium occidentale L.	Anacardiaceae	
A052	Coco, ralado, seco	Coconut, grated, dried	Cocos nucifera L.	Arecaceae	
A053	Dendém/dendê, fruto, cru	Oil palm fruit, raw	Elaeis guineensis Jacq.	Arecaceae	
A063	Gergelim, seco	Sesame seeds, dried	Sesamum indicum L.	Pedaliaceae	
A055	Jinguba, sem pele, fresco, cru	Peanut/groundnut, without peel, fresh, raw	Arachis hypogaea L.	Fabaceae	
A057	Jinguba, sem pele, seco, cru	Peanut/groundnut, without peel, dried, raw	Arachis hypogaea L.	Fabaceae	
A060	Jinguba, sem pele, sem sal, torrado	Peanut/groundnut, without peel, without salt, roasted	Arachis hypogaea L.	Fabaceae	
A061	Mahuco, cru	Marula nut, grinded, raw	Sclerocarya birrea (A. Rich.) Hochst.	Anacardiaceae	
A067	Manteiga de jinguba	Peanut/groundnut butter	Arachis hypogaea L.	Fabaceae	
A068	Moamba, jinguba, torrado	Peanut/groundnut paste	Arachis hypogaea L.	Fabaceae	
A069	Moamba, mahuco, torrado	Marula nut, paste	Sclerocarya birrea (A. Rich.) Hochst.	Anacardiaceae	

Legenda: ID - código de identificação do alimento

ID	Nome comum	Nome em inglês	Nome científico	Família	Página
A062	Moamba/farinha, jinguba, cru	Peanut/groundnut flour, raw	Arachis hypogaea L.	Fabaceae	
A064	Sementes, abóbora, seco	Pumpkin seeds, dried	Cucurbita maxima Duchesne	Cucurbitaceae	
A065	Sementes, girassol, seco	Sunflower seeds, dried	Helianthus annuus L.	Solanaceae	
A066	Sementes, melancia, seco	Watermelon seed, dried	Citrullus spp.	Cucurbitaceae	
FG07. Carne, ovos e produtos derivados					
A205	Aves, carne (galinha, capota, pato, perdiz, codorniz, pombo), cru	Poultry, meat, raw	depende do animal de origem		
A235	Bacon	Bacon			
A214	Borrego/ovelha, carne, até 10% gordura, cru	Lamb/mutton, meat (lean, 10% fat), raw	Ovis aries (Linnaeus, 1758)	Bovidae	
A215	Cabrito/cabra, carne, até 5% gordura, cru	Goat/goatling, meat (lean, 5% fat), raw	Capra hircus (Linnaeus, 1758)	Bovidae	
A217	Carne (vaca, cabrito, porco), seco, cru	Dried meat (beef, goat, pork), raw			
A216	Carne de caça, seco, salgado, cru	Game, meat, dried, salted, raw			
A236	Chouriço, porco	Chorizo, pork meat			
A206	Coelho, cru	Rabbit, raw	Oryctolagus cuniculus (Linnaeus, 1758)	Leporidae	
A226	Coração, cru, n.e.	Animal heart, raw	depende do animal de origem		
A227	Dobrada, vaca, cru	Beef stomach, raw	depende do animal de origem		
A237	Fiambre, porco	Ham, cooked, pork			
A228	Fígado, cru, n.e.	Animal liver, raw	depende do animal de origem		
A208	Frango, inteiro, com pele, cru	Chicken, whole, with skin, raw	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	Phasianidae	
A207	Frango, inteiro, sem pele, cru	Chicken, whole, without skin, raw	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	Phasianidae	
A209	Frango, peito, com pele, cru	Chicken, breast, with skin, raw	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	Phasianidae	
A210	Frango, perna e coxa (1/4 frango), com pele, cru	Chicken, leg and thigh (quarter), with skin, raw	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	Phasianidae	
A212	Galinha, criada ao ar livre, inteira, cru	Chicken, whole, free range, local, with skin, raw	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	Phasianidae	
A211	Galinha, mato/angola/capota, cru	Angola/Guinea fowl, meat, raw	Numida meleagris (Linnaeus, 1758)	Numididae	
A238	Hambúrguer, vaca, cru	Meat burger, beef, raw			
A218	Impala/veado/antílope, carne, cru	Deer, meat, raw	Aepyceros melampus (Lichtenstein, 1812)	Bovidae	
A219	Javali, carne, cru	Wild boar, meat, raw	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	Suidae	
A239	Linguiça	Sausage, type "linguiça"			
A229	Moelas, galinha, cru	Chicken gizzards, raw	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	Phasianidae	
A230	Orelha, porco, cru	Pork ear, raw	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	Suidae	
A213	Pato, com pele, cru	Duck, with skin, raw	Anas platyrhynchos (Linnaeus, 1758)	Anatidae	
A220	Porco, carne, até 10% gordura, cru	Pork, meat (lean, 10% fat), raw	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	Suidae	
A221	Porco, costeleta, até 20% gordura, cru	Pork, chop (moderately fat, 20% fat), raw	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	Suidae	
A231	Rim, cru, n.e.	Animal kidney, raw	depende do animal de origem		

Legenda: ID - código de identificação do alimento

Apêndice A

ID	Nome comum	Nome em inglês	Nome científico	Família	Página
A240	Salsicha, porco, tipo Frankfurt	Sausage, pork, frankfurter			
A232	Sangue, cru, n.e.	Animal blood, raw	depende do animal de origem		
A222	Vaca, bife, até 5% gordura, cru	Beef, steak (lean, 5% fat), raw	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	Bovidae	
A223	Vaca, carne, até 20% gordura, cru	Beef, meat (moderately fat, 20% fat), raw	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	Bovidae	
A224	Vaca, carne, curado, seco, cru	Beef, cured, dried	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	Bovidae	
A225	Vaca, carne, curado, seco, cru, demolido	Beef, cured, dried, soaked	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	Bovidae	
A234	Vísceras, cru, n.e.	Organ meats, raw	depende do animal de origem		
A233	Vísceras, galinha, cru	Chicken giblets, raw	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	Phasianidae	
A273	Ovo, galinha, cru	Egg, chicken, raw	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	Phasianidae	
FG08. Peixe, marisco e produtos derivados					
A266	Amêijoia, cru	Clams, raw	Ruditapes decussatus (Linnaeus, 1758)	Veneridae	
A241	Anchovas/biqueirão, fresco, cru	Anchovy, fresh, raw	Engraulis encrasicolus (Linnaeus, 1758)	Engraulidae	
A242	Anchovas/biqueirão, seco, salgado, cru	Anchovy, dried, salted, raw	Engraulis encrasicolus (Linnaeus, 1758)	Engraulidae	
A243	Atum, conserva, óleo alimentar	Tuna, canned, vegetable oil			
A244	Atum, conserva, óleo de soja	Tuna, canned, soya oil			
A245	Atum, fresco, cru	Tuna, fresh, raw	Thunnus spp.	Scombridae	
A413	Bacalhau, seco, salgado, cru	Atlantic cod, salted, dried, raw	Gadus morhua (Linnaeus, 1758)	Gadidae	
A246	Bacalhau, seco, salgado, demolido, cru	Atlantic cod, dried, salted, soaked, raw	Gadus morhua (Linnaeus, 1758)	Gadidae	
A247	Bagre, fresco, cru	African catfish, fresh, raw	Clarias gariepinus (Burchell, 1822)	Clariidae	
A248	Bagre, seco, cru	African catfish, dried, raw	Clarias gariepinus (Burchell, 1822)	Clariidae	
A249	Bagre, seco, fumado, cru	African catfish, dried, smoked, raw	Clarias gariepinus (Burchell, 1822)	Clariidae	
A250	Cação, cru	Smooth hound, raw	Mustelus spp.	Triakidae	
A251	Cachucho, cru	Large eyed dentex, raw	Dentex macropthalmus (Bloch, 1791)	Sparidae	
A252	Cacusso/tilápia, fresco, cru	Tilapia, fresh, raw	Oreochromis spp.	Cichlidae	
A253	Cacusso/tilápia, seco, cru	Tilapia, dried, raw	Oreochromis spp.	Cichlidae	
A267	Caranguejo, cru	Crab, raw	Callinectes spp.	Portunidae	
A408	Caranguejo, tipo Namibe, cozido	Crab, "Namibe" type, boiled	Chaceon maritae (Manning & Holthuis, 1981)	Geryonidae	
A254	Carapau, fresco, cru	Atlantic horse mackerel, fresh, raw	Trachurus trachurus (Linnaeus, 1758)	Carangidae	
A255	Carapau, seco, salgado, cru	Atlantic horse mackerel, dried, salted, raw	Trachurus trachurus (Linnaeus, 1758)	Carangidae	
A410	Carapau-do-Cunene, cru	Cunene horse mackerel, raw	Trachurus trecae (Cadenat, 1950)	Carangidae	
A402	Cavala, cru	Atlantic chub mackerel, raw	Scomber colias (Gmelin, 1789)	Scombridae	
A268	Chocos, cru	Cuttlefish, raw	Sepia officinalis (Linnaeus, 1758)	Sepiidae	

Legenda: ID - código de identificação do alimento

ID	Nome comum	Nome em inglês	Nome científico	Família	Página
A256	Corvina, fresco, cru	Meagre, fresh, raw	Argyrosomus regius (Asso, 1801)	Scianidae	
A257	Corvina, seco, cru	Meagre, dried, raw	Argyrosomus regius (Asso, 1801)	Scianidae	
A258	Garoupa, cru	Grouper, raw	Epinephelus spp.	Serranidae	
A269	Lagosta, cru	Lobster, raw	Palinurus spp.	Palinuridae	
A259	Linguado, cru	Sole, raw	Solea senegalensis (Kaup, 1858)	Soleidae	
A407	Lulas, cru	Squid, raw	Alloteuthis africana (Adam, 1950)	Loliginidae	
A261	Peixe, fresco, cru, n.e.	Fish, fresh, raw			
A263	Peixe, seco, cru, n.e.	Fish, dried, raw			
A262	Peixe, seco, demolido, cru, n.e.	Fish, dried, soaked, raw			
A260	Peixe-espada branco, cru	Silver scabbardfish, raw	Trichiurus lepturus (Linnaeus, 1758)	Trichiuridae	
A270	Polvo, cru	Octopus, raw	Octopus vulgaris (Cuvier, 1797)	Octopodidae	
A271	Rã-mafuma, fresco, cru	African bullfrog, fresh, raw	Pyxicephalus adspersus (Tschudi, 1838)	Pyxicephalidae	
A272	Rã-mafuma, seco, cru	African bullfrog, dried, raw	Pyxicephalus adspersus (Tschudi, 1838)	Pyxicephalidae	
A265	Sardinha, conserva, molho de tomate	Sardine, canned, tomato sauce			
A264	Sardinha/lambula, cru	Sardines, raw	Sardinella spp.	Clupeidae	
FG09. Insetos e produtos derivados					
A274	Caracol, fresco, cru	Snail, fresh, raw	Achatina spp.	Achatinidae	
A275	Catato, seco, cru	Larvae, "catato", dried, raw	Imbrasia epimethea (Drury, 1772)	Saturniidae	
A276	Gafanhoto, fresco, cru	Locust/grasshopper, fresh, raw	Locusta migratoria (Linnaeus, 1758)	Acrididae	
A277	Grilo, seco, cru	Crickets, dried, raw	várias espécies utilizadas		
A278	Larvas, fresco, cru, n.e.	Larvae, fresh, raw	várias espécies utilizadas		
A279	Mahungu, seco, cru	Mopane worm, dried, raw	Gonimbrasia belina (Westwood, 1894)	Saturniidae	
A280	Salale/vassua, seco, cru	Termite, dried, raw	Macrotermes spp.	Termitidae	
FG10. Leite e produtos derivados					
A151	logurte, líquido, magro, com adoçantes artificiais	Yoghurt drink, skimmed, with artificial sweeteners			
A152	logurte, líquido, meio-gordo, açucarado, aromatizado	Yoghurt drink, semi-skimmed, with added sugar/fruit			
A153	logurte, sólido, magro, com adoçantes artificiais	Yoghurt, skimmed, spoonable, with artificial sweeteners			
A154	logurte, sólido, meio-gordo, açucarado, aromatizado	Yoghurt, semi-skimmed, spoonable, with added sugar/fruit			
A155	logurte, sólido, meio-gordo, natural	Yoghurt, semi-skimmed, spoonable, plain			
A141	Leite, cabra, integral, cru	Milk, goat, whole, fresh	Capra aegagrus hircus (Linnaeus, 1758)	Bovidae	
A147	Leite, vaca, condensado, açucarado	Milk, cow, canned, condensed, sweetened			
A146	Leite, vaca, em pó, gordo	Milk, cow, powder, full fat			
A142	Leite, vaca, gordo, pasteurizado ou UHT	Milk, cow, whole, pasteurized or UHT	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	Bovidae	
A143	Leite, vaca, integral, cru	Milk, cow, whole, fresh	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	Bovidae	
A144	Leite, vaca, magro, pasteurizado ou UHT	Milk, cow, skimmed, pasteurized or UHT	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	Bovidae	

Legenda: ID - código de identificação do alimento

Apêndice A

ID	Nome comum	Nome em inglês	Nome científico	Família	Página
A145	Leite, vaca, meio-gordo, pasteurizado ou UHT	Milk, cow, semi-skimmed, pasteurized or UHT	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	Bovidae	
A156	Mahini, leite, vaca, fermentado, tradicional	"Mahini", milk, cow, whole, fermented, home-made	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	Bovidae	
A150	Natas, n.e.	Cream, plain			
A157	Omavele, açucarado, aromatizado	Yoghurt drink, semi-skimmed, plain, traditional recipe			
A158	Omavele, natural	Yoghurt drink, semi-skimmed, sugar/fruit, traditional recipe			
A159	Queijo, cheddar, processado	Cheese, cheddar, processed			
A160	Queijo, flamengo	Cheese, "flamengo" (edam-type cheese)			
A366	Queijo, fundido (tipo "Vaca que Ri")	Cheese, processed, spreadable ("Laughing Cow" type)			
FG11. Óleos e gorduras					
A285	Azeite, n.e.	Oil, olive	Olea europaea L.	Oleaceae	
A290	Banha, gordura, porco	Lard, pork	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	Suidae	
A288	Creme vegetal, para barrar n.e.	Vegetal cream, spreadable			
A287	Manteiga, com sal	Butter, with salt			
A289	Margarina, n.e.	Margarine			
A281	Óleo, alimentar	Oil, vegetable			
A282	Óleo, djove/ndjengue	Oil, marula seed	Sclerocarya birrea (A. Rich.) Hochst.	Anacardiaceae	
A283	Óleo, palma, vermelho	Oil, palm, red	Elaeis guineensis Jacq.	Arecaceae	
A284	Óleo, soja	Oil, soya	Glycine max (L.) Merr.	Fabaceae	
A291	Sebo, gordura, vaca	Tallow, beef	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	Bovidae	
FG12. Bebidas (alcoólicas e não-alcoólicas)					
A412	Água	Water			
A329	Aguardente	Brandy			
A312	Café, bebida, n.e. (expresso, solúvel preparado, etc.)	Coffee, beverage			
A313	Café, solúvel, em pó	Coffee, instant, powder			
A327	Cerveja, n.e.	Beer, european type			
A330	Gin	Gin			
A332	Licor Marula	Amarula liqueur			
A328	Macau, massambala, bebida alcoólica fermentada	"Macau", sorghum, beer-type drink, homemade			
A404	Macau, massango, bebida alcoólica fermentada	"Macau", millet, beer-type drink, homemade			
A331	Maluvo/marufo/maruvo, bebida alcoólica	"Maluvo/marufo/maruvo", palm wine			
A317	Néctar de fruta, n.e.	Nectar, fruit			
A333	Okanhome/canhome/caporroto/capuca	Fruit brandy-type drink, homemade			
A405	Quimbombo, milho, bebida alcoólica fermentada	"Quimbombo", maize, beer-type drink, home-made			
A318	Refrigerante, com gás, sabor a fruta (laranja, ananás, etc)	Soft drink, fruit flavoured, carbonated			
A319	Refrigerante, sem gás, sabor a fruta (laranja, ananás, etc)	Soft drink, fruit flavoured, non-carbonated			
A320	Refrigerante, tipo bebida energética	Soft drink, energy drink			
A321	Refrigerante, tipo cola	Soft drink, Cola-type			
A322	Refrigerante, tipo gasosa	Soft drink, carbonated, "Sprite/7up" type			
A314	Sumo, cana de açúcar	Juice, sugar cane, homemade			
A315	Sumo, fruta, açucarado	Juice, fruit, sweetened, homemade			

Legenda: ID - código de identificação do alimento

ID	Nome comum	Nome em inglês	Nome científico	Família	Página
A325	Vinho, branco n.e.	Wine, white			
A324	Vinho, espumante, n.e.	Wine, sparkling			
A326	Vinho, tinto n.e.	Wine, red			
A334	Vodka	Vodka			
A335	Whisky	Whisky			
FG13. Especiarias, ervas aromáticas, molhos e condimentos					
A345	Canela, moída	Cinnamon, ground	Cinnamomum verum J. Presl	Lauraceae	
A346	Coentros, cru	Coriander leaves, raw	Coriandrum sativum L.	Apiaceae	
A351	Colorau	Sweet paprika powder			
A352	Cubo de caldo, peixe/marisco	Stock cubes, fish/seafood			
A363	Cubo de caldo, vaca	Stock cubes, beef			
A362	Cubo de caldo, vegetais	Stock cubes, vegetables			
A347	Folha de louro cru	Bay leaves, raw	Laurus nobilis L.	Lauraceae	
A353	Gengibre, cru	Ginger root, dried	Zingiber officinale Roscoe	Zingiberaceae	
A354	Gindungo, fresco, cru	"Gindungo", chili peppers, red, fresh	Capsicum spp.	Solanaceae	
A401	Gindungo, seco, cru	"Gindungo", chili peppers, red, dried	Capsicum spp.	Solanaceae	
A348	Hortelã-comum, cru	Mint/spearmint, raw	Mentha spicata L.	Labiatae Lamiaceae	
A359	Ketchup	Ketchup			
A360	Maionese	Mayonnaise			
A349	Manjerição, cru	Basil, raw	Ocimum basilicum L.	Lamiaceae	
A355	Mostarda, molho	Mustard, sauce			
A356	Pimenta, moída	Peppercorn, ground	Piper spp.	Piperaceae	
A357	Piri-piri, pó	Peri-peri, powder			
A343	Sal, iodado	Salt, iodised			
A344	Sal, n.e.	Salt, common			
A350	Salsa, cru	Parsley, raw	Petroselinum crispum (Mill.) A.W.Hill	Apiaceae	
A358	Vinagre, vinho	Vinegar, wine			
FG14. Açúcar, xaropes e doces					
A292	Açúcar, branco	Sugar, white			
A293	Açúcar, mascavado	Sugar, brown			
A307	Biscoito, sortido	Biscuits, assorted			
A304	Bola de Berlim, com creme	Doughnuts-berliner, with cream			
A308	Bolacha, pepitas de chocolate	Cookies, chocolate chips			
A309	Bolacha, recheada	Cookies, sandwich, filling			
A305	Bolinhos fritos, sem creme	Doughnuts-berliner, without cream			
A306	Bolo de fatia, n.e.	Cake, average			
A299	Cacau, em pó	Cocoa, powder			
A300	Chocolate, leite	Chocolate, milk			
A296	Doce/compota, fruta	Jam/marmalade, fruit			
A303	Gelado, à base de laticínios, n.e.	Ice cream, dairy based			
A302	Gelado, gelo, tipo picolé/sorvete	Ice cream/sorbet, water based			
A294	Mel, abelhas	Honey, bees			
A295	Melaço, cana de açúcar	Molasses, sugar cane			
A301	Pó achocolatado, para bebida	Chocolate, powder, instant			
A297	Rebuçados	Candies			
A298	Sambapito/chupa-chupa	Lollipops			

Legenda: ID - código de identificação do alimento

Apêndice A

ID	Nome comum	Nome em inglês	Nome científico	Família	Página
FG15. Snacks e salgados					
A336	Batata frita, simples, rodela, pacote	Crisps, plain, packaged, sliced			
A342	Pastel folhado, salgado n.e.	Pastry, laminated dough based, salted			
A337	Snack, banana, frita, rodela	Banana chips, fried, with salt			
A338	Snack, mandioca, frita, rodela	Cassava chips, fried, with salt			
A340	Snack, milho, frito, expandido, doce	Snacks, corn-based, extruded, with salt			
A339	Snack, milho, frito, expandido, salgado	Snacks, corn-based, extruded, with sugar			
FG16. Produtos alimentares destinados a alimentação especial					
A199	Farinha láctea, bebés, simples/fruta/mel (tipo "Cerelac", "Nutribén"), fortificado (vitaminas A, B1, B3, B6, B9, C, D3 e E, cálcio, ferro, sódio e zinco)	Infant cereals, milk-based, plain/fruit ("Cerelac", "Nutribén" type), fortified (vitamins A, B1, B3, B6, B9, C, D3 e E, calcium, iron, sodium e zinc)			
A200	Farinha não láctea, bebés, simples/fruta (tipo "Cerelac", "Nutribén"), fortificado (vitaminas A, B1, B3, B6, B9, C, D3 e E, cálcio, ferro, sódio e zinco)	Infant cereals, non-diary, plain/fruit ("Cerelac", "Nutribén" type), fortified (vitamins A, B1, B3, B6, B9, C, D3 e E, calcium, iron, sodium e zinc)			
A148	Fórmula láctea, lactentes	Infant formula			
A149	Fórmula láctea, transição (> 6 meses)	Follow-on formula (> 6 months)			

Legenda: ID - código de identificação do alimento

Apêndice B

ID	Nome	Nome em inglês	Rendimento de confecção	Referência do rendimento de confecção	Página
RG01. RECEITAS À BASE DE CEREAIS					
R144	Arroz, branco, cozido	Rice, white , boiled	2,98	WAFCT19_01_038	1
R145	Arroz, integral, cozido	Rice, brown, boiled	2,50	WAFCT19_01_035	2
R029	Funje/pirão, fuba de massambala branca	"Funje/pirão" (stiff porridge), white sorghum flour	2,95	TCASA_medido	3
R030	Funje/pirão, fuba de massango	"Funje/pirão" (stiff porridge), pearl millet flour	3,52	TCASA_medido	4
R031	Funje/pirão, fuba de milho amarelo, tipo limpa	"Funje/pirão" (stiff porridge), refined yellow maize flour	4,62	TCASA_R032	
R032	Funje/pirão, fuba de milho amarelo, tipo pala-pala	"Funje/pirão" (stiff porridge), wholegrain yellow maize flour	4,62	TCASA_medido	
R033	Funje/pirão, fuba de milho branco, tipo limpa	"Funje/pirão" (stiff porridge), refined white maize flour	4,62	TCASA_R032	
R034	Funje/pirão, fuba de milho branco, tipo pala-pala	"Funje/pirão" (stiff porridge), wholegrain white maize flour	4,62	TCASA_R032	
R025	Funje/pirão, fuba de milho com mahini	"Funje/pirão" (stiff porridge), yellow maize flour and "mahini"	3,41	TCASA_calculado	
R028	Funje/pirão, misto, fuba de massango e fuba de milho amarelo, papa-pala	"Funje/pirão" (stiff porridge), pearl millet flour and wholegrain yellow maize flour	4,07	TCASA_calculado	
R143	Massa, trigo, tipo esparguete/macarrão/espirais/conchas, seco, cozido	Pasta like spaghetti/macaroni/fusilli, dried, boiled	2,90	WAFCT19_01_053	
R146	Massambala, branca, grão, cozido	Sorghum, white , whole grains, boiled	2,40	WAFCT19_01_042	
R147	Massambala, vermelha, grão, cozido	Sorghum, red, whole grains, boiled	2,40	WAFCT19_01_042	
R148	Massango, grão, cozido	Pearl millet, whole grains, boiled	2,40	WAFCT19_01_042	
R044	Matete (papa de milho, leite, açúcar)	"Matete" (soft porridge, maize flour, milk, sugar)	0,91	TCASA_R044	
R149	Milho, amarelo, "rolão", cozido	Maize, yellow, grit, degermed, boiled	3,10	WAFCT19_01_007	
R150	Milho, amarelo, grão, cozido	Maize, yellow, whole grains, boiled	3,10	WAFCT19_01_007	
R151	Milho, branco, grão, cozido	Maize, white, whole grains, boiled	3,10	WAFCT19_01_007	
R053	Mungome (broa de massango, com açúcar), com sal	"Mungome" (pearl millet bread, with sugar), with salt	1,50	IAN17_RCP_1077	
R057	Papa de fuba de massambala, feijão e noxa	Soft porridge, sorghum flour, beans and mobola plum	2,39	TCASA_medido	
R058	Papa de fuba de massambala, feijão, jinguba e noxa	Soft porridge, sorghum flour, beans, groundnuts and mobola plum	1,93	TCASA_medido	
R063	Papa de fuba de massango, nome e leite	Soft porridge, pearl millet flour, birdplum and milk	0,89	TCASA_medido	
R059	Papa de fuba de milho, banana e jinguba	Soft porridge, maize flour, banana and groundnuts	1,93	TCASA_R058	
R060	Papa de fuba de milho, banana, jinguba e soja	Soft porridge, maize flour, banana, soya beans and groundnuts	1,93	TCASA_R058	
R062	Papa de fuba de milho, múcua e açúcar	Soft porridge, maize flour, baobab and sugar	1,93	TCASA_R058	
R061	Papa de fuba de milho, múcua, feijão e açúcar	Soft porridge, maize flour, baobab, beans and sugar	2,39	TCASA_R057	
R069	Pizza, fiambre, com sal	Pizza, cooked pork ham, with salt	0,85	IAN17_RCP_3150	
R152	Trigo, grão, cozido	Wheat, whole grains, boiled	1,78	WAFCT19_01_141	
RG02. Receitas à base de raízes e tubérculos					
R153	Banana pão, polpa amarela, cozido	Plantain, ripe, orange flesh, boiled	1,05	WAFCT19_02_057	
R154	Banana pão, polpa branca, madura, cozido	Plantain, ripe, ivory flesh, boiled	1,05	WAFCT19_02_057	
R155	Banana pão, polpa branca, não madura, cozido	Plantain, unripe, ivory flesh, boiled	1,05	WAFCT19_02_057	
R156	Batata, rena, cozido	Potato, boiled	1,00	WAFCT19_02_010	
R157	Batata-doce, polpa amarela, cozido	Sweet potato, deep yellow flesh, boiled	1,00	WAFCT19_02_012	

Legenda: ID - código de identificação do alimento

Apêndice B

ID	Nome	Nome em inglês	Rendimento de confecção	Referência do rendimento de confecção	Página
R158	Batata-doce, polpa branca, cozido	Sweet potato, pale flesh (white/cream/pale yellow), boiled	1,00	WAFCT19_02_012	
R159	Batata-doce, polpa laranja, cozido	Sweet potato, orange flesh, boiled	1,00	WAFCT19_02_012	
R026	Funje/pirão, fuba de bombó	"Funje/pirão" (stiff porridge), cassava flour	3,52	TCASA_R030	
R027	Funje/pirão, misto, fuba de bombó e fuba de milho branco, limpa	"Funje/pirão" (stiff porridge), cassava flour and refined white maize flour	3,99	TCASA_calculado	
R160	Inhame, cozido	Yam, boiled	0,95	WAFCT19_02_020	
R161	Inhame-coco/taro, cozido	Taro, tuber, boiled	0,95	WAFCT19_02_016	
R162	Mandioca, cozido	Cassava, boiled	1,17	WAFCT19_02_052	
R054	Papa de batata-doce, jinguba e óleo	Soft porridge, sweet potato, groundnuts and vegetable oil	1,00	TCASA_calculado	
R056	Papa de fuba de bombó, leite, açúcar e óleo	Soft porridge, cassava flour, milk, sugar and vegetable oil	0,91	TCASA_R044	
R071	Puré de batata-doce, com sal	Sweet potato purée, with salt	0,96	IAN17_RCP_3162	
RG03. Receitas à base de leguminosas					
R127	Ervilha do congo, seco, cozido	Pigeon peas, dried, boiled	2,30	WAFCT19_03_033	
R128	Ervilha, fresco, cozido	Peas, fresh, boiled	1,00	IAN17_RCP_3091	
R129	Favas, frescos, cozido	Broad beans, fresh, boiled	1,00	IAN17_RCP_3017	
R022	Feijão de óleo de palma (molho de óleo de palma, estufado), com sal	Beans, with oil palm sauce, stewed, with salt	1,50	TCASA_R023	
R130	Feijão, branco, seco, cozido	Navy/white beans, dried, boiled	2,60	WAFCT19_03_081	
R131	Feijão, canário, seco, cozido	Garbancillo beans, dried, boiled	2,67	uPulses_PHV011	
R132	Feijão, catarino, seco, cozido	Pinto beans, dried, boiled	2,35	IAN17_RCP_670	
R134	Feijão, manteiga, seco, cozido	Butter beans, dried, boiled	2,35	IAN17_RCP_670	
R136	Feijão, preto, seco, cozido	Black beans, dried, boiled	2,35	IAN17_RCP_670	
R135	Feijão, seco, n.e., cozido	Common beans, dried, boiled	2,67	uPulses_PHV011	
R137	Feijão-cutelinho/makanze, grão, seco, cozido	Lablab/hyacinth beans, seeds, dried, boiled	2,61	uPulses_LAP002	
R023	Feijão-macunde de óleo de palma (molho de óleo de palma, estufado)	Cowpeas, with oil palm sauce, stewed	1,50	TCASA_medido	
R133	Feijão-macunde, seco, cozido	Cowpeas, dried, boiled	3,55	TCASA_medido	
R138	Grão-de-bico, seco, cozido	Chickpeas, dried, boiled	2,70	IAN17_RCP_3130	
R139	Lentilhas, secos, cozido	Lentils, dried, boiled	2,65	WAFCT19_03_031	
R140	Soja, feijão, seco, cozido	Soya, beans, dried, boiled	2,43	WAFCT19_03_034	
R141	Tremoço, cozido	Lupins, boiled	2,33	uPulses_LUS007	
R142	Vielo/ovingomene, seco, cozido	Bambara groundnuts, dried, boiled	2,00	WAFCT19_03_012	
RG04. Receitas à base de hortícolas					
R097	Abóbora, cozido	Pumpkin, yellow flesh, boiled	0,92	WAFCT19_04_052	
R098	Beterraba, cozido	Beetroot, boiled	1,00	IAN17_RCP_3016	
R099	Brócolos, cozido	Broccoli, boiled	1,14	IAN17_RCP_20_1	
R100	Cenoura, cozido	Carrot, boiled	0,94	WAFCT19_04_007	
R101	Couve lombarda, cozido	Savoy cabbage, boiled	1,05	IAN17_RCP_667	
R102	Couve, cozido	Collards, boiled	1,05	IAN17_RCP_667	
R103	Couve-flor, cozido	Cauliflower, boiled	1,00	IAN17_RCP_597	
R104	Espinafres, cozido	Spinach, boiled	0,95	WAFCT19_04_058	
R105	Feijão-verde, cozido	Green beans, boiled	0,91	WAFCT19_04_026	
R106	Fúmbua/súngua, cozido	Wild spinach, boiled	0,98	WAFCT19_04_095	
R094	Gimboa e quiabo, refogado, com sal	Amaranth leaves and okra, sautéed, with salt	0,96	IAN17_RCP_785	
R091	Gimboa e tomate, refogado, com sal	Amaranth leaves and tomato, sautéed, with salt	0,96	IAN17_RCP_785	

Legenda: ID - código de identificação do alimento

ID	Nome	Nome em inglês	Rendimento de confecção	Referência do rendimento de confecção	Página
R107	Gimboa, cozido	Amaranth leaves, boiled	0,98	WAFCT19_04_024	
R108	Grelos de nabo, cozido	Turnip tops, boiled	1,10	IAN17_RCP_3013	
R037	Lombi de abóbora e cebola, refogado , com sal	Pumpkin leaves and onion, sautéed, with salt	0,96	IAN17_RCP_785	
R090	Lombi de abóbora e vielo pisado, refogado, com sal	Pumpkin leaves and smashed bambara groundnuts, sautéed, with salt	1,07	TCASA_medido	
R110	Lombi, abóbora, cozido	Pumpkin leaves, boiled	1,01	WAFCT19_04_054	
R109	Lombi, cafelisberto, omungo, cozido	Gallant soldier, boiled	0,98	WAFCT19_04_095	
R111	Lombi, feijão comum (feijão catarino), cozido	Bean leaves, boiled	0,98	WAFCT19_04_095	
R112	Lombi, feijão macunde, cozido	Cowpea leaves, boiled	0,98	WAFCT19_04_095	
R113	Lombi, losuva, cozido	Nightshade leaves, boiled	0,98	WAFCT19_04_095	
R114	Lombi, matila, cozido	Bottle gourd leaves, boiled	0,98	WAFCT19_04_095	
R117	Lombi, ompungu/empungo, cozido	Spider plant, boiled	0,98	WAFCT19_04_095	
R116	Matila/cabaça, cozido	Bottle gourd, boiled	0,95	IAN17_RCP_1009	
R045	Maxanana (lombi de abóbora, quiabo, refogado), com sal	"Maxanana" (pumpkin leaves and okra, sautéed), with salt	0,96	IAN17_RCP_785	
R038	Molho de lossaca e tomate, estufado, com sal	African eggplant and tomato sauce, stewed, with salt	0,82	TCASA_medido	
R087	Molho de tortulhos e tomate, estufado, com sal	Wild mushrooms and tomato sauce, stewed, with salt	0,84	TCASA_medido	
R115	Nabo, cozido	Turnip, boiled	0,90	WAFCT19_04_069	
R118	Onkholokohò/oloholokoso, cozido	Blackjack leaves, boiled	0,98	WAFCT19_04_095	
R074	Quizaca de moamba de dendém, refogado	Cassava leaves, oil palm fruit paste sauce, stewed	1,23	TCASA_R095	
R075	Quizaca de moamba de jinguba, beringela e pimento, refogado, com sal	Cassava leaves, eggplant, sweet green pepper, groundnut paste sauce, stewed, with salt	1,23	TCASA_R095	
R095	Quizaca de moamba de jinguba, tomate, refogado	Cassava leaves and tomato, groundnut paste, sautéed	1,23	TCASA_medido	
R076	Quizaca e tomate, refogado	Cassava leaves and tomato, sautéed	1,23	TCASA_R095	
R119	Quizaca, cozido	Cassava leaves, boiled	0,98	WAFCT19_04_095	
R120	Rama de batata-doce, cozido	Sweet potato leaves, boiled	0,96	WAFCT19_04_060	
R121	Repolho, cozido	White cabbage, boiled	0,98	WAFCT19_04_089	
R078	Sopa de feijão branco, abóbora, cenoura e couve, com sal	Soup, white beans, pumpkin, carrot, and collards, with salt	1,90	IAN17_RCP_1022	
R079	Sopa de feijão catarino, batata-doce, abóbora, cenoura, repolho e couve, com sal	Soup, pinto beans, sweet potato, pumpkin, carrot, white cabbage and collards, with salt	1,90	IAN17_RCP_1022	
R081	Sopa de feijão manteiga, diversas carnes e hortícolas, com sal	Soup, butter beans, various meats and vegetables, with salt	1,90	IAN17_RCP_943	
R080	Sopa de legumes (abóbora, cenoura, repolho e batata), com sal	Soup, vegetables (pumpkin, carrot, white cabbage and potato), with salt	1,90	IAN17_RCP_1020	
R084	Sumate (molho de tomate, cebola e gindungo), com sal	"Sumate" (raw sauce of tomato, onion, and chili pepper), with salt	1,00	TCASA_medido	
R122	Tortulho/cogumelo, fresco, cozido	Wild mushrooms, fresh, boiled	0,60	IAN17_RCP_1096	
R249	Tortulho/cogumelo, tipo cantarelos, fresco, cozido	Wild mushrooms, cantherelle, fresh, boiled	0,60	IAN17_RCP_1096	
R250	Tortulho/cogumelo, tipo cantarelos, fresco, grelhado	Wild mushrooms, cantherelle, fresh, grilled	0,60	IAN17_RCP_1096	
R088	Usse e tomate, refogado	Hibiscus leaves and tomato, sautéed	0,96	IAN17_RCP_785	
R123	Usse/mutietie, verde, cozido	Hibiscus cannabinus, leaves, fresh, boiled	0,98	WAFCT19_04_095	
R124	Usse/mutietie, vermelha, cozido	Hibiscus, leaves, fresh, boiled	0,98	WAFCT19_04_095	

Legenda: ID - código de identificação do alimento

Apêndice B

ID	Nome	Nome em inglês	Rendimento de confecção	Referência do rendimento de confecção	Página
RG05. Receitas à base de frutos e sementes oleaginosos					
R125	Jinguba, fresco, sem pele, cozido	Peanut/groundnut, fresh, without peel, boiled	1,00	TCASA_calculado	
R064	Paracuca (jinguba, caramelizado)	"Paracuca" (groundnuts, caramelized)	1,00	TCASA_calculado	
RG06. Receitas à base de carne e ovos					
R165	Aves, carne (galinha, galinha d'angola, pato, perdiz, codorniz, pombo), cozido	Poultry, meat, boiled	0,89	IAN17_RCP_655	
R166	Aves, carne (galinha, galinha d'angola, pato, perdiz, codorniz, pombo), grelhado	Poultry, meat, grilled	0,74	IAN17_RCP_3051	
R089	Bifes de veado de cebolada, com sal	Deer steaks, fried, with onion sauce, with salt	0,80	IAN17_RCP_752	
R004	Bifes de veado, com gindungo, frito, com sal	Deer steaks, with chili pepper, fried, with salt	0,82	TCASA_calculado	
R183	Borrego/ovelha, carne, cozido	Lamb/mutton, meat, boiled	0,67	WAFCT19_07_126	
R184	Borrego/ovelha, carne, grelhado	Lamb/mutton, meat, grilled	0,69	WAFCT19_07_127	
R006	Cabidela de galinha (carne e sangue de galinha e hortícolas, molho, estufado), com sal	"Cabidela de galinha" (chicken and vegetables, blood sauce, stewed), with salt	0,80	IAN17_RCP_27	
R007	Cabrité (cabrito, cubos, salteado), com sal	"Cabrité" (goat meat, cubes, stir-fried), with salt	0,74	IAN17_RCP_701	
R008	Cabrito no forno, assado, com sal	Goat meat, roasted, with salt	0,67	IAN17_RCP_705	
R185	Cabrito/cabra, carne, cozido	Goat/goatling, meat, boiled	0,67	WAFCT19_07_047	
R186	Cabrito/cabra, carne, grelhado	Goat/goatling, meat, grilled	0,69	WAFCT19_07_048	
R009	Cachupa (milho, feijão, vários tipos de carnes e hortícolas, molho, estufado), com sal	"Cachupa" (maize grains, beans, meat and vegetables, sauce, stewed), with salt	1,39	TCASA_R016	
R010	Caldeirada de borrego (batata, molho, estufado), com sal	"Caldeirada de borrego" (lamb and potatoes, sauce, stewed), with salt	0,74	IAN17_RCP_646	
R013	Calulu de carne seca (lombis, beringela, quiabo, óleo de palma, molho, estufado)	"Calulu de carne seca" (dried meat, leafy vegetables, eggplant, okra, oil palm, stewed)	0,70	TCASA_medido	
R016	Canjica (milho, feijão e hortícolas, molho, estufado), com sal	"Canjica" (maize grains, beans and vegetables, sauce, stewed), with salt	1,39	TCASA_medido	
R187	Carne de caça, seco, salgada, cozido	Game, meat, dried, salted, boiled	1,29	TCASA_R189	
R017	Carne de vaca e quiabos, estufado, com sal	Beef with okra, stewed, with salt	0,80	IAN17_RCP_27	
R189	Carne seca (vaca, cabrito, porco), cozido	Dried meat, boiled	1,29	TCASA_estimado	
R018	Carne seca com moteta ("almôndegas" de sementes de abóbora, molho, estufado)	Dried meat with "moteta" (pumpkin seeds balls), stewed	0,70	TCASA_R013	
R019	Churrasco de galinha, com sal	Chicken, whole, grilled, with salt	0,83	IAN17_RCP_127	
R167	Coelho, carne, cozido	Rabbit, meat, boiled	0,89	IAN17_RCP_655	
R168	Coelho, carne, grelhado	Rabbit, meat, grilled	0,69	WAFCT19_07_062	
R021	Djove de galinha (galinha, molho de óleo djove, estufado), com sal	"Djove de galinha" (chicken, marula seed oil sauce, stewed), with salt	0,88	TCASA_medido	
R024	Feijoada de carnes (carnes diversas e feijão, molho, estufado), com sal	"Feijoada de carnes" (various meats and beans, sauce, stewed), with salt	1,26	IAN17_RCP_857	
R171	Frango, inteiro, com pele, cozido	Chicken, whole, with skin, boiled	0,89	IAN17_RCP_655	
R172	Frango, inteiro, com pele, grelhado	Chicken, whole, with skin, grilled	0,74	IAN17_RCP_3051	
R169	Frango, inteiro, sem pele, cozido	Chicken, whole, without skin, boiled	0,89	IAN17_RCP_655	
R170	Frango, inteiro, sem pele, grelhado	Chicken, whole, without skin, grilled	0,74	IAN17_RCP_3051	
R173	Frango, peito, com pele, cozido	Chicken, breast, with skin, boiled	0,80	IAN17_RCP_1469	
R174	Frango, peito, com pele, grelhado	Chicken, breast, with skin, grilled	0,71	IAN17_RCP_922	
R175	Frango, perna e coxa (1/4 frango), com pele, cozido	Chicken, leg and thigh (quarter), with skin, boiled	0,89	IAN17_RCP_655	
R176	Frango, perna e coxa (1/4 frango), com pele, grelhado	Chicken, leg and thigh (quarter), with skin, grilled	0,74	IAN17_RCP_3051	

Legenda: ID - código de identificação do alimento

ID	Nome	Nome em inglês	Rendimento de confecção	Referência do rendimento de confecção	Página
R179	Galinha, criada ao ar livre, inteira, cozido	Chicken, whole, free range, local, with skin, boiled	0,89	IAN17_RCP_655	
R180	Galinha, criada ao ar livre, inteira, grelhado	Chicken, whole, free range, local, with skin, grilled	0,74	IAN17_RCP_3051	
R177	Galinha, mato/angola/capota, cozido	Angola/Guinea fowl, meat, boiled	0,89	IAN17_RCP_655	
R178	Galinha, mato/angola/capota, grelhado	Angola/Guinea fowl, meat, grilled	0,74	IAN17_RCP_3051	
R092	Ginguiga (vísceras e sangue, com molho, estufado), com sal	"Ginguiga" (organ meats and animal blood, with sauce, stewed), with salt	0,89	IAN17_RCP_1656	
R035	Guibulo (coelho, estufado), com sal	"Guibulo" (rabbit meat, stewed), with salt	0,80	IAN17_RCP_1302	
R036	Hambúrguer no pão com queijo, alface, tomate, ketchup e mostarda, com sal	Hamburger sandwich, cheese, lettuce, tomato, ketchup, and mustard, with salt	1,00	IAN17_RCP_3161	
R202	Hambúrguer, vaca, frito	Meat burger, beef, fried	0,92	IAN17_RCP_721	
R201	Hambúrguer, vaca, grelhado	Meat burger, beef, grilled	0,83	IAN17_RCP_1401	
R191	Impala/veado/antílope, carne, cozido	Deer, meat, boiled	0,60	WAFCT19_07_096	
R192	Impala/veado/antílope, carne, grelhado	Deer, meat, grilled	0,72	WAFCT19_07_097	
R193	Javali, carne, cozido	Wild boar, meat, boiled	0,65	WAFCT19_07_057	
R194	Javali, carne, grelhado	Wild boar, meat, grilled	0,70	WAFCT19_07_058	
R043	Massa à lavrador (porco, vaca e chouriço, massa e hortícolas, molho, estufado), com sal	"Massa à lavrador" (pork, beef meat, chorizo, pasta, vegetables, sauce, stewed), with salt	1,20	IAN17_RCP_769	
R046	Moamba de dendém de galinha, com sal	"Moamba de dendém de galinha" (chicken, oil palm fruit paste sauce, stewed), with salt	1,10	TCASA_R047	
R047	Moamba de jinguba de galinha, com sal	"Moamba de jinguba de galinha" (chicken, groundnut paste sauce, stewed), with salt	1,10	TCASA_medido	
R049	Moatmá (frango e hortícolas, molho, estufado), com sal	"Moatmá" (chicken and vegetables, sauce, stewed), with salt	0,85	IAN17_RCP_627	
R181	Pato, com pele, cozido	Duck, with skin, boiled	0,80	IAN17_RCP_1295	
R182	Pato, com pele, grelhado	Duck, with skin, grilled	0,70	IAN17_RCP_3054	
R065	Peito alto (carne de vaca com osso e hortícolas, estufado), com sal	"Peito alto" (beef with bone and vegetables, stewed), with salt	0,80	IAN17_RCP_27	
R093	Pincho de carne de porco (carne de porco, pedaços, salteado), com sal	"Pincho de carne de porco" (pork meat, cubes, stir-fried), with salt	0,75	IAN17_RCP_3035	
R257	Porco, carne, cozido	Pork, meat, boiled	0,65	WAFCT19_07_057	
R258	Porco, carne, grelhado	Pork, meat, grilled	0,70	WAFCT19_07_058	
R195	Porco, costeleta, cozido	Pork, chop, boiled	0,65	WAFCT19_07_057	
R196	Porco, costeleta, grelhado	Pork, chop, grilled	0,70	WAFCT19_07_058	
R086	Torresmos (barriga de porco, frito), com sal	"Torresmos" (pork belly, deep fried), with salt	0,65	IAN17_RCP_680	
R198	Vaca, bife, cozido	Beef, meat, grilled	0,60	WAFCT19_07_012	
R199	Vaca, bife, grelhado	Beef, steak, boiled	0,72	WAFCT19_07_013	
R197	Vaca, carne, cozido	Beef, meat, boiled	0,60	WAFCT19_07_012	
R200	Vaca, carne, grelhado	Beef, steak, grilled	0,72	WAFCT19_07_013	
R242	Ovo, galinha, cozido	Egg, chicken, boiled	1,00	IAN17_RCP_148_3	
R243	Ovo, galinha, frito	Egg, chicken, fried	0,91	IAN17_RCP_3071	
RG07. Receitas à base de peixe e marisco					
R234	Amêijoas, cozido	Clams, boiled	0,97	IAN17_RCP_3105	
R206	Anchovas/biqueirão, cozido	Anchovy, boiled	0,87	IAN17_RCP_1474	
R203	Anchovas/biqueirão, grelhado	Anchovy, grilled	0,85	IAN17_RCP_754	
R001	Arroz de marisco (peixe e marisco, caldo, cozido), com sal	"Arroz de marisco" (rice, fish and seafood, sauce, boiled), with salt	1,30	IAN17_RCP_915	
R207	Atum, fresco, cozido	Tuna, fresh, boiled	0,80	WAFCT19_09_092	

Legenda: ID - código de identificação do alimento

Apêndice B

ID	Nome	Nome em inglês	Rendimento de confecção	Referência do rendimento de confecção	Página
R204	Atum, fresco, grelhado	Tuna, fresh, grilled	0,74	WAFCT19_09_091	
R208	Bacalhau, seco, salgado, demolhado, cozido	Atlantic cod, salted, dried, soaked, boiled	1,00	IAN17_RCP_3005	
R205	Bacalhau, seco, salgado, demolhado, grelhado	Atlantic cod, salted, dried, soaked, grilled	0,89	IAN17_RCP_299	
R067	Bagre fumado e fúmbua, molho de tomate, estufado, com sal	African catfish smoked and wild spinach, tomato sauce, stewed, with salt	0,71	TCASA_R015	
R003	Bagre fumado, molho de óleo de palma, estufado, com sal	African catfish smoked, palm oil sauce, stewed, with salt	0,71	TCASA_R015	
R219	Bagre, fresco, cozido	African catfish, fresh, boiled	0,83	WAFCT19_09_108	
R209	Bagre, fresco, grelhado	African catfish, fresh, grilled	0,69	WAFCT19_09_020	
R220	Cação, cozido	Smooth hound, boiled	0,90	IAN17_RCP_1601	
R210	Cação, grelhado	Smooth hound, grilled	0,85	IAN17_RCP_51	
R221	Cachucho, cozido	Large eyed dentex, boiled	0,83	WAFCT19_09_093	
R211	Cachucho, grelhado	Large eyed dentex, grilled	0,69	WAFCT19_09_047	
R222	Cacusso/tilápia, fresco, cozido	Tilapia, fresh, boiled	0,87	WAFCT19_09_089	
R256	Cacusso/tilápia, fresco, frito	Tilapia, fresh, pan fried	0,90	IAN17_RCP_3008	
R212	Cacusso/tilápia, fresco, grelhado	Tilapia, fresh, grilled	0,79	WAFCT19_09_043	
R011	Caldo de caranguejo (batata-doce, banana-pão, caldo, estufado), com sal	"Caldo de caranguejo" (crab, sweet potato and plantain, broth, stewed), with salt	0,96	IAN17_RCP_645	
R012	Caldo munzongué (peixe seco e fresco, batata-doce, mandioca, caldo, estufado), com sal	"Caldo munzongué" (dried and fresh fish, sweet potato, cassava, broth, stewed), with salt	0,96	IAN17_RCP_645	
R015	Calulu de peixe seco (lombis, beringela, quiabo, óleo de palma, molho, estufado)	"Calulu de peixe seco" (leafy vegetables, eggplant, okra, oil palm, stewed)	0,71	TCASA_medido	
R014	Calulu de peixe seco e fresco (lombis, beringela, quiabo, óleo de palma, molho, estufado), com sal	"Calulu de peixe seco e fresco" (leafy vegetables, eggplant, okra, oil palm, stewed), with salt	0,71	TCASA_R015	
R235	Caranguejo, cozido	Crab, boiled	0,87	WAFCT19_09_108	
R223	Carapau, fresco, cozido	Atlantic horse mackerel, fresco, boiled	0,87	IAN17_RCP_1474	
R213	Carapau, fresco, grelhado	Atlantic horse mackerel, fresco, grilled	0,84	IAN17_RCP_3007	
R255	Carapau-do-Cunene, cozido	Cunene horse mackerel, grilled	0,87	IAN17_RCP_1474	
R254	Carapau-do-Cunene, frito	Cunene horse mackerel, pan fried	0,90	IAN17_RCP_3008	
R252	Carapau-do-Cunene, grelhado	Cunene horse mackerel, grilled	0,84	IAN17_RCP_3064	
R247	Cavala, cozido	Atlantic chub mackerel, boiled	0,82	IAN17_RCP_3062	
R248	Cavala, grelhado	Atlantic chub mackerel, grilled	0,80	IAN17_RCP_1309	
R236	Chocos, cozido	Cuttlefish, boiled	0,65	IAN17_RCP_3070	
R237	Chocos, grelhado	Cuttlefish, grilled	0,65	IAN17_RCP_3070	
R224	Corvina, fresco, cozido	Meagre, fresca, boiled	0,82	IAN17_RCP_3003	
R214	Corvina, fresco, grelhado	Meagre, fresca, grilled	0,84	IAN17_RCP_3007	
R020	Cozido de corvina, batata e hortícolas, com sal	Meagre, potatoes and vegetables, boiled, with salt	0,95	TCASA_calculado	
R225	Garoupa, cozido	Grouper, boiled	0,82	IAN17_RCP_3003	
R215	Garoupa, grelhado	Grouper, grilled	0,84	IAN17_RCP_3007	
R238	Lagosta, cozido	Lobster, boiled	0,95	IAN17_RCP_3106	
R239	Lagosta, grelhado	Lobster, grilled	0,95	IAN17_RCP_3106	
R226	Linguado, cozido	Sole, boiled	0,90	IAN17_RCP_1305	
R216	Linguado, grelhado	Sole, grilled	0,84	IAN17_RCP_3007	
R253	Lulas, cozido	Squid, boiled	0,65	IAN17_RCP_634	
R251	Lulas, grelhado	Squid, grilled	0,65	IAN17_RCP_634	
R039	Macaíabo (bacalhau e berigela, panado, frito), com sal	"Macaíabo" (codfish and eggplant, breaded, pan fried), with salt	0,80	IAN17_RCP_1468	

Legenda: ID - código de identificação do alimento

ID	Nome	Nome em inglês	Rendimento de confecção	Referência do rendimento de confecção	Página
R040	Mafuma com djove (molho de óleo djove, estufado), com sal	"Mafuma com djove" (african bullfrog, marula seed oil sauce, stewed), with salt	0,88	TCASA_R021	
R048	Moamba de dendém de peixe, com sal	"Moamba de dendém de peixe" (fish, oil palm fruit paste sauce, stewed), with salt	0,71	TCASA_R015	
R052	Mufete de peixe (peixe grelhado, banana-pão cozida, cebola, alho, gindungo picados), com sal	"Mufete de peixe" (grilled fish, boiled plantain, onion, garlic, chili pepper) , with salt	0,87	TCASA_calculado	
R228	Peixe fresco, n.e., cozido	Fresh fish, boiled	0,82	IAN17_RCP_3003	
R218	Peixe fresco, n.e., grelhado	Fresh fish, grilled	0,84	IAN17_RCP_3007	
R066	Peixe seco e banana, estufado, com sal	Dried fish and plantains, stewed, with salt	0,71	TCASA_R015	
R229	Peixe seco, demolhado, n.e., cozido	Dried fish, soaked, boiled	0,82	IAN17_RCP_3003	
R230	Peixe seco, demolhado, n.e., frito	Dried fish, soaked, pan fried	0,90	IAN17_RCP_3008	
R231	Peixe seco, demolhado, n.e., grelhado	Dried fish, soaked, grilled	0,84	IAN17_RCP_3007	
R227	Peixe-espada branco, cozido	Silver scabbardfish, boiled	0,90	IAN17_RCP_1305	
R217	Peixe-espada branco, grelhado	Silver scabbardfish, grilled	0,84	IAN17_RCP_3007	
R240	Polvo, cozido	Octopus, boiled	0,50	IAN17_RCP_633	
R241	Rã-mafuma, fresco, cozido	African bullfrog, boiled	0,89	IAN17_RCP_655	
R232	Sardinha, lambula, cozido	Sardines, boiled	0,87	IAN17_RCP_1474	
R233	Sardinha, lambula, grelhado	Sardines, grilled	0,85	IAN17_RCP_754	
R083	Sopa de peixe, com caldo de tomate, com sal	Fish soup, tomato based, with salt	1,90	IAN17_RCP_731	
RG08. Receitas à base de insectos					
R244	Catato, seco, cozido	Larvae, "catato", dried, boiled	1,29	TCASA_R189	
R245	Larvas, n.e., cozido	Larvae, boiled	1,29	TCASA_R189	
R042	Mahungu de cebolada, refogado, com sal	Mopane worm, with onion sauce, sautéed, with salt	0,80	IAN17_RCP_752	
R246	Mahungu, seco, cozido	Mopane worm, dried, boiled	1,29	TCASA_R189	
RG09. Receitas de bebidas					
R072	Quissângua (bebida fermentada de milho, açucarada, preparada em casa)	"Quissângua" (maize drink fermented, sweetened, homemade)	14,29	TCASA_estimado	
R085	Sumo, múcua, açucarado	Baobab juice, sweetened	3,20	TCASA_estimado	
RG10. Receitas de doces e sobremesas					
R002	Arroz doce (sobremesa à base de arroz, leite e açúcar, cozido)	"Arroz doce" (rice, milk and sugar based desert, boiled)	0,90	IAN17_RCP_158	
R259	Bolinhos fritos, com sal	Fried dough sweets, with salt	1,00	IAN17_RCP_3076	
R005	Bolo de jinguba	Groundnuts cake	0,90	IAN17_RCP_3142	
R096	Gelado de múcua	Baobab ice cream	3,20	TCASA_R085	
R050	Mousse de Maracujá	Passionfruit mousse	1,00	IAN17_RCP_1366	
R051	Mousse de Múcua	Baobab mousse	1,00	IAN17_RCP_1366	
R070	Pudim com leite condensado	Condensed milk pudding	0,80	IAN17_RCP_311	
RG11. Receitas à base de produtos alimentares destinados a alimentação especial					
R163	Papa preparada, bebés, farinha láctea simples/ fruta/mel (tipo Cerelac, Nutribén)	Soft porridge, prepared, plain/fruit/honey, baby cereals with water	8,40	IAN17_RCP_429	
R164	Papa preparada, bebés, farinha não láctea, simples ou fruta (tipo Cerelac, Nutribén)	Soft porridge, prepared, plain/fruit/honey, baby cereals with milk powder	1,00	IAN17_RCP_463	

Legenda: ID - código de identificação do alimento

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kj)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kj)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
FG01. CEREAIS E PRODUTOS DERIVADOS																
A163	Arroz, branco, cru	Oryza sativa L.	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	REF037; REF086	16	CZ17_0181; GB21_11-861	15	GB21_11-861	15	IN17_A015	11
A164	Arroz, integral, cru	Oryza sativa L.	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	REF037; REF030; REF106	16	CZ17_0182; GB21_11-868	15	REF106	16	IN17_A013	11
A310	Bolacha, tipo água e sal/cream crackers		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F001123; AU18_F001126; AU18_F001133; GB21_11-820	15	GB21_11-820; NZ15_A140; NZ15_A139	15	GB21_11-820; NZ15_A136; SE17_1629	15	US18_167531; US18_172746	1
A311	Bolacha, tipo Maria		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	EE19_8249; ES16_2675; FI19_32991; IS08_0256; NO22_530; PT20_469; US18_171867	1	IS08_0256	3	SE17_1614	7	US18_171867	1
A184	Broa, milho amarelo		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	NL22_2785	15	NL22_2785	15	NL22_2785	7	NL22_2785	1
A202	Cereais, flocos de milho (tipo "Cornflakes"), fortificado (vitaminas B1, B2, B3, B6, B9 e E, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio e zinco)		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	GB21_11-742	15	GB21_11-742	15	GB21_11-742	15	CA10_1242; CA10_1301	9
A204	Cereais, flocos de trigo, mel/fruta (tipo "Nestum"), fortificado (vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B9, C, D e E, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio e zinco)		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	PT20_947; PT20_948	1	PT20_947; PT20_948	1	PT20_947; PT20_948	1	TCASA_A202; TCASA_A203	1
A203	Cereais, trigo, milho, mel (tipo "Estrelitas", "Gira Loops"), fortificado (vitaminas B1, B2, B3, B6, B9, B12 e E, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio e zinco)		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	GB21_11-757; NZ15_D64	15	GB21_11-757	15	GB21_11-757; NZ15_D64	15	CA10_1251	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
AU18_F007682; CA10_4471; CZ17_0181; GB21_11-861; IN17_A015	15	GB21_11-861	3	REF037; REF086	16	AU18_F007682; CH22_427; CZ17_0181; GB21_11-861; IN17_A015	15	REF086	16	AU18_F007682; CH22_427; CZ17_0181; GB21_11-861; IN17_A015	15	REF086	16	CH22_427; CZ17_0181; GB21_11-861; IN17_A015	15
REF030	16	GB21_11-868	3	REF037; REF030; REF106	16	REF030; REF106	16	AU18_F007648; CZ17_0182; GB21_11-868; IN17_A013	15	REF030; REF106	16	REF030; REF106	16	REF106	16
AU18_F001123; AU18_F001126; AU18_F001133; GB21_11-820; SE17_1629	15	GB21_11-820	3	AU18_F001123; AU18_F001126; AU18_F001133; NZ15_A136; NZ15_A140; NZ15_A139; TR10_06.000007	15	AU18_F001123; AU18_F001126; AU18_F001133; GB21_11-820; NZ15_A136; NZ15_A140; NZ15_A139; SE17_1629	15	AU18_F001123; AU18_F001126; AU18_F001133; GB21_11-820; NZ15_A136; NZ15_A140; NZ15_A139; SE17_1629	15	AU18_F001123; AU18_F001126; AU18_F001133; GB21_11-820; NZ15_A136; NZ15_A140; NZ15_A139; SE17_1629	15	AU18_F001123; AU18_F001126; AU18_F001133; GB21_11-820; NZ15_A136; NZ15_A140; NZ15_A139; SE17_1629	15	AU18_F001123; AU18_F001126; AU18_F001133; GB21_11-820; NZ15_A136; NZ15_A140; NZ15_A139; SE17_1629	15
SE17_1614	15	DK19_967; EE19_8249; ES16_2675; IS08_0256; NO22_530; PT20_469; SE17_1614; US18_171867	1	DK19_967	3	SE17_1614	15	SE17_1614	15	SE17_1614	15	SE17_1614	15	SE17_1614	15
NL22_2785	15	ES16_1071; NL22_2785; PT20_428	1	NL22_2785	15	NL22_2785	15	NL22_2785	15	NL22_2785	15	NL22_2785	15	NL22_2785	15
CA10_1242; GB21_11-742; SE17_706	15	GB21_11-742	3	JP15_01137	13	CA10_1242; GB21_11-742	15	CA10_1242; GB21_11-742; IS08_0355; SE17_706	15	CA10_1242; GB21_11-742; SE17_706	15	BE19_S32-006410; CA10_1242; GB21_11-742; SE17_706	15	CA10_1242; GB21_11-742	15
PT20_947; PT20_948	1	PT20_947; PT20_948	1	PT20_947; PT20_948	1	PT20_947; PT20_948	1	PT20_947; PT20_948	1	PT20_947; PT20_948	1	PT20_947; PT20_948	1	PT20_947; PT20_948	1
CA10_1251; GB21_11-757	15	FR20_32000; FR20_32133; GB21_11-757	3	EE19_8663; FR20_32000; FR20_32133; NZ15_D64; US18_174621; US18_173889; US18_174642; US18_171652	1	CA10_1251; GB21_11-757; NZ15_D64	15	CA10_1251; GB21_11-757; NZ15_D64	15	CA10_1251; GB21_11-757; NZ15_D64	15	CA10_1251; GB21_11-757; NZ15_D64	15	CA10_1251; GB21_11-757; NZ15_D64	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)	
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
FG01. CEREAIS E PRODUTOS DERIVADOS																
A163	Arroz, branco, cru	Oryza sativa L.	AU18_F007682; CH22_427; CZ17_0181; GB21_11-861; IN17_A015	15	AU18_F007682; CZ17_0181; GB21_11-861; IN17_A015; NZ15_E28	15	calculado	9	calculado	9	GB21_11-861	15	CA10_4471; NZ15_E28; US18_169756	1	PK18_8	13
A164	Arroz, integral, cru	Oryza sativa L.	REF106	16	AU18_F007648; GB21_11-868; IN17_A013	15	calculado	13	calculado	13	GB21_11-868	15	JP15_01080; JP15_01102	13	JP15_01080; JP15_01102	13
A310	Bolacha, tipo água e sal/ cream crackers		AU18_F001123; AU18_F001126; AU18_F001133; GB21_11-820; NZ15_A136; NZ15_A140; NZ15_A139; SE17_1629	15	AU18_F001123; AU18_F001126; AU18_F001133; GB21_11-820; NZ15_A136; NZ15_A140; NZ15_A139; SE17_1629	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F001123; AU18_F001126; AU18_F001133; GB21_11-820; SE17_1629	15	AU18_F001123; AU18_F001126; AU18_F001133	15	AU18_F001123; AU18_F001126; AU18_F001133; SE17_1629	15
A311	Bolacha, tipo Maria		SE17_1614	15	SE17_1614	15	calculado	9	calculado	9	SE17_1614	15	US18_171867	1	SE17_1614	15
A184	Broa, milho amarelo		ES16_1071; SI12_464100100 00000003004	13	NL22_2785	15	calculado	9	calculado	9	NL22_2785	1	NL22_2785	1	NL22_2785	1
A202	Cereais, flocos de milho (tipo "Cornflakes"), fortificado (vitaminas B1, B2, B3, B6, B9 e E, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio e zinco)		CA10_1242; GB21_11-742	15	CA10_1242; GB21_11-742; SE17_706	15	calculado	15	calculado	15	GB21_11-742	15	GB21_11-742; NL22_2081; NL22_209	15	GB21_11-742; SE17_706	15
A204	Cereais, flocos de trigo, mel/fruta (tipo "Nestum"), fortificado (vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B9, C, D e E, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio e zinco)		PT20_947; PT20_948	1	PT20_947; PT20_948	1	calculado	9	calculado	9	av	1	TCASA_A201; TCASA_A203	1	TCASA_A201; TCASA_A203	1
A203	Cereais, trigo, milho, mel (tipo "Estrelitas", "Gira Loops"), fortificado (vitaminas B1, B2, B3, B6, B9, B12 e E, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio e zinco)		CA10_1251; GB21_11-757; NZ15_D64	15	CA10_1251; GB21_11-757; NZ15_D64	15	calculado	9	calculado	9	GB21_11-757; NZ15_D64	15	GB21_11-757	15	GB21_11-757	15

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	CA10_4471; US18_169756	1	calcu- lado	9	AU18_F007682; NZ15_E28	1	AU18_F007682; DK19_1252; EE19_1570; NL22_5; NZ15_E28	1	AU18_F007682; CZ17_0181; GB21_11- 861; IN17_A015	15	AU18_F007682; CH22_427; GB21_11- 861; IN17_A015	15	REF037	16	calculado	15
	JP15_01080; JP15_01102	13	calcu- lado	9	AU18_F007648; NZ15_E41	1	AU18_F007648; DK19_156; EE19_1660; NL22_712; NZ15_E41	1	AU18_F007648; CZ17_0182; GB21_11- 868; IN17_A013	15	AU18_F007648; GB21_11-868; IN17_ A013	15	AU18_F007648; GB21_11-868; IN17_A013	15	calculado	15
	US18_172746	1	calcu- lado	9	AU18_F001123; AU18_F001126; AU18_F001133; NZ15_ A136; NZ15_A140; NZ15_A139	1	AU18_F001123; AU18_ F001126; AU18_F001133; DK19_1122; EE19_1470; EE19_8247; EE19_8687; NL22_5095; NL22_228; NZ15_A136; NZ15_A140; NZ15_A139	1	AU18_F001123; AU18_ F001133	15	AU18_F001123; AU18_F001126; AU18_ F001133; GB21_11-820; NZ15_A136; NZ15_ A140; NZ15_A139; SE17_1629	15	AU18_F001123; AU18_F001126; AU18_F001133; GB21_11-820; SE17_1629	15	calculado	5
	US18_171867	1	calcu- lado	9	av	1	DK19_967; EE19_8249	1	DK19_967	3	DK19_967	3	SE17_1614	15	calculado	7
	TCASA_A170	1	calcu- lado	9	av	1	NL22_2785	1	NL22_2785; PT20_428	1	NL22_2785	15	NL22_2785	15	calculado	1
	NL22_2081; NL22_209	15	calcu- lado	9	av	1	DK19_395; EE19_1630; NL22_2081; US18_174648	1	GB21_11-742	15	GB21_11-742; SE17_706	15	GB21_11-742; SE17_706	15	calculado	15
	TCASA_A203	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	PT20_947; PT20_948	1	m_pt	1	PT20_947; PT20_948	1	calculado	1
	NL22_3444; NL22_5133; US18_171652; US18_173889; US18_174621; US18_174643	1	calcu- lado	9	NZ15_D64	1	EE19_8663; NL22_5133; NL22_5164; NZ15_D64; US18_171652; US18_172995; US18_173889	1	GB21_11-757	15	GB21_11-757; NZ15_D64	15	GB21_11-757	15	calculado	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina		Triptofano		Vitamina B ₆		Ácido fólico (sintético)		Folatos, naturalmente presentes		Folatos, total (vitamina B ₉)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares		
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE		
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	
FG01. CEREAIS E PRODUTOS DERIVADOS																	
A163	Arroz, branco, cru	Oryza sativa L.	REF037	16	FI19_156; IN17_A015	15	AU18_F007682; GB21_11-861	15	AU18_F007682; CA10_4471; NL22_5; NZ15_E28; US18_168931; US18_169756; US18_169760	1	calculado	1	IN17_A015	15	calculado	9	
A164	Arroz, integral, cru	Oryza sativa L.	AU18_F007648; CZ17_0182; GB21_11-868; IN17_A013	15	IN17_A013	15	AU18_F007648; GB21_11-868	15	AU18_F007648; CA10_4496; NL22_712; NZ15_E41; US18_169703; US18_169706	1	AU18_F007648	15	calculado	1	calculado	9	
A310	Bolacha, tipo água e sal/cream crackers		AU18_F001123; AU18_F001126; AU18_F001133; GB21_11-820; NZ15_A136; NZ15_A140; NZ15_A139; SE17_1629	15	US18_172746	5	AU18_F001123; AU18_F001126; AU18_F001133; GB21_11-820; NZ15_A136; NZ15_A140; NZ15_A139	15	AU18_F001126	15	AU18_F001123; AU18_F001126; AU18_F001133	15	calculado	1	calculado	15	
A311	Bolacha, tipo Maria		SE17_1614	15	DK19_967	7	SE17_1614	15	av	1	US18_171867	1	calculado	1	calculado	9	
A184	Broa, milho amarelo		NL22_2785	15	yTCASA_A184	1	NL22_2785	15	NL22_2785	1	NL22_2785	15	calculado	1	calculado	9	
A202	Cereais, flocos de milho (tipo "Corn-flakes"), fortificado (vitaminas B1, B2, B3, B6, B9 e E, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio e zinco)		CA10_1242; GB21_11-742; SE17_706	15	CA10_1242	15	GB21_11-742	15	CA10_1242	7	CA10_1301; NL22_2081; NL22_209	1	calculado	1	calculado	9	
A204	Cereais, flocos de trigo, mel/fruta (tipo "Nestum"), fortificado (vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B9, C, D e E, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio e zinco)		PT20_947; PT20_948	1	yTCASA_A204	1	m_pt	1	TCASA_A203	1	PT20_947; PT20_948	1	calculado	1	calculado	9	
A203	Cereais, trigo, milho, mel (tipo "Estrelitas", "Gira Loops"), fortificado (vitaminas B1, B2, B3, B6, B9, B12 e E, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio e zinco)		CA10_1251; GB21_11-757; NZ15_D64	15	CA10_1251	15	EE19_8663; EE19_86576; ES16_1031; ES16_1038; ES16_1039; FR20_32000; FR20_32133; IE09_5170; IE09_5179; IE09_5210; IE09_5135; NL22_5133; NL22_2007; NL22_3444; NL22_5164; US18_171652; US18_172995; US18_173889; US18_174621; US18_174642	1	CA10_1251	7	NL22_3444; NL22_5133; NL22_5164; NL22_2007; NZ15_D64; US18_171652; US18_172995; US18_173889; US18_174621; US18_174643	1	calculado	1	calculado	9	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₃ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₃ -]		PHYTCCP ou PHYTCP-PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	GB21_11-861	15	GB21_11-861	15	FI19_156; GB21_11-861	15	GB21_11-861; IN17_A015	15	GB21_11-861; IN17_A015	15	GB21_11-861; IN17_A015	15	IN17_A015	15	GB21_11-861; IN17_A015	15	IN17_A015	15
	GB21_11-868	15	GB21_11-868	15	FI19_158; GB21_11-868	15	GB21_11-868; IN17_A013	15	GB21_11-868; IN17_A013	15	GB21_11-868; IN17_A013	15	IN17_A013	15	GB21_11-868; IN17_A013	15	IN17_A013	15
	AU18_F001126; GB21_11-820	15	AU18_F001123; AU18_F001126; AU18_F001133; GB21_11-820	15	AU18_F001123; AU18_F001126; AU18_F001133; GB21_11-820	15	GB21_11-820	15	GB21_11-820	15	GB21_11-820; NZ15_A136	15	GB21_11-820	15	GB21_11-820	15	IT08_001020	13
	SE17_1614	15	SE17_1614	3	SE17_1614	3	DK19_967	13	DK19_967; EE19_8249; ES16_2675; NO22_530; PT20_469; SE17_1614; US18_171867	1	DK19_967; EE19_8249; ES16_2675; NO22_530; PT20_469; SE17_1614; US18_171867	1	DK19_967; NO22_530	3	DK19_967; NO22_530	3	TCASA_A307	1
	ES16_1071	13	ES16_1071	13	NL22_2785; PT20_428	1	ES16_1071; NL22_2785	13	PT20_428	1	ES16_1071	13	NL22_2785	15	NL22_2785	15	REF255	16
	GB21_11-742	15	GB21_11-742	15	FI19_163; GB21_11-742	15	GB21_11-742	15	GB21_11-742	15	GB21_11-742	15	GB21_11-742	15	GB21_11-742	15	IT08_003020	13
	PT20_947; PT20_948; m_pt	1	PT20_947; PT20_948	1	PT20_947; PT20_948	1	PT20_947; PT20_948	1	PT20_947; PT20_948	1	PT20_947; PT20_948	1	PT20_947; PT20_948	1	TCASA_A201; TCASA_A203	1	TCASA_A202; TCASA_A201; TCASA_A203	1
	CA10_1251; EE19_8663; EE19_86576; ES16_1031; ES16_1038; ES16_1039; FR20_32000; FR20_32133; IE09_5170; IE09_5179; IE09_5210; IE09_5135; IS08_0436; NL22_5133; NL22_2007; NL22_3444; NL22_5164; NO22_750; NZ15_D64; US18_174621	1	GB21_11-757	15	GB21_11-757	15	GB21_11-757	15	GB21_11-757	15	GB21_11-757	15	GB21_11-757	15	GB21_11-757	15	REF260	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kJ)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kJ)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A201	Cereais, trigo, milho, chocolate (tipo "Chocapic", "Gira Bola/Choc"), fortificado (vitaminas B1, B2, B6, B9 e B12, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio e zinco)		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	GB21_11-762	15	GB21_11-762	15	GB21_11-762	15	TCASA_A202; TCASA_A203	1
A190	Farinha, trigo, branca	Triticum spp.	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	REF040	16	CZ17_0454; GB21_11-886; NL22_220; NZ15_E66	15	GB21_11-886; NZ15_E66; SE17_1938	15	IN17_A018	11
A365	Farinha, trigo, integral	Triticum spp.	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	REF004	16	AU18_F004014; GB21_11-889; NL22_222.0	15	GB21_11-889	15	IN17_A020	11
A193	Fuba, massambala branca	Sorghum bicolor (L.) Moench	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	REF031; REF032	16	CZ17_0767	15	PK18_12	13	CA10_6190; CZ17_0767; PK18_12	9
A194	Fuba, massango	Pennisetum glaucum (L.) R.Br.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	REF031; REF038	16	CZ17_0665; CZ17_0768	15	PK18_5	13	CA10_6186; CZ17_0665; CZ17_0768; PK18_5	9
A195	Fuba, milho amarelo, tipo "limpa"	Zea mays L.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	GB21_11-1045	15	GB21_11-1045	15	GB21_11-1045	15	CA10_4871	9
A196	Fuba, milho amarelo, tipo "pala-pala"	Zea mays L.	TCASA	16	calculado	12	calculado	12	REF086; REF033; REF063; REF036; REF094; REF095	16	NZ15_E99	13	REF086; REF036	16	REF033; REF063; REF036	12
A197	Fuba, milho branco, tipo "limpa"	Zea mays L.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	REF040	16	REF040	16	REF040	16	US18_168038; US18_172015	1
A198	Fuba, milho branco, tipo "pala-pala"	Zea mays L.	TCASA	16	calculado	12	calculado	12	REF086; REF033; REF063; REF036; REF094; REF095	16	REF086; REF033; REF063; REF036; FAO68_42; FAO68_43; FAO68_44; FAO68_49	16	REF086; REF036	16	REF063	12
A162	Massa, trigo, tipo esparguete/macarrão/ espirais/conchas, seco, cru	Triticum spp.	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	AU18_F006458; GB21_11-716; IN17_A023; NZ15_E32	15	GB21_11-716; NZ15_E32	15	GB21_11-716; IR20_17; NZ15_E32	15	IN17_A023	11
A166	Massambala, branca, grão, cru	Sorghum bicolor (L.) Moench	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	REF086; REF033; REF031; REF106	16	REF086; REF033; REF106; FAO68_128	16	REF086; REF106	16	IN17_A005	11
A167	Massambala, vermelha, grão, cru	Sorghum bicolor (L.) Moench	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	REF086; REF033	16	REF086; REF033; FAO68_127	16	IN17_A005	15	IN17_A005	11
A168	Massango, grão, cru	Pennisetum glaucum (L.) R.Br.	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	REF037; REF033; REF034; REF035; REF036; REF031; REF038; REF039	16	REF037; REF033; REF034; REF036; REF039; FAO68_78	16	REF034; REF036; REF031; REF039	16	IN17_A003	11
A169	Milho, amarelo, "rolão", cru	Zea mays L.	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	AU18_F005279; IN17_A006	15	FAO68_74	16	IN17_A006	15	IN17_A006	11
A170	Milho, amarelo, grão, cru	Zea mays L.	TCASA	16	calculado	12	calculado	12	REF086; REF033; REF063; REF036; REF094; REF035; REF095	16	REF086; REF033; REF063; REF036; FAO68_42; FAO68_43; FAO68_44; FAO68_49	16	REF086; REF036	16	REF033; REF063; REF036	12

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	GB21_11-762	15	GB21_11-762	3	FR20_32115	3	ES16_2666; FI19_32093; FR20_32115; FR20_32009; IE09_5139	1	GB21_11-762	15	GB21_11-762	15	GB21_11-762	15	GB21_11-762	15
	AU18_F004007; CA10_4501; CZ17_0454; GB21_11-886; IN17_018; NL22_220	15	GB21_11-886	3	REF040	16	AU18_F004007; CA10_4501; GB21_11-886; IN17_018; NL22_220; NZ15_E66; SE17_1938	15	AU18_F004007; CA10_4501; GB21_11-886; IN17_018; NL22_220; NZ15_E66; SE17_1938	15	AU18_F004007; CA10_4501; GB21_11-886; IN17_018; NL22_220; NZ15_E66; SE17_1938	15	AU18_F004007; CA10_4501; GB21_11-886; IN17_018; NL22_220; NZ15_E66; SE17_1938	15	AU18_F004007; CA10_4501; GB21_11-886; IN17_018; NL22_220; NZ15_E66; SE17_1938	15
	AU18_F004014; CA10_4500.0; GB21_11-889; IN17_019; IN17_A020; NL22_222.0	15	GB21_11-889	3	REF004	16	AU18_F004014; CA10_4500.0; GB21_11-889; IN17_019; IN17_A020	15	AU18_F004014; CA10_4500.0; GB21_11-889; IN17_019; IN17_A020	15	AU18_F004014; CA10_4500.0; GB21_11-889; IN17_019; IN17_A020	15	AU18_F004014; CA10_4500.0; GB21_11-889; IN17_019; IN17_A020	15	AU18_F004014; CA10_4500.0; GB21_11-889; IN17_019; IN17_A020	15
	CZ17_0767	15	CA10_6190	1	CZ17_0767	15	REF032	16	REF031	16	US18_168943	5	PK18_12	13	US18_168943	5
	CZ17_0665; CZ17_0768	15	CA10_6186; EE19_1102; FI19_160; FR20_9555; SK23_4623 008SK00 000003004	1	CZ17_0665; CZ17_0768	15	REF038	16	REF031; REF038	16	US18_172023	5	REF038	16	US18_172023	5
	JP15_01134; SI12_4628000 1000000003004	13	GB21_11-1045	3	JP15_01134; SI12_4628000 1000000003004	13	GB21_11-1045	15	JP15_01134; SI12_4628000 1000000003004	13	JP15_01134	13	JP15_01134; SI12_4628000 1000000003004	13	JP15_01134; SI12_46280001 0000000003004	13
	IN17_A006	15	CA10_4417; CA10_4418; NZ15_E99; US18_169697; US18_170290	1	REF086; REF036; REF033; REF063	16	REF063; REF033; REF036; REF175; REF094; REF035; REF095	16	REF086; REF036; REF033; REF063; REF175	16	REF033; REF063; REF036	16	REF086; REF036; REF033	16	REF036; REF033; REF063	16
	US18_168038; US18_172015	5	US18_172015	1	US18_168038; US18_172015	5	US18_168038; US18_172015	5	US18_168038; US18_172015	5	US18_168038; US18_172015	5	US18_168038; US18_172015	5	US18_168038; US18_172015	5
	REF033	16	US18_169748; US18_169750	1	REF086; REF033; REF036	16	REF033; REF063; REF036; REF175; REF094; REF095	16	REF086; REF033; REF036; REF175	16	REF033; REF063; REF036	16	REF086; REF033; REF036	16	REF033; REF063; REF036	16
	AU18_F006458; CA10_4524; IN17_A023	15	GB21_11-716	3	AU18_F006458; IN17_A023; IR20_17; NZ15_E32	15	AU18_F006458; GB21_11-716; IN17_A023; IR20_17; NZ15_E32	15	AU18_F006458; GB21_11-716; IN17_A023; IR20_17; NZ15_E32	15	AU18_F006458; GB21_11-716; IN17_A023; IR20_17; NZ15_E32	15	AU18_F006458; GB21_11-716; IN17_A023; IR20_17; NZ15_E32	15	AU18_F006458; GB21_11-716; IN17_A023; IR20_17; NZ15_E32	15
	IN17_A005	15	FR20_9360	1	REF086; REF033; REF106	16	REF086; REF033; REF106	16	REF033; REF031	16	REF033; REF106	16	REF033; REF106	16	REF033; REF106	16
	REF033	16	av	1	REF086; REF033	16	REF086; REF033	16	REF033	16	REF033	16	REF033	16	REF033	16
	REF033	16	CA10_4491; DK19_385; FR20_9330; SK23_4610003 SK00000003000	1	REF037; REF033; REF034; REF036; REF039	16	REF033; REF035; REF036; REF038	16	REF033; REF034; REF036; REF031; REF038	16	REF033; REF036	16	REF033; REF036; REF038	16	REF033; REF036	16
	AU18_F005279; IN17_A006	15	AU18_F005279; CA10_1228; US18_171670	1	AU18_F005279; IN17_A006	15	AU18_F005279; IN17_A006	15	AU18_F005279; IN17_A006	15	AU18_F005279; IN17_A006	15	AU18_F005279; IN17_A006	15	IN17_A006	15
	IN17_A006	15	CA10_4415; US18_167653	1	REF086; REF036; REF033; REF063	16	REF063; REF033; REF036; REF175; REF094; REF035; REF095	16	REF086; REF036; REF033; REF063; REF175	16	REF033; REF063; REF036	16	REF086; REF036; REF033	16	REF036; REF033; REF063	16

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol) (µg)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol) (µg)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)	
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A201	Cereais, trigo, milho, chocolate (tipo "Chocapic", "Gira Bola/Choc"), fortificado (vitaminas B1, B2, B6, B9 e B12, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio e zinco)		GB21_11-762	15	GB21_11-762	15	calculado	9	calculado	9	FR20_32009; FR20_32115; IE09_5139; NO22_740; NO22_751	1	GB21_11-762	15	GB21_11-762	15
A190	Farinha, trigo, branca	Triticum spp.	AU18_F004007; CA10_4501; CZ17_0454; GB21_11-886; NL22_220; NZ15_E66; SE17_1938; IN17_A018	15	AU18_F004007; CA10_4501; GB21_11-886; IN17_A018; NL22_220; NZ15_E66; SE17_1938	15	calculado	15	calculado	15	GB21_11-886	15	NL22_220	15	IN17_A018; NL22_220; SE17_1938	15
A365	Farinha, trigo, integral	Triticum spp.	AU18_F004014; CA10_4500.0; GB21_11-889; NL22_222.0; IN17_A019; IN17_A020	15	AU18_F004014; CA10_4500.0; GB21_11-889; IN17_A019; IN17_A020	15	calculado	15	calculado	15	AU18_F004014; GB21_11-889	15	AU18_F004014; NL22_222.0	15	AU18_F004014; IN17_A019; IN17_A020; NL22_222.0	15
A193	Fuba, massambala branca	Sorghum bicolor (L.) Moench	CZ17_0767	15	REF031; REF032	16	calculado	9	calculado	9	US18_168943	5	CA10_6190	1	PK18_12	13
A194	Fuba, massango	Pennisetum glaucum (L.) R.Br.	CZ17_0665; CZ17_0768	15	REF031	16	calculado	9	calculado	9	CA10_6186; EE19_1102	1	CA10_6186	1	PK18_5	13
A195	Fuba, milho amarelo, tipo "limpa"	Zea mays L.	GB21_11-1045	15	GB21_11-1045	15	calculado	13	calculado	13	GB21_11-1045	15	JP15_01134	13	JP15_01134	13
A196	Fuba, milho amarelo, tipo "pala-pala"	Zea mays L.	REF036; REF063	16	REF036; REF033; REF063; REF175; REF035	16	calculado	9	calculado	9	CA10_4417; CA10_4418; NZ15_E99; US18_169697; US18_170290	1	CA10_4417; CA10_4418; US18_169697; US18_170290	1	IN17_A006	15
A197	Fuba, milho branco, tipo "limpa"	Zea mays L.	US18_168038; US18_172015	5	US18_168038; US18_172015	5	calculado	9	calculado	9	US18_172015	1	US18_172015	1	US18_172015	1
A198	Fuba, milho branco, tipo "pala-pala"	Zea mays L.	REF063; REF036	16	REF033; REF063; REF036; REF175	16	calculado	9	calculado	9	JP15_01163; US18_169748; US18_169750	1	US18_169748; US18_169750	1	US18_169748; US18_169750	1
A162	Massa, trigo, tipo esparagete/macarrão/espírais/conchas, seco, cru	Triticum spp.	AU18_F006458; GB21_11-716; NZ15_E32; IN17_A023	15	AU18_F006458; GB21_11-716; IN17_A023; IR20_17; NZ15_E32	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F006458; GB21_11-716	15	AU18_F006458; GB21_11-716	15	AU18_F006458; GB21_11-716; IN17_A023	15
A166	Massambala, branca, grão, cru	Sorghum bicolor (L.) Moench	REF106	16	REF033; REF031; REF032	16	calculado	9	calculado	9	FR20_9360; JP15_01140	1	WAFCT19_01_040	2	IN17_A005	15
A167	Massambala, vermelha, grão, cru	Sorghum bicolor (L.) Moench	IN17_A005	15	REF033	16	calculado	9	calculado	9	av	1	WAFCT19_01_041	2	IN17_A005	15
A168	Massango, grão, cru	Pennisetum glaucum (L.) R.Br.	REF036	16	REF033; REF034; REF035; REF036; REF031	16	calculado	9	calculado	9	CA10_4491; DK19_385; FR20_9330	1	WAFCT19_01_017	2	IN17_A003	15
A169	Milho, amarelo, "rolão", cru	Zea mays L.	AU18_F005279; IN17_A006	15	AU18_F005279; IN17_A006	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F005279; CA10_1228; JP15_01133; US18_171670	1	JP15_01133	13	IN17_A006	15
A170	Milho, amarelo, grão, cru	Zea mays L.	REF036; REF063	16	REF036; REF033; REF063; REF175; REF035	16	calculado	9	calculado	9	CA10_4415; JP15_01131; US18_167653	1	JP15_01131	13	IN17_A006	15

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	TCASA_A202; TCA- SA_A203	1	calcu- lado	9	av	1	rn_pt	1	GB21_11-762	15	GB21_11-762	15	GB21_11-762	15	calculado	1
	NL22_220	15	calcu- lado	9	IN17_A018	15	AU18_F004007; DK19_1512; DK19_1301; EE19_1100; EE19_1103; NL22_220; NZ15_E108; NZ15_E66	1	AU18_F004007; GB21_11-886; IN17_ A018; NL22_220	15	AU18_F004007; GB21_11-886; IN17_ A018; SE17_1938	15	AU18_F004007; GB21_11-886; IN17_ A018; SE17_1938	15	calculado	15
	NL22_222.0	15	calcu- lado	9	IN17_A019; IN17_A020	15	AU18_F004014; DK19_61; NL22_222.0	1	AU18_F004014; GB21_11-889; IN17_ A019; IN17_A020	15	AU18_F004014; GB21_11-889; IN17_ A020	15	AU18_F004014; GB21_11-889; IN17_ A019; IN17_A020	15	calculado	15
	WAFCT19_01_072	2	calcu- lado	9	TCASA_A166; TCA- SA_A167	1	av	1	CA10_6190	1	PK18_12	5	PK18_12; US18_168943	5	calculado	5
	CA10_6186	1	calcu- lado	9	TCASA_A168	1	EE19_1102	1	CA10_6186	1	PK18_5	5	PK18_5; US18_172023	5	calculado	5
	JP15_01134	13	calcu- lado	9	TCASA_A169; TCA- SA_A170	1	DK19_1297; NZ15_E9	1	JP15_01134	13	JP15_01134	13	JP15_01134	13	calculado	13
	IN17_A006	15	calcu- lado	9	IN17_A006	15	NZ15_E99	1	IN17_A006	15	IN17_A006	15	IN17_A006	15	calculado	15
	US18_172015	1	calcu- lado	9	TCASA_A171	1	av	1	TCASA_A171; TCA- SA_A198	1	US18_168038; US18_172015	5	US18_168038; US18_172015	5	calculado	5
	IN17_A006	15	calcu- lado	9	IN17_A006	15	av	1	IN17_A006	15	IN17_A006	15	IN17_A006	15	calculado	15
	WAFCT19_01_052	2	calcu- lado	15	IN17_A023	15	GB21_11-716	15	AU18_F006458; GB21_11-716; IN17_ A023; NZ15_E32	15	AU18_F006458; GB21_11-716; IN17_ A023; IR20_17	15	AU18_F006458; GB21_11-716; IN17_ A023; IR20_17	15	calculado	15
	WAFCT19_01_040	2	calcu- lado	9	IN17_A005	15	av	1	IN17_A005	15	IN17_A005	15	IN17_A005	15	calculado	15
	WAFCT19_01_041	2	calcu- lado	9	IN17_A005	15	av	1	IN17_A005	15	IN17_A005	15	IN17_A005	15	calculado	15
	WAFCT19_01_017	2	calcu- lado	9	IN17_A003	15	DK19_385	1	IN17_A003	15	IN17_A003	15	REF037	16	calculado	15
	IN17_A006	15	calcu- lado	9	IN17_A006	15	AU18_F005279	1	AU18_F005279; IN17_A006	15	AU18_F005279; IN17_A006	15	AU18_F005279; IN17_A006	15	calculado	15
	IN17_A006	15	calcu- lado	9	IN17_A006	15	av	1	IN17_A006	15	IN17_A006	15	IN17_A006	15	calculado	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A201	Cereais, trigo, milho, chocolate (tipo "Chocapic", "Gira Bola/Choc"), fortificado (vitaminas B1, B2, B6, B9 e B12, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio e zinco)		GB21_11-762	15	yTCASA_A201	1	GB21_11-762	15	ES16_2666	1	NO22_751	3	calculado	1	calculado	9
A190	Farinha, trigo, branca	Triticum spp.	AU18_F004007; CA10_4501; GB21_11-886; IN17_A018; SE17_1938	15	CA10_4501; IN17_A018	15	AU18_F004007; GB21_11-886	15	AU18_F004007; NL22_220; NZ15_E108; NZ15_E66	1	AU18_F004007	15	calculado	1	calculado	9
A365	Farinha, trigo, integral	Triticum spp.	AU18_F004014; CA10_4500.0; GB21_11-889; IN17_A019; IN17_A020	15	CA10_4500.0; FI19_28905.0; IN17_A019; IN17_A020	15	AU18_F004014; GB21_11-889	15	AU18_F004014; NL22_222.0; NZ15_E46; US18_168893.0	1	AU18_F004014	15	calculado	1	calculado	9
A193	Fuba, massambala branca	Sorghum bicolor (L.) Moench	PK18_12; US18_168943	5	US18_168943	5	US18_168943	5	CA10_6190; US18_168943	1	US18_168943	5	calculado	1	calculado	9
A194	Fuba, massango	Pennisetum glaucum (L.) R.Br.	PK18_5; US18_172023	5	US18_172023	5	US18_172023	5	CA10_6186; US18_172023	1	US18_172023	5	calculado	1	calculado	9
A195	Fuba, milho amarelo, tipo "limpa"	Zea mays L.	JP15_01134	13	FI19_29823; NZ15_E9	13	JP15_01134	13	CA10_4871; NZ15_E9; US18_169695	1	CA10_4871; NZ15_E9; US18_169695	1	calculado	1	calculado	9
A196	Fuba, milho amarelo, tipo "pala-pala"	Zea mays L.	IN17_A006	15	IN17_A006	15	IN17_A006	15	CA10_4417; CA10_4418; NZ15_E99; US18_169697; US18_170290	1	calculado	1	IN17_A006	15	calculado	9
A197	Fuba, milho branco, tipo "limpa"	Zea mays L.	US18_168038; US18_172015	5	US18_168038; US18_172015	5	US18_168038; US18_172015	5	US18_168038; US18_172015	1	US18_172015	5	calculado	1	calculado	9
A198	Fuba, milho branco, tipo "pala-pala"	Zea mays L.	IN17_A006	15	IN17_A006	15	JP15_01163	13	US18_169748; US18_169750	1	calculado	1	IN17_A006	15	calculado	9
A162	Massa, trigo, tipo esparguete/macarrão/espirais/conchas, seco, cru	Triticum spp.	AU18_F006458; GB21_11-716; IN17_A023; IR20_17	15	IN17_A023	15	AU18_F006458; GB21_11-716; IR20_17	15	AU18_F006458; CA10_4522; CA10_4524; NL22_4; NZ15_E20; NZ15_E32; US18_168927	1	AU18_F006458	15	calculado	1	calculado	9
A166	Massambala, branca, grão, cru	Sorghum bicolor (L.) Moench	IN17_A005	15	IN17_A005	15	JP15_01140	13	av	1	calculado	1	IN17_A005	15	calculado	9
A167	Massambala, vermelha, grão, cru	Sorghum bicolor (L.) Moench	IN17_A005	15	IN17_A005	15	IN17_A005	15	av	1	calculado	1	IN17_A005	15	calculado	9
A168	Massango, grão, cru	Pennisetum glaucum (L.) R.Br.	REF037	16	IN17_A003	15	IN17_A003	15	CA10_4491	1	calculado	1	IN17_A003	15	calculado	9
A169	Milho, amarelo, "rolão", cru	Zea mays L.	AU18_F005279; IN17_A006	15	IN17_A006	15	JP15_01133	13	AU18_F005279; CA10_1228; US18_171670	1	calculado	1	IN17_A006	15	calculado	9
A170	Milho, amarelo, grão, cru	Zea mays L.	IN17_A006	15	IN17_A006	15	JP15_01131	13	CA10_4415	1	calculado	1	IN17_A006	15	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₃ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₃ -]		PHYTCCP ou PHYTCP- PD' ou PHYTCPPI' ou IP ₆ '' ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	GB21_11-762	15	FR20_32115	1	NO22_751	5	GB21_11-762	15	GB21_11-762	15	GB21_11-762	15	GB21_11-762	15	NO22_740; NO22_751	3	REF260; REF261	15
	GB21_11-886	15	GB21_11-886	15	GB21_11-886	15	GB21_11-886; IN17_A018	15	GB21_11-886; IN17_A018	15	GB21_11-886; IN17_A018	15	CZ17_0454; GB21_11-886; IN17_A018; NL22_220	15	CZ17_0454; GB21_11-886; IN17_A018; NL22_220	15	IN17_A018	15
	GB21_11-889	15	AU18_F004014; GB21_11-889	15	AU18_F004014; GB21_11-889	15	GB21_11-889; IN17_A019; IN17_A020	15	GB21_11-889; IN17_A019; IN17_A020	15	GB21_11-889; IN17_A019; IN17_A020	15	GB21_11-889; IN17_A019; IN17_A020; NL22_222.0	15	GB21_11-889; IN17_A019; IN17_A020; NL22_222.0	15	IN17_A019	15
	CA10_6190	1	PK18_12	13	PK18_12	13	CA10_6190; CZ17_0767; US18_168943	1	CA10_6190; CZ17_0767; US18_168943	1	CA10_6190; CZ17_0767; US18_168943	1	CZ17_0767	15	CZ17_0767	15	REF031	16
	CA10_6186; EE19_1102; FI19_160; SK23_4623008 SK00000003004	1	PK18_5	13	FI19_160	15	FI19_160	13	CA10_6186; CZ17_0665; CZ17_0768; EE19_1102; FR20_9555; US18_172023	1	CA10_6186; CZ17_0665; CZ17_0768; EE19_1102; FI19_160; FR20_9555; US18_172023	1	CZ17_0665; CZ17_0768	15	CZ17_0665; CZ17_0768	15	REF031	16
	GB21_11-1045	15	GB21_11-1045	15	GB21_11-1045	15	GB21_11-1045	15	GB21_11-1045	15	GB21_11-1045	15	BE19_T31-002410; DK19_1297; FI19_29823; FR20_9545; JP15_01134; PT20_413; SI12_4628000 1000000003004	1	BE19_T31-002410	1	REF032	8
	CA10_4417; CA10_4418; NZ15_E99; US18_169697; US18_170290	1	FAO68_42; FAO68_43; FAO68_44; FAO68_49	8	CA10_4417; CA10_4418; NZ15_E99; US18_169697; US18_170290	1	IN17_A006	15	IN17_A006	15	IN17_A006	15	IN17_A006	15	IN17_A006	15	REF033; REF035	16
	US18_172015	1	US18_168038	5	US18_172015	1	US18_168038; US18_172015	1	US18_168038; US18_172015	1	US18_168038; US18_172015	1	WAFCT19_01_058	2	US18_168038	5	REF032	8
	JP15_01163; US18_169748; US18_169750	1	FAO68_42; FAO68_43; FAO68_44; FAO68_49	8	JP15_01163; US18_169748; US18_169750	1	IN17_A006	15	IN17_A006	15	IN17_A006	15	IN17_A006	15	IN17_A006	15	IN17_A006	15
	GB21_11-716	15	AU18_F006458; GB21_11-716	15	AU18_F006458; GB21_11-716; IR20_17	15	GB21_11-716; IN17_A023	15	GB21_11-716; IN17_A023	15	GB21_11-716; IN17_A023	15	IN17_A023	15	GB21_11-716; IN17_A023	15	IN17_A023; REF254	15
	TN18_27	2	TN18_27	2	TN18_27	2	IN17_A005	15	IN17_A005	15	IN17_A005	15	IN17_A005	15	IN17_A005	15	REF031	16
	av	1	FAO68_127	8	av	1	IN17_A005	15	IN17_A005	15	IN17_A005	15	IN17_A005	15	IN17_A005	15	REF033	16
	CA10_4491; DK19_385; FR20_9330; SK23_4610003 SK00000003000	1	FAO68_78	8	CA10_4491; DK19_385; FR20_9330; SK23_4610003 SK00000003000	1	IN17_A003	15	IN17_A003	15	CA10_4491; FR20_9330	1	IN17_A003	15	IN17_A003	15	REF035; REF031	16
	AU18_F005279	5	AU18_F005279	5	AU18_F005279; CA10_1228; JP15_01133; US18_171670	1	IN17_A006	15	IN17_A006	15	IN17_A006	15	IN17_A006	15	IN17_A006	15	IN17_A006	15
	CA10_4415; JP15_01131; US18_167653	1	FAO68_42; FAO68_43; FAO68_44; FAO68_49	8	CA10_4415; JP15_01131	1	IN17_A006	15	IN17_A006	15	IN17_A006	15	IN17_A006	15	IN17_A006	15	REF033; REF035	16

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kJ)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kJ)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A171	Milho, branco, grão, cru	Zea mays L.	TCASA	16	calculado	12	calculado	12	REF037; REF086; REF033; REF063; REF036; REF094; REF095	16	REF037; REF086; REF033; REF063; REF036; FAO68_42; FAO68_43; FAO68_44; FAO68_49	16	REF086; REF036	16	REF033; REF063; REF036	12
A411	Milho, maçaroça, amarelo, fresco, cru	Zea mays L.	IAN17_20700012	9	calculado	11	calculado	11	AU18_F003209; IN17_A008; NZ15_X44	15	IN17_A008	15	IR20_70	13	IN17_A008	11
A185	Pão de forma, branco	Triticum spp.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	NZ15_A1007	15	NZ15_A1007	15	NZ15_A1007	15	CA10_4066	9
A186	Pão de forma, integral	Triticum spp.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	NZ15_A164; NZ15_A165	15	NZ15_A155; NZ15_A164; NZ15_A165	15	NZ15_A165	15	CA10_7196	9
A187	Pão, trigo, tipo carcaça	Triticum spp.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F001353; AU18_F001463; GB21_11-1006; GB21_11-985	15	GB21_11-1006; GB21_11-985	15	GB21_11-1006; GB21_11-985	15	CA10_4066; CZ17_0201	9
A188	Pão, trigo, tipo doce	Triticum spp.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	BE19_S32-012086	13	FR20_7225; FR20_7742	15	BE19_S32-012086; US18_167935; US18_172675	5	US18_167935; US18_172675	1
A189	Pão, trigo, tipo ham-búrguer	Triticum spp.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	US18_172796	5	FR20_7259	13	US18_172796	5	CA10_3985	9
A172	Trigo, grão, cru	Triticum spp.	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	REF035; REF106	16	NZ15_E35	15	REF106	16	IN17_A020	11
FG02. Raízes, tubérculos e produtos derivados																
A173	Banana-pão, polpa amarela	Musa spp.	WAFCT19_02_044	10	calculado	11	calculado	11	IN17_D063	15	IN17_D063	15	IN17_D063	15	IN17_D063	11
A174	Banana-pão, polpa branca, madura	Musa spp.	REF086	12	calculado	9	calculado	9	REF086; REF046	16	REF086; REF046	16	REF086; REF046	16	US18_169130	1
A175	Banana-pão, polpa branca, não madura	Musa spp.	REF037	12	calculado	9	calculado	9	REF037	16	REF037	16	IN17_D063	15	US18_168215	1
A176	Batata, rena, cru	Solanum tuberosum L.	REF037; REF086	12	calculado	11	calculado	11	REF037; REF086; REF064	16	CZ17_0619; CZ17_0194; GB21_13-489; NZ15_X100; NZ15_X97; NZ15_X88	15	GB21_13-489; IR20_49; NZ15_X100; NZ15_X97; NZ15_X88	15	IN17_F006; IN17_F007; IN17_F008	11
A177	Batata-doce, polpa amarela	Ipomoea batatas (L.) Lam.	REF037	12	calculado	9	calculado	9	REF037	16	REF037; FAO68_247	16	REF037; FAO68_247	8	WAFCT19_02_011	2

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)			Álcool (g)			Cinzas (g)			Cálcio (mg)			Ferro (mg)			Magnésio (mg)			Fósforo (mg)			Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]			ALC ou [ALC-]			ASH ou [ASH-]			CA ou [CA-]			FE ou [FE-]			MG ou [MG-]			P ou [P-]			K ou [K-]	
	REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ
	IN17_A006	15		av	1		REF037; REF086; REF033; REF063; REF036	16		REF033; REF063; REF036; REF175; REF094; REF095	16		REF086; REF033; REF036; REF175	16		REF033; REF063; REF036	16		REF086; REF033; REF036	16		REF033; REF063; REF036	16
	AU18_F003209; IN17_A008	15		AU18_F003209; CH22_432; DK19_31; FI19_363; I209_50086_1; LT09_0196; NO22_793; NZ15_X44; SK23_4917001SK 00000003000; US18_168538; US18_169998	1		AU18_F003209; IN17_A008	15		AU18_F003209; IN17_A008	15		AU18_F003209; IN17_A008	15		AU18_F003209; IN17_A008	15		AU18_F003209; IN17_A008	15		AU18_F003209; IN17_A008	15
	CA10_4066; NZ15_A1007	15		CA10_4066; DK19_701; I209_600050_1; NO22_1593; NZ15_A1007; PT20_431; US18_174924	1		NZ15_A1007	15		CA10_4066; NZ15_A1007	15		CA10_4066; NZ15_A1007	15		CA10_4066; NZ15_A1007	15		CA10_4066; NZ15_A1007	15		CA10_4066; NZ15_A1007	15
	CA10_7196	15		FR20_7111	3		NZ15_A155; NZ15_A164; NZ15_A165	15		CA10_7196; NZ15_A155	15		CA10_7196; NZ15_A155	15		CA10_7196; NZ15_A155	15		CA10_7196; NZ15_A155	15		CA10_7196; NZ15_A155	15
	AU18_F001353; AU18_F001463; CA10_4066; GB21_11-1006; GB21_11-985	15		GB21_11-1006; GB21_11-985	3		AU18_F001353; AU18_F001463	15		AU18_F001463; CA10_4066	15		AU18_F001353; AU18_F001463; CA10_4066; GB21_11-1006; GB21_11-985	15		AU18_F001353; AU18_F001463; CA10_4066; GB21_11-1006; GB21_11-985	15		AU18_F001353; AU18_F001463; CA10_4066; GB21_11-1006; GB21_11-985	15		AU18_F001353; AU18_F001463; CA10_4066; GB21_11-1006; GB21_11-985	15
	BE19_S32-012086	13		BE19_S32-012086; FR20_7225; FR20_7742; NL22_2876; SE17_1599; SE17_1598; SE17_1609; US18_167935; US18_172675	1		US18_167935; US18_172675	5		US18_167935; US18_172675	5		BE19_S32-012086	13		BE19_S32-012086	13		BE19_S32-012086; US18_167935; US18_172675	5		BE19_S32-012086	13
	US18_172796	5		CA10_3985; FR20_7259; SE17_3818; US18_172796	1		US18_172796	5		FR20_7259; SE17_3818	3		US18_172796	5		US18_172796	5		US18_172796	5		US18_172796	5
	FAO68_168; FAO68_169; FAO68_170	16		ES16_1088; FR20_9060; FR20_9010; NZ15_E35	1		REF106	16		REF035; REF106	16		IN17_A020; NZ15_E35	15		REF106	16		REF106	16		REF106	16
	IN17_D063	15		av	1		IN17_D063	15		IN17_D063	15		IN17_D063	15		IN17_D063	15		IN17_D063	15		IN17_D063	15
	IN17_D063	15		DK19_892; FR20_53100; NL22_665; NO22_1011; SE17_575; US18_169130	1		REF086; REF046	16		REF086; REF046	16		IN17_D063	15		IN17_D063	15		IN17_D063	15		REF046	16
	IN17_D063	15		GB21_13-323; NZ15_X86	1		REF037	16		REF037	16		IN17_D063	15		IN17_D063	15		IN17_D063	15		IN17_D063	15
	AU18_F007325; AU18_F007386; BE19_S32-018151; 1T_92; CA10_2417; CA10_2505; CZ17_0619; CZ17_0194; GB21_13-489; IN17_F006; IN17_F007; IN17_F008; SE17_4512; SE17_4457	15		GB21_13-489	3		REF037; REF086	16		REF064	16		REF086; REF064	16		REF064	16		REF086; REF064	16		REF064	16
	FAO68_247	8		PT20_593	1		REF037	16		REF037; FAO68_247	16		FAO68_247	16		PT20_593	1		FAO68_247	16		PT20_593	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio		Zinco		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)		Retinol		Alfa-caroteno		Beta-caroteno		
			(mg)		(mg)		(µg)		(µg)		(µg)		(µg)		(g)		
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]		
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	
A171	Milho, branco, grão, cru	Zea mays L.	REF063; REF036	16	REF033; REF063; REF036; REF175	16	calculado	9	calculado	9	JP15_01162; US18_168920	1	WAFCT19_01_004	2	IN17_A016	15	
A411	Milho, maçaroca, amarelo, fresco, cru	Zea mays L.	AU18_F003209; IN17_A008	15	AU18_F003209; IN17_A008; NZ15_X44	15	calculado	13	calculado	13	JP15_06175	13	AU18_F003209	15	AU18_F003209; IN17_A008	15	
A185	Pão de forma, branco	Triticum spp.	CA10_4066; NZ15_A1007	15	CA10_4066; NZ15_A1007	15	calculado	9	calculado	9	CA10_4066; DK19_701; I209_600050_1; IE09_5157; NO22_1593; NZ15_A1007; US18_174924	1	CA10_4066; NZ15_A1007; US18_174924	1	NO22_1593	5	
A186	Pão de forma, integral	Triticum spp.	CA10_7196; NZ15_A155	15	CA10_7196; NZ15_A155	15	calculado	9	calculado	9	CA10_7196; NZ15_A155; NZ15_A164; NZ15_A165; US18_168013; US18_172688	1	CA10_7196; NZ15_A155; NZ15_A164; NZ15_A165; US18_168013; US18_172688	1	FR20_7111	3	
A187	Pão, trigo, tipo carcaça	Triticum spp.	AU18_F001353; AU18_F001463; CA10_4066; GB21_11-1006; GB21_11-985	15	AU18_F001353; AU18_F001463; CA10_4066; GB21_11-1006; GB21_11-985	15	calculado	13	calculado	13	AU18_F001353; AU18_F001463; GB21_11-1006; GB21_11-985	15	AU18_F001353; AU18_F001463	15	AU18_F001353; AU18_F001463	15	
A188	Pão, trigo, tipo doce	Triticum spp.	US18_167935; US18_172675	5	BE19_S32-012086	13	calculado	9	calculado	9	FR20_7225; NL22_2876; SE17_1599; SE17_1598; US18_167935; US18_172675	1	US18_167935; US18_172675	1	FR20_7742	3	
A189	Pão, trigo, tipo hambúrguer	Triticum spp.	US18_172796	5	US18_172796	5	calculado	9	calculado	9	CA10_3985; SE17_3818; US18_172796	1	CA10_3985; US18_172796	1	CA10_3985; FR20_7259; SE17_3818; US18_172796	1	
A172	Trigo, grão, cru	Triticum spp.	REF106	16	REF035	16	calculado	9	calculado	9	FR20_9060; JP15_01012; JP15_01013; JP15_01014; NZ15_E35	1	NZ15_E35	1	IN17_A020	15	
FG02. Raízes, tubérculos e produtos derivados																	
A173	Banana-pão, polpa amarela	Musa spp.	IN17_D063	15	IN17_D063	15	calculado	9	calculado	9	av	1	REF200	16	REF200	16	
A174	Banana-pão, polpa branca, madura	Musa spp.	REF046	16	IN17_D063	15	calculado	9	calculado	9	DK19_892; FR20_53100; NL22_665; NO22_1011; SE17_575; US18_169130	1	REF200	16	REF200	16	
A175	Banana-pão, polpa branca, não madura	Musa spp.	IN17_D063	15	IN17_D063	15	calculado	9	calculado	9	GB21_13-323; NZ15_X86	1	REF200	16	REF200	16	
A176	Batata, rena, cru	Solanum tuberosum L.	REF064	16	REF064	16	calculado	15	calculado	15	GB21_13-489	15	AU18_F007308; AU18_F007325; AU18_F007386; NL22_1; NL22_2; NL22_3; NZ15_X88	15	AU18_F007308; AU18_F007325; AU18_F007386; NL22_1; NL22_2; NL22_3; NZ15_X97; NZ15_X88; SE17_4512; SE17_4457	15	
A177	Batata-doce, polpa amarela	Ipomoea batatas (L.) Lam.	PT20_593	1	PT20_593	1	calculado	9	calculado	9	av	1	TCASA_A173; TCASA_A179	1	TCASA_A173; TCASA_A179	1	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
IN17_A006	15	calculado	9	IN17_A006	15	av	1	IN17_A006	15	IN17_A006	15	REF037	16	calculado	15
IN17_A008	15	calculado	9	IN17_A008	15	AU18_F003209; DK19_31; NZ15_X44	1	AU18_F003209; IN17_A008	15	AU18_F003209; IN17_A008	15	AU18_F003209; IN17_A008	15	calculado	15
CA10_4066; US18_174924	1	calculado	9	CA10_4066	7	NZ15_A1007	15	CA10_4066; DK19_701; NZ15_A1007; PT20_431	1	NZ15_A1007	15	CA10_4066; NZ15_A1007	7	calculado	1
CA10_7196; US18_168013; US18_172688	1	calculado	9	CA10_7196	7	NZ15_A155; NZ15_A164; NZ15_A165	1	CA10_7196	1	NZ15_A155; NZ15_A164; NZ15_A165	15	IR20_13	13	calculado	1
JP15_01034; JP15_01026	13	calculado	9	CA10_4066	7	AU18_F001353; AU18_F001463; DK19_956; DK19_861; NZ15_A40	1	AU18_F001353; AU18_F001463; GB21_11-1006	15	AU18_F001353; AU18_F001463; GB21_11-1006; GB21_11-985	15	AU18_F001353; AU18_F001463; GB21_11-1006; GB21_11-985	15	calculado	3
US18_167935; US18_172675	1	calculado	9	av	1	av	1	TCASA_A185; TCA-SA_A186	1	BE19_S32-012086	13	BE19_S32-012086	13	calculado	1
CA10_3985; US18_172796	1	calculado	9	av	1	av	1	CA10_3985	1	US18_172796	5	US18_172796	5	calculado	1
WAFCT19_01_074	2	calculado	9	IN17_A020	15	NZ15_E35	1	IN17_A020	15	IN17_A020; NZ15_E35	15	IN17_A020	15	calculado	15
TCASA_A179; TCA-SA_A180; TCASA_A181; TCASA_A182	1	calculado	9	IN17_D063	15	av	1	IN17_D063	15	IN17_D063	15	IN17_D063	15	calculado	15
NL22_665; US18_169130	1	calculado	9	IN17_D063	15	DK19_892; NL22_665	1	IN17_D063	15	IN17_D063	15	IN17_D063	15	calculado	15
TCASA_A174	1	calculado	9	IN17_D063	15	NZ15_X86	1	IN17_D063	15	IN17_D063	15	REF037	16	calculado	15
NL22_1; NL22_2	15	calculado	9	IN17_F006; IN17_F007; IN17_F008	15	AU18_F007308; AU18_F007325; AU18_F007386; DK19_4; DK19_938; DK19_946; DK19_846; DK19_714; EE19_2040; EE19_2002; NL22_1; NL22_2; NL22_3; NZ15_X100; NZ15_X99; NZ15_X89; NZ15_X90; NZ15_X97; NZ15_X88	1	AU18_F007325; GB21_13-489; IN17_F006; IN17_F007; IN17_F008	15	AU18_F007308; AU18_F007325; AU18_F007386; BE19_S32-018151; 1T_92; GB21_13-489; IN17_F006; IN17_F007; IN17_F008; IR20_49; NZ15_X100; NZ15_X97; NZ15_X88; SE17_4512; SE17_4457	15	REF037	16	calculado	15
TCASA_A179; TCA-SA_A180; TCASA_A181; TCASA_A182	1	calculado	9	IN17_F013	15	av	1	PT20_593	1	FAO68_247	16	REF037	16	calculado	2

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina			Triptofano			Vitamina B ₆			Ácido fólico (sintético)			Folatos, naturalmente presentes			Folatos, total (vitamina B ₉)			Folatos, equivalentes de folatos alimentares		
			NIA ou [NIA-]			TRP ou [TRP-]			VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]			FOLAC ou [FOLAC-]			FOLFD ou [FOLFD-]			FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]			FOLDFE		
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	
A171	Milho, branco, grão, cru	Zea mays L.	REF037	16	IN17_A006	15	JP15_01162	13	av	1	calculado	1	IN17_A006	15	calculado	9							
A411	Milho, maçaroca, amarelo, fresco, cru	Zea mays L.	AU18_F003209; IN17_A008	15	IN17_A008	15	AU18_F003209	15	AU18_F003209; NZ15_X44; US18_168538; US18_169998	1	AU18_F003209	15	calculado	1	calculado	9							
A185	Pão de forma, branco	Triticum spp.	CA10_4066; NZ15_A1007	15	DK19_701	1	NZ15_A1007	15	NZ15_A1007	1	NZ15_A1007; US18_174924	1	calculado	1	calculado	9							
A186	Pão de forma, integral	Triticum spp.	CA10_7196; NZ15_A155; NZ15_A164; NZ15_A165	15	US18_168013	1	NZ15_A155; NZ15_A164; NZ15_A165	15	US18_168013; US18_172688	1	calculado	1	IR20_13	13	calculado	9							
A187	Pão, trigo, tipo carcaça	Triticum spp.	AU18_F001353; AU18_F001463; CA10_4066; GB21_11-1006; GB21_11-985	15	DK19_861	3	AU18_F001353; AU18_F001463; GB21_11-1006; GB21_11-985	15	av	1	AU18_F001353; AU18_F001463	15	calculado	1	calculado	9							
A188	Pão, trigo, tipo doce	Triticum spp.	US18_167935; US18_172675	5	yTCASA_A188	1	US18_167935; US18_172675	5	NL22_2876	1	NL22_2876; US18_167935; US18_172675	1	calculado	1	calculado	9							
A189	Pão, trigo, tipo hambúrguer	Triticum spp.	US18_172796	5	yTCASA_A189	1	US18_172796	5	av	1	CA10_3985; US18_172796	1	calculado	1	calculado	9							
A172	Trigo, grão, cru	Triticum spp.	IN17_A020; NZ15_E35	15	IN17_A020	15	NZ15_E35	15	NZ15_E35	1	calculado	1	IN17_A020	15	calculado	9							
FG02. Raízes, tubérculos e produtos derivados																							
A173	Banana-pão, polpa amarela	Musa spp.	IN17_D063	15	IN17_D063	15	IN17_D063	15	av	1	calculado	1	IN17_D063	15	calculado	9							
A174	Banana-pão, polpa branca, madura	Musa spp.	IN17_D063	15	IN17_D063	15	IN17_D063	15	NL22_665; US18_169130	1	calculado	1	IN17_D063	15	calculado	9							
A175	Banana-pão, polpa branca, não madura	Musa spp.	REF037	16	IN17_D063	15	IN17_D063	15	NZ15_X86	1	calculado	1	IN17_D063	15	calculado	9							
A176	Batata, rena, cru	Solanum tuberosum L.	AU18_F007308; AU18_F007325; AU18_F007386; BE19_S32-018151; CZ17_0194; GB21_13-489; IN17_F006; IN17_F007; IN17_F008; IR20_49; NZ15_X100; NZ15_X97; NZ15_X88; SE17_4512; SE17_4457	15	FI19_28913; IN17_F006; IN17_F007; IN17_F008	15	AU18_F007325; BE19_S32-018151; GB21_13-489; IR20_49; NZ15_X100; NZ15_X97; NZ15_X88; SE17_4512; SE17_4457	15	AU18_F007308; AU18_F007325; AU18_F007386; CA10_2417; CA10_5284; CA10_2505; NL22_1; NL22_2; NL22_3; NZ15_X100; NZ15_X99; NZ15_X89; NZ15_X90; NZ15_X97; NZ15_X88; US18_170027; US18_170026; US18_170028; US18_170029	1	AU18_F007325; AU18_F007386	15	calculado	1	calculado	9							
A177	Batata-doce, polpa amarela	Ipomoea batatas (L.) Lam.	REF037	16	WAFCT19_02_011	2	PT20_593	1	av	1	calculado	1	PT20_593	1	calculado	9							

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₅ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₅ -]		PHYTCCP ou PHYTCP- PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	JP15_01162; US18_168920	1	FAO68_42; FAO68_43; FAO68_44; FAO68_49	8	JP15_01162; US18_168920	1	IN17_A006	15	IN17_A006	15	IN17_A006	15	IN17_A006	15	IN17_A006	15	IN17_A006	15
	IR20_70	13	AU18_F003209; IN17_A008	15	FI19_363	15	IN17_A008	15	IN17_A008	15	IN17_A008	15	IN17_A008	15	IN17_A008	15	IN17_A008	15
	CA10_4066	15	US18_174924	5	US18_174924	5	DK19_701; NZ15_A1007	13	BE19_S32-012099; NZ15_A1007	13	BE19_S32-012099; NZ15_A1007	13	NZ15_A1007	13	US18_174924	5	REF041	16
	CA10_7196	15	IR20_13	13	IR20_13	13	CA10_7196	3	CA10_7196; FR20_7111; NZ15_A155; NZ15_A164; NZ15_A165; US18_168013; US18_172688	1	CA10_7196; FR20_7111; NZ15_A155; NZ15_A164; NZ15_A165; US18_168013; US18_172688	1	FR20_7111	3	US18_172688	5	REF257	15
	AU18_F001353; AU18_F001463; CA10_4066; GB21_11-1006; GB21_11-985	15	AU18_F001353; AU18_F001463; GB21_11-1006; GB21_11-985	15	GB21_11-1006; GB21_11-985	15	GB21_11-1006; GB21_11-985	15	GB21_11-1006; GB21_11-985	15	GB21_11-1006; GB21_11-985	15	GB21_11-1006; GB21_11-985	15	GB21_11-1006; GB21_11-985	15	REF041	16
	FR20_7225; FR20_7742	3	BE19_S32-012086; NL22_2876; SE17_1599; SE17_1598; SE17_1609; US18_167935; US18_172675	1	NL22_2876; SE17_1599; SE17_1598; SE17_1609; US18_167935; US18_172675	1	BE19_S32-012086; FR20_7225; FR20_7742; GX19_6522025; GX19_6522018; GX19_6522016; GX19_6522006; NL22_2876; SE17_1599; SE17_1598; SE17_1609; US18_167935; US18_172675	1	BE19_S32-012086	3	BE19_S32-012086; FR20_7225	3	US18_167935; US18_172675	5	US18_167935; US18_172675	5	REF041	16
	US18_172796	5	US18_172796	5	US18_172796	5	MA18_23	2	CA10_3985; FR20_7259; SE17_3818; US18_172796	1	CA10_3985; FR20_7259; SE17_3818; US18_172796	1	US18_172796	5	US18_172796	5	REF041	16
	ES16_1088; FR20_9060; JP15_01012; JP15_01013; JP15_01014; NZ15_E35	1	FR20_9060; JP15_01012; JP15_01013; JP15_01014; NZ15_E35	1	ES16_1088; FR20_9060; JP15_01012; JP15_01013; JP15_01014; NZ15_E35	1	IN17_A020	15	IN17_A020	15	IN17_A020	15	IN17_A020	15	IN17_A020	15	REF035	16
	av	1	IN17_D063	15	av	1	IN17_D063	15	IN17_D063	15	IN17_D063	15	IN17_D063	15	IN17_D063	15	IN17_D063	15
	DK19_892; FR20_53100; NL22_665; NO22_1011; SE17_575; US18_169130	1	IN17_D063	15	DK19_892; FR20_53100; NL22_665; NO22_1011; SE17_575; US18_169130	1	IN17_D063	15	IN17_D063	15	IN17_D063	15	IN17_D063	15	IN17_D063	15	IN17_D063	15
	GB21_13-323; NZ15_X86	1	REF037	16	GB21_13-323; NZ15_X86	1	IN17_D063	15	IN17_D063	15	IN17_D063	15	IN17_D063	15	IN17_D063	15	IN17_D063	15
	GB21_13-489	15	REF037	16	GB21_13-489	15	GB21_13-489; IN17_F006; IN17_F007; IN17_F008	15	GB21_13-489; IN17_F006; IN17_F007; IN17_F008	15	GB21_13-489; IN17_F006; IN17_F007; IN17_F008	15	CZ17_0619; GB21_13-489; IN17_F006; IN17_F007; IN17_F008	15	CZ17_0619; GB21_13-489; IN17_F006; IN17_F007; IN17_F008	15	IN17_F006; IN17_F007; IN17_F008	15
	PT20_593	1	REF037	16	PT20_593	1	PT20_593	1	PT20_593	1	PT20_593	1	PT20_593	1	WAFCT19_02_011	2	IN17_F014	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kJ)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kJ)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A178	Batata-doce, polpa branca	Ipomoea batatas (L.) Lam.	REF037; REF086	12	calculado	11	calculado	11	REF037; REF086	16	REF037; REF086	16	REF086	16	IN17_F014	11
A179	Batata-doce, polpa laranja	Ipomoea batatas (L.) Lam.	WAFCT19_02_049	10	calculado	11	calculado	11	REF065; REF066	16	REF065; REF066	16	IN17_F013	15	IN17_F013	11
A191	Fuba, mandioca/ bombó	Manihot escu- lenta Crantz	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	REF037; REF028; REF029	16	REF037; REF029	16	REF037; REF028; REF194	8	CA10_6184	9
A192	Fuba, mandioca/bom- bó, tipo "musseque"	Manihot escu- lenta Crantz	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	REF037; REF086; REF041; REF042; REF043; REF044; REF045	16	GB21_11-899	15	GB21_11-899	15	WAFCT19_02_039	2
A180	Inhame, cru	Dioscorea spp.	REF037; REF086	12	calculado	9	calculado	9	REF037; REF086; REF035; REF052; REF053	16	NZ15_X1074; NZ15_X1075	15	NZ15_X1074; NZ15_ X1075	15	CA10_2283	9
A181	Inhame-coco/taro, cru	Colocasia esculenta (L.) Schott	WAFCT19_02_015	10	calculado	9	calculado	9	REF037; REF047; REF035; REF049	16	NZ15_X1053	15	REF047; REF048; REF049	16	CA10_2247.0	9
A182	Mandioca, cru	Manihot escu- lenta Crantz	REF037; REF086	12	calculado	9	calculado	9	REF037; REF086; REF054; REF055; REF056; REF045	16	CZ17_0636	15	REF056; REF188	16	CA10_2045; CZ17_0636	9
A183	Noheva, seco, cru	Cyperus escu- lentus L.	WAFCT19_02_026	10	calculado	12	calculado	12	REF050	16	REF050; FAO68_258	16	REF050	16	REF050	12
FG03. Leguminosas e produtos derivados																
A123	Ervilha do congo, seco, cru	Cajanus cajan (L.) Millsp.	WAFCT19_03_032	10	calculado	11	calculado	11	REF037; REF070; REF074; REF084; REF085; REF035; REF099; REF105; REF107; REF108; REF109; REF032	16	PK18_38	13	REF074; REF085; REF099; REF108	16	IN17_B022	11
A124	Ervilha, fresco, cru	Pisum sativum L.	IAN17_30100012	9	calculado	11	calculado	11	AU18_F006536; FI19_370; GB21_13- 438; IN17_D061	15	GB21_13-438	15	FI19_370; GB21_13- 438	15	IN17_D061	11
A414	Ervilha, seco, cru	Pisum sativum L.	av	1	calculado	9	calculado	9	PT20_525	3	xCASA_A124	1	xCASA_A124	1	xCASA_A124	1
A125	Favas, fresco, cru	Vicia faba L.	IAN17_20700007	9	calculado	9	calculado	9	AU18_F000419; FI19_34243; GB21_13-064	15	GB21_13-064	15	REF106	16	CA10_2023	9
A415	Favas, seco, cru	Vicia faba L.	av	1	calculado	9	calculado	9	PT20_527	3	xCASA_A125	1	xCASA_A125	1	xCASA_A125	1

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	1T_89; IN17_F014	15	av	1	REF037; REF086	16	REF176; REF177	16	REF086; REF176; REF177	16	REF176	16	REF086; REF176	16	REF176; REF177	16
	AU18_F009035; IN17_F013	15	AU18_F009035	1	AU18_F009035; IN17_F013	15	REF176; REF066	16	REF176; REF066	16	REF176; REF066	16	REF176; REF066	16	REF176; REF066	16
	REF194	16	CA10_6184; PT20_471	1	CA10_6184; PT20_471	1	REF037	16	REF029	16	CA10_6184	1	REF029	16	CA10_6184; PT20_471	1
	REF042	16	GB21_11-899	3	REF037; REF086; REF042; REF043; REF044; REF045	16	REF037; REF086; REF041; REF045	16	REF045	16	REF045	16	REF045	16	REF045	16
	IN17_F019	15	CA10_2283; DK19_845; EE19_10195; FR20_53502; GB21_13-397; NL22_669; NO22_908; NZ15_X1025; NZ15_X1074; NZ15_X1075; PT20_1900000059; US18_170071	1	REF037; REF086; REF051; REF052; REF053	16	REF037; REF086; REF035; REF052	16	REF052	16	REF052	16	REF052	16	REF052	16
	AU18_F009094; IN17_F004; NZ15_X1053	15	AU18_F009094; CA10_2247.0; FR20_53200.0; NL22_668.0; NZ15_X1053; US18_169308.0	1	REF037; REF047; REF048; REF049	16	REF037; REF047; REF035; REF048; REF049	16	REF047; REF048; REF049	16	REF047; REF048; REF049	16	REF047; REF048; REF049	16	REF047; REF048; REF049	16
	REF054; REF055; REF188	16	AU18_F002288; CA10_2045; CH22_13918; DK19_939; EE19_10208; FR20_54031; NL22_667; NO22_863; NZ15_X253; PT20_1900000058; US18_169985	1	REF037; REF086; REF054; REF055; REF056; REF045	16	REF056; REF045	16	REF086; REF055; REF045	16	REF055; REF045	16	REF086; REF055; REF045	16	REF055; REF045	16
	REF050	16	ES16_971	1	REF050	16	REF050	16	REF050	16	REF050	16	REF050	16	REF050	16
	REF074	16	CA10_3312; NZ15_X82	1	REF037; REF070; REF074; REF084; REF085; REF099; REF105; REF107; REF108; REF109	16	REF037; REF074; REF084; REF085; REF035; REF099; REF105; REF032	16	REF074; REF084; REF085; REF099	16	REF085; REF099; REF105	16	REF074; REF084; REF085; REF099	16	REF074; REF085; REF099; REF105	16
	AU18_F006536; GB21_13-438; IN17_D061	15	GB21_13-438	3	AU18_F006536; IN17_D061	15	AU18_F006536; GB21_13-438; IN17_D061	15	AU18_F006536; GB21_13-438; IN17_D061	15	AU18_F006536; GB21_13-438; IN17_D061	15	AU18_F006536; GB21_13-438; IN17_D061	15	AU18_F006536; GB21_13-438; IN17_D061	15
	xTCASA_A124	1	xTCASA_A124	1	xTCASA_A124	1	xTCASA_A124	1	xTCASA_A124	1	xTCASA_A124	1	xTCASA_A124	1	xTCASA_A124	1
	AU18_F000419	15	AU18_F000419; CA10_2023; FI19_34243; FR20_20517; I209_102_1; IT08_004400; NL22_62; PT20_575; SE17_324	1	REF106	16	REF106	16	AU18_F000419; GB21_13-064	15	REF106	16	REF106	16	REF106	16
	xTCASA_A125	1	xTCASA_A125	1	xTCASA_A125	1	xTCASA_A125	1	xTCASA_A125	1	xTCASA_A125	1	xTCASA_A125	1	xTCASA_A125	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)	
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A178	Batata-doce, polpa branca	Ipomoea batatas (L.) Lam.	REF176	16	REF176	16	calculado	9	calculado	9	av	1	WAFCT19_02_022	2	REF176	16
A179	Batata-doce, polpa laranja	Ipomoea batatas (L.) Lam.	REF176	16	REF176; REF066	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F009035	1	AU18_F009035	15	REF176; REF066; REF201; REF065	16
A191	Fuba, mandioca/bombó	Manihot esculenta Crantz	CA10_6184; PT20_471	1	CA10_6184	1	calculado	9	calculado	9	CA10_6184	1	CA10_6184	1	CA10_6184	1
A192	Fuba, mandioca/bombó, tipo "musseque"	Manihot esculenta Crantz	GB21_11-899	15	REF041; REF045	16	calculado	9	calculado	9	GB21_11-899	15	WAFCT19_02_039	2	WAFCT19_02_039	2
A180	Inhame, cru	Dioscorea spp.	IN17_F019	15	REF035; REF052	16	calculado	9	calculado	9	CA10_2283; DK19_845; EE19_10195; FR20_53502; GB21_13-397; JP15_02027; NL22_669; NO22_908; NZ15_X1074; NZ15_X1075; NZ15_X1025; US18_170071	1	IN17_F019; NZ15_X1074; NZ15_X1075	15	IN17_F019; NZ15_X1074; NZ15_X1075	15
A181	Inhame-coco/taro, cru	Colocasia esculenta (L.) Schott	REF047; REF048; REF049	16	REF047; REF035; REF048; REF049	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F009094; CA10_2247.0; FR20_53200.0; GB21_13-376; JP15_02010; JP15_02013; JP15_02015; JP15_02050; JP15_02052; NL22_668.0; NZ15_X1053; US18_169308.0; US18_169310.0	1	AU18_F009094; NZ15_X1053	15	AU18_F009094; IN17_F004; NZ15_X1053	15
A182	Mandioca, cru	Manihot esculenta Crantz	REF055	16	REF055; REF045	16	calculado	9	calculado	9	REF055	16	AU18_F002288	15	AU18_F002288	15
A183	Noheva, seco, cru	Cyperus esculentus L.	REF050	16	REF050	16	calculado	9	calculado	9	ES16_971; GB21_14-848	1	GB21_14-848	1	GB21_14-848	1
FG03. Leguminosas e produtos derivados																
A123	Ervilha do congo, seco, cru	Cajanus cajan (L.) Millsp.	REF074; REF084; REF085; REF099; REF105	16	REF074; REF085; REF035; REF099; REF032	16	calculado	9	calculado	9	CA10_3312; GB21_13-102; NZ15_X82; US18_172436	1	GB21_13-102	1	IN17_B022	15
A124	Ervilha, fresco, cru	Pisum sativum L.	AU18_F006536; F119_370; GB21_13-438; IN17_D061	15	AU18_F006536; GB21_13-438; IN17_D061	15	calculado	15	calculado	15	GB21_13-438	15	AU18_F006536; GB21_13-438; NL22_23	15	AU18_F006536; GB21_13-438; IN17_D061; NL22_23	15
A414	Ervilha, seco, cru	Pisum sativum L.	xTCASA_A124	1	xTCASA_A124	1	calculado	9	calculado	9	xTCASA_A124	1	xTCASA_A124	1	xTCASA_A124	1
A125	Favas, fresco, cru	Vicia faba L.	REF106	16	AU18_F000419; GB21_13-064	15	calculado	15	calculado	15	GB21_13-064	15	AU18_F000419; GB21_13-064; NL22_62	15	AU18_F000419; GB21_13-064; NL22_62	15
A415	Favas, seco, cru	Vicia faba L.	xTCASA_A125	1	xTCASA_A125	1	calculado	9	calculado	9	xTCASA_A125	1	xTCASA_A125	1	xTCASA_A125	1

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
WAFCT19_02_022	2	calcu- lado	9	REF037	16	av	1	IN17_F014	15	1T_89; IN17_F014	15	REF037	16	calculado	15
WAFCT19_02_049	2	calcu- lado	9	IN17_F013	15	AU18_F009035	1	IN17_F013	15	AU18_F009035; IN17_F013	15	AU18_F009035; IN17_F013	15	calculado	15
CA10_6184	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	CA10_6184; PT20_471	1	REF037	8	REF037	16	calculado	1
WAFCT19_02_039	2	calcu- lado	9	av	1	av	1	GB21_11-899	15	GB21_11-899	15	REF037	16	calculado	2
JP15_02027	13	calcu- lado	9	IN17_F019; NZ15_ X1074	15	DK19_845; EE19_10195; NL22_669; NZ15_X1025; NZ15_X1074; NZ15_ X1075	1	IN17_F019	15	IN17_F019	15	REF037	16	calculado	15
JP15_02010; JP15_02050; JP15_02052	13	calcu- lado	9	IN17_F004	15	AU18_F009094; NL22_668.0; NZ15_ X1053	1	IN17_F004; NZ15_X1053	15	AU18_F009094; IN17_ F004; NZ15_X1053	15	REF037	16	calculado	15
CA10_2045; NL22_667; US18_169985	1	calcu- lado	9	IN17_F015	15	AU18_F002288; DK19_939; EE19_10208; NL22_667; NZ15_X253	1	REF055	16	REF055	16	REF037; REF055	16	calculado	15
WAFCT19_02_026	2	calcu- lado	9	av	1	av	1	REF050	16	FAO68_258	8	FAO68_258	8	calculado	2
av	1	calcu- lado	9	IN17_B022	15	NZ15_X82	1	IN17_B022	15	IN17_B022	15	REF037	16	calculado	16
NL22_23	15	calcu- lado	9	IN17_D061	15	AU18_F006536; DK19_55; EE19_1850; NL22_23	1	AU18_F006536; IN17_D061	15	AU18_F006536; FI19_370; GB21_13-438; IN17_D061	15	AU18_F006536; FI19_370; GB21_13- 438; IN17_D061	15	calculado	15
xTCASA_A124	1	calcu- lado	9	xTCASA_A124	1	xTCASA_A124	1	xTCASA_A124	1	xTCASA_A124	1	xTCASA_A124	1	calculado	1
NL22_62	15	calcu- lado	9	IN17_D032	15	AU18_F000419; NL22_62	1	AU18_F000419; PT20_575	1	AU18_F000419; FI19_34243; GB21_13- 064	15	AU18_F000419; FI19_34243; GB21_13-064	15	calculado	1
xTCASA_A125	1	calcu- lado	9	xTCASA_A125	1	xTCASA_A125	1	xTCASA_A125	1	xTCASA_A125	1	xTCASA_A125	1	calculado	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A178	Batata-doce, polpa branca	Ipomoea batatas (L.) Lam.	IN17_F014	15	IN17_F014	15	1T_89; IN17_F014	15	av	1	calculado	1	IN17_F014	15	calculado	9
A179	Batata-doce, polpa laranja	Ipomoea batatas (L.) Lam.	AU18_F009035; IN17_F013	15	IN17_F013	15	IN17_F013	15	AU18_F009035	1	calculado	1	IN17_F013	15	calculado	9
A191	Fuba, mandioca/bombó	Manihot esculenta Crantz	REF037	16	CA10_6184	1	CA10_6184; PT20_471	1	CA10_6184	1	calculado	1	CA10_6184; PT20_471	1	calculado	9
A192	Fuba, mandioca/bombó, tipo "musse-que"	Manihot esculenta Crantz	REF037	16	WAFCT19_02_039	2	GB21_11-899	15	av	1	calculado	1	GB21_11-899	15	calculado	9
A180	Inhame, cru	Dioscorea spp.	REF037	16	IN17_F019; NZ15_X1074; NZ15_X1075	15	JP15_02027	13	CA10_2283; NL22_669; NZ15_X1025; NZ15_X1074; NZ15_X1075; US18_170071	1	calculado	1	IN17_F019	15	calculado	9
A181	Inhame-coco/taro, cru	Colocasia esculenta (L.) Schott	REF037	16	IN17_F004	15	NZ15_X1053	15	AU18_F009094; CA10_2247.0; NL22_668.0; NZ15_X1053; US18_169308.0; US18_169310.0	1	calculado	1	IN17_F004	15	calculado	9
A182	Mandioca, cru	Manihot esculenta Crantz	REF055	16	IN17_F015	15	REF055	16	AU18_F002288; CA10_2045; NL22_667; NZ15_X253; US18_169985	1	calculado	1	IN17_F015	15	calculado	9
A183	Noheva, seco, cru	Cyperus esculentus L.	FAO68_258	8	WAFCT19_02_026	2	ES16_971	1	av	1	calculado	1	ES16_971	1	calculado	9
FG03. Leguminosas e produtos derivados																
A123	Ervilha do congo, seco, cru	Cajanus cajan (L.) Millsp.	REF037	16	REF085; REF099	16	IN17_B022	15	CA10_3312; NZ15_X82; US18_172436	1	calculado	1	IN17_B022	15	calculado	9
A124	Ervilha, fresco, cru	Pisum sativum L.	AU18_F006536; GB21_13-438; IN17_D061	15	FI19_370; IN17_D061	15	AU18_F006536; GB21_13-438	15	AU18_F006536; CA10_2409; NL22_23; US18_170419	1	AU18_F006536	15	calculado	1	calculado	9
A414	Ervilha, seco, cru	Pisum sativum L.	xCASA_A124	1	xCASA_A124	1	xCASA_A124	1	xCASA_A124	1	xCASA_A124	1	calculado	1	calculado	9
A125	Favas, fresco, cru	Vicia faba L.	AU18_F000419; GB21_13-064	15	CA10_2023; FI19_34243	1	GB21_13-064	15	AU18_F000419; CA10_2023; NL22_62	1	calculado	1	IR20_68	13	calculado	9
A415	Favas, seco, cru	Vicia faba L.	xCASA_A125	1	xCASA_A125	1	xCASA_A125	1	xCASA_A125	1	xCASA_A125	1	calculado	1	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₃ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₃ -]		PHYTCCP ou PHYTCP- PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	av	1	REF037; REF177	16	av	1	IN17_F014	15	IN17_F014	15	IN17_F014	15	IN17_F014	15	IN17_F014	15	IN17_F014	15
	AU18_F009035	1	REF066	16	AU18_F009035	1	IN17_F013	15	IN17_F013	15	IN17_F013	15	IN17_F013	15	IN17_F013	15	IN17_F013	15
	CA10_6184; PT20_471	1	ZA19_368	2	CA10_6184; PT20_471	1	CA10_6184; PT20_471	1	CA10_6184; PT20_471	1	CA10_6184; PT20_471	1	PT20_471	1	CA10_6184	1	REF194	16
	GB21_11-899	15	TCASA_A191	1	GB21_11-899	15	GB21_11-899	15	GB21_11-899	15	GB21_11-899	3	GB21_11-899	15	GB21_11-899	15	REF041	16
	CA10_2283; DK19_845; EE19_10195; FR20_53502; GB21_13-397; JP15_02027; NL22_669; NO22_908; NZ15_X1074; NZ15_X1075; NZ15_X1025; PT20_1900000059; US18_170071	1	REF037	16	CA10_2283; DK19_845; EE19_10195; FR20_53502; GB21_13-397; JP15_02027; NL22_669; NO22_908; NZ15_X1074; NZ15_X1075; NZ15_X1025; PT20_1900000059; US18_170071	1	IN17_F019	15	IN17_F019	15	IN17_F019	15	IN17_F019	15	IN17_F019	15	REF035	16
	AU18_F009094; CA10_2247.0; FR20_53200.0; GB21_13-376; JP15_02010; JP15_02013; JP15_02015; JP15_02050; JP15_02052; NL22_668.0; NZ15_X1053; US18_169308.0; US18_169310.0	1	REF037; REF035	16	AU18_F009094; CA10_2247.0; FR20_53200.0; GB21_13-376; JP15_02010; JP15_02013; JP15_02015; JP15_02050; JP15_02052; NL22_668.0; NZ15_X1053; US18_169308.0; US18_169310.0	1	IN17_F004	15	IN17_F004	15	IN17_F004	15	IN17_F004	15	IN17_F004	15	REF035	16
	AU18_F002288; CA10_2045; CH22_13918; DK19_939; EE19_10208; FR20_54031; GB21_13-208; NL22_667; NO22_863; NZ15_X253; PT20_1900000058; US18_169985	1	REF037; REF055	16	AU18_F002288; CA10_2045; CH22_13918; CZ17_0636; DK19_939; EE19_10208; FR20_54031; GB21_13-208; NL22_667; NO22_863; NZ15_X253; PT20_1900000058; US18_169985	1	1T_130; IN17_F015	15	1T_130; IN17_F015	15	IN17_F015	15	1T_130; CZ17_0636; IN17_F015	15	CZ17_0636; IN17_F015	15	IN17_F015	15
	ES16_971; GB21_14-848	1	REF050	16	ES16_971; GB21_14-848	1	ES16_971; GB21_14-848	1	ES16_971; GB21_14-848	1	ES16_971; GB21_14-848	1	WAFCT19_02_026	2	WAFCT19_02_026	2	xTCASA_A176; xTCASA_A178; xTCASA_A179; xTCASA_A180; xTCASA_A181; xTCASA_A182	1
	US18_172436	5	PK18_38	13	PK18_38	13	IN17_B022	15	IN17_B022	15	IN17_B022	15	IN17_B022	15	IN17_B022	15	REF035; REF032	16
	GB21_13-438	15	AU18_F006536; GB21_13-438; IN17_D061	15	FI19_370; GB21_13-438	15	GB21_13-438; IN17_D061	15	GB21_13-438; IN17_D061	15	GB21_13-438; IN17_D061	15	GB21_13-438; IN17_D061	15	GB21_13-438; IN17_D061	15	REF285	15
	xTCASA_A124	1	xTCASA_A124	1	xTCASA_A124	1	xTCASA_A124	1	xTCASA_A124	1	xTCASA_A124	1	xTCASA_A124	1	xTCASA_A124	1	xTCASA_A124	1
	GB21_13-064	15	AU18_F000419; GB21_13-064	15	GB21_13-064	15	GB21_13-064	15	GB21_13-064	15	GB21_13-064	15	FI19_34243; NL22_62; PT20_575	1	NL22_62	1	REF248	16
	xTCASA_A125	1	xTCASA_A125	1	xTCASA_A125	1	xTCASA_A125	1	xTCASA_A125	1	xTCASA_A125	1	xTCASA_A125	1	xTCASA_A125	1	xTCASA_A125	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kj)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kj)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A126	Feijão, branco, seco, cru	Phaseolus vulgaris L.	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	REF059; REF106	16	CZ17_0090	15	REF106	16	IN17_B009	11
A127	Feijão, canário, seco, cru	Phaseolus vulgaris L.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	US18_173751	5	US18_173751	5	US18_173751	5	CA10_3274	9
A128	Feijão, catarino, seco, cru	Phaseolus vulgaris L.	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	IN17_B019	15	IN17_B019	15	IR20_34	13	IN17_B019	11
A131	Feijão, manteiga, seco, cru	Phaseolus vulgaris L.	TCASA	16	calculado	12	calculado	12	REF086; REF080; REF081; REF082; REF083; REF084; REF085; REF035; REF105	16	REF086; REF080; REF081; REF082; REF083; REF084; REF085; REF105	16	REF083; REF085	16	REF081; REF084; REF085	12
A133	Feijão, preto, seco, cru	Phaseolus vulgaris L.	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	IN17_B018	15	CZ17_0649	15	IN17_B018	15	IN17_B018	11
A132	Feijão, seco, cru, n.e.	Phaseolus vulgaris L.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	IT08_004100; IT08_004120; PK18_30	13	PK18_30	13	IT08_004100; IT08_004120; PK18_30	13	CA10_6367; PK18_30	9
A134	Feijão-cutelinho/ makanze, grão, seco, cru	Lablab purpureus (L.) Sweet	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	REF037; REF072; REF099; REF105	16	REF037; REF072; REF099; REF105	16	REF099	16	REF072; REF099	12
A130	Feijão-macunde, seco, cru	Vigna unguiculata (L.) Walp.	TCASA	16	calculado	12	calculado	12	REF086; REF033; REF074; REF075; REF076; REF077; REF078; REF079; REF096; REF097; REF098; REF099; REF100; REF101; REF102	16	GB21_13-062	15	REF074; REF098; REF099	16	REF033; REF076; REF078; REF079; REF097	12
A135	Grão-de-bico, seco, cru	Cicer arietinum L.	IAN17_30100014	9	calculado	11	calculado	11	REF102; REF104; REF106	16	CZ17_0582	15	REF106	16	IN17_B002	11
A136	Lentilhas, seco, cru	Lens culinaris Medik.	WAFCT19_03_030	10	calculado	11	calculado	11	REF102; REF103; REF104; REF106	16	CZ17_0647; CZ17_0092; GB21_13-089	15	REF106	16	IN17_B014; IN17_B015	11
A137	Soja, feijão, seco, cru	Glycine max (L.) Merr.	WAFCT19_03_008	10	calculado	12	calculado	12	REF033; REF081	16	CZ17_0093; GB21_13-115	15	GB21_13-115	15	REF033	12
A138	Soja, fuba, integral	Glycine max (L.) Merr.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	REF004	16	CZ17_0337	15	CZ17_0337	7	CA10_3322; CZ17_0337	9
A139	Tremoço, com sal, cru	Lupinus albus L.	IAN17_30100019	9	calculado	9	calculado	9	US18_173804	5	US18_173804	5	US18_173804	5	CA10_3358	9
A140	Vieio/ovingomene, seco, cru	Vigna subterranea (L.) Verdc.	WAFCT19_03_001	10	calculado	12	calculado	12	REF037; REF068; REF033; REF069; REF070; REF071; REF072; REF073; REF084; REF085	16	REF037; REF068; REF033; REF069; REF070; REF071; REF072; REF073; REF084; REF085	16	REF068; REF085	16	REF033; REF084	12

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kj - kilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
CA10_3383; CA10_3385; IN17_B009	15	CA10_3383; CA10_3385; CZ17_0090; DK19_568; EE19_1890; ES16_899; F19_34380; PT20_531; SE17_879; US18_173745	1	REF059; REF106	16	REF059; REF106	16	REF106; REF059	16	REF106	16	REF106	16	REF106	16
CA10_3274; US18_173751	1	CA10_3274	1	US18_173751	5	US18_173751	5	US18_173751	5	US18_173751	5	US18_173751	5	US18_173751	5
IN17_B019	15	CA10_3269; ES16_2197; US18_175199	1	IN17_B019; IR20_34	15	IN17_B019	15	IN17_B019	15	IN17_B019	15	IN17_B019	15	IN17_B019	15
REF191; REF082	16	PT20_533	1	REF086; REF080; REF081; REF082; REF083; REF084; REF085; REF105	16	REF081; REF084; REF085; REF035; REF105	16	REF084; REF085	16	REF081; REF085; REF105	16	REF081; REF084; REF085	16	REF081; REF085; REF105	16
CA10_3376; CZ17_0649; IN17_B018	15	CA10_3252; CA10_3376; F19_35635; NZ15_E100; US18_175186; US18_173734	1	CZ17_0649; IN17_B018	15	IN17_B018	15	IN17_B018	15	IN17_B018	15	IN17_B018	15	IN17_B018	15
IT08_004100; IT08_004120; JP15_04007	13	CA10_6367; CH22_13387; F19_373; IT08_004100; IT08_004120; US18_175193	1	JP15_04007; PK18_30	13	IT08_004100; IT08_004120; JP15_04007; PK18_30	13	IT08_004100; IT08_004120; JP15_04007; PK18_30	13	IT08_004100; IT08_004120; JP15_04007	13	IT08_004100; IT08_004120; JP15_04007; PK18_30	13	IT08_004100; IT08_004120; JP15_04007	13
REF072; REF099; REF105	8	CA10_3286; US18_175210	1	REF037; REF072; REF099; REF105	16	REF037; REF072; REF099; REF105	16	REF072; REF099	16	REF072; REF099; REF105	16	REF072; REF099	16	REF072; REF099; REF105	16
REF033; REF074; REF079	16	GB21_13-062	3	REF086; REF033; REF074; REF075; REF076; REF078; REF079; REF096; REF097; REF098; REF099; REF100; REF101	16	REF033; REF074; REF078; REF099; REF101	16	REF086; REF033; REF074; REF078; REF097; REF098; REF099; REF101	16	REF033; REF096; REF099	16	REF086; REF033; REF074; REF096; REF097; REF098; REF099	16	REF033; REF074; REF096; REF099	16
AU18_F002881; CZ17_0582; IN17_B002	15	AU18_F002881; CH22_439; DK19_741; EE19_10047; ES16_1020; F19_31218; FR20_20516; I209_201_1; IT08_004000; NZ15_X75; NZ15_E1032; PT20_535; SE17_881; SK23_4500001SK 00000003050	1	REF104; REF106	16	REF106	16	AU18_F002881; BE19_532-005217; IN17_B002	15	REF106	16	REF106	16	REF106	16
CZ17_0647; IN17_B014; IN17_B015	15	GB21_13-089	3	REF103; REF104; REF106	16	REF103; REF106	16	REF103	16	REF103; REF106	16	REF103; REF106	16	REF103; REF106	16
REF191; REF033	16	GB21_13-115	3	REF081; REF033	16	REF081; REF033	16	REF033	16	REF081; REF033	16	REF033	16	REF081; REF033	16
CZ17_0337	15	CA10_3322; CH22_995; CZ17_0337; DK19_154; EE19_1790; F19_380; FR20_20900; I209_999024_1; IT08_000290; NL22_869; SK23_4520008 SK00000003004; US18_174273	1	CZ17_0337	15	US18_174273	5	US18_174273	5	DK19_154	3	US18_174273	5	DK19_154	3
CA10_3358; PT20_548; US18_173804	1	CA10_3358; PT20_548	1	CA10_3358; PT20_548; US18_173804	1	US18_173804	5	US18_173804	5	US18_173804	5	US18_173804	5	US18_173804	5
REF033; REF071	16	av	1	REF037; REF068; REF033; REF069; REF070; REF071; REF072; REF073; REF084; REF085	16	REF068; REF033; REF072; REF073; REF085	16	REF068; REF033; REF072; REF073; REF084; REF085	16	REF033; REF072; REF073; REF085	16	REF068; REF033; REF072; REF084; REF085	16	REF033; REF072; REF085	16

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol) (µg)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol) (µg)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)		
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]		
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	
A126	Feijão, branco, seco, cru	Phaseolus vulgaris L.	REF058; REF106	16	REF106; REF059	16	calculado	9	calculado	9	CA10_3383; CA10_3385; CZ17_0090; DK19_568; EE19_1890; ES16_899; PL08_7.1.1.013; SE17_879; US18_173745	1	CA10_3383; CA10_3385; US18_173745	1	CA10_3383; CA10_3385; CZ17_0090; DK19_568; PL08_7.1.1.013; SE17_879; US18_173745	1	
A127	Feijão, canário, seco, cru	Phaseolus vulgaris L.	US18_173751	5	US18_173751	5	calculado	9	calculado	9	CA10_3274; US18_173751	1	TCASA_A126; TCASA_A128; TCASA_A131; TCASA_A132; TCASA_A133	1	CA10_3274	1	
A128	Feijão, catarino, seco, cru	Phaseolus vulgaris L.	IN17_B019	15	IN17_B019	15	calculado	9	calculado	9	CA10_3269; ES16_2197; GB21_13-106; US18_175199	1	US18_175199	5	IN17_B019	15	
A131	Feijão, manteiga, seco, cru	Phaseolus vulgaris L.	REF081; REF084; REF085; REF105	16	REF085; REF035	16	calculado	9	calculado	9	GB21_13-070	1	GB21_13-070	1	GB21_13-070	1	
A133	Feijão, preto, seco, cru	Phaseolus vulgaris L.	CZ17_0649; IN17_B018	15	IN17_B018	15	calculado	9	calculado	9	CA10_3252; CA10_3376; NZ15_E100; US18_173734; US18_175186	1	CA10_3252; CA10_3376; NZ15_E100; US18_173734; US18_175186	1	IN17_B018	15	
A132	Feijão, seco, cru, n.e.	Phaseolus vulgaris L.	IT08_004100; IT08_004120; JP15_04007	13	IT08_004100; IT08_004120; JP15_04007; PK18_30	13	calculado	9	calculado	9	CA10_6367; CH22_13387; JP15_04007; US18_175193	1	CA10_6367; US18_175193	1	PK18_30	13	
A134	Feijão-cutelinho/ makanze, grão, seco, cru	Lablab purpureus (L.) Sweet	REF072; REF099; REF105	16	REF072; REF099	16	calculado	9	calculado	9	CA10_3286; US18_175210	1	CA10_3286; US18_175210	1	CA10_3286; US18_175210	1	
A130	Feijão-macunde, seco, cru	Vigna unguiculata (L.) Walp.	REF074; REF075; REF078; REF096; REF099	16	REF033; REF074; REF078; REF097; REF099; REF101	16	calculado	13	calculado	13	GB21_13-062	15	GB21_13-062	15	GB21_13-062; IN17_B005; IN17_B006	15	
A135	Grão-de-bico, seco, cru	Cicer arietinum L.	REF106	16	AU18_F002881; BE19_S32-005217; IN17_B002	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F002881; CH22_439; DK19_741; EE19_10047; ES16_1020; FR20_20516; GR13_CA_1076; I209_201_1; JP15_04065; NZ15_X75; NZ15_E1032; SE17_881; SK23_4500001SK 00000003050	1	AU18_F002881	15	AU18_F002881; IN17_B002	15	
A136	Lentilhas, seco, cru	Lens culinaris Medik.	REF103; REF106	16	REF103	16	calculado	13	calculado	13	GB21_13-089	15	GB21_13-089	15	IN17_B014; IN17_B015	15	
A137	Soja, feijão, seco, cru	Glycine max (L.) Merr.	REF081	16	REF033	16	calculado	13	calculado	13	GB21_13-115	15	GB21_13-115	15	GB21_13-115; IN17_B024; IN17_B025	15	
A138	Soja, fuba, integral	Glycine max (L.) Merr.	CZ17_0337	15	US18_174273	5	calculado	9	calculado	9	CA10_3322; CH22_995; CZ17_0337; DK19_154; EE19_1790; FR20_20900; I209_999024_1; NL22_869; PL08_7.3.1.006; SK23_4520008 SK00000003004; US18_174273	1	CA10_3322; US18_174273	1	CA10_3322; CH22_995; CZ17_0337; DK19_154; FR20_20900; PL08_7.3.1.006; US18_174273	1	
A139	Tremoço, com sal, cru	Lupinus albus L.	US18_173804	5	US18_173804	5	calculado	9	calculado	9	CA10_3358; US18_173804	1	TCASA_A124	1	CA10_3358	1	
A140	Vieio/ovingomene, seco, cru	Vigna subterranea (L.) Verdc.	REF072; REF073; REF084; REF085	16	REF033; REF072; REF073; REF085	16	calculado	9	calculado	9	av	1	WAFCT19_03_001	2	WAFCT19_03_001	2	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	CA10_3383; CA10_3385; US18_173745	1	calcu- lado	9	IN17_B009	15	DK19_568; EE19_1890	1	CZ17_0090; IN17_B009	15	IN17_B009; REF058	15	IN17_B009; REF058	15	calculado	15
	TCASA_A126; TCA- SA_A128; TCASA_A132; TCASA_A133	1	calcu- lado	9	TCASA_A126	1	av	1	TCASA_A126; TCASA_ A128; TCASA_A131; TCA- SA_A132; TCASA_A133	1	US18_173751	5	US18_173751	5	calculado	5
	US18_175199	5	calcu- lado	9	IN17_B019	15	av	1	IN17_B019	15	IN17_B019	15	IN17_B019	15	calculado	15
	WAFCT19_03_058	2	calcu- lado	9	TCASA_A126	1	av	1	PT20_533	1	GB21_13-070; PT20_533	1	GB21_13-070; PT20_533	1	calculado	1
	CA10_3252; CA10_3376; US18_173734; US18_175186	1	calcu- lado	9	IN17_B018	15	NZ15_E100	1	IN17_B018	15	IN17_B018	15	IN17_B018	15	calculado	15
	CA10_6367; US18_175193	1	calcu- lado	9	TCASA_A126	1	av	1	JP15_04007	13	JP15_04007	13	JP15_04007	13	calculado	5
	CA10_3286; US18_175210	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	TCASA_A130	1	REF037; REF072	8	REF037	16	calculado	16
	JP15_04017	13	calcu- lado	9	IN17_B005; IN17_B006	15	NL22_685	1	IN17_B005; IN17_B006	15	REF097	16	GB21_13-062; IN17_ B005; IN17_B006	15	calculado	15
	JP15_04065	13	calcu- lado	9	IN17_B002	15	AU18_F002881; DK19_741; EE19_10047; NZ15_E1032; NZ15_X75	1	AU18_F002881; IN17_B002	15	AU18_F002881; BE19_ S32-005217; IN17_B002	15	AU18_F002881; BE19_S32-005217; IN17_B002	15	calculado	15
	JP15_04073	13	calcu- lado	9	IN17_B014; IN17_B015	15	DK19_681; EE19_1840; NL22_120; NZ15_X52	1	CZ17_0092; IN17_B014; IN17_B015	15	BE19_S32-005279; GB21_13-089; IN17_B014; IN17_B015; IR20_31	15	BE19_S32-005279; GB21_13-089; IN17_ B014; IN17_B015; IR20_31	15	calculado	15
	JP15_04027; JP15_04079; JP15_04080	13	calcu- lado	9	IN17_B024; IN17_B025	15	DK19_1217; EE19_1830; NL22_839; NZ15_X230	1	CZ17_0093; IN17_B024; IN17_B025	15	GB21_13-115; IN17_ B024; IN17_B025	15	GB21_13-115; IN17_ B024; IN17_B025	15	calculado	15
	CA10_3322; US18_174273	1	calcu- lado	9	TCASA_A137	1	DK19_154; EE19_1790; NL22_869	1	CA10_3322; CZ17_0337	1	US18_174273	5	BE19_S32-005587; CA10_3322; CH22_995; CZ17_0337; DK19_154; EE19_1790; FI19_380; FR20_20900; I209_999024_1; IT08_000290; NL22_869; PL08_7.3.1.006; SK23_4520008 SK0000003004	1	calculado	5
	TCASA_A124	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	PT20_548	1	US18_173804	5	US18_173804	5	calculado	5
	WAFCT19_03_001	2	calcu- lado	9	av	1	av	1	WAFCT19_03_001	2	REF037; REF072	8	REF037	16	calculado	16

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A126	Feijão, branco, seco, cru	Phaseolus vulgaris L.	CZ17_0090; IN17_B009	15	IN17_B009	15	IR20_35	13	CA10_3383; CA10_3385; US18_173745	1	calculado	1	IN17_B009	15	calculado	9
A127	Feijão, canário, seco, cru	Phaseolus vulgaris L.	US18_173751	5	US18_173751	5	US18_173751	5	CA10_3274; US18_173751	1	US18_173751	5	calculado	1	calculado	9
A128	Feijão, catarino, seco, cru	Phaseolus vulgaris L.	IN17_B019	15	IN17_B019	15	IR20_34	13	CA10_3269; US18_173199	1	calculado	1	IN17_B019	15	calculado	9
A131	Feijão, manteiga, seco, cru	Phaseolus vulgaris L.	GB21_13-070; PT20_533	1	REF085	16	GB21_13-070; PT20_533	1	av	1	calculado	1	PT20_533	1	calculado	9
A133	Feijão, preto, seco, cru	Phaseolus vulgaris L.	IN17_B018	15	IN17_B018	15	IN17_B018	15	CA10_3252; CA10_3376; NZ15_E100; US18_173734; US18_175186	1	calculado	1	IN17_B018	15	calculado	9
A132	Feijão, seco, cru, n.e.	Phaseolus vulgaris L.	IT08_004100; IT08_004120; JP15_04007	13	US18_175193	5	JP15_04007	13	CA10_6367; US18_175193	1	US18_175193	5	calculado	1	calculado	9
A134	Feijão-cutelinho/ makanze, grão, seco, cru	Lablab purpureus (L.) Sweet	REF037; REF072	16	REF099	16	CA10_3286; US18_175210	1	CA10_3286; US18_175210	1	CA10_3286; US18_175210	1	calculado	1	calculado	9
A130	Feijão-macunde, seco, cru	Vigna unguiculata (L.) Walp.	GB21_13-062; IN17_B005; IN17_B006	15	REF074; REF099	16	GB21_13-062	15	CA10_3282; NL22_685; US18_173758	1	calculado	1	IN17_B005; IN17_B006	15	calculado	9
A135	Grão-de-bico, seco, cru	Cicer arietinum L.	AU18_F002881; IN17_B002	15	IN17_B002	15	JP15_04065	13	AU18_F002881; NZ15_X75; NZ15_E1032	1	AU18_F002881	15	calculado	1	calculado	9
A136	Lentilhas, seco, cru	Lens culinaris Medik.	CZ17_0092; GB21_13-089; IN17_B014; IN17_B015; IR20_31	15	REF103	16	GB21_13-089; IR20_31	15	NL22_5174; NZ15_X52	1	calculado	1	IN17_B014; IN17_B015; IR20_31	15	calculado	9
A137	Soja, feijão, seco, cru	Glycine max (L.) Merr.	CZ17_0093; GB21_13-115; IN17_B024; IN17_B025	15	IN17_B024; IN17_B025	15	GB21_13-115	15	CA10_3400; NL22_839; NZ15_X230; US18_172441	1	calculado	1	IN17_B024; IN17_B025	15	calculado	9
A138	Soja, fuba, integral	Glycine max (L.) Merr.	US18_174273	5	US18_174273	5	US18_174273	5	CA10_3322; NL22_869; US18_174273	1	US18_174273	5	calculado	1	calculado	9
A139	Tremoço, com sal, cru	Lupinus albus L.	US18_173804	5	US18_173804	5	CA10_3358; PT20_548; US18_173804	1	CA10_3358; US18_173804	1	CA10_3358; US18_173804	1	calculado	1	calculado	9
A140	Vieio/ovingomene, seco, cru	Vigna subterranea (L.) Verdc.	REF037	16	REF085	16	WAFCT19_03_001	2	av	1	WAFCT19_03_001	2	calculado	1	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₅ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₅ -]		PHYTCCP ou PHYTCP- PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	IR20_35	13	REF058	15	IR20_35	13	IN17_B009	15	IN17_B009	15	IN17_B009	15	IN17_B009	15	IN17_B009	15	IN17_B009	15
	US18_173751	5	US18_173751	5	US18_173751	5	US18_173751	5	US18_173751	5	US18_173751	5	CA10_3274	1	CA10_3274	1	TCASA_A130; TCASA_A131	1
	IR20_34	13	IR20_34	13	IR20_34	13	IN17_B019	15	IN17_B019	15	IN17_B019	15	IN17_B019	15	IN17_B019	15	REF250	15
	GB21_13-070; PT20_533	1	PT20_533	1	GB21_13-070; PT20_533	1	GB21_13-070; PT20_533	1	GB21_13-070; PT20_533	1	GB21_13-070; PT20_533	1	PT20_533	1	WAFCT19_03_058	2	REF082; REF035	16
	US18_173734; US18_175186	5	US18_173734; US18_175186	5	US18_173734; US18_175186	5	IN17_B018	15	IN17_B018	15	IN17_B018	15	CZ17_0649; IN17_B018	15	CZ17_0649; IN17_B018	15	IN17_B007	15
	US18_175193	5	IT08_004100; IT08_004120; JP15_04007; PK18_30	13	FI19_373; PK18_30	13	FI19_373; JP15_04007	13	JP15_04007	13	JP15_04007	13	JP15_04007	13	JP15_04007	13	IT08_004100; IT08_004120	13
	CA10_3286; US18_175210	1	US18_175210	5	CA10_3286; US18_175210	1	CA10_3286; US18_175210	1	CA10_3286; US18_175210	1	CA10_3286; US18_175210	1	CA10_3286	1	TCASA_A130	1	REF251	12
	GB21_13-062	15	GB21_13-062	15	GB21_13-062	15	GB21_13-062; IN17_B005; IN17_B006	15	GB21_13-062; IN17_B005; IN17_B006	15	GB21_13-062; IN17_B005; IN17_B006	15	IN17_B005; IN17_B006	15	IN17_B005; IN17_B006	15	REF079; REF101	16
	AU18_F002881	5	BE19_S32- 005217	15	FI19_31218; GR13_CA_1076; PK18_26	13	BE19_S32- 005217; IN17_ B002	15	BE19_S32-005217; IN17_B002	15	BE19_S32-005217; IN17_B002	15	BE19_S32-005217; CZ17_0582; IN17_B002	15	CZ17_0582; IN17_B002	15	REF102	16
	GB21_13-089	15	BE19_S32- 005279	15	GB21_13-089; IR20_31	15	GB21_13-089; IN17_B014; IN17_B015	15	GB21_13-089; IN17_B014; IN17_B015	15	GB21_13-089; IN17_B014; IN17_B015	15	CZ17_0647; IN17_ B014; IN17_B015	15	CZ17_0647; IN17_B014; IN17_B015	15	REF103	16
	GB21_13-115	15	ES16_1129; JP15_04027; JP15_04079; JP15_04080; PK18_42	13	GB21_13-115	15	GB21_13-115; IN17_B024; IN17_B025	15	GB21_13-115; IN17_B024; IN17_B025	15	GB21_13-115; IN17_B024; IN17_B025	15	IN17_B024; IN17_B025	15	IN17_B024; IN17_B025	15	IN17_B025	15
	US18_174273	5	US18_174273	5	FI19_380	15	DK19_154; FI19_380; SK23_4520008 SK00000003004	13	US18_174273	5	US18_174273	5	BE19_S32-005587; DK19_154; EE19_1790; FI19_380; FR20_20900; NL22_869; SK23_4520008 SK00000003004	1	CZ17_0337	15	REF252	16
	US18_173804	5	CA10_3358; PT20_548; US18_173804	1	US18_173804	5	US18_173804	5	US18_173804	5	US18_173804	5	PT20_548	1	CA10_3358	1	REF253	15
	av	1	REF037	16	av	1	WAFCT19_03_001	2	WAFCT19_03_001	2	WAFCT19_03_001	2	WAFCT19_03_001	2	WAFCT19_03_001	2	REF084	16

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kj)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kj)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
FG04. Hortícolas e produtos derivados																
A002	Abóbora, polpa amarela, fresco, cru	Cucurbita pepo L.	WAFCT19_04_051	10	calculado	11	calculado	11	REF037; REF120	16	IQ18_V002	13	IR20_75	13	IN17_D066	11
A003	Abóbora, polpa amarela, seco, cru	Cucurbita pepo L.	av	1	calculado	9	calculado	9	REF274	15	xCASA_A002	1	xCASA_A002	1	xCASA_A002	1
A004	Alface, cru	Lactuca sativa L.	WAFCT19_04_040	10	calculado	11	calculado	11	REF087	16	NZ15_X305	15	NZ15_X305	15	IN17_C025	11
A005	Alho, cru	Allium sativum L.	WAFCT19_04_015	10	calculado	11	calculado	11	REF124	16	GB21_13-244	15	GB21_13-244	15	IN17_G011; IN17_G012	11
A006	Aloé/babosa/xandala, inflorescências, cru	Aloe vera (L.) Burm. f.	av	1	calculado	9	calculado	9	CZ17_0428	3	CZ17_0428	15	CZ17_0428	7	calcular por diferença	1
A007	Beringela, cru	Solanum melongena L.	WAFCT19_04_012	10	calculado	11	calculado	11	REF037; REF121	16	CZ17_0466; GB21_13-161; NZ15_X1083	15	GB21_13-161; IR20_67; NZ15_X1083	15	IN17_D016; IN17_D019; IN17_D020; IN17_D021	11
A008	Beterraba, cru	Beta vulgaris L.	IAN17_20400002	9	calculado	11	calculado	11	AU18_F001015; FI19_305; GB21_13-164; IN17_F001	15	GB21_13-164	15	FI19_305; GB21_13-164	15	IN17_F001	11
A009	Brócolos, cru	Brassica oleracea var. italica L.	IAN17_20500010	9	calculado	9	calculado	9	AU18_F001905; FI19_324; GB21_13-502; NL22_921	15	GB21_13-502	15	FI19_324; GB21_13-502; NZ15_X1020	15	CA10_2374; CZ17_0049	9
A010	Cebola, cru	Allium cepa L.	WAFCT19_04_018	10	calculado	11	calculado	11	REF037; REF086; REF035	16	GB21_13-499; NZ15_X63; NZ15_X66	15	GB21_13-499; IR20_42; NZ15_X63; NZ15_X66	15	IN17_G017; IN17_G018	11
A011	Cenoura, cru	Daucus carota L.	WAFCT19_04_006	10	calculado	11	calculado	11	REF037; REF087	16	GB21_13-448; GB21_13-496; NZ15_X1114	15	GB21_13-448; GB21_13-496; NZ15_X1114	15	IN17_F002	11
A012	Couve lombarda, cru	Brassica oleracea var. sabauda L.	IAN17_20500003	9	calculado	9	calculado	9	AU18_F002010	15	CH22_454; DK19_752; ES16_852; IT08_005210	13	IT08_005210; SI12_49120050000000003000	13	CA10_2036; CZ17_0056	9
A013	Couve, cru	Brassica oleracea var. acephala L.	IAN17_20500016	9	calculado	11	calculado	11	IN17_C014	15	IN17_C014	15	IN17_C014	15	IN17_C014	11

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	IN17_D066; SE17_362	15	CA10_2303; LT09_0188; SE17_362; US18_170487	1	REF037	16	IN17_D066; SE17_362	15	IN17_D066; SE17_362	15	IN17_D066; SE17_362	15	IN17_D066; SE17_362	15	IN17_D066; SE17_362	15
	xCASA_A002	1	av	1	xCASA_A002	1	xCASA_A002	1	xCASA_A002	1	xCASA_A002	1	xCASA_A002	1	xCASA_A002	1
	IN17_C025	15	CA10_2115; CA10_2117; CZ17_0073; DK19_627; DK19_591; ES16_2399; FI19_330; I209_332_1; I209_333_1; I209_331_1; IT08_005410; IT08_005430; NO22_806; NO22_843; NZ15_X305; NZ15_X55; NZ15_X56; PT20_584; US18_168429; US18_169249	1	IN17_C025; NZ15_X305	15	REF087	16	REF087	16	IN17_C025; NZ15_X305	15	IN17_C025; NZ15_X305	15	IN17_C025; NZ15_X305	15
	IN17_G011; IN17_G012	15	GB21_13-244	3	IN17_G011; IN17_G012	15	GB21_13-244; IN17_G011; IN17_G012	15	GB21_13-244; IN17_G011; IN17_G012	15	GB21_13-244; IN17_G011; IN17_G012	15	GB21_13-244; IN17_G011; IN17_G012	15	GB21_13-244; IN17_G011; IN17_G012	15
	CZ17_0428	15	av	1	JP15_06328	13	JP15_06328	13	JP15_06328	13	JP15_06328	13	JP15_06328	13	JP15_06328	13
	AU18_F003761; CZ17_0466; IN17_D016; IN17_D019; IN17_D020; IN17_D021; NZ15_X1083; SE17_372	15	GB21_13-161	3	REF037; REF121	16	REF121	16	REF121	16	REF121	16	REF121	16	REF121	16
	AU18_F001015; IN17_F001; SE17_294	15	GB21_13-164	3	AU18_F001015; IN17_F001	15	AU18_F001015; FI19_305; GB21_13-164; IN17_F001; SE17_294	15	AU18_F001015; FI19_305; GB21_13-164; IN17_F001; SE17_294	15	AU18_F001015; FI19_305; GB21_13-164; IN17_F001; NL22_12; SE17_294	15	AU18_F001015; FI19_305; GB21_13-164; IN17_F001; SE17_294	15	AU18_F001015; FI19_305; GB21_13-164; IN17_F001; SE17_294	15
	AU18_F001905; CA10_2374; GB21_13-502; NL22_921; NZ15_X1020	15	GB21_13-502	3	AU18_F001905; NL22_921	15	AU18_F001905; FI19_324; GB21_13-502; NL22_921; NZ15_X1020	15	AU18_F001905; FI19_324; GB21_13-502; NL22_921; NZ15_X1020	15	AU18_F001905; FI19_324; GB21_13-502; NL22_921; NZ15_X1020	15	AU18_F001905; FI19_324; GB21_13-502; NL22_921; NZ15_X1020	15	AU18_F001905; FI19_324; GB21_13-502; NL22_921; NZ15_X1020	15
	AU18_F006225; GB21_13-499; IN17_G017; IN17_G018; NL22_63; NZ15_X66	15	GB21_13-499	3	REF037; REF086	16	REF035	16	REF086	16	AU18_F006225; GB21_13-499; IN17_G017; IN17_G018; IR20_42; NL22_63; NZ15_X63; NZ15_X66	15	REF086	16	AU18_F006225; GB21_13-499; IN17_G017; IN17_G018; IR20_42; NL22_63; NZ15_X63; NZ15_X66	15
	AU18_F002276; GB21_13-496; IN17_F002; NL22_2728; NZ15_X1114; SE17_289	15	GB21_13-448; GB21_13-496	3	REF037	16	REF087	16	REF087	16	AU18_F002276; GB21_13-448; GB21_13-496; IN17_F002; NL22_2728; NZ15_X1114; SE17_289	15	AU18_F002276; GB21_13-448; GB21_13-496; IN17_F002; NL22_2728; NZ15_X1114; SE17_289	15	AU18_F002276; GB21_13-448; GB21_13-496; IN17_F002; NL22_2728; NZ15_X1114; SE17_289	15
	AU18_F002010	15	AU18_F002010; CA10_2036; CH22_454; CZ17_0056; DK19_752; ES16_852; IT08_005210; PT20_560; SE17_357; US18_170388	1	AU18_F002010	15	AU18_F002010	15	AU18_F002010	15	AU18_F002010	15	SI12_4912005 0000000003000	13	AU18_F002010	15
	IN17_C014	15	AU18_F004781; CA10_2063; DK19_23; NO22_777; PT20_558; US18_170406	1	IN17_C014	15	IN17_C014	15	IN17_C014	15	IN17_C014	15	IN17_C014	15	IN17_C014	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)	
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
FG04. Hortícolas e produtos derivados																
A002	Abóbora, polpa amarela, fresco, cru	Cucurbita pepo L.	SE17_362; IN17_D066	15	IN17_D066; SE17_362	15	calculado	9	calculado	9	CA10_2303; PLO8_7.1.1.009; SE17_362; US18_170487	1	REF120	16	REF120	16
A003	Abóbora, polpa amarela, seco, cru	Cucurbita pepo L.	xCASA_A002	1	xCASA_A002	1	calculado	9	calculado	9	av	1	xCASA_A002	1	xCASA_A002	1
A004	Alface, cru	Lactuca sativa L.	NZ15_X305; IN17_C025	15	IN17_C025; NZ15_X305; NZ15_X56	15	calculado	9	calculado	9	NO22_806; NO22_843	3	NZ15_X305	15	REF087	16
A005	Alho, cru	Allium sativum L.	GB21_13-244; IN17_G011; IN17_G012	15	GB21_13-244; IN17_G011; IN17_G012	15	calculado	13	calculado	13	GB21_13-244	15	GB21_13-244	15	GB21_13-244	15
A006	Aloé/babosa/xandala, inflorescências, cru	Aloe vera (L.) Burm. f.	CZ17_0428	15	JP15_06328	13	calculado	9	calculado	9	JP15_06328	1	JP15_06328	13	JP15_06328	13
A007	Beringela, cru	Solanum melongena L.	REF121	16	REF121	16	calculado	13	calculado	13	GB21_13-161; NZ15_X1083	15	AU18_F003761; GB21_13-161; NZ15_X1083	15	AU18_F003761; GB21_13-161; IN17_D016; IN17_D019; IN17_D020; IN17_D021; NZ15_X1083; SE17_372	15
A008	Beterraba, cru	Beta vulgaris L.	AU18_F001015; FI19_305; GB21_13-164; SE17_294; IN17_F001	15	AU18_F001015; FI19_305; GB21_13-164; IN17_F001; SE17_294	15	calculado	9	calculado	9	GB21_13-164	15	AU18_F001015; GB21_13-164; NL22_12	15	AU18_F001015; GB21_13-164; IN17_F001; NL22_12; SE17_294	15
A009	Brócolos, cru	Brassica oleracea var. italica L.	AU18_F001905; FI19_324; GB21_13-502; NL22_921; NZ15_X1020	15	AU18_F001905; FI19_324; GB21_13-502; NL22_921; NZ15_X1020	15	calculado	13	calculado	13	GB21_13-502	15	AU18_F001905	15	AU18_F001905; ES16_1177; GB21_13-502; NZ15_X1020	15
A010	Cebola, cru	Allium cepa L.	AU18_F006225; GB21_13-499; IR20_42; NL22_63; NZ15_X63; NZ15_X66; IN17_G017; IN17_G018	15	REF035	16	calculado	13	calculado	13	GB21_13-499	15	AU18_F006225; NZ15_X63	15	AU18_F006225; IN17_G017; IN17_G018; NZ15_X63	15
A011	Cenoura, cru	Daucus carota L.	AU18_F002276; FI19_300; GB21_13-448; GB21_13-496; NL22_2728; NZ15_X1114; SE17_289; IN17_F002	15	AU18_F002276; GB21_13-448; GB21_13-496; IN17_F002; NL22_2728; NZ15_X1114; SE17_289	15	calculado	15	calculado	15	GB21_13-448; GB21_13-496	15	AU18_F002276; GB21_13-448; GB21_13-496; IN17_F002; NL22_2728	15	REF087	16
A012	Couve lombarda, cru	Brassica oleracea var. sabauda L.	AU18_F002010	15	AU18_F002010	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F002010; CA10_2036; CH22_454; CZ17_0056; DK19_752; PLO8_7.1.1.024; PLO8_7.2.1.018; SE17_357; US18_170388	1	AU18_F002010	15	AU18_F002010	15
A013	Couve, cru	Brassica oleracea var. acephala L.	IN17_C014	15	IN17_C014	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F004781; US18_170406	5	AU18_F004781; US18_170406	5	IN17_C014	15

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	REF120	16	calcu- lado	9	IN17_D066	15	av	1	IN17_D066	15	IN17_D066; SE17_362	15	REF037	16	calculado	15
	xCASA_A002	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	xCASA_A002	1	xCASA_A002	1	xCASA_A002	1	calculado	1
	ES16_2399	13	calcu- lado	9	IN17_C025	15	DK19_627; DK19_591; NZ15_X305; NZ15_X55; NZ15_X56	1	IN17_C025	15	IN17_C025; NZ15_X305	15	IN17_C025	15	calculado	15
	JP15_06223	13	calcu- lado	9	IN17_G011; IN17_ G012	15	DK19_205; EE19_2438; NZ15_X260	1	IN17_G011; IN17_G012	15	GB21_13-244; IN17_ G011; IN17_G012	15	GB21_13-244; IN17_ G011; IN17_G012	15	calculado	15
	JP15_06328	13	calcu- lado	9	av	1	av	1	JP15_06328	13	JP15_06328	13	JP15_06328	13	calculado	1
	JP15_06191; JP15_06193	13	calcu- lado	9	IN17_D016; IN17_ D019; IN17_D020; IN17_D021	15	AU18_F003761; DK19_69; EE19_2310; NL22_10; NZ15_X1083	1	AU18_F003761; IN17_D016; IN17_D019; IN17_D020; IN17_D021; NZ15_X1083	15	AU18_F003761; GB21_13-161; IN17_D016; IN17_D019; IN17_D020; IN17_D021; IR20_67; NZ15_X1083; SE17_372	15	REF037	16	calculado	15
	TCASA_A030	1	calcu- lado	9	IN17_F001	15	AU18_F001015; EE19_17; NL22_12; NZ15_X18	1	AU18_F001015; IN17_F001	15	AU18_F001015; GB21_13-164; IN17_F001	15	AU18_F001015; GB21_13-164; IN17_ F001; SE17_294	15	calculado	15
	NL22_921	13	calcu- lado	9	AU18_F001905; NZ15_X1020	1	AU18_F001905; DK19_17; NL22_921; NZ15_X1020	1	AU18_F001905; GB21_13-502; NL22_921; NZ15_X1020	15	AU18_F001905; GB21_13-502; NL22_921; NZ15_X1020	15	AU18_F001905; GB21_13-502; NL22_921	15	calculado	13
	ES16_2381; JP15_06153; NL22_63	13	calcu- lado	9	IN17_G017; IN17_ G018	15	AU18_F006225; EE19_2430; NL22_63; NZ15_X63; NZ15_X66	1	AU18_F006225; GB21_13-499; IN17_G017; IN17_G018; NL22_63	15	AU18_F006225; BE19_ N32-004169; GB21_13- 499; IN17_G017; IN17_G018; IR20_42; NL22_63; NZ15_X63; NZ15_X66	15	REF037	16	calculado	15
	NL22_2728	15	calcu- lado	9	IN17_F002	15	AU18_F002276; DK19_24; DK19_559; DK19_606; EE19_2110; NL22_71; NL22_2728; NZ15_X1114	1	AU18_F002276; GB21_13-496; IN17_F002; NL22_2728; NZ15_X1114	15	AU18_F002276; BE19_ N32-005638; GB21_13- 448; GB21_13-496; IN17_F002; NL22_2728; NZ15_X1114; SE17_289	15	REF037	16	calculado	15
	CA10_2036; US18_170388	1	calcu- lado	9	AU18_F002010	1	AU18_F002010; DK19_752	1	AU18_F002010; CA10_2036; CZ17_0056; PT20_560	1	AU18_F002010	15	AU18_F002010	15	calculado	5
	US18_170406	5	calcu- lado	9	IN17_C014	15	AU18_F004781; DK19_23	1	IN17_C014	15	IN17_C014	15	IN17_C014	15	calculado	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₆) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
FG04. Hortícolas e produtos derivados																
A002	Abóbora, polpa amarela, fresco, cru	Cucurbita pepo L.	REF037	16	IN17_D066	15	SE17_362	15	CA10_2303; US18_170487	1	calculado	1	IN17_D066	15	calculado	9
A003	Abóbora, polpa amarela, seco, cru	Cucurbita pepo L.	xCASA_A002	1	xCASA_A002	1	xCASA_A002	1	av	1	xCASA_A002	1	calculado	1	calculado	9
A004	Alface, cru	Lactuca sativa L.	IN17_C025; NZ15_X305	15	IN17_C025	15	IN17_C025	15	CA10_2115; CA10_2117; NZ15_X305; NZ15_X55; NZ15_X56; US18_168429; US18_169249	1	calculado	1	IN17_C025	15	calculado	9
A005	Alho, cru	Allium sativum L.	GB21_13-244; IN17_G011; IN17_G012	15	IN17_G011; IN17_G012	15	GB21_13-244	15	CA10_2394; NZ15_X260	1	calculado	1	IN17_G011; IN17_G012	15	calculado	9
A006	Aloé/babosa/xandala, inflorescências, cru	Aloe vera (L.) Burm. f.	JP15_06328	13	yTCASA_A006	1	JP15_06328	13	av	1	calculado	1	JP15_06328	13	calculado	9
A007	Beringela, cru	Solanum melongena L.	REF037	16	IN17_D016; IN17_D019; IN17_D020; IN17_D021; NZ15_X1083	15	AU18_F003761; GB21_13-161; IR20_67; NZ15_X1083; SE17_372	15	AU18_F003761; CA10_2088; NL22_10; NZ15_X1083; US18_169228	1	calculado	1	IN17_D016; IN17_D019; IN17_D020; IN17_D021; IR20_67	15	calculado	9
A008	Beterraba, cru	Beta vulgaris L.	AU18_F001015; GB21_13-164; IN17_F001; SE17_294	15	IN17_F001	15	AU18_F001015; GB21_13-164; SE17_294	15	AU18_F001015; NL22_12; NZ15_X18	1	AU18_F001015	15	calculado	1	calculado	9
A009	Brócolos, cru	Brassica oleracea var. italica L.	AU18_F001905; GB21_13-502; NL22_921	15	F19_324	13	AU18_F001905; GB21_13-502; NL22_921; NZ15_X1020	15	AU18_F001905; CA10_2374; NL22_921; NZ15_X1020; US18_170379	1	AU18_F001905; NL22_921	15	calculado	1	calculado	9
A010	Cebola, cru	Allium cepa L.	REF037	16	IN17_G017; IN17_G018	15	AU18_F006225; GB21_13-499; IR20_42; NL22_63; NZ15_X63; NZ15_X66	15	AU18_F006225; CA10_2145; CA10_2401; CA10_5414; NL22_63; NZ15_X63; NZ15_X66; US18_170000; US18_170007	1	AU18_F006225; NL22_63	15	calculado	1	calculado	9
A011	Cenoura, cru	Daucus carota L.	REF037	16	IN17_F002; NZ15_X1114	15	AU18_F002276; GB21_13-448; GB21_13-496; NL22_2728; NZ15_X1114; SE17_289	15	AU18_F002276; NL22_71; NL22_2728; NZ15_X1114; US18_170393	1	AU18_F002276; NL22_2728	15	calculado	1	calculado	9
A012	Couve lombarda, cru	Brassica oleracea var. sabauda L.	AU18_F002010	15	US18_170388	5	US18_170388	5	AU18_F002010; CA10_2036; US18_170388	1	AU18_F002010; CA10_2036; US18_170388	1	calculado	1	calculado	9
A013	Couve, cru	Brassica oleracea var. acephala L.	IN17_C014	15	IN17_C014	15	IN17_C014	15	AU18_F004781; CA10_2063; US18_170406	1	calculado	1	IN17_C014	15	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₃ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₃ -]		PHYTCCP ou PHYTCP-PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	IR20_75	13	REF037	16	IR20_75	13	IN17_D066	15	IN17_D066	15	IN17_D066	15	IN17_D066	15	IN17_D066	15	IN17_D066	15
	av	1	xTCASA_A002	1	xTCASA_A002	1	xTCASA_A002	1	xTCASA_A002	1	xTCASA_A002	1	xTCASA_A002	1	xTCASA_A002	1	xTCASA_A002	1
	CA10_2115; CA10_2117; DK19_591; DK19_627; ES16_2399; FI19_330; I209_331_1; I209_332_1; I209_333_1; NO22_806; NO22_843; NZ15_X55; NZ15_X56; NZ15_X305; PL08_7.1.1.039; PT20_584; US18_168429; US18_169249	1	REF087	16	FI19_330	15	IN17_C025	15	IN17_C025	15	IN17_C025	15	IN17_C025	15	IN17_C025	15	IN17_C025	15
	GB21_13-244	15	GB21_13-244; IN17_G011; IN17_G012	15	GB21_13-244	15	GB21_13-244; IN17_G011; IN17_G012	15	GB21_13-244; IN17_G011; IN17_G012	15	GB21_13-244; IN17_G011; IN17_G012	15	IN17_G011; IN17_G012	15	IN17_G011; IN17_G012	15	IN17_G011	15
	JP15_06328	1	JP15_06328	13	JP15_06328	1	CZ17_0428	1	CZ17_0428	1	CZ17_0428	1	CZ17_0428	15	CZ17_0428	15	TCASA_A079	1
	GB21_13-161	15	REF037	16	GB21_13-161	15	GB21_13-161; IN17_D016; IN17_D019; IN17_D020; IN17_D021	15	GB21_13-161; IN17_D016; IN17_D019; IN17_D020; IN17_D021	15	GB21_13-161; IN17_D016; IN17_D019; IN17_D020; IN17_D021	15	CZ17_0466; IN17_D016; IN17_D019; IN17_D020; IN17_D021	15	CZ17_0466; IN17_D016; IN17_D019; IN17_D020; IN17_D021	15	IN17_D016; IN17_D019; IN17_D020; IN17_D021	15
	GB21_13-164	15	AU18_F001015; FI19_305; GB21_13-164; IN17_F001	15	GB21_13-164	15	GB21_13-164; IN17_F001	15	GB21_13-164; IN17_F001	15	GB21_13-164; IN17_F001	15	IN17_F001	15	IN17_F001	15	IN17_F001	15
	GB21_13-502	15	AU18_F001905; FI19_324; GB21_13-502; NL22_921	15	FI19_324; GB21_13-502	15	GB21_13-502	15	GB21_13-502	15	GB21_13-502	15	GB21_13-502	15	GB21_13-502	15	TCASA_A013	1
	GB21_13-499	15	REF037	16	GB21_13-499	15	GB21_13-499; IN17_G017; IN17_G018	15	GB21_13-499; IN17_G017; IN17_G018	15	GB21_13-499; IN17_G017; IN17_G018	15	IN17_G017; IN17_G018; NL22_63	15	IN17_G017; IN17_G018; NL22_63	15	REF035	16
	GB21_13-448; GB21_13-496	15	REF037; REF087	16	FI19_300; GB21_13-448; GB21_13-496	15	GB21_13-448; GB21_13-496; IN17_F002	15	GB21_13-448; GB21_13-496; IN17_F002	15	GB21_13-448; GB21_13-496; IN17_F002	15	GB21_13-496; IN17_F002	15	GB21_13-496; IN17_F002	15	IN17_F002	15
	AU18_F002010; CA10_2036; CH22_454; DK19_752; ES16_852; PL08_7.1.1.024; PL08_7.2.1.018; PT20_560; SE17_357; US18_170388	1	AU18_F002010	15	ES16_852	13	CA10_2036; CH22_454; DK19_752; PL08_7.1.1.024; PL08_7.2.1.018; PT20_560; SE17_357; US18_170388	1	ES16_852	13	CA10_2036; CH22_454; DK19_752; PL08_7.1.1.024; PL08_7.2.1.018; PT20_560; SE17_357; US18_170388	1	CZ17_0056; DK19_752; PT20_560	1	DK19_752	1	TCASA_A013	1
	AU18_F004781	5	IN17_C014	15	AU18_F004781; CA10_2063; DK19_23; NO22_777; PL08_7.1.1.018; PT20_558; US18_170406	1	IN17_C014	15	IN17_C014	15	IN17_C014	15	IN17_C014	15	IN17_C014	15	IN17_C014	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kj)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kj)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A014	Couve-flor, cru	Brassica oleracea var. botrytis L.	IAN17_20500012	9	calculado	11	calculado	11	REF037	16	GB21_13-512; NZ15_X36	15	F119_322; GB21_13-512; NZ15_X36	15	IN17_D036	11
A015	Espinafres, cru	Spinacia oleracea L.	WAFCT19_04_057	10	calculado	11	calculado	11	AU18_F008761; AU18_F008763; F119_33456; GB21_13-572; IN17_C033; NL22_51	15	GB21_13-572	15	F119_33456; GB21_13-572	15	IN17_C033	11
A016	Feijão-verde, cru	Phaseolus vulgaris L.	WAFCT19_04_003	10	calculado	11	calculado	11	REF037; REF086; REF087	16	GB21_13-514	15	GB21_13-514	15	IN17_D049; IN17_D050	11
A017	Folhas de moringa, cru	Moringa oleifera Lam.	WAFCT19_04_011	10	calculado	11	calculado	11	REF067; REF087; REF092; REF111; REF114	16	REF067; REF087; REF092; REF111; FA068_665	16	REF067; REF111	16	IN17_C019	11
A019	Fúmbua/súngua, cru	Gnetum africanum Welw.	WAFCT19_04_080	10	calculado	9	calculado	9	REF001	16	REF001	16	REF001	16	TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A028; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1
A020	Gimboa, cru	Amaranthus spp.	WAFCT19_04_023	10	calculado	12	calculado	12	REF037; REF001; REF072; REF087; REF088; REF110; REF111; REF112; REF113; REF114; REF115; REF116; REF117; REF206	16	REF037; REF001; REF072; REF087; REF088; REF110; REF111; REF112; REF113; REF117; REF206	16	REF001; REF072; REF088; REF110; REF111; REF112; REF113; REF206	16	REF072; REF111; REF117	12
A021	Grelos de nabo, cru	Brassica rapa subsp. Rapa L.	IAN17_20200016	9	calculado	9	calculado	9	IT08_005090; IT08_005340	13	IT08_005090; IT08_005340	13	IT08_005090; IT08_005340	13	CA10_2263	9
A023	Lombi, abóbora, cru	Cucurbita maxima Duchesne	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	REF037; REF113	16	REF037; REF113	16	IN17_C030	15	IN17_C030	11
A022	Lombi, cafelisberto/omungo, cru	Galinsoga parviflora Cav.	WAFCT19_04_131	10	calculado	9	calculado	9	REF112; REF206	16	REF112; REF206	16	REF112; REF206	16	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1
A024	Lombi, feijão comum, cru	Phaseolus vulgaris L.	WAFCT19_04_010	2	calculado	9	calculado	9	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
AU18_F002378; CA10_2385; GB21_13-512; IN17_D036; NL22_14; SE17_322	15	GB21_13-512	3	REF037	16	AU18_F002378; FI19_322; GB21_13-512; IN17_D036; NL22_14; NZ15_X36; SE17_322	15	AU18_F002378; FI19_322; GB21_13-512; IN17_D036; NL22_14; NZ15_X36; SE17_322	15	AU18_F002378; FI19_322; GB21_13-512; IN17_D036; NL22_14; NZ15_X36; SE17_322	15	AU18_F002378; FI19_322; GB21_13-512; IN17_D036; NL22_14; NZ15_X36; SE17_322	15	AU18_F002378; FI19_322; GB21_13-512; IN17_D036; NL22_14; NZ15_X36; SE17_322	15
AU18_F008763; IN17_C033; NL22_51; SE17_4941	15	GB21_13-572	3	AU18_F008761; AU18_F008763; IN17_C033; NL22_51	15	AU18_F008761; AU18_F008763; FI19_33456; GB21_13-572; IN17_C033; NL22_51; SE17_4941	15	AU18_F008761; AU18_F008763; FI19_33456; GB21_13-572; IN17_C033; NL22_51; SE17_4941	15	AU18_F008761; AU18_F008763; FI19_33456; GB21_13-572; IN17_C033; NL22_51; SE17_4941	15	AU18_F008761; FI19_33456; GB21_13-572; IN17_C033; NL22_51; SE17_4941	15	AU18_F008761; AU18_F008763; FI19_33456; GB21_13-572; IN17_C033; NL22_51; SE17_4941	15
GB21_13-514; IN17_D049; IN17_D050	15	GB21_13-514	3	REF037; REF086	16	REF087	16	REF086; REF087	16	GB21_13-514; IN17_D049; IN17_D050	15	REF086	16	GB21_13-514; IN17_D049; IN17_D050	15
IN17_C019	15	CA10_2096	1	REF067; REF092	16	REF067; REF092; REF087	16	REF067; REF092; REF087; REF111	16	REF067	16	REF111	16	IN17_C019	15
REF001	8	av	1	REF001	16	WAFCT19_04_080	2	REF001	16	WAFCT19_04_080	2	WAFCT19_04_080	2	WAFCT19_04_080	2
REF112	16	CA10_1984; NL22_677	1	REF037; REF001; REF072; REF088; REF110; REF112; REF113; REF117	16	REF072; REF087; REF112; REF113; REF117	16	REF001; REF072; REF087; REF088; REF112; REF113; REF117; REF206	16	REF072; REF112; REF113; REF117	16	REF072; REF111; REF112	16	REF072	16
IT08_005090	13	CA10_2263; ES16_2396; I209_308_1; I209_326_1; IT08_005090; IT08_005340; NL22_38; PT20_567; US18_170061	1	US18_170061	5	IT08_005090; IT08_005340	13	IT08_005090; IT08_005340	13	US18_170061	5	IT08_005090; IT08_005340	13	US18_170061	5
IN17_C030	15	av	1	REF037; REF113	16	REF113	16	REF113	16	REF113	16	IN17_C030	15	IN17_C030	15
REF112	16	av	1	REF112	16	REF112	16	REF112; REF206	16	REF112	16	REF112	16	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_A028; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A047; TCASA_A048	1
TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	av	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)	
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A014	Couve-flor, cru	Brassica oleracea var. botrytis L.	AU18_F002378; F119_322; GB21_13-512; NL22_14; NZ15_X36; SE17_322; IN17_D036	15	AU18_F002378; F119_322; GB21_13-512; IN17_D036; NL22_14; NZ15_X36; SE17_322	15	calculado	13	calculado	13	GB21_13-512	15	AU18_F002378	15	AU18_F002378; IN17_D036; SE17_322	15
A015	Espinafres, cru	Spinacia oleracea L.	AU18_F008761; AU18_F008763; F119_33456; GB21_13-572; NL22_51; SE17_4941; IN17_C033	15	AU18_F008761; AU18_F008763; F119_33456; GB21_13-572; IN17_C033; NL22_51; SE17_4941	15	calculado	13	calculado	13	GB21_13-572	15	AU18_F008761; AU18_F008763; GB21_13-572; NL22_51	15	AU18_F008761; AU18_F008763; GB21_13-572; IN17_C033; NL22_51; SE17_4941	15
A016	Feijão-verde, cru	Phaseolus vulgaris L.	GB21_13-514; IN17_D049; IN17_D050	15	GB21_13-514; IN17_D049; IN17_D050	15	calculado	9	calculado	9	GB21_13-514	15	IN17_D049; IN17_D050	15	REF087	16
A017	Folhas de moringa, cru	Moringa oleifera Lam.	REF067	16	REF067	16	calculado	9	calculado	9	CA10_2096; US18_168416	1	av	1	REF087	16
A019	Fúmbua/súngua, cru	Gnetum africanum Welw.	WAFCT19_04_080	2	REF001	16	calculado	9	calculado	9	av	1	REF199	16	REF199	16
A020	Gimboa, cru	Amaranthus spp.	REF206; REF001; REF112	16	REF001; REF072; REF088; REF112; REF113; REF117; REF206	16	calculado	9	calculado	9	CA10_1984; GB21_13-149; NL22_677; US18_168385	1	GB21_13-149; NL22_677	1	REF087; REF088; REF113	16
A021	Grelhos de nabo, cru	Brassica rapa subsp. Rapa L.	US18_170061	5	US18_170061	5	calculado	9	calculado	9	CA10_2263; ES16_2396; I209_308_1; I209_326_1; NL22_38; US18_170061	1	NL22_38; US18_170061	1	CA10_2263; NL22_38; US18_170061	1
A023	Lombi, abóbora, cru	Cucurbita maxima Duchesne	IN17_C030	15	REF113	16	calculado	9	calculado	9	US18_169272	1	WAFCT19_04_053	2	REF113	16
A022	Lombi, cafelisberto/omungo, cru	Galinisoga parviflora Cav.	REF206; REF112	16	REF112; REF206	16	calculado	9	calculado	9	av	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A024; TCASA_A028; TCASA_A039	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A032; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1
A024	Lombi, feijão comum, cru	Phaseolus vulgaris L.	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	calculado	9	calculado	9	av	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A039	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
JP15_06054; NL22_14	13	calcu- lado	9	IN17_D036	15	AU18_F002378; DK19_14; DK19_799; DK19_1005; NL22_14; NZ15_X36	1	AU18_F002378; IN17_ D036; NL22_14	15	AU18_F002378; BE19_ N32-000588; GB21_13- 512; IN17_D036; NL22_14; SE17_322	15	REF037	16	calculado	15
JP15_06355; JP15_06356; JP15_06267; NL22_51	13	calcu- lado	9	IN17_C033	15	AU18_F008761; AU18_ F008763; DK19_50; NL22_51	1	AU18_F008761; IN17_ C033; NL22_51	15	AU18_F008761; AU18_ F008763; GB21_13-572; IN17_C033; NL22_51; SE17_4941	15	AU18_F008761; AU18_F008763; GB21_13-572; IN17_ C033; NL22_51; SE17_4941	15	calculado	15
US18_169961	5	calcu- lado	9	IN17_D049; IN17_ D050	15	DK19_764; EE19_1860	1	GB21_13-514; IN17_ D049; IN17_D050	15	GB21_13-514; IN17_ D049; IN17_D050	15	REF037	16	calculado	15
WAFCT19_04_011	2	calcu- lado	9	IN17_C019	15	av	1	IN17_C019	15	IN17_C019	15	REF092	16	calculado	15
REF199	16	calcu- lado	9	av	1	av	1	WAFCT19_04_080	2	WAFCT19_04_080	2	WAFCT19_04_080	2	calculado	2
NL22_677	1	calcu- lado	9	IN17_C002; IN17_ C003; IN17_C004; IN17_C005; IN17_C006	15	NL22_677	1	IN17_C002; IN17_C003; IN17_C004; IN17_C005; IN17_C006	15	IN17_C002; IN17_C003; IN17_C004; IN17_C005; IN17_C006	15	REF037; REF113	16	calculado	15
NL22_38; US18_170061	1	calcu- lado	9	av	1	NL22_38	1	CA10_2263; PT20_567	1	IT08_005090; IT08_005340	5	IT08_005090; IT08_005340; US18_170061	5	calculado	5
WAFCT19_04_053	2	calcu- lado	9	IN17_C030	15	av	1	IN17_C030	15	IN17_C030	15	REF113	16	calculado	15
TCASA_A019; TCA- SA_A020; TCASA_A024; TCASA_A028; TCA- SA_A039	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	TCASA_A020; TCA- SA_A023; TCASA_A024; TCASA_A028; TCASA_ A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A023; TCASA_ A024; TCASA_A025; TCA- SA_A028; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_ A037; TCASA_A039; TCA- SA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCA- SA_A023; TCASA_ A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A032; TCA- SA_A033; TCASA_ A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	calculado	1
TCASA_A019; TCASA_ A020; TCASA_A039	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	TCASA_A020; TCASA_ A023; TCASA_A039; TCA- SA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCA- SA_A023; TCASA_A025; TCASA_A032; TCASA_ A033; TCASA_A037; TCA- SA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCA- SA_A023; TCASA_ A025; TCASA_A032; TCASA_A033; TCA- SA_A037; TCASA_ A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	calculado	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina	Triptofano		Vitamina B ₆		Ácido fólico (sintético)		Folatos, naturalmente presentes		Folatos, total (vitamina B ₉)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares			
			(mg)	(mg)		(mg)		(µg)		(µg)		(µg)		(µg)			
			NIA ou [NIA-]	TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE			
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	
A014	Couve-flor, cru	Brassica oleracea var. botrytis L.	REF037	16	IN17_D036	15	AU18_F002378; GB21_13-512; NL22_14; SE17_322	15	AU18_F002378; CA10_2385; NL22_14; NZ15_X36; US18_169986	1	AU18_F002378; NL22_14	15	calculado	1	calculado	9	
A015	Espinafres, cru	Spinacia oleracea L.	AU18_F008761; AU18_F008763; GB21_13-572; IN17_C033; NL22_51; SE17_4941	15	FI19_33456; IN17_C033	15	AU18_F008761; GB21_13-572; NL22_51; SE17_4941	15	AU18_F008761; AU18_F008763; CA10_2213; NL22_51; US18_168462	1	AU18_F008763; NL22_51	15	calculado	1	calculado	9	
A016	Feijão-verde, cru	Phaseolus vulgaris L.	REF037	16	IN17_D049; IN17_D050	15	GB21_13-514	15	US18_169961	1	calculado	1	IN17_D049; IN17_D050	15	calculado	9	
A017	Folhas de moringa, cru	Moringa oleifera Lam.	REF092	16	IN17_C019	15	IN17_C019	15	CA10_2096; US18_168416	1	calculado	1	IN17_C019	15	calculado	9	
A019	Fúmbua/súngua, cru	Gnetum africanum Welw.	WAFCT19_04_080	2	WAFCT19_04_080	2	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	av	1	WAFCT19_04_080	2	calculado	1	calculado	9	
A020	Gimboa, cru	Amaranthus spp.	REF037; REF072	16	IN17_C002; IN17_C003; IN17_C004; IN17_C005; IN17_C006	15	IN17_C002; IN17_C003; IN17_C004; IN17_C005; IN17_C006	15	CA10_1984; NL22_677; US18_168385	1	calculado	1	IN17_C002; IN17_C003; IN17_C004; IN17_C005; IN17_C006	15	calculado	9	
A021	Grelos de nabo, cru	Brassica rapa subsp. Rapa L.	IT08_005090; IT08_005340	13	US18_170061	5	US18_170061	5	CA10_2263; NL22_38; US18_170061	1	US18_170061	5	calculado	1	calculado	9	
A023	Lombi, abóbora, cru	Cucurbita maxima Duchesne	IN17_C030	15	IN17_C030	15	IN17_C030	15	US18_169272	1	calculado	1	IN17_C030	15	calculado	9	
A022	Lombi, cafelisberto/omungo, cru	Galinsoga parviflora Cav.	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A027; TCASA_A028; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	av	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	calculado	1	calculado	9	
A024	Lombi, feijão comum, cru	Phaseolus vulgaris L.	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	av	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	calculado	1	calculado	9	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₅ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₅ -]		PHYTCCP ou PHYTCP- PD' ou PHYTCPPI' ou IP ₆ '' ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	GB21_13-512	15	REF037	16	FI19_322; GB21_13-512	15	GB21_13-512; IN17_D036	15	GB21_13-512; IN17_D036	15	GB21_13-512; IN17_D036	15	IN17_D036	15	IN17_D036	15	IN17_D036	15
	GB21_13-572	15	AU18_F008761; AU18_F008763; GB21_13-572; IN17_C033; NL22_51	15	FI19_33456; GB21_13-572	15	GB21_13-572; IN17_C033	15	GB21_13-572; IN17_C033	15	GB21_13-572; IN17_C033	15	IN17_C033	15	IN17_C033	15	IN17_C033	15
	GB21_13-514	15	REF037; REF087	16	GB21_13-514	15	GB21_13-514; IN17_D049; IN17_D050	15	GB21_13-514; IN17_D049; IN17_D050	15	GB21_13-514; IN17_D049; IN17_D050	15	IN17_D049; IN17_D050	15	IN17_D049; IN17_D050	15	IN17_D049	15
	CA10_2096; US18_168416	1	REF087; REF092; REF114	16	CA10_2096; US18_168416	1	IN17_C019	15	IN17_C019	15	IN17_C019	15	IN17_C019	15	IN17_C019	15	IN17_C019	15
	av	1	REF001	16	av	1	WAFCT19_04_080	2	WAFCT19_04_080	2	WAFCT19_04_080	2	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A037; TCASA_A047; TCASA_A048	1
	CA10_1984; GB21_13-149; NL22_677; US18_168385	1	REF037; REF072; REF087; REF114; REF001; REF115; REF116	16	CA10_1984; GB21_13-149; NL22_677; US18_168385	1	IN17_C002; IN17_C003; IN17_C004; IN17_C005; IN17_C006	15	IN17_C002; IN17_C003; IN17_C004; IN17_C005; IN17_C006	15	IN17_C002; IN17_C003; IN17_C004; IN17_C005; IN17_C006	15	IN17_C002; IN17_C003; IN17_C004; IN17_C005; IN17_C006	15	IN17_C002; IN17_C003; IN17_C004; IN17_C005; IN17_C006	15	IN17_C002	15
	CA10_2263; ES16_2396; I209_308_1; I209_326_1; NL22_38; PT20_567; US18_170061	1	IT08_005090; IT08_005340	13	CA10_2263; ES16_2396; I209_308_1; I209_326_1; IT08_005090; IT08_005340; NL22_38; PT20_567; US18_170061	1	NL22_38	13	US18_170061	5	US18_170061	5	NL22_38; PT20_567	1	NL22_38	1	TCASA_A013	1
	US18_169272	1	REF037	16	US18_169272	1	IN17_C030	15	IN17_C030	15	IN17_C030	15	IN17_C030	15	IN17_C030	15	IN17_C030	15
	av	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A032; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	av	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A037; TCASA_A047; TCASA_A048	1
	av	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A032; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A039; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A037; TCASA_A047; TCASA_A048	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kJ)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kJ)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A025	Lombi, feijão macunde, cru	Vigna un- guiculata (L.) Walp.	WAFCT19_04_010	10	calculado	9	calculado	9	REF037; REF087; REF088; REF113; REF122	16	REF037; REF087; REF088; REF113; REF122	16	REF088; REF113	16	US18_169224	1
A026	Lombi, lossaca, cru	Solanum aethiopicum L. S. scabrum L	WAFCT19_04_131	2	calculado	9	calculado	9	REF086; REF087; REF088	16	REF086; REF087; REF088	16	REF086; REF088	16	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1
A027	Lombi, losuva, cru	Solanum nigrum L.	WAFCT19_04_131	10	calculado	9	calculado	9	REF088	16	REF088	16	REF088	16	TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A028; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1
A028	Lombi, matila, cru	Lagenaria siceraria (Mo- lina) StandL.	WAFCT19_04_131	2	calculado	9	calculado	9	TCASA_A019; TCA- SA_A020; TCASA_ A022; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCA- SA_A027; TCASA_ A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A019; TCASA_ A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_ A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_ A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_ A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1
A032	Lombi, ompungu/ empungo, cru	Cleome gynandra L.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	REF072; REF113	16	REF072; REF113	16	REF072; REF113	16	REF072	12
A029	Lossaca, cru	Solanum aethiopicum L.; Solanum macrocar- pon L.	IAN17_20300014	9	calculado	11	calculado	11	REF037; REF086; REF087	16	REF037; REF086; REF087; FAO68_150	16	REF086	16	IN17_D010; IN17_D011; IN17_D012; IN17_D013; IN17_D014	11
A031	Matila/cabaça, cru	Lagenaria siceraria (Mo- lina) StandL.	IAN17_20300026	9	calculado	12	calculado	12	REF072	16	PK18_45	13	PK18_45	13	REF072	12
A030	Nabo, cru	Brassica rapa L.	WAFCT19_04_068	10	calculado	9	calculado	9	AU18_F009340; FI19_304	15	CZ17_0652	15	FI19_304	15	CA10_2470; CZ17_0652; PK18_73	9
A033	Onkholokohô/olo- holokoso, cru	Bidens spp.	WAFCT19_04_131	10	calculado	12	calculado	12	REF072; REF112; REF206	16	REF072; REF112; REF206	16	REF072; REF112; REF206	16	REF072	12

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	REF122	8	av	1	REF037; REF088; REF113; REF122	16	REF087; REF113; REF122	16	REF087; REF088; REF113; REF122	16	REF113; REF122	16	REF122	16	US18_169224	5
	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A027; TCASA_A028; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	av	1	REF086; REF088	16	REF086; REF087	16	REF088	16	REF212	16	REF212	16	REF212	16
	REF210	16	av	1	REF088	16	REF210	16	REF088	16	REF210	16	REF210	16	REF211	16
	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	av	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1
	REF072	8	av	1	REF072; REF113	16	REF072; REF113	16	REF072; REF113	16	REF072; REF113	16	REF072	16	REF072	16
	IN17_D010; IN17_D011; IN17_D012; IN17_D013; IN17_D014	15	av	1	REF037; REF086	16	REF086; REF087	16	IN17_D010; IN17_D011; IN17_D012; IN17_D013; IN17_D014	15	IN17_D010; IN17_D011; IN17_D012; IN17_D013; IN17_D014	15	IN17_D010; IN17_D011; IN17_D012; IN17_D013; IN17_D014	15	IN17_D010; IN17_D011; IN17_D012; IN17_D013; IN17_D014	15
	IN17_D008; IN17_D009	15	US18_169232	1	REF072	16	REF072	16	REF072	16	REF072	16	REF072	16	REF072	16
	AU18_F009340; CZ17_0652	15	AU18_F009340; BE19_N32-005822; CA10_2470; DK19_381; EE19_2130; FI19_304; I209_341_1; IT08_005660; PT20_609; SE17_297; US18_170465	1	AU18_F009340; CZ17_0652	15	AU18_F009340; FI19_304	15	AU18_F009340; FI19_304	15	AU18_F009340; FI19_304	15	FI19_304	15	AU18_F009340; FI19_304	15
	REF112	16	av	1	REF072; REF112	16	REF072; REF112	16	REF072; REF112; REF206	16	REF072; REF112	16	REF072; REF112	16	REF072	16

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol) (µg)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol) (µg)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)	
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A025	Lombi, feijão macunde, cru	Vigna unguiculata (L.) Walp.	US18_169224	5	REF088; REF113	16	calculado	9	calculado	9	US18_169224	1	WAFCT19_04_010	2	REF087; REF088; REF113	16
A026	Lombi, lossaca, cru	Solanum aethiopicum L. S. scabrum L.	REF212	16	REF088	16	calculado	9	calculado	9	av	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A024; TCASA_A028; TCASA_A039	1	REF088	16
A027	Lombi, losuva, cru	Solanum nigrum L.	REF211	16	REF088	16	calculado	9	calculado	9	av	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A024; TCASA_A028; TCASA_A039	1	REF088	16
A028	Lombi, matila, cru	Lagenaria siceraria (Molina) Standl.	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A022; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	calculado	9	calculado	9	av	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A039	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A027; TCASA_A032; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1
A032	Lombi, ompungu/empungo, cru	Cleome gynandra L.	REF072	16	REF072; REF113	16	calculado	9	calculado	9	av	1	WAFCT19_04_072	2	REF113	16
A029	Lossaca, cru	Solanum aethiopicum L.; Solanum macrocarpon L.	REF213	16	IN17_D010; IN17_D011; IN17_D012; IN17_D013; IN17_D014	15	calculado	9	calculado	9	av	1	REF235	16	IN17_D010; IN17_D011; IN17_D012; IN17_D013; IN17_D014	15
A031	Matila/cabaça, cru	Lagenaria siceraria (Molina) Standl.	REF072	16	REF072	16	calculado	9	calculado	9	GB21_13-249; US18_169232	1	GB21_13-249	1	IN17_D008; IN17_D009	15
A030	Nabo, cru	Brassica rapa L.	AU18_F009340; CZ17_0652; F19_304	15	AU18_F009340; F19_304	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F009340; CA10_2470; DK19_381; EE19_2130; I209_341_1; JP15_06036; JP15_06038; PL08_7.1.1.037; SE17_297; US18_170465	1	AU18_F009340	15	AU18_F009340	15
A033	Onkholokohô/oloholoko-so, cru	Bidens spp.	REF206; REF072; REF112	16	REF072; REF112; REF206	16	calculado	9	calculado	9	av	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A024; TCASA_A028; TCASA_A039	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A032; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	WAFCT19_04_010	2	calcu- lado	9	av	1	av	1	WAFCT19_04_010	2	REF037	8	REF037; REF113	16	calculado	2
	TCASA_A019; TCA- SA_A020; TCASA_A024; TCASA_A028; TCA- SA_A039	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	TCASA_A020; TCA- SA_A023; TCASA_A024; TCASA_A028; TCASA_ A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_ A023; TCASA_A024; TCA- SA_A025; TCASA_A028; TCASA_A032; TCASA_ A033; TCASA_A037; TCA- SA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCA- SA_A023; TCASA_ A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A032; TCA- SA_A033; TCASA_ A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	calculado	1
	TCASA_A019; TCA- SA_A020; TCASA_A024; TCASA_A028; TCA- SA_A039	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	TCASA_A020; TCA- SA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_ A028; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_ A023; TCASA_A024; TCA- SA_A025; TCASA_A028; TCASA_A032; TCASA_ A033; TCASA_A037; TCA- SA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCA- SA_A023; TCASA_ A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A032; TCA- SA_A033; TCASA_ A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	calculado	1
	TCASA_A019; TCASA_ A020; TCASA_A039	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	TCASA_A020; TCASA_ A023; TCASA_A039; TCA- SA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCA- SA_A023; TCASA_A025; TCASA_A032; TCASA_ A033; TCASA_A037; TCA- SA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCA- SA_A023; TCASA_ A025; TCASA_A032; TCASA_A033; TCA- SA_A037; TCASA_ A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	calculado	1
	WAFCT19_04_072	2	calcu- lado	9	av	1	av	1	WAFCT19_04_072	2	REF072	8	REF113	16	calculado	2
	WAFCT19_04_074	2	calcu- lado	9	IN17_D010; IN17_ D011; IN17_D012; IN17_D013; IN17_ D014	15	av	1	IN17_D010; IN17_D011; IN17_D012; IN17_D013; IN17_D014	15	IN17_D010; IN17_D011; IN17_D012; IN17_D013; IN17_D014	15	REF037	16	calculado	15
	TCASA_A034	1	calcu- lado	9	IN17_D008; IN17_ D009	15	av	1	IN17_D008; IN17_D009	15	IN17_D008; IN17_D009	15	IN17_D008; IN17_D009	15	calculado	15
	JP15_06036; JP15_06038	13	calcu- lado	9	AU18_F009340	1	AU18_F009340; DK19_381; EE19_2130	1	JP15_06036; JP15_06038	13	AU18_F009340	15	AU18_F009340	15	calculado	5
	TCASA_A019; TCA- SA_A020; TCASA_A024; TCASA_A028; TCA- SA_A039	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	TCASA_A020; TCA- SA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_ A028; TCASA_A047; TCASA_A048	1	REF072	8	REF072	8	calculado	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina		Triptofano		Vitamina B ₆		Ácido fólico (sintético)		Folatos, naturalmente presentes		Folatos, total (vitamina B ₉)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A025	Lombi, feijão macunde, cru	Vigna unguiculata (L.) Walp.	REF037	16	WAFCT19_04_010	2	US18_169224	1	US18_169224	1	US18_169224	1	calculado	1	calculado	9
A026	Lombi, lossaca, cru	Solanum aethiopicum L.. S. scabrum L.	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A027; TCASA_A028; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	av	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	calculado	1	calculado	9
A027	Lombi, losuva, cru	Solanum nigrum L.	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	av	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	calculado	1	calculado	9
A028	Lombi, matila, cru	Lagenaria siceraria (Molina) StandL.	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A032; TCASA_A033; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	av	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	calculado	1	calculado	9
A032	Lombi, ompungu/empungo, cru	Cleome gynandra L.	REF072	16	WAFCT19_04_072	2	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	av	1	WAFCT19_04_072	2	calculado	1	calculado	9
A029	Lossaca, cru	Solanum aethiopicum L.; Solanum macrocarpon L.	REF037	16	IN17_D010; IN17_D011; IN17_D012; IN17_D013; IN17_D014	15	IN17_D010; IN17_D011; IN17_D012; IN17_D013; IN17_D014	15	av	1	calculado	1	IN17_D010; IN17_D011; IN17_D012; IN17_D013; IN17_D014	15	calculado	9
A031	Matila/cabaça, cru	Lagenaria siceraria (Molina) StandL.	REF072	16	IN17_D008; IN17_D009	15	IN17_D008; IN17_D009	15	US18_169232	1	calculado	1	IN17_D008; IN17_D009	15	calculado	9
A030	Nabo, cru	Brassica rapa L.	AU18_F009340	15	US18_170465	5	IR20_51	13	AU18_F009340; CA10_2470; US18_170465	1	calculado	1	IR20_51	13	calculado	9
A033	Onkholokohò/oloholokoso, cru	Bidens spp.	REF072	16	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	av	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	calculado	1	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₅ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₅ -]		PHYTCP ou PHYTCP- PD' ou PHYTCPPI' ou IP ₆ '' ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	US18_169224	1	REF037; REF087; REF122	16	US18_169224	1	US18_169224	5	US18_169224	5	US18_169224	5	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	US18_169224	5	REF088	8
	av	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A032; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	av	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	REF088	8
	av	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A032; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	av	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	REF269; REF270	16
	av	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A032; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A039; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A037; TCASA_A047; TCASA_A048	1
	av	1	REF072	16	av	1	WAFCT19_04_072	2	WAFCT19_04_072	2	WAFCT19_04_072	2	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	REF271	16
	av	1	REF037	16	av	1	IN17_D010; IN17_D011; IN17_D012; IN17_D013; IN17_D014	15	IN17_D010; IN17_D011; IN17_D012; IN17_D013; IN17_D014	15	IN17_D010; IN17_D011; IN17_D012; IN17_D013; IN17_D014	15	IN17_D010; IN17_D011; IN17_D012; IN17_D013; IN17_D014	15	IN17_D010; IN17_D011; IN17_D012; IN17_D013; IN17_D014	15	IN17_D010; IN17_D011; IN17_D012; IN17_D013; IN17_D014	15
	GB21_13-249; US18_169232	1	REF072	16	PK18_45	13	IN17_D008; IN17_D009	15	IN17_D008; IN17_D009	15	IN17_D008; IN17_D009	15	IN17_D008; IN17_D009	15	IN17_D008; IN17_D009	15	IN17_D009; IN17_D008	15
	IR20_51	13	AU18_F009340; FI19_304	15	FI19_304; IR20_51; PK18_73	13	FI19_304	13	US18_170465	5	US18_170465	5	CZ17_0652	15	CZ17_0652	15	REF243	16
	av	1	TCASA_A019; TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A032; TCASA_A037; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	av	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A028; TCASA_A037; TCASA_A047; TCASA_A048	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kj)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kj)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A034	Pepino, cru	Cucumis sativus L.	WAFCT19_04_032	10	calculado	11	calculado	11	REF037	16	GB21_13-523	15	GB21_13-523; IR20_69	15	IN17_D043	11
A035	Pimento verde, cru	Capsicum annuum L.	WAFCT19_04_049	10	calculado	11	calculado	11	REF037	16	GR13_CA_1067	13	GR13_CA_1067; IT08_005640	13	IN17_D033	11
A036	Quiabo, cru	Abelmoschus esculentus (L.) Moench	WAFCT19_04_017	10	calculado	11	calculado	11	REF088; REF035; REF125	16	GB21_13-300	15	GB21_13-300	15	IN17_D056	11
A037	Quizaca, cru	Manihot escu- lenta Crantz	REF086	12	calculado	9	calculado	9	REF037; REF086; REF088; REF116; REF118; REF119	16	REF037; REF086; REF088; REF118	16	REF086; REF088	16	WAFCT19_04_008	2
A039	Rama de batata-doce, cru	Ipomoea batatas (L.) Lam.	WAFCT19_04_059	10	calculado	9	calculado	9	REF037; REF110; REF126	16	REF037; REF110; REF126	16	REF110	16	CA10_2238	9
A040	Repolho, cru	Brassica oleracea var. capitata L.	WAFCT19_04_005	10	calculado	11	calculado	11	REF037	16	GB21_13-509	15	FI19_320; GB21_13- 509	15	IN17_C015	11
A041	Tomate, catchala/ cereja, cru	Lycopersicon esculentum L.	WAFCT19_04_021	10	calculado	9	calculado	9	REF037	16	CZ17_0646; GB21_13-519	15	GB21_13-519	15	CZ17_0646	9
A042	Tomate, cru	Lycopersicon esculentum L.	WAFCT19_04_021	10	calculado	11	calculado	11	REF037; REF086; REF001; REF035	16	GB21_13-517; NZ15_X1006	15	GB21_13-517; IR20_79; NZ15_X1006	15	IN17_D075; IN17_D076	11
A043	Tomate, massa/con- centrado, embalado	Lycopersicon esculentum L.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	NL22_141; NZ15_ X1079	15	NL22_141; NZ15_X1079	15	NZ15_X1079	15	CA10_2258; CA10_6579	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kj - kilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
AU18_F003319; AU18_F003320; CA10_2363; GB21_13-523; IN17_D043; NL22_27; NL22_2739; SE17_339	15	GB21_13-523	3	REF037	16	AU18_F003319; AU18_F003320; GB21_13-523; IN17_D043; IR20_69; NL22_27; NL22_2739; SE17_339	15	AU18_F003319; AU18_F003320; GB21_13-523; IN17_D043; IR20_69; NL22_27; NL22_2739; SE17_339	15	AU18_F003319; AU18_F003320; GB21_13-523; IN17_D043; IR20_69; NL22_27; NL22_2739; SE17_339	15	AU18_F003320; GB21_13-523; IN17_D043; IR20_69; NL22_27; NL22_2739; SE17_339	15	AU18_F003319; AU18_F003320; GB21_13-523; IN17_D043; IR20_69; NL22_27; NL22_2739; SE17_339	15
CA10_2413; IN17_D033; NL22_31; SE17_350	15	BE19_N32-005685; CA10_2413; CH22_359; CZ17_0065; DK19_37; EE19_8364; FI19_387; FR20_20085; IS08_0197; IT08_005640; NL22_31; NO22_795; PT20_612; SE17_350; SK23_4915003SK 00000003000; US18_170427	1	REF037	16	IN17_D033; NL22_31; SE17_350	15	IN17_D033; NL22_31; SE17_350	15	IN17_D033; NL22_31; SE17_350	15	IN17_D033; NL22_31; SE17_350	15	IN17_D033; NL22_31; SE17_350	15
AU18_F006195; IN17_D056	15	GB21_13-300	3	REF088	16	REF035; REF125	16	REF088	16	AU18_F006195; GB21_13-300; IN17_D056	15	AU18_F006195; GB21_13-300; IN17_D056	15	AU18_F006195; GB21_13-300; IN17_D056	15
REF118	8	av	1	REF037; REF086; REF088	16	REF119	16	REF086; REF088; REF118; REF119	16	REF118	16	REF086; REF118	16	REF118	16
US18_169303	5	CA10_2238	1	REF037; REF110; REF126	16	REF037	8	REF037	8	US18_169303	5	REF037	8	US18_169303	5
AU18_F002015; GB21_13-509; IN17_C015	15	GB21_13-509	3	REF037	16	AU18_F002015; FI19_320; GB21_13-509; IN17_C015; NL22_70	15	AU18_F002015; FI19_320; GB21_13-509; IN17_C015; NL22_70	15	AU18_F002015; FI19_320; GB21_13-509; IN17_C015; NL22_69; NL22_70	15	AU18_F002015; FI19_320; GB21_13-509; IN17_C015; NL22_70	15	AU18_F002015; FI19_320; GB21_13- 509; IN17_C015; NL22_70	15
AU18_F009190; CZ17_0646; GB21_13-519; NL22_2731; SE17_4937	15	GB21_13-519	3	REF037	16	AU18_F009190; GB21_13-519; NL22_2731; SE17_4937	15	AU18_F009190; GB21_13-519; NL22_2731; SE17_4937	15	AU18_F009190; GB21_13-519; NL22_2731; SE17_4937	15	GB21_13-519; NL22_2731; SE17_4937	15	AU18_F009190; GB21_13-519; NL22_2731; SE17_4937	15
AU18_F009193; AU18_F009211; CA10_2460; GB21_13-517; IN17_ D075; IN17_D076; NL22_2730; NL22_60; SE17_364	15	GB21_13-517	3	REF037; REF086; REF001	16	REF001; REF035	16	REF086; REF001	16	AU18_F009193; AU18_F009211; GB21_13-517; IN17_D075; IN17_D076; IR20_79; NL22_60; NL22_2730; NZ15_ X1006; SE17_364	15	AU18_F009193; AU18_F009211; GB21_13-517; IN17_D075; IN17_ D076; IR20_79; NL22_2730; NL22_60; NZ15_ X1006; SE17_364	15	AU18_F009193; AU18_F009211; GB21_13-517; IN17_ D075; IN17_D076; IR20_79; NL22_60; NL22_2730; NZ15_ X1006; SE17_364	15
NL22_141; NZ15_ X1079	15	CA10_2258; CA10_6579; CH22_636; DK19_1216; FR20_20068; FR20_20268; I209_3001_1; I209_100292_1; IS08_0463; NL22_141; NO22_791; NZ15_X1079; PT20_1900000080; SE17_409	1	IR20_393; NL22_141; NZ15_X1079	15	BE19_S32-002870; NL22_141; NZ15_ X1079	15	BE19_S32-002870; NL22_141; NZ15_ X1079	15	BE19_S32-002870; NL22_141; NZ15_ X1079	15	NL22_141; NZ15_ X1079	15	BE19_S32-002870; NL22_141; NZ15_ X1079	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio	IQ	Zinco	IQ	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)		Retinol		Alfa-caroteno		Beta-caroteno		
			(mg)		(mg)		(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(g)						
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA	VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]	CARTB ou [CARTB-]						
			REF_ID		REF_ID		REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	
A034	Pepino, cru	Cucumis sativus L.	AU18_F003319; AU18_F003320; GB21_13-523; IR20_69; NL22_27; NL22_2739; SE17_339; IN17_D043	15	AU18_F003319; AU18_F003320; GB21_13-523; IN17_D043; IR20_69; NL22_27; NL22_2739; SE17_339	15	calculado	15	calculado	15	GB21_13-523	15	AU18_F003319; AU18_F003320; NL22_2739	15	AU18_F003319; AU18_F003320; GB21_13-523; IN17_D043; NL22_2739; SE17_339	15	
A035	Pimento verde, cru	Capsicum annuum L.	NL22_31; SE17_350; IN17_D033	15	IN17_D033; NL22_31; SE17_350	15	calculado	9	calculado	9	CA10_2413; CH22_359; CZ17_0065; DK19_37; EE19_8364; FR20_20085; GR13_CA_1067; JP15_06245; NL22_31; NO22_795; PL08_7.1.1.030; SE17_350; SK23_4915003SK0000003000; US18_170427	1	NL22_31	15	IN17_D033; NL22_31; SE17_350	15	
A036	Quiabo, cru	Abelmoschus esculentus (L.) Moench	AU18_F006195; GB21_13-300; IN17_D056	15	REF088; REF035	16	calculado	15	calculado	15	GB21_13-300	15	GB21_13-300	15	REF088	16	
A037	Quizaca, cru	Manihot esculenta Crantz	REF215	16	REF088	16	calculado	9	calculado	9	av	1	WAFCT19_04_008	2	REF088	16	
A039	Rama de batata-doce, cru	Ipomoea batatas (L.) Lam.	US18_169303	5	REF214	16	calculado	9	calculado	9	CA10_2238; US18_169303	1	REF201	16	REF201	16	
A040	Repolho, cru	Brassica oleracea var. capitata L.	AU18_F002015; FI19_320; GB21_13-509; IN17_C015	15	AU18_F002015; FI19_320; GB21_13-509; IN17_C015; NL22_70	15	calculado	15	calculado	15	GB21_13-509	15	AU18_F002015; NL22_69; NL22_70	15	AU18_F002015; IN17_C015; NL22_69; NL22_70	15	
A041	Tomate, catchala/cereja, cru	Lycopersicon esculentum L.	AU18_F009190; CZ17_0646; GB21_13-519; NL22_2731; SE17_4937	15	AU18_F009190; GB21_13-519; NL22_2731; SE17_4937	15	calculado	15	calculado	15	GB21_13-519	15	AU18_F009190; NL22_2731	15	AU18_F009190; GB21_13-519; NL22_2731; SE17_4937	15	
A042	Tomate, cru	Lycopersicon esculentum L.	REF001	16	REF001; REF035	16	calculado	15	calculado	15	GB21_13-517	15	AU18_F009193; AU18_F009211; NL22_2730; NL22_60	15	AU18_F009193; AU18_F009211; GB21_13-517; IN17_D075; IN17_D076; NL22_2730; NL22_60; SE17_364	15	
A043	Tomate, massa/concentrado, embalado	Lycopersicon esculentum L.	NL22_141; NZ15_X1079	15	NL22_141; NZ15_X1079	15	calculado	9	calculado	9	CA10_2258; CA10_6579; CH22_636; DK19_1216; FR20_20068; I209_100292_1; I209_3001_1; NL22_141; NO22_791; NZ15_X1079; PL08_7.3.1.005; SE17_409	1	NZ15_X1079	15	NZ15_X1079	15	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	NL22_2739	15	calcu- lado	9	IN17_D043	15	AU18_F003319; AU18_F003320; DK19_388; EE19_2520; NL22_27; NL22_2739	1	AU18_F003320; GB21_13-523; IN17_D043; NL22_27; NL22_2739	15	AU18_F003319; AU18_F003320; GB21_13-523; IN17_D043; IR20_69; NL22_27; NL22_2739; SE17_339	15	REF037	16	calculado	15
	JP15_06245; NL22_31	13	calcu- lado	9	IN17_D033	15	DK19_37; EE19_8364; NL22_31	1	IN17_D033; NL22_31	15	IN17_D033; NL22_31; SE17_350	15	REF037	16	calculado	15
	NL22_680	15	calcu- lado	9	IN17_D056	15	AU18_F006195; DK19_63; NL22_680; NZ15_X62	1	IN17_D056	15	AU18_F006195; GB21_13-300; IN17_D056	15	AU18_F006195; GB21_13-300; IN17_D056	15	calculado	15
	WAFCT19_04_008	2	calcu- lado	9	av	1	av	1	WAFCT19_04_008	2	REF037	8	REF037	16	calculado	2
	US18_169303	5	calcu- lado	9	av	1	av	1	CA10_2238	1	REF037	8	REF037	16	calculado	5
	NL22_69	15	calcu- lado	9	IN17_C015	15	AU18_F002015; DK19_26; NL22_69; NL22_70	1	AU18_F002015; GB21_13-509; IN17_C015; NL22_70	15	AU18_F002015; BE19_N32-000599; GB21_13-509; IN17_C015	15	REF037	16	calculado	15
	NL22_2731	15	calcu- lado	9	TCASA_A042	1	AU18_F009190; NL22_2731	1	GB21_13-519; NL22_2731	15	AU18_F009190; GB21_13-519; NL22_2731; SE17_4937	15	REF037	16	calculado	1
	NL22_2730	15	calcu- lado	9	IN17_D075; IN17_D076	15	AU18_F009193; AU18_F009211; DK19_52; DK19_451; DK19_624; EE19_2570; NL22_2730; NL22_2734; NL22_60; NZ15_X1006	1	AU18_F009193; AU18_F009211; GB21_13-517; IN17_D075; IN17_D076; NL22_2730; NL22_60	15	AU18_F009193; AU18_F009211; GB21_13-517; IN17_D075; IN17_D076; IR20_79; NL22_2730; NL22_60; SE17_364	15	REF037	16	calculado	15
	NL22_141	15	calcu- lado	9	TCASA_A042	1	DK19_1216; NL22_141; NZ15_X1079	1	NZ15_X1079	15	NL22_141; NZ15_X1079	15	NL22_141	15	calculado	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)		
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE		
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	
A034	Pepino, cru	Cucumis sativus L.	REF037	16	IN17_D043	15	AU18_F003320; GB21_13-523; IR20_69; NL22_27; NL22_2739; SE17_339	15	AU18_F003319; AU18_F003320; CA10_2363; CA10_4848; NL22_27; NL22_2739; US18_169225; US18_168409	1	NL22_27; NL22_2739	15	calculado	1	calculado	9	
A035	Pimento verde, cru	Capsicum annuum L.	REF037	16	IN17_D033	15	NL22_31; SE17_350	15	CA10_2413; NL22_31; US18_170427	1	NL22_31	15	calculado	1	calculado	9	
A036	Quiabo, cru	Abelmo- schus esculentus (L.) Moench	AU18_F006195; GB21_13-300; IN17_D056	15	IN17_D056	15	AU18_F006195; GB21_13-300	15	AU18_F006195; CA10_2134; NL22_680; NZ15_ X62; US18_169260	1	calculado	1	IN17_D056	15	calculado	9	
A037	Quizaca, cru	Manihot esculenta Crantz	REF037	16	WAFCT19_04_008	2	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	av	1	WAFCT19_04_008	2	calculado	1	calculado	9	
A039	Rama de bata- ta-doce, cru	Ipomoea batatas (L.) Lam.	REF037	16	US18_169303	5	CA10_2238; US18_169303	1	CA10_2238; US18_169303	1	calculado	1	WAFCT19_04_009	2	calculado	9	
A040	Repolho, cru	Brassica oleracea var. capitata L.	REF037	16	IN17_C015	15	AU18_F002015; GB21_13-509	15	AU18_F002015; NL22_69; NL22_70	1	AU18_F002015	15	calculado	1	calculado	9	
A041	Tomate, catchala/ cereja, cru	Lycopersi- con esculen- tum L.	REF037	16	JP15_06183	1	GB21_13-519; NL22_2731; SE17_4937	15	AU18_F009190; NL22_2731	1	AU18_F009190; NL22_2731	15	calculado	1	calculado	9	
A042	Tomate, cru	Lycopersi- con esculen- tum L.	REF037	16	IN17_D075; IN17_D076	15	AU18_F009193; AU18_F009211; GB21_13- 517; IR20_79; NL22_2730; NL22_60; SE17_364	15	AU18_F009193; AU18_F009211	15	AU18_F009193; AU18_F009211; NL22_2730; NL22_60	15	calculado	1	calculado	15	
A043	Tomate, massa/con- centrado, embalado	Lycopersi- con esculen- tum L.	NZ15_X1079	15	CA10_2258; CA10_6579; DK19_1216; NZ15_X1079	1	IR20_393	13	CA10_2258; CA10_6579; NL22_141; NZ15_ X1079	1	NL22_141	15	calculado	1	calculado	9	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₃ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₃ -]		PHYTCPP ou PHYTCP- PD* ou PHYTCPPI† ou IP ₆ ** ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	GB21_13-523	15	REF037	16	FI19_346; GB21_13-523	15	IN17_D043	15	IN17_D043	15	IN17_D043	15	IN17_D043	15	IN17_D043	15	IN17_D043	15
	BE19_N32-005685; CA10_2413; CH22_359; DK19_37; EE19_8364; FI19_387; FR20_20085; IS08_0197; JP15_06245; NL22_31; NO22_795; PL08_7.1.1.030; PT20_612; SE17_350; SK23_4915003SK 00000003000; US18_170427	1	REF037	16	FI19_387; JP15_06245	13	IN17_D033	15	IN17_D033	15	IN17_D033	15	IN17_D033	15	IN17_D033	15	IN17_D033	15
	GB21_13-300	15	AU18_F006195; GB21_13-300; IN17_D056	15	GB21_13-300	15	GB21_13-300; IN17_D056	15	GB21_13-300; IN17_D056	15	GB21_13-300; IN17_D056	15	IN17_D056	15	IN17_D056	15	REF035	16
	av	1	REF037; REF116	16	av	1	WAFCT19_04_008	2	WAFCT19_04_008	2	WAFCT19_04_008	2	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A028; TCASA_A039; TCASA_A047; TCASA_A048	1	REF119	16
	CA10_2238; US18_169303	1	REF037	16	CA10_2238; US18_169303	1	CA10_2238; US18_169303	1	CA10_2238; US18_169303	1	CA10_2238; US18_169303	1	CA10_2238	1	CA10_2238	1	TCASA_A020; TCASA_A023; TCASA_A024; TCASA_A025; TCASA_A026; TCASA_A028; TCASA_A037; TCASA_A047; TCASA_A048	1
	GB21_13-509	15	REF037	16	FI19_320; GB21_13-509	15	GB21_13-509; IN17_C015	15	GB21_13-509; IN17_C015	15	GB21_13-509; IN17_C015	15	IN17_C015	15	IN17_C015	15	IN17_C015	15
	GB21_13-519	15	REF037	16	GB21_13-519	15	GB21_13-519	15	GB21_13-519	15	GB21_13-519	15	CZ17_0646	15	CZ17_0646	15	TCASA_A042	1
	GB21_13-517	15	REF037; REF001	16	GB21_13-517	15	GB21_13-517; IN17_D075; IN17_D076	15	GB21_13-517; IN17_D075; IN17_D076	15	GB21_13-517; IN17_D075; IN17_D076	15	IN17_D075; IN17_D076	15	IN17_D075; IN17_D076	15	REF035	16
	IR20_393	13	NZ15_X1079	15	IR20_393	13	NO22_791	5	NO22_791	5	BE19_S32-002870; CA10_2258; CA10_6579; CH22_636; DK19_1216; FR20_20068; FR20_20268; I209_100292_1; I209_3001_1; NL22_141; NO22_791; NZ15_X1079; PL08_7.3.1.005; PT20_1900000080; RS16_2005; SF17_409	1	DK19_1216	3	DK19_1216	3	TCASA_A042	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kJ)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kJ)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A044	Tomate, polpa, embalado	Lycopersicon esculentum L.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	NZ15_X1078	15	NZ15_X1078	15	NZ15_X1078	15	CA10_2465; CA10_2259; CA10_2309; CA10_6580	9
A045	Tortulho/cogumelo, fresco, cru	várias espécies utilizadas	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	AU18_F005946; FI19_342; IN17_J001; NZ15_X1089; NZ15_X60	15	NZ15_X1089; NZ15_X60	15	NZ15_X1089; NZ15_X60	15	IN17_J001	11
A046	Tortulho/cogumelo, seco, cru	várias espécies utilizadas	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	av	1	xCASA_A045	1	xCASA_A045	1	xCASA_A045	1
A406	Tortulho/cogumelo, tipo cantarelos, fresco, cru	Cantharellus spp.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	FI19_34240; FI19_367	15	NL22_17	15	FI19_34240; FI19_367	15	CA10_6928	9
A047	Usse/mutiete, verde, cru	Hibiscus can- nabinus L.	WAFCT19_04_073	10	calculado	11	calculado	11	REF122	16	REF122	16	IN17_C022	15	IN17_C022	11
A048	Usse/mutiete, vermel- ha, cru	Hibiscus sabdariffa L.	WAFCT19_04_016	10	calculado	11	calculado	11	REF037; REF086; REF087; REF088; REF122	16	REF037; REF086; REF087; REF088; REF122; FAO68_793	16	REF086; REF088	16	IN17_C023	11
A049	Vitende, cru	Cucumis metuliferus E. Mey. ex. Naudin	TCASA	16	calculado	12	calculado	12	REF072; REF112	16	CZ17_0741	15	REF072; REF112	16	REF072	12
FG05. Frutos e produtos derivados																
A001	Abacate	Persea ameri- cana Mill.	REF037	12	calculado	11	calculado	11	REF037; REF086; REF032; REF125	16	CZ17_0486; GB21_14-039; GB21_14-386	15	GB21_14-039; GB21_14-386	15	IN17_E007	11
A070	Ameixa, vermelha	Prunus domestica L.	IAN17_40200023	9	calculado	11	calculado	11	BE19_S32-005551; IN17_E054	15	BE19_S32- 005551; IN17_ E054	15	IT08_007360	13	IN17_E054	11
A071	Ananás/abacaxi	Ananas comosus (L.) Merr.	REF086	12	calculado	11	calculado	11	REF086	16	GB21_14-376	15	CH22_377; GB21_14- 376	15	IN17_E053	11
A072	Anona	Annona cheri- mola Mill.	WAFCT19_05_054	2	calculado	9	calculado	9	US18_173953	5	US18_173953	5	US18_173953	5	CA10_1525	9
A073	Banana, tipo "dondi"/"macaco"	Musa spp.	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	1T_180; IN17_E010	15	REF037	16	1T_180; IN17_E010	15	1T_180; IN17_ E010	11

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	CA10_2465	15	AU18_F009209; CA10_2465; CA10_2259; CA10_6580; CA10_2309; DK19_1246; ES16_2423; FR20_20170; FR20_20260; I209_100180_1; NL22_2498; NZ15_1078; SE17_410; US18_170460; US18_170546	1	NZ15_X1078	15	BE19_S32-013940; NZ15_X1078	15	BE19_S32-013940; NZ15_X1078	15	BE19_S32-013940; NZ15_X1078	15	BE19_S32-013940; NZ15_X1078	15	BE19_S32-013940; NL22_2498; NZ15_X1078	15
	AU18_F005946; IN17_J001; NZ15_X1089	15	AU18_F005946; CZ17_0246; DK19_961; ES16_2419; FI19_345; FI19_342; I209_327_1; I209_329_1; IT08_006000; NO22_810; NO22_828; NZ15_X1089; NZ15_X60; PT20_603; SK23_4920003SK 00000003000; SK23_4920009SK 00000003050; US18_169255; US18_169251	1	REF002	16	AU18_F005946; FI19_345; IN17_J001; NZ15_X1089; NZ15_X60	15	AU18_F005946; FI19_345; IN17_J001; NZ15_X1089; NZ15_X60	15	AU18_F005946; FI19_345; IN17_J001; NZ15_X1089; NZ15_X60	15	AU18_F005946; FI19_345; IN17_J001; NZ15_X1089; NZ15_X60	15	AU18_F005946; FI19_345; IN17_J001; NZ15_X1089; NZ15_X60	15
	xCASA_A045	1	av	1	xCASA_A045	1	xCASA_A045	1	xCASA_A045	1	xCASA_A045	1	xCASA_A045	1	xCASA_A045	1
	US18_168422	5	BE19_N32-008367; CA10_6928; CH22_376; DK19_1100; FI19_367; FI19_34240; I209_603554_1; NL22_17; NO22_1682; NO22_823; SK23_4920013SK 00000003000	1	NL22_17	15	FI19_34240; FI19_367	15	FI19_34240; FI19_367	15	FI19_34240; FI19_367	15	FI19_34240; FI19_367	7	FI19_34240; FI19_367	15
	IN17_C022	15	av	1	REF122	16	REF122	16	REF122	16	REF122	16	REF122	16	IN17_C022	15
	IN17_C023	15	av	1	REF037; REF086; REF088; REF122	16	REF087; REF122	16	REF086; REF087; REF088; REF122	16	REF122	16	REF086; REF122	16	IN17_C023	15
	REF112	16	av	1	REF072; REF112	16	REF072	16	REF072; REF112	16	REF072; REF112	16	REF072; REF112	16	REF072	16
	AU18_F000162; CZ17_0486; GB21_14-386; IN17_E007	15	GB21_14-386	3	REF037; REF086	16	REF032; REF125	16	REF086	16	AU18_F000162; GB21_14-039; GB21_14-386; IN17_E007	15	REF086	16	AU18_F000162; GB21_14-039; GB21_14-386; IN17_E007	15
	IN17_E054	15	IT08_007360; PT20_627	1	IN17_E054	15	BE19_S32-005551; IN17_E054	15	BE19_S32-005551; IN17_E054	15	BE19_S32-005551; IN17_E054	15	IN17_E054	15	BE19_S32-005551; IN17_E054	15
	AU18_F006702; BE19_N32-004918; CH22_377; GB21_14-376; IN17_E053; NL22_150; REF197	15	GB21_14-376	3	REF086	16	AU18_F006702; CH22_377; GB21_14-376; IN17_E053; NL22_150	15	REF086	16	AU18_F006702; CH22_377; GB21_14-376; IN17_E053; NL22_150	15	REF086	16	AU18_F006702; CH22_377; GB21_14-376; IN17_E053; NL22_150	15
	JP15_07086	13	CA10_1525; ES16_2222; NO22_982	1	JP15_07086	13	JP15_07086	13	JP15_07086	13	JP15_07086	13	JP15_07086	13	JP15_07086	13
	1T_180; IN17_E010	15	av	1	REF037	16	1T_180; IN17_E010; REF178	15	1T_180; IN17_E010; REF178	15	1T_180; IN17_E010; REF178	15	1T_180; IN17_E010; REF178	15	1T_180; IN17_E010; REF178	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol) (µg)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol) (µg)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)	
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A044	Tomate, polpa, embalado	Lycopersi- con escu- lentum L.	NL22_2498; NZ15_X1078	15	BE19_S32-013940; NZ15_X1078	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F009209; CA10_2465; CA10_2259; CA10_2309; CA10_6580; DK19_1246; ES16_2423; FR20_20170; I209_100180_1; NL22_2498; NZ15_X1078; SE17_410; US18_170460; US18_170546	1	NZ15_X1078	15	NZ15_X1078	15
A045	Tortulho/cogumelo, fresco, cru	várias espécies utilizadas	AU18_F005946; F119_345; NZ15_X1089; NZ15_X60; IN17_J001	15	AU18_F005946; F119_345; IN17_J001; NZ15_X1089; NZ15_X60	15	calculado	9	calculado	9	NZ15_X1089	15	AU18_F005946; NZ15_X1089; NZ15_X60	15	AU18_F005946; NZ15_X1089; NZ15_X60	15
A046	Tortulho/cogumelo, seco, cru	várias espécies utilizadas	xCASA_A045	1	xCASA_A045	1	calculado	9	calculado	9	av	1	xCASA_A045	1	xCASA_A045	1
A406	Tortulho/cogumelo, tipo cantarelos, fresco, cru	Cantharel- lus spp.	F119_34240; F119_367	15	F119_34240; F119_367	15	calculado	9	calculado	9	CH22_376; I209_603554_1; NL22_17; NO22_1682; NO22_823; SK23_4920013SK 00000003000	1	NL22_17	15	NL22_17	15
A047	Usse/mutiete, verde, cru	Hibiscus cannabi- nus L.	IN17_C022	15	IN17_C022	15	calculado	9	calculado	9	av	1	WAFCT19_04_073	2	IN17_C022	15
A048	Usse/mutiete, vermelha, cru	Hibiscus sabdarif- fa L.	IN17_C023	15	REF088	16	calculado	9	calculado	9	US18_168170	1	WAFCT19_04_016	2	REF087; REF088	16
A049	Vitende, cru	Cucumis metuliferus E. Mey. ex. Naudin	REF072; REF112	16	REF072; REF112	16	calculado	9	calculado	9	JP15_07055	1	JP15_07055	13	JP15_07055	13
FG05. Frutos e produtos derivados																
A001	Abacate	Persea americana Mill.	AU18_F000162; CZ17_0486; GB21_14-039; GB21_14-386; IN17_E007	15	REF032; REF125	16	calculado	9	calculado	9	GB21_14-039; GB21_14-386	15	AU18_F000162; GB21_14-039; GB21_14-386	15	AU18_F000162; GB21_14-039; GB21_14-386; IN17_E007	15
A070	Ameixa, vermelha	Prunus do- mestica L.	BE19_S32-005551; IN17_E054	15	BE19_S32-005551; IN17_E054	15	calculado	9	calculado	9	av	1	TCASA_A112	1	IN17_E054	15
A071	Ananás/abacaxi	Ananas comosus (L.) Merr.	AU18_F006702; CH22_377; GB21_14-376; NL22_150; IN17_E053	15	AU18_F006702; CH22_377; GB21_14-376; IN17_E053; NL22_150	15	calculado	15	calculado	15	GB21_14-376	15	AU18_F006702; GB21_14-376; NL22_150	15	AU18_F006702; GB21_14-376; IN17_E053; NL22_150	15
A072	Anona	Annona cherimola Mill.	JP15_07086	13	JP15_07086	13	calculado	9	calculado	9	CA10_1525; ES16_2222; JP15_07086; NO22_982; US18_173953	1	JP15_07086	13	JP15_07086	13
A073	Banana, tipo "dondi"/"macaco"	Musa spp.	REF178; 1T_180; IN17_E010	15	1T_180; IN17_010; REF178	15	calculado	9	calculado	9	av	1	IN17_E010	15	IN17_E010	15

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	US18_170460; US18_170546	5	calcu- lado	9	AU18_F009209; TCASA_A042	1	AU18_F009209; DK19_1246; NL22_2498; NZ15_X1078	1	NZ15_X1078	15	NZ15_X1078	15	NZ15_X1078	7	calculado	3
	JP15_08031; US18_168434; US18_169255; US18_169251	1	calcu- lado	15	AU18_F005946; IN17_J001	15	AU18_F005946	15	REF002	16	AU18_F005946; IN17_J001; NZ15_X1089; NZ15_X60	15	AU18_F005946; IN17_J001	15	calculado	15
	xCASA_A045	1	calcu- lado	9	xCASA_A045	1	av	1	xCASA_A045	1	xCASA_A045	1	xCASA_A045	1	calculado	1
	NL22_17	15	calcu- lado	9	US18_168422	5	US18_168422	5	DK19_1100	3	FI19_34240; FI19_367	15	FI19_34240; FI19_367	15	calculado	3
	WAFCT19_04_073	2	calcu- lado	9	IN17_C022	15	av	1	IN17_C022	15	IN17_C022	15	IN17_C022	15	calculado	15
	WAFCT19_04_016	2	calcu- lado	9	IN17_C023	15	av	1	IN17_C023	15	IN17_C023	15	REF037	16	calculado	15
	JP15_07055	13	calcu- lado	9	av	1	av	1	JP15_07055	13	JP15_07055	13	JP15_07055	13	calculado	1
	WAFCT19_05_002	2	calcu- lado	9	IN17_E007	15	AU18_F000162; DK19_616.0; NZ15_L29	1	AU18_F000162; GB21_14-386	15	AU18_F000162; GB21_14-039; GB21_14- 386; IN17_E007	15	REF037	16	calculado	15
	TCASA_A112	1	calcu- lado	9	IN17_E054	15	av	1	IN17_E054	15	BE19_S32-005551; IN17_E054	15	BE19_S32-005551; IN17_E054	15	calculado	15
	NL22_150	15	calcu- lado	9	IN17_E053	15	AU18_F006702; DK19_485; EE19_3160; NL22_150; NZ15_L144	1	GB21_14-376; IN17_ E053; NL22_150	15	AU18_F006702; BE19_N32-004918; GB21_14-376; IN17_ E053; NL22_150	15	AU18_F006702; BE19_N32-004918; IN17_E053; NL22_150	15	calculado	15
	JP15_07086	13	calcu- lado	9	av	1	av	1	JP15_07086	13	JP15_07086	13	JP15_07086	13	calculado	5
	TCASA_A074	1	calcu- lado	9	IN17_E010	15	av	1	IN17_E010	15	1T_180; IN17_E010	15	REF037	16	calculado	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₆) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A044	Tomate, polpa, embalado	Lycopersicon esculentum L.	NZ15_X1078	15	DK19_1246	3	NZ15_X1078	15	AU18_F009209; CA10_2465; CA10_2259; CA10_2309; CA10_6580; NL22_2498; NZ15_X1078; US18_170460; US18_170546	1	AU18_F009209; CA10_2465; CA10_2259; CA10_2309; CA10_6580; NL22_2498; NZ15_X1078; US18_170460; US18_170546	1	calculado	1	calculado	9
A045	Tortulho/cogumelo, fresco, cru	várias espécies utilizadas	AU18_F005946; IN17_J001; NZ15_X1089; NZ15_X60	15	IN17_J001; NZ15_X1089	15	AU18_F005946; NZ15_X1089; NZ15_X60	15	AU18_F005946; NZ15_X1089; NZ15_X60; US18_168434; US18_169255; US18_169251	1	AU18_F005946	15	calculado	1	calculado	9
A046	Tortulho/cogumelo, seco, cru	várias espécies utilizadas	xCASA_A045	1	xCASA_A045	1	xCASA_A045	1	av	1	xCASA_A045	1	calculado	1	calculado	9
A406	Tortulho/cogumelo, tipo cantarelos, fresco, cru	Cantharellus spp.	NO22_823; US18_168422	5	DK19_1100	3	NO22_823; US18_168422	5	CA10_6928; NL22_17; US18_168422	1	CA10_6928; NL22_17	1	calculado	1	calculado	9
A047	Usse/mutiete, verde, cru	Hibiscus cannabini- nus L.	IN17_C022	15	IN17_C022	15	IN17_C022	15	av	1	calculado	1	IN17_C022	15	calculado	9
A048	Usse/mutiete, vermelha, cru	Hibiscus sabdariffa L.	REF037	16	IN17_C023	15	IN17_C023	15	av	1	calculado	1	IN17_C023	15	calculado	9
A049	Vitende, cru	Cucumis metuliferus E. Mey. ex. Naudin	REF072	16	yTCASA_A049	1	JP15_07055	13	CA10_7017; US18_167791	1	US18_167791	5	calculado	1	calculado	9
FG05. Frutos e produtos derivados																
A001	Abacate	Persea americana Mill.	REF037	16	IN17_E007	15	AU18_F000162; GB21_14-039; GB21_14-386	15	AU18_F000162	15	calculado	1	IN17_E007	15	calculado	9
A070	Ameixa, vermelha	Prunus domestica L.	IN17_E054	15	IN17_E054	15	IN17_E054	15	av	1	calculado	1	IN17_E054	15	calculado	9
A071	Ananás/abacaxi	Ananas comosus (L.) Merr.	AU18_F006702; GB21_14-376; IN17_E053; NL22_150	15	IN17_E053	15	GB21_14-376; NL22_150	15	AU18_F006702; CA10_1734; CA10_5404; CA10_5403; NL22_150; NZ15_L144; US18_168194; US18_169124	1	calculado	1	IN17_E053	15	calculado	9
A072	Anona	Annona cherimola Mill.	JP15_07086	13	US18_173953	5	JP15_07086	13	CA10_1525; US18_173953	1	US18_173953	5	calculado	1	calculado	9
A073	Banana, tipo "dondi"/"macaco"	Musa spp.	REF037	16	IN17_E010	15	1T_180; IN17_E010	15	av	1	calculado	1	IN17_E010	15	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₅ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₅ -]		PHYTCCP ou PHYTCP- PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	AU18_F009209; BE19_S32-013940; CA10_2465; CA10_2259; CA10_2309; CA10_6580; DK19_1246; ES16_2423; FR20_20170; I209_100180_1; NL22_2498; NZ15_1078; SE17_410; US18_170460; US18_170546	1	CA10_2465; NZ15_X1078	15	AU18_F009209; BE19_S32-013940; CA10_2465; CA10_2259; CA10_2309; CA10_6580; DK19_1246; ES16_2423; FR20_20170; I209_100180_1; NL22_2498; SE17_410; US18_170460; US18_170546	1	NZ15_X1078	13	NZ15_X1078	13	NZ15_X1078	13	NZ15_X1078	13	DK19_1246	3	TCASA_A042	1
	AU18_F005946; FI19_345	15	AU18_F005946; FI19_345; NZ15_X1089; NZ15_X60	15	IR20_73; JP15_08031	13	IN17_J001	15	IN17_J001	15	IN17_J001	15	IN17_J001	15	US18_169255	5	REF244	16
	av	1	xTCASA_A045	1	xTCASA_A045	1	xTCASA_A045	1	xTCASA_A045	1	xTCASA_A045	1	xTCASA_A045	1	xTCASA_A045	1	xTCASA_A045	1
	BE19_N32-008367; CH22_376; DK19_1100; FI19_34240; FI19_367; I209_603554_1; NL22_17; NO22_1682; NO22_823; SK23_4920013SK 00000003000	1	FI19_34240; FI19_367	15	BE19_N32-008367; CH22_376; DK19_1100; FI19_34240; FI19_367; I209_603554_1; NL22_17; NO22_1682; NO22_823; SK23_4920013SK 00000003000	1	FI19_34240; FI19_367; NL22_17; SK23_4920013SK 00000003000	13	NO22_1682; NO22_823	5	BE19_N32-008367; CH22_376; FI19_34240; FI19_367; I209_603554_1; NL22_17; NO22_1682; NO22_823; SK23_4920013SK 00000003000	1	FI19_34240; FI19_367	3	BE19_N32-008367; NL22_17	1	REF244	16
	av	1	REF122	16	av	1	IN17_C022	15	IN17_C022	15	IN17_C022	15	IN17_C022	15	IN17_C022	15	IN17_C022	15
	US18_168170	1	REF037; REF087; REF122	16	US18_168170	1	IN17_C023	15	IN17_C023	15	IN17_C023	15	IN17_C023	15	IN17_C023	15	IN17_C022; IN17_C023	15
	JP15_07055	13	REF072	16	JP15_07055	13	CZ17_0741	1	CZ17_0741	1	CZ17_0741	1	CZ17_0741	15	CZ17_0741	15	TCASA_A034; TCASA_A098	1
	GB21_14-039; GB21_14-386	15	REF037	16	GB21_14-039; GB21_14-386	15	GB21_14-039; GB21_14-386; IN17_E007	15	GB21_14-039; GB21_14-386; IN17_E007	15	GB21_14-039; GB21_14-386; IN17_E007	15	CZ17_0486; IN17_E007	15	CZ17_0486; IN17_E007	15	REF032	16
	BE19_S32-005551; PT20_627	1	IN17_E054	15	BE19_S32-005551; IT08_007360; PT20_627	1	IN17_E054	15	IN17_E054	15	IN17_E054	15	IN17_E054	15	BE19_S32-005551	1	IN17_E054	15
	GB21_14-376	15	AU18_F006702; CH22_377; GB21_14-376; IN17_E053; NL22_150	15	GB21_14-376	15	GB21_14-376; IN17_E053	15	GB21_14-376; IN17_E053	15	GB21_14-376; IN17_E053	15	IN17_E053	15	IN17_E053	15	IN17_E053	15
	JP15_07086	13	JP15_07086	13	JP15_07086	13	CA10_1525; ES16_2222; JP15_07086; NO22_982; US18_173953	1	CA10_1525; ES16_2222; JP15_07086; NO22_982; US18_173953	1	CA10_1525; ES16_2222; JP15_07086; NO22_982; US18_173953	1	US18_173953	5	US18_173953	5	TCASA_A116	1
	av	1	REF037	16	av	1	IN17_E010	15	IN17_E010	15	IN17_E010	15	IN17_E010	15	IN17_E010	15	IN17_E012	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kj)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kj)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A074	Banana, tipo mesa	Musa spp.	WAFCT19_05_003	10	calculado	11	calculado	11	REF032; REF125	16	GB21_14-318; NZ15_L1101	15	CH22_381.0; GB21_14- 318; NZ15_L1101	15	1T_179; IN17_012	11
A075	Caju	Anacardium occidentale L.	WAFCT19_05_006	10	calculado	11	calculado	11	REF037	16	REF037	16	1T_186	15	1T_186	11
A076	Carambola	Averrhoa carambola L.	WAFCT19_05_050	10	calculado	11	calculado	11	IN17_E062	15	CZ17_0630	15	IN17_E062	15	IN17_E062	11
A077	Cazimiroa, polpa	Casimiroa edulis La llave & Lex.	av	1	calculado	9	calculado	9	REF216	16	TCASA_A087; TCASA_A084; TCASA_A085; TCASA_A086; TCASA_A118	1	REF216	16	JP15_07128	1
A078	Figo	Ficus spp.	WAFCT19_05_032	10	calculado	11	calculado	11	AU18_F003834; IN17_E020	15	PK18_89	13	IR20_95; IT08_007050; PK18_89; SI12_4815000 1000000003000	13	IN17_E020	11
A079	Figo da índia/piteira/ tabaibo, polpa	Opuntia ficus-indica (L.) Mill.	av	1	calculado	12	calculado	12	REF072; REF127	16	CZ17_0640	15	IT08_007080	13	REF072	12
A080	Fisális/okasuasua	Physalis peruviana L.	av	1	calculado	12	calculado	12	REF072	16	CZ17_0644	15	SE17_567	15	REF072	12
A081	Fruta-pinha	Annona squamosa L.	WAFCT19_05_045	10	calculado	11	calculado	11	REF086	16	NZ15_L192	13	REF086	16	IN17_E016	11
A082	Gajaja/muguengue	Spondias mombin L.	REF037	12	calculado	9	calculado	9	REF037; REF086; REF006; REF007; REF008	16	REF037; REF086; REF006; REF007; REF008	16	REF187; REF008	16	WAFCT19_05_052	2
A083	Goiaba	Psidium guajava L.	WAFCT19_05_010	10	calculado	11	calculado	11	REF037; REF086; REF120; REF125; REF127	16	NZ15_L216	13	IT08_007560; PK18_92	13	IN17_E028; IN17_E029	11
A084	Laranja	Citrus x sinensis (L.) Osbeck	WAFCT19_05_016	10	calculado	11	calculado	11	REF086	16	GB21_14-327	15	CH22_405; GB21_14- 327; IR20_80	15	IN17_E047	11

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kj - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	AU18_F000262; AU18_F000267; BE19_S32- 004596; 1T_179; CA10_1704.0; GB21_14-318; IN17_1 E012; NL22_151; NZ15_L1101	15	GB21_14-318	3	AU18_F000262; AU18_F000267; 1T_179; IN17_E012; NL22_151; NZ15_L1101	15	REF032; REF125; REF178	16	REF178	16	REF178	16	AU18_F000262; 1T_179; GB21_14-318; IN17_E012; NL22_151; NZ15_L1101	15	REF178	16
	1T_186	15	FR20_13434	1	REF037	16	1T_186	15	1T_186	15	1T_186	15	1T_186	15	1T_186	15
	CZ17_0630; IN17_1 E062	15	DK19_579; EE19_3331; NL22_1888; NO22_1079; PT20_623; US18_171715	1	CZ17_0630; IN17_1 E062	15	IN17_E062	15	IN17_E062	15	IN17_E062	15	IN17_E062	15	IN17_E062	15
	JP15_07128	13	av	1	JP15_07128	13	JP15_07128	13	JP15_07128	13	JP15_07128	13	JP15_07128	13	JP15_07128	13
	AU18_F003834; IN17_E020	15	AU18_F003834; BE19_N32-005673; CA10_1711; CH22_386; CZ17_0362; DK19_578; EE19_8408; ES16_2227; FR20_13012; I209_409_1; IT08_007050; NL22_1010; NO22_2194; NZ15_L71; PT20_650; US18_173021	1	AU18_F003834; IN17_E020	15	AU18_F003834; IN17_E020	15	AU18_F003834; IN17_E020	15	AU18_F003834; IN17_E020	15	IN17_E020	15	AU18_F003834; IN17_E020; NL22_1010	15
	AU18_F007457; CZ17_0640	15	AU18_F007457; CA10_1668; DK19_572; FR20_13063; I209_410_1; IT08_007080; NO22_1619; US18_167750	1	REF072	16	REF072; REF127	16	REF072; REF127	16	REF072	16	REF072	16	REF072	16
	CZ17_0644	15	CA10_1577; DK19_636; NO22_1077; PT20_1900000029; SE17_567	1	REF072	16	REF072	16	REF072	16	REF072	16	REF072	16	REF072	16
	IN17_E016	15	NZ15_L192; US18_168175	1	REF086	16	REF086	16	IN17_E016	15	IN17_E016	15	IN17_E016	15	IN17_E016	15
	REF005	15	av	1	REF037; REF086; REF006; REF007; REF008	16	REF086; REF007; REF008	16	REF007; REF008	16	WAFCT19_05_052	2	REF007; REF008	16	REF007; REF008	16
	AU18_F004286; IN17_E028; IN17_1 E029	15	AU18_F004286; CA10_1578; DK19_633; EE19_8383; ES16_938; FI19_31552; FR20_13083; FR20_13407; GB21_14-118; IT08_007560; NL22_690; NO22_985; NZ15_L216; SE17_522; US18_173044	1	REF037; REF086	16	REF125; REF127	16	REF086; REF127	16	AU18_F004286; IN17_E028; IN17_E029	15	REF086	16	AU18_F004286; IN17_E028; IN17_E029	15
	AU18_F006276; AU18_F006279; CA10_1722; GB21_14-327; IN17_1 E047; NL22_171	15	GB21_14-327	3	REF086	16	AU18_F006276; AU18_F006279; GB21_14-327; IN17_E047; IR20_80; NL22_171; SE17_551	15	REF086	16	AU18_F006276; AU18_F006279; GB21_14-327; IN17_E047; IR20_80; NL22_171	15	REF086	16	AU18_F006276; AU18_F006279; GB21_14-327; IN17_E047; IR20_80; NL22_171; SE17_551	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio		Zinco		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)		Retinol		Alfa-caroteno		Beta-caroteno		
			(mg)		(mg)		(µg)		(µg)		(µg)		(µg)		(g)		
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]		
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	
A074	Banana, tipo mesa	Musa spp.	AU18_F000262; AU18_F000267; GB21_14-318; NL22_151; NZ15_L1101; REF178; 1T_179; IN17_E012	15	REF032; REF125; REF178	16	calculado	13	calculado	13	GB21_14-318; NZ15_L1101	15	AU18_F000262; AU18_F000267; GB21_14-318; IN17_E012; NZ15_L1101	15	AU18_F000262; AU18_F000267; GB21_14-318; IN17_E012; NZ15_L1101	15	
A075	Caju	Anacardium occidentale L.	1T_186	15	1T_186	15	calculado	9	calculado	9	GB21_14-060	1	GB21_14-060	1	GB21_14-060	1	
A076	Carambola	Averrhoa carambo-la L.	CZ17_0630; IN17_E062	15	IN17_E062	15	calculado	9	calculado	9	DK19_579; EE19_3331; JP15_07069; NL22_1888; NO22_1079; US18_171715	1	JP15_07069	13	IN17_E062	15	
A077	Cazimiroa, polpa	Casimiroa edulis La Llave & Lex.	JP15_07128	13	JP15_07128	13	calculado	9	calculado	9	JP15_07128	1	JP15_07128	13	JP15_07128	13	
A078	Figo	Ficus spp.	AU18_F003834; NL22_1010; IN17_E020	15	AU18_F003834; IN17_E020	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F003834; CA10_1711; CH22_386; CZ17_0362; DK19_578; EE19_8408; ES16_2227; FR20_13012; GB21_14-091; I209_409_1; NL22_1010; NO22_2194; NZ15_L71; US18_173021	1	AU18_F003834	15	AU18_F003834; IN17_E020	15	
A079	Figo da india/piteira/ tabaibo, polpa	Opuntia ficus-indica (L.) MILL.	REF072	16	REF072; REF127	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F007457; CA10_1668; DK19_572; FR20_13063; GB21_14-230; I209_410_1; NO22_1619; US18_167750	1	AU18_F007457	15	AU18_F007457	15	
A080	Fisális/okasuasua	Physalis peruviana L.	REF072	16	REF072	16	calculado	9	calculado	9	CA10_1577; DK19_636; GB21_14-207; NO22_1077; SE17_567; US18_173043	1	GB21_14-207	1	SE17_567	15	
A081	Fruta-pinha	Annona squamo-sa L.	IN17_E016	15	IN17_E016	15	calculado	9	calculado	9	NZ15_L192; US18_168175	1	WAFCT19_05_045	2	WAFCT19_05_045	2	
A082	Gajaja/muguengue	Spondias mombin L.	1T_185	15	REF007; REF008	16	calculado	9	calculado	9	av	1	REF198	15	REF187; REF008	16	
A083	Goiaba	Psidium guajava L.	AU18_F004286; IN17_E028; IN17_E029	15	REF125; REF127	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F004286; CA10_1578; DK19_633; EE19_8383; FR20_13083; GB21_14-118; JP15_07057; JP15_07169; NL22_690; NO22_985; NZ15_L216; PL08_8.1.1.012; SE17_522; US18_173044	1	AU18_F004286	15	REF120	16	
A084	Laranja	Citrus x sinensis (L.) Osbeck	AU18_F006276; AU18_F006279; GB21_14-327; IR20_80; NL22_171; SE17_551; IN17_E047	15	AU18_F006276; AU18_F006279; GB21_14-327; IN17_E047; IR20_80; NL22_171	15	calculado	15	calculado	15	GB21_14-327	15	AU18_F006276; AU18_F006279; IN17_E047	15	AU18_F006276; AU18_F006279; GB21_14-327; IN17_E047	15	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - kilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	ES16_2245; JP15_07107; NL22_151	13	calcu- lado	9	IN17_E012	15	AU18_F000262; AU18_F000267; DK19_3.0; EE19_3360; NL22_151; NZ15_L1101	1	AU18_F000262; GB21_14-318; IN17_E012; NL22_151; NZ15_L1101	15	AU18_F000262; AU18_F000267; BE19_S32-004596; 1T_179; GB21_14-318; IN17_E012; NL22_151; NZ15_L1101	15	AU18_F000262; AU18_F000267; BE19_S32-004596; 1T_179; GB21_14-318; IN17_E012; NL22_151	15	calculado	15
	WAFCT19_05_006	2	calcu- lado	9	av	1	av	1	TCASA_A093	1	REF037	8	REF037	16	calculado	1
	JP15_07069	13	calcu- lado	9	IN17_E062	15	DK19_579; EE19_3331; NL22_1888	1	IN17_E062	15	IN17_E062	15	IN17_E062	15	calculado	15
	JP15_07128	13	calcu- lado	9	av	1	av	1	JP15_07128	13	JP15_07128	13	JP15_07128	13	calculado	1
	CA10_1711; US18_173021	1	calcu- lado	9	IN17_E020	15	AU18_F003834; DK19_578; EE19_8408; NL22_1010; NZ15_L71	1	IN17_E020	15	AU18_F003834; IN17_E020	15	AU18_F003834; IN17_E020	15	calculado	15
	US18_167750	5	calcu- lado	9	AU18_F007457	1	AU18_F007457	1	AU18_F007457	1	AU18_F007457	15	AU18_F007457	15	calculado	15
	REF237	15	calcu- lado	9	av	1	DK19_636	1	PT20_1900000029	1	SE17_567	15	SE17_567	15	calculado	1
	WAFCT19_05_045	2	calcu- lado	9	IN17_E016	15	NZ15_L192	1	IN17_E016	15	IN17_E016	15	IN17_E016	15	calculado	15
	REF198	15	calcu- lado	9	av	1	av	1	TCASA_A093; TCA-SA_A075	1	REF037	8	REF037; REF007	16	calculado	2
	REF120	16	calcu- lado	9	IN17_E028; IN17_E029	15	AU18_F004286; DK19_633; EE19_8383; NL22_690; NZ15_L216	1	IN17_E028; IN17_E029	15	AU18_F004286; IN17_E028; IN17_E029	15	REF037	16	calculado	15
	IN17_E047	15	calcu- lado	9	IN17_E047	15	AU18_F006276; AU18_F006279; DK19_70; EE19_3350; NL22_171	1	AU18_F006276; AU18_F006279; GB21_14-327; IN17_E047; NL22_171	15	AU18_F006276; AU18_F006279; GB21_14-327; IN17_E047; IR20_80; NL22_171	15	AU18_F006276; AU18_F006279; GB21_14-327; IN17_E047; IR20_80; NL22_171	15	calculado	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina	IQ	Triptofano	IQ	Vitamina B ₆	IQ	Ácido fólico (sintético)	IQ	Folatos, naturalmente presentes	IQ	Folatos, total (vitamina B ₉)	IQ	Folatos, equivalentes de folatos alimentares	IQ
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID		REF_ID		REF_ID		REF_ID		REF_ID		REF_ID		REF_ID	
A074	Banana, tipo mesa	Musa spp.	AU18_F000262; AU18_F000267; 1T_179; GB21_14-318; IN17_E012; NL22_151; NZ15_L1101	15	IN17_E012; NZ15_L1101	15	AU18_F000262; GB21_14-318; NL22_151; NZ15_L1101	15	AU18_F000262	15	AU18_F000262; NL22_151	15	calculado	1	calculado	15
A075	Caju	Anacardium occidentale L.	REF037	16	TCASA_A093	1	1T_186	15	av	1	TCASA_A093	1	calculado	1	calculado	9
A076	Carambola	Averrhoa carambola L.	IN17_E062	15	IN17_E062	15	JP15_07069	13	NL22_1888; US18_171715	1	calculado	1	IN17_E062	15	calculado	9
A077	Cazimiroa, polpa	Casimiroa edulis La Llave & Lex.	JP15_07128	13	TCASA_A084; TCASA_A085; TCASA_A086; TCASA_A118	1	JP15_07128	13	av	1	calculado	1	JP15_07128	13	calculado	9
A078	Figo	Ficus spp.	AU18_F003834; IN17_E020	15	IN17_E020	15	IR20_95	13	AU18_F003834; CA10_1711; NL22_1010; NZ15_L71; US18_173021	1	calculado	1	IN17_E020	15	calculado	9
A079	Figo da índia/piteira/ tabaibo, polpa	Opuntia ficus-indica (L.) Mill.	REF072	16	REF240	15	AU18_F007457; US18_169816	5	AU18_F007457; CA10_1668; US18_167750	1	AU18_F007457	5	calculado	1	calculado	9
A080	Fisális/okasuasua	Physalis peruviana L.	REF072	16	TCASA_A099	1	SE17_567	15	CA10_1577	1	CA10_1577	1	calculado	1	calculado	9
A081	Fruta-pinha	Annona squamosa L.	IN17_E016	15	IN17_E016	15	IN17_E016	15	NZ15_L192; US18_168175	1	calculado	1	IN17_E016	15	calculado	9
A082	Gajaja/muguengue	Spondias mombin L.	REF187; REF008	16	WAFCT19_05_052	2	1T_184	15	av	1	TCASA_A093; TCASA_A075	1	calculado	1	calculado	9
A083	Goiaba	Psidium guajava L.	REF037	16	IN17_E028; IN17_E029	15	ES16_938	13	AU18_F004286; CA10_1578; NZ15_L216; US18_173044	1	calculado	1	IN17_E028; IN17_E029	15	calculado	9
A084	Laranja	Citrus x sinensis (L.) Osbeck	AU18_F006276; AU18_F006279; GB21_14-327; IN17_E047; IR20_80; NL22_171	15	IN17_E047	15	AU18_F006276; AU18_F006279; GB21_14-327; IR20_80; NL22_171	15	AU18_F006276; AU18_F006279; CA10_1615; CA10_1616; CA10_1722; CA10_1617; NL22_171; US18_169097; US18_169916; US18_169917; US18_169918	1	AU18_F006276; AU18_F006279; NL22_171	15	calculado	1	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₅ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₅ -]		PHYTCCP ou PHYTCP-PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	GB21_14-318	15	AU18_F000262; AU18_F000267; 1T_179; GB21_14-318; IN17_E012; NL22_151; NZ15_L1101	15	FI19_11049.0; GB21_14-318	15	GB21_14-318; IN17_E012	15	GB21_14-318; IN17_E012	15	GB21_14-318; IN17_E012	15	IN17_E012	15	IN17_E012	15	REF032	16
	GB21_14-060	1	REF037; REF186	16	GB21_14-060	1	REF232	15	REF232	15	REF232	15	REF232	15	REF232	15	TCASA_A082; TCASA_A093	1
	JP15_07069	13	IN17_E062	15	JP15_07069	13	IN17_E062	15	IN17_E062	15	IN17_E062	15	CZ17_0630; IN17_E062	15	CZ17_0630; IN17_E062	15	IN17_E062	15
	JP15_07128	13	JP15_07128	13	JP15_07128	13	TCASA_A084; TCASA_A085; TCASA_A086; TCASA_A118	1	TCASA_A084; TCASA_A085; TCASA_A086; TCASA_A118	1	TCASA_A084; TCASA_A085; TCASA_A086; TCASA_A118	1	TCASA_A084; TCASA_A085; TCASA_A086; TCASA_A118	1	TCASA_A084; TCASA_A085; TCASA_A086; TCASA_A118	1	TCASA_A084; TCASA_A086; TCASA_A118	1
	IR20_95	13	AU18_F003834; IN17_E020	15	IR20_95; PK18_89	13	IN17_E020	15	IN17_E020	15	IN17_E020	15	IN17_E020	15	IN17_E020	15	IN17_E020	15
	TN18_84	2	REF072	16	TN18_84	2	US18_167750	5	US18_167750	5	US18_167750	5	CZ17_0640	15	CZ17_0640	15	REF127	16
	BE19_T2001-012206; CA10_1577; GB21_14-207; NO22_1077; PT20_1900000029; SE17_567; US18_173043	1	REF072	16	BE19_T2001-012206; CA10_1577; CZ17_0644; GB21_14-207; NO22_1077; PT20_1900000029; SE17_567; US18_173043	1	PT20_1900000029	13	PT20_1900000029	13	PT20_1900000029	13	CZ17_0644	15	CZ17_0644	15	TCASA_A007; TCASA_A029; TCASA_A035; TCASA_A041; TCASA_A042; TCASA_A176	1
	NZ15_L192; US18_168175	1	IN17_E016	15	NZ15_L192; US18_168175	1	IN17_E016	15	IN17_E016	15	IN17_E016	15	IN17_E016	15	IN17_E016	15	IN17_E016	15
	av	1	REF037; REF006; REF007; REF008	16	av	1	TCASA_A093; TCASA_A075	1	TCASA_A093; TCASA_A075	1	TCASA_A093; TCASA_A075	1	TCASA_A093; TCASA_A075	1	TCASA_A093; TCASA_A075	1	REF187	8
	ES16_938	13	REF037; REF186	16	ES16_938; PK18_92	13	IN17_E028; IN17_E029	15	IN17_E028; IN17_E029	15	IN17_E028; IN17_E029	15	IN17_E028; IN17_E029	15	IN17_E028; IN17_E029	15	IN17_E028; IN17_E029	15
	GB21_14-327	15	AU18_F006276; AU18_F006279; GB21_14-327; IN17_E047; IR20_80; NL22_171	15	GB21_14-327	15	GB21_14-327; IN17_E047	15	GB21_14-327; IN17_E047	15	GB21_14-327; IN17_E047	15	IN17_E047	15	IN17_E047	15	IN17_E047	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kj)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kj)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A085	Lima	Citrus x aurantiifolia (Christm.) Swingle	IAN17_40200047	9	calculado	11	calculado	11	AU18_F005198; AU18_F005199; IN17_E034	15	CZ17_0467	15	IR20_86; PK18_96; PK18_97	13	IN17_E034	11
A086	Limão	Citrus x limon (L.) Burm.f	WAFCT19_05_014	10	calculado	9	calculado	9	REF086	16	IQ18_F003; PK18_94	13	IR20_87	15	CA10_1587; CZ17_0035; IQ18_F003; PK18_94	9
A087	Limão, casca	Citrus x limon (L.) Burm.f	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	NZ15_L184	15	DK19_756; FR20_13125; NZ15_L184	13	AU18_F005172; US18_167749	5	CA10_1592	9
A088	Loengo, polpa	Anisophyllea boehmii EngL.	av	1	calculado	9	calculado	9	TCASA_A096; TCASA_A097; TCASA_A098	1	TCASA_A096; TCASA_A097	1	TCASA_A096; TCASA_ A097; TCASA_A098	1	TCASA_A096; TCASA_A097; TCASA_A098	1
A089	Lombula/olombula, polpa	Uapaca benguelensis MuelL.	av	1	calculado	9	calculado	9	REF072; REF123	16	REF072; REF123	16	REF072	16	REF072; REF123	12
A090	Maboque, polpa	Strychnos spinoso Lam.; Strychnos cocculoides Baker	av	1	calculado	9	calculado	9	REF072; REF123; REF128; REF141	16	REF072; REF123; REF128; REF141	16	REF072; REF141	16	REF072; REF123	12

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kj - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	AU18_F005198; AU18_F005199; CZ17_0467; IN17_E034	15	AU18_F005198; AU18_F005199; CA10_1593; DK19_464; ES16_1001; FR20_13067; I209_100182_1; NL22_691; PT20_1900000096; SE17_572; US18_169097; US18_169918; US18_168155	1	AU18_F005198; AU18_F005199; CZ17_0467; IN17_E034	15	AU18_F005198; AU18_F005199; IN17_E034	15	AU18_F005198; AU18_F005199; IN17_E034	15	AU18_F005198; AU18_F005199; IN17_E034	15	AU18_F005198; IN17_E034	15	AU18_F005198; AU18_F005199; IN17_E034	15
	AU18_F005174	15	AU18_F005174; CA10_1587; CH22_398; CZ17_0035; DK19_21; EE19_3193; FR20_13009; GB21_14-128; I209_413_1; IS08_0742; IT08_008030; LT09_0233; NL22_158; NO22_950; NZ15_L183; NZ15_L92; PT20_661; SE17_559; SK23_6210020SK 00000003004; SK23_4814001SK 00000003000; US18_167746	1	REF086	16	AU18_F005174; IR20_87	15	REF086	16	AU18_F005174; IR20_87	15	REF086	16	AU18_F005174; IR20_87; NL22_158	15
	AU18_F005172	5	AU18_F005172; CA10_1592; DK19_756; EE19_8376; FR20_13125; GB21_14-337; I209_606512_1; NO22_1014; NZ15_L184; SE17_602; US18_167749	1	AU18_F005172; US18_167749	5	AU18_F005172; US18_167749	5	AU18_F005172; US18_167749	5	AU18_F005172; US18_167749	5	AU18_F005172; US18_167749	5	AU18_F005172; US18_167749	5
	TCASA_A096; TCASA_A097; TCASA_A098	1	av	1	TCASA_A096; TCASA_A097; TCASA_A098	1	TCASA_A096; TCASA_A097; TCASA_A098	1	TCASA_A096; TCASA_A097; TCASA_A098	1	TCASA_A096; TCASA_A097; TCASA_A098	1	TCASA_A096; TCASA_A097; TCASA_A098	1	TCASA_A096; TCASA_A097; TCASA_A098	1
	REF072	8	av	1	REF072; REF123	16	REF072; REF123	16	REF072	16	REF072; REF123	16	REF072; REF123	16	REF072; REF123	16
	REF072	8	av	1	REF072; REF123; REF128; REF141	16	REF072; REF123; REF128; REF141	16	REF072; REF123; REF128; REF141	16	REF072; REF123; REF128; REF141	16	REF072; REF123; REF128	16	REF072; REF123; REF128	16

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)	IQ	Zinco (mg)	IQ	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol) (µg)	IQ	Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol) (µg)	IQ	Retinol (µg)	IQ	Alfa-caroteno (µg)	IQ	Beta-caroteno (g)	IQ
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]	
			REF_ID		REF_ID		REF_ID		REF_ID		REF_ID		REF_ID		REF_ID	
A085	Lima	Citrus x aurantiifolia (Christm.) Swingle	AU18_F005198; AU18_F005199; CZ17_0467; IN17_E034	15	AU18_F005198; AU18_F005199; IN17_E034	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F005198; AU18_F005199; CA10_1593; DK19_464; ES16_1001; FR20_13067; GB21_14-131; I209_100182_1; NL22_691; SE17_572; US18_169097; US18_169916; US18_169917; US18_169918; US18_168155	1	AU18_F005198; AU18_F005199	15	AU18_F005198; AU18_F005199; IN17_E034	15
A086	Limão	Citrus x limon (L.) Burm.f	AU18_F005174; IR20_87; NL22_158	15	AU18_F005174; IR20_87	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F005174; CA10_1587; CH22_398; CZ17_0035; DK19_21; EE19_3193; FR20_13009; GB21_14-129; GB21_14-128; I209_413_1; IS08_0742; JP15_07155; NL22_158; NO22_950; NZ15_L92; NZ15_L183; PL08_8.1.1.007; SE17_559; SK23_4814001SK 00000003000; SK23_6210020SK 00000003004; US18_167746	1	AU18_F005174	15	AU18_F005174	15
A087	Limão, casca	Citrus x limon (L.) Burm.f.	AU18_F005172; US18_167749	5	NZ15_L184	13	calculado	9	calculado	9	AU18_F005172	5	AU18_F005172	5	AU18_F005172	5
A088	Loengo, polpa	Anisophyl- lea boehmii EngL.	TCASA_A096; TCASA_A097; TCASA_A098	1	TCASA_A096; TCASA_A097; TCASA_A098	1	calculado	9	calculado	9	av	1	TCASA_A097; TCASA_A098	1	TCASA_A097; TCASA_A098	1
A089	Lombula/olombula, polpa	Uapaca benguelen- sis Muell.	REF072; REF123	16	REF072	16	calculado	9	calculado	9	av	1	TCASA_A095	1	TCASA_A095; TCASA_A105	1
A090	Maboque, polpa	Strychnos spinoso Lam.; Strychnos cocculoides Baker	REF072; REF123; REF128	16	REF072; REF128; REF141	16	calculado	9	calculado	9	av	1	TCASA_A080	1	TCASA_A099	1

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	US18_169097; US18_169917	5	calcu- lado	9	IN17_E034	15	AU18_F005198; AU18_F005199; DK19_464; NL22_691	1	IN17_E034	15	AU18_F005198; AU18_F005199; BE19_N32-004923; IN17_E034	15	AU18_F005198; AU18_F005199; BE19_N32-004923; IN17_E034	15	calculado	15
	JP15_07155	13	calcu- lado	9	AU18_F005174; NZ15_L183; NZ15_L92	1	AU18_F005174; DK19_21; EE19_3193; NL22_158; NZ15_L92; NZ15_L183	1	AU18_F005174	5	AU18_F005174; BE19_N32-004921; IR20_87	15	AU18_F005174; BE19_N32-004921; IR20_87	15	calculado	13
	CA10_1592; US18_167749	1	calcu- lado	9	AU18_F005172; NZ15_L184	1	AU18_F005172; DK19_756; EE19_8376; NZ15_L184	1	AU18_F005172	5	AU18_F005172; US18_167749	5	AU18_F005172; US18_167749	5	calculado	1
	TCASA_A097; TCASA_A098	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	TCASA_A096; TCASA_A097; TCASA_A098	1	TCASA_A096; TCASA_A097; TCASA_A098	1	TCASA_A096; TCASA_A097; TCASA_A098	1	calculado	1
	TCASA_A095	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	TCASA_A095	1	REF072	8	REF072	8	calculado	1
	av	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	TCASA_A099	1	REF072	8	REF072	8	calculado	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A085	Lima	Citrus x aurantiifolia (Christm.) Swingle	AU18_F005199; IN17_E034	15	IN17_E034	15	IR20_86	13	AU18_F005198; AU18_F005199; CA10_1593; NL22_691; US18_169097; US18_169916; US18_169917; US18_169918; US18_168155	1	calculado	1	IN17_E034	15	calculado	9
A086	Limão	Citrus x limon (L.) Burm.f.	AU18_F005174; IR20_87	15	NZ15_L92	13	IR20_87	15	AU18_F005174; CA10_1587; NL22_158; NZ15_L183; NZ15_L92; US18_167746	1	calculado	1	IR20_87	15	calculado	9
A087	Limão, casca	Citrus x limon (L.) Burm.f.	AU18_F005172; US18_167749	5	TCASA_A084; TCASA_A085; TCASA_A086; TCASA_A118	1	AU18_F005172; US18_167749	5	AU18_F005172; CA10_1592; NZ15_L184; US18_167749	1	AU18_F005172	5	calculado	1	calculado	9
A088	Loengo, polpa	Anisophyl- lea boehmii EngL.	TCASA_A096; TCASA_A097; TCASA_A098	1	TCASA_A097; TCASA_A098	1	TCASA_A097; TCASA_A098	1	av	1	TCASA_A097; TCASA_A098	1	calculado	1	calculado	9
A089	Lombula/olombula, polpa	Uapaca ben- guelensis Muell.	REF072	16	TCASA_A070; TCASA_A076; TCASA_A078; TCASA_A091; TCASA_A097; TCASA_A098; TCASA_A100; TCASA_A104; TCASA_A110; TCASA_A111; TCASA_A112; TCASA_A117	1	TCASA_A095	1	av	1	TCASA_A095	1	calculado	1	calculado	9
A090	Maboque, polpa	Strychnos spinosa Lam.; Strychnos cocculoides Baker	REF072	16	TCASA_A099	1	TCASA_A099	1	av	1	TCASA_A099	1	calculado	1	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₃ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₃ -]		PHYTCCP ou PHYTCP- PD' ou PHYTCPPI' ou IP ₆ '' ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	IR20_86	13	AU18_F005198; AU18_F005199; IN17_E034	15	IR20_86; PK18_96; PK18_97	13	IN17_E034	15	IN17_E034	15	IN17_E034	15	CZ17_0467; IN17_E034	15	CZ17_0467; IN17_E034	15	TCASA_A084; TCASA_A086; TCASA_A118	1
	IR20_85; IR20_87; IR20_84	13	AU18_F005174; IR20_87	15	IR20_85; IR20_87; IR20_84; JP15_07155; PK18_94	13	JP15_07155; SK23_6210020SK 00000003004	13	JP15_07155	13	JP15_07155	13	JP15_07155	13	BE19_N32- 004921; CZ17_0035; DK19_21; NL22_158	1	IN17_E033	15
	AU18_F005172; CA10_1592; DK19_756; EE19_8376; FR20_13125; GB21_14-337; I209_606512_1; NO22_1014; NZ15_1184; SE17_602; US18_167749	1	AU18_F005172; US18_167749	5	AU18_F005172	5	US18_167749	5	US18_167749	5	US18_167749	5	DK19_756; EE19_8376; FR20_13125; NO22_1014	1	DK19_756	1	TCASA_A084; TCASA_A086; TCASA_A118	1
	av	1	TCASA_A096; TCASA_A097; TCASA_A098	1	TCASA_A097; TCASA_A098	1	TCASA_A096; TCASA_A097; TCASA_A098	1	TCASA_A097; TCASA_A098	1	TCASA_A097; TCASA_A098	1	TCASA_A097; TCASA_A098	1	TCASA_A097; TCASA_A098	1	TCASA_A097; TCASA_A098	1
	av	1	REF072	16	av	1	REF233	16	REF233	16	REF233	16	REF233	16	REF233	16	TCASA_A095	1
	av	1	REF072	16	av	1	TCASA_A099	1	TCASA_A099	1	TCASA_A099	1	TCASA_A099	1	TCASA_A099	1	TCASA_A100; TCASA_A104; TCASA_A118; TCASA_A082; TCASA_A086; TCASA_A076; TCASA_A084; TCASA_A092; TCASA_A115; TCASA_A098; TCASA_A073; TCASA_A117; TCASA_A071; TCASA_A097; TCASA_A074; TCASA_A093; TCASA_A079; TCASA_A083; TCASA_A091	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kJ)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kJ)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A091	Maçã, sem casca	Malus domes- tica (Suckow) Borkh.	WAFCT19_05_027	10	calculado	11	calculado	11	AU18_F000091; AU18_F000092; AU18_F000095; AU18_F000099; AU18_F000105; AU18_F000107; AU18_F000111; BE19_S32-004891; BE19_S32-004892; IN17_E001; IN17_ E002; IN17_E003; IN17_E004; NL22_2751; NL22_2752; NL22_2753; NL22_2754; NZ15_ L1014; NZ15_L212; NZ15_L4; NZ15_L5; NZ15_L6; NZ15_L7; NZ15_L10; NZ15_ L2; NZ15_L3; NZ15_ L8; SE17_5872; SE17_5870; SE17_5871; SE17_588	15	NZ15_L1014; NZ15_L212; NZ15_L4; NZ15_ L5; NZ15_L6; NZ15_L10; NZ15_L2	15	IR20_101; NZ15_ L1014; NZ15_L212; NZ15_L4; NZ15_L5; NZ15_L6; NZ15_L10; NZ15_L2	15	IN17_E001; IN17_E002; IN17_E003; IN17_E004	11
A103	Macopacopa, polpa	Grewia avella- na Hiern	av	1	calculado	11	calculado	11	IN17_E052	15	PK18_113	13	PK18_113	13	IN17_E052	11
A092	Mamão/papaia	Carica papa- ya L.	REF037; REF086	12	calculado	11	calculado	11	REF037; REF086; REF110; REF120	16	CZ17_0641; GB21_14-390	15	GB21_14-390	15	1T_225	11
A093	Manga	Mangifera indica L.	REF037	12	calculado	11	calculado	11	REF037; REF086; REF032	16	GB21_14-378	15	CH22_396; GB21_14- 378	15	IN17_E042	11

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio			Zinco			Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)			Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)			Retinol			Alfa-caroteno			Beta-caroteno		
			(mg)			(mg)			(µg)			(µg)			(µg)			(µg)			(g)		
			NA ou [NA-]			ZN ou [ZN-]			VITA			VITA_RAE			RETOL ou [RETOL-]			CARTA ou [CARTA-]			CARTB ou [CARTB-]		
REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ		
A091	Maçã, sem casca	Malus domestica (Suckow) Borkh.	AU18_F000091; AU18_F000092; AU18_F000095; AU18_F000099; AU18_F000105; AU18_F000107; AU18_F000111; BE19_S32-004891; BE19_S32-004892; IR20_101; NL22_2751; NL22_2752; NL22_2753; NL22_2754; NZ15_L1014; NZ15_L212; NZ15_L4; NZ15_L5; NZ15_L6; NZ15_L10; NZ15_L2; SE17_5872; SE17_5870; SE17_5871; SE17_588; IN17_E001; IN17_E002; IN17_E003; IN17_E004	15	AU18_F000091; AU18_F000092; AU18_F000095; AU18_F000099; AU18_F000105; AU18_F000107; AU18_F000111; BE19_S32-004891; BE19_S32-004892; FI19_11060; FI19_11061; IN17_E001; IN17_E002; IN17_E003; IN17_E004; IR20_101; NL22_2751; NL22_2752; NL22_2753; NL22_2754; NZ15_L1014; NZ15_L212; NZ15_L4; NZ15_L6; NZ15_L10; NZ15_L2; SE17_5872; SE17_5870; SE17_5871; SE17_588	15	calculado	9	calculado	9	NO22_940	5	AU18_F000091; AU18_F000092; AU18_F000095; AU18_F000099; AU18_F000105; AU18_F000107; AU18_F000111; NL22_2751; NL22_2752; NL22_2753; NL22_2754; NZ15_L1014; NZ15_L4; NZ15_L5; NZ15_L6; NZ15_L10; NZ15_L2	15	AU18_F000091; AU18_F000092; AU18_F000095; AU18_F000105; AU18_F000107; AU18_F000111; IN17_E001; IN17_E002; IN17_E003; IN17_E004; NL22_2751; NL22_2752; NL22_2753; NL22_2754; NZ15_L1014; NZ15_L4; NZ15_L5; NZ15_L6; NZ15_L10; NZ15_L2; SE17_5872; SE17_5870; SE17_5871; SE17_588	15							
A103	Macopacopa, polpa	Grewia avellana Hiern	REF072	16	IN17_E052	15	calculado	9	calculado	9	av	1	IN17_E052	15	IN17_E052	15							
A092	Mamão/papaia	Carica papa-ya L.	AU18_F006528; CZ17_0641; GB21_14-390; NL22_693; 1T_225; IN17_E049	15	AU18_F006528; GB21_14-390; IN17_E049	15	calculado	15	calculado	15	GB21_14-390	15	REF120	16	REF120	16							
A093	Manga	Mangifera indica L.	AU18_F005299; CH22_396; GB21_14-378; NL22_692; IN17_E036; IN17_E037; IN17_E038; IN17_E039; IN17_E040; IN17_E041; IN17_E042	15	REF032	16	calculado	15	calculado	15	GB21_14-378	15	REF120	16	REF120	16							

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
NL22_2751; NL22_2752; NL22_2753; NL22_2754	15	calcu- lado	9	IN17_E001; IN17_E002; IN17_E003; IN17_E004	15	AU18_F000091; AU18_F000092; AU18_F000095; AU18_F000099; AU18_F000105; AU18_F000107; AU18_F000111; DK19_2; EE19_8396; EE19_3000; NL22_2751; NL22_2752; NL22_2753; NL22_2754; NL22_875; NL22_147; NZ15_L1014; NZ15_L4; NZ15_L5; NZ15_L6; NZ15_L7; NZ15_L10; NZ15_L2; NZ15_L3; NZ15_L8; NZ15_L212	1	AU18_F000091; AU18_F000092; AU18_F000095; AU18_F000105; AU18_F000107; AU18_F000111; IN17_E001; IN17_E002; IN17_E003; IN17_E004; NL22_2751; NL22_2752; NL22_2753; NL22_2754; NZ15_L1014; NZ15_L5; NZ15_L6; NZ15_L10; NZ15_L2	15	AU18_F000091; AU18_F000092; AU18_F000095; AU18_F000099; AU18_F000105; AU18_F000107; AU18_F000111; BE19_S32-004891; IN17_E001; IN17_E002; IN17_E003; IN17_E004; IR20_101; NL22_2751; NL22_2752; NL22_2753; NL22_2754; NZ15_L212; NZ15_L4; NZ15_L5; NZ15_L6; NZ15_L10; NZ15_L2; SE17_5872; SE17_5870; SE17_5871; SE17_588	15	AU18_F000091; AU18_F000092; AU18_F000095; AU18_F000099; AU18_F000105; AU18_F000107; AU18_F000111; BE19_S32-004891; IN17_E001; IN17_E002; IN17_E003; IN17_E004; IR20_101; NL22_2751; NL22_2752; NL22_2753; NL22_2754; SE17_5872; SE17_5870; SE17_5871; SE17_588	15	calculado	15
TCASA_A077; TCASA_A082; TCASA_A083; TCASA_A084; TCASA_A085; TCASA_A086; TCASA_A087; TCASA_A092; TCASA_A093; TCASA_A115; TCASA_A118	1	calcu- lado	9	IN17_E052	15	av	1	IN17_E052	15	IN17_E052	15	IN17_E052	15	calculado	15
REF120	16	calcu- lado	9	IN17_E049	15	AU18_F006528; DK19_510; NL22_693; NZ15_L191	1	GB21_14-390; IN17_E049	15	AU18_F006528; BE19_N32-004879; 1T_225; GB21_14-390; IN17_E049	15	REF037	16	calculado	15
REF120	16	calcu- lado	9	IN17_E036; IN17_E037; IN17_E038; IN17_E039; IN17_E040; IN17_E041; IN17_E042	15	AU18_F005299; DK19_545; EE19_3330; NL22_692; NZ15_L101	1	AU18_F005299; GB21_14-378; IN17_E036; IN17_E037; IN17_E038; IN17_E039; IN17_E040; IN17_E041; IN17_E042	15	AU18_F005299; BE19_N32-004917; GB21_14-378; IN17_E036; IN17_E037; IN17_E038; IN17_E039; IN17_E040; IN17_E041; IN17_E042; NL22_692	15	REF037	16	calculado	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)		
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE		
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	
A091	Maçã, sem casca	Malus domestica (Suckow) Borkh.	AU18_F000091; AU18_F000092; AU18_F000095; AU18_F000099; AU18_F000105; AU18_F000107; AU18_F000111; IN17_E001; IN17_E002; IN17_E003; IN17_E004; IR20_101; NL22_2751; NL22_2752; NL22_2753; NL22_2754; NZ15_L212; NZ15_L4; NZ15_L5; SE17_5872; SE17_5870; SE17_5871; SE17_588	15	IN17_E001; IN17_E002; IN17_E003; IN17_E004	15	AU18_F000091; AU18_F000092; AU18_F000095; AU18_F000105; AU18_F000107; AU18_F000111; IR20_101; NL22_2751; NL22_2752; NL22_2753; NL22_2754; NZ15_L4; NZ15_L5; NZ15_L6; NZ15_L10; NZ15_L2; SE17_5872; SE17_5870; SE17_5871; SE17_588	15	AU18_F000091; AU18_F000092; AU18_F000095; AU18_F000099; AU18_F000105; AU18_F000107; AU18_F000111; CA10_1696; CA10_1697; CA10_7126; CA10_7215; CA10_7216; CA10_7218; CA10_7214; NL22_2751; NL22_2752; NL22_2753; NL22_2754; NL22_2753; NL22_2754; NL22_875; NL22_147; NZ15_L212; NZ15_L4; NZ15_L5; NZ15_L6; NZ15_L7; NZ15_L10; NZ15_L2; NZ15_L3; NZ15_L8; NZ15_L1014; US18_171688; US18_171689	1	AU18_F000105; NL22_2751; NL22_2752; NL22_2753; NL22_2754	15	calculado	1	calculado	9	
A103	Macopacopa, polpa	Grewia avellana Hiern	REF072	16	IN17_E052	15	IN17_E052	15	av	1	calculado	1	IN17_E052	15	calculado	9	
A092	Mamão/papaia	Carica papaya L.	REF037	16	IN17_E049	15	GB21_14-390	15	AU18_F006528; CA10_1628; NL22_693; NZ15_L191; US18_169926	1	calculado	1	IN17_E049	15	calculado	9	
A093	Manga	Mangifera indica L.	REF037	16	IN17_E036; IN17_E037; IN17_E038; IN17_E039; IN17_E040; IN17_E041; IN17_E042	15	GB21_14-378; NL22_692	15	AU18_F005299; CA10_1603; NL22_692; NZ15_L101; US18_169910	1	calculado	1	IN17_E036; IN17_E037; IN17_E038; IN17_E039; IN17_E040; IN17_E041; IN17_E042	15	calculado	9	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₃ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₃ -]		PHYTCPP ou PHYTCP-PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	IR20_101	13	AU18_F000091; AU18_F000092; AU18_F000095; AU18_F000099; AU18_F000105; AU18_F000107; AU18_F000111; IN17_E001; IN17_E002; IN17_E003; IN17_E004; IR20_101; NL22_2751; NL22_2752; NL22_2753; NL22_2754; NZ15_L212; NZ15_L4; NZ15_L5; NZ15_L6; NZ15_L7; NZ15_L10; NZ15_L2; NZ15_L8	15	FI19_11060; FI19_11061	15	IN17_E001; IN17_E002; IN17_E003; IN17_E004	15	IN17_E001; IN17_E002; IN17_E003; IN17_E004	15	IN17_E001; IN17_E002; IN17_E003; IN17_E004	15	IN17_E001; IN17_E002; IN17_E003; IN17_E004	15	IN17_E001; IN17_E002; IN17_E003; IN17_E004	15	IT08_007110; IT08_007130; IT08_007140; IT08_007150; IT08_007160; IT08_007170; IT08_007180	13
	av	1	REF072	16	PK18_113	13	IN17_E052	15	IN17_E052	15	IN17_E052	15	IN17_E052	15	IN17_E052	15	IN17_E052	15
	GB21_14-390	15	REF037; REF186	16	GB21_14-390	15	GB21_14-390; IN17_E049	15	GB21_14-390; IN17_E049	15	GB21_14-390; IN17_E049	15	CZ17_0641; IN17_E049	15	CZ17_0641; IN17_E049	15	IN17_E049	15
	GB21_14-378	15	REF037	16	GB21_14-378	15	GB21_14-378; IN17_E036; IN17_E037; IN17_E038; IN17_E039; IN17_E040; IN17_E041; IN17_E042	15	GB21_14-378; IN17_E036; IN17_E037; IN17_E038; IN17_E039; IN17_E040; IN17_E041; IN17_E042	15	GB21_14-378; IN17_E036; IN17_E037; IN17_E038; IN17_E039; IN17_E040; IN17_E041; IN17_E042	15	IN17_E036; IN17_E037; IN17_E038; IN17_E039; IN17_E040; IN17_E041; IN17_E042	15	IN17_E036; IN17_E037; IN17_E038; IN17_E039; IN17_E040; IN17_E041; IN17_E042	15	REF032	16

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kJ)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kJ)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A095	Maracujá	Passiflora edulis Sims	IAN17_40200075	9	calculado	9	calculado	9	REF127	16	CZ17_0637	15	IT08_007610	13	CA10_1630	9
A096	Matanga/etanga/melancia, polpa branca	Citrullus lanatus (Thunb.) Matsum. & Nakai	WAFCT19_05_022	2	calculado	9	calculado	9	REF072	16	REF072	16	REF072	16	REF072	12
A097	Melancia, polpa vermelha	Citrullus lanatus (Thunb.) Matsum. & Nakai	WAFCT19_05_022	10	calculado	11	calculado	11	REF087	16	REF087; FAO68_1055	16	IR20_111	15	IN17_E065; IN17_E066	11
A098	Melão	Cucumis melo L.	WAFCT19_05_038	10	calculado	11	calculado	11	REF037	16	GB21_14-328	15	GB21_14-328	15	IN17_E046	11
A099	Mirangolo, polpa	Carissa carandas L.	av	1	calculado	11	calculado	11	IN17_E032	15	IN17_E032	15	IN17_E032	15	IN17_E032	11
A100	Morango	Fragaria vesca L.	IAN17_40200032	9	calculado	11	calculado	11	AU18_F008952; BE19_N32-004927; FI19_447; IN17_E063; NZ15_L1016	15	NZ15_L1016	15	CH22_385; FI19_447; NZ15_L1016	15	IN17_E063	11
A101	Múcuca, sem sementes, peneirada	Adansonia digitata L.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	REF037; REF086; REF072; REF123; REF128; REF132; REF135; REF136; REF141	16	REF037; REF086; REF072; REF123; REF128; REF132; REF141; FAO68_866	16	REF086; REF072; REF141	16	REF072; REF123	12
A102	Mucúio	Ficus sycomorus L.	WAFCT19_05_009	10	calculado	9	calculado	9	REF072; REF141	16	REF072; REF141; FAO68_919	16	REF072; REF141	16	REF072	12
A104	Nêspira	Eriobotrya japonica (Thunb.) Lindl.	IAN17_40200073	9	calculado	9	calculado	9	AU18_F005244	15	PK18_98	13	IT08_007250; PK18_98	13	CA10_1601; PK18_98	9
A094	Ngongo/mungongo	Sclerocarya birrea (A. Rich.) Hochst.	REF072	12	calculado	9	calculado	9	REF072; REF128	16	REF072; REF128	16	REF072	16	REF072	12
A106	Nombe, fresco	Berchemia discolor (Klotzsch) Hemsl.	TCASA	12	calculado	9	calculado	9	REF072	16	REF072	16	REF072	16	REF072	12

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	AU18_F006333; BE19_N32-004880; CZ17_0637	15	AU18_F006333; CA10_1630; CH22_986; DK19_1055; EE19_8373; FI19_34680; FR20_13016; GB21_14-178; IS08_0863; IT08_007610; NL22_1074; NO22_964; NZ15_L116; PT20_1900000009; SE17_579; SK23_4815005SK 000000030000; US18_169109; US18_169110	1	AU18_F006333; CZ17_0637	15	REF127	16	REF127	16	AU18_F006333	15	AU18_F006333; US18_169109; US18_169110	5	AU18_F006333; NL22_1074	15
	REF072	8	av	1	REF072	16	REF072	16	REF072	16	REF072	16	REF072	16	REF072	16
	AU18_F005520; BE19_N32-005814; IN17_E065; IN17_E066	15	AU18_F005520; CA10_1691; CH22_402; DK19_36; EE19_3221; ES16_2247; FI19_11055; FR20_13036; FR20_13433; GB21_14-296; I209_408_1; IT08_007040; NZ15_L177; PT20_673; SE17_549; US18_167765	1	AU18_F005520; IN17_E065; IN17_E066; IR20_111	15	REF087	16	REF087	16	AU18_F005520; IN17_E065; IN17_E066; IR20_111	15	AU18_F005520; IN17_E065; IN17_E066; IR20_111	15	AU18_F005520; IN17_E065; IN17_E066; IR20_111	15
	AU18_F005516; AU18_F005517; BE19_N32-000496; GB21_14-328; IN17_E046	15	GB21_14-328	3	REF037	16	AU18_F005516; AU18_F005517; GB21_14-328; IN17_E046; NL22_1106	15	AU18_F005516; AU18_F005517; GB21_14-328; IN17_E046; NL22_1106	15	AU18_F005516; AU18_F005517; GB21_14-328; IN17_E046; NL22_1106	15	GB21_14-328; IN17_E046; NL22_1106	15	AU18_F005516; AU18_F005517; GB21_14-328; IN17_E046; NL22_1106	15
	IN17_E032	15	av	1	IN17_E032	15	IN17_E032	15	IN17_E032	15	IN17_E032	15	IN17_E032	15	IN17_E032	15
	AU18_F008952; BE19_N32-004927; CA10_1749; IN17_E063	15	AU18_F008952; CA10_1749; CH22_385; DK19_1; EE19_3470; EE19_3471; ES16_2225; FI19_447; IS08_0431; IT08_007730; NZ15_L1016	1	AU18_F008952; IN17_E063; NZ15_L1016	15	AU18_F008952; IN17_E063; NZ15_L1016	15	AU18_F008952; IN17_E063; NZ15_L1016	15	AU18_F008952; IN17_E063; NZ15_L1016	15	AU18_F008952; IN17_E063; NZ15_L1016	15	AU18_F008952; IN17_E063; NZ15_L1016	15
	REF072	8	av	1	REF037; REF086; REF072; REF123; REF128; REF132; REF141	16	REF086; REF072; REF123; REF128; REF132; REF179; REF141	16	REF072; REF123; REF132; REF179; REF141	16	REF072; REF123; REF128; REF132; REF179; REF141	16	REF072; REF123; REF128; REF132	16	REF072; REF123; REF128; REF132	16
	REF072	8	av	1	REF072; REF141	16	REF072; REF141	16	REF072; REF141	16	REF072; REF141	16	REF072	16	REF072	16
	AU18_F005244	15	AU18_F005244; CA10_1601; DK19_389; IT08_007250; PT20_678; US18_169908	1	AU18_F005244	15	AU18_F005244	15	AU18_F005244	15	AU18_F005244	15	IT08_007250; JP15_07114; PK18_98	13	AU18_F005244	15
	REF072	8	av	1	REF072; REF128	16	REF072; REF128; REF179	16	REF072; REF128; REF179	16	REF072; REF128; REF179	16	REF128; REF179	16	REF072; REF128	16
	REF072	8	av	1	REF072	16	REF072	16	REF072	16	REF072	16	REF072	16	REF072	16

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio	IQ	Zinco	IQ	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)		IQ	Retinol		IQ	Alfa-caroteno		IQ	Beta-caroteno		IQ
			(mg)		(mg)		(µg)	(µg)		(µg)	(µg)		(g)					
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA	VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]					
REF_ID	REF_ID	REF_ID	REF_ID	REF_ID	REF_ID	REF_ID	REF_ID	REF_ID	REF_ID	REF_ID	REF_ID	REF_ID	REF_ID	REF_ID	REF_ID	REF_ID	REF_ID	REF_ID
A095	Maracujá	Passiflora edulis Sims	AU18_F006333; CZ17_0637	15	REF127	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F006333; CA10_1630; CH22_986; DK19_1055; EE19_8373; FR20_13016; GB21_14-178; NL22_1074; NO22_964; NZ15_L116; SE17_579; SK23_4815005SK0000003000; US18_169109; US18_169110	1	AU18_F006333	15	AU18_F006333	15		
A096	Matanga/etanga/melan- cia, polpa branca	Citrullus lanatus (Thunb.) Matsum. & Nakai	REF072	16	REF072	16	calculado	9	calculado	9	av	1	TCASA_A097	1	TCASA_A097	1		
A097	Melancia, polpa vermelha	Citrullus lanatus (Thunb.) Matsum. & Nakai	AU18_F005520; IR20_111; IN17_E065; IN17_E066	15	AU18_F005520; IN17_E065; IN17_E066; IR20_111	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F005520; CA10_1691; CH22_402; DK19_36; EE19_3221; ES16_2247; FR20_13036; GB21_14-296; IZ09_408_1; JP15_07077; NZ15_L177; SE17_549; US18_167765	1	AU18_F005520; GB21_14-296	15	REF087	16		
A098	Melão	Cucumis melo L.	AU18_F005516; AU18_F005517; GB21_14-328; IN17_E046	15	AU18_F005516; AU18_F005517; GB21_14-328; IN17_E046; NL22_1106; NZ15_L105	15	calculado	13	calculado	13	GB21_14-328	15	AU18_F005516; AU18_F005517	15	AU18_F005516; AU18_F005517; GB21_14-328; IN17_E046	15		
A099	Mirangolo, polpa	Carissa carandas L.	IN17_E032	15	IN17_E032	15	calculado	9	calculado	9	US18_173952	1	TCASA_A080	1	IN17_E032	15		
A100	Morango	Fragaria vesca L.	AU18_F008952; CH22_385; FI19_447; NZ15_L1016; IN17_E063	15	AU18_F008952; IN17_E063; NZ15_L1016	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F008952; CA10_1749; CH22_385; DK19_1; EE19_3470; EE19_3471; ES16_2225; IS08_0431; NZ15_L1016	1	AU18_F008952; NZ15_L1016	15	AU18_F008952; IN17_E063	15		
A101	Múcuca, sem sementes, peneirada	Adansonia digitata L.	REF072; REF123; REF128; REF132	16	REF072; REF128; REF132; REF179; REF141	16	calculado	9	calculado	9	av	1	TCASA_A103	1	TCASA_A103	1		
A102	Mucúio	Ficus syco- morus L.	REF072	16	REF072; REF141	16	calculado	9	calculado	9	av	1	TCASA_A078	1	TCASA_A078	1		
A104	Nêspera	Eriobotrya japonica (Thunb.) Lindl.	AU18_F005244	15	AU18_F005244	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F005244; CA10_1601; GB21_14-140; JP15_07114; US18_169908	1	AU18_F005244	15	AU18_F005244	15		
A094	Ngongo/mungongo	Sclerocarya birrea (A. Rich.) Hochst.	REF072; REF128	16	REF072; REF128; REF179	16	calculado	9	calculado	9	av	1	TCASA_A075; TCASA_A082; TCASA_A093	1	TCASA_A075; TCASA_A082; TCASA_A093	1		
A106	Nombe, fresco	Berchemia discolor (Klotzsch) HemsL.	REF072	16	REF072	16	calculado	9	calculado	9	av	1	TCASA_A110	1	TCASA_A110	1		

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	US18_169110	7	calcu- lado	9	AU18_F006333; NZ15_L116	1	AU18_F006333; DK19_1055; EE19_8373; NL22_1074; NZ15_L116	1	AU18_F006333	5	AU18_F006333; BE19_ N32-004880	15	AU18_F006333; BE19_N32-004880	15	calculado	1
	TCASA_A097	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	TCASA_A097	1	REF072	8	REF072	8	calculado	1
	ES16_2247; JP15_07077	13	calcu- lado	9	IN17_E065; IN17_E066	15	AU18_F005520; DK19_36; EE19_3221; NZ15_L177	1	AU18_F005520; IN17_ E065; IN17_E066	15	AU18_F005520; BE19_ N32-005814; IN17_E065; IN17_E066; IR20_111	15	AU18_F005520; BE19_N32-005814; IN17_E065; IN17_ E066; IR20_111	15	calculado	15
	ES16_2234	13	calcu- lado	9	IN17_E046	15	AU18_F005516; AU18_ F005517; DK19_397; NL22_1106; NZ15_L105	1	GB21_14-328; IN17_ E046; NL22_1106	15	AU18_F005516; AU18_ F005517; BE19_N32- 000496; GB21_14-328; IN17_E046; NL22_1106	15	REF037	16	calculado	15
	av	1	calcu- lado	9	IN17_E032	15	av	1	IN17_E032	15	IN17_E032	15	IN17_E032	15	calculado	15
	CA10_1749	1	calcu- lado	9	IN17_E063	15	AU18_F008952; DK19_1; EE19_3470; EE19_3471; NZ15_L1016	1	AU18_F008952; IN17_ E063; NZ15_L1016	15	AU18_F008952; BE19_ N32-004927; FI19_447; IN17_E063	15	AU18_F008952; BE19_N32-004927; FI19_447; IN17_ E063	15	calculado	15
	TCASA_A077; TCASA_A082; TCA- SA_A083; TCASA_A084; TCASA_A085; TCASA_ A086; TCASA_A087; TCASA_A092; TCASA_ A093; TCASA_A115; TCASA_A118	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	TCASA_A103	1	REF072	8	REF037	16	calculado	2
	TCASA_A078	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	WAFCT19_05_009	2	REF072	8	REF072; FAO68_919	8	calculado	2
	JP15_07114	13	calcu- lado	9	AU18_F005244	1	AU18_F005244	1	JP15_07114	13	AU18_F005244	15	AU18_F005244	15	calculado	5
	TCASA_A082; TCA- SA_A093	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	TCASA_A093	1	REF072	8	REF072	8	calculado	1
	TCASA_A078; TCA- SA_A091; TCASA_A100; TCASA_A104; TCASA_ A111; TCASA_A112	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	TCASA_A110	1	REF072	8	REF072	8	calculado	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₆) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A095	Maracujá	Passiflora edulis Sims	AU18_F006333	15	TCASA_A070; TCASA_A076; TCASA_A078; TCASA_A091; TCASA_A097; TCASA_A098; TCASA_A100; TCASA_A104; TCASA_A110; TCASA_A111; TCASA_A112; TCASA_A117	1	AU18_F006333	5	AU18_F006333; CA10_1630; NZ15_1116; US18_169109; US18_169110	1	AU18_F006333	5	calculado	1	calculado	9
A096	Matanga/etanga/ melancia, polpa branca	Citrullus lanatus (Thunb.) Matsum. & Nakai	REF072	16	TCASA_A097	1	TCASA_A097	1	av	1	TCASA_A097	1	calculado	1	calculado	9
A097	Melancia, polpa vermelha	Citrullus lanatus (Thunb.) Matsum. & Nakai	AU18_F005520; IN17_E065; IN17_E066; IR20_111	15	IN17_E065; IN17_E066	15	AU18_F005520; IR20_111	15	AU18_F005520; CA10_1691; NZ15_1177; US18_167765	1	calculado	1	IN17_E065; IN17_E066	15	calculado	9
A098	Melão	Cucumis melo L.	REF037	16	IN17_E046	15	GB21_14-328	15	AU18_F005516; AU18_F005517; CA10_1605; NL22_1106; NZ15_1105; US18_169911	1	calculado	1	IN17_E046	15	calculado	9
A099	Mirangolo, polpa	Carissa carandas L.	IN17_E032	15	IN17_E032	15	IN17_E032	15	av	1	calculado	1	IN17_E032	15	calculado	9
A100	Morango	Fragaria vesca L.	AU18_F008952; IN17_E063	15	IN17_E063	15	AU18_F008952	15	AU18_F008952	15	AU18_F008952	15	calculado	1	calculado	15
A101	Múcuca, sem se- mentes, peneirada	Adansonia digitata L.	REF037; REF072	16	WAFCT19_05_004	2	TCASA_A103	1	av	1	WAFCT19_05_004	2	calculado	1	calculado	9
A102	Mucúio	Ficus syc- omorus L.	REF072	16	WAFCT19_05_009	2	TCASA_A078	1	av	1	WAFCT19_05_009	2	calculado	1	calculado	9
A104	Nêspera	Eriobotrya japonica (Thunb.) LindL.	AU18_F005244	15	US18_169908	5	JP15_07114	13	AU18_F005244; CA10_1601; US18_169908	1	AU18_F005244	5	calculado	1	calculado	9
A094	Ngongo/mungongo	Sclerocarya birrea (A. Rich.) Hochst.	REF072	16	TCASA_A093	1	TCASA_A075; TCASA_A082; TCASA_A093	1	av	1	TCASA_A093	1	calculado	1	calculado	9
A106	Nomebe, fresco	Berchemia discolor (Klotzsch) HemsL.	REF072	16	TCASA_A110	1	TCASA_A110	1	av	1	TCASA_A110	1	calculado	1	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₅ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₅ -]		PHYTCCP ou PHYTCP-PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	AU18_F006333; BE19_N32-004880; CA10_1630; CH22_986; CZ17_0637; DK19_1055; EE19_8373; FI19_34680; FR20_13016; GB21_14-178; IS08_0863; NL22_1074; NO22_964; NZ15_L116; PT20_1900000009; SE17_579; SK23_4815005SK 00000003000; US18_169109; US18_169110	1	AU18_F006333	15	AU18_F006333; BE19_N32-004880; CA10_1630; CH22_986; CZ17_0637; DK19_1055; EE19_8373; FI19_34680; FR20_13016; GB21_14-178; IS08_0863; IT08_007610; NL22_1074; NO22_964; NZ15_L116; PT20_1900000009; SE17_579; SK23_4815005SK 00000003000; US18_169109; US18_169110	15	FI19_34680	13	BE19_N32-004880; CA10_1630; CH22_986; CZ17_0637; EE19_8373; FR20_13016; GB21_14-178; NO22_964; NZ15_L116; PT20_1900000009; SE17_579; SK23_4815005SK 00000003000; US18_169109; US18_169110	1	CA10_1630; EE19_8373; FI19_34680; GB21_14-178; NL22_1074; NO22_964; PT20_1900000009; SE17_579; US18_169109; US18_169110	1	BE19_N32-004880; EE19_8373; FI19_34680; NL22_1074; NO22_964; PT20_1900000009	1	CZ17_0637	15	REF127	16
	av	1	REF072	16	av	1	TCASA_A097	1	TCASA_A097	1	TCASA_A097	1	TCASA_A097	1	TCASA_A097	1	TCASA_A097	1
	IR20_111	13	REF087	16	IR20_111; JP15_07077	13	IN17_E065; IN17_E066	15	IN17_E065; IN17_E066	15	IN17_E065; IN17_E066	15	IN17_E065; IN17_E066	15	IN17_E065; IN17_E066	15	IN17_E065; IN17_E066	15
	GB21_14-328	15	REF037	16	GB21_14-328	15	GB21_14-328; IN17_E046	15	GB21_14-328; IN17_E046	15	GB21_14-328; IN17_E046	15	IN17_E046	15	IN17_E046	15	IN17_E046	15
	US18_173952	1	IN17_E032	15	US18_173952	1	IN17_E032	15	IN17_E032	15	IN17_E032	15	IN17_E032	15	IN17_E032	15	IN17_E032	15
	TN18_104	2	AU18_F008952; FI19_447; IN17_E063	15	FI19_447	15	IN17_E063	15	IN17_E063	15	IN17_E063	15	IN17_E063	15	IN17_E063	15	IT08_007730	1
	av	1	REF037; REF072; REF132; REF179; REF185; REF136; REF186	16	av	1	TCASA_A103	1	TCASA_A103	1	TCASA_A103	1	TCASA_A103	1	TCASA_A103	1	REF245	16
	av	1	REF072	16	av	1	WAFCT19_05_009	2	WAFCT19_05_009	2	WAFCT19_05_009	2	TCASA_A078	1	TCASA_A078	1	TCASA_A091; TCASA_A100; TCASA_A104; TCASA_A110	1
	TN18_113	2	AU18_F005244	15	PK18_98	13	US18_169908	5	US18_169908	5	US18_169908	5	DK19_389; JP15_07114; PT20_678	1	DK19_389	1	IT08_007250	13
	av	1	REF072; REF179	16	av	1	REF234	16	REF234	16	REF234	16	REF234	16	REF234	16	TCASA_A093; TCASA_A082	1
	av	1	REF072	16	av	1	TCASA_A110	1	TCASA_A110	1	TCASA_A110	1	TCASA_A110	1	TCASA_A110	1	TCASA_A110	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kJ)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kJ)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A121	Nombe, seco	Berchemia discolor (Klotzsch) HemsL.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	TCASA_A122	1	xCASA_A106	1	xCASA_A106	1	xCASA_A106	1
A107	Nona	Annona senegalensis var. cuneata Oliv.	WAFCT19_05_045	2	calculado	9	calculado	9	REF072; REF123	16	REF072; REF123	16	REF072	16	REF072; REF123	12
A105	Noncha/noxa	Parinari curatellifolia Plach. ex Benth.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	REF072; REF123; REF141; REF209	16	REF072; REF123; REF141	16	REF072; REF141	16	REF072; REF123	12
A108	Nonhande/enhande, fresco, polpa	Diospyros spp.	av	1	calculado	9	calculado	9	REF037; REF072	16	REF037; REF072	16	REF072	16	REF072	12
A403	Nonhande/enhande, seco, polpa	Diospyros spp.	av	1	calculado	9	calculado	9	TCASA_A122	1	xCASA_A108	1	xCASA_A108	1	xCASA_A108	1
A109	Olossombo, polpa	Syzygium spp.	av	1	calculado	12	calculado	12	REF072; REF123	16	REF072; REF123	16	REF072	16	REF072; REF123	12
A110	Omunekete	Ziziphus spp.	WAFCT19_05_012	10	calculado	12	calculado	12	REF037; REF123; REF141	16	REF037; REF123; REF141	16	IN17_E068	15	REF123	12
A111	Pêra	Pyrus com- munis L.	IAN17_40200014	9	calculado	11	calculado	11	AU18_F006601; AU18_F006606; AU18_F006612; BE19_S32-004916; GB21_14-321; GB21_14-365; IN17_E051; NL22_2748; NL22_168; NZ15_ L1015; NZ15_L132; NZ15_L133	15	GB21_14-321; GB21_14-365; NZ15_L1015; NZ15_L132	15	GB21_14-321; GB21_14-365; NZ15_ L1015; NZ15_L132	15	IN17_E051	11

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	xTCASA_A106	1	av	1	xTCASA_A106	1	xTCASA_A106	1	xTCASA_A106	1	xTCASA_A106	1	xTCASA_A106	1	xTCASA_A106	1
	REF072	8	av	1	REF072; REF123	16	REF072; REF179	16	REF072; REF123; REF179	16	REF072; REF123; REF179	16	REF072; REF123; REF179	16	REF072; REF123	16
	REF072	8	av	1	REF072; REF123; REF141	16	REF072; REF123; REF141	16	REF072; REF123; REF141	16	REF072; REF123; REF141	16	REF072; REF123	16	REF072; REF123	16
	REF072	8	av	1	REF037; REF072	16	REF072	16	REF072	16	REF072	16	REF072	16	REF072	16
	xTCASA_A108	1	av	1	xTCASA_A108	1	xTCASA_A108	1	xTCASA_A108	1	xTCASA_A108	1	xTCASA_A108	1	xTCASA_A108	1
	1T_206; IN17_E031	15	av	1	1T_206; IN17_E031	15	REF072; REF123	16	REF072	16	REF072; REF123	16	REF072; REF123	16	REF072; REF123	16
	IN17_E068	15	CA10_1583	1	REF037; REF123; REF141	16	REF123; REF141	16	REF141	16	REF123; REF141	16	REF123	16	REF123	16
	AU18_F006601; AU18_F006606; AU18_F006612; BE19_S32-004916; CA10_1731; GB21_14-321; GB21_14-365; IN17_E051; NL22_2748; NL22_168; NZ15_L1015; NZ15_L132	15	GB21_14-321; GB21_14-365	3	AU18_F006601; AU18_F006606; AU18_F006612; IN17_E051; NL22_2748; NL22_168; NZ15_L1015; NZ15_L132	15	AU18_F006601; AU18_F006606; AU18_F006612; BE19_S32-004916; GB21_14-321; GB21_14-365; IN17_E051; NL22_168; NL22_2748; NZ15_L1015; NZ15_L132	15	AU18_F006601; AU18_F006606; AU18_F006612; BE19_S32-004916; GB21_14-321; GB21_14-365; IN17_E051; NL22_168; NL22_2748; NZ15_L1015; NZ15_L132	15	AU18_F006601; AU18_F006606; AU18_F006612; BE19_S32-004916; GB21_14-321; GB21_14-365; IN17_E051; NL22_168; NL22_2748; NZ15_L1015; NZ15_L132	15	AU18_F006601; AU18_F006606; AU18_F006612; BE19_S32-004916; GB21_14-321; GB21_14-365; IN17_E051; NL22_2748; NL22_168; NZ15_L1015; NZ15_L132	15	AU18_F006601; AU18_F006606; AU18_F006612; BE19_S32-004916; GB21_14-321; GB21_14-365; IN17_E051; NL22_2748; NL22_168; NZ15_L1015; NZ15_L132	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)		
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]		
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	
A121	Nombe, seco	Berchemia discolor (Klotzsch) Hemsl.	xCASA_A106	1	xCASA_A106	1	calculado	9	calculado	9	av	1	xCASA_A110	1	xCASA_A110	1	
A107	Nona	Annona senegalensis var. cuneata Oliv.	REF072; REF123	16	REF072; REF179	16	calculado	9	calculado	9	av	1	TCASA_A072; TCASA_A116	1	TCASA_A072; TCASA_A116	1	
A105	Noncha/noxa	Parinari curatellifolia Plach. ex Benth.	REF072; REF123	16	REF072; REF141	16	calculado	9	calculado	9	av	1	TCASA_A095	1	REF209	16	
A108	Nonhande/enhande, fresco, polpa	Diospyros spp.	REF072	16	REF072	16	calculado	9	calculado	9	av	1	TCASA_A080	1	TCASA_A080; TCASA_A099	1	
A403	Nonhande/enhande, seco, polpa	Diospyros spp.	xCASA_A108	1	xCASA_A108	1	calculado	9	calculado	9	av	1	xCASA_A080	1	xCASA_A080; xCASA_A099	1	
A109	Olossombo, polpa	Syzygium spp.	REF072; REF123	16	REF072	16	calculado	9	calculado	9	US18_168150	1	TCASA_A083	1	IN17_E031	15	
A110	Omunkekete	Ziziphus spp.	REF123	16	REF141	16	calculado	9	calculado	9	CA10_1583; GB21_14-122; US18_168151	1	GB21_14-122	1	IN17_E068	15	
A111	Pêra	Pyrus communis L.	AU18_F006601; AU18_F006606; AU18_F006612; BE19_S32-004916; GB21_14-321; GB21_14-365; NL22_2748; NZ15_L1015; NZ15_L132; IN17_E051	15	AU18_F006601; AU18_F006606; AU18_F006612; BE19_S32-004916; GB21_14-321; GB21_14-365; IN17_E051; NL22_2748; NZ15_L1015; NZ15_L132; NZ15_L133	15	calculado	15	calculado	15	GB21_14-321; GB21_14-365	15	AU18_F006601; AU18_F006606; AU18_F006612; NL22_2748; NL22_168; NZ15_L132	15	AU18_F006601; AU18_F006606; AU18_F006612; GB21_14-321; IN17_E051; NL22_2748; NL22_168; NZ15_L132	15	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	xTCASA_A078; xTCASA_A091; xTCASA_A100; xTCASA_A104; xTCASA_A111; xTCASA_A112	1	calcu-lado	9	av	1	av	1	xTCASA_A110	1	xTCASA_A106	1	xTCASA_A106	1	calculado	1
	TCASA_A072; TCASA_A116	1	calcu-lado	9	av	1	av	1	TCASA_A072; TCASA_A081; TCASA_A116	1	TCASA_A072; TCASA_A081; TCASA_A116	1	REF072	8	calculado	1
	TCASA_A095	1	calcu-lado	9	av	1	av	1	TCASA_A095	1	REF072	8	REF072	8	calculado	1
	av	1	calcu-lado	9	av	1	av	1	TCASA_A080; TCASA_A099	1	REF072	8	REF072	8	calculado	1
	xTCASA_A100; xTCASA_A104; xTCASA_A118; xTCASA_A082; xTCASA_A086; xTCASA_A076; xTCASA_A084; xTCASA_A092; xTCASA_A115; xTCASA_A098; xTCASA_A073; xTCASA_A117; xTCASA_A071; xTCASA_A097; xTCASA_A074; xTCASA_A093; xTCASA_A079; xTCASA_A083; xTCASA_A091	1	calcu-lado	9	av	1	av	1	xTCASA_A080; xTCASA_A099	1	xTCASA_A108	1	xTCASA_A108	1	calculado	1
	TCASA_A083	1	calcu-lado	9	IN17_E031	15	av	1	IN17_E031	15	1T_206; IN17_E031	15	1T_206; IN17_E031	15	calculado	15
	WAFCT19_05_012	2	calcu-lado	9	IN17_E068	15	av	1	IN17_E068	15	IN17_E068	15	IN17_E068	15	calculado	15
	IN17_E051; NL22_2748; NL22_168	15	calcu-lado	9	IN17_E051	15	AU18_F006601; AU18_F006606; AU18_F006612; DK19_9; EE19_3020; NL22_2748; NL22_168; NZ15_L1015; NZ15_L139; NZ15_L132; NZ15_L133	1	AU18_F006601; AU18_F006606; AU18_F006612; GB21_14-321; IN17_E051; NL22_2748; NL22_168; NZ15_L1015; NZ15_L132	15	AU18_F006601; AU18_F006606; AU18_F006612; GB21_14-321; GB21_14-365; IN17_E051; NL22_2748; NL22_168; NZ15_L132	15	AU18_F006601; AU18_F006606; AU18_F006612; GB21_14-321; GB21_14-365; IN17_E051; NL22_2748; NL22_168	15	calculado	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A121	Nombe, seco	Berchemia discolor (Klotzsch) HemsL.	xTCASA_A106	1	xTCASA_A110	1	xTCASA_A110	1	av	1	xTCASA_A110	1	calculado	1	calculado	9
A107	Nona	Annona senegalensis var. cuneata Oliv.	REF072	16	TCASA_A072; TCASA_A081; TCASA_A116	1	TCASA_A072; TCASA_A081; TCASA_A116	1	av	1	TCASA_A072; TCASA_A081; TCASA_A116	1	calculado	1	calculado	9
A105	Noncha/noxa	Parinari curatellifolia Planch. ex Benth.	REF072	16	TCASA_A070; TCASA_A076; TCASA_A078; TCASA_A091; TCASA_A097; TCASA_A098; TCASA_A100; TCASA_A104; TCASA_A110; TCASA_A111; TCASA_A112; TCASA_A117	1	TCASA_A095	1	av	1	TCASA_A095	1	calculado	1	calculado	9
A108	Nonhande/enhande, fresco, polpa	Diospyros spp.	REF037; REF072	16	TCASA_A099	1	TCASA_A080; TCASA_A099	1	av	1	TCASA_A080; TCASA_A099	1	calculado	1	calculado	9
A403	Nonhande/enhande, seco, polpa	Diospyros spp.	xTCASA_A108	1	xTCASA_A099	1	xTCASA_A080; xTCASA_A099	1	av	1	xTCASA_A080; xTCASA_A099	1	calculado	1	calculado	9
A109	Olossombo, polpa	Syzygium spp.	REF072	16	IN17_E031	15	1T_206; IN17_E031	15	av	1	calculado	1	IN17_E031	15	calculado	9
A110	Omunkete	Ziziphus spp.	IN17_E068	15	IN17_E068	15	IN17_E068	15	CA10_1583	1	calculado	1	IN17_E068	15	calculado	9
A111	Pêra	Pyrus communis L.	AU18_F006601; AU18_F006606; AU18_F006612; GB21_14-321; GB21_14-365; IN17_E051; NL22_2748; NL22_168; NZ15_L132	15	IN17_E051	15	AU18_F006601; AU18_F006606; AU18_F006612; GB21_14-321; GB21_14-365; NL22_2748; NL22_168; NZ15_L132	15	AU18_F006601; AU18_F006606; AU18_F006612; CA10_1731; CA10_7125; NL22_2748; NL22_168; NZ15_L1015; NZ15_L139; NZ15_L132; NZ15_L133; US18_169118	1	AU18_F006606; NL22_2748; NL22_168	15	calculado	1	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₅ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₅ -]		PHYTCPP ou PHYTCP- PD' ou PHYTCPP' ou IP ₆ '' ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	av	1	xTCASA_A106	1	xTCASA_A110	1	xTCASA_A110	1	xTCASA_A110	1	xTCASA_A110	1	xTCASA_A110	1	xTCASA_A110	1	xTCASA_A110	1
	av	1	REF072; REF179	16	av	1	TCASA_A072; TCASA_A081; TCASA_A116	1	TCASA_A072; TCASA_A081; TCASA_A116	1	TCASA_A072; TCASA_A081; TCASA_A116	1	TCASA_A072; TCASA_A081; TCASA_A116	1	TCASA_A072; TCASA_A081; TCASA_A116	1	TCASA_A116	1
	av	1	REF072; REF209	16	av	1	TCASA_A089; TCASA_A095	1	TCASA_A089; TCASA_A095	1	TCASA_A089; TCASA_A095	1	TCASA_A089	1	TCASA_A089; TCASA_A095	1	TCASA_A095	1
	av	1	REF037; REF072	16	av	1	TCASA_A080; TCASA_A099	1	TCASA_A080; TCASA_A099	1	TCASA_A080; TCASA_A099	1	TCASA_A080; TCASA_A099	1	TCASA_A080; TCASA_A099	1	TCASA_A100; TCASA_A104; TCASA_A118; TCASA_A082; TCASA_A086; TCASA_A076; TCASA_A084; TCASA_A092; TCASA_A115; TCASA_A098; TCASA_A073; TCASA_A117; TCASA_A071; TCASA_A097; TCASA_A074; TCASA_A093; TCASA_A079; TCASA_A083; TCASA_A091	1
	av	1	xTCASA_A108	1	xTCASA_A080; xTCASA_A099	1	xTCASA_A080; xTCASA_A099	1	xTCASA_A080; xTCASA_A099	1	xTCASA_A080; xTCASA_A099	1	xTCASA_A080; xTCASA_A099	1	xTCASA_A080; xTCASA_A099	1	xTCASA_A100; xTCASA_A104; xTCASA_A118; xTCASA_A082; xTCASA_A086; xTCASA_A076; xTCASA_A084; xTCASA_A092; xTCASA_A115; xTCASA_A098; xTCASA_A073; xTCASA_A117; xTCASA_A071; xTCASA_A097; xTCASA_A074; xTCASA_A093; xTCASA_A079; xTCASA_A083; xTCASA_A091	1
	US18_168150	1	REF072	16	US18_168150	1	IN17_E031	15	IN17_E031	15	IN17_E031	15	IN17_E031	15	IN17_E031	15	REF247; IN17_E031	7
	CA10_1583; GB21_14-122; US18_168151	1	REF037; REF186	16	CA10_1583; GB21_14-122; US18_168151	1	IN17_E068	15	IN17_E068	15	IN17_E068	15	IN17_E068	15	IN17_E068	15	IN17_E068	15
	GB21_14-321; GB21_14-365	15	AU18_F006601; AU18_F006606; AU18_F006612; GB21_14-321; GB21_14-365; IN17_E051; NL22_2748; NL22_168; NZ15_L132	15	GB21_14-321; GB21_14-365	15	GB21_14-321; GB21_14-365; IN17_E051	15	GB21_14-321; GB21_14-365; IN17_E051	15	GB21_14-321; GB21_14-365; IN17_E051	15	IN17_E051	15	IN17_E051	15	IN17_E051	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kJ)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kJ)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A112	Pêssego	Prunus persica (L.) Batsch	IAN17_40200018	9	calculado	11	calculado	11	AU18_F006573; BE19_N32-004905; BE19_N32-004906; GB21_14-299; IN17_E050; NL22_169; NZ15_L117; NZ15_L118; NZ15_L121; NZ15_L126; NZ15_L217; NZ15_L122; NZ15_L123	15	AU18_F006573; GB21_14-299; NZ15_L117; NZ15_L126; NZ15_L217; NZ15_L122; NZ15_L123	15	GB21_14-299; NZ15_L117; NZ15_L126; NZ15_L217; NZ15_L122; NZ15_L123	15	IN17_E050	11
A113	Pitaia, polpa	Hylocereus undatus (Haw.) Britton & Rose	av	1	calculado	9	calculado	9	EE19_10372	1	EE19_10372	1	EE19_10372	1	TCASA_A079	1
A114	Pitanga	Eugenia uniflora L.	IAN17_40200027	1	calculado	11	calculado	11	1T_247	15	1T_247	15	1T_247	15	1T_247	11
A115	Romã	Punica granatum L.	WAFCT19_05_041	10	calculado	11	calculado	11	AU18_F006842; IN17_E055	15	IQ18_F010	13	IR20_93	15	IN17_E055	11
A116	Sape-sape	Annona muricata L.	REF037	12	calculado	11	calculado	11	REF037; REF086; REF127; REF133	16	REF037; REF086; REF133	16	REF086	16	1T_201; IN17_E061	11
A122	Tâmara, seco	Phoenix dactylifera L.	WAFCT19_05_031	10	calculado	9	calculado	9	AU18_F003496; GB21_14-394; IN17_E017; IN17_E018; REF137; REF138	15	GB21_14-394	15	CH22_384; GB21_14-394	15	AU18_F003496; GB21_14-394; NO22_938; NZ15_L62; RS16_2185	1
A117	Tamarindo	Tamarindus indica L.	REF135	12	calculado	12	calculado	12	REF123; REF135; REF140	16	REF123; REF140; FAO68_1048	16	REF140	16	REF123; REF140	12
A118	Tangerina	Citrus x reticulata Blanco	WAFCT19_05_029	2	calculado	9	calculado	9	AU18_F009088	15	CZ17_0485	15	IR20_88	15	CA10_1623; CZ17_0485	9
A119	Uva, branca	Vitis vinifera L.	WAFCT19_05_051	10	calculado	11	calculado	11	CH22_388; IN17_E023; IN17_E026; NL22_2750	15	BE19_N32-004188; IN17_E023; IN17_E026	15	CH22_388	15	IN17_E023; IN17_E026	11
A120	Uva, tinta	Vitis vinifera L.	WAFCT19_05_051	10	calculado	11	calculado	11	AU18_F004259; GB21_14-323; IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	15	GB21_14-323	15	GB21_14-323	15	IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	11

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)			Álcool (g)			Cinzas (g)			Cálcio (mg)			Ferro (mg)			Magnésio (mg)			Fósforo (mg)			Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]			ALC ou [ALC-]			ASH ou [ASH-]			CA ou [CA-]			FE ou [FE-]			MG ou [MG-]			P ou [P-]			K ou [K-]	
	REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ
	AU18_F006573; BE19_N32-004905; CA10_1728; IN17_E050; NZ15_L117; NZ15_L126; NZ15_L217; NZ15_L122; NZ15_L123	15		GB21_14-299	3		AU18_F006573; IN17_E050; NZ15_L117; NZ15_L126; NZ15_L217; NZ15_L122; NZ15_L123	15		AU18_F006573; BE19_N32-004905; BE19_N32-004906; GB21_14-299; IN17_E050; NL22_169; NZ15_L117; NZ15_L126; NZ15_L217; NZ15_L122; NZ15_L123	15		AU18_F006573; BE19_N32-004905; BE19_N32-004906; GB21_14-299; IN17_E050; NL22_169; NZ15_L117; NZ15_L126; NZ15_L217; NZ15_L122; NZ15_L123	15		AU18_F006573; BE19_N32-004905; BE19_N32-004906; GB21_14-299; IN17_E050; NL22_169; NZ15_L117; NZ15_L126; NZ15_L217; NZ15_L122; NZ15_L123	15		AU18_F006573; GB21_14-299; IN17_E050; NL22_169; NZ15_L117; NZ15_L126; NZ15_L217; NZ15_L122; NZ15_L123	15		AU18_F006573; BE19_N32-004905; BE19_N32-004906; GB21_14-299; IN17_E050; NL22_169; NZ15_L117; NZ15_L126; NZ15_L217; NZ15_L122; NZ15_L123	15
	JP15_07111	13		EE19_10372	1		JP15_07111	13		JP15_07111	13		JP15_07111	13		JP15_07111	13		JP15_07111	13		JP15_07111	13
	1T_247	15		CA10_1660	1		1T_247	15		1T_247	15		1T_247	15		1T_247	15		US18_169129	5		US18_169129	5
	AU18_F006842; IN17_E055	15		AU18_F006842; CA10_1667; CH22_13882; DK19_632; EE19_8395; ES16_2226; FI19_31555; FR20_13018; GB21_14-226; I209_418_1; IT08_007100; NL22_1007; NO22_983; PT20_696; SE17_520; SK23_4815002SK 00000003000; US18_169134	1		AU18_F006842; IN17_E055; IR20_93	15		AU18_F006842; IN17_E055; IR20_93	15		AU18_F006842; IN17_E055; IR20_93	15		AU18_F006842; IN17_E055; IR20_93	15		IN17_E055; IR20_93	15		AU18_F006842; IN17_E055; IR20_93; NL22_1007	15
	1T_201; IN17_E061	15		CA10_1684; US18_167761	1		REF037; REF086; REF133	16		REF127	16		REF086; REF127	16		1T_201; IN17_E061	15		REF086	16		IN17_E061	15
	AU18_F003496; CH22_384; GB21_14-394; IN17_E017; IN17_E018	15		GB21_14-394	3		AU18_F003496; IN17_E017; IN17_E018; REF137; REF138	15		REF180	16		REF180	16		REF180	16		REF180	16		REF180	16
	IN17_E064	15		AU18_F009081; CA10_1689; DK19_222; EE19_8436; NL22_694; NO22_1019; PT20_1900000053; US18_167763	1		REF123; REF140	16		REF123	16		REF123; REF140	16		REF123	16		REF123; REF140	16		REF123	16
	AU18_F009088; CZ17_0485	15		AU18_F009088; CA10_1623; DK19_560; ES16_2229; I209_416_1; IS08_0741; IT08_008050; NZ15_L176; PT20_691; SE17_560; US18_169105	1		AU18_F009088; CZ17_0485; IR20_88	15		AU18_F009088; IR20_88	15		AU18_F009088; IR20_88	15		AU18_F009088; IR20_88	15		AU18_F009088; IR20_88	15		AU18_F009088; IR20_88	15
	BE19_N32-004188; CA10_1715; CH22_388; IN17_E023; IN17_E026; NL22_2750	15		CA10_1715; CA10_1565; CA10_1566; CH22_388; ES16_2249; FR20_13044; IT08_007390; NL22_2750; NZ15_L83; PT20_693; US18_174676	1		IN17_E023; IN17_E026; NL22_2750	15		CH22_388; IN17_E023; IN17_E026; NL22_2750	15		CH22_388; IN17_E023; IN17_E026; NL22_2750	15		CH22_388; IN17_E023; IN17_E026; NL22_2750	15		CH22_388; IN17_E023; IN17_E026; NL22_2750	15		CH22_388; IN17_E023; IN17_E026; NL22_2750	15
	AU18_F004259; BE19_N32-004919; GB21_14-323; IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	15		GB21_14-323	3		AU18_F004259; IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	15		AU18_F004259; GB21_14-323; IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	15		AU18_F004259; GB21_14-323; IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	15		AU18_F004259; GB21_14-323; IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	15		AU18_F004259; GB21_14-323; IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	15		AU18_F004259; GB21_14-323; IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)	
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A112	Pêssego	Prunus persica (L.) Batsch	AU18_F006573; BE19_N32-004905; BE19_N32-004906; GB21_14-299; NL22_169; NZ15_L117; NZ15_L126; NZ15_L217; NZ15_L122; NZ15_L123; IN17_E050	15	AU18_F006573; BE19_N32-004905; BE19_N32-004906; GB21_14-299; IN17_E050; NL22_169; NZ15_L117; NZ15_L118; NZ15_L121; NZ15_L126; NZ15_L217; NZ15_L122; NZ15_L123	15	calculado	13	calculado	13	GB21_14-299	15	AU18_F006573; GB21_14-299; NZ15_L117; NZ15_L126; NZ15_L122; NZ15_L123	15	AU18_F006573; GB21_14-299; NZ15_L117; NZ15_L126; NZ15_L122; NZ15_L123	15
A113	Pitãia, polpa	Hylocereus undatus (Haw.) Britton & Rose	JP15_07111	13	JP15_07111	13	calculado	9	calculado	9	EE19_10372; JP15_07111	1	JP15_07111	13	JP15_07111	13
A114	Pitanga	Eugenia uniflora L.	1T_247	15	1T_247	15	calculado	9	calculado	9	CA10_1660; US18_169129	1	TCASA_A083	1	CA10_1660	1
A115	Romã	Punica granatum L.	AU18_F006842; IR20_93; NL22_1007; IN17_E055	15	AU18_F006842; IN17_E055; IR20_93	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F006842; CA10_1667; CH22_13882; DK19_632; EE19_8395; ES16_2226; FR20_13018; GB21_14-226; I209_418_1; JP15_07073; NL22_1007; NO22_983; SE17_520; SK23_4815002SK0000003000; US18_169134	1	AU18_F006842	15	AU18_F006842; IN17_E055	15
A116	Sape-sape	Annona muricata L.	1T_201; IN17_E061	15	REF127	16	calculado	9	calculado	9	CA10_1684; US18_167761	1	CA10_1684; US18_167761	1	IN17_E061	15
A122	Tâmara, seco	Phoenix dactylifera L.	REF180	16	REF180	16	calculado	13	calculado	13	GB21_14-394	15	AU18_F003496; GB21_14-394	15	REF202	16
A117	Tamarindo	Tamarindus indica L.	REF123	16	IN17_E064	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F009081	5	CA10_1689; GB21_14-265; US18_167763	1	IN17_E064	15
A118	Tangerina	Citrus x reticulata Blanco	AU18_F009088; CZ17_0485; IR20_88	15	AU18_F009088; IR20_88	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F009088; CA10_1623; DK19_560; ES16_2229; I209_416_1; NZ15_L176; SE17_560; US18_169105	1	AU18_F009088	15	AU18_F009088	15
A119	Uva, branca	Vitis vinifera L.	CH22_388; NL22_2750; IN17_E023; IN17_E026	15	CH22_388; IN17_E023; IN17_E026; NL22_2750	15	calculado	9	calculado	9	CA10_1565; CA10_1566; CA10_1715; CH22_388; ES16_2249; NL22_2750; NZ15_L83; US18_173034; US18_174676; US18_174677	1	NL22_2750	15	IN17_E023; IN17_E026; NL22_2750	15
A120	Uva, tinta	Vitis vinifera L.	AU18_F004259; GB21_14-323; IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	15	AU18_F004259; GB21_14-323; IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	15	calculado	9	calculado	9	GB21_14-323	15	AU18_F004259	15	AU18_F004259; GB21_14-323; IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	15

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	ES16_2232; JP15_07136; JP15_07175	13	calcu- lado	9	IN17_E050	15	AU18_F006573; NL22_169; NL22_5079; NZ15_L117; NZ15_L118; NZ15_L121; NZ15_L126; NZ15_L217; NZ15_L122; NZ15_L123	1	AU18_F006573; IN17_E050; NL22_169; NZ15_L117; NZ15_L126; NZ15_L122; NZ15_L123	15	AU18_F006573; BE19_ N32-004906; GB21_14- 299; IN17_E050; NL22_169; NZ15_L117; NZ15_L126; NZ15_L217; NZ15_L122; NZ15_L123	15	AU18_F006573; BE19_N32-004906; GB21_14-299; IN17_ E050; NL22_169	15	calculado	15
	JP15_07111	13	calcu- lado	9	av	1	EE19_10372	1	JP15_07111	13	JP15_07111	13	JP15_07111	13	calculado	13
	TCASA_A083	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	TCASA_A083; TCA- SA_A109	1	1T_247	15	1T_247	15	calculado	1
	JP15_07073	13	calcu- lado	9	IN17_E055	15	AU18_F006842; DK19_632; EE19_8395; NL22_1007	1	IN17_E055	15	AU18_F006842; IN17_ E055; IR20_93	15	AU18_F006842; IN17_E055; IR20_93	15	calculado	15
	CA10_1684; US18_167761	1	calcu- lado	9	IN17_E061	15	av	1	IN17_E061	15	1T_201; IN17_E061	15	REF037	16	calculado	15
	JP15_07096	13	calcu- lado	9	IN17_E017; IN17_E018	15	AU18_F003496; DK19_533; EE19_3270; NL22_181; NZ15_L62	1	GB21_14-394; IN17_ E017; IN17_E018	15	AU18_F003496; GB21_14-394; IN17_ E017; IN17_E018	15	AU18_F003496; GB21_14-394; IN17_ E017; IN17_E018	15	calculado	15
	CA10_1689; US18_167763	1	calcu- lado	9	IN17_E064	15	AU18_F009081; DK19_222; EE19_8436; NL22_694	1	IN17_E064	15	IN17_E064	15	IN17_E064	15	calculado	15
	US18_169105	5	calcu- lado	9	AU18_F009088; NZ15_L176	1	AU18_F009088; DK19_560; NZ15_L176	1	AU18_F009088	15	AU18_F009088; IR20_88	15	AU18_F009088; IR20_88	15	calculado	13
	NL22_2750	15	calcu- lado	9	IN17_E023; IN17_E026	15	NL22_2750; NZ15_L83	1	IN17_E023; IN17_E026; NL22_2750	15	BE19_N32-004188; IN17_E023; IN17_E026; NL22_2750	15	BE19_N32-004188; CH22_388; IN17_ E023; IN17_E026; NL22_2750	15	calculado	15
	US18_174673	5	calcu- lado	9	IN17_E022; IN17_ E024; IN17_E025; IN17_E027	15	AU18_F004259	1	AU18_F004259; GB21_14-323; IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	15	AU18_F004259; BE19_ N32-004919; GB21_14- 323; IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	15	AU18_F004259; BE19_N32-004919; GB21_14-323; IN17_E022; IN17_ E024; IN17_E025; IN17_E027	15	calculado	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina	IQ	Triptofano	IQ	Vitamina B ₆	IQ	Ácido fólico (sintético)	IQ	Folatos, naturalmente presentes	IQ	Folatos, total (vitamina B ₉)	IQ	Folatos, equivalentes de folatos alimentares	IQ
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID		REF_ID		REF_ID		REF_ID		REF_ID		REF_ID		REF_ID	
A112	Pêssego	Prunus persica (L.) Batsch	AU18_F006573; GB21_14-299; IN17_E050; NZ15_L117; NZ15_L126; NZ15_L217	15	IN17_E050	15	AU18_F006573; GB21_14-299; NZ15_L117; NZ15_L126; NZ15_L217; NZ15_L122; NZ15_L123	15	AU18_F006573; CA10_1728; NL22_5079; NL22_169; NZ15_L117; NZ15_L118; NZ15_L121; NZ15_L126; NZ15_L217; NZ15_L122; NZ15_L123; US18_169928	1	calculado	1	IN17_E050	15	calculado	9
A113	Pitaia, polpa	Hylocereus undatus (Haw.) Britton & Rose	JP15_07111	13	REF241	15	JP15_07111	13	av	1	calculado	1	JP15_07111	13	calculado	9
A114	Pitanga	Eugenia uniflora L.	US18_169129	5	TCASA_A083; TCASA_A109	1	1T_247	15	CA10_1660	1	TCASA_A083; TCASA_A109	1	calculado	1	calculado	9
A115	Romã	Punica granatum L.	AU18_F006842; IN17_E055; IR20_93	15	IN17_E055	15	IR20_93	15	AU18_F006842; CA10_1667; US18_169134	1	calculado	1	IN17_E055; IR20_93	15	calculado	9
A116	Sape-sape	Annona muricata L.	REF037	16	IN17_E061	15	1T_201; IN17_E061	15	CA10_1684; US18_167761	1	calculado	1	IN17_E061	15	calculado	9
A122	Tâmara, seco	Phoenix dactylifera L.	AU18_F003496; GB21_14-394; IN17_E017; IN17_E018	15	IN17_E017; IN17_E018	15	GB21_14-394	15	AU18_F003496; NL22_181; NZ15_L62	1	calculado	1	IN17_E017; IN17_E018	15	calculado	9
A117	Tamarindo	Tamarindus indica L.	IN17_E064	15	IN17_E064	15	IN17_E064	15	AU18_F009081; CA10_1689; US18_167763	1	calculado	1	IN17_E064	15	calculado	9
A118	Tangerina	Citrus x reticulata Blanco	AU18_F009088; IR20_88	15	NZ15_L176	13	AU18_F009088; IR20_88	15	AU18_F009088; CA10_1623; NZ15_L176; US18_169105	1	AU18_F009088	15	calculado	1	calculado	9
A119	Uva, branca	Vitis vinifera L.	CH22_388; IN17_E023; IN17_E026; NL22_2750	15	IN17_E023; IN17_E026	15	NL22_2750	15	CA10_1565; CA10_1566; CA10_1715; NL22_2750; NZ15_L83; US18_173034; US18_174676; US18_174677	1	calculado	1	IN17_E023; IN17_E026	15	calculado	9
A120	Uva, tinta	Vitis vinifera L.	AU18_F004259; GB21_14-323; IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	15	IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	15	AU18_F004259; GB21_14-323	15	AU18_F004259; CA10_1562; CA10_1563; CA10_1564; US18_174673; US18_174674; US18_174675	1	calculado	1	IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	15	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₅ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₅ -]		PHYTCCP ou PHYTCP- PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	GB21_14-299	15	AU18_F006573; GB21_14-299; IN17_E050; NZ15_L117; NZ15_L126; NZ15_L217; NZ15_L122; NZ15_L123	15	GB21_14-299	15	GB21_14-299; IN17_E050; NZ15_L217	15	GB21_14-299; IN17_E050; NZ15_L217	15	GB21_14-299; IN17_E050; NZ15_L217	15	IN17_E050	15	IN17_E050	15	IN17_E050	15
	JP15_07111	13	JP15_07111	13	JP15_07111	13	EE19_10372	1	EE19_10372	1	EE19_10372	1	EE19_10372	1	TCASA_A079	1	TCASA_A079	1
	CA10_1660; US18_169129	1	1T_247	15	CA10_1660; US18_169129	1	CA10_1660	1	CA10_1660	1	CA10_1660	1	TCASA_A083; TCASA_A109	1	TCASA_A083; TCASA_A109	1	TCASA_A083	1
	IR20_93	13	AU18_F006842; IN17_E055; IR20_93	15	IR20_93	13	IN17_E055	15	IN17_E055	15	IN17_E055	15	IN17_E055	15	IN17_E055	15	IN17_E055	15
	CA10_1684; US18_167761	1	REF037; REF186	16	CA10_1684; US18_167761	1	IN17_E061	15	IN17_E061	15	IN17_E061	15	IN17_E061	15	IN17_E061	15	IN17_E061	15
	GB21_14-394	15	AU18_F003496; IN17_E017; IN17_E018	15	GB21_14-394	15	CH22_384; GB21_14-394; IN17_E017; IN17_E018	15	CH22_384; GB21_14-394; IN17_E017; IN17_E018	15	CH22_384; GB21_14-394; IN17_E017; IN17_E018	15	IN17_E017; IN17_E018	15	IN17_E017; IN17_E018	15	IN17_E017; IN17_E018	15
	AU18_F009081; BE19_N32-000501; CA10_1689; DK19_222; EE19_8436; GB21_13-856; GB21_14-265; NL22_694; NO22_1019; PT20_1900000053; US18_167763	1	REF179; REF186	16	AU18_F009081; BE19_N32-000501; CA10_1689; DK19_222; EE19_8436; GB21_13-856; GB21_14-265; NL22_694; NO22_1019; PT20_1900000053; US18_167763	1	IN17_E064	15	IN17_E064	15	IN17_E064	15	IN17_E064	15	IN17_E064	15	IN17_E064	15
	IR20_88	13	AU18_F009088; IR20_88	15	IR20_88	13	DK19_560	13	US18_169105	5	US18_169105	5	CZ17_0485	15	CZ17_0485	15	IT08_008050	1
	IR20_82	13	CH22_388; IN17_E023; IN17_E026; NL22_2750	15	IR20_82	13	IN17_E023; IN17_E026	15	IN17_E023; IN17_E026	15	IN17_E023; IN17_E026	15	IN17_E023; IN17_E026	15	IN17_E023; IN17_E026	15	IN17_E023; IN17_E026	15
	GB21_14-323	15	AU18_F004259; GB21_14-323; IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	15	GB21_14-323	15	GB21_14-323; IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	15	GB21_14-323; IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	15	GB21_14-323; IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	15	IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	15	IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	15	IN17_E022; IN17_E024; IN17_E025; IN17_E027	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kJ)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kJ)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
FG06. Frutos e sementes oleaginosos e produtos derivados																
A050	Amêndoa, sem pele, sem sal, seco, cru	Prunus amygdalus Batsch	IAN17_40300009	9	calculado	11	calculado	11	IN17_H001	15	CZ17_0087	15	IR20_339; IT08_008540; PK18_117	13	IN17_H001	11
A051	Castanha de caju, sem sal, seco, cru	Anacardium occidentale L.	WAFCT19_06_001	10	calculado	11	calculado	11	REF037; REF134	16	GB21_14-811	15	GB21_14-811; SE17_1557	15	IN17_H005	11
A052	Coco, ralado, seco	Cocos nucifera L.	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	REF154; REF159	16	AU18_F002987	15	REF154	16	IN17_H006	11
A053	Dendém/dendê, fruto, cru	Elaeis guineensis Jacq.	WAFCT19_05_040	10	calculado	9	calculado	9	REF157	15	FAO68_996	16	REF157; REF172	15	WAFCT19_05_040	2
A063	Gergelim, seco	Sesamum indicum L.	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	GB21_14-844; IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011	15	GB21_14-844	15	GB21_14-844; IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011	15	IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011	11
A055	Jinguba, sem pele, fresco, cru	Arachis hypogaea L.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	REF086	16	REF086	16	REF086	16	xTCASA_A057; xTCASA_A060	1
A057	Jinguba, sem pele, seco, cru	Arachis hypogaea L.	TCASA	16	calculado	12	calculado	12	REF037; REF086; REF033; REF041; REF035; REF155; REF159	16	GB21_14-877	15	GB21_14-877	15	REF033	12
A060	Jinguba, sem pele, sem sal, torrado	Arachis hypogaea L.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	REF037	16	GB21_14-878	15	GB21_14-878	15	CA10_3362	9
A061	Mahuco, cru	Sclerocarya birrea (A. Rich.) Hochst.	REF072	12	calculado	9	calculado	9	REF072	16	REF072	16	REF072	16	REF072	12
A067	Manteiga de jinguba	Arachis hypogaea L.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	NL22_455	15	CZ17_0464; NL22_455	15	IT08_009010	13	CZ17_0464	9
A068	Moamba, jinguba, torrado	Arachis hypogaea L.	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	REF155	16	REF155; FAO68_331	16	REF155	16	IN17_H012	11
A069	Moamba, mahuco, torrado	Sclerocarya birrea (A. Rich.) Hochst.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	REF275	16	TCASA_A061	1	TCASA_A061	1	TCASA_A061	1
A062	Moamba/farinha, jinguba, cru	Arachis hypogaea L.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	REF032; REF125	16	US18_172435	5	US18_172435	5	CA10_3311	9
A064	Sementes, abóbora, seco	Cucurbita maxima Duchesne	WAFCT19_06_038	10	calculado	9	calculado	9	REF130; REF131; REF143; REF146	16	CZ17_0369; GB21_14-842; NL22_2806	15	FI19_31211; GB21_14-842	15	CA10_2516	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
CZ17_0087; IN17_H001	15	CA10_2534; CH22_273; CZ17_0087; DK19_35; ES16_896; FI19_379; GB21_14-896; I209_508_1; IT08_008540; LT09_0167; NO22_852; NO22_953; NZ15_Q1; NZ15_Q1002; PT20_697; SE17_1575; SK23_4430006SK 00000003000	1	CZ17_0087; IN17_H001	15	CH22_273; IN17_H001	15	CH22_273; IN17_H001	15	CH22_273; IN17_H001	15	CH22_273; IN17_H001	15	CH22_273; IN17_H001	15
AU18_F006088; IN17_H005; SE17_1557	15	AU18_F006088; CA10_5709; CH22_275; ES16_922; FI19_11086; LT09_0161; NZ15_Q1016; SE17_1557; SK23_4430007SK 00000003000	1	REF037; REF134	16	REF134	16	REF134	16	REF134	16	REF134	16	REF134	16
AU18_F002987; IN17_H006	15	AU18_F002987; DK19_704; GB21_14-873; LT09_0164; NZ15_Q9; PT20_643; SE17_1564; SK23_4460006SK 00000003004	1	AU18_F002987; IN17_H006	15	AU18_F002987; IN17_H006	15	AU18_F002987; IN17_H006	15	AU18_F002987; IN17_H006	15	AU18_F002987; IN17_H006	15	AU18_F002987; IN17_H006	15
REF172	7	av	1	REF157; REF172	15	REF157	15	REF157	15	REF157	15	REF157	15	REF157	15
IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011	15	GB21_14-844	3	IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011	15	REF175	16	GB21_14-844; IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011	15	GB21_14-844; IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011; NL22_838	15	GB21_14-844; IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011	15	GB21_14-844; IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011	15
xCASA_A057	1	av	1	REF086	16	REF086	8	REF086	16	xCASA_A057	1	REF086	16	xCASA_A057	1
REF033	16	GB21_14-877	3	REF037; REF086; REF033; REF155; REF159	16	REF037; REF041; REF033; REF035	16	REF086; REF033	16	REF033	16	REF086; REF033	16	REF033; REF159	16
GB21_14-878	15	GB21_14-878	3	REF037	16	REF037	16	GB21_14-878	15	GB21_14-878; REF160	15	GB21_14-878; REF160	15	GB21_14-878; REF160	15
REF072	8	av	1	REF072	16	REF072	16	REF072	16	REF072	16	ZA19_373	2	REF072	16
CZ17_0464	15	CH22_751; DK19_1162; EE19_1921; ES16_979; FR20_15202; GB21_14-892; I209_606010_2; IS08_0421; IT08_009010; NL22_455; NO22_957; SE17_1559; SK23_4452007SK 00000003004; US18_172470	1	CZ17_0464	15	NL22_455	15	NL22_455	15	NL22_455	15	NL22_455	15	NL22_455	15
IN17_H012	15	CA10_6289; NL22_5275	1	REF155	16	IN17_H012	15	IN17_H012	15	IN17_H012	15	IN17_H012	15	IN17_H012	15
TCASA_A061	1	av	1	TCASA_A061	1	TCASA_A061	1	TCASA_A061	1	TCASA_A061	1	TCASA_A061	1	TCASA_A061	1
CA10_3311; US18_172435	1	CA10_3311	1	US18_172435	5	REF032; REF125	16	US18_172435	5	REF125	8	REF125	8	REF125	8
CZ17_0369; NL22_2806	15	GB21_14-842	3	REF089; REF143; REF146	16	REF089; REF130; REF143; REF181	16	REF089; REF130; REF143; REF181	16	REF143; REF181	16	REF089; REF181	16	REF130; REF143; REF181	16

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol) (µg)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol) (µg)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)	
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
FG06. Frutos e sementes oleaginosos e produtos derivados																
A050	Amêndoa, sem pele, sem sal, seco, cru	Prunus amygdalus Batsch	CH22_273; CZ17_0087; FI19_379; IN17_H001	15	IN17_H001	15	calculado	9	calculado	9	CA10_2534; CH22_273; CZ17_0087; DK19_35; ES16_896; GB21_14-896; I209_508_1; JP15_05001; NO22_852; NO22_953; NZ15_Q1; NZ15_Q1002; PL08_9.1.1.001; SE17_1575; SK23_4430006SK 00000003000	1	JP15_05001	13	JP15_05001; PK18_117	13
A051	Castanha de caju, sem sal, seco, cru	Anacardium occidentale L.	REF134	16	AU18_F006088; GB21_14-811; IN17_H005; SE17_1557	15	calculado	9	calculado	9	GB21_14-811	15	AU18_F006088; GB21_14-811	15	AU18_F006088; GB21_14-811; SE17_1557	15
A052	Coco, ralado, seco	Cocos nucifera L.	REF159	16	AU18_F002987; IN17_H006	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F002987; DK19_704; GB21_14-873; NZ15_Q9; PL08_9.1.1.004; SE17_1564; SK23_4460006SK 00000003004	1	AU18_F002987	15	AU18_F002987	15
A053	Dendém/dendê, fruto, cru	Elaeis guineensis Jacq.	REF157	15	REF157	15	calculado	9	calculado	9	av	1	REF236	16	REF236	16
A063	Gergelim, seco	Sesamum indicum L.	GB21_14-844; IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011	15	REF175	16	calculado	9	calculado	9	GB21_14-844	15	GB21_14-844	15	GB21_14-844; IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011	15
A055	Jinguba, sem pele, fresco, cru	Arachis hypogaea L.	xTCASA_A057	1	xTCASA_A057	1	calculado	9	calculado	9	av	1	TCASA_A057; TCASA_A060	1	xTCASA_A057	1
A057	Jinguba, sem pele, seco, cru	Arachis hypogaea L.	REF159	16	REF041; REF033; REF035; REF155; REF159	16	calculado	9	calculado	9	GB21_14-877	15	AU18_F006107; GB21_14-877	15	AU18_F006107; GB21_14-877; IN17_H012	15
A060	Jinguba, sem pele, sem sal, torrado	Arachis hypogaea L.	IT08_008500	13	GB21_14-878	15	calculado	9	calculado	9	GB21_14-878	15	GB21_14-878	15	TN18_130	2
A061	Mahuco, cru	Sclerocarya birrea (A. Rich.) Hochst.	REF072	16	REF072	16	calculado	9	calculado	9	av	1	av	1	av	1
A067	Manteiga de jinguba	Arachis hypogaea L.	CZ17_0464; NL22_455	15	NL22_455	15	calculado	9	calculado	9	CH22_751; DK19_1162; EE19_1921; ES16_979; FR20_15202; GB21_14-892; I209_606010_2; IE09_6448; JP15_05037; NL22_455; NO22_957; SE17_1559; US18_172470	1	GB21_14-892; NL22_455; US18_172470	1	NL22_455	15
A068	Moamba, jinguba, torrado	Arachis hypogaea L.	IN17_H012	15	IN17_H012	15	calculado	9	calculado	9	CA10_6289; NL22_5275	1	CA10_6289; NL22_5275	1	IN17_H012	15
A069	Moamba, mahuco, torrado	Sclerocarya birrea (A. Rich.) Hochst.	TCASA_A061	1	TCASA_A061	1	calculado	9	calculado	9	av	1	av	1	av	1
A062	Moamba/farinha, jinguba, cru	Arachis hypogaea L.	REF125	8	REF032; REF125	16	calculado	9	calculado	9	CA10_3311; US18_172435	1	WAFCT19_06_027	2	CA10_3311	1
A064	Sementes, abóbora, seco	Cucurbita maxima Duchesne	REF130; REF143; REF181	16	REF089; REF130; REF143; REF181	16	calculado	9	calculado	9	GB21_14-842	15	GB21_14-842	15	GB21_14-842	15

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	JP15_05001	13	calculado	9	IN17_H001	15	DK19_35; NZ15_Q1; NZ15_Q1002	1	IN17_H001	15	IN17_H001	15	IN17_H001	15	calculado	15
	CA10_5709; US18_170162	1	calculado	9	IN17_H005	15	AU18_F006088; NZ15_Q1016	1	AU18_F006088; GB21_14-811; IN17_H005	15	AU18_F006088; GB21_14-811; IN17_H005; SE17_1557	15	REF037	16	calculado	15
	WAFCT19_06_005	2	calculado	9	AU18_F002987; DK19_704; NZ15_Q9	1	AU18_F002987; DK19_704; NZ15_Q9	1	AU18_F002987; IN17_H006	15	AU18_F002987; IN17_H006	15	AU18_F002987; IN17_H006	15	calculado	15
	av	1	calculado	9	av	1	av	1	REF238	15	FAO68_996	8	FAO68_996	8	calculado	1
	NL22_838; US18_170150	1	calculado	9	IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011	15	DK19_370; NL22_838; NZ15_P20; NZ15_Q95	1	GB21_14-844; IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011	15	GB21_14-844; IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011	15	GB21_14-844; IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011	15	calculado	15
	xCASA_A057	1	calculado	9	av	1	av	1	xCASA_A057	1	xCASA_A057	1	xCASA_A057	1	calculado	1
	CA10_3396; US18_172430	1	calculado	9	IN17_H012	15	AU18_F006107; NZ15_Q14	1	AU18_F006107; GB21_14-877; IN17_H012	15	AU18_F006107; GB21_14-877; IN17_H012	15	REF037	16	calculado	15
	CA10_3362; NL22_2048; US18_173806	1	calculado	9	NZ15_Q15	1	NL22_2048; NZ15_Q15	1	GB21_14-878	15	GB21_14-878	15	REF037	16	calculado	5
	av	1	calculado	9	av	1	av	1	TCASA_A051	1	REF072	8	REF072	8	calculado	1
	NL22_455; US18_172470	1	calculado	9	av	1	DK19_1162; EE19_1921; NL22_455	1	NL22_455	15	NL22_455	15	NL22_455	15	calculado	5
	CA10_6289; NL22_5275	1	calculado	9	IN17_H012	15	NL22_5275	1	IN17_H012	15	IN17_H012	15	IN17_H012	15	calculado	15
	av	1	calculado	9	av	1	av	1	TCASA_A061	1	TCASA_A061	1	TCASA_A061	1	calculado	1
	WAFCT19_06_027	2	calculado	9	av	1	av	1	CA10_3311	1	CA10_3311; US18_172435	1	CA10_3311; US18_172435	1	calculado	1
	US18_170556	5	calculado	9	DK19_1507; NZ15_Q42	1	DK19_1507; EE19_8404; NL22_2806; NZ15_Q42	1	DK19_1507	3	REF089	16	REF089	16	calculado	16

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
FG06. Frutos e sementes oleaginosos e produtos derivados																
A050	Amêndoa, sem pele, sem sal, seco, cru	Prunus amygdalus Batsch	IN17_H001	15	FI19_379; IN17_H001	15	IR20_339	13	CA10_2534; NZ15_Q1; NZ15_Q1002	1	calculado	1	IN17_H001	15	calculado	9
A051	Castanha de caju, sem sal, seco, cru	Anacardium occidentale L.	REF037	16	IN17_H005	15	AU18_F006088; GB21_14-811; SE17_1557	15	AU18_F006088; CA10_5709; NZ15_Q1016; US18_170162	1	calculado	1	IN17_H005	15	calculado	9
A052	Coco, ralado, seco	Cocos nucifera L.	AU18_F002987; IN17_H006	15	IN17_H006	15	AU18_F002987	15	AU18_F002987; NZ15_Q9	1	calculado	1	IN17_H006	15	calculado	9
A053	Dendém/dendê, fruto, cru	Elaeis guineensis Jacq.	FAO68_996	8	xCASA_A052; xTCASA_A122	1	TCASA_A052; TCASA_A122	1	av	1	TCASA_A052; TCASA_A122	1	calculado	1	calculado	9
A063	Gergelim, seco	Sesamum indicum L.	GB21_14-844; IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011	15	IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011	15	GB21_14-844	15	NL22_838; NZ15_P20; NZ15_Q95; US18_170150	1	calculado	1	IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011	15	calculado	9
A055	Jinguba, sem pele, fresco, cru	Arachis hypogaea L.	xCASA_A057	1	xCASA_A057	1	xCASA_A057	1	av	1	xCASA_A057	1	calculado	1	calculado	9
A057	Jinguba, sem pele, seco, cru	Arachis hypogaea L.	REF037	16	IN17_H012	15	AU18_F006107; GB21_14-877	15	AU18_F006107; CA10_3396; NZ15_Q14; US18_172430	1	calculado	1	IN17_H012	15	calculado	9
A060	Jinguba, sem pele, sem sal, torrado	Arachis hypogaea L.	REF037	16	US18_173806	5	GB21_14-878	15	CA10_3362; NL22_2048; NZ15_Q15; US18_173806	1	US18_173806	5	calculado	1	calculado	9
A061	Mahuco, cru	Sclerocarya birrea (A. Rich.) Hochst.	REF072	16	TCASA_A051	1	TCASA_A051	1	av	1	TCASA_A051	1	calculado	1	calculado	9
A067	Manteiga de jinguba	Arachis hypogaea L.	JP15_05037	13	US18_172470	5	NL22_455	15	NL22_455; US18_172470	1	NL22_455	15	calculado	1	calculado	9
A068	Moamba, jinguba, torrado	Arachis hypogaea L.	IN17_H012	15	IN17_H012	15	IN17_H012	15	CA10_6289; NL22_5275	1	calculado	1	IN17_H012	15	calculado	9
A069	Moamba, mahuco, torrado	Sclerocarya birrea (A. Rich.) Hochst.	TCASA_A061	1	TCASA_A051	1	TCASA_A051	1	av	1	TCASA_A051	1	calculado	1	calculado	9
A062	Moamba/farinha, jinguba, cru	Arachis hypogaea L.	CA10_3311; US18_172435	1	US18_172435	5	CA10_3311; US18_172435	1	CA10_3311; US18_172435	1	CA10_3311; US18_172435	1	calculado	1	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₃ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₃ -]		PHYTGP ou PHYTCP-PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	IR20_339	13	IN17_H001	15	F119_379	15	IN17_H001	15	IN17_H001	15	IN17_H001	15	CZ17_0087; IN17_H001	15	CZ17_0087; IN17_H001	15	IT08_008540	13
	GB21_14-811	15	AU18_F006088; GB21_14-811	15	GB21_14-811	15	GB21_14-811; IN17_H005	15	GB21_14-811; IN17_H005	15	GB21_14-811; IN17_H005	15	IN17_H005	15	IN17_H005	15	IN17_H005	15
	AU18_F002987; DK19_704; GB21_14-873; LT09_0164; NZ15_Q9; PL08_9.1.1.004; PT20_643; SE17_1564; SK23_4460006SK 00000003004	1	AU18_F002987	15	AU18_F002987; DK19_704; GB21_14-873; LT09_0164; NZ15_Q9; PL08_9.1.1.004; PT20_643; SE17_1564; SK23_4460006SK 00000003004	1	IN17_H006	15	IN17_H006	15	IN17_H006	15	IN17_H006	15	AU18_F002987	13	IN17_H006	15
	av	1	FAO68_996	8	av	1	REF230	15	REF230	15	REF230	15	REF230	15	REF230	15	TCASA_A052	1
	GB21_14-844	15	GB21_14-844	15	GB21_14-844	15	GB21_14-844; IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011	15	GB21_14-844; IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011	15	GB21_14-844; IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011	15	IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011	15	IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011	15	IN17_H009; IN17_H010; IN17_H011	15
	av	1	xTCASA_A057	1	av	1	xTCASA_A057; xTCASA_A060	1	xTCASA_A057; xTCASA_A060	1	xTCASA_A057; xTCASA_A060	1	xTCASA_A057; xTCASA_A060	1	xTCASA_A057; xTCASA_A060	1	REF245	16
	GB21_14-877	15	AU18_F006107; GB21_14-877	15	GB21_14-877	15	GB21_14-877; IN17_H012	15	GB21_14-877; IN17_H012	15	GB21_14-877; IN17_H012	15	GB21_14-877; IN17_H012	15	GB21_14-877; IN17_H012	15	REF041; REF035	16
	GB21_14-878	15	GB21_14-878	15	GB21_14-878	15	GB21_14-878	15	GB21_14-878	15	GB21_14-878	15	PT20_700; SK23_4460004SK 00000003054	1	US18_173806	5	IT08_008500	13
	av	1	TCASA_A051	1	av	1	REF231	14	REF231	14	REF231	14	REF231	14	REF231	14	REF246	16
	TN18_138	2	TN18_138	2	TN18_138	2	DK19_1162; JP15_05037; NL22_455; SK23_4452007SK 00000003004	13	JP15_05037	13	JP15_05037	13	CZ17_0464; NL22_455	15	CZ17_0464; NL22_455	15	IT08_009010	1
	CA10_6289; NL22_5275	1	REF155	8	CA10_6289; NL22_5275	1	IN17_H012	15	IN17_H012	15	IN17_H012	15	IN17_H012	15	IN17_H012	15	IN17_H012	15
	av	1	TCASA_A051	1	av	1	TCASA_A061	1	TCASA_A061	1	TCASA_A061	1	TCASA_A061	1	TCASA_A061	1	xTCASA_A061	1
	US18_172435	5	US18_172435	5	US18_172435	5	US18_172435	5	US18_172435	5	US18_172435	5	CA10_3311	1	CA10_3311	1	REF032	16

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kj)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kj)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A065	Sementes, girassol, seco	Helianthus annuus L.	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	AU18_F008215; FI19_11212; GB21_14-845; IN17_H020; NL22_872	15	GB21_14-845	15	FI19_11212; GB21_14-845	15	IN17_H020	11
A066	Sementes, melancia, seco	Citrullus spp.	WAFCT19_06_035	10	calculado	12	calculado	12	REF037; REF072; REF129; REF143; REF145	16	REF037; REF072; REF129; REF143; REF145	16	IR20_355	13	REF072; REF145	12
FG07. Carne, ovos e produtos derivados																
A205	Aves, carne (galinha, capota, pato, perdiz, codorniz, pombo), cru	depende do animal de origem	IAN17_70301002	9	calculado	9	calculado	9	AU18_F007570; AU18_F006698; IN17_N014; IN17_N015	15	PK18_153	13	IN17_N014; IN17_N015	15	PK18_153	9
A235	Bacon		IAN17_70500036	9	calculado	9	calculado	9	AU18_F000228; IS08_0090	15	NL22_1432; NL22_3025	15	IS08_0090	13	CA10_1936	9
A214	Borrego/ovelha, carne, até 10% gordura, cru	Ovis aries (Linnaeus, 1758)	WAFCT19_07_072	10	calculado	9	calculado	9	REF060; REF061	16	AU18_F004928; AU18_F005013; GB21_18-475; NZ15_M1103	15	REF060	16	CA10_4785	9
A215	Cabrito/cabra, carne, até 5% gordura, cru	Capra hircus (Linnaeus, 1758)	WAFCT19_07_069	10	calculado	9	calculado	9	IN17_O002; NZ15_M76	15	NZ15_M76	15	NZ15_M76	15	PK18_148	9
A217	Carne (vaca, cabrito, porco), seco, cru		WAFCT19_07_027	10	calculado	9	calculado	9	CH22_709	1	CH22_709	13	CH22_709	1	av	1
A216	Carne de caça, seco, salgado, cru		WAFCT19_07_027	10	calculado	9	calculado	9	WAFCT19_07_027	2	WAFCT19_07_027	2	WAFCT19_07_027	2	av	1
A236	Chouriço, porco		IAN17_70500002	9	calculado	9	calculado	9	CA10_7324	7	CA10_7324	15	CA10_7324	7	CA10_7324	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kj - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	AU18_F008215; IN17_H020; NL22_872	15	GB21_14-845	3	AU18_F008215; IN17_H020; NL22_872	15	AU18_F008215; FI19_11212; GB21_14-845; IN17_H020; NL22_872	15	AU18_F008215; FI19_11212; GB21_14-845; IN17_H020; NL22_872	15	AU18_F008215; FI19_11212; GB21_14-845; IN17_H020; NL22_872	15	AU18_F008215; FI19_11212; GB21_14-845; IN17_H020	15	AU18_F008215; FI19_11212; GB21_14-845; IN17_H020; NL22_872	15
	REF129	16	CA10_2599; EE19_10138	1	REF037; REF072; REF129; REF143; REF145	16	REF072; REF143; REF145	16	REF072; REF143; REF145	16	REF072; REF143; REF145	16	REF072; REF145	16	REF072; REF143; REF145	16
	PK18_153	5	AU18_F007570; AU18_F006698; CA10_680; CA10_683; CA10_681; CA10_682; CA10_684; DK19_1200; DK19_860; ES16_2289; FR20_36100; FR20_36600; FR20_36101; GB21_18-382; GB21_18-381; I209_1093_2; I209_100049_2; I209_100048_2; I209_1090_2; IT08_108530; IT08_108520; NL22_337; NZ15_M80; PT20_301; PT20_302; PT20_305; PT20_1900000005; SE17_1155; SK23_4130009SK 00000003000; SK23_4130007SK 00000003050; US18_172418	1	AU18_F007570; AU18_F006698; IN17_N014; IN17_N015	15	AU18_F007570; AU18_F006698; IN17_N014; IN17_N015	15	AU18_F007570; AU18_F006698; IN17_N014; IN17_N015	15	AU18_F007570; AU18_F006698; IN17_N014; IN17_N015	15	AU18_F007570; AU18_F006698; IN17_N014; IN17_N015	15	AU18_F007570; IN17_N014; IN17_N015	15
	AU18_F000228; GB21_19-646	15	GB21_19-646	3	AU18_F000228	15	AU18_F000228; GB21_19-646; NL22_1432; NL22_3025	15	AU18_F000228; GB21_19-646; NL22_1432; NL22_3025	15	AU18_F000228; GB21_19-646; NL22_1432; NL22_3025	15	AU18_F000228; GB21_19-646; NL22_1432; NL22_3025	15	AU18_F000228; GB21_19-646; NL22_1432; NL22_3025	15
	GB21_18-475	15	GB21_18-475	3	REF060; REF061	16	AU18_F004928; AU18_F005013; AU18_F005979; CA10_3422; CA10_3432; CA10_4785; GB21_18-475; IN17_O014; IN17_O015; IN17_O016; NZ15_M1103; SE17_5067; SE17_924	15	REF060; REF061	16	REF060; REF061	16	AU18_F004928; AU18_F005013; AU18_F005979; GB21_18-475; IN17_O014; IN17_O015; IN17_O016; NZ15_M1103; SE17_5067; SE17_924	15	REF060; REF061	16
	PK18_148	5	CH22_687; FR20_21800; IT08_104250; NL22_1900; NZ15_M76; PT20_126; PT20_127; PT20_128	1	IN17_O002	15	IN17_O002	15	IN17_O002	15	IN17_O002	15	IN17_O002	15	IN17_O002	15
	CH22_709	1	CH22_709	1	REF229	15	CH22_709	1	CH22_709	1	CH22_709	1	CH22_709	1	CH22_709	1
	WAFCT19_07_027	2	av	1	WAFCT19_07_027	2	WAFCT19_07_027	2	WAFCT19_07_027	2	WAFCT19_07_027	2	WAFCT19_07_027	2	WAFCT19_07_027	2
	CA10_7324; ES16_2264; FR20_30315; FR20_30316; GB21_19-516; PT20_341; PT20_342; PT20_70500004	1	CA10_7324; ES16_2264; FR20_30315; FR20_30316; GB21_19-516; PT20_341; PT20_342; PT20_70500004	1	CA10_7324	7	CA10_7324	15	CA10_7324	15	CA10_7324	15	CA10_7324	15	CA10_7324	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol) (µg)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol) (µg)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)	
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A065	Sementes, girassol, seco	Helianthus annuus L.	AU18_F008215; FI19_11212; GB21_14-845; NL22_872; IN17_H020	15	AU18_F008215; FI19_11212; GB21_14-845; IN17_H020; NL22_872	15	calculado	9	calculado	9	GB21_14-845	15	AU18_F008215; GB21_14-845	15	AU18_F008215; GB21_14-845; IN17_H020	15
A066	Sementes, melancia, seco	Citrullus spp.	REF072; REF143; REF145	16	REF072; REF143; REF145	16	calculado	9	calculado	9	CA10_2599; EE19_10138; US18_169407	1	av	1	CA10_2599	1
FG07. Carne, ovos e produtos derivados																
A205	Aves, carne (galinha, capota, pato, perdiz, codorniz, pombo), cru	depende do animal de origem	AU18_F007570; AU18_F006698; IN17_N014; IN17_N015	15	AU18_F007570; IN17_N014; IN17_N015	15	calculado	9	calculado	9	IN17_N014; IN17_N015	15	AU18_F007570; NZ15_M80	1	PK18_153	13
A235	Bacon		AU18_F000228; GB21_19-646; IS08_0090; NL22_1432; NL22_3025	15	AU18_F000228; GB21_19-646; NL22_1432; NL22_3025	15	calculado	15	calculado	15	AU18_F000228; NL22_1432; NL22_3025	15	AU18_F000228; NL22_1432; NL22_641	15	AU18_F000228; NL22_1432; NL22_641	15
A214	Borrego/ovelha, carne, até 10% gordura, cru	Ovis aries (Linnaeus, 1758)	REF060; REF061	16	REF060; REF061	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F004928; AU18_F005013; AU18_F005979; GB21_18-475; IN17_O014; IN17_O015; IN17_O016; NZ15_M1103	15	NZ15_M1103; US18_172515	1	AU18_F004928; AU18_F005013; AU18_F005979; SE17_5067; SE17_924	15
A215	Cabrito/cabra, carne, até 5% gordura, cru	Capra hircus (Linnaeus, 1758)	IN17_O002	15	IN17_O002; NZ15_M76	15	calculado	9	calculado	9	IN17_O002	15	NZ15_M76	1	PK18_148	13
A217	Carne (vaca, cabrito, porco), seco, cru		CH22_709	1	CH22_709	1	calculado	9	calculado	9	CH22_709	1	av	1	CH22_709	1
A216	Carne de caça, seco, salgado, cru		WAFCT19_07_027	2	WAFCT19_07_027	2	calculado	9	calculado	9	WAFCT19_07_027	2	WAFCT19_07_027	2	WAFCT19_07_027	2
A236	Chouriço, porco		CA10_7324	15	CA10_7324	15	calculado	9	calculado	9	FR20_30316	3	av	1	NO22_130; NO22_1772; NO22_1799	7

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	CA10_2526; US18_170562	1	calcu- lado	9	IN17_H020	15	AU18_F008215; NL22_872; NZ15_Q41	1	AU18_F008215; GB21_14-845; IN17_ H020	15	AU18_F008215; GB21_14-845; IN17_ H020; NL22_872	15	AU18_F008215; GB21_14-845; IN17_ H020; NL22_872	15	calculado	15
	av	1	calcu- lado	9	av	1	EE19_10138	1	REF239	15	IR20_355	13	REF037	16	calculado	5
	av	1	calcu- lado	9	AU18_F007570; AU18_ F006698; NZ15_M80	1	IN17_N014; IN17_N015	15	AU18_F007570; IN17_ N014; IN17_N015	15	AU18_F007570; IN17_ N014; IN17_N015	15	AU18_F007570; IN17_N014; IN17_N015	15	calculado	15
	NL22_1432; NL22_641	15	calcu- lado	9	AU18_F000228	1	NL22_1432; NL22_3025	15	NL22_1432; NL22_3025	15	AU18_F000228; GB21_19-646	15	AU18_F000228; GB21_19-646	15	calculado	1
	CA10_3432; CA10_4785; US18_172515	1	calcu- lado	15	AU18_F004928; AU18_F005013; AU18_F005979	15	AU18_F004928; AU18_F005013; AU18_ F005979; IN17_O014; IN17_O015; IN17_O016; NZ15_M1103	15	AU18_F004928; AU18_F005013; AU18_ F005979; IN17_O014; IN17_O015; IN17_O016; NZ15_M1103	15	REF060; REF061	16	REF060; REF061	16	calculado	15
	av	1	calcu- lado	9	NZ15_M76	1	IN17_O002	15	IN17_O002	15	IN17_O002	15	IN17_O002	15	calculado	15
	av	1	calcu- lado	9	av	1	xTCASA_A215; xTCASA_ A221; xTCASA_A223	1	xTCASA_A215; xTCASA_ A221; xTCASA_A223	1	CH22_709	1	CH22_709	1	calculado	1
	WAFCT19_07_027	2	calcu- lado	9	av	1	WAFCT19_07_027	2	TCASA_A224	1	WAFCT19_07_027	2	WAFCT19_07_027	2	calculado	2
	av	1	calcu- lado	9	av	1	ES16_2264	1	PT20_341; PT20_342; PT20_70500004	1	CA10_7324	7	CA10_7324	7	calculado	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A064	Sementes, abóbora, seco	Cucurbita maxima Duchesne	REF089	16	REF181	16	NL22_2806	15	CA10_2516; NL22_2806; NZ15_Q42; US18_170556	1	REF089	16	calculado	1	calculado	9
A065	Sementes, girassol, seco	Helianthus annuus L.	AU18_F008215; GB21_14-845; IN17_H020	15	FI19_11212; IN17_H020	15	AU18_F008215	15	AU18_F008215; CA10_2526; NL22_872; NZ15_Q41; US18_170562	1	calculado	1	IN17_H020	15	calculado	9
A066	Sementes, melancia, seco	Citrullus spp.	REF037; REF072	16	US18_169407	5	IR20_355	13	CA10_2599; US18_169407	1	calculado	1	IR20_355	13	calculado	9
FG07. Carne, ovos e produtos derivados																
A205	Aves, carne (galinha, capota, pato, perdiz, codorniz, pombo), cru	depende do animal de origem	AU18_F007570; IN17_N014; IN17_N015	15	IN17_N014; IN17_N015	15	AU18_F007570	15	AU18_F007570; AU18_F006698; CA10_680; CA10_681; CA10_682; CA10_683; CA10_684; NL22_337; NZ15_M80; US18_171104; US18_171105; US18_172418; US18_172419; US18_172829; US18_171079; US18_171080; US18_174475	1	calculado	1	IN17_N014; IN17_N015	15	calculado	9
A235	Bacon		AU18_F000228; GB21_19-646	15	CA10_1936	1	GB21_19-646	15	AU18_F000228; CA10_1936; NL22_1432; NL22_3025; NL22_641	1	NL22_1432; NL22_3025	15	calculado	1	calculado	9
A214	Borrego/ovelha, carne, até 10% gordura, cru	Ovis aries (Linnaeus, 1758)	AU18_F004928; AU18_F005013; AU18_F005979; CA10_3422; CA10_3432; CA10_4785; GB21_18-475; IN17_O014; IN17_O015; IN17_O016; NZ15_M1103; SE17_5067; SE17_924	15	IN17_O014; IN17_O015; IN17_O016	15	AU18_F004928; AU18_F005013; AU18_F005979; GB21_18-475; NZ15_M1103; SE17_5067; SE17_924	15	AU18_F004928; AU18_F005013; AU18_F005979; CA10_3422; CA10_3432; CA10_4785; NL22_2057; NL22_2058; NL22_1443; NZ15_M1103; US18_172515; US18_174307; US18_172486; US18_172508; US18_174313	1	calculado	1	IR20_150; IR20_152	13	calculado	9
A215	Cabrito/cabra, carne, até 5% gordura, cru	Capra hircus (Linnaeus, 1758)	IN17_O002	15	IN17_O002	15	NZ15_M76	13	NL22_1900; NZ15_M76; US18_175303	1	US18_175303	5	calculado	1	calculado	9
A217	Carne (vaca, cabrito, porco), seco, cru		CH22_709	1	xCASA_A215; xTCASA_A221; xTCASA_A223	1	CH22_709	1	av	1	calculado	1	CH22_709	1	calculado	9
A216	Carne de caça, seco, salgado, cru		WAFCT19_07_027	2	WAFCT19_07_027	2	WAFCT19_07_027	2	av	1	WAFCT19_07_027	2	calculado	1	calculado	9
A236	Chouriço, porco		CA10_7324	15	yTCASA_A236	1	CA10_7324	15	av	1	calculado	1	FR20_30316	3	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - kilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₃ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₃ -]		PHYTCCP ou PHYTCP- PD' ou PHYTCPPI' ou IP ₆ ' ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	GB21_14-842	15	REF089	16	GB21_14-842	15	GB21_14-842	15	GB21_14-842	15	GB21_14-842	15	CZ17_0369; FI19_31211; GB21_14-842; NL22_2806	15	REF181	16	REF131	16
	GB21_14-845	15	AU18_F008215; GB21_14-845	15	FI19_11212; GB21_14-845	15	GB21_14-845; IN17_H020	15	GB21_14-845; IN17_H020	15	GB21_14-845; IN17_H020	15	FI19_11212; GB21_14-845; IN17_H020	15	GB21_14-845; IN17_H020	15	IN17_H020	15
	IR20_355	13	IR20_355	13	IR20_355	13	US18_169407	5	US18_169407	5	US18_169407	5	CA10_2599; EE19_10138	1	WAFCT19_06_035	2	REF129	8
	AU18_F007570	15	JP15_11238; PK18_153	13	AU18_F007570; AU18_F006698; IN17_N014; IN17_N015	15	IN17_N014; IN17_N015	15	IN17_N014; IN17_N015	15	IN17_N014; IN17_N015	15	IN17_N014; IN17_N015	15	IN17_N015	15	IT08_108530; IT08_108520	1
	BE19_S32-004229; GB21_19-646; NL22_1432; NL22_3025	15	AU18_F000228; BE19_S32- 006171; BE19_ S32-004229; CA10_1936; EE19_10390; EE19_6071; EE19_6070; IS08_0090; IT08_110010; NL22_641; NL22_1432; PT20_311; SE17_1003	1	AU18_F000228; GB21_19-646; NL22_1432; NL22_3025	15	IS08_0090	13	AU18_F000228	13	AU18_F000228; JP15_11184	13	BE19_S32-004229; NL22_1432; NL22_3025	15	BE19_S32- 004229; NL22_1432; NL22_3025	15	IT08_110010	1
	REF060; REF061	16	GB21_18-475	15	REF060; REF061	16	GB21_18-475; IN17_O014; IN17_O015; IN17_O016	15	GB21_18-475; IN17_O014; IN17_0015; IN17_O016	15	GB21_18-475; IN17_O014; IN17_0015; IN17_O016	15	REF060; REF061	16	GB21_18-475; IN17_O014; IN17_0015; IN17_O016; NL22_1443	15	av	1
	JP15_11204	13	JP15_11204; NZ15_M76; PK18_148	13	IN17_O002	15	IN17_O002; NZ15_M76	15	IN17_O002; NZ15_M76	15	IN17_O002; NZ15_M76	15	IN17_O002	15	IN17_O002	15	IT08_104250	1
	CH22_709	1	CH22_709	1	CH22_709	1	CH22_709	1	CH22_709	1	CH22_709	1	xTCASA_A215; xTCASA_A223	1	xTCASA_A215; xTCASA_A221; xTCASA_A223	1	av	1
	WAFCT19_07_027	2	WAFCT19_07_027	2	WAFCT19_07_027	2	WAFCT19_07_027	2	WAFCT19_07_027	2	WAFCT19_07_027	2	WAFCT19_07_027	2	WAFCT19_07_027	2	av	1
	CA10_7324	15	CA10_7324; ES16_2264; PT20_341; PT20_342; PT20_705 00004	1	CA10_7324	7	CA10_7324; FR20_30316	3	FR20_30316	3	FR20_30316	3	CA10_7324	7	CA10_7324	7	av	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kJ)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kJ)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A206	Coelho, cru	Oryctolagus cuniculus (Linnaeus, 1758)	WAFCT19_07_007	10	calculado	9	calculado	9	AU18_F007601; GB21_18-387; IN17_O061; IN17_O062; IN17_O063; NZ15_M1017; NZ15_M1018; NZ15_M1019; NZ15_M1020	15	CZ17_0299; GB21_18-387; NZ15_M1017; NZ15_M1018; NZ15_M1019; NZ15_M1020	15	IT08_107010	13	US18_172521; US18_170604	1
A226	Coração, cru, n.e.	depende do animal de origem	IAN17_70600002	9	calculado	9	calculado	9	IN17_O007; IN17_O020; IN17_O031; IN17_O041; IN17_O052; NZ15_M1113	15	CZ17_0536; NZ15_M1113	15	NZ15_M1113	15	CA10_1839; CA10_2653; CZ17_0536; CZ17_0206; PK18_151; PK18_144	9
A227	Dobrada, vaca, cru	depende do animal de origem	IAN17_70202019	9	calculado	9	calculado	9	NZ15_M1066	15	CZ17_0219; NZ15_M1066	15	NZ15_M1066	15	IR20_171; US18_170599; US18_173096	1
A237	Fiambre, porco		IAN17_70500021	9	calculado	9	calculado	9	BE19_S32-011909; IT08_110410	13	CA10_1148	15	BE19_S32-011909; IT08_110410	13	CA10_1148	9
A228	Fígado, cru, n.e.	depende do animal de origem	IAN17_70600015	9	calculado	9	calculado	9	AU18_F002709; FI19_786; GB21_18-411; GB21_18-413; IN17_O008; IN17_O021; IN17_O032; IN17_O042; IN17_O053; NL22_475; NL22_1426	15	CZ17_0585; CZ17_0221; GB21_18-411; GB21_18-413; NL22_475; NL22_1426	15	FI19_786; GB21_18-411; GB21_18-413	15	CA10_3614; CA10_1844; CA10_2788; CA10_3617; CZ17_0221; PK18_149; PK18_142	9
A208	Frango, inteiro, com pele, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	WAFCT19_07_030	10	calculado	9	calculado	9	NL22_108	15	NL22_108	15	IR20_220; IT08_106200	13	IR20_220	1

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
AU18_F007601; GB21_18-387	15	GB21_18-387	3	AU18_F007601; CZ17_0299; IN17_0061; IN17_0062; IN17_0063; NZ15_M1017; NZ15_M1020	15	AU18_F007601; BE19_S32-006816; GB21_18-387; IN17_0061; IN17_0062; IN17_0063; NZ15_M1017; NZ15_M1018; NZ15_M1019; NZ15_M1020	15	AU18_F007601; BE19_S32-006816; GB21_18-387; IN17_0061; IN17_0062; IN17_0063; NZ15_M1017; NZ15_M1018; NZ15_M1019; NZ15_M1020	15	AU18_F007601; BE19_S32-006816; GB21_18-387; IN17_0061; IN17_0062; IN17_0063; NZ15_M1017; NZ15_M1018; NZ15_M1019; NZ15_M1020	15	AU18_F007601; BE19_S32-006816; GB21_18-387; IN17_0061; IN17_0062; IN17_0063; NZ15_M1017; NZ15_M1018; NZ15_M1019; NZ15_M1020	15	AU18_F007601; BE19_S32-006816; GB21_18-387; IN17_0061; IN17_0062; IN17_0063; NZ15_M1017; NZ15_M1018; NZ15_M1019; NZ15_M1020	15
ES16_970; ES16_972; ES16_966; IR20_172	13	CA10_1839; CA10_2653; CA10_576; CZ17_0206; DK19_776; DK19_644; DK19_641; EE19_6880; ES16_1024; ES16_2265; ES16_970; ES16_972; ES16_966; FI19_792; FR20_40054; FR20_40052; FR20_40053; FR20_40058; FR20_40060; GB21_18-400; GB21_18-396; I209_1243_2; I209_1203_2; IS08_0646; IT08_115240; NZ15_M90; NZ15_M1113; PT20_315; PT20_1900000007; SE17_1452; SE17_1448; SE17_1435; SE17_1444; SK23_4121006SK 00000003000; SK23_4111024SK 00000003000; SK23_4114011SK 00000003000; US18_168267; US18_174723	1	CZ17_0536; IN17_0007; IN17_0020; IN17_0031; IN17_0041; IN17_0052; NZ15_M1113	15	IN17_0007; IN17_0020; IN17_0031; IN17_0041; IN17_0052; NZ15_M1113	15	IN17_0007; IN17_0020; IN17_0031; IN17_0041; IN17_0052; NZ15_M1113	15	IN17_0007; IN17_0020; IN17_0031; IN17_0041; IN17_0052; NZ15_M1113	15	IN17_0007; IN17_0020; IN17_0031; IN17_0041; IN17_0052; NZ15_M1113	15	IN17_0007; IN17_0020; IN17_0031; IN17_0041; IN17_0052; NZ15_M1113	15
ES16_687; IR20_171	13	CA10_2670; CZ17_0219; ES16_687; FR20_40502; NZ15_M1066; SK23_4112022SK 00000003000; US18_170599;	1	CZ17_0219; NZ15_M1066	15	NZ15_M1066	15	NZ15_M1066	15	NZ15_M1066	15	NZ15_M1066	15	NZ15_M1066	15
BE19_S32-011909; CA10_1148; CH22_691; CH22_692; DK19_693; EE19_8493; ES16_965; FR20_28906; FR20_28913; IT08_110410; PT20_1231; US18_168110	1	BE19_S32-011909; CA10_1148; CH22_691; CH22_692; DK19_693; EE19_8493; ES16_965; FR20_28906; FR20_28913; IT08_110410; PT20_1231; US18_168110	1	CA10_1148	7	BE19_S32-011909; CA10_1148	15	CA10_1148	15	CA10_1148	15	CA10_1148	15	CA10_1148	15
ES16_967; IR20_223; IR20_170; IR20_176	13	GB21_18-411; GB21_18-413	3	CZ17_0585; CZ17_0221; IN17_0008; IN17_0021; IN17_0032; IN17_0042; IN17_0053	15	AU18_F002709; BE19_N32-002013; GB21_18-411; GB21_18-413; IN17_0008; IN17_0021; IN17_0032; IN17_0042; IN17_0053; NL22_475; NL22_1426	15	AU18_F002709; BE19_N32-002013; FI19_786; GB21_18-411; GB21_18-413; IN17_0008; IN17_0021; IN17_0032; IN17_0042; IN17_0053; NL22_475; NL22_1426	15	AU18_F002709; BE19_N32-002013; GB21_18-411; GB21_18-413; IN17_0008; IN17_0021; IN17_0032; IN17_0042; IN17_0053; NL22_475; NL22_1426	15	AU18_F002709; BE19_N32-002013; GB21_18-411; GB21_18-413; IN17_0008; IN17_0021; IN17_0032; IN17_0042; IN17_0053; NL22_475; NL22_1426	15	AU18_F002709; BE19_N32-002013; GB21_18-411; GB21_18-413; IN17_0008; IN17_0021; IN17_0032; IN17_0042; IN17_0053; NL22_475; NL22_1426	15
IR20_220	13	CH22_711; DK19_959; EE19_6454; ES16_2292; FR20_36016; GB21_18-297; I209_8677_2; IS08_0102; IT08_106690; IT08_106200; NL22_108; NO22_69; PT20_16; SE17_1165	1	IR20_220	13	NL22_108	15	NL22_108	15	NL22_108	15	IR20_220; IT08_106200	13	IR20_220; IT08_106200	13

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio	IQ	Zinco	IQ	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)		Retinol		Alfa-caroteno		Beta-caroteno		
			(mg)		(mg)		(µg)	(µg)	(µg)	(µg)	(g)						
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA	VITA_RAE	RETOL ou [RETOL-]	CARTA ou [CARTA-]	CARTB ou [CARTB-]						
REF_ID			REF_ID		REF_ID		REF_ID		REF_ID		REF_ID		REF_ID		REF_ID		
A206	Coelho, cru	Oryctolagus cuniculus (Linnaeus, 1758)	AU18_F007601; BE19_S32-006816; CZ17_0299; GB21_18-387; NZ15_M1017; NZ15_M1018; NZ15_M1019; NZ15_M1020; IN17_O061; IN17_O062; IN17_O063	15	AU18_F007601; GB21_18-387; IN17_O061; IN17_O062; IN17_O063; NZ15_M1017; NZ15_M1018; NZ15_M1019; NZ15_M1020	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F007601; IN17_O061; IN17_O062; IN17_O063	15	AU18_F007601	15	AU18_F007601	15	
A226	Coração, cru, n.e.	depende do animal de origem	CZ17_0536; NZ15_M1113; IN17_O007; IN17_O020; IN17_O031; IN17_O041; IN17_O052	15	IN17_O007; IN17_O020; IN17_O031; IN17_O041; IN17_O052; NZ15_M1113	15	calculado	9	calculado	9	IN17_O007; IN17_O020; IN17_O031; IN17_O041; IN17_O052; NZ15_M1113	15	CA10_2653; NZ15_M90; NZ15_M1113; US18_168267; US18_174723	1	PK18_151; PK18_144	13	
A227	Dobrada, vaca, cru	depende do animal de origem	CZ17_0219; NZ15_M1066	15	NZ15_M1066	15	calculado	9	calculado	9	NZ15_M1066	15	CA10_2670; NZ15_M1066; US18_170599; US18_173096	1	TN18_155	2	
A237	Fiambre, porco		CA10_1148	15	CA10_1148	15	calculado	9	calculado	9	DK19_693; FR20_28906	3	CA10_1148; US18_168110	1	CA10_1148; CH22_691; CH22_692; FR20_28906; US18_168110	1	
A228	Fígado, cru, n.e.	depende do animal de origem	AU18_F002709; BE19_N32-002013; CZ17_0585; CZ17_0221; GB21_18-411; GB21_18-413; NL22_1426; IN17_O008; IN17_O021; IN17_O032; IN17_O042; IN17_O053	15	AU18_F002709; BE19_N32-002013; FI19_786; GB21_18-411; GB21_18-413; IN17_O008; IN17_O021; IN17_O032; IN17_O042; IN17_O053; IS08_0104; NL22_475; NL22_1426; NZ15_M609; NZ15_M96	15	calculado	15	calculado	15	AU18_F002709; GB21_18-411; GB21_18-413; IN17_O008; IN17_O021; IN17_O032; IN17_O042; IN17_O053; NL22_475; NL22_1426	15	AU18_F002709; NL22_1426	15	AU18_F002709; NL22_1426	15	
A208	Frango, inteiro, com pele, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	IR20_220; IT08_106200	13	NL22_108	15	calculado	15	calculado	15	GB21_18-297; NL22_108	15	NL22_108	15	NL22_108	15	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	US18_170604	1	calcu- lado	9	AU18_F007601; NZ15_M127; NZ15_M1017; NZ15_M1018; NZ15_M1019; NZ15_M1020	1	IN17_O061; IN17_O062; IN17_O063	15	AU18_F007601; IN17_O061; IN17_O062; IN17_O063	15	AU18_F007601; GB21_18-387; IN17_O061; IN17_O062; IN17_O063; NZ15_M1017; NZ15_M1018; NZ15_M1019; NZ15_M1020	15	AU18_F007601; GB21_18-387; IN17_O061; IN17_O062; IN17_O063	15	calculado	15
	CA10_2653; US18_168267; US18_174723	1	calcu- lado	9	NZ15_M90; NZ15_M1113	1	IN17_O007; IN17_O020; IN17_O031; NZ15_M1113	15	IN17_O007; IN17_O020; IN17_O031; IN17_O041; IN17_O052; NZ15_M1113	15	IN17_O007; IN17_O020; IN17_O031; IN17_O041; IN17_O052; NZ15_M1113	15	IN17_O007; IN17_O020; IN17_O031; IN17_O041; IN17_O052	15	calculado	15
	CA10_2670; US18_170599; US18_173096	1	calcu- lado	9	NZ15_M1066	1	NZ15_M1066	15	NZ15_M1066	15	NZ15_M1066	15	IR20_171	13	calculado	13
	CA10_1148; US18_168110	1	calcu- lado	9	av	1	DK19_693	3	DK19_693	3	BE19_S32-011909	13	BE19_S32-011909	13	calculado	1
	NL22_1426	15	calcu- lado	9	AU18_F002709	5	IN17_O008; IN17_O021; IN17_O053; NL22_1426; NZ15_M609	15	AU18_F002709; IN17_O008; IN17_O021; IN17_O032; IN17_O042; IN17_O053; NL22_1426	15	F119_786; F119_787; GB21_18-411; GB21_18-413; IN17_O008; IN17_O021; IN17_O032; IN17_O042; IN17_O053; NL22_475	15	F119_786; F119_787; GB21_18-411; GB21_18-413; IN17_O008; IN17_O021; IN17_O032; IN17_O042; IN17_O053; NL22_475	15	calculado	15
	NL22_108	15	calcu- lado	9	av	1	NL22_108	15	DK19_959	3	GB21_18-297; NL22_108	15	GB21_18-297; NL22_108	15	calculado	3

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina			Triptofano			Vitamina B ₆			Ácido fólico (sintético)			Folatos, naturalmente presentes			Folatos, total (vitamina B ₉)			Folatos, equivalentes de folatos alimentares		
			NIA ou [NIA-]			TRP ou [TRP-]			VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]			FOLAC ou [FOLAC-]			FOLFD ou [FOLFD-]			FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]			FOLDFE		
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	
A206	Coelho, cru	Oryctolagus cuniculus (Linnaeus, 1758)	AU18_F007601; GB21_18-387; IN17_O061; IN17_O062; IN17_O063; NZ15_M1017; NZ15_M1018; NZ15_M1019; NZ15_M1020	15	IN17_O061; IN17_O062; IN17_O063	15	AU18_F007601; GB21_18-387; NZ15_M1017; NZ15_M1018; NZ15_M1019; NZ15_M1020	15	AU18_F007601; NL22_109; NZ15_M127; NZ15_M1017; NZ15_M1018; NZ15_M1019; NZ15_M1020; US18_170604; US18_172521	1	AU18_F007601; US18_172521	5	calculado	1	calculado	9							
A226	Coração, cru, n.e.	depende do animal de origem	IN17_O007; IN17_O020; IN17_O031; IN17_O041; IN17_O052; NZ15_M1113	15	IN17_O007; IN17_O020; IN17_O031; IN17_O041; IN17_O052	15	NZ15_M1113	15	CA10_576; CA10_1839; CA10_2653; NZ15_M90; NZ15_M1113; US18_171458; US18_168267; US18_172527	1	calculado	1	IR20_172	13	calculado	9							
A227	Dobrada, vaca, cru	depende do animal de origem	NZ15_M1066	15	NZ15_M1066	13	NZ15_M1066	15	CA10_2670; NZ15_M1066; US18_170599	1	calculado	1	IR20_171	13	calculado	9							
A237	Fiambre, porco		CA10_1148	15	CA10_1148; DK19_693	1	CA10_1148	15	CA10_1148; US18_168110	1	US18_168110	5	calculado	1	calculado	9							
A228	Fígado, cru, n.e.	depende do animal de origem	GB21_18-411; GB21_18-413; IN17_O008; IN17_O021; IN17_O032; IN17_O042; IN17_O053; NL22_475	15	FI19_786; IN17_O008; IN17_O021; IN17_O032; IN17_O042; IN17_O053	15	BE19_N32-002013; GB21_18-411; GB21_18-413; NL22_475	15	AU18_F002709; CA10_3614; CA10_1844; CA10_2788; CA10_3617; NL22_475; NL22_1426; NZ15_N22; NZ15_M609; NZ15_M71; NZ15_M96; US18_169451; US18_172531; US18_171060; US18_172534	1	AU18_F002709; NL22_475; NL22_1426	15	calculado	1	calculado	9							
A208	Frango, inteiro, com pele, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	GB21_18-297; NL22_108	15	DK19_959	3	GB21_18-297	15	NL22_108	1	NL22_108	15	calculado	1	calculado	9							

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₅ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₅ -]		PHYTCCP ou PHYTCP- PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	AU18_F007601; BE19_S32-006816; GB21_18-387	15	AU18_F007601; GB21_18-387	15	AU18_F007601; GB21_18-387; IN17_O061; IN17_O062; IN17_O063; NZ15_M1017; NZ15_M1018; NZ15_M1019; NZ15_M1020	15	GB21_18-387; IN17_O062; IN17_O063	15	GB21_18-387; IN17_O062; IN17_O063	15	BE19_S32-006816; GB21_18-387; IN17_O061; IN17_O062; IN17_O063	15	BE19_S32-006816; CZ17_0299; IN17_O061; IN17_O062; IN17_O063	15	BE19_S32-006816; CZ17_0299; IN17_O061; IN17_O062; IN17_O063	15	IT08_107010	1
	ES16_966; IR20_172; JP15_11231; JP15_11165; JP15_11091	13	ES16_972; ES16_966; IR20_172; JP15_11231; JP15_11165; JP15_11091; PK18_151; PK18_144	13	IN17_O007; IN17_O020; IN17_O031; IN17_O041; IN17_O052; NZ15_M1113	15	IN17_O007; IN17_O020; IN17_O031; IN17_O041; IN17_O052	15	IN17_O007; IN17_O020; IN17_O031; IN17_O041; IN17_O052	15	IN17_O007; IN17_O020; IN17_O031; IN17_O041; IN17_O052	15	CZ17_0536; IN17_O007; IN17_O020; IN17_O031; IN17_O041; IN17_O052	15	CZ17_0536; IN17_O007; IN17_O020; IN17_O031; IN17_O041; IN17_O052	15	IT08_115240	1
	IR20_171	13	IR20_171	13	NZ15_M1066	15	NZ15_M1066; SK23_4112022SK 00000003000	13	NZ15_M1066	13	NZ15_M1066	13	CZ17_0219	15	CZ17_0219	15	av	1
	CA10_1148	15	ES16_965	13	BE19_S32-011909	13	BE19_S32-011909; DK19_693	13	BE19_S32-011909	13	BE19_S32-011909	13	BE19_S32-011909	15	BE19_S32-011909	15	IT08_110410	1
	BE19_N32-002013; BE19_N32-002012; GB21_18-411; GB21_18-413; NL22_1426	15	GB21_18-411; GB21_18-413	15	F19_786; F19_787; GB21_18-411; GB21_18-413; GB21_18-413; IN17_O008; IN17_O021; IN17_O032; IN17_O042; IN17_O053; NL22_475; NL22_1426	15	GB21_18-411; GB21_18-413; IN17_O008; IN17_O021; IN17_O032; IN17_O042; IN17_O053	15	GB21_18-411; GB21_18-413; IN17_O008; IN17_O021; IN17_O032; IN17_O042; IN17_O053	15	GB21_18-411; GB21_18-413; IN17_O008; IN17_O021; IN17_O032; IN17_O042; IN17_O053	15	CZ17_0585; CZ17_0221; F19_786; GB21_18-411; GB21_18-413; GB21_18-413; IN17_O008; IN17_O021; IN17_O032; IN17_O042; IN17_O053; NL22_1426	15	CZ17_0585; CZ17_0221; GB21_18-411; GB21_18-413; GB21_18-413; IN17_O008; IN17_O021; IN17_O032; IN17_O042; IN17_O053; NL22_1426	15	IT08_115360	1
	IR20_220	13	GB21_18-297	15	IR20_220; IT08_106690; IT08_106200	13	GB21_18-297	15	GB21_18-297	15	GB21_18-297	15	NL22_108	15	NL22_108	15	IT08_106690; IT08_106200	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kj)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kj)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A207	Frango, inteiro, sem pele, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	WAFCT19_07_030	10	calculado	9	calculado	9	NL22_1305; NZ15_M61	15	NZ15_M61	15	NZ15_M61	15	IR20_219; US18_173636	1
A209	Frango, peito, com pele, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	WAFCT19_07_036	10	calculado	9	calculado	9	NZ15_M353	13	NZ15_M353	13	NZ15_M353	13	IR20_214; US18_171062; US18_171474	1
A210	Frango, perna e coxa (1/4 frango), com pele, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	WAFCT19_07_030	10	calculado	9	calculado	9	IT08_106600.0	13	CZ17_0229; CZ17_0434	15	IR20_212.0; IT08_106600.0	13	CZ17_0229; CZ17_0434	9
A212	Galinha, criada ao ar livre, inteira, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	WAFCT19_07_030	10	calculado	9	calculado	9	IN17_N007; IN17_ N008; IN17_N009; IN17_N010	15	IN17_N007; IN17_ N008; IN17_N009; IN17_N010	15	IT08_106100	13	av	1
A211	Galinha, mato/angola/ capota, cru	Numida meleagris (Linnaeus, 1758)	WAFCT19_07_070	10	calculado	9	calculado	9	REF090	16	REF090	16	REF090	16	CA10_674	9
A238	Hambúrguer, vaca, cru		IAN17_70500015	9	calculado	9	calculado	9	GB21_19-492; GB21_19-651	15	GB21_19-492; GB21_19-651	15	GB21_19-492; GB21_19-651; SE17_951	15	av	1
A218	Impala/veado/ antilope, carne, cru	Aepyceros melampus (Lichtenstein. 1812)	WAFCT19_07_066	10	calculado	9	calculado	9	US18_173855; US18_175292	5	CH22_487; FR20_14006; FR20_14005	13	SE17_5043	15	US18_173855; US18_175292	1
A219	Javali, carne, cru	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	WAFCT19_07_071	10	calculado	9	calculado	9	US18_175297	5	CZ17_0716	15	US18_175297	5	US18_175297	1
A239	Linguiça		IAN17_70500062	9	calculado	9	calculado	9	ES16_2322; PT20_349	1	ES16_2322; PT20_349	1	ES16_2322; PT20_349	1	av	1

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kj - kilojoule; g - grama; mg - miligramma; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	IR20_219	13	BE19_N32-005713; DK19_795; EE19_6455; FR20_36003; GB21_18-488; I209_8678_2; IT08_106210; NL22_1305; NO22_183; NZ15_M61; PT20_17; US18_173636	1	IR20_219; NZ15_M61	15	IR20_219; NZ15_M61	15	IR20_219; NL22_1305; NZ15_M61	15	IR20_219; NL22_1305; NZ15_M61	15	IR20_219; NZ15_M61	15	IR20_219; NZ15_M61	15
	ES16_994; IR20_214	13	CA10_580; CA10_838; CH22_20; DK19_907; ES16_994; FR20_36029; NZ15_M353; PT20_10; SE17_1166; US18_171062; US18_171474	1	IR20_214	15	IR20_214	15	IR20_214	15	IR20_214	15	IR20_214	15	IR20_214	15
	IR20_208.0; IR20_212.0	13	CA10_585.0; CZ17_0229; EE19_6462.0; FI19_11563.0; FR20_36002.0; GB21_18-293; IT08_106600.0; NO22_172.0; PT20_15.0; SE17_1167.0; US18_172860.0; US18_172863.0; US18_171463.0	1	CZ17_0434; IR20_208.0	15	IR20_208.0	15	IR20_208.0	15	IR20_208.0	15	IR20_208.0	15	IR20_208.0	15
	BE19_N32-005729; ES16_975; FR20_36000; FR20_36008; I209_1087_2; IT08_106100; LT09_0076; NO22_66; PL08_3.2.4.001; SE17_1161; SK23_4123005SK 00000003000	1	ES16_975; FR20_36000; FR20_36008; I209_1087_2; IT08_106100; LT09_0076; NO22_66; SE17_1161; SK23_4123005SK 00000003000	1	IN17_N007; IN17_N008; IN17_N009; IN17_N010	15	IN17_N007; IN17_N008; IN17_N009; IN17_N010	15	IN17_N007; IN17_N008; IN17_N009; IN17_N010	15	IN17_N007; IN17_N008; IN17_N009; IN17_N010	15	IN17_N007; IN17_N008; IN17_N009; IN17_N010	15	IN17_N007; IN17_N008; IN17_N009; IN17_N010	15
	CA10_674; FR20_36700; I209_600546_2; IT08_106020; PT20_19000000002; SK23_4120001SK 00000003000; US18_172416	1	CA10_674; FR20_36700; I209_600546_2; IT08_106020; PT20_19000000002; SK23_4120001SK 00000003000; US18_172416	1	REF090	16	REF090	16	REF090	16	REF090	16	REF090	16	REF090	16
	GB21_19-651	15	GB21_19-492; GB21_19-651	3	EE19_6980; FR20_6252; FR20_6260; PT20_293	1	GB21_19-492; GB21_19-651; SE17_951	15	GB21_19-492; GB21_19-651; SE17_951	15	GB21_19-492; GB21_19-651; SE17_951	15	GB21_19-492; GB21_19-651; SE17_951	15	GB21_19-492; GB21_19-651; SE17_951	15
	CA10_3563; CA10_3579; CH22_487; FR20_14006; FR20_14005; NL22_339; PT20_19000000003; SE17_5043; US18_173855; US18_175292	1	CA10_3579; CA10_3563; CH22_487; FR20_14006; FR20_14005; NL22_339; PT20_19000000003; SE17_5043; US18_173855	1	US18_173855; US18_175292	5	SE17_5043	15	SE17_5043	15	SE17_5043	15	SE17_5043	15	SE17_5043	15
	CA10_3573; CH22_489; CZ17_0716; EE19_8287; FR20_14002; NO22_1515; PT20_19000000006; SE17_5060; SK23_4130004SK 00000003000; US18_175297	1	CA10_3573; CH22_489; EE19_8287; FR20_14002; NO22_1515; PT20_19000000006; SE17_5060; SK23_4130004SK 00000003000	1	CZ17_0716	15	SE17_5060	15	SE17_5060	15	SE17_5060	15	SE17_5060	15	SE17_5060	15
	ES16_2322; PT20_349	1	ES16_2322; PT20_349	1	PT20_349	1	ES16_2322; PT20_349	1	ES16_2322; PT20_349	1	PT20_349	1	ES16_2322; PT20_349	1	ES16_2322; PT20_349	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol) (µg)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol) (µg)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)		
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]		
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	
A207	Frango, inteiro, sem pele, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	IR20_219; NZ15_M61	15	IR20_219; NL22_1305; NZ15_M61	15	calculado	9	calculado	9	GB21_18-488; NZ15_M61	15	NZ15_M61; US18_173636	1	DK19_795; FR20_36003; NL22_1305; NO22_183; NZ15_M61; US18_173636	1	
A209	Frango, peito, com pele, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	IR20_214	15	IR20_214	15	calculado	13	calculado	13	JP15_11219; NZ15_M353	13	JP15_11219	13	JP15_11219	13	
A210	Frango, perna e coxa (1/4 frango), com pele, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	CZ17_0229; CZ17_0434; IR20_208.0	15	IR20_208.0	15	calculado	9	calculado	9	GB21_18-293	15	CA10_585.0; US18_172860.0; US18_172863.0; US18_171463.0	1	NO22_172.0	3	
A212	Galinha, criada ao ar livre, inteira, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	IN17_N007; IN17_N008; IN17_N009; IN17_N010	15	IN17_N007; IN17_N008; IN17_N009; IN17_N010	15	calculado	9	calculado	9	IN17_N007; IN17_N008; IN17_N009; IN17_N010	15	av	1	FR20_36000; NO22_66; PL08_3.2.4.001; SE17_1161	1	
A211	Galinha, mato/angola/ capota, cru	Numida meleagris (Linnaeus, 1758)	REF090	16	REF090	16	calculado	9	calculado	9	IN17_N013	15	av	1	CA10_674; FR20_36700	1	
A238	Hambúrguer, vaca, cru		GB21_19-492; GB21_19-651; SE17_951	15	GB21_19-492; GB21_19-651; SE17_951	15	calculado	9	calculado	9	GB21_19-651	15	av	1	SE17_951	15	
A218	Impala/veado/antílope, carne, cru	Aepyceros melampus (Lichten- stein. 1812)	SE17_5043	15	SE17_5043	15	calculado	9	calculado	9	CA10_3579; CA10_3563; CH22_487; FR20_14006; NL22_339; SE17_5043; US18_173855; US18_175292	1	CA10_3579; US18_173855	1	SE17_5043	15	
A219	Javali, carne, cru	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	CZ17_0716; SE17_5060	15	SE17_5060	15	calculado	9	calculado	9	CA10_3573; CH22_489; EE19_8287; FR20_14002; NO22_1515; SE17_5060; US18_175297	1	av	1	SE17_5060	15	
A239	Linguíça		rn_pt	1	ES16_2322; PT20_349	1	calculado	9	calculado	9	ES16_2322	1	av	1	WAFCT19_07_063	2	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	US18_173636	1	calcu- lado	9	NZ15_M61	1	DK19_795; EE19_6455; NL22_1305; NZ15_M61	1	NL22_1305; NZ15_M61	15	GB21_18-488; IR20_219; NL22_1305; NZ15_M61	15	GB21_18-488; IR20_219; NL22_1305	15	calculado	13
	JP15_11219	13	calcu- lado	9	NZ15_M353	1	DK19_907; NZ15_M353	1	JP15_11219; NZ15_M353	13	IR20_214	15	IR20_214	15	calculado	5
	CA10_585.0; US18_172860.0; US18_172863.0; US18_171463.0	1	calcu- lado	9	av	1	EE19_6462.0; US18_172860.0; US18_172863.0	1	CA10_585.0; CZ17_0229; PT20_15.0	1	GB21_18-293; IR20_208.0	15	GB21_18-293; IR20_208.0	15	calculado	5
	av	1	calcu- lado	9	av	1	IN17_N007; IN17_N008; IN17_N009; IN17_N010	15	IN17_N007; IN17_N008; IN17_N009; IN17_N010	15	IN17_N007; IN17_N008; IN17_N009; IN17_N010	15	IN17_N007; IN17_N008; IN17_N009; IN17_N010	15	calculado	15
	av	1	calcu- lado	9	av	1	IN17_N013	15	IN17_N013	15	CA10_674; FR20_36700; I209_600546_2; PT20_1900000002; SK23_4120001SK 00000003000; US18_172416	1	IN17_N013	15	calculado	15
	av	1	calcu- lado	9	av	1	GB21_19-492	15	NL22_3204; PT20_293	1	GB21_19-492; GB21_19- 651; SE17_951	15	GB21_19-492; GB21_19-651; SE17_951	15	calculado	1
	CA10_3579; US18_173855	1	calcu- lado	9	av	1	TCASA_A214; TCA- SA_A215	1	CA10_3579; PT20_1900000003	1	SE17_5043	15	SE17_5043	15	calculado	2
	av	1	calcu- lado	9	av	1	EE19_8287	1	PT20_1900000006	1	SE17_5060	15	SE17_5060	15	calculado	5
	av	1	calcu- lado	9	av	1	WAFCT19_07_063	2	PT20_349	1	ES16_2322; PT20_349	1	ES16_2322; PT20_349	1	calculado	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina		Triptofano		Vitamina B ₆		Ácido fólico (sintético)		Folatos, naturalmente presentes		Folatos, total (vitamina B ₉)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A207	Frango, inteiro, sem pele, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	GB21_18-488; IR20_219; NZ15_M61	15	NZ15_M61	13	GB21_18-488; IR20_219; NZ15_M61	15	NL22_1305; NZ15_M61; US18_173636	1	calculado	1	IR20_219	15	calculado	9
A209	Frango, peito, com pele, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	IR20_214	15	US18_171062; US18_171474	5	IR20_214	15	CA10_580; CA10_838; NZ15_M353; US18_171062; US18_171474	1	calculado	1	IR20_214	15	calculado	9
A210	Frango, perna e coxa (1/4 frango), com pele, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	GB21_18-293; IR20_208.0	15	US18_171463.0	5	GB21_18-293; IR20_208.0	15	CA10_585.0; US18_172860.0; US18_172863.0; US18_171463.0	1	calculado	1	FI19_11563.0; IR20_208.0	15	calculado	9
A212	Galinha, criada ao ar livre, inteira, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	IN17_N007; IN17_N008; IN17_N009; IN17_N010	15	IN17_N007; IN17_N008; IN17_N009; IN17_N010	15	IN17_N007; IN17_N008; IN17_N009; IN17_N010	15	av	1	calculado	1	IN17_N007; IN17_N008; IN17_N009; IN17_N010	15	calculado	9
A211	Galinha, mato/angola/capota, cru	Numida meleagris (Linnaeus, 1758)	IN17_N013	15	IN17_N013	15	IN17_N013	15	CA10_674; US18_172416	1	calculado	1	IN17_N013	15	calculado	9
A238	Hambúrguer, vaca, cru		GB21_19-492; GB21_19-651; SE17_951	15	yTCASA_A238	1	GB21_19-492; GB21_19-651; SE17_951	15	NL22_3204	1	NL22_3204	1	calculado	1	calculado	9
A218	Impala/veado/antlope, carne, cru	Aepyceros melampus (Lichtenstein. 1812)	SE17_5043	15	WAFCT19_07_066	2	SE17_5043	15	CA10_3579; CA10_3563; NL22_339; US18_173855	1	CA10_3579; NL22_339; US18_173855	1	calculado	1	calculado	9
A219	Javali, carne, cru	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	SE17_5060	15	US18_175297	5	SE17_5060	15	CA10_3573	1	calculado	1	SE17_5060	15	calculado	9
A239	Linguiça		PT20_349	1	WAFCT19_07_063	2	ES16_2322; PT20_349	1	av	1	calculado	1	ES16_2322; PT20_349	1	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₅ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₅ -]		PHYTCCP ou PHYTCP- PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	IR20_219	13	GB21_18-488; IR20_219	15	IR20_219; NZ15_1M61	15	GB21_18-488	15	GB21_18-488	15	GB21_18-488	15	NL22_1305	15	NL22_1305	15	IT08_106210	1
	ES16_994; IR20_214; JP15_11219	13	IR20_214	15	IR20_214	15	DK19_907; JP15_11219; NZ15_M353	13	JP15_11219; NZ15_M353	13	JP15_11219; NZ15_M353	13	JP15_11219; NZ15_M353	13	JP15_11219; NZ15_M353	13	av	1
	GB21_18-293	15	GB21_18-293; IR20_208.0	15	IR20_208.0	15	GB21_18-293	15	GB21_18-293	15	GB21_18-293	15	CZ17_0229; CZ17_0434	15	CZ17_0229; CZ17_0434	15	IT08_106600.0	1
	BE19_N32-005729; ES16_975; FR20_36000; I209_1087_2; LT09_0076; NO22_66; PL08_3.2.4.001; SE17_1161; SK23_4123005SK 00000003000	1	BE19_N32-005729; ES16_975; FR20_36000; I209_1087_2; IT08_106100; LT09_0076; NO22_66; PL08_3.2.4.001; SE17_1161	1	IN17_N007; IN17_N008; IN17_N009; IN17_N010	15	BE19_N32-005729; ES16_975; FR20_36000; FR20_36008; I209_1087_2; LT09_0076; PL08_3.2.4.001; RS16_1384; SE17_1161	1	BE19_N32-005729; ES16_975; FR20_36000; I209_1087_2; LT09_0076; PL08_3.2.4.001; RS16_1384; SK23_4123005SK 00000003000	1	BE19_N32-005729; ES16_975; FR20_36000; I209_1087_2; LT09_0076; NO22_66; PL08_3.2.4.001; RS16_1384; SE17_1161; SK23_4123005SK 00000003000	1	BE19_N32-005729; FR20_36000; SK23_4123005SK 00000003000	1	NO22_66	3	IT08_106100	1
	CA10_674; FR20_36700; I209_600546_2; PT20_1900000002; SK23_4120001SK 00000003000; US18_172416	1	CA10_674; FR20_36700; I209_600546_2; IT08_106020; PT20_1900000002; US18_172416	1	REF090	16	IN17_N013	15	IN17_N013	15	IN17_N013	15	IN17_N013	15	IN17_N013	15	IT08_106020	1
	GB21_19-492; GB21_19-651; SE17_951	15	GB21_19-492	15	GB21_19-492; GB21_19-651	15	GB21_19-492; GB21_19-651; NO22_2237	15	GB21_19-492; GB21_19-651	15	GB21_19-492; GB21_19-651	15	GB21_19-492; GB21_19-651	15	GB21_19-492	15	av	1
	SE17_5043	15	SE17_5043	3	US18_173855; US18_175292	5	US18_173855; US18_175292	5	US18_173855; US18_175292	5	US18_173855; US18_175292	5	PT20_1900000003	1	CA10_3563; CA10_3579	1	av	1
	SE17_5060	15	SE17_5060	3	SE17_5060	3	SK23_4130004SK 00000003000	13	US18_175297	5	CA10_3573; CH22_489; CZ17_0716; EE19_8287; FR20_14002; NO22_1515; PT20_1900000006; SE17_5060; SK23_4130004SK 00000003000	1	EE19_8287; FR20_14002; NO22_1515; PT20_1900000006; SK23_4130004SK 00000003000	1	CZ17_0716	15	av	1
	ES16_2322; PT20_349	1	ES16_2322; PT20_349	1	ES16_2322; PT20_349	1	ES16_2322; PT20_349	1	ES16_2322; PT20_349	1	ES16_2322; PT20_349	1	PT20_349	1	WAFCT19_07_063	2	av	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kj)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kj)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A229	Moelas, galinha, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	IAN17_70600031	9	calculado	9	calculado	9	IN17_N006	15	CZ17_0535	15	IN17_N006	15	US18_171456	1
A230	Orelha, porco, cru	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	IAN17_70600032	9	calculado	9	calculado	9	PT20_1219; SK23_4111010SK 00000003000	1	SK23_4111010SK 00000003000	13	PT20_1219; SK23_4111010SK 00000003000	1	av	1
A213	Pato, com pele, cru	Anas platyrhynchos (Linnaeus, 1758)	IAN17_70304003	9	calculado	9	calculado	9	US18_172408	5	IN17_N011	15	CA10_662; CZ17_0238; DK19_101; FR20_36204; LT09_0077; NO22_65; PL08_3.2.3.001; PT20_277; SE17_1153	1	CZ17_0238	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kj - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	CA10_574; CZ17_0535; DK19_682; EE19_6840; FR20_40700; JP15_11233; SE17_1454; US18_171456	1	CA10_574; DK19_682; EE19_6840; FR20_40700; SE17_1454; US18_171456	1	CZ17_0535; IN17_0006	15	IN17_N006	15	IN17_N006	15	IN17_N006	15	IN17_N006	15	IN17_N006	15
	PT20_1219; SK23_4111010SK 00000003000	1	PT20_1219; SK23_4111010SK 00000003000	1	PT20_1219	5	PT20_1219	1	PT20_1219	1	PT20_1219	1	PT20_1219	1	PT20_1219	1
	IR20_184	13	CA10_662; CZ17_0238; DK19_101; FR20_36204; LT09_0077; NO22_65; PT20_277; SE17_1153; US18_172408	1	IN17_N011	15	IN17_N011	15	IN17_N011	15	IN17_N011	15	IN17_N011	15	IN17_N011	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)	
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A229	Moelas, galinha, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	CZ17_0535; IN17_N006	15	IN17_N006	15	calculado	9	calculado	9	IN17_N006	15	US18_171456	5	US18_171456	5
A230	Orelha, porco, cru	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	PT20_1219	1	PT20_1219	1	calculado	9	calculado	9	TCASA_A220; TCASA_A221	1	av	1	av	1
A213	Pato, com pele, cru	Anas platy- rhynchos (Linnaeus, 1758)	IN17_N011	15	IN17_N011	15	calculado	9	calculado	9	IN17_N011	15	JP15_11206	13	JP15_11206	13

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	US18_171456	5	calcu- lado	9	av	1	IN17_N006	15	IN17_N006	15	IN17_N006	15	IN17_N006	15	calculado	15
	av	1	calcu- lado	9	av	1	PT20_1219	1	PT20_1219	1	PT20_1219	1	PT20_1219	1	calculado	1
	CA10_662; US18_172408	1	calcu- lado	9	av	1	IN17_N011	15	IN17_N011	15	IN17_N011	15	IN17_N011	15	calculado	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A229	Moelas, galinha, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	IN17_N006	15	IN17_N006	15	JP15_11233	13	CA10_574; US18_171456	1	calculado	1	IN17_N006	15	calculado	9
A230	Orelha, porco, cru	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	PT20_1219	1	yTCASA_A230	1	PT20_1219	1	av	1	calculado	1	PT20_1219	1	calculado	9
A213	Pato, com pele, cru	Anas platy- rhynchos (Linnaeus, 1758)	IN17_N011	15	IN17_N011	15	IR20_184	13	CA10_662; US18_172408	1	calculado	1	IN17_N011	15	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₃ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₃ -]		PHYTCPP ou PHYTCP-PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	JP15_11233	13	JP15_11233	13	IN17_N006	15	IN17_N006	15	IN17_N006	15	IN17_N006	15	CZ17_0535; IN17_N006	15	CZ17_0535	15	av	1
	PT20_1219	1	PT20_1219	1	PT20_1219	1	PT20_1219	1	PT20_1219	1	PT20_1219	1	PT20_1219	1	av	1	av	1
	IR20_184; JP15_11206	13	IR20_184; JP15_11206	13	IN17_N011	15	DK19_101	13	US18_172408	5	JP15_11206	13	JP15_11206	13	IN17_N011	15	av	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kj)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kj)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A220	Porco, carne, até 10% gordura, cru	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	WAFCT19_07_071	10	calculado	9	calculado	9	REF156	16	CZ17_0295; CZ17_0272; CZ17_0289; GB21_18-522; GB21_18-536; NL22_1424; NL22_1788; NL22_1425	15	GB21_18-522; GB21_18-536	15	CA10_6926	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	AU18_F007094; BE19_S32-007941; BE19_S32-004151; CA10_1900; CA10_1921; CA10_1797; CA10_1765; CA10_1789; CA10_6926; CH22_8; CH22_678; CH22_676; CZ17_0272; CZ17_0295; CZ17_0289; DK19_935; DK19_949; DK19_973; DK19_988; DK19_985; EE19_6031; EE19_6180; EE19_6010; ES16_2259; FR20_28004; FR20_28100; FR20_28001; FR20_28003; FR20_28477; FR20_28472; FR20_28300; GB21_18-537; GB21_18-522; GB21_18-536; JP15_11127; JP15_11147; JP15_11121; JP15_11155; JP15_11116; JP15_11159; JP15_11130; JP15_11142; JP15_11137; NL22_1668; NL22_1424; NL22_1788; NL22_1425; NO22_148; NO22_105; NZ15_M100; NZ15_M527; NZ15_M85; NZ15_M413; NZ15_M509; NZ15_M415; PL08_3.1.4.010; PT20_155; PT20_156; SE17_977; SE17_978; SE17_971; SE17_972; SE17_975; US18_167839; US18_168381; US18_168314; US18_168238; US18_168246; US18_168316; US18_167814; US18_167849; US18_168242; US18_167822; US18_168226; US18_168255; US18_168302; US18_168376	1	GB21_18-554; GB21_18-522; GB21_18-545; GB21_18-536	3	REF156	16	REF156	16	AU18_F007094; BE19_S32-004151; CZ17_0272; CZ17_0289; GB21_18-522; GB21_18-536; IN17_0049; NL22_1424; NL22_1788; NL22_1425	15	REF156	16	REF156	16	REF156	16

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)	
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOIL ou [RETOIL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A220	Porco, carne, até 10% gordura, cru	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	REF156	16	AU18_F007094; CZ17_0272; CZ17_0289; GB21_18-522; GB21_18-536; IN17_O049; NL22_1424; NL22_1788; NL22_1425	15	calculado	15	calculado	15	AU18_F007094; IN17_O049; NL22_1424; NL22_1788; NL22_1668; NL22_1425	15	NL22_1424; NL22_1788; NL22_1668; NL22_1425	15	NL22_1424; NL22_1788; NL22_1425	15

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	NL22_1424; NL22_1788; NL22_1668; NL22_1425	15	calcu- lado	15	AU18_F007094	15	AU18_F007094; IN17_O049; NL22_1424; NL22_1788; NL22_1425	15	AU18_F007094; CZ17_0272; CZ17_0289; GB21_18-522; GB21_18- 536; IN17_O049; NL22_1424; NL22_1788; NL22_1425	15	REF156	16	REF156	16	calculado	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Tryptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A220	Porco, carne, até 10% gordura, cru	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	AU18_F007094; CZ17_0272; CZ17_0289; GB21_18-522; GB21_18-536; IN17_O049	15	IN17_O049	15	AU18_F007094; GB21_18-522; GB21_18-536	15	NZ15_M100; NZ15_M85	13	AU18_F007094; NL22_1424; NL22_1788; NL22_1425	15	calculado	1	calculado	13

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₃ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₃ -]		PHYTCCP ou PHYTCP- PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	AU18_F007094; BE19_S32-004151; GB21_18-522; GB21_18-536; NL22_1424; NL22_1788; NL22_1425	15	JP15_11127; JP15_11147; JP15_11121; JP15_11155; JP15_11116; JP15_11159; JP15_11130; JP15_11142; JP15_11137	13	REF156	16	GB21_18-522; GB21_18-536; IN17_O049	15	GB21_18-522; GB21_18-536; IN17_O049	15	GB21_18-522; GB21_18-536; IN17_O049	15	REF156	16	CZ17_0295; CZ17_0272; CZ17_0289; GB21_18-522; GB21_18-536; IN17_O049	15	av	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kj)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kj)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A221	Porco, costeleta, até 20% gordura, cru	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	WAFCT19_07_006	10	calculado	9	calculado	9	GB21_18-514; IN17_0048; IN17_0050	15	CZ17_0552; CZ17_0287; GB21_18-514	15	GB21_18-514	15	CA10_1761; CA10_1848	9
A231	Rim, cru, n.e.	depende do animal de origem	IAN17_70600009	9	calculado	9	calculado	9	GB21_18-406; GB21_18-402; IN17_0011; IN17_0024; IN17_0035; IN17_0044; IN17_0056; NZ15_M91; NZ15_M1114	15	GB21_18-406; GB21_18-402; NZ15_M1114	15	GB21_18-406; GB21_18-402; NZ15_M1114	15	CA10_2787; CZ17_0205; PK18_143; PK18_150	9
A240	Salsicha, porco, tipo Frankfurt		WAFCT19_07_063	10	calculado	9	calculado	9	DK19_1093; DK19_900	3	FR20_30134	13	NO22_130; NO22_1772; NO22_1799	7	WAFCT19_07_063	2
A232	Sangue, cru, n.e.	depende do animal de origem	IAN17_70201002	9	calculado	9	calculado	9	EE19_6910; F119_794; FR20_40600; I209_805249_2; I209_31298_2; NO22_1545; PT20_1223; SE17_1423; SE17_1424; SK23_4111019SK 00000003000	1	F119_794; FR20_40600; SK23_4111019SK 00000003000	13	NO22_1545	7	av	1
A222	Vaca, bife, até 5% gordura, cru	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	WAFCT19_07_009	10	calculado	9	calculado	9	AU18_F000739; AU18_F000810; AU18_F000826; AU18_F000841; AU18_F000847; AU18_F000836; GB21_18-043; GB21_18-076; GB21_18-064; IN17_0026; IN17_0027; IN17_0036; IN17_0038; NL22_1400; NL22_1404; NL22_1414; NZ15_M1047	15	GB21_18-043; GB21_18-076; GB21_18-064; NL22_1400; NL22_1404; NL22_1414; NZ15_M1047	15	GB21_18-043; NZ15_M1047	15	US18_170808; US18_171759; US18_171764; US18_169429; US18_169480; US18_171202; US18_171743; US18_171757; US18_171762; US18_170824; US18_172173; US18_173367; US18_174055; US18_174763	1

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kj - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)			Álcool (g)			Cinzas (g)			Cálcio (mg)			Ferro (mg)			Magnésio (mg)			Fósforo (mg)			Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]			ALC ou [ALC-]			ASH ou [ASH-]			CA ou [CA-]			FE ou [FE-]			MG ou [MG-]			P ou [P-]			K ou [K-]	
	REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ
	ES16_689	5		GB21_18-514; GB21_18-549; GB21_18-557	3		CZ17_0552; CZ17_0287; IN17_0048; IN17_0050	15		BE19_N32-004419; CA10_6159; CA10_1893; CA10_1933; CZ17_0287; GB21_18-514; IN17_0048; IN17_0050	15		BE19_N32-004419; CA10_6159; CA10_1893; CA10_1933; CZ17_0287; GB21_18-514; IN17_0048; IN17_0050; NL22_1427	15		BE19_N32-004419; CA10_6159; CA10_1893; CA10_1933; CZ17_0287; GB21_18-514; IN17_0048; IN17_0050	15		BE19_N32-004419; CA10_6159; CA10_1893; CA10_1933; CZ17_0287; GB21_18-514; IN17_0048; IN17_0050	15		BE19_N32-004419; CA10_6159; CA10_1893; CA10_1933; CZ17_0287; GB21_18-514; IN17_0048; IN17_0050	15
	IR20_178; IS08_0106	13		GB21_18-406; GB21_18-402	3		IN17_0011; IN17_0024; IN17_0035; IN17_0044; IN17_0056; NZ15_M1114	15		BE19_N32-002021; GB21_18-406; GB21_18-402; IN17_0011; IN17_0024; IN17_0035; IN17_0044; IN17_0056; NZ15_M1114	15		BE19_N32-002021; GB21_18-406; GB21_18-402; IN17_0011; IN17_0024; IN17_0035; IN17_0044; IN17_0056; NZ15_M1114	15		BE19_N32-002021; GB21_18-406; GB21_18-402; IN17_0011; IN17_0024; IN17_0035; IN17_0044; IN17_0056; IS08_0106; NZ15_M1114	15		BE19_N32-002021; GB21_18-406; GB21_18-402; IN17_0011; IN17_0024; IN17_0035; IN17_0044; IN17_0056; IS08_0106; NZ15_M1114	15		BE19_N32-002021; GB21_18-406; GB21_18-402; IN17_0011; IN17_0024; IN17_0035; IN17_0044; IN17_0056; IS08_0106; NZ15_M1114	15
	NO22_130; NO22_1772; NO22_1799	7		DK19_1093; DK19_900; ES16_2309; FR20_30134; I209_1151_2; NL22_3003; NO22_130; NO22_1772; NO22_1799; PT20_364	1		DK19_1093	3		NO22_130; NO22_1772; NO22_1799	15		NO22_130; NO22_1772; NO22_1799	15		NO22_130; NO22_1772; NO22_1799	15		NO22_130; NO22_1772; NO22_1799	15		NL22_3003; NO22_130; NO22_1772; NO22_1799	15
	EE19_6910; FR20_40600; I209_31298_2; I209_805249_2; NO22_1545; PT20_1223; SE17_1423; SE17_1424; SK23_4111019SK 00000003000	1		EE19_6910; FI19_794; FR20_40600; I209_31298_2; I209_805249_2; NO22_1545; PT20_1223; SE17_1423; SE17_1424; SK23_4111019SK 00000003000	1		EE19_6910; FR20_40600; PT20_1223; SE17_1423; SE17_1424; SK23_4111019SK 00000003000	1		NO22_1545	7		EE19_6910; FI19_794; FR20_40600; I209_805249_2; I209_31298_2; NO22_1545; PT20_1223; SE17_1423; SE17_1424; SK23_4111019SK 00000003000	1		EE19_6910; FI19_794; FR20_40600; I209_31298_2; I209_805249_2; NO22_1545; PT20_1223; SE17_1423; SE17_1424; SK23_4111019SK 00000003000	1		EE19_6910; FI19_794; FR20_40600; I209_31298_2; I209_805249_2; NO22_1545; PT20_1223; SE17_1423; SE17_1424; SK23_4111019SK 00000003000	1		EE19_6910; FI19_794; FR20_40600; I209_31298_2; I209_805249_2; NO22_1545; PT20_1223; SE17_1423; SE17_1424; SK23_4111019SK 00000003000	1
	GB21_18-076	15		GB21_18-043; GB21_18-076; GB21_18-064	3		REF086	16		AU18_F000739; AU18_F000810; AU18_F000826; AU18_F000841; AU18_F000847; AU18_F000836; BE19_N32-005762; BE19_N32-006110; GB21_18-043; GB21_18-076; GB21_18-064; IN17_0026; IN17_0027; IN17_0036; IN17_0038; NL22_1400; NL22_1404; NL22_1414; NZ15_M1047; SE17_954; SE17_946	15		REF086	16		AU18_F000739; AU18_F000810; AU18_F000826; AU18_F000841; AU18_F000847; AU18_F000836; BE19_N32-005762; BE19_N32-006110; GB21_18-043; GB21_18-076; GB21_18-064; IN17_0026; IN17_0027; IN17_0036; IN17_0038; NL22_1400; NL22_1404; NL22_1414; NZ15_M1047; SE17_954; SE17_946	15		REF086	16		AU18_F000739; AU18_F000810; AU18_F000826; AU18_F000841; AU18_F000847; AU18_F000836; BE19_N32-005762; BE19_N32-006110; GB21_18-043; GB21_18-076; GB21_18-064; IN17_0026; IN17_0027; IN17_0036; IN17_0038; NL22_1400; NL22_1404; NL22_1414; NZ15_M1047; SE17_954; SE17_946	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)	IQ	Zinco (mg)	IQ	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)	
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]	
			REF_ID		REF_ID		REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A221	Porco, costeleta, até 20% gordura, cru	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	BE19_N32-004419; CA10_6159; CA10_1893; CA10_1933; CZ17_0552; CZ17_0287; GB21_18-514; IN17_0048; IN17_0050	15	BE19_N32-004419; CA10_6159; CA10_1893; CA10_1933; CZ17_0287; GB21_18-514; IN17_0048; IN17_0050	15	calculado	15	calculado	15	IN17_0048; IN17_0050	15	NL22_1427; NL22_1669	15	NL22_1427; NL22_1669	15
A231	Rim, cru, n.e.	depende do animal de origem	BE19_N32-002021; GB21_18-406; GB21_18-402; IS08_0106; NZ15_M1114; IN17_0011; IN17_0024; IN17_0035; IN17_0044; IN17_0056	15	BE19_N32-002021; GB21_18-406; GB21_18-402; IN17_0011; IN17_0024; IN17_0035; IN17_0044; IN17_0056; NZ15_M91; NZ15_M1114	15	calculado	9	calculado	9	GB21_18-406; GB21_18-402; IN17_0011; IN17_0024; IN17_0035; IN17_0044; IN17_0056; NZ15_M1114	15	US18_169449	5	PK18_143; PK18_150	13
A240	Salsicha, porco, tipo Frankfurt		NO22_130; NO22_1772; NO22_1799	15	NO22_130; NO22_1772; NO22_1799	15	calculado	9	calculado	9	NO22_130; NO22_1772; NO22_1799	15	av	1	NO22_130; NO22_1772; NO22_1799	7
A232	Sangue, cru, n.e.	depende do animal de origem	NO22_1545	7	EE19_6910; FI19_794; FR20_40600; I209_805249_2; I209_31298_2; NO22_1545; PT20_1223; SE17_1424; SE17_1423; SK23_4111019SK0000003000	1	calculado	9	calculado	9	EE19_6910; FR20_40600; I209_805249_2; I209_31298_2; NO22_1545; SE17_1423; SE17_1424; SK23_4111019SK0000003000	1	av	1	FR20_40600; NO22_1545; SE17_1423; SE17_1424	1
A222	Vaca, bife, até 5% gordura, cru	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	AU18_F000739; AU18_F000810; AU18_F000826; AU18_F000841; AU18_F000847; AU18_F000836; BE19_N32-005762; BE19_N32-006110; GB21_18-043; GB21_18-076; GB21_18-064; NL22_1400; NL22_1404; NL22_1414; NZ15_M1047; SE17_954; IN17_0027; IN17_0036; IN17_0038	15	AU18_F000739; AU18_F000810; AU18_F000826; AU18_F000841; AU18_F000847; AU18_F000836; BE19_N32-005762; BE19_N32-006110; GB21_18-043; GB21_18-076; GB21_18-064; IN17_0026; IN17_0027; IN17_0036; IN17_0038; NL22_1400; NL22_1404; NL22_1414; NZ15_M1047; SE17_946; SE17_954	15	calculado	15	calculado	15	AU18_F000739; AU18_F000810; AU18_F000826; AU18_F000841; AU18_F000836; IN17_0026; IN17_0027; IN17_0036; IN17_0038; NL22_1400; NL22_1404; NL22_1414; NZ15_M1047; SE17_946	15	NL22_1400; NL22_1404; NL22_1401; NL22_1414	15	AU18_F000739; AU18_F000810; AU18_F000826; AU18_F000841; AU18_F000836; NL22_1400; NL22_1404; NL22_1401; NL22_1414; SE17_946; SE17_954	15

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	NL22_1427; NL22_1669	15	calcu- lado	9	NZ15_M410; NZ15_M485	1	IN17_O048; IN17_O050	15	CZ17_0287; GB21_18-514; IN17_O048; IN17_O050	15	CZ17_0287; GB21_18-514; IN17_O048; IN17_O050	15	GB21_18-514; IN17_O048; IN17_O050	15	calculado	15
	US18_169449	5	calcu- lado	9	NZ15_M91; NZ15_M1114	1	IN17_O024; IN17_O035; IN17_O056; NZ15_M1114	15	IN17_O011; IN17_O024; IN17_O035; IN17_O044; IN17_O056; NZ15_M1114	15	GB21_18-406; GB21_18-402; IN17_O011; IN17_O024; IN17_O035; IN17_O044; IN17_O056; NZ15_M1114	15	GB21_18-406; GB21_18-402; IN17_O011; IN17_O024; IN17_O035; IN17_O044; IN17_O056	15	calculado	15
	av	1	calcu- lado	9	av	1	DK19_1093; DK19_900	1	DK19_1093; DK19_900; NL22_3003; PT20_364	1	NO22_130; NO22_1772; NO22_1799	15	NO22_130; NO22_1772; NO22_1799	15	calculado	1
	av	1	calcu- lado	9	av	1	EE19_6910	1	PT20_1223	1	EE19_6910; FI19_794; FR20_40600; I209_31298_2; I209_805249_2; PT20_1223; SE17_1423; SE17_1424; SK23_4111019SK 00000003000	1	NO22_1545	7	calculado	1
	NL22_1400; NL22_1404; NL22_1401; NL22_1414	15	calcu- lado	15	AU18_F000739; AU18_F000810; AU18_F000826; AU18_F000841; AU18_F000847; AU18_F000836; AU18_F00087; AU18_F000836	15	AU18_F000739; AU18_F000810; AU18_F000826; AU18_F000841; AU18_F000847; AU18_F000836; IN17_O026; IN17_O027; IN17_O038; NL22_1400; NL22_1404; NL22_1414; NZ15_M1047	15	AU18_F000810; AU18_F000826; AU18_F000841; AU18_F000847; AU18_F000836; IN17_O026; IN17_O027; IN17_O036; IN17_O038; NL22_1400; NL22_1404; NL22_1414; NZ15_M1047	15	AU18_F000739; AU18_F000810; AU18_F000826; AU18_F000841; AU18_F000847; AU18_F000836; AU18_F000847; AU18_F000836; GB21_18-043; GB21_18-076; GB21_18-064; IN17_O026; IN17_O027; IN17_O036; IN17_O038; NZ15_M1047; SE17_946; SE17_954	15	AU18_F000739; AU18_F000810; AU18_F000826; AU18_F000841; AU18_F000847; AU18_F000836; GB21_18-043; GB21_18-076; GB21_18-064; IN17_O026; IN17_O027; IN17_O036; IN17_O038; SE17_946	15	calculado	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A221	Porco, costeletas, até 20% gordura, cru	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	CA10_6159; CA10_1893; CA10_1933; CZ17_0287; GB21_18-514; IN17_0048; IN17_0050	15	IN17_0048; IN17_0050	15	GB21_18-514	15	CA10_1895; CA10_1761; CA10_1813; CA10_1893; CA10_1848; CA10_6159; CA10_1933; NL22_1427; NL22_1669; NZ15_M410; NZ15_M485; US18_168299; US18_171619; US18_167889; US18_167843; US18_167853; US18_168272	1	US18_167889; US18_167843	5	calculado	1	calculado	9
A231	Rim, cru, n.e.	depende do animal de origem	GB21_18-406; GB21_18-402; IN17_0011; IN17_0024; IN17_0035; IN17_0044; IN17_0056; NZ15_M1114	15	IN17_0011; IN17_0024; IN17_0035; IN17_0044; IN17_0056	15	BE19_N32-002021; GB21_18-406; GB21_18-402; NZ15_M1114	15	CA10_2787; CA10_1935; NL22_1901; NL22_1903; NZ15_M91; NZ15_M1114; US18_169449; US18_168270; US18_174354	1	calculado	1	IR20_178	13	calculado	9
A240	Salsicha, porco, tipo Frankfurt		NO22_130; NO22_1772; NO22_1799	7	DK19_1093; DK19_900	1	NO22_130; NO22_1772; NO22_1799	15	NL22_3003	1	NL22_3003	1	calculado	1	calculado	9
A232	Sangue, cru, n.e.	depende do animal de origem	NO22_1545	7	yTCASA_A232	1	EE19_6910; FI19_794; FR20_40600; I209_805249_2; I209_31298_2; NO22_1545; PT20_1223; SE17_1423; SE17_1424; SK23_41110195K0000003000	1	av	1	calculado	1	SE17_1424	3	calculado	9
A222	Vaca, bife, até 5% gordura, cru	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	AU18_F000739; AU18_F000810; AU18_F000826; AU18_F000841; AU18_F000847; AU18_F000836; GB21_18-043; GB21_18-076; GB21_18-064; IN17_0026; IN17_0027; IN17_0036; IN17_0038; NZ15_M1047; SE17_946; SE17_954	15	IN17_0026; IN17_0027; IN17_0036; IN17_0038	15	AU18_F000739; AU18_F000810; AU18_F000826; AU18_F000841; AU18_F000847; AU18_F000836; GB21_18-043; GB21_18-076; GB21_18-064; NZ15_M1047; SE17_954	15	AU18_F000739; AU18_F000810; AU18_F000826; AU18_F000841; AU18_F000847; AU18_F000836; NL22_1400; NL22_1404; NL22_1401; NL22_1414; NZ15_M1047; US18_170808; US18_171759; US18_171764; US18_169429; US18_169480; US18_171202; US18_171743; US18_171757; US18_171762; US18_170824; US18_172173; US18_173367; US18_174055; US18_174763	1	NL22_1400; NL22_1404; NL22_1414	15	calculado	1	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₅ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₅ -]		PHYTCCP ou PHYTCP- PD ⁺ ou PHYTCPP ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	BE19_N32-004419; CA10_6159; CA10_1893; CA10_1933; GB21_18-514	15	ES16_689; JP15_11115; JP15_11150; JP15_11120; JP15_11146; JP15_11141; JP15_11119; JP15_11123; JP15_11145; JP15_11149	13	CZ17_0287; GB21_18-514; IN17_0048; IN17_0050	15	GB21_18-514; IN17_0048; IN17_0050	15	GB21_18-514; IN17_0048; IN17_0050	15	GB21_18-514; IN17_0048; IN17_0050	15	CZ17_0552; CZ17_0287; GB21_18-514; IN17_0048; IN17_0050	15	CZ17_0552; CZ17_0287; GB21_18-514; IN17_0048; IN17_0050	15	av	1
	BE19_N32-002021; GB21_18-406; GB21_18-402	15	GB21_18-406; GB21_18-402	15	GB21_18-406; GB21_18-402; IN17_0011; IN17_0024; IN17_0035; IN17_0044; IN17_0056; NZ15_M1114	15	GB21_18-406; GB21_18-402; IN17_0011; IN17_0024; IN17_0035; IN17_0044; IN17_0056	15	GB21_18-406; GB21_18-402; IN17_0011; IN17_0024; IN17_0035; IN17_0044; IN17_0056	15	GB21_18-406; GB21_18-402; IN17_0011; IN17_0024; IN17_0035; IN17_0044; IN17_0056	15	GB21_18-406; IN17_0011; IN17_0024; IN17_0035; IN17_0044; IN17_0056	15	GB21_18-406; IN17_0011; IN17_0024; IN17_0035; IN17_0044; IN17_0056	15	av	1
	NO22_130; NO22_1772; NO22_1799	7	DK19_1093; DK19_900; ES16_2309; I209_1151_2; NL22_3003; PT20_364	1	NO22_130; NO22_1772; NO22_1799	15	NO22_1772; NO22_1799	15	NO22_1772; NO22_1799; NO22_130	3	NO22_1772; NO22_1799; NO22_130	3	NO22_130; NO22_1772; NO22_1799	15	NL22_3003	1	av	1
	EE19_6910; FI19_794; I209_31298_2; I209_805249_2; NO22_1545; PT20_1223; SE17_1423; SE17_1424; SK23_4111019SK 00000003000	1	SE17_1424	3	FI19_794	13	FI19_794; SK23_4111019SK 00000003000	13	SE17_1423	3	SE17_1423	3	NO22_1545	7	NO22_1545	7	av	1
	AU18_F000739; AU18_F000810; AU18_F000826; AU18_F000841; AU18_F000847; AU18_F000836; BE19_N32-005762; BE19_N32-006110; GB21_18-043; GB21_18-076; GB21_18-064; NL22_1400; NL22_1404; NL22_1414; SE17_954	15	AU18_F000739; AU18_F000810; AU18_F000826; AU18_F000841; AU18_F000847; AU18_F000836; GB21_18-043; GB21_18-076; GB21_18-064; IN17_0026; IN17_0027; IN17_0036; IN17_0038; NL22_1400; NL22_1404; NL22_1414; NZ15_M1047	15	AU18_F000739; AU18_F000810; AU18_F000826; AU18_F000841; AU18_F000847; AU18_F000836; GB21_18-043; GB21_18-076; GB21_18-064; IN17_0026; IN17_0027; IN17_0036; IN17_0038; NL22_1400; NL22_1404; NL22_1414; NZ15_M1047	15	GB21_18-043; GB21_18-076; GB21_18-064; IN17_0026; IN17_0027; IN17_0036; IN17_0038	15	GB21_18-043; GB21_18-076; GB21_18-064; IN17_0026; IN17_0027; IN17_0036; IN17_0038	15	GB21_18-043; GB21_18-076; GB21_18-064; IN17_0026; IN17_0027; IN17_0036; IN17_0038	15	IN17_0026; IN17_0027; IN17_0036; NL22_1400; NL22_1404; NL22_1414	15	IN17_0026; IN17_0027; IN17_0036; NL22_1400; NL22_1404; NL22_1414	15	IT08_101190	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kj)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kj)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A223	Vaca, carne, até 20% gordura, cru	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	WAFCT19_07_002	10	calculado	9	calculado	9	IN17_O025	15	IN17_O025; IN17_O037; IR20_124	15	IR20_117; IR20_115	13	IR20_119; IR20_127; IR20_117; IR20_115; IR20_124; US18_174036; US18_168678; US18_168721; US18_169430; US18_169498; US18_169508; US18_168666; US18_169431; US18_169489; US18_169495; US18_173129; US18_168664; US18_168668; US18_172147; US18_173107; US18_169491; US18_169542; US18_169545; US18_170827; US18_172145; US18_173068; US18_173403	1
A224	Vaca, carne, curado, seco, cru	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	WAFCT19_07_017	10	calculado	9	calculado	9	US18_170604	5	CH22_717	13	CH22_717	15	CA10_2707	9
A225	Vaca, carne, curado, seco, cru, demolidado	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	WAFCT19_07_017	10	calculado	9	calculado	9	TCASA_A222; TCASA_A223	1	xCASA_A224	1	xCASA_A224	1	av	1
A234	Vísceras, cru, n.e.	depende do animal de origem	IAN17_70600001	9	calculado	9	calculado	9	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	av	1
A233	Vísceras, galinha, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	WAFCT19_07_039	10	calculado	9	calculado	9	GB21_18-393; IN17_N005	15	CZ17_0233; GB21_18-393	15	IN17_N005	15	CZ17_0233	9
A273	Ovo, galinha, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	WAFCT19_08_001	10	calculado	9	calculado	9	REF091; REF139	16	CZ17_0078; NZ15_G1008	15	BE19_S32-004657; GR13_CA_1070; IT08_181100; PK18_167; PK18_166	13	CZ17_0078; PK18_167; PK18_166	9
FG08. Peixe, marisco e produtos derivados																
A266	Amêijoia, cru	Ruditapes decussatus (Linnaeus, 1758)	IAN17_80300005	9	calculado	9	calculado	9	IN17_R002	15	IN17_R002	15	IT08_127170	13	CA10_3109	9
A241	Anchovas/biqueirão, fresco, cru	Engraulis encrasicolus (Linnaeus, 1758)	WAFCT19_09_001	10	calculado	9	calculado	9	IN17_P003; REF142; REF147; REF149; REF167	15	CZ17_0754	15	REF142; REF149; REF190	15	av	1
A242	Anchovas/biqueirão, seco, salgado, cru	Engraulis encrasicolus (Linnaeus, 1758)	WAFCT19_09_001	10	calculado	9	calculado	9	WAFCT19_09_053	2	xCASA_A241	1	xCASA_A241	1	xCASA_A241	1
A243	Atum, conserva, óleo alimentar		WAFCT19_09_111	10	calculado	9	calculado	9	AU18_F009293; GB21_16-417; NZ15_K1011	15	GB21_16-417; NZ15_K1011	15	GB21_16-417; NZ15_K1011; SE17_1275	15	IR20_252; US18_173708; US18_175157	1
A244	Atum, conserva, óleo de soja		WAFCT19_09_111	10	calculado	9	calculado	9	TCASA_A243	1	TCASA_A243	1	TCASA_A243	1	av	1

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kj - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	IR20_119; IR20_124; IR20_127; IR20_117; IR20_115	13	DK19_1067; DK19_1053; FR20_6256; GB21_18- 025; GB21_NA; NL22_1666; NZ15_ M1168; US18_173107; US18_174036; US18_168721; US18_169430; US18_168666; US18_169489; US18_169495; US18_173129; US18_168664; US18_168668; US18_172147; US18_169491; US18_169542; US18_169545; US18_170827; US18_172145; US18_173068; US18_173403	1	IN17_O025; IN17_ O037; IR20_124	15	IN17_O025; IN17_ O037; IR20_124	15	IN17_O025; IN17_ O037; IR20_124	15	IN17_O025; IN17_ O037; IR20_124	15	IN17_O025; IN17_ O037; IR20_124	15	IN17_O025; IN17_ O037; IR20_124	15
	FR20_28860	3	CA10_2707; CH22_717; FR20_28860; NL22_3203; US18_170604	1	US18_170604	5	NL22_3203	15	FR20_28860	3	FR20_28860	3	FR20_28860	3	FR20_28860	3
	av	1	av	1	xCASA_A224	1	xCASA_A224	1	xCASA_A224	1	xCASA_A224	1	xCASA_A224	1	xCASA_A224	1
	av	1	av	1	TCASA_A226; TCASA_ A228; TCASA_A231	1	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1
	CZ17_0233; IT08_106690; US18_171057; US18_172396; US18_174465	1	GB21_18-393	3	CZ17_0233; IN17_ N005	15	GB21_18-393; IN17_N005	15	GB21_18-393; IN17_N005	15	GB21_18-393; IN17_N005	15	GB21_18-393; IN17_N005	15	GB21_18-393; IN17_N005	15
	IR20_254	13	DK19_1662; DK19_1663; DK19_1664; DK19_1665	3	REF091; REF139	16	IN17_M001; IN17_M008; NZ15_G1008	15	REF091	16	IN17_M001; IN17_ M008; IR20_254; NZ15_G1008	15	IN17_M001; IN17_ M008; IR20_254; NZ15_G1008	15	IN17_M001; IN17_ M008; IR20_254; NZ15_G1008	15
	TN18_173	2	BE19_N32-001446; CA10_3109; ES16_2640; FR20_10017; I209_1328_2; IT08_127170; PT20_907; US18_174214	1	US18_174214	5	IN17_R002	15	IN17_R002	15	IN17_R002	15	IN17_R002	15	IN17_R002	15
	FAO68_1219	8	ES16_2316; FR20_26079; I209_1300_2; IT08_120010	1	CZ17_0754; IN17_P003; REF147; REF167	15	IN17_P003; REF147	15	IN17_P003; REF147; REF167	15	IN17_P003; REF147	15	IN17_P003	15	IN17_P003; REF147	15
	xCASA_A241	1	xCASA_A241	1	xCASA_A241	1	FR20_26177; I209_1502_2	1	FR20_26177; I209_1502_2	1	I209_1502_2	1	FR20_26177; I209_1502_2	1	FR20_26177; I209_1502_2	1
	GB21_16-417	15	GB21_16-417	3	AU18_F009293; IR20_252; NZ15_ K1011	15	AU18_F009293; GB21_16-417; IR20_252; NZ15_ K1011; SE17_1275	15	AU18_F009293; GB21_16-417; IR20_252; NZ15_ K1011; SE17_1275	15	AU18_F009293; GB21_16-417; IR20_252; NZ15_ K1011; SE17_1275	15	AU18_F009293; GB21_16-417; IR20_252; NZ15_ K1011; SE17_1275	15	AU18_F009293; GB21_16-417; IR20_252; NZ15_ K1011; SE17_1275	15
	av	1	av	1	TCASA_A243	1	TCASA_A243	1	TCASA_A243	1	TCASA_A243	1	TCASA_A243	1	TCASA_A243	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol) (µg)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol) (µg)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)	
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A223	Vaca, carne, até 20% gordura, cru	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	IR20_124; IN17_O025; IN17_O037	15	IN17_O025; IN17_O037; IR20_124	15	calculado	13	calculado	13	IN17_O025; IN17_O037	15	JP15_11262; JP15_11019; JP15_11041	13	JP15_11262; JP15_11019; JP15_11041	13
A224	Vaca, carne, curado, seco, cru	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	US18_170604	5	FR20_28860	3	calculado	9	calculado	9	FR20_28860	3	CA10_2707; NL22_3203; US18_170604	1	CA10_2707; CH22_717; NL22_3203; US18_170604	1
A225	Vaca, carne, curado, seco, cru, demolido	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	TCASA_A246	1	xCASA_A224	1	calculado	9	calculado	9	xCASA_A224	1	av	1	av	1
A234	Vísceras, cru, n.e.	depende do animal de origem	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	calculado	9	calculado	9	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	av	1	av	1
A233	Vísceras, galinha, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	CZ17_0233; GB21_18-393; IN17_N005	15	GB21_18-393; IN17_N005	15	calculado	9	calculado	9	GB21_18-393	15	av	1	WAFCT19_07_039; WAFCT19_07_041	2
A273	Ovo, galinha, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	CZ17_0078; IR20_254; NZ15_G1008; IN17_M001; IN17_M008	15	IN17_M001; IN17_M008; IR20_254; NZ15_G1008	15	calculado	15	calculado	15	IN17_M001; IN17_M008; NZ15_G1008	15	NZ15_G1008	15	IN17_M001; IN17_M008; NZ15_G1008	15
FG08. Peixe, marisco e produtos derivados																
A266	Amêijoia, cru	Ruditapes decussatus (Linnaeus, 1758)	IN17_R002	15	IN17_R002	15	calculado	9	calculado	9	IN17_R002	15	CA10_3109; US18_174214	1	TN18_173	2
A241	Anchovas/biqueirão, fresco, cru	Engraulis encrasicolus (Linnaeus, 1758)	CZ17_0754; IN17_P003	15	IN17_P003; REF147; REF167	15	calculado	13	calculado	13	IN17_P003	15	JP15_10396	13	JP15_10396	13
A242	Anchovas/biqueirão, seco, salgado, cru	Engraulis encrasicolus (Linnaeus, 1758)	FR20_26177; I209_1502_2	1	FR20_26177; I209_1502_2	1	calculado	9	calculado	9	FR20_26177; I209_1502_2	1	av	1	FR20_26177	1
A243	Atum, conserva, óleo alimentar		AU18_F009293; GB21_16-417; IR20_252; NZ15_K1011; SE17_1275	15	AU18_F009293; GB21_16-417; IR20_252; NZ15_K1011; SE17_1275	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F009293; GB21_16-417; NZ15_K1011	15	AU18_F009293	15	SE17_1275	15
A244	Atum, conserva, óleo de soja		TCASA_A243	1	TCASA_A243	1	calculado	9	calculado	9	TCASA_A243	1	TCASA_A243	1	TCASA_A243	1

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	JP15_11262; JP15_11019; JP15_11041	13	calcu- lado	9	NZ15_M1168	1	IN17_O025; IN17_O037	15	IN17_O025; IN17_O037	15	GB21_18-025; GB21_NA; IN17_O025; IN17_O037; IR20_124	15	GB21_18-025; GB21_NA; IN17_O025; IN17_O037; IR20_124	15	calculado	15
	CA10_2707; NL22_3203; US18_170604	1	calcu- lado	9	av	1	US18_170604	1	CA10_2707; NL22_3203	1	FR20_28860	3	FR20_28860	3	calculado	1
	av	1	calcu- lado	9	av	1	xCASA_A224	1	xCASA_A224	1	xCASA_A224	1	xCASA_A224	1	calculado	1
	av	1	calcu- lado	9	av	1	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	calculado	1
	WAFCT19_07_039; WAFCT19_07_041	2	calcu- lado	9	av	1	IN17_N005	15	IN17_N005	15	GB21_18-393; IN17_N005	15	GB21_18-393; IN17_N005	15	calculado	15
	IN17_M001; IN17_M008	15	calcu- lado	9	NZ15_G1008	1	IN17_M001; IN17_M008; NZ15_G1008	15	IN17_M001; IN17_M008; NZ15_G1008	15	IN17_M001; IN17_M008; IR20_254; NZ15_G1008	15	REF091	16	calculado	15
	CA10_3109; US18_174214	1	calcu- lado	9	av	1	IN17_R002	15	IN17_R002	15	IN17_R002	15	IN17_R002	15	calculado	15
	JP15_10396	13	calcu- lado	9	av	1	IN17_P003	15	IN17_P003	15	IN17_P003	15	IN17_P003	15	calculado	15
	xCASA_A241	1	calcu- lado	9	av	1	xCASA_A241	1	xCASA_A241	1	FR20_26177; I209_1502_2	1	FR20_26177; I209_1502_2	1	calculado	1
	CA10_3083; US18_173708; US18_175157	1	calcu- lado	15	AU18_F009293; NZ15_K1011	15	AU18_F009293; NZ15_K1011	15	NZ15_K1011	15	IR20_252; NZ15_K1011; SE17_1275	15	GB21_16-417; IR20_252; SE17_1275	15	calculado	13
	TCASA_A243	1	calcu- lado	9	av	1	TCASA_A243	1	TCASA_A243	1	TCASA_A243	1	TCASA_A243	1	calculado	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A223	Vaca, carne, até 20% gordura, cru	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	GB21_18-025; GB21_NA; IN17_0025; IN17_0037; IR20_124	15	IN17_0025; IN17_0037	15	GB21_18-025; GB21_NA; IR20_124	15	NL22_1666; NZ15_M1168; US18_172147; US18_170827; US18_172145; US18_173403; US18_174036; US18_168678; US18_168721; US18_169430; US18_169498; US18_169508; US18_168666; US18_169431; US18_169489; US18_169495; US18_173129; US18_168664; US18_168668; US18_169491; US18_169542; US18_169545	1	calculado	1	IR20_124	15	calculado	9
A224	Vaca, carne, curado, seco, cru	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	FR20_28860	3	CA10_2707; US18_170604	1	FR20_28860	3	CA10_2707; US18_170604	1	CA10_2707; NL22_3203; US18_170604	1	calculado	1	calculado	9
A225	Vaca, carne, curado, seco, cru, demolido	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	xCASA_A224	1	xCASA_A224	1	xCASA_A224	1	av	1	xCASA_A224	1	calculado	1	calculado	9
A234	Vísceras, cru, n.e.	depende do animal de origem	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	av	1	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	calculado	1	calculado	9
A233	Vísceras, galinha, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	GB21_18-393; IN17_N005	15	IN17_N005	15	GB21_18-393	15	US18_171057; US18_172396; US18_174465	1	calculado	1	IN17_N005	15	calculado	9
A273	Ovo, galinha, cru	Gallus gallus (Linnaeus, 1758)	IN17_M001; IN17_M008; IR20_254	15	IN17_M001; IN17_M008	15	BE19_S32-004657; IR20_254; NZ15_G1008	15	NL22_83; NZ15_G1008	1	calculado	1	IN17_M001; IN17_M008; IR20_254	15	calculado	9
FG08. Peixe, marisco e produtos derivados																
A266	Amêijoia, cru	Ruditapes decussatus (Linnaeus, 1758)	IN17_R002	15	IN17_R002	15	IN17_R002	15	CA10_3109; US18_174214	1	CA10_3109; US18_174214	1	calculado	1	calculado	9
A241	Anchovas/biqueirão, fresco, cru	Engraulis encrasicolus (Linnaeus, 1758)	IN17_P003	15	IN17_P003	15	JP15_10396	13	av	1	calculado	1	IN17_P003	15	calculado	9
A242	Anchovas/biqueirão, seco, salgado, cru	Engraulis encrasicolus (Linnaeus, 1758)	FR20_26177; I209_1502_2	1	xCASA_A241	1	FR20_26177; I209_1502_2	1	av	1	calculado	1	FR20_26177; I209_1502_2	1	calculado	9
A243	Atum, conserva, óleo alimentar		GB21_16-417; IR20_252; NZ15_K1011; SE17_1275	15	NZ15_K1011	13	GB21_16-417; IR20_252; NZ15_K1011; SE17_1275	15	AU18_F009293; CA10_3083; NZ15_K1011; US18_173708; US18_175157	1	calculado	1	IR20_252	15	calculado	9
A244	Atum, conserva, óleo de soja		TCASA_A243	1	TCASA_A243	1	TCASA_A243	1	av	1	av	1	calculado	1	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₃ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₃ -]		PHYTCPP ou PHYTCP- PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	GB21_18-025; GB21_NA	15	GB21_18-025; GB21_NA; IR20_124	15	IN17_O025; IN17_O037; IR20_124	15	GB21_18-025; GB21_NA; IN17_O025	15	GB21_18-025; GB21_NA; IN17_O025	15	GB21_18-025; GB21_NA; IN17_O037	15	IN17_O025; IN17_O037	15	IN17_O025; IN17_O037	15	av	1
	FR20_28860	3	FR20_28860	3	US18_170604	5	CA10_2707; CH22_717; FR20_28860; NL22_3203; US18_170604	1	CA10_2707; CH22_717; FR20_28860; US18_170604	1	CA10_2707; CH22_717; FR20_28860; NL22_3203; US18_170604	1	FR20_28860	3	NL22_3203	1	av	1
	xTCASA_A224	1	av	1	xTCASA_A224	1	xTCASA_A224	1	xTCASA_A224	1	xTCASA_A224	1	xTCASA_A224	1	xTCASA_A224	1	av	1
	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	av	1	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	TCASA_A226; TCASA_A228; TCASA_A231	1	av	1
	GB21_18-393	15	GB21_18-393	15	IN17_N005	15	IN17_N005	15	US18_171057; US18_172396; US18_174465	5	US18_171057; US18_172396; US18_174465	5	IN17_N005	15	IN17_N005	15	IT08_106690	1
	BE19_S32-004657	15	IR20_254	15	BE19_S32-004657; IN17_M001; IN17_M008; IR20_254; NZ15_G1008	15	IN17_M001; IN17_M008	15	BE19_S32-004657; IN17_M001; IN17_M008	15	BE19_S32-004657; IN17_M001; IN17_M008	15	BE19_S32-004657; CZ17_0078; IN17_M001; IN17_M008	15	BE19_S32-004657; CZ17_0078; IN17_M001; IN17_M008	15	IT08_181100	1
	US18_174214	5	US18_174214	5	IN17_R002	15	IN17_R002	15	IN17_R002	15	IN17_R002	15	IN17_R002	15	US18_174214	5	IT08_127170	1
	JP15_10396	13	IT08_120010; JP15_10396	13	IN17_P003; REF149	15	IN17_P003; REF190	15	REF142; REF149; REF190	15	REF142; REF190	15	CZ17_0754; REF190	15	REF190	15	IT08_120010	1
	I209_1502_2	1	FR20_26177; I209_1502_2; IT08_120030	1	IT08_120030	13	xTCASA_A241	1	xTCASA_A241	1	xTCASA_A241	1	xTCASA_A241	1	xTCASA_A241	1	IT08_120030	1
	BE19_S32-003283; GB21_16-417; SE17_1275	15	AU18_F009293; IR20_252; NZ15_K1011	15	GB21_16-417; IR20_252; NZ15_K1011	15	GB21_16-417	15	GB21_16-417	15	GB21_16-417	15	GB21_16-417	15	GB21_16-417	15	av	1
	TCASA_A243	1	av	1	TCASA_A243	1	TCASA_A243	1	TCASA_A243	1	TCASA_A243	1	TCASA_A243	1	TCASA_A243	1	av	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kJ)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kJ)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A245	Atum, fresco, cru	Thunnus spp.	WAFCT19_09_005	10	calculado	9	calculado	9	GB21_16-399; IN17_P028; REF151; REF152; REF153; REF163; REF169; REF170; REF171; NZ15_K51; NZ15_K102; NZ15_K116; NZ15_K177	15	CZ17_0456; GB21_16-399; NZ15_K51; NZ15_K102; NZ15_K116; NZ15_K177	15	GB21_16-399; NZ15_K51; NZ15_K102; NZ15_K116	15	CZ17_0328	9
A413	Bacalhau, seco, salgado, cru	Gadus morhua (Linnaeus, 1758)	IAN17_80200017	1	calculado	9	calculado	9	US18_174190	5	SK23_4197001SK 00000003004	13	US18_174190	5	CA10_2999	9
A246	Bacalhau, seco, salgado, demolidado, cru	Gadus morhua (Linnaeus, 1758)	IAN17_80200017	9	calculado	9	calculado	9	PT20_804	3	PT20_804	3	PT20_804	3	av	1
A247	Bagre, fresco, cru	Clarias gariepinus (Burchell, 1822)	WAFCT19_09_060	2	calculado	9	calculado	9	WAFCT19_09_060	2	WAFCT19_09_060	2	WAFCT19_09_060	2	av	1
A248	Bagre, seco, cru	Clarias gariepinus (Burchell, 1822)	WAFCT19_09_060	2	calculado	9	calculado	9	REF125; REF225	16	xCASA_A247	1	xCASA_A247	1	xCASA_A247	1
A249	Bagre, seco, fumado, cru	Clarias gariepinus (Burchell, 1822)	WAFCT19_09_060	2	calculado	9	calculado	9	REF125; REF225	16	xCASA_A247	1	xCASA_A247	1	xCASA_A247	1
A250	Cação, cru	Mustelus spp.	IAN17_80200060	9	calculado	9	calculado	9	AU18_F008237; NZ15_K15; NZ15_K38	15	NZ15_K15; NZ15_K38	15	NZ15_K15; NZ15_K38	15	IR20_246	1
A251	Cachucho, cru	Dentex macrophthalmus (Bloch, 1791)	IAN17_80200062	9	calculado	9	calculado	9	IT08_120910	13	FR20_26103; IT08_120910	13	IT08_120910	13	av	1
A252	Cacusso/tilápia, fresco, cru	Oreochromis spp.	WAFCT19_09_041	10	calculado	9	calculado	9	AU18_F009163; IN17_P083	15	CZ17_0761	15	IN17_P083	15	IR20_226; US18_175176	1
A253	Cacusso/tilápia, seco, cru	Oreochromis spp.	WAFCT19_09_041	2	calculado	9	calculado	9	REF226	16	xCASA_A252	1	xCASA_A261	1	xCASA_A252	1
A267	Caranguejo, cru	Callinectes spp.	WAFCT19_09_055	10	calculado	9	calculado	9	IN17_Q002; NZ15_T15	15	NZ15_T15	15	NZ15_T15	15	PK18_154	9
A408	Caranguejo, tipo Namibe, cozido	Chaceon maritae (Manning & Holthuis, 1981)	av	1	calculado	9	calculado	9	REF003	16	REF003	16	REF003	16	av	1
A254	Carapau, fresco, cru	Trachurus trachurus (Linnaeus, 1758)	IAN17_80200066	9	calculado	9	calculado	9	REF003; REF208	16	NZ15_K103; NZ15_K110; NZ15_K32	15	REF003; REF208	16	US18_173672	1
A255	Carapau, seco, salgado, cru	Trachurus trachurus (Linnaeus, 1758)	WAFCT19_09_049	10	calculado	9	calculado	9	REF227	16	xCASA_A254	1	xCASA_A254	1	xCASA_A254	1
A410	Carapau-do-Cunene, cru	Trachurus trecae (Cadenat, 1950)	WAFCT19_09_049	2	calculado	9	calculado	9	TCASA_A254	1	TCASA_A254	1	TCASA_A254	1	av	1

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	GB21_16-399	15	GB21_16-399	3	CZ17_0456; IN17_P028; REF151; REF153; REF163; REF169; REF170; REF171; NZ15_K51; NZ15_K102; NZ15_K116; NZ15_K177	15	GB21_16-399; IN17_P028; REF163; NZ15_K51; NZ15_K102; NZ15_K116; NZ15_K177	15	GB21_16-399; IN17_P028; REF163; NZ15_K51; NZ15_K102; NZ15_K116; NZ15_K177	15	GB21_16-399; IN17_P028; REF163; NZ15_K51; NZ15_K102; NZ15_K116; NZ15_K177	15	GB21_16-399; IN17_P028; REF163; NZ15_K51; NZ15_K102; NZ15_K116; NZ15_K177	15	GB21_16-399; IN17_P028; REF163; REF171; NZ15_K51; NZ15_K102; NZ15_K116; NZ15_K177	15
	CA10_2999; FR20_26098; US18_174190	1	CA10_2999; FR20_26098; US18_174190; SK23_4197001SK 00000003004	1	CA10_2999; FR20_26098; US18_174190; SK23_4197001SK 00000003004	1	US18_174190	5	US18_174190	5	US18_174190	5	US18_174190	5	US18_174190	5
	CA10_6713; I209_1507_2; I209_1512_2; PT20_804	1	I209_1512_2; I209_1507_2; PT20_804	1	PT20_804	3	PT20_804	3	PT20_804	3	PT20_804	3	PT20_804	3	I209_1512_2; I209_1507_2	1
	WAFCT19_09_060	2	av	1	WAFCT19_09_060	2	WAFCT19_09_060	2	WAFCT19_09_060	2	WAFCT19_09_060	2	WAFCT19_09_060	2	WAFCT19_09_060	2
	xCASA_A247	1	xCASA_A247	1	xCASA_A247	1	REF125	16	REF225	16	REF125	8	REF125	8	REF125	8
	xCASA_A247	1	xCASA_A247	1	xCASA_A247	1	REF125	16	REF225	16	REF125	8	REF125	8	REF125	8
	IR20_246	13	AU18_F008237; CA10_3060; I209_1315_2; IT08_122000; NO22_324; NZ15_K15; NZ15_K38; PT20_815	1	AU18_F008237; NZ15_K15; NZ15_K38	15	AU18_F008237; NZ15_K15; NZ15_K38	15	AU18_F008237; NZ15_K15; NZ15_K38	15	AU18_F008237; NZ15_K15; NZ15_K38	15	AU18_F008237; NZ15_K15; NZ15_K38	15	AU18_F008237; NZ15_K15; NZ15_K38	15
	FR20_26103; IT08_120910	1	FR20_26103; IT08_120910	1	FR20_26103	1	IT08_120910	13	IT08_120910	13	IT08_13082	1	IT08_120910	13	FR20_26103	1
	IR20_226	13	AU18_F009163; EE19_7061; FI19_33211; FR20_27019; NL22_2299; SE17_2468; US18_175176	1	REF158	16	IN17_P083; SE17_2468	15	REF158	16	REF158	16	REF158	16	REF158	16
	xCASA_A252	1	xCASA_A252	1	xCASA_A261	1	REF125	16	xCASA_A252	1	REF125	8	REF125	8	REF125	8
	PK18_154	5	DK19_783; ES16_2324; FR20_10039; I209_700418_2; NZ15_T15; SK23_4144001SK 00000003000	1	IN17_Q002; NZ15_T15	15	IN17_Q002	15	IN17_Q002	15	IN17_Q002	15	IN17_Q002	15	IN17_Q002	15
	av	1	av	1	REF003	16	TCASA_A267	1	REF027	16	REF027	16	REF027	16	REF027	16
	ES16_818; FR20_26113; I209_8749_2; IT08_124100; JP15_10008; NZ15_K103; NZ15_K110; NZ15_K32; PT20_817; PT20_823; US18_173672	1	ES16_818; FR20_26113; I209_8749_2; IT08_124100; NZ15_K103; NZ15_K110; NZ15_K32; PT20_817; PT20_823; US18_173672	1	REF003	16	REF208	16	REF003; REF208	16	REF003; REF208	16	REF003; REF208	16	REF003; REF208	16
	xCASA_A254	1	xCASA_A254	1	xCASA_A254	1	JP15_10006; JP15_10007	13	JP15_10006; JP15_10007	13	JP15_10006; JP15_10007	13	JP15_10006; JP15_10007	13	JP15_10006; JP15_10007	13
	av	1	av	1	TCASA_A254	1	TCASA_A254	1	TCASA_A254	1	TCASA_A254	1	TCASA_A254	1	TCASA_A254	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)	
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A245	Atum, fresco, cru	Thunnus spp.	CZ17_0456; GB21_16-399; NZ15_K51; NZ15_K102; NZ15_K116; NZ15_K177; REF163; REF171; IN17_P028	15	GB21_16-399; IN17_P028; REF163; NZ15_K51; NZ15_K102; NZ15_K116; NZ15_K177; TR10_04.000068	15	calculado	13	calculado	13	GB21_16-399; IN17_P028	15	JP15_10086; JP15_10087; JP15_10253; JP15_10254; JP15_10255; JP15_10259	13	JP15_10086; JP15_10087; JP15_10253; JP15_10254; JP15_10255; JP15_10259	13
A413	Bacalhau, seco, salgado, cru	Gadus morhua (Linnaeus, 1758)	US18_174190	5	US18_174190	5	calculado	9	calculado	9	CA10_2999; FR20_26098; US18_174190; SK23_4197001SK0000003004	1	CA10_2999; US18_174190	1	CA10_2999; FR20_26098; US18_174190	1
A246	Bacalhau, seco, salgado, demolidado, cru	Gadus morhua (Linnaeus, 1758)	PT20_804	3	PT20_804	3	calculado	9	calculado	9	I209_1512_2; I209_1507_2	1	av	1	av	1
A247	Bagre, fresco, cru	Clarias gariepinus (Burchell, 1822)	WAFCT19_09_060	2	WAFCT19_09_060	2	calculado	9	calculado	9	WAFCT19_09_060	2	WAFCT19_09_060	2	av	1
A248	Bagre, seco, cru	Clarias gariepinus (Burchell, 1822)	REF125	8	REF125	16	calculado	9	calculado	9	xCASA_A247	1	av	1	xCASA_A247	1
A249	Bagre, seco, fumado, cru	Clarias gariepinus (Burchell, 1822)	REF125	8	REF125	16	calculado	9	calculado	9	xCASA_A247	1	av	1	xCASA_A247	1
A250	Cação, cru	Mustelus spp.	AU18_F008237; NZ15_K15; NZ15_K38	15	AU18_F008237; NZ15_K15; NZ15_K38	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F008237	15	AU18_F008237	15	AU18_F008237	15
A251	Cachucho, cru	Dentex macropthalmus (Bloch, 1791)	FR20_26103	1	FR20_26103	1	calculado	9	calculado	9	FR20_26103	1	av	1	FR20_26103	1
A252	Cacusso/tilápia, fresco, cru	Oreochromis spp.	REF158	16	REF158	16	calculado	9	calculado	9	IN17_P083	15	NL22_2299; US18_175176	1	SE17_2468	15
A253	Cacusso/tilápia, seco, cru	Oreochromis spp.	REF125	8	REF125	16	calculado	9	calculado	9	xCASA_A252	1	av	1	av	1
A267	Caranguejo, cru	Callinectes spp.	IN17_Q002	15	IN17_Q002	15	calculado	9	calculado	9	IN17_Q002	15	NZ15_T15	1	PK18_154	13
A408	Caranguejo, tipo Namibe, cozido	Chaceon mari-tae (Manning & Holthuis, 1981)	REF027	16	REF027	16	calculado	9	calculado	9	TCASA_A267	1	av	1	av	1
A254	Carapau, fresco, cru	Trachurus trachurus (Linnaeus, 1758)	REF003; REF208	16	REF003; REF208	16	calculado	9	calculado	9	JP15_10008	13	JP15_10008	13	JP15_10008	13
A255	Carapau, seco, salgado, cru	Trachurus trachurus (Linnaeus, 1758)	JP15_10006; JP15_10007	13	JP15_10006; JP15_10007	13	calculado	9	calculado	9	JP15_10006; JP15_10007	13	JP15_10006; JP15_10007	1	JP15_10006; JP15_10007	13
A410	Carapau-do-Cunene, cru	Trachurus trecae (Cadenat, 1950)	TCASA_A254	1	TCASA_A254	1	calculado	9	calculado	9	TCASA_A254	1	av	1	av	1

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	JP15_10086; JP15_10087; JP15_10253; JP15_10254	13	calcu- lado	15	AU18_F009303	15	AU18_F009303; GB21_16-399; IN17_P028	15	IN17_P028	15	GB21_16-399; IN17_P028	15	GB21_16-399; IN17_P028	15	calculado	15
	CA10_2999; US18_174190	1	calcu- lado	9	av	1	US18_174190	1	CA10_2999	1	US18_174190	5	US18_174190	5	calculado	5
	av	1	calcu- lado	9	av	1	xCASA_A413	1	PT20_804	3	PT20_804	3	PT20_804	3	calculado	1
	WAFCT19_09_060	2	calcu- lado	9	av	1	WAFCT19_09_060	2	WAFCT19_09_060	2	WAFCT19_09_060	2	WAFCT19_09_060	2	calculado	2
	xCASA_A247	1	calcu- lado	9	av	1	xCASA_A247	1	xCASA_A247	1	xCASA_A247	1	xCASA_A247	1	calculado	1
	xCASA_A247	1	calcu- lado	9	av	1	xCASA_A247	1	xCASA_A247	1	xCASA_A247	1	xCASA_A247	1	calculado	1
	CA10_3060	1	calcu- lado	15	AU18_F008237	15	AU18_F008237	15	AU18_F008237	15	IR20_246; JP15_10167	13	AU18_F008237	15	calculado	1
	av	1	calcu- lado	9	av	1	TCASA_A241; TCA- SA_A245; TCASA_A252; TCASA_A254; TCASA_A256; TCASA_A258; TCA- SA_A259; TCASA_A260; TCASA_A264	1	TCASA_A020	1	IT08_120910	5	IT08_120910	5	calculado	1
	NL22_2299; US18_175176	1	calcu- lado	15	AU18_F009163	15	AU18_F009163; IN17_P083	15	IN17_P083	15	IN17_P083; SE17_2468	15	REF158	16	calculado	15
	av	1	calcu- lado	9	av	1	xCASA_A252	1	xCASA_A252	1	xCASA_A252	1	xCASA_A252	1	calculado	1
	av	1	calcu- lado	9	NZ15_T15	1	IN17_Q002	15	IN17_Q002	15	IN17_Q002	15	IN17_Q002	15	calculado	15
	av	1	calcu- lado	9	av	1	TCASA_A267	1	TCASA_A267	1	TCASA_A267	1	TCASA_A267	1	calculado	1
	JP15_10008; US18_173672	1	calcu- lado	9	NZ15_K103; NZ15_K110; NZ15_K32	1	NZ15_K103; NZ15_K110; NZ15_K32; US18_173672	1	JP15_10008	13	JP15_10008	13	JP15_10008	13	calculado	13
	JP15_10006; JP15_10007	1	calcu- lado	9	av	1	xCASA_A254	1	JP15_10006; JP15_10007	13	JP15_10006; JP15_10007	13	JP15_10006; JP15_10007	13	calculado	1
	av	1	calcu- lado	9	av	1	TCASA_A254	1	TCASA_A254	1	TCASA_A254	1	TCASA_A254	1	calculado	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A245	Atum, fresco, cru	Thunnus spp.	GB21_16-399; IN17_P028; REF153	15	IN17_P028	15	GB21_16-399	15	NZ15_K102	3	calculado	1	IR20_225	13	calculado	9
A413	Bacalhau, seco, salgado, cru	Gadus morhua (Linnaeus, 1758)	US18_174190	5	US18_174190	5	US18_174190	5	CA10_2999; US18_174190	1	CA10_2999; US18_174190	1	calculado	1	calculado	9
A246	Bacalhau, seco, salgado, demolido, cru	Gadus morhua (Linnaeus, 1758)	PT20_804	3	xCASA_A413	1	PT20_804	3	av	1	calculado	1	PT20_804	3	calculado	9
A247	Bagre, fresco, cru	Clarias gariepinus (Burchell, 1822)	WAFCT19_09_060	2	WAFCT19_09_060	2	WAFCT19_09_060	2	av	1	WAFCT19_09_060	2	calculado	1	calculado	9
A248	Bagre, seco, cru	Clarias gariepinus (Burchell, 1822)	xCASA_A247	1	xCASA_A247	1	xCASA_A247	1	av	1	xCASA_A247	1	calculado	1	calculado	9
A249	Bagre, seco, fumado, cru	Clarias gariepinus (Burchell, 1822)	xCASA_A247	1	xCASA_A247	1	xCASA_A247	1	av	1	xCASA_A247	1	calculado	1	calculado	9
A250	Cação, cru	Mustelus spp.	AU18_F008237	15	CA10_3060	1	AU18_F008237	15	AU18_F008237; CA10_3060; NZ15_K15; NZ15_K38	1	AU18_F008237	15	calculado	1	calculado	9
A251	Cachucho, cru	Dentex macropthalmus (Bloch, 1791)	IT08_120910	13	TCASA_A241; TCASA_A245; TCASA_A252; TCASA_A254; TCASA_A256; TCASA_A258; TCASA_A259; TCASA_A264	1	FR20_26103	1	av	1	calculado	1	FR20_26103	1	calculado	9
A252	Cacusso/tilápia, fresco, cru	Oreochromis spp.	IN17_P083; SE17_2468	15	REF158	16	SE17_2468	15	AU18_F009163; NL22_2299; US18_175176	1	calculado	1	IR20_226	13	calculado	9
A253	Cacusso/tilápia, seco, cru	Oreochromis spp.	xCASA_A252	1	xCASA_A252	1	xCASA_A252	1	av	1	xCASA_A252	1	calculado	1	calculado	9
A267	Caranguejo, cru	Callinectes spp.	IN17_Q002	15	IN17_Q002	15	IN17_Q002	15	NZ15_T15	1	NZ15_T15	1	calculado	1	calculado	9
A408	Caranguejo, tipo Namibe, cozido	Chaceon maritae (Manning & Holthuis, 1981)	TCASA_A267	1	TCASA_A267	1	TCASA_A267	1	av	1	av	1	calculado	1	calculado	9
A254	Carapau, fresco, cru	Trachurus trachurus (Linnaeus, 1758)	JP15_10008	13	NZ15_K32	13	ES16_818; JP15_10008	13	NZ15_K103; NZ15_K110	3	US18_173672	5	calculado	1	calculado	9
A255	Carapau, seco, salgado, cru	Trachurus trachurus (Linnaeus, 1758)	JP15_10006; JP15_10007	13	JP15_10007; JP15_10006	1	JP15_10006; JP15_10007	13	av	1	calculado	1	JP15_10006; JP15_10007	13	calculado	9
A410	Carapau-do-Cunene, cru	Trachurus trecae (Cademat, 1950)	TCASA_A254	1	TCASA_A254	1	TCASA_A254	1	av	1	TCASA_A254	1	calculado	1	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoléico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₅ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₅ -]		PHYTCCP ou PHYTCP- PD ⁺ ou PHYTCPP ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	GB21_16-399	15	IR20_225; IT08_123500; JP15_10086; JP15_10087; JP15_10253; JP15_10254; JP15_10255; JP15_10259	13	GB21_16-399; IN17_P028	15	IN17_P028	15	IN17_P028; REF196	15	GB21_16-399; IN17_P028	15	CZ17_0456; GB21_16-399; IN17_P028; NL22_2297; REF196; REF190	15	CZ17_0456; GB21_16-399; NL22_2297; REF196; REF152; REF190	15	IT08_123500	1
	US18_174190	5	US18_174190	5	US18_174190	5	US18_174190	5	US18_174190	5	US18_174190	5	CA10_2999; FR20_26098; SK23_4197001SK 00000003004	1	CA10_2999	1	av	1
	PT20_804	3	I209_1512_2; I209_1507_2; PT20_804	1	PT20_804	3	PT20_804	3	PT20_804	3	PT20_804	3	CA10_6713; PT20_804	1	CA10_6713	1	av	1
	WAFCT19_09_060	2	WAFCT19_09_060	2	WAFCT19_09_060	2	WAFCT19_09_060	2	WAFCT19_09_060	2	WAFCT19_09_060	2	WAFCT19_09_060	2	WAFCT19_09_060	2	av	1
	xTCASA_A247	1	av	1	xTCASA_A247	1	xTCASA_A247	1	xTCASA_A247	1	xTCASA_A247	1	xTCASA_A247	1	xTCASA_A247	1	av	1
	xTCASA_A247	1	av	1	xTCASA_A247	1	xTCASA_A247	1	xTCASA_A247	1	xTCASA_A247	1	xTCASA_A247	1	xTCASA_A247	1	av	1
	AU18_F008237	15	AU18_F008237	15	AU18_F008237	15	AU18_F008237; JP15_10167; NZ15_K15; NZ15_K38	13	AU18_F008237; JP15_10167; NZ15_K15; NZ15_K38	13	JP15_10167; NZ15_K15; NZ15_K38	13	JP15_10167	13	AU18_F008237; JP15_10167	13	IT08_122000	1
	TCASA_A241; TCASA_A245; TCASA_A252; TCASA_A254; TCASA_A256; TCASA_A258; TCASA_A259; TCASA_A260; TCASA_A264; TCASA_A402	1	FR20_26103; IT08_120910	1	FR20_26103	1	FR20_26103	1	FR20_26103	1	FR20_26103	1	TCASA_A241; TCASA_A245; TCASA_A252; TCASA_A254; TCASA_A256; TCASA_A258; TCASA_A259; TCASA_A260; TCASA_A264; TCASA_A402	1	TCASA_A241; TCASA_A245; TCASA_A252; TCASA_A254; TCASA_A256; TCASA_A258; TCASA_A259; TCASA_A260; TCASA_A264; TCASA_A402	1	IT08_120910	1
	SE17_2468	15	IR20_226	13	IN17_P083	15	IN17_P083	15	IN17_P083	15	IN17_P083	15	NL22_2299	15	NL22_2299	15	av	1
	xTCASA_A252	1	av	1	xTCASA_A252	1	xTCASA_A261	1	xTCASA_A261	1	xTCASA_A261	1	xTCASA_A261	1	xTCASA_A261	1	av	1
	DK19_783; ES16_2324; FR20_10039; I209_700418_2; NZ15_T15; SK23_4144001SK 00000003000	1	PK18_154	13	IN17_Q002	15	IN17_Q002	15	IN17_Q002	15	IN17_Q002	15	IN17_Q002	15	DK19_783; FR20_10039	1	av	1
	TCASA_A267	1	av	1	REF003	16	REF003	16	REF003	16	REF003	16	REF003	16	REF003	16	av	1
	JP15_10008	13	ES16_818; JP15_10008	13	REF003	16	REF003	16	REF003	16	REF003	16	REF003	16	REF003	16	IT08_124100	1
	JP15_10006; JP15_10007	13	JP15_10006; JP15_10007	1	JP15_10006; JP15_10007	13	xTCASA_A254	1	xTCASA_A254	1	xTCASA_A254	1	xTCASA_A254	1	xTCASA_A254	1	av	1
	TCASA_A254	1	av	1	TCASA_A254	1	TCASA_A254	1	TCASA_A254	1	TCASA_A254	1	TCASA_A254	1	TCASA_A254	1	av	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kj)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kj)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A402	Cavala, cru	Scomber colias (Gmelin, 1789)	IAN17_80200032	9	calculado	9	calculado	9	REF003	16	REF003	16	REF003	16	av	1
A268	Chocos, cru	Sepia officinalis (Linnaeus, 1758)	IAN17_80300008	9	calculado	9	calculado	9	IN17_R005; REF147	15	IN17_R005; REF147	15	IR20_248; IT08_127160	13	CA10_3114	9
A256	Corvina, fresco, cru	Argyrosomus regius (Asso, 1801)	IAN17_80200075	9	calculado	9	calculado	9	REF003	16	REF003	16	REF003	16	IR20_239; US18_174192	1
A257	Corvina, seco, cru	Argyrosomus regius (Asso, 1801)	WAFCT19_09_006	10	calculado	9	calculado	9	TCASA_A248; TCASA_A249; TCASA_A253; TCASA_A255; TCASA_A263	1	xCASA_A256	1	xCASA_A256	1	av	1
A258	Garoupa, cru	Epinephelus spp.	WAFCT19_09_006	10	calculado	9	calculado	9	IN17_P015; IN17_P023; IN17_P042; IN17_P062	15	FAO68_1412	16	REF189	16	IR20_249; US18_171962	1
A269	Lagosta, cru	Palinurus spp.	IAN17_80300010	9	calculado	9	calculado	9	IN17_Q003; IN17_Q004	15	PK18_161	13	PK18_161	13	PK18_161	9
A259	Linguado, cru	Solea senegalensis (Kaup, 1858)	IAN17_80200090	9	calculado	9	calculado	9	REF147; NZ15_K22	15	NZ15_K22	15	NZ15_K22	15	av	1
A407	Lulas, cru	Alloteuthis africana (Adam, 1950)	IAN17_80300028	9	calculado	9	calculado	9	AU18_F008828; IN17_R007; REF147	15	IN17_R007; REF147	15	IN17_R007	15	av	1
A261	Peixe, fresco, cru, n.e.		IAN17_80200001	9	calculado	9	calculado	9	BE19_S32-013996	13	BE19_S32-013967; BE19_S32-013996; BE19_S32-014326; CH22_1098; IR20_238	13	IR20_238	13	IR20_238	1
A263	Peixe, seco, cru, n.e.		WAFCT19_09_053	10	calculado	9	calculado	9	REF028	16	xCASA_A261	1	xCASA_A261	1	xCASA_A261	1
A262	Peixe, seco, demolhado, cru, n.e.		WAFCT19_09_096	2	calculado	9	calculado	9	TCASA_A246	1	xCASA_A261	1	xCASA_A261	1	av	1
A260	Peixe-espada branco, cru	Trichiurus lepturus (Linnaeus, 1758)	IAN17_80200103	9	calculado	9	calculado	9	REF152; NZ15_K121	15	NZ15_K121	15	NZ15_K121	15	av	1
A270	Polvo, cru	Octopus vulgaris (Cuvier, 1797)	IAN17_80300016	9	calculado	9	calculado	9	IN17_R003; REF147	15	NZ15_T1002	13	IN17_R003	15	CA10_3117	9
A271	Rã-mafuma, fresco, cru	Pyxicephalus adspersus (Tschudi, 1838)	WAFCT19_07_030	2	calculado	9	calculado	9	IT08_109510	13	FR20_34500; IT08_109510	13	IT08_109510	13	US18_168148	1

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kj - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	FR20_26102; PT20_820	1	FR20_26102; PT20_820	1	REF003	16	PT20_820	3	REF003	16	REF003	16	REF003	16	REF003	16
	IR20_248	13	CA10_3114; EE19_7056; ES16_2635; FR20_10016; I209_1320_2; IT08_127160; PT20_912	1	IN17_R005; REF147	15	IN17_R005; REF147	15	IN17_R005; REF147	15	IN17_R005; REF147	15	IN17_R005	15	IN17_R005; REF147	15
	IR20_239	13	AU18_F005930; I209_8727_2; PT20_826; US18_174192	1	REF003	16	AU18_F005930	15	REF003	16	REF003	16	REF003	16	REF003	16
	av	1	av	1	xCASA_A256	1	xCASA_A256	1	xCASA_A256	1	xCASA_A256	1	xCASA_A256	1	xCASA_A256	1
	IR20_249	13	ES16_826; FR20_26178; I209_100092_2; PT20_899; US18_171962	1	IN17_P015; IN17_P023; IN17_P042; IN17_P062	15	IN17_P015; IN17_P023; IN17_P042; IN17_P062	15	IN17_P015; IN17_P023; IN17_P042; IN17_P062	15	IN17_P015; IN17_P023; IN17_P042; IN17_P062	15	IN17_P015; IN17_P023; IN17_P042; IN17_P062	15	IN17_P015; IN17_P023; IN17_P042; IN17_P062	15
	PK18_161	5	BE19_N32-001438; ES16_2339; FR20_10010; FR20_10015; I209_1303_2; IT08_128055; SE17_1393	1	IN17_Q003; IN17_Q004	15	IN17_Q003; IN17_Q004	15	IN17_Q003; IN17_Q004	15	IN17_Q003; IN17_Q004	15	IN17_Q003; IN17_Q004	15	IN17_Q003; IN17_Q004	15
	CH22_755; DK19_595; ES16_2341; FR20_26058; I209_1322_2; IT08_123100; NO22_331; NZ15_K22; PL08_4.1.1.016; PT20_845	1	CH22_755; DK19_595; ES16_2341; FR20_26058; I209_1322_2; IT08_123100; NO22_331; NZ15_K22; PT20_845	1	REF147; NZ15_K22	15	REF147; NZ15_K22	15	REF147; NZ15_K22	15	REF147; NZ15_K22	15	NZ15_K22	15	REF147; NZ15_K22	15
	TN18_171	2	AU18_F008828; CH22_764; EE19_10121; ES16_807; FI19_865; FR20_10001; I209_1304_2; NL22_1098; NO22_385; PT20_914; SE17_1384; SK23_41430075K 00000003000	1	IN17_R007; REF147	15	AU18_F008828; IN17_R007; REF147	15	AU18_F008828; IN17_R007	15	AU18_F008828; IN17_R007; REF147	15	IN17_R007	15	AU18_F008828; IN17_R007; REF147	15
	BE19_S32-013967; BE19_S32-013996; BE19_S32-014326; IR20_238	13	BE19_S32-013967; BE19_S32-013996; BE19_S32-014326	13	IR20_238	13	IR20_238	13	IR20_238	13	IR20_238	13	IR20_238	13	IR20_238	13
	xCASA_A261	1	xCASA_A261	1	xCASA_A261	1	FAO68_1300	8	FAO68_1300	8	EE19_8245; NZ15_K178; SE17_1267	1	FAO68_1300	8	EE19_8245; NZ15_K178; SE17_1267	1
	av	1	av	1	xCASA_A261	1	xCASA_A261	1	xCASA_A261	1	xCASA_A261	1	xCASA_A261	1	xCASA_A261	1
	FR20_26153; JP15_10198; NZ15_K121; PT20_856	1	FR20_26153; NZ15_K121; PT20_856	1	NZ15_K121	15	NZ15_K121	15	NZ15_K121	15	NZ15_K121	15	NZ15_K121	15	NZ15_K121	15
	AU18_F006150	5	AU18_F006150; CA10_3117; DK19_495; EE19_7055; ES16_2471; FR20_10018; I209_1316_2; NZ15_T1002; PT20_917; US18_174218	1	IN17_R003; REF147	15	IN17_R003; REF147	15	IN17_R003; REF147	15	IN17_R003; REF147	15	IN17_R003	15	IN17_R003; REF147	15
	CA10_3642; EE19_8507; FR20_34500; I209_1094_2; IT08_109510; JP15_11242; US18_168148	1	CA10_3642; EE19_8507; FR20_34500; I209_1094_2; IT08_109510; US18_168148	1	JP15_11242	13	IT08_109510; JP15_11242	13	IT08_109510; JP15_11242	13	JP15_11242	13	IT08_109510; JP15_11242	13	JP15_11242	13

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)	
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A402	Cavala, cru	Scomber colias (Gmelin, 1789)	REF003	16	REF003	16	calculado	9	calculado	9	FR20_26102	1	av	1	FR20_26102	1
A268	Chocos, cru	Sepia officinalis (Linnaeus, 1758)	IN17_R005	15	IN17_R005; REF147	15	calculado	9	calculado	9	IN17_R005	15	JP15_10344	13	JP15_10344	13
A256	Corvina, fresco, cru	Argyrosomus regius (Asso, 1801)	REF003	16	REF003	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F005930	15	AU18_F005930	15	AU18_F005930	15
A257	Corvina, seco, cru	Argyrosomus regius (Asso, 1801)	xCASA_A256	1	xCASA_A256	1	calculado	9	calculado	9	xCASA_A256	1	av	1	av	1
A258	Garoupa, cru	Epinephelus spp.	IN17_P015; IN17_P023; IN17_P042; IN17_P062	15	IN17_P015; IN17_P023; IN17_P042; IN17_P062	15	calculado	9	calculado	9	IN17_P015; IN17_P023; IN17_P042; IN17_P062	15	av	1	FR20_26178	1
A269	Lagosta, cru	Palinurus spp.	IN17_Q003; IN17_Q004	15	IN17_Q003; IN17_Q004	15	calculado	9	calculado	9	IN17_Q003; IN17_Q004	15	av	1	PK18_161	13
A259	Linguado, cru	Solea senegalensis (Kaup, 1858)	NZ15_K22	15	REF147; NZ15_K22	15	calculado	9	calculado	9	NO22_331	5	NZ15_K22	1	CH22_755; DK19_595; FR20_26058; NO22_331; NZ15_K22; PL08_4.1.1.016	1
A407	Lulas, cru	Alloteuthis africana (Adam, 1950)	AU18_F008828; IN17_R007	15	AU18_F008828; IN17_R007; REF147	15	calculado	13	calculado	13	AU18_F008828; IN17_R007	15	AU18_F008828	15	AU18_F008828	15
A261	Peixe, fresco, cru, n.e.		IR20_238	13	BE19_S32-014326; IR20_238	13	calculado	9	calculado	9	ES16_2354	3	NL22_114; NL22_116	1	TN18_181	2
A263	Peixe, seco, cru, n.e.		EE19_8245; NZ15_K178; SE17_1267	1	EE19_8245; SE17_1267	1	calculado	9	calculado	9	EE19_8245; NZ15_K178; SE17_1267	1	NZ15_K178	1	NZ15_K178; SE17_1267	1
A262	Peixe, seco, demolidado, cru, n.e.		xCASA_A261	1	xCASA_A261	1	calculado	9	calculado	9	xCASA_A261	1	av	1	av	1
A260	Peixe-espada branco, cru	Trichiurus lepturus (Linnaeus, 1758)	NZ15_K121	15	NZ15_K121	15	calculado	13	calculado	13	JP15_10198	13	JP15_10198	13	JP15_10198	13
A270	Polvo, cru	Octopus vulgaris (Cuvier, 1797)	IN17_R003	15	IN17_R003; REF147	15	calculado	9	calculado	9	IN17_R003	15	CA10_3117; NZ15_T1002; US18_174218	1	AU18_F006150	5
A271	Rã-mafuma, fresco, cru	Pyxicephalus adspersus (Tschudi, 1838)	JP15_11242	13	JP15_11242	13	calculado	9	calculado	9	JP15_11242	13	US18_168148	1	CA10_3642; FR20_34500; US18_168148	1

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	av	1	calcu- lado	9	av	1	PT20_820	1	PT20_820	3	PT20_820	3	PT20_820	3	calculado	1
	av	1	calcu- lado	9	av	1	IN17_R005	15	IN17_R005	15	IN17_R005	15	IN17_R005	15	calculado	15
	JP15_10117; US18_174192	1	calcu- lado	15	AU18_F005930	15	AU18_F005930	15	AU18_F005930	15	AU18_F005930	15	AU18_F005930	15	calculado	5
	av	1	calcu- lado	9	av	1	xCASA_A256	1	xCASA_A256	1	xCASA_A256	1	xCASA_A256	1	calculado	1
	av	1	calcu- lado	9	av	1	IN17_P015; IN17_P023; IN17_P042; IN17_P062	15	IN17_P015; IN17_P023; IN17_P042; IN17_P062	15	IN17_P015; IN17_P023; IN17_P042; IN17_P062	15	IN17_P015; IN17_P023; IN17_P042; IN17_P062	15	calculado	15
	av	1	calcu- lado	9	av	1	IN17_Q003; IN17_Q004	15	IN17_Q003; IN17_Q004	15	IN17_Q003; IN17_Q004	15	IN17_Q003; IN17_Q004	15	calculado	15
	av	1	calcu- lado	9	NZ15_K22	1	DK19_595	3	PT20_845	3	IT08_123100	5	IT08_123100	5	calculado	1
	JP15_10345	13	calcu- lado	15	AU18_F008828	15	AU18_F008828; IN17_R007	15	IN17_R007	15	AU18_F008828; IN17_R007	15	AU18_F008828; IN17_R007	15	calculado	15
	NL22_114; NL22_116	1	calcu- lado	9	av	1	EE19_7250; NL22_114; NL22_116	1	NL22_114	1	BE19_S32-013967; BE19_S32-013996; IR20_238	13	BE19_S32-013967; BE19_S32-013996; IR20_238	13	calculado	1
	av	1	calcu- lado	9	NZ15_K178	1	EE19_8245; NZ15_K178	1	WAFCT19_09_053	2	FAO68_1300	8	FAO68_1300	8	calculado	2
	av	1	calcu- lado	9	av	1	xCASA_A261	1	xCASA_A261	1	xCASA_A261	1	xCASA_A261	1	calculado	1
	JP15_10198	13	calcu- lado	9	NZ15_K121	1	NZ15_K121	1	JP15_10198	13	JP15_10198	13	JP15_10198	13	calculado	1
	CA10_3117; US18_174218	1	calcu- lado	15	AU18_F006150	15	AU18_F006150; IN17_R003	15	IN17_R003	15	IN17_R003	15	IN17_R003	15	calculado	15
	US18_168148	1	calcu- lado	9	av	1	EE19_8507; US18_168148	1	JP15_11242	13	JP15_11242	13	JP15_11242	13	calculado	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina		Triptofano		Vitamina B ₆		Ácido fólico (sintético)		Folatos, naturalmente presentes		Folatos, total (vitamina B ₉)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares	
			(mg)		(mg)		(mg)		(µg)		(µg)		(µg)		(µg)	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A402	Cavala, cru	Scomber colias (Gmelin, 1789)	PT20_820	3	yTCASA_A402	1	PT20_820	3	av	1	calculado	1	PT20_820	3	calculado	9
A268	Chocos, cru	Sepia officinalis (Linnaeus, 1758)	IN17_R005	15	IN17_R005	15	IR20_248	13	CA10_3114; US18_174215	1	calculado	1	IR20_248	13	calculado	9
A256	Corvina, fresco, cru	Argyrosomus regius (Asso, 1801)	AU18_F005930	15	US18_174192	5	AU18_F005930	15	AU18_F005930; US18_174192	1	AU18_F005930	15	calculado	1	calculado	9
A257	Corvina, seco, cru	Argyrosomus regius (Asso, 1801)	xTCASA_A256	1	xTCASA_A256	1	xTCASA_A256	1	av	1	av	1	calculado	1	calculado	9
A258	Garoupa, cru	Epinephelus spp.	IN17_P015; IN17_P023; IN17_P042; IN17_P062	15	IN17_P015; IN17_P023; IN17_P042; IN17_P062	15	IR20_249	13	US18_171962	1	calculado	1	IR20_249	13	calculado	9
A269	Lagosta, cru	Palinurus spp.	IN17_Q003; IN17_Q004	15	IN17_Q003; IN17_Q004	15	IN17_Q003; IN17_Q004	15	av	1	calculado	1	BE19_N32-001438; ES16_2339; FR20_10010; FR20_10015; I209_1303_2; SE17_1393; SI12_414400 1000000000 3000	1	calculado	9
A259	Linguado, cru	Solea senegalensis (Kaup, 1858)	IT08_123100	13	DK19_595	1	NZ15_K22; PT20_845	3	NZ15_K22	3	NZ15_K22	1	calculado	1	calculado	9
A407	Lulas, cru	Alloteuthis africana (Adam, 1950)	AU18_F008828; IN17_R007	15	IN17_R007	15	JP15_10345	13	AU18_F008828; NL22_1098	1	AU18_F008828	5	calculado	1	calculado	9
A261	Peixe, fresco, cru, n.e.		IR20_238	13	TCASA_A247; TCASA_A251; TCASA_A252; TCASA_A254; TCASA_A256; TCASA_A264	1	BE19_S32-013967; BE19_S32-013996; BE19_S32-014326; IR20_238	13	NL22_114; NL22_116	1	calculado	1	IR20_238	13	calculado	9
A263	Peixe, seco, cru, n.e.		FAO68_1300	8	WAFCT19_09_053	2	EE19_8245; SE17_1267	1	NZ15_K178	1	calculado	1	EE19_8245; NZ15_K178; SE17_1267	1	calculado	9
A262	Peixe, seco, demolhado, cru, n.e.		xTCASA_A261	1	yTCASA_A261	1	xTCASA_A261	1	av	1	av	1	calculado	1	calculado	9
A260	Peixe-espada branco, cru	Trichiurus lepturus (Linnaeus, 1758)	JP15_10198	13	yTCASA_A260	1	JP15_10198	13	NZ15_K121	1	NZ15_K121	1	calculado	1	calculado	9
A270	Polvo, cru	Octopus vulgaris (Cuvier, 1797)	IN17_R003	15	IN17_R003	15	JP15_10361	13	AU18_F006150; CA10_3117; NZ15_T1002; US18_174218	1	AU18_F006150	5	calculado	1	calculado	9
A271	Rã-mafuma, fresco, cru	Pyxicephalus adspersus (Tschudi, 1838)	IT08_109510; JP15_11242	13	YTCASA_A271	1	JP15_11242	13	CA10_3642; US18_168148	1	US18_168148	1	calculado	1	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₅ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₅ -]		PHYTCPP ou PHYTCP- PD ⁺ ou PHYTCPP ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	FR20_26102	1	FR20_26102; PT20_820	1	REF003	16	REF003	16	REF003	16	REF003	16	REF003	16	REF003	16	av	1
	IR20_248; JP15_10344	13	IR20_248; JP15_10344	13	BE19_T1000- 002945; IN17_R005	15	BE19_T1000- 002945; IN17_R005	15	BE19_T1000- 002945; IN17_R005	15	BE19_T1000- 002945; IN17_R005	15	BE19_T1000- 002945; IN17_R005	15	BE19_T1000- 002945	15	IT08_127160	1
	IR20_239; JP15_10117	13	AU18_F005930	15	REF003	16	REF003	16	REF003	16	REF003	16	REF003	16	REF003	16	av	1
	xTCASA_A256	1	av	1	xTCASA_A256	1	xTCASA_A256	1	xTCASA_A256	1	xTCASA_A256	1	xTCASA_A256	1	xTCASA_A256	1	av	1
	IR20_249	13	IR20_249	13	IN17_P015; IN17_ P023; IN17_P042; IN17_P062	15	IN17_P015; IN17_ P023; IN17_P042; IN17_P062	15	IN17_P015; IN17_ P023; IN17_P042; IN17_P062	15	IN17_P015; IN17_ P023; IN17_P042; IN17_P062	15	IN17_P015; IN17_ P023; IN17_P042; IN17_P062	15	IN17_P023	15	av	1
	BE19_N32-001438; ES16_2339; FR20_10015; FR20_10010; I209_1303_2; SE17_1393; SI12_414400 10000000003000	1	PK18_161	13	IN17_Q003; IN17_Q004	15	IN17_Q003; IN17_Q004	15	IN17_Q003; IN17_Q004	15	IN17_Q003; IN17_Q004	15	IN17_Q003; IN17_Q004	15	IN17_Q003; IN17_Q004	15	BE19_N32- 001438	1
	NZ15_K22; PT20_845	3	NZ15_K22	3	IT08_123100; NZ15_K22; PT20_845	3	REF147	15	REF147	15	REF147	15	REF147	15	REF147	15	NZ15_K22	13
	JP15_10345	13	AU18_F008828	15	AU18_F008828; IN17_R007	15	IN17_R007; REF147	15	IN17_R007; REF147	15	IN17_R007; REF147	15	IN17_R007; REF147	15	IN17_R007; REF147	15	REF147	15
	BE19_S32-013967; BE19_S32-013996; BE19_S32-014326; IR20_238	13	IR20_238	13	BE19_S32-014326; FI19_824; IR20_238	13	BE19_S32- 013967; BE19_S32- 013996; BE19_ S32-014326; NL22_114; NL22_116	13	BE19_S32-013967; BE19_S32-013996	13	BE19_S32-013967; BE19_S32-013996; BE19_S32-014326	13	BE19_S32-013967; BE19_S32-013996; BE19_S32-014326	13	BE19_S32- 013967; BE19_ S32-013996; BE19_S32-014326	13	av	1
	EE19_8245; SE17_1267	1	FAO68_1300	8	EE19_8245; SE17_1267	1	xTCASA_A261	1	xTCASA_A261	1	xTCASA_A261	1	xTCASA_A261	1	xTCASA_A261	1	av	1
	xTCASA_A261	1	av	1	xTCASA_A261	1	xTCASA_A261	1	xTCASA_A261	1	xTCASA_A261	1	xTCASA_A261	1	xTCASA_A261	1	av	1
	JP15_10198	13	JP15_10198	13	JP15_10198	13	REF196; REF152	15	REF196; REF152	15	REF152	15	REF196	15	REF196; REF152	15	av	1
	JP15_10361	13	JP15_10361	13	IN17_R003	15	IN17_R003; REF147	15	IN17_R003; REF147	15	IN17_R003; REF147	15	IN17_R003; REF147	15	REF147	15	av	1
	JP15_11242	13	JP15_11242	13	IT08_109510; JP15_11242	13	JP15_11242	13	JP15_11242	13	JP15_11242	13	JP15_11242	13	JP15_11242	13	IT08_109510	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kj)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kj)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A272	Rã-mafuma, seco, cru	Pyxicephalus adspersus (Tschudi, 1838)	WAFCT19_07_030	2	calculado	9	calculado	9	TCASA_A248; TCA- SA_A249; TCASA_ A253; TCASA_A255; TCASA_A263	1	xCASA_A271	1	xCASA_A271	1	av	1
A265	Sardinha, conserva, molho de tomate		IAN17_80100015	9	calculado	9	calculado	9	GB21_16-422	15	GB21_16-422	15	GB21_16-422	15	CZ17_0393	9
A264	Sardinha/lambula, cru	Sardinella spp.	IAN17_80200039	9	calculado	9	calculado	9	REF158; REF168; REF003; REF208	16	CZ17_0755; GB21_16-401	15	REF168; REF003; REF208	16	av	1
FG09. Insectos e produtos derivados																
A274	Caracol, fresco, cru	Achatina spp.	WAFCT19_07_083	10	calculado	9	calculado	9	FAO68_1423	8	REF089; FAO68_1423	16	REF089	16	CA10_5635	9
A275	Catato, seco, cru	Imbrasia epimethea (Drury, 1772)	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	REF276	15	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1
A276	Gafanhoto, fresco, cru	Locusta mi- gratoria (Lin- naeus, 1758)	WAFCT19_07_075	10	calculado	9	calculado	9	REF162; REF282; REF283	16	REF283	16	REF281	15	REF283	16
A277	Grilo, seco, cru	várias espécies utilizadas	WAFCT19_07_075	10	calculado	9	calculado	9	REF144; REF148	16	WAFCT19_07_075	2	REF148	16	THAI16_U3	9
A278	Larvas, fresco, cru, n.e.	várias espécies utilizadas	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	REF015; REF016; REF017; REF018; REF022; FAO68_1096	16	REF010; REF011	15	REF009; REF022; REF015	16	av	1
A279	Mahungo, seco, cru	Gonimbra- sia belina (Westwood, 1894)	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	REF276	15	REF279	16	REF279	16	xCASA_A278	1
A280	Salale/vassua, seco, cru	Macrotermes spp.	WAFCT19_07_082	10	calculado	9	calculado	9	REF144; REF161; REF162; REF164; REF165; REF166	16	REF144; REF161; REF165; FAO68_1191	16	REF164; REF165	16	WAFCT19_07_082	2
FG10. Leite e produtos derivados																
A151	logurte, líquido, magro, com adoçantes artificiais		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	F119_34650; IS08_0172; NL22_2254; NL22_2255; NL22_5426; PT20_1920000005	1	FR20_19500	13	FR20_19500; IS08_0172; NL22_2254; NL22_2255; NL22_5426; PT20_1920000005	1	buscar CHO, A151	1
A152	logurte, líquido, meio-gordo, açuca- rado, aromatizado		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	SE17_6092; SE17_6093	15	FR20_19508; FR20_19535	15	SE17_6092; SE17_6093	7	buscar CHO, A152	1
A153	logurte, sólido, magro, com adoçantes artificiais		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	FR20_19559	3	FR20_19559	15	CH22_590; F119_685; FR20_19559; NL22_2822; PT20_68; PT20_69	1	buscar CHO, A153	1
A154	logurte, sólido, meio-gordo, açuca- rado, aromatizado		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	BE19_S32-018622	15	NZ15_F1078	15	NZ15_F1078	15	WAFCT19_10_026	2
A155	logurte, sólido, meio-gordo, natural		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	GB21_12-379	15	GB21_12-379	15	GB21_12-379	15	CZ17_0125	9
A141	Leite, cabra, integral, cru	Capra aega- grus hircus (Linnaeus, 1758)	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	NZ15_F52	15	NZ15_F52	15	NZ15_F52	15	CA10_6353; PK18_135	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kj - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	av	1	av	1	xCASA_A271	1	xCASA_A271	1	xCASA_A271	1	xCASA_A271	1	xCASA_A271	1	xCASA_A271	1
	GB21_16-422	15	GB21_16-422	3	DK19_993; SE17_1272	3	GB21_16-422	15	GB21_16-422	15	GB21_16-422	15	GB21_16-422	15	GB21_16-422	15
	GB21_16-401	15	GB21_16-401	3	REF158; REF003	16	REF158; REF208	16	REF158; REF003; REF208	16	REF158; REF003; REF208	16	REF158; REF003; REF208	16	REF158; REF003; REF208	16
	PT20_1900000115	13	CA10_5635; DK19_501; EE19_8514; FR20_10008; PT20_1900000115; US18_167744	1	CA10_5635; DK19_501; EE19_8514; FR20_10008; PT20_1900000115; US18_167744	1	REF089	16	REF089	16	CA10_5635; DK19_501; EE19_8514; FR20_10008; PT20_1900000115; US18_167744	1	REF089	16	US18_167744	5
	xCASA_A278	1	av	1	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1
	REF282; REF283	8	av	1	REF282; REF283	16	REF282; REF283	16	REF282; REF283	16	REF282; REF283	16	REF282; REF283	16	REF282; REF283	16
	REF144; REF148	8	av	1	REF144; REF148	16	REF148	16	REF183; REF148	16	REF183	16	REF207	14	REF207	14
	THAI16_U4	13	av	1	REF015; REF016; REF017; REF022	16	REF016; REF017	16	REF016; REF017; REF018	16	REF016; REF017	16	REF010; REF011; REF021; REF023; REF024	15	REF023; REF024; REF021	15
	xCASA_A278	1	av	1	REF279	16	REF018	15	REF018	15	REF018	15	REF018	15	REF018	15
	REF165	8	av	1	REF144; REF164; REF165; REF166	16	REF161; REF165	16	REF183; REF161	16	REF183; REF161	16	REF161; REF165	16	REF161; REF164; REF165	16
	FR20_19500; IS08_0172; NL22_5426; NL22_2254; NL22_2255; PT20_1920000005	1	FR20_19500; IS08_0172; NL22_5426; NL22_2254; NL22_2255; PT20_1920000005	1	FR20_19500; IS08_0172; NL22_5426; PT20_1920000005	1	IS08_0172; NL22_2254; NL22_2255; NL22_5426; PT20_1920000005	1	NL22_5426; NL22_2254; NL22_2255; PT20_1920000005	1	NL22_5426; NL22_2254; NL22_2255; PT20_1920000005	1	IS08_0172; NL22_5426; NL22_2254; NL22_2255; PT20_1920000005	1	NL22_5426; NL22_2254; NL22_2255; PT20_1920000005	1
	EE19_86165; EE19_10339; EE19_8546; ES16_950; ES16_1133; FR20_19508; FR20_19535; JP15_13027; NL22_1832; PT20_71; PT20_73; SE17_6092; SE17_6093	1	SE17_6092; SE17_6093	15	SE17_6092; SE17_6093	15	SE17_6092; SE17_6093	15	SE17_6092; SE17_6093	15	SE17_6092; SE17_6093	15	SE17_6092; SE17_6093	15	SE17_6092; SE17_6093	15
	CH22_590; FR20_19559; NL22_2822; PT20_68; PT20_69	1	CH22_590; FI19_685; FR20_19559; NL22_2822; PT20_68; PT20_69	1	FR20_19559	3	CH22_590; FR20_19559; NL22_2822; PT20_68; PT20_69	1	CH22_590; NL22_2822; PT20_68; PT20_69	1	CH22_590; NL22_2822; PT20_68; PT20_69	1	CH22_590; NL22_2822; PT20_68; PT20_69	1	CH22_590; NL22_2822; PT20_68; PT20_69	1
	BE19_S32-018622; BE19_S32-018626	15	DK19_1169; EE19_5072; FR20_19587; FR20_19628; FR20_19676; FR20_19682; NL22_2501; NZ15_F1078; PT20_70; PT20_75; PT20_1900000102	1	NZ15_F1078	15	BE19_S32-018622; BE19_S32-018626; NZ15_F1078	15	BE19_S32-018622; BE19_S32-018626; NZ15_F1078	15	BE19_S32-018622; BE19_S32-018626; NZ15_F1078	15	NZ15_F1078	15	BE19_S32-018622; BE19_S32-018626; NZ15_F1078	15
	IR20_267	13	GB21_12-379	3	IR20_267	15	GB21_12-379; IR20_267	15	GB21_12-379; IR20_267	15	GB21_12-379; IR20_267	15	GB21_12-379; IR20_267	15	GB21_12-379; IR20_267	15
	PK18_135	5	CA10_6353; FR20_19202; NL22_2240; NZ15_F52; PT20_19	1	NZ15_F52	15	REF182	16	NZ15_F52	15	NZ15_F52	15	NZ15_F52	15	REF182	16

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)	
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A272	Rã-mafuma, seco, cru	Pyx- icephalus adspersus (Tschudi, 1838)	xTCASA_A271	1	xTCASA_A271	1	calculado	9	calculado	9	xTCASA_A271	1	av	1	av	1
A265	Sardinha, conserva, molho de tomate		GB21_16-422	15	GB21_16-422	15	calculado	9	calculado	9	GB21_16-422	15	GB21_16-422	15	GB21_16-422	15
A264	Sardinha/lambula, cru	Sardinella spp.	REF003; REF208; REF158	16	REF158; REF003; REF208	16	calculado	9	calculado	9	GB21_16-401; IN17_P071	15	av	1	FR20_26065; PLO8_4.1.1.015	1
FG09. Insectos e produtos derivados																
A274	Caracol, fresco, cru	Achatina spp.	US18_167744	5	REF089	16	calculado	9	calculado	9	CA10_5635; EE19_8514; FR20_10008; US18_167744	1	CA10_5635; US18_167744	1	CA10_5635; FR20_10008; US18_167744	1
A275	Catato, seco, cru	Imbrasia epimethea (Drury, 1772)	xTCASA_A278	1	xTCASA_A278	1	calculado	9	calculado	9	xTCASA_A278	1	av	1	av	1
A276	Gafanhoto, fresco, cru	Locusta migrato- ria (Lin- naeus, 1758)	REF282; REF283	16	REF282; REF283	16	calculado	15	calculado	15	REF162; REF282	16	REF278	15	REF278	15
A277	Grilo, seco, cru	várias espécies utilizadas	REF148	16	REF183; REF148	16	calculado	9	calculado	9	WAFCT19_07_075	2	av	1	av	1
A278	Larvas, fresco, cru, n.e.	várias espécies utilizadas	REF016; REF017; REF018	16	REF016; REF017; REF018	16	calculado	9	calculado	9	REF010	15	av	1	av	1
A279	Mahungo, seco, cru	Gonimbra- sia belina (Westwood, 1894)	REF018	15	REF018	15	calculado	9	calculado	9	xTCASA_A278	1	av	1	av	1
A280	Salale/vassua, seco, cru	Macroter- mes spp.	REF161; REF164; REF165	16	REF183; REF161; REF165	16	calculado	9	calculado	9	REF162	16	av	1	WAFCT19_07_082	2
FG10. Leite e produtos derivados																
A151	logurte, líquido, magro, com adoçantes artificiais		FR20_19500; NL22_2254; NL22_2255; NL22_5426; PT20_1920000005	1	NL22_2255; NL22_5426; NL22_2254; PT20_1920000005	1	calculado	9	calculado	9	IS08_0172; NL22_2254; NL22_5426; NL22_2255	1	NL22_5426	1	IS08_0172; NL22_2254; NL22_2255; NL22_5426	1
A152	logurte, líquido, meio-gordo, açucarado, aromatizado		SE17_6092; SE17_6093	15	SE17_6092; SE17_6093	15	calculado	9	calculado	9	ES16_1133; FR20_19508; FR20_19535	3	av	1	FR20_19508	3
A153	logurte, sólido, magro, com adoçantes artificiais		CH22_590; FR20_19559; NL22_2822; PT20_68; PT20_69	1	FR20_19559	3	calculado	9	calculado	9	FR20_19559	3	av	1	FR20_19559	3
A154	logurte, sólido, meio-gordo, açucarado, aromatizado		BE19_S32-018622; BE19_532-018626; NZ15_F1078	15	BE19_S32-018622; BE19_S32-018626; NZ15_F1078	15	calculado	9	calculado	9	NZ15_F1078	15	NZ15_F1078	15	TN18_207	2
A155	logurte, sólido, meio-gor- do, natural		GB21_12-379; IR20_267	15	GB21_12-379; IR20_267	15	calculado	9	calculado	9	CZ17_0125; FR20_19593; FR20_19600; NL22_1829; SK23_4240003SK 00000003004	1	NL22_1829	1	CZ17_0125; FR20_19593; FR20_19600; NL22_1829	1
A141	Leite, cabra, integral, cru	Capra aega- grus hircus (Linnaeus, 1758)	REF182	16	NZ15_F52	15	calculado	9	calculado	9	NZ15_F52	15	NZ15_F52	1	PK18_135	13

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	av	1	calcu- lado	9	av	1	xCASA_A271	1	xCASA_A271	1	xCASA_A271	1	xCASA_A271	1	calculado	1
	US18_175140	1	calcu- lado	9	NZ15_K182	1	DK19_924; DK19_993	3	DK19_924; DK19_993	3	GB21_16-422	15	GB21_16-422	15	calculado	5
	av	1	calcu- lado	9	av	1	GB21_16-401; IN17_P071	15	IN17_P071	15	IN17_P071	15	REF158	16	calculado	15
	CA10_5635; US18_167744	1	calcu- lado	9	av	1	EE19_8514; US18_167744	1	CA10_5635; PT20_1900000115	1	US18_167744	5	US18_167744	5	calculado	1
	xCASA_A278	1	calcu- lado	9	av	1	xCASA_A274	1	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1	calculado	1
	REF278	15	calcu- lado	9	av	1	xCASA_A267; xTCA- SA_A269	1	REF162; REF282	16	xCASA_A277	1	REF162; REF282; REF283	16	calculado	8
	av	1	calcu- lado	9	av	1	xCASA_A267; xTCA- SA_A269	1	WAFCT19_07_075	2	THAI16_U3	13	THAI16_U3	13	calculado	2
	av	1	calcu- lado	9	av	1	TCASA_A274	1	REF012; REF013	15	THAI16_U4	13	REF021	15	calculado	13
	xCASA_A278	1	calcu- lado	9	av	1	xCASA_A274	1	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1	calculado	1
	av	1	calcu- lado	9	av	1	WAFCT19_07_082	2	REF162	16	REF165	16	REF162; REF165	16	calculado	16
	NL22_5426	1	calcu- lado	9	av	1	NL22_2254; NL22_2255	1	NL22_2254; NL22_2255; PT20_1920000005	1	NL22_5426; NL22_2254; NL22_2255; PT20_1920000005	1	IS08_0172; NL22_2254; NL22_2255; NL22_5426; PT20_1920000005	1	calculado	1
	av	1	calcu- lado	9	av	1	EE19_10339; EE19_8546; EE19_86165	1	JP15_13027	13	SE17_6092; SE17_6093	15	SE17_6092; SE17_6093	15	calculado	1
	av	1	calcu- lado	9	av	1	NL22_2822	1	NL22_2822; PT20_68; PT20_69	1	CH22_590; NL22_2822; PT20_68; PT20_69	1	CH22_590; NL22_2822; PT20_68; PT20_69	1	calculado	1
	av	1	calcu- lado	15	NZ15_F1078	15	NZ15_F1078	15	NZ15_F1078	15	DK19_1169	3	NZ15_F1078	7	calculado	3
	NL22_1829	1	calcu- lado	9	av	1	WAFCT19_10_025	2	CZ17_0125; PT20_76	1	FI19_11736; GB21_12- 379; IR20_267	15	FI19_11736; GB21_12-379; IR20_267	15	calculado	15
	CA10_6353	1	calcu- lado	9	NZ15_F52	1	NZ15_F52	1	CA10_6353; PT20_19	1	NZ15_F52	15	NZ15_F52	7	calculado	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)		
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE		
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	
A272	Rã-mafuma, seco, cru	Pyxicephalus adspersus (Tschudi, 1838)	xCASA_A271	1	yTCASA_A271	1	xCASA_A271	1	av	1	av	1	calculado	1	calculado	9	
A265	Sardinha, conserva, molho de tomate		GB21_16-422	15	US18_175140	5	GB21_16-422	15	NZ15_K182; US18_175140	1	US18_175140	5	calculado	1	calculado	9	
A264	Sardinha/lambula, cru	Sardinella spp.	GB21_16-401; IN17_P071	15	REF158	16	GB21_16-401	15	av	1	calculado	1	GB21_16-401	15	calculado	9	
FG09. Insectos e produtos derivados																	
A274	Caracol, fresco, cru	Achatina spp.	US18_167744	5	TCASA_A268; TCASA_A270; TCASA_A407	1	CA10_5635; EE19_8514; FR20_10008; PT20_1900000115; US18_167744	1	CA10_5635; US18_167744	1	CA10_5635; US18_167744	1	calculado	1	calculado	9	
A275	Catato, seco, cru	Imbrasia epimethea (Drury, 1772)	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1	av	1	xCASA_A278	1	calculado	1	calculado	9	
A276	Gafanhoto, fresco, cru	Locusta migratoria (Linnaeus, 1758)	REF162	8	REF284	15	xCASA_A277	1	av	1	calculado	1	REF162; REF282	8	calculado	9	
A277	Grilo, seco, cru	várias espécies utilizadas	REF207	14	WAFCT19_07_075	2	WAFCT19_07_075	2	av	1	calculado	1	REF207	6	calculado	9	
A278	Larvas, fresco, cru, n.e.	várias espécies utilizadas	THAI16_U4	13	REF016	16	REF021; REF012	7	av	1	REF012	7	calculado	1	calculado	9	
A279	Mahungo, seco, cru	Gonimbrasia belina (Westwood, 1894)	xCASA_A278	1	REF279	16	xCASA_A278	1	av	1	xCASA_A278	1	calculado	1	calculado	9	
A280	Salale/vassua, seco, cru	Macrotermes spp.	REF162; REF165	16	REF161	16	REF162	16	av	1	calculado	1	REF162	16	calculado	9	
FG10. Leite e produtos derivados																	
A151	logurte, líquido, magro, com adoçantes artificiais		IS08_0172; NL22_2255; NL22_5426; NL22_2254; PT20_1920000005	1	yTCASA_A151	1	FR20_19500; IS08_0172; NL22_2254; NL22_2255; NL22_5426; PT20_1920000005	1	NL22_5426; NL22_2254; NL22_2255	1	NL22_5426; NL22_2254; NL22_2255	1	calculado	1	calculado	9	
A152	logurte, líquido, meio-gordo, açucarado, aromatizado		SE17_6092; SE17_6093	15	yTCASA_A152	1	SE17_6092; SE17_6093	15	av	1	NL22_1832	1	calculado	1	calculado	9	
A153	logurte, sólido, magro, com adoçantes artificiais		CH22_590; NL22_2822; PT20_68; PT20_69	1	yTCASA_A153	1	CH22_590; NL22_2822; PT20_68; PT20_69	1	NL22_2822	1	NL22_2822	1	calculado	1	calculado	9	
A154	logurte, sólido, meio-gordo, açucarado, aromatizado		DK19_1169	3	NZ15_F1078	15	BE19_S32-018626; NZ15_F1078	15	NL22_2501; NZ15_F1078	1	NL22_2501; NZ15_F1078	1	calculado	1	calculado	9	
A155	logurte, sólido, meio-gordo, natural		GB21_12-379; IR20_267	15	FI19_11736	15	GB21_12-379; IR20_267	15	av	1	NL22_1829	1	calculado	1	calculado	9	
A141	Leite, cabra, integral, cru	Capra aegagrus hircus (Linnaeus, 1758)	PK18_135	5	CA10_6353	1	CA10_6353; FR20_19202; NL22_2240; NZ15_F52; PT20_19	1	CA10_6353; NL22_2240; NZ15_F52	1	CA10_6353; NL22_2240; NZ15_F52	1	calculado	1	calculado	9	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₃ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₃ -]		PHYTCCP ou PHYTCP- PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	xCASA_A271	1	av	1	xCASA_A271	1	xCASA_A271	1	xCASA_A271	1	xCASA_A271	1	xCASA_A271	1	xCASA_A271	1	av	1
	BE19_S32-003287; GB21_16-422	15	US18_175140	5	GB21_16-422	15	GB21_16-422	15	GB21_16-422	15	GB21_16-422	15	BE19_S32-003287	15	BE19_S32-003287; GB21_16-422	15	av	1
	GB21_16-401	15	BE19_T351-001419; CH22_757; ES16_2630; FR20_26065; IT08_122800; IT08_122800; PL08_4.1.1.015; PT20_882; PT20_885	1	REF003; REF168	16	REF003	16	REF003	16	REF003	16	BE19_T351-001419; CZ17_0755; GB21_16-401; IN17_P071; REF190	16	CZ17_0755; GB21_16-401; REF190	15	IT08_122800	1
	CA10_5635; EE19_8514; FR20_10008; PT20_1900000115; US18_167744	1	CA10_5635; US18_167744	1	US18_167744	5	CA10_5635; EE19_8514; FR20_10008; PT20_1900000115; US18_167744	1	CA10_5635; EE19_8514; FR20_10008; PT20_1900000115; US18_167744	1	CA10_5635; EE19_8514; FR20_10008; PT20_1900000115; US18_167744	1	CA10_5635; EE19_8514; FR20_10008; PT20_1900000115	1	CA10_5635; FR20_10008	1	av	1
	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1
	xCASA_A277	1	REF162; REF282; REF283	8	xCASA_A277	1	REF282	16	REF282	16	REF282	16	xCASA_A277	1	xCASA_A277	1	TCASA_A278; xCASA_A280	1
	REF207	14	REF207	14	THAI16_U3	13	REF207	14	WAFCT19_07_075	2	WAFCT19_07_075	2	WAFCT19_07_075	2	WAFCT19_07_075	2	TCASA_A276; TCASA_A280	1
	REF021	15	REF012	7	REF015	16	TCASA_A277	2	TCASA_A277	2	TCASA_A277	2	REF012	7	REF012	7	REF016	8
	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1	TCASA_A277	1	TCASA_A277	1	TCASA_A277	1	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1	xCASA_A278	1
	TCASA_A277; TCASA_A278	1	REF162; REF165	16	WAFCT19_07_082	2	WAFCT19_07_082	2	WAFCT19_07_082	2	WAFCT19_07_082	2	TCASA_A278	1	TCASA_A278	1	REF165	8
	IS08_0172; NL22_2254; NL22_2255; NL22_5426; PT20_1920000005	1	NL22_5426; NL22_2254; NL22_2255; PT20_1920000005	1	IS08_0172; NL22_2254; NL22_2255; NL22_5426; PT20_1920000005	1	FR20_19500; NL22_2254; NL22_2255; NL22_5426; PT20_1920000005	1	PT20_1920000005	1	NL22_2254; NL22_2255; NL22_5426; PT20_1920000005	1	NL22_2254; NL22_2255; NL22_5426; PT20_1920000005	1	NL22_2254; NL22_2255; NL22_5426	1	av	1
	SE17_6092; SE17_6093	15	JP15_13027	13	FR20_19508; SE17_6092; SE17_6093	3	JP15_13027	13	JP15_13027	13	JP15_13027	13	JP15_13027	13	JP15_13027	13	NL22_1832	1
	CH22_590; FI19_685; NL22_2822; PT20_68; PT20_69	1	CH22_590; NL22_2822; PT20_68; PT20_69	1	NL22_2822; PT20_68; PT20_69	1	CH22_590	3	CH22_590	3	CH22_590	3	NL22_2822; PT20_68; PT20_69	1	NL22_2822	1	av	1
	NZ15_F1078	7	NZ15_F1078	15	NZ15_F1078	15	DK19_1169; NL22_2501; NZ15_F1078	13	NZ15_F1078	13	NZ15_F1078	13	NZ15_F1078	13	NZ15_F1078	13	BE19_S32-018622; BE19_S32-018626	3
	GB21_12-379	15	FI19_11736; GB21_12-379; IR20_267	15	FI19_11736; GB21_12-379; IR20_267	15	GB21_12-379	15	GB21_12-379	15	GB21_12-379	15	GB21_12-379	15	GB21_12-379	15	av	1
	NZ15_F52	7	NZ15_F52	15	NZ15_F52	15	NZ15_F52	13	NZ15_F52	13	NZ15_F52	13	CA10_6353; NL22_2240; PT20_19	1	NL22_2240	1	av	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kj)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kj)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A147	Leite, vaca, condensado, açucarado		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F005582; NZ15_F31	15	AU18_F005582; NZ15_F31	15	NZ15_F31	15	CA10_68; CZ17_0141	9
A146	Leite, vaca, em pó, gordo		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	NZ15_F37	15	NZ15_F37	15	NZ15_F37	15	CA10_66; CZ17_0142; PK18_138	9
A142	Leite, vaca, gordo, pasteurizado ou UHT	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	GB21_12-320; GB21_12-596; IN17_L002	15	GB21_12-320; GB21_12-596	15	GB21_12-320; GB21_12-596	15	IN17_L002	11
A143	Leite, vaca, integral, cru	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	REF150	16	REF150	16	NL22_270	15	IN17_L002	11
A144	Leite, vaca, magro, pasteurizado ou UHT	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	GB21_12-307; GB21_12-308; GB21_12-309; GB21_12-554	15	GB21_12-307; GB21_12-308; GB21_12-309; GB21_12-554	15	GB21_12-307; GB21_12-308; GB21_12-309; GB21_12-554	15	WAFCT19_10_014	2
A145	Leite, vaca, meio-gordo, pasteurizado ou UHT	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	BE19_S32-004755; GB21_12-313; GB21_12-314	15	GB21_12-313; GB21_12-314	15	GB21_12-313; GB21_12-314	15	WAFCT19_10_013	2
A156	Mahini, leite, vaca, fermentado, tradicional	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	REF093	16	REF093	16	REF093	16	IN17_L002	11
A150	Natas, n.e.		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	CH22_65; CH22_66	3	CA10_138; CH22_65; CH22_66	13	CH22_65; CH22_66	3	CA10_138	9
A157	Omavele, açucarado, aromatizado		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	TCASA_A158	1	TCASA_A158	1	TCASA_A158	1	buscar CHO, A152	1
A158	Omavele, natural		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	SE17_114; SE17_6088	15	FR20_19805	13	SE17_114; SE17_6088	7	WAFCT19_10_006	2
A159	Queijo, cheddar, processado		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F002428	15	CA10_7005	15	AU18_F002428; CA10_7005	7	CA10_5566; CA10_7005	9
A160	Queijo, flamengo		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	FI19_643; GB21_12-355	15	GB21_12-355	15	GB21_12-355	15	CZ17_0135	9
A366	Queijo, fundido (tipo "Vaca que Ri")		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	SE17_106	3	MA18_36; MA18_42	2	SE17_106	7	WAFCT19_10_027	2

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
TN18_199	2	AU18_F005582; CA10_68; CH22_526; CZ17_0141; EE19_8290; FR20_19027; GB21_12- 520; I209_1605_2; IT08_135510; NL22_281; NZ15_F31; PT20_34; US18_171275	1	AU18_F005582	15	AU18_F005582; NZ15_F31	15	AU18_F005582; NZ15_F31	15	AU18_F005582; NZ15_F31	15	AU18_F005582; NZ15_F31	15	AU18_F005582; NZ15_F31	15
PK18_138	5	BE19_N32-005732; CA10_66; CH22_585; CZ17_0142; DK19_511; FR20_19021; I209_1620_2; IS08_0149; IT08_135520; IT08_135610; NL22_296; NZ15_F37; PT20_31; US18_173454	1	NZ15_F37	15	IS08_0149; NZ15_F37	15	NZ15_F37	15	NZ15_F37	15	NZ15_F37	15	NZ15_F37	15
GB21_12-320; GB21_12-596	15	GB21_12-320; GB21_12-596	3	IN17_L002	15	GB21_12-596; IN17_L002	15	GB21_12-596; IN17_L002	15	GB21_12-596; IN17_L002	15	GB21_12-596; IN17_L002	15	GB21_12-596; IN17_L002	15
TN18_205	2	CA10_123; CZ17_0111; IS08_0140; NL22_270; US18_171266	1	REF150	16	REF150	16	REF150	16	REF150	16	REF150	16	REF150	16
GB21_12-307; GB21_12-309; GB21_12-554	15	GB21_12-307; GB21_12-308; GB21_12-309; GB21_12-554	3	FR20_19050; PT20_1233	3	GB21_12-307; GB21_12-308; GB21_12-309; GB21_12-554	15	BE19_S32-004749; GB21_12-307; GB21_12-308; GB21_12-309; GB21_12-554	15	BE19_S32-004749; GB21_12-307; GB21_12-308; GB21_12-309; GB21_12-554	15	GB21_12-307; GB21_12-308; GB21_12-309; GB21_12-554	15	BE19_S32-004749; GB21_12-307; GB21_12-308; GB21_12-309; GB21_12-554	15
GB21_12-313; GB21_12-314	15	GB21_12-313; GB21_12-314	3	DK19_33; FR20_19041; PT20_1234	3	GB21_12-313	15	BE19_S32-004755; GB21_12-313	15	BE19_S32-004755; GB21_12-313	15	GB21_12-313	15	BE19_S32-004755; GB21_12-313	15
av	1	av	1	REF093	16	REF093	16	REF093	16	REF093	16	REF093	16	REF093	16
BE19_S32-003812; CA10_138; CH22_65; CH22_66; EE19_8202; I209_1719_2; PT20_67	1	BE19_S32-003812; CA10_138; CH22_65; CH22_66; EE19_8202; FI19_29066; I209_1719_2; PT20_67	1	CA10_138; EE19_8202; PT20_67	1	BE19_S32-003812	13	CH22_65; CH22_66	3	CH22_65; CH22_66	3	CH22_65; CH22_66	3	BE19_S32-003812	13
av	1	av	1	TCASA_A158	1	TCASA_A158	1	TCASA_A158	1	TCASA_A158	1	TCASA_A158	1	TCASA_A158	1
ES16_2518; FR20_19805; PT20_1900000067; SE17_114; SE17_128; SE17_6088	1	SE17_114; SE17_6088	13	SE17_114; SE17_6088	15	SE17_114; SE17_6088	15	SE17_114; SE17_6088	15	SE17_114; SE17_6088	15	SE17_114; SE17_6088	15	SE17_114; SE17_6088	15
AU18_F002428	15	AU18_F002428; CA10_5566; CA10_7005; US18_169901	1	AU18_F002428	15	AU18_F002428; CA10_7005	15	AU18_F002428; CA10_7005	15	AU18_F002428; CA10_7005	15	AU18_F002428; CA10_7005	15	AU18_F002428; CA10_7005	15
GB21_12-355	15	GB21_12-355	3	EE19_5310	5	GB21_12-355	15	GB21_12-355	15	GB21_12-355	15	GB21_12-355	15	GB21_12-355	15
PT20_41; RS16_3054; SE17_106	1	PT20_41; RS16_3054; SE17_106	1	PT20_41; RS16_3054	1	SE17_106	15	SE17_106	15	SE17_106	15	SE17_106	15	SE17_106	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol) (µg)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol) (µg)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)		
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]		
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	
A147	Leite, vaca, condensado, açucarado		AU18_F005582; NZ15_F31	15	AU18_F005582; NZ15_F31	15	calculado	13	calculado	13	AU18_F005582; NZ15_F31	15	AU18_F005582	15	AU18_F005582	15	
A146	Leite, vaca, em pó, gordo		NZ15_F37	15	NZ15_F37	15	calculado	9	calculado	9	NZ15_F37	15	CA10_66; NL22_296; NZ15_F37; US18_173454	1	CA10_66; CH22_585; CZ17_0142; DK19_511; FR20_19021; GR13_CA_1013; NL22_296; NZ15_F37; PL08_1.1.1.010; US18_173454	1	
A142	Leite, vaca, gordo, pasteurizado ou UHT	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	GB21_12-596; IN17_L002	15	GB21_12-596; IN17_L002	15	calculado	9	calculado	9	GB21_12-596	15	CA10_113	1	GB21_12-320; GB21_12-596; IN17_L002	15	
A143	Leite, vaca, integral, cru	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	REF150	16	REF150	16	calculado	15	calculado	15	NL22_270	15	NL22_270	15	IN17_L002; NL22_270	15	
A144	Leite, vaca, magro, pasteurizado ou UHT	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	GB21_12-307; GB21_12-308; GB21_12-309; GB21_12-554	15	BE19_S32-004749; GB21_12-307; GB21_12-308; GB21_12-309; GB21_12-554	15	calculado	9	calculado	9	GB21_12-307; GB21_12-308; GB21_12-309	15	av	1	FR20_19051; PL08_1.1.1.015	1	
A145	Leite, vaca, meio-gordo, pasteurizado ou UHT	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	BE19_S32-004755; GB21_12-313	15	BE19_S32-004755; GB21_12-313	15	calculado	9	calculado	9	GB21_12-313	15	av	1	CH22_13399; DK19_33; FR20_19041; FR20_19042; NO22_1416	1	
A156	Mahini, leite, vaca, fermentado, tradicional	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	REF093	16	REF093	16	calculado	9	calculado	9	ZA19_984	2	av	1	IN17_L002	15	
A150	Natas, n.e.		BE19_S32-003812	13	CH22_65; CH22_66	3	calculado	9	calculado	9	CA10_138; CH22_65; CH22_66; EE19_8202; I209_1719_2	1	CA10_138	1	CA10_138; CH22_65; CH22_66	1	
A157	Omavele, açucarado, aromatizado		TCASA_A158	1	TCASA_A158	1	calculado	9	calculado	9	TCASA_A158	1	av	1	av	1	
A158	Omavele, natural		SE17_114; SE17_6088	15	SE17_114; SE17_6088	15	calculado	9	calculado	9	ES16_2518; FR20_19805; SE17_128; SE17_114; SE17_6088	1	av	1	SE17_114; SE17_6088	15	
A159	Queijo, cheddar, processado		AU18_F002428; CA10_7005	15	AU18_F002428; CA10_7005	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F002428	15	AU18_F002428	15	AU18_F002428	15	
A160	Queijo, flamengo		GB21_12-355; NL22_511	15	GB21_12-355; NL22_511	15	calculado	13	calculado	13	GB21_12-355	13	NL22_511	15	GB21_12-355	15	
A366	Queijo, fundido (tipo "Vaca que Ri")		SE17_106	15	SE17_106	15	calculado	9	calculado	9	SE17_106	15	av	1	SE17_106	15	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	JP15_13013	13	calcu- lado	9	AU18_F005582; NZ15_F31	1	AU18_F005582; EE19_8290; NL22_281; NZ15_F31; US18_171275	1	AU18_F005582	15	AU18_F005582	15	AU18_F005582	15	calculado	5
	CA10_66; NL22_296; US18_173454	1	calcu- lado	9	NZ15_F37	1	NZ15_F37	15	NZ15_F37	15	NZ15_F37	15	JP15_13009	13	calculado	5
	CA10_113	1	calcu- lado	9	IN17_L002	15	DK19_1265	1	GB21_12-320; IN17_L002	15	GB21_12-596; IN17_L002	15	GB21_12-596; IN17_L002	15	calculado	15
	NL22_270	15	calcu- lado	9	IN17_L002	15	NL22_270	1	IN17_L002; NL22_270	15	IN17_L002; NL22_270	15	IN17_L002; NL22_270	15	calculado	15
	av	1	calcu- lado	9	av	1	WAFCT19_10_014	2	GB21_12-307; GB21_12- 309	15	GB21_12-307; GB21_12- 308; GB21_12-309; GB21_12-554	15	GB21_12-307; GB21_12-308; GB21_12-309; GB21_12-554	15	calculado	2
	av	1	calcu- lado	9	av	1	DK19_33	3	DK19_33; PT20_1234	3	GB21_12-313	15	GB21_12-313	15	calculado	3
	av	1	calcu- lado	9	IN17_L002	15	WAFCT19_10_022	2	IN17_L002	15	IN17_L002	15	IN17_L002	15	calculado	15
	av	1	calcu- lado	9	av	1	EE19_8202	1	CA10_138; PT20_67	1	CH22_65; CH22_66	3	BE19_532-003812; CA10_138; CH22_65; CH22_66; EE19_8202; I209_1719_2; PT20_67	1	calculado	1
	av	1	calcu- lado	9	av	1	TCASA_A158	1	av	1	TCASA_A158	1	TCASA_A158	1	calculado	1
	av	1	calcu- lado	9	av	1	WAFCT19_10_006	2	PT20_1900000067	1	SE17_114; SE17_6088	15	SE17_114; SE17_6088	15	calculado	2
	CA10_5566; US18_169901	1	calcu- lado	15	AU18_F002428	15	AU18_F002428	15	AU18_F002428	15	AU18_F002428	15	AU18_F002428	15	calculado	1
	NL22_511	15	calcu- lado	9	av	1	EE19_5310; NL22_511	1	NL22_511	15	F19_643	15	F19_643; GB21_12- 355	15	calculado	15
	av	1	calcu- lado	9	av	1	WAFCT19_10_027	2	PT20_41	1	SE17_106	15	SE17_106	15	calculado	2

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A147	Leite, vaca, condensado, açucarado		AU18_F005582	15	US18_171275	5	US18_171275	5	AU18_F005582; CA10_68; NL22_281; NZ15_F31; US18_171275	1	US18_171275	5	calculado	1	calculado	9
A146	Leite, vaca, em pó, gordo		JP15_13009	13	US18_173454	5	NZ15_F37	15	CA10_66; NL22_296; NZ15_F37; US18_173454	1	US18_173454	5	calculado	1	calculado	9
A142	Leite, vaca, gordo, pasteurizado ou UHT	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	GB21_12-596; IN17_L002	15	IN17_L002	15	BE19_S32-004756; BE19_S32-004758; GB21_12-596	15	CA10_113	1	calculado	1	IN17_L002	15	calculado	9
A143	Leite, vaca, integral, cru	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	IN17_L002	15	IN17_L002	15	NL22_270	15	CA10_123; NL22_270; US18_171266	1	calculado	1	IN17_L002	15	calculado	9
A144	Leite, vaca, magro, pasteurizado ou UHT	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	GB21_12-307; GB21_12-308; GB21_12-309; GB21_12-554	15	WAFCT19_10_014	2	GB21_12-307; GB21_12-308; GB21_12-309; GB21_12-554	15	av	1	calculado	1	GB21_12-307; GB21_12-308; GB21_12-309; GB21_12-554	15	calculado	9
A145	Leite, vaca, meio-gordo, pasteurizado ou UHT	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	GB21_12-313	15	DK19_33	3	GB21_12-313	15	av	1	calculado	1	GB21_12-313	15	calculado	9
A156	Mahini, leite, vaca, fermentado, tradicional	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	IN17_L002	15	IN17_L002	15	IN17_L002	15	av	1	calculado	1	IN17_L002	15	calculado	9
A150	Natas, n.e.		CH22_66	3	CA10_138	1	BE19_S32-003812	13	CA10_138	1	CA10_138	1	calculado	1	calculado	9
A157	Omavele, açucarado, aromatizado		TCASA_A158	1	TCASA_A158	1	TCASA_A158	1	av	1	TCASA_A158	1	calculado	1	calculado	9
A158	Omavele, natural		SE17_114; SE17_6088	15	WAFCT19_10_006	2	SE17_114; SE17_6088	15	av	1	calculado	1	SE17_114; SE17_6088	15	calculado	9
A159	Queijo, cheddar, processado		CA10_5566; CA10_7005; US18_169901	1	CA10_7005	1	CA10_5566; CA10_7005; US18_169901	1	AU18_F002428; CA10_5566; CA10_7005; US18_169901	1	CA10_5566; CA10_7005; US18_169901	1	calculado	1	calculado	9
A160	Queijo, flamengo		GB21_12-355	15	FI19_643	15	GB21_12-355	15	NL22_511	1	NL22_511	1	calculado	1	calculado	9
A366	Queijo, fundido (tipo "Vaca que Ri")		SE17_106	15	WAFCT19_10_027	2	SE17_106	15	av	1	calculado	1	SE17_106	15	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₅ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₅ -]		PHYTCCP ou PHYTCP- PD ⁺ ou PHYTCPP ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	CH22_526	15	AU18_F005582	15	AU18_F005582	15	JP15_13013	13	JP15_13013	13	JP15_13013	13	JP15_13013	13	BE19_S32-005322; CZ17_0141; NL22_281	1	IT08_135510	1
	JP15_13009	13	NZ15_F37	15	NZ15_F37	15	DK19_511; GR13_CA_1013; IS08_0149; JP15_13009	13	JP15_13009	13	JP15_13009	13	JP15_13009	13	BE19_N32-005732; CZ17_0142; NL22_296	1	IT08_135520; IT08_135610	1
	GB21_12-320; GB21_12-596	15	GB21_12-596; IN17_L002	15	GB21_12-320; GB21_12-596	15	GB21_12-320; GB21_12-596; IN17_L002	15	GB21_12-320; GB21_12-596; IN17_L002	15	GB21_12-320; GB21_12-596; IN17_L002	15	GB21_12-320; GB21_12-596; IN17_L002	15	GB21_12-320; GB21_12-596; IN17_L002	15	IT08_135810	1
	NL22_270	7	IN17_L002	15	NL22_270	15	IN17_L002	15	IN17_L002	15	IN17_L002	15	IN17_L002; NL22_270	15	IN17_L002; NL22_270	15	av	1
	GB21_12-307; GB21_12-308; GB21_12-309; GB21_12-554	15	GB21_12-307; GB21_12-308; GB21_12-309	15	GB21_12-307; GB21_12-308; GB21_12-309; GB21_12-554	15	GB21_12-307; GB21_12-308; GB21_12-309	15	GB21_12-307; GB21_12-308; GB21_12-309	15	GB21_12-307; GB21_12-308; GB21_12-309; GB21_12-554	15	GB21_12-307	15	GB21_12-307	15	av	1
	GB21_12-313	15	GB21_12-313	15	GB21_12-313; GB21_12-314	15	GB21_12-313	15	GB21_12-313	15	GB21_12-313	15	BE19_S32-004753; GB21_12-313	15	GB21_12-313	15	av	1
	ZA19_984	2	IN17_L002	15	WAFCT19_10_022	2	REF093	16	REF093	16	REF093	16	REF093	16	REF093	16	av	1
	CH22_65	15	CH22_65; CH22_66	3	CH22_65; CH22_66	3	BE19_S32-003812; CA10_138; CH22_65; CH22_66; EE19_8202; GX19_1010032; GX19_1010026; GX19_1010023; GX19_1010017; GX19_1010013; GX19_1010005; I209_1719_2; PT20_67	1	BE19_S32-003812; CA10_138; CH22_65; CH22_66; EE19_8202; I209_1719_2; PT20_67	1	BE19_S32-003812; CA10_138; CH22_65; CH22_66; EE19_8202; I209_1719_2; PT20_67	1	BE19_S32-003812; CA10_138; CH22_65; CH22_66; EE19_8202; PT20_67	1	BE19_S32-003812	1	av	1
	TCASA_A158	1	av	1	TCASA_A158	1	TCASA_A158	1	TCASA_A158	1	TCASA_A158	1	TCASA_A158	1	TCASA_A158	1	av	1
	SE17_114; SE17_6088	15	SE17_114; SE17_6088	3	SE17_114; SE17_6088	3	ES16_2518; FR20_19805; PT20_1900000067; SE17_114; SE17_128; SE17_6088	1	ES16_2518; FR20_19805; PT20_1900000067; SE17_114; SE17_128; SE17_6088	1	ES16_2518; FR20_19805; PT20_1900000067; SE17_114; SE17_128; SE17_6088	1	FR20_19805; PT20_1900000067	1	FR20_19805	1	av	1
	AU18_F002428; CA10_7005	15	AU18_F002428	15	AU18_F002428	15	CA10_5566; CA10_7005; US18_169901	1	AU18_F002428	13	CA10_5566; CA10_7005; US18_169901	1	CA10_7005	7	AU18_F002428	13	av	1
	GB21_12-355	15	BE19_N32-003899; CZ17_0135; EE19_5310; ES16_2504; FI19_643; FR20_12729; I209_61784_2; NL22_511; PLO8_1.4.1.004; PT20_50; PT20_50800032; PT20_57; RS16_2808	1	FI19_643; GB21_12-355	15	GB21_12-355	15	GB21_12-355	15	GB21_12-355	15	FI19_643	3	BE19_N32-003899; CZ17_0135; NL22_511	1	av	1
	SE17_106	15	SE17_106	3	SE17_106	3	GX19_1317035; PT20_41; SE17_106	1	PT20_41; SE17_106	1	PT20_41; SE17_106	1	PT20_41	1	RS16_3054	1	av	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kj)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kj)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
FG11. Óleos e gorduras																
A285	Azeite, n.e.	Olea euro- paea L.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	av	1	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	av	1
A290	Banha, gordura, porco	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	IT08_191010; PK18_175	13	PK18_175	13	IT08_191010; PK18_175	13	CA10_464; CZ17_0082; PK18_175	9
A288	Creme vegetal, para barrar n.e.		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	FI19_34942	15	FI19_34942; FR20_16741	15	DK19_1020; DK19_1032	3	US18_171431	1
A287	Manteiga, com sal		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F001973; GB21_17-685; NZ15_F1047; SE17_30	15	AU18_F001973; GB21_17-685; NZ15_F1047	15	GB21_17-685; NZ15_F1047	15	US18_173410; US18_173411	1
A289	Margarina, n.e.		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	FI19_516	15	FI19_516	15	FI19_516; FI19_35566	15	av	1
A281	Óleo, alimentar		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	FR20_16128	3	FR20_16128; IR20_282; IR20_284	15	FI19_35565; IR20_282; IR20_284	15	IR20_282; IR20_284	1
A282	Óleo, djove/ndjengue	Sclerocarya birrea (A. Rich.) Hochst.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	av	1	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	av	1
A283	Óleo, palma, vermelho	Elaeis guineensis Jacq.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	IT08_009680	13	CZ17_0473	15	IT08_009680	13	CA10_423; CZ17_0473	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kj - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)			Álcool (g)			Cinzas (g)			Cálcio (mg)			Ferro (mg)			Magnésio (mg)			Fósforo (mg)			Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]			ALC ou [ALC-]			ASH ou [ASH-]			CA ou [CA-]			FE ou [FE-]			MG ou [MG-]			P ou [P-]			K ou [K-]	
	REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ
	WAFCT19_11_014	2		av	1		WAFCT19_11_014	2		WAFCT19_11_014	2		WAFCT19_11_014	2		WAFCT19_11_014	2		WAFCT19_11_014	2		WAFCT19_11_014	2
	JP15_14016	13		CA10_464; CH22_594; CZ17_0082; DK19_79; EE19_4071; ES16_2549; FI19_550; FR20_16520; FR20_16530; GB21_17- 010; I209_1901_2; IT08_191010; NL22_314; NZ15_17; PT20_313; SE17_3; SK23_4410003SK 00000003004; US18_171401	1		JP15_14016; PK18_175	13		JP15_14016; PK18_175	13		JP15_14016; PK18_175	13		JP15_14016	13		JP15_14016; PK18_175	13		IT08_191010; JP15_14016	13
	AU18_F003817; CZ17_0521; CZ17_0522; DK19_1020; DK19_1032; FR20_16741; FR20_16725; I209_8028_2; IT08_009100; PL08_5.1.1.013; PT20_374; PT20_375; PT20_398; PT20_399	1		FR20_16741	3		AU18_F003817	15		AU18_F003817	15		AU18_F003817	15		AU18_F003817	15		AU18_F003817	15		AU18_F003817	15
	GB21_17-685	15		GB21_17-685	3		AU18_F001973; NZ15_F1047	15		AU18_F001973; GB21_17-685; NZ15_F1047	15		AU18_F001973; GB21_17-685; NZ15_F1047	15		AU18_F001973; GB21_17-685; NZ15_F1047	15		AU18_F001973; GB21_17-685; NZ15_F1047	15		AU18_F001973; GB21_17-685; NZ15_F1047	15
	TN18_222	2		CH22_208; DK19_1036; EE19_4040; FI19_516; FI19_32709; FI19_529; FI19_530; FI19_35566; I209_900_2; IS08_0587; NL22_2558; NL22_2063; NO22_1127; NO22_1130; PT20_100300002; SE17_13; SE17_12; SE17_4109; SE17_4111; SK23_4452014SK 00000003004; SK23_4452015SK 00000003004	1		JP15_14020	13		BG09_334; JP15_14020	13		TR10_05.000008	15		BG09_334; JP15_14020	13		JP15_14020	13		BG09_334; JP15_14020	13
	IR20_282; IR20_284; JP15_14006	13		EE19_4150; FI19_35565; FR20_17700; FR20_17001; FR20_16128; GB21_17- 686; I209_902_2; NL22_3335; NZ15_131; PT20_392; SK23_4451005SK 00000003004	1		IR20_282	15		IR20_282; IR20_284	15		IR20_282; IR20_284	15		IR20_282; IR20_284	15		IR20_282; IR20_284	15		IR20_282; IR20_284	15
	WAFCT19_11_014	2		av	1		WAFCT19_11_014	2		WAFCT19_11_014	2		WAFCT19_11_014	2		WAFCT19_11_014	2		WAFCT19_11_014	2		WAFCT19_11_014	2
	JP15_14009	13		AU18_F006181; BE19_N32-008355; CA10_423; CH22_708; DK19_1355; EE19_4190; ES16_751; FI19_11014; FR20_16150; GB21_17- 039; I209_908_2; IT08_009680; NL22_3451; NO22_1138; NZ15_111; PT20_394; SE17_4131; SK23_4422006SK 00000003000; US18_171015	1		CZ17_0473	15		ES16_751; IT08_009680; JP15_14009	13		ES16_751; IT08_009680; JP15_14009	13		ES16_751; JP15_14009	13		ES16_751; IT08_009680; JP15_14009	13		ES16_751; IT08_009680; JP15_14009	13

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol) (µg)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol) (µg)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)	
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
FG11. Óleos e gorduras																
A285	Azeite, n.e.	Olea euro- paea L.	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	calculado	9	calculado	9	av	1	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2
A290	Banha, gordura, porco	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	IT08_191010; JP15_14016	13	JP15_14016; PK18_175	13	calculado	9	calculado	9	DK19_79	3	CA10_464; NZ15_17; US18_171401	1	PK18_175	13
A288	Creme vegetal, para barrar n.e.		AU18_F003817	15	AU18_F003817	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F003817	15	AU18_F003817	15	AU18_F003817	15
A287	Manteiga, com sal		AU18_F001973; GB21_17-685; NZ15_F1047	15	AU18_F001973; GB21_17-685; NZ15_F1047	15	calculado	13	calculado	13	AU18_F001973; GB21_17-685; NZ15_F1047	15	AU18_F001973	15	AU18_F001973; GB21_17-685; NZ15_F1047	15
A289	Margarina, n.e.		JP15_14020	13	JP15_14020	13	calculado	9	calculado	9	JP15_14020	13	TCASA_A288	1	JP15_14020	13
A281	Óleo, alimentar		IR20_282; IR20_284	15	IR20_282; IR20_284	15	calculado	13	calculado	13	JP15_14006	13	JP15_14006	13	JP15_14006	13
A282	Óleo, djove/ndjengue	Sclerocarya birrea (A. Rich.) Hochst.	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	calculado	9	calculado	9	av	1	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2
A283	Óleo, palma, vermelho	Elaeis guineensis Jacq.	CZ17_0473	15	ES16_751; JP15_14009	13	calculado	13	calculado	13	JP15_14009	13	JP15_14009	13	REF157; SE17_4131	15

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	WAFCT19_11_014	2	calcu- lado	9	av	1	av	1	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	calculado	2
	CA10_464; US18_171401	1	calcu- lado	9	NZ15_J7	1	DK19_79; EE19_4071; NZ15_J7; US18_171401	1	JP15_14016	13	JP15_14016	13	JP15_14016	13	calculado	1
	TCASA_A281; TCASA_A283; TCASA_A284	1	calcu- lado	9	AU18_F003817	1	AU18_F003817; DK19_1020; DK19_1032	1	AU18_F003817	15	AU18_F003817	15	AU18_F003817	15	calculado	1
	JP15_14017	13	calcu- lado	15	AU18_F001973	15	AU18_F001973; NZ15_F1047	15	AU18_F001973; GB21_17-685; NZ15_F1047	15	AU18_F001973	15	AU18_F001973; GB21_17-685	15	calculado	5
	TCASA_A281; TCASA_A283; TCASA_A284	1	calcu- lado	9	av	1	DK19_1036; EE19_4040	1	JP15_14020	13	JP15_14020	13	JP15_14020	13	calculado	1
	JP15_14006	13	calcu- lado	9	NZ15_J31	1	EE19_4150; NL22_3335; NZ15_J31	1	REF204	16	IR20_282; IR20_284; JP15_14006	13	IR20_282; IR20_284; JP15_14006	13	calculado	1
	WAFCT19_11_014	2	calcu- lado	9	av	1	av	1	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	calculado	2
	JP15_14009	13	calcu- lado	9	AU18_F006181; NZ15_J11	1	AU18_F006181; DK19_1355; EE19_4190; NL22_3451; NZ15_J11	1	REF204	16	JP15_14009	13	JP15_14009	13	calculado	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₆) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
FG11. Óleos e gorduras																
A285	Azeite, n.e.	Olea euro- paea L.	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	av	1	WAFCT19_11_014	2	calculado	1	calculado	9
A290	Banha, gordura, porco	Sus scrofa (Linnaeus, 1758)	IT08_191010; JP15_14016	13	CA10_464; DK19_79; FI19_550; US18_171401	1	CA10_464; FR20_16520; FR20_16530; I209_1901_2; NL22_314; NZ15_ J7; PL08_5.2.1.004; PT20_313; RS16_2738; SE17_3; US18_171401	1	CA10_464; NL22_314; NZ15_ J7; US18_171401	1	CA10_464; NL22_314; NZ15_ J7; US18_171401	1	calculado	1	calculado	9
A288	Creme vegetal, para barrar n.e.		AU18_F003817	15	yTCASA_A288	1	AU18_F003817	15	AU18_F003817	1	AU18_F003817	1	calculado	1	calculado	9
A287	Manteiga, com sal		AU18_F001973	15	US18_173410; US18_173411	5	AU18_F001973; NZ15_F1047	15	AU18_F001973	15	AU18_F001973	15	calculado	1	calculado	15
A289	Margarina, n.e.		JP15_14020	13	FI19_516; FI19_32709; FI19_35566; FI19_530; JP15_14020	1	JP15_14020	13	NL22_2558; NL22_2063	1	NL22_2558; NL22_2063	1	calculado	1	calculado	9
A281	Óleo, alimentar		IR20_282; IR20_284; JP15_14006	13	FI19_35565	1	IR20_282; IR20_284	13	NL22_3335; NZ15_J31	1	calculado	1	IR20_282; IR20_284	13	calculado	9
A282	Óleo, djove/nd- jengue	Sclerocarya birrea (A. Rich.) Hochst.	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	av	1	WAFCT19_11_014	2	calculado	1	calculado	9
A283	Óleo, palma, vermelho	Elaeis guineensis Jacq.	JP15_14009	13	CA10_423; DK19_1355; FI19_11014; US18_171015	1	ES16_751	13	AU18_F006181; CA10_423; NL22_3451; NZ15_ J11; US18_171015	1	AU18_F006181	5	calculado	1	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₃ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₃ -]		PHYTCP ou PHYTCP- PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	av	1	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	av	1
	CA10_464; CH22_594; DK19_79; EE19_4071; ES16_2549; FI19_550; FR20_16530; FR20_16520; I209_1901_2; NL22_314; NZ15_7; PL08_5.2.1.004; PT20_313; SE17_3; US18_171401	1	JP15_14016; PK18_175	13	JP15_14016; PK18_175	13	DK19_79; FI19_550; JP15_14016; NL22_314; NZ15_7; SK23_4410003SK 00000003004	13	JP15_14016; NZ15_7	13	JP15_14016; NZ15_7	13	NL22_314	15	NL22_314	15	IT08_191010	1
	AU18_F003817	15	AU18_F003817; FR20_16741; FR20_16725; I209_8028_2; IT08_009100; PL08_5.1.1.013; PT20_374; PT20_375; PT20_398; PT20_399	1	AU18_F003817	15	AU18_F003817; DK19_1020; DK19_1032; FI19_34942	13	AU18_F003817	13	CZ17_0521; CZ17_0522; DK19_1032; FI19_34942; FR20_16741; FR20_16725; PL08_5.1.1.013; PT20_398; PT20_399; RS16_2734; US18_171431	1	FI19_34942	15	US18_171431	5	IT08_009100	1
	AU18_F001973; GB21_17-685	15	AU18_F001973; NZ15_F1047	15	AU18_F001973; GB21_17-685; NZ15_F1047	15	GB21_17-685	15	GB21_17-685	15	GB21_17-685	15	JP15_14017; NZ15_F1047	13	GB21_17-685	15	av	1
	JP15_14020	13	JP15_14020	13	FI19_32709; FI19_529; FI19_530; JP15_14020	13	SE17_13; SE17_12	15	SE17_13; SE17_12	15	SE17_13; SE17_12	15	FI19_516; FI19_32709; FI19_35566; FI19_530	15	NL22_2558; NL22_2063	1	TCASA_A288	1
	IR20_282; IR20_284	13	IR20_282; IR20_284	13	IR20_282; IR20_284	15	FI19_35565; JP15_14006; SK23_4451005SK 00000003004	13	JP15_14006	13	JP15_14006	13	JP15_14006	13	GB21_17-686	1	WAFCT19_11_010	2
	av	1	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	WAFCT19_11_014	2	av	1
	ES16_751	13	ES16_751	13	FI19_11014	15	DK19_1355; FI19_11014; JP15_14009; NL22_3451; SK23_4422006SK 00000003000	13	JP15_14009	13	JP15_14009	13	CZ17_0473; NL22_3451	15	CZ17_0473; NL22_3451	15	IT08_009680	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kJ)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kJ)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A284	Óleo, soja	Glycine max (L.) Merr.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F006188; NL22_313; NZ15_1035	15	CZ17_0474; NZ15_1035	15	IR20_280; NZ15_1035	15	CA10_419; CZ17_0474; PK18_178	9
A291	Sebo, gordura, vaca	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	IT08_192010	13	FI19_553; IT08_192010; SK23_4410007SK 00000003000	13	IT08_192010	13	CA10_414	9
FG12. Bebidas (alcoólicas e não-alcoólicas)																
A412	Água		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	av	1	av	1	av	1	av	1
A329	Aguardente		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	BE19_N32-005109; CH22_519; DK19_245; EE19_9760; ES16_1107; FR20_1023; I209_10023_2; I209_4002_2; IS08_0800; IT08_408010; IT08_408100; NL22_394; NL22_391; PT20_729; PT20_730; RS16_0422; SE17_1921	1	CH22_519; FR20_1023	13	BE19_N32-005109; CH22_519; DK19_245; EE19_9760; ES16_1107; FR20_1023; I209_10023_2; I209_4002_2; IS08_0800; IT08_408010; IT08_408100; NL22_391; NL22_394; PT20_729; PT20_730; SE17_1921	1	av	1
A312	Café, bebida, n.e. (expresso, solúvel preparado, etc.)		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	FI19_35475; FI19_930; FI19_931; GB21_17-153; GB21_17-154; NL22_644	15	GB21_17-153; GB21_17-154	15	GB21_17-153; GB21_17-154	15	IR20_381; US18_171881; US18_171890; US18_171891; US18_174130	1
A313	Café, solúvel, em pó		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F003060; GB21_17-158; NZ15_C1042	15	GB21_17-158; NZ15_C1042	15	GB21_17-158; NZ15_C1042	15	IR20_382; US18_171893	1
A327	Cerveja, n.e.		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F000994; AU18_F000995; AU18_F001006; AU18_F000996; GB21_17-506; GB21_17-508; NZ15_B2; NZ15_B33	15	GB21_17-208; GB21_17-506; NZ15_B2; NZ15_B33	15	GB21_17-208; GB21_17-506; NZ15_B2; NZ15_B33	15	US18_168747; US18_168746	1

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	IR20_280; JP15_14005	13	AU18_F006188; CA10_419; CH22_603; DK19_1461; EE19_4130; ES16_2546; FI19_542; FR20_17420; GB21_17-044; I209_910_2; IS08_0475; IT08_009700; NL22_313; NO22_1004; NZ15_11035; PT20_393; SE17_39; SK23_4451006SK 00000003004; US18_171438; US18_172362	1	CZ17_0474; IR20_280; NZ15_1455; CA10_419; DK19_1455; SE17_1; SK23_4410007SK	15	AU18_F006188; IR20_280; FI19_542; FR20_1904_2; IT08_192010; JP15_171400	15	AU18_F006188; IR20_280; NL22_313	15	AU18_F006188; IR20_280; NL22_313	15	AU18_F006188; IR20_280; NL22_313	15	AU18_F006188; IR20_280; NL22_313	15
	JP15_14015	13	CA10_414; DK19_1455; FI19_553; I209_1904_2; IT08_192010; SE17_1; SK23_4410007SK 00000003000; US18_171400	1	JP15_14015	13	IT08_192010; JP15_14015	13	IT08_192010; JP15_14015	13	JP15_14015	13	IT08_192010; JP15_14015	13	JP15_14015	13
	av	1	av	1	assumed_value	1	REF218	16	REF221	16	REF219	16	REF220	14	REF217	15
	BE19_N32-005109; CH22_519; DK19_245; EE19_9760; ES16_1107; FR20_1023; I209_4002_2; I209_10023_2; IS08_0800; IT08_408010; IT08_408100; JP15_16017; NL22_391; NL22_394; PT20_729; PT20_730; SE17_1921	1	JP15_16017	13	JP15_16017	13	JP15_16017	13	JP15_16017	13	JP15_16017	13	JP15_16017	13	JP15_16017	13
	IR20_381	13	GB21_17-153; GB21_17-154	3	IR20_381; JP15_16045	13	FI19_35475; FI19_930; FI19_931; GB21_17-153; GB21_17-154	15	FI19_35475; FI19_930; FI19_931; GB21_17-153; GB21_17-154; NL22_644	15	FI19_35475; FI19_930; FI19_931; GB21_17-153; GB21_17-154	15	FI19_35475; FI19_930; FI19_931; GB21_17-153; GB21_17-154	15	FI19_35475; FI19_930; FI19_931; GB21_17-153; GB21_17-154	15
	AU18_F003060; GB21_17-158; NZ15_C1042	15	GB21_17-158	3	AU18_F003060; NZ15_C1042	15	AU18_F003060; GB21_17-158; NZ15_C1042	15	AU18_F003060; GB21_17-158; NZ15_C1042	15	AU18_F003060; GB21_17-158; NZ15_C1042	15	AU18_F003060; GB21_17-158; NZ15_C1042	15	AU18_F003060; GB21_17-158; NZ15_C1042	15
	AU18_F000996; GB21_17-208; GB21_17-506	15	AU18_F000994; AU18_F000995; AU18_F001006; AU18_F000996; NZ15_B1001; NZ15_B2; NZ15_B33	15	AU18_F000994; AU18_F000995; AU18_F001006; AU18_F000996; NL22_390; NZ15_B2; NZ15_B33	15	AU18_F000994; AU18_F000995; AU18_F001006; AU18_F000996; GB21_17-208; GB21_17-506; NL22_390; NZ15_B1001; NZ15_B2; NZ15_B33; SE17_1906	15	AU18_F000994; AU18_F000995; AU18_F001006; AU18_F000996; GB21_17-208; GB21_17-506; NL22_390; NZ15_B1001; NZ15_B2; NZ15_B33; SE17_1906	15	AU18_F000994; AU18_F000995; AU18_F001006; AU18_F000996; GB21_17-208; GB21_17-506; NL22_390; NZ15_B1001; NZ15_B2; NZ15_B33; SE17_1906	15	AU18_F000994; AU18_F000995; AU18_F001006; AU18_F000996; GB21_17-208; GB21_17-506; NL22_390; NZ15_B1001; NZ15_B2; NZ15_B33; SE17_1906	15	AU18_F000994; AU18_F000995; AU18_F001006; AU18_F000996; GB21_17-208; GB21_17-506; NL22_390; NZ15_B1001; NZ15_B2; NZ15_B33; SE17_1906	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)	
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A284	Óleo, soja	Glycine max (L.) Merr.	AU18_F006188; CZ17_0474; IR20_280	15	AU18_F006188; IR20_280; NL22_313	15	calculado	13	calculado	13	NL22_313	15	AU18_F006188	15	AU18_F006188; NL22_313	15
A291	Sebo, gordura, vaca	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	JP15_14015	13	JP15_14015	13	calculado	9	calculado	9	JP15_14015	13	CA10_414; US18_171400	1	CA10_414; DK19_1455; SE17_1; US18_171400	1
FG12. Bebidas (alcoólicas e não-alcoólicas)																
A412	Água		REF217	15	REF217	15	calculado	9	calculado	9	av	1	av	1	av	1
A329	Aguardente		JP15_16017	13	JP15_16017	13	calculado	9	calculado	9	CH22_519; DK19_245; EE19_9760; ES16_1107; FR20_1023; I209_4002_2; I209_10023_2; IS08_0800; JP15_16017; NL22_391; NL22_394; SE17_1921	1	av	1	CH22_519; DK19_245; IS08_0800; NL22_391; NL22_394; SE17_1921	1
A312	Café, bebida, n.e. (expres- so, solúvel preparado, etc.)		FI19_35475; FI19_930; FI19_931; GB21_17-153; GB21_17-154	15	FI19_35475; FI19_930; FI19_931; GB21_17-153; GB21_17-154	15	calculado	13	calculado	13	GB21_17-159; GB21_17-153; GB21_17-154	15	JP15_16045	13	JP15_16045	13
A313	Café, solúvel, em pó		AU18_F003060; GB21_17- 158; NZ15_C1042	15	AU18_F003060; GB21_17-158; NZ15_C1042	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F003060; GB21_17-158	15	AU18_F003060; NZ15_C1042	15	AU18_F003060; NZ15_C1042	15
A327	Cerveja, n.e.		AU18_F000994; AU18_ F000995; AU18_F001006; AU18_F000996; GB21_17- 208; GB21_17-506; NZ15_B1001; NZ15_B2; NZ15_B33; SE17_1906	15	AU18_F000994; AU18_F000995; AU18_F001006; AU18_F000996; GB21_17-208; GB21_17-506; NL22_390; NZ15_ B1001; NZ15_B2; NZ15_B33; SE17_1906	15	calculado	15	calculado	15	AU18_F000996; GB21_17-208; GB21_17-506; NZ15_B1001	15	AU18_F000994; AU18_F000995; AU18_F001006; AU18_F000996; NL22_390	15	AU18_F000994; AU18_F000995; AU18_F001006; AU18_F000996; NL22_390; SE17_1906	15

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	JP15_14005	13	calcu- lado	9	AU18_F006188; NZ15_J1035	1	AU18_F006188; DK19_1461; EE19_4130; NL22_313; NZ15_J1035	1	REF204	16	AU18_F006188	15	AU18_F006188	15	calculado	1
	CA10_414; US18_171400	1	calcu- lado	9	av	1	DK19_1455; US18_171400	1	JP15_14015	13	JP15_14015	13	JP15_14015	13	calculado	3
	av	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	av	1	av	1	av	1	calculado	1
	av	1	calcu- lado	9	av	1	DK19_245; EE19_9760; NL22_391; NL22_394	1	DK19_245; NL22_391; NL22_394; PT20_729; PT20_730	1	BE19_N32-005109; CH22_519; DK19_245; EE19_9760; ES16_1107; FR20_1023; I209_10023_2; I209_4002_2; IS08_0800; IT08_408010; IT08_408100; JP15_16017; NL22_391; NL22_394; PT20_729; PT20_730; SE17_1921	1	BE19_N32-005109; CH22_519; DK19_245; EE19_9760; ES16_1107; FR20_1023; I209_10023_2; I209_4002_2; IS08_0800; IT08_408010; JP15_16017; NL22_391; NL22_394; PT20_729; PT20_730; SE17_1921	1	calculado	1
	JP15_16045	13	calcu- lado	9	NZ15_C1048; NZ15_ C1091; NZ15_C1055; NZ15_C1090; NZ15_ C1092	1	DK19_142; DK19_117; EE19_9000; EE19_86226; ES16_2433; NL22_644; NZ15_C1048; NZ15_ C1091; NZ15_C1055; NZ15_C1090; NZ15_ C1092	1	JP15_16045	13	GB21_17-159	15	GB21_17-153	15	calculado	13
	US18_171893	1	calcu- lado	9	AU18_F003060; NZ15_C1042	1	AU18_F003060; DK19_720; EE19_9370; EE19_9380; NL22_2633; NZ15_C1042	1	AU18_F003060; NZ15_ C1042	15	AU18_F003060; GB21_17-158; NZ15_ C1042	15	AU18_F003060; GB21_17-158	15	calculado	5
	NL22_390	15	calcu- lado	9	AU18_F000994; AU18_F000995; AU18_F001006; AU18_ F000996; NZ15_B1001; NZ15_B2; NZ15_B9; NZ15_B33	1	AU18_F000994; AU18_ F000995; AU18_F001006; AU18_F000996; DK19_198; DK19_238; DK19_256; EE19_9020; NL22_3214; NL22_390; NZ15_B1001; NZ15_B2; NZ15_B33; NZ15_B9	1	AU18_F000994; AU18_ F001006; NL22_390	15	AU18_F000994; AU18_F000995; AU18_F001006; AU18_ F000996; NL22_390; NZ15_B1001; NZ15_B2; NZ15_B33; SE17_1906	15	AU18_F000994; AU18_F000995; AU18_F001006; AU18_F000996; F19_902; GB21_17- 208; GB21_17- 506; NL22_390; SE17_1906	15	calculado	13

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina			Triptofano			Vitamina B ₆			Ácido fólico (sintético)			Folatos, naturalmente presentes			Folatos, total (vitamina B ₉)			Folatos, equivalentes de folatos alimentares		
			NIA ou [NIA-]			TRP ou [TRP-]			VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]			FOLAC ou [FOLAC-]			FOLFD ou [FOLFD-]			FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]			FOLDFE		
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	
A284	Óleo, soja	Glycine max (L.) Merr.	AU18_F006188	15	CA10_419; DK19_1461; FI19_542; NZ15_J1035; US18_172362	1	AU18_F006188	15	AU18_F006188; CA10_419; ES16_2546; NL22_313; NZ15_J1035; US18_171438; US18_172362	1	calculado	1	IR20_280	13	calculado	9							
A291	Sebo, gordura, vaca	Bos taurus (Linnaeus, 1758)	IT08_192010; JP15_14015	13	DK19_1455	3	CA10_414; DK19_1455; FI19_553; I209_1904_2; SE17_1; US18_171400	1	CA10_414; US18_171400	1	CA10_414; US18_171400	1	calculado	1	calculado	9							
FG12. Bebidas (alcoólicas e não-alcoólicas)																							
A412	Água		av	1	av	1	av	1	av	1	av	1	calculado	1	calculado	9							
A329	Aguardente		BE19_N32-005109; CH22_519; DK19_245; EE19_9760; ES16_1107; FR20_1023; I209_10023_2; I209_4002_2; IS08_0800; IT08_408010; JP15_16017; NL22_391; NL22_394; PT20_729; PT20_730; SE17_1921	1	av	1	BE19_N32-005109; CH22_519; DK19_245; EE19_9760; ES16_1107; FR20_1023; I209_10023_2; I209_4002_2; IS08_0800; JP15_16017; NL22_391; NL22_394; PT20_729; PT20_730; SE17_1921	1	NL22_391; NL22_394	1	NL22_391; NL22_394	1	calculado	1	calculado	9							
A312	Café, bebida, n.e. (expresso, solúvel preparado, etc.)		GB21_17-159; GB21_17-153; GB21_17-154	15	FI19_930	13	GB21_17-159	15	NL22_644; NZ15_C1048; NZ15_C1091; NZ15_C1055; NZ15_C1090; NZ15_C1092; US18_171891; US18_171881	1	calculado	1	IR20_381	13	calculado	9							
A313	Café, solúvel, em pó		AU18_F003060; GB21_17-158; NZ15_C1042	15	US18_171893	5	AU18_F003060; GB21_17-158; NZ15_C1042	15	AU18_F003060; ES16_2432; NL22_2633; NZ15_C1042; US18_171893	1	AU18_F003060	15	calculado	1	calculado	9							
A327	Cerveja, n.e.		AU18_F000994; AU18_F000995; AU18_F001006; AU18_F000996; GB21_17-208; GB21_17-506; NZ15_B1001; NZ15_B2; NZ15_B33; SE17_1906	15	NZ15_B2; NZ15_B9; NZ15_B33	13	AU18_F000994; AU18_F000995; AU18_F001006; AU18_F000996; GB21_17-208; GB21_17-506; NL22_390; NZ15_B1001; NZ15_B2; NZ15_B33; SE17_1906	15	NZ15_B1001; NZ15_B2; NZ15_B33	15	AU18_F000994; AU18_F000995; AU18_F001006; AU18_F000996; NL22_390	15	calculado	1	calculado	15							

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F _{18:2} CN ₆ ou [F _{18:2} CN ₆ -]		F _{18:3} CN ₃ ou [F _{18:3} CN ₃ -]		PHYTCPP ou PHYTCP- PD* ou PHYTCPPI* ou IP ₆ ** ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	AU18_F006188	15	IR20_280; PK18_178	13	FI19_542; IR20_280	15		13	AU18_F006188; JP15_14005; NZ15_J1035	13	AU18_F006188; JP15_14005; NZ15_J1035	13	CZ17_0474; FI19_542; NL22_313	15	CZ17_0474; NL22_313	15	IT08_009700	1
	CA10_414; DK19_1455; FI19_553; I209_1904_2; SE17_1; US18_171400	1	IT08_192010; JP15_14015	13	JP15_14015	13	AU18_F006188; DK19_1461; FI19_542; GR13_CA_1028; IS08_0475; JP15_14005; NL22_313; NZ15_J1035; SK23_4451006SK 00000003004	13	JP15_14015	13	JP15_14015	13	JP15_14015	13	JP15_14015	13	IT08_192010	1
	av	1	av	1	av	1	av	1	av	1	av	1	av	1	av	1	av	1
	BE19_N32-005109; CH22_519; DK19_245; EE19_9760; ES16_1107; FR20_1023; I209_4002_2; I209_10023_2; IS08_0800; JP15_16017; NL22_391; NL22_394; PT20_729; PT20_730; SE17_1921	1	BE19_N32-005109; CH22_519; CH22_519; DK19_245; EE19_9760; ES16_1107; FR20_1023; I209_10023_2; I209_4002_2; IS08_0800; IT08_408100; IT08_408010; JP15_16017; NL22_391; NL22_394; PT20_729; PT20_730; SE17_1921	1	BE19_N32-005109; CH22_519; DK19_245; EE19_9760; ES16_1107; FR20_1023; I209_10023_2; I209_4002_2; IS08_0800; IT08_408010; IT08_408100; JP15_16017; NL22_391; NL22_394; PT20_729; PT20_730; SE17_1921	1	NL22_391; NL22_394	13	BE19_N32-005109; CH22_519; EE19_9760; ES16_1107; I209_10023_2; I209_4002_2; IT08_408010; IT08_408100; PT20_729; PT20_730; SE17_1921	1	BE19_N32-005109; CH22_519; EE19_9760; ES16_1107; I209_4002_2; I209_10023_2; IT08_408010; IT08_408100; NL22_391; NL22_394; PT20_729; PT20_730; SE17_1921	1	BE19_N32-005109; EE19_9760; NL22_391; NL22_394; PT20_729; PT20_730	1	BE19_N32-005109; NL22_391; NL22_394	1	IT08_408010; IT08_408100	1
	GB21_17-159; GB21_17-153; GB21_17-154	15	GB21_17-159; GB21_17-153; GB21_17-154	15	GB21_17-153; GB21_17-154	15	GB21_17-159; GB21_17-153; GB21_17-154	15	GB21_17-159; GB21_17-153; GB21_17-154	15	GB21_17-159; GB21_17-153; GB21_17-154	15	BE19_N32-003025; DK19_117; EE19_86226; EE19_9000; FI19_35475; FI19_930; FI19_931; FR20_18073; JP15_16045; NL22_644; NO22_1342; NZ15_C1091; NZ15_C1055; NZ15_C1090; NZ15_C1092; PT20_767; PT20_768; PT20_769; PT20_770	1	US18_171890	5	REF260	7
	GB21_17-158	15	AU18_F003060; GB21_17-158	15	AU18_F003060; GB21_17-158	15	GB21_17-158	15	GB21_17-158	15	GB21_17-158	15	FI19_33357; JP15_16046; NZ15_C1042	13	NL22_2633	1	REF260	15
	AU18_F000994; AU18_F000995; AU18_F001006; AU18_F000996; NL22_390	15	AU18_F000994; AU18_F000995; AU18_F001006; AU18_F000996; GB21_17-208; GB21_17-506; NL22_390	15	AU18_F000996; GB21_17-208; GB21_17-506	15	GB21_17-208; GB21_17-506	15	GB21_17-208; GB21_17-506	15	GB21_17-208; GB21_17-506	15	JP15_16006	13	BE19_N32-001876; BE19_N32-006175; BE19_N32-000452; BE19_N32-005711; BE19_S32-004445; NL22_3214; NL22_390	1	IT08_404010	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kJ)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kJ)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A330	Gin		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	BE19_N32-008370; CA10_2952; CZ17_0386; DK19_313; EE19_9750; ES16_2441; FR20_1002; I209_888014_2; IS08_0798; NL22_401; NL22_402; NZ15_1002; SE17_1925	1	FR20_1002; NZ15_B1010	13	BE19_N32-008370; CA10_2952; CZ17_0386; DK19_313; EE19_9750; ES16_2441; FR20_1002; I209_888014_2; IS08_0798; NL22_401; NL22_402; NZ15_1002; SE17_1925	1	CZ17_0386	9
A332	Licor Marula		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	US18_175098	5	GB21_17-768	15	GB21_17-768	15	US18_175098	1
A328	Macau, massambala, bebida alcoólica fermentada		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	REF086	16	REF086; FAO68_1565	16	WAFCT19_12_004	2	WAFCT19_12_004	2
A404	Macau, massango, bebida alcoólica fermentada		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	FAO68_1564	8	FAO68_1564	16	REF223	16	TCASA_A405; TCASA_A328	1
A331	Maluvo/marufo/maruvo, bebida alcoólica		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	REF086	16	IN17_K001	15	REF086	16	IN17_K001	11
A317	Néctar de fruta, n.e.		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	US18_167785; US18_168185; US18_167784; US18_167786; US18_168186; US18_169107; US18_171704	5	CH22_572; FR20_2009; FR20_2060; FR20_2061; FR20_2063; FR20_2365	13	US18_167785; US18_168185; US18_167784; US18_167786; US18_168186; US18_169107; US18_171704	5	US18_167785; US18_168185; US18_168210; US18_167784; US18_167786; US18_168186; US18_169107; US18_171704	1
A333	Okanhome/canhome/caporroto/capuça		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	FR20_1001	1	CH22_644; FR20_1001; FR20_1024; NZ15_B15	13	FR20_1024	3	av	1
A405	Quimbombo, milho, bebida alcoólica fermentada		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	FAO68_1562	8	FAO68_1562	16	FAO68_1562	8	WAFCT19_12_002	2

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	CZ17_0386	13	BE19_N32-008370; CA10_2952; CZ17_0386; DK19_313; EE19_9750; ES16_2441; FR20_1002; I209_888014_2; IS08_0798; NL22_401; NL22_402; NZ15_1925	1	CA10_2952; DK19_313; FR20_1002; NZ15_1925	1	NL22_401	15	NL22_401	15	NL22_401	15	BE19_N32-008370; CA10_2952; CZ17_0386; DK19_313; EE19_9750; ES16_2441; FR20_1002; I209_888014_2; IS08_0798; NL22_401; NL22_402; NZ15_1925	1	NL22_401	15
	GB21_17-768	15	US18_175098	5	US18_175098	5	GB21_17-768	15	GB21_17-768	15	GB21_17-768	15	GB21_17-768	15	GB21_17-768	15
	TCASA_A405	1	REF086	16	REF086	16	FAO68_1565	8	REF184	16	REF224	16	FAO68_1565	8	REF184	16
	TCASA_A405	1	WAFCT19_12_003	2	REF222	16	FAO68_1564	8	REF184	16	WAFCT19_12_003	2	FAO68_1564	8	REF184	16
	FAO68_1590	8	REF086	16	REF086	16	IN17_K001	15	REF086	16	IN17_K001	15	REF086	16	IN17_K001	15
	JP15_07058; JP15_07137	13	FR20_2061	3	JP15_07058; JP15_07137	13	JP15_07058; JP15_07137	13	JP15_07058; JP15_07137	13	JP15_07058; JP15_07137	13	JP15_07058; JP15_07137	13	JP15_07058; JP15_07137	13
	FR20_1024	3	CH22_644; FR20_1001	1	FR20_1001; FR20_1024; NZ15_B15	1	CH22_644; FR20_1001; I209_609027_2; NZ15_B15	1	CH22_644; FR20_1001; I209_609027_2; NZ15_B15	1	CH22_644; FR20_1001; I209_609027_2; NZ15_B15	1	CH22_644; FR20_1001; I209_609027_2; NZ15_B15	1	CH22_644; FR20_1001; I209_609027_2; NZ15_B15	1
	FAO68_1562	8	REF223	16	FAO68_1562	8	FAO68_1562	8	FAO68_1562	8	WAFCT19_12_002	2	FAO68_1562	8	WAFCT19_12_002	2

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)				
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]		
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	
A330	Gin		BE19_N32-008370; CA10_2952; CZ17_0386; DK19_313; EE19_9750; ES16_2441; FR20_1002; I209_888014_2; IS08_0798; NL22_401; NL22_402; NZ15_B1010; SE17_1925	1	NL22_401	15	calculado	9	calculado	9	CA10_2952; CZ17_0386; DK19_313; EE19_9750; ES16_2441; FR20_1002; I209_888014_2; NL22_401; NL22_402; NZ15_B1010; SE17_1925	1	CA10_2952; NZ15_B1010	1	CA10_2952; CZ17_0386; DK19_313; FR20_1002; NL22_401; NL22_402; NZ15_B1010; SE17_1925	1	
A332	Licor Marula		GB21_17-768	15	GB21_17-768	15	calculado	9	calculado	9	GB21_17-768	15	NL22_2828; NZ15_B1003; US18_175098	1	DK19_906; NL22_2828; NO22_1361; NZ15_B1003; US18_175098	1	
A328	Macau, massambala, bebida alcoólica fer- mentada		REF184	16	REF184	16	calculado	9	calculado	9	av	1	av	1	av	1	
A404	Macau, massango, bebida alcoólica fermentada		REF184	16	REF184	16	calculado	9	calculado	9	av	1	av	1	av	1	
A331	Maluvo/marufo/maruvo, bebida alcoólica		IN17_K001	15	IN17_K001	15	calculado	9	calculado	9	av	1	av	1	av	1	
A317	Néctar de fruta, n.e.		JP15_07058; JP15_07137	13	JP15_07058; JP15_07137	13	calculado	13	calculado	13	JP15_07137	13	JP15_07058	13	JP15_07058	13	
A333	Okanhome/canhome/ caporroto/capuça		FR20_1024	3	CH22_644; FR20_1001; I209_609027_2; NZ15_B15	1	calculado	9	calculado	9	CH22_644; FR20_1001; I209_609027_2; NZ15_B15	1	NZ15_B15	1	CH22_644; FR20_1001; NZ15_B15	1	
A405	Quimbombo, milho, bebi- da alcoólica fermentada		WAFCT19_12_002	2	WAFCT19_12_002	2	calculado	9	calculado	9	av	1	av	1	av	1	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	CA10_2952	1	calcu- lado	9	NZ15_B1010	1	DK19_313; EE19_9750; NL22_401; NL22_402; NZ15_B1010	1	CA10_2952; CZ17_0386; DK19_313; NL22_401; NL22_402; NZ15_B1010	1	BE19_N32-008370; CA10_2952; CZ17_0386; DK19_313; EE19_9750; ES16_2441; FR20_1002; I209_888014_2; IS08_0798; NL22_401; NL22_402; NZ15_B1010; SE17_1925	1	BE19_N32-008370; CA10_2952; CZ17_0386; DK19_313; EE19_9750; ES16_2441; FR20_1002; I209_888014_2; IS08_0798; NL22_401; NL22_402; NZ15_B1010; SE17_1925	1	calculado	1
	NL22_2828; US18_175098	1	calcu- lado	9	NZ15_B1003	1	NL22_2828; NZ15_B1003	1	GB21_17-768	15	BE19_N32-008373; DK19_906; ES16_2428; I209_8059_2; NL22_2828; NO22_1361; NZ15_B1003; US18_175098	1	US18_175098	5	calculado	5
	av	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	av	1	FAO68_1565	8	FAO68_1565	8	calculado	1
	av	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	av	1	av	1	av	1	calculado	1
	av	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	av	1	IN17_K001	15	IN17_K001	15	calculado	1
	JP15_07058	13	calcu- lado	9	av	1	EE19_3071; NL22_3218	1	JP15_07058; JP15_07137	13	JP15_07058; JP15_07137	13	JP15_07058; JP15_07137	13	calculado	1
	av	1	calcu- lado	9	NZ15_B15	1	NZ15_B15	1	av	1	CH22_644; FR20_1001; I209_609027_2; NZ15_B15	1	CH22_644; FR20_1001; I209_609027_2; NZ15_B15	1	calculado	1
	av	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	av	1	FAO68_1562	8	FAO68_1562	8	calculado	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina			Triptofano			Vitamina B ₆			Ácido fólico (sintético)			Folatos, naturalmente presentes			Folatos, total (vitamina B ₉)			Folatos, equivalentes de folatos alimentares		
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE								
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ					
A330	Gin		BE19_N32-008370; CA10_2952; DK19_313; EE19_9750; FR20_1002; I209_888014_2; NL22_401; NL22_402; NZ15_B1010; SE17_1925	1	NZ15_B1010	13	BE19_N32-008370; CA10_2952; DK19_313; EE19_9750; ES16_2441; FR20_1002; I209_888014_2; NL22_401; NL22_402; NZ15_B1010; SE17_1925	1	CA10_2952; ES16_2441; NL22_401; NL22_402; NZ15_B1010	1	CA10_2952; NL22_402; NL22_401; NZ15_B1010	1	calculado	1	calculado	9							
A332	Licor Marula		US18_175098	5	US18_175098	5	BE19_N32-008373; DK19_906; ES16_2428; I209_8059_2; NL22_2828; NO22_1361; NZ15_B1003; US18_175098	1	NL22_2828; NZ15_B1003; US18_175098	1	NL22_2828; NZ15_B1003; US18_175098	1	calculado	1	calculado	9							
A328	Macau, massambala, bebida alcoólica fermentada		FAO68_1565	8	av	1	av	1	av	1	av	1	calculado	1	calculado	9							
A404	Macau, massango, bebida alcoólica fermentada		av	1	av	1	av	1	av	1	av	1	calculado	1	calculado	9							
A331	Maluvo/marufo/maruvo, bebida alcoólica		IN17_K001	15	av	1	IN17_K001	15	av	1	calculado	1	IN17_K001	15	calculado	9							
A317	Néctar de fruta, n.e.		JP15_07058; JP15_07137	13	TCASA_A315	1	JP15_07058; JP15_07137	13	NL22_3218; US18_168210; US18_167785; US18_168185; US18_167784; US18_167786; US18_168186; US18_169107; US18_171704	1	US18_167785; US18_168185; US18_167784; US18_167786; US18_169107; US18_171704	5	calculado	1	calculado	9							
A333	Okanhome/can-home/caporroto/capuca		CH22_644; FR20_1001; I209_609027_2; NZ15_B15	1	av	1	CH22_644; FR20_1001; I209_609027_2; NZ15_B15	1	NZ15_B15	1	NZ15_B15	1	calculado	1	calculado	9							
A405	Quimbombo, milho, bebida alcoólica fermentada		av	1	av	1	av	1	av	1	av	1	calculado	1	calculado	9							

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₃ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₃ -]		PHYTCCP ou PHYTCP- PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	BE19_N32-008370; CA10_2952; DK19_313; EE19_9750; ES16_2441; FR20_1002; I209_888014_2; IS08_0798; NL22_401; NL22_402; NZ15_1925 B1010; SE17_1925	1	BE19_N32-008370; CA10_2952; CZ17_0386; DK19_313; EE19_9750; ES16_2441; FR20_1002; I209_888014_2; IS08_0798; NL22_401; NL22_402; NZ15_1925 SE17_1925	1	BE19_N32-008370; CA10_2952; CZ17_0386; DK19_313; EE19_9750; ES16_2441; FR20_1002; I209_888014_2; IS08_0798; NL22_401; NL22_402; NZ15_1925 B1010; SE17_1925	1	DK19_313; NL22_401; NL22_402	13	BE19_N32-008370; CA10_2952; CZ17_0386; DK19_313; EE19_9750; ES16_2441; FR20_1002; I209_888014_2; NZ15_1925 SE17_1925	1	BE19_N32-008370; CA10_2952; CZ17_0386; DK19_313; EE19_9750; ES16_2441; FR20_1002; I209_888014_2; NL22_401; NL22_402; NZ15_1925 B1010; SE17_1925	1	BE19_N32-008370; CA10_2952; CZ17_0386; DK19_313; EE19_9750; ES16_2441; FR20_1002; I209_888014_2; NL22_401; NL22_402; NZ15_1925 B1010	1	BE19_N32-008370; CA10_2952; CZ17_0386; DK19_313; EE19_9750; FR20_1002; NL22_401; NL22_402	1	av	1
	BE19_N32-008373; DK19_906; ES16_2428; FI19_942; I209_8059_2; NL22_2828; NO22_1361; NZ15_18003; US18_175098	1	GB21_17-768	15	ES16_2428; I209_8059_2; NL22_2828; NO22_1361; NZ15_18003; US18_175098	1	GB21_17-768	15	GB21_17-768	15	GB21_17-768	15	NZ15_18003	13	BE19_N32-008373; NL22_2828	1	av	1
	av	1	av	1	av	1	av	1	av	1	av	1	av	1	av	1	av	1
	av	1	av	1	av	1	av	1	av	1	av	1	av	1	av	1	av	1
	av	1	IN17_K001	15	av	1	IN17_K001	15	IN17_K001	15	IN17_K001	15	IN17_K001	15	IN17_K001	15	av	1
	CH22_572; EE19_3071; ES16_1057; ES16_1103; ES16_1105; ES16_1061; ES16_1101; ES16_1106; FR20_2060; FR20_2061; JP15_07058; JP15_07137; NL22_3218; PLO8_12.1.4.001; PLO8_12.1.4.003; PLO8_12.1.7.002; PT20_749; PT20_750; PT20_751; PT20_752; PT20_753; PT20_754; PT20_748; SE17_665; SE17_666; SE17_664; US18_168210; US18_167785; US18_168185; US18_167786; US18_168186; US18_169107; US18_171704	1	JP15_07058; JP15_07137	13	FR20_2061	3	US18_168186; US18_169107	5	US18_168186; US18_169107	5	US18_168186; US18_169107	5	US18_168185	5	US18_168185	5	av	1
	CH22_644; FR20_1001; I209_609027_2; NZ15_1815	1	CH22_644; FR20_1001; I209_609027_2; NZ15_1815	1	CH22_644; FR20_1001; I209_609027_2; NZ15_1815	1	FR20_1024	3	CH22_644; FR20_1001; I209_609027_2; NZ15_1815	1	CH22_644; FR20_1001; I209_609027_2; NZ15_1815	1	av	1	av	1	av	1
	av	1	av	1	av	1	av	1	av	1	av	1	av	1	av	1	av	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kj)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kj)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A318	Refrigerante, com gás, sabor a fruta (laranja, ananás, etc)		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	IT08_401010	13	FR20_18019; FR20_18049; IR20_384; IT08_401010	13	IR20_384; IT08_401010	13	IR20_384; US18_173203; US18_174854	1
A319	Refrigerante, sem gás, sabor a fruta (laranja, ananás, etc)		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	FR20_18309; FR20_18339; NZ15_C126; NZ15_C127; NZ15_C128; US18_171930; US18_171878; US18_174180	1	FR20_18023; FR20_18309; FR20_18339	13	FR20_18023; FR20_18309; FR20_18339; GX19_11214039; GX19_11214035; GX19_11214022; GX19_11214021; GX19_11214009; NZ15_C126; NZ15_C127; NZ15_C128; US18_174180; US18_171878; US18_171930	1	US18_171878; US18_171930; US18_174180	1
A320	Refrigerante, tipo bebida energética		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F008421; AU18_F008424; NZ15_C1030	15	FR20_18352	15	CA10_7173	7	CA10_7178; CA10_7179; CA10_7175; CA10_7173	9
A321	Refrigerante, tipo cola		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	GB21_17-175	15	GB21_17-175	15	GB21_17-175	15	CA10_2859; PK18_193	9
A322	Refrigerante, tipo gasosa		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	US18_173205; US18_173206	5	IE09_6613; IR20_383	13	IR20_383	13	CA10_2857; CA10_5963; CA10_7429	9
A314	Sumo, cana de açúcar		TCASA	16	calculado	11	calculado	11	1T_473; IN17_I002	15	1T_473; IN17_I002	15	1T_473; IN17_I002	15	1T_473; IN17_I002	11
A315	Sumo, fruta, açucarado		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	US18_168212	5	IE09_6644	13	EE19_86305; EE19_86309; EE19_86307; EE19_86308; ES16_937; ES16_2248; ES16_2252; GX19_11140035; GX19_11140027; GX19_11140026; I209_53020_1; IE09_6644; PT20_617; PT20_736; PT20_740; PT20_745; PT20_747; PT20_744; RS16_1059; US18_168212; US18_174175	1	US18_168212; US18_174175	1

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kj - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	IR20_384	13	ES16_2456; ES16_1098; FR20_18019; FR20_18048; FR20_18049; GB21_17- 735; I209_3007_2; IT08_401010; NZ15_C17; PT20_766; SE17_1826; US18_173203; US18_174854	1	IR20_384; JP15_16052	13	IR20_384; JP15_16052	13	IR20_384; JP15_16052	13	IR20_384; JP15_16052	13	IR20_384; JP15_16052	13	IR20_384; IT08_401010; JP15_16052	13
	FR20_18023; FR20_18309; FR20_18339; NZ15_C126; NZ15_ C127; NZ15_C128; US18_171878; US18_174180	1	FR20_18309; FR20_18339; FR20_18023; NZ15_C126; NZ15_ C127; NZ15_C128; US18_171878; US18_174180	1	FR20_18309; FR20_18023; US18_171878; US18_174180; US18_171930	1	FR20_18339	3	FR20_18339	3	FR20_18339	3	FR20_18339	3	FR20_18339	3
	ES16_2429	13	FR20_18352	3	AU18_F008421; AU18_F008424; NZ15_C1030	15	AU18_F008421; AU18_F008424; CA10_7178; CA10_7179; CA10_7175; CA10_7173; NZ15_C1030	15	AU18_F008421; AU18_F008424; CA10_7178; CA10_7179; CA10_7175; CA10_7173; NZ15_C1030	15	CA10_7178; CA10_7179; CA10_7175; CA10_7173; NZ15_C1030	15	CA10_7178; CA10_7179; CA10_7175; CA10_7173; NZ15_C1030	15	AU18_F008421; AU18_F008424; CA10_7178; CA10_7179; CA10_7175; CA10_7173; CA10_7175; CA10_7175; NZ15_C1030	15
	GB21_17-175	15	GB21_17-175	3	IR20_385; JP15_16053	13	GB21_17-175; SE17_1829	15	FI19_928; GB21_17-175	15	FI19_928; GB21_17-175; SE17_1829	15	GB21_17-175; SE17_1829	15	FI19_928; GB21_17- 175; SE17_1829	15
	IR20_383	13	CA10_2857; CA10_7429; PT20_765; US18_173205; US18_173206	1	US18_173205; US18_173206	5	IR20_383	13	IR20_383	13	IR20_383	13	IR20_383	13	IR20_383	13
	1T_473; IN17_I002	15	av	1	IN17_I002	15	1T_473; IN17_I002	15	1T_473; IN17_I002	15	1T_473; IN17_I002	15	IN17_I002	15	IN17_I002	15
	US18_168212	5	EE19_86305; EE19_86309; EE19_86307; EE19_86308; ES16_2248; ES16_2252; ES16_937; I209_53020_1; PT20_617; PT20_740; PT20_745; PT20_747; PT20_736; PT20_744; US18_174175; US18_168212	1	US18_168212	5	EE19_86305; EE19_86309; EE19_86307; EE19_86308; ES16_937; ES16_2248; ES16_2252; I209_53020_1; IE09_6644; PT20_736; PT20_740; PT20_744; PT20_745; PT20_747; PT20_617; US18_168212; US18_174175	1	US18_168212	5	US18_168212	5	US18_168212	5	US18_168212	5

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol) (µg)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol) (µg)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)		
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]		
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	
A318	Refrigerante, com gás, sabor a fruta (laranja, ananás, etc)		IR20_384; IT08_401010; JP15_16052	13	IR20_384; JP15_16052	13	calculado	9	calculado	9	ES16_2456; ES16_1098; FR20_18019; FR20_18048; GB21_17-735; I209_3007_2; JP15_16052; NZ15_C17; PL08_12.1.3.002; SE17_1826; US18_173203; US18_174854	1	NZ15_C17	1	FR20_18019; FR20_18048; NZ15_C17; PL08_12.1.3.002; SE17_1826	1	
A319	Refrigerante, sem gás, sabor a fruta (laranja, ananás, etc)		FR20_18023; FR20_18309; FR20_18339; GX19_11214039; GX19_11214035; GX19_11214022; GX19_11214021; GX19_11214009; NZ15_C126; NZ15_C127; NZ15_C128; US18_174180; US18_171878; US18_171930	1	FR20_18339	3	calculado	9	calculado	9	FR20_18309; FR20_18339; NZ15_C126; NZ15_C127; NZ15_C128; US18_171878; US18_174180	1	US18_171878; US18_174180	1	FR20_18339	3	
A320	Refrigerante, tipo bebida energética		AU18_F008421; AU18_F008424; CA10_7178; CA10_7179; CA10_7175; CA10_7173; NZ15_C1030	15	AU18_F008421; AU18_F008424; CA10_7178; CA10_7179; CA10_7175; CA10_7173; NZ15_C1030	15	calculado	9	calculado	9	FR20_18352	3	AU18_F008421; AU18_F008424	15	AU18_F008421; AU18_F008424; SE17_2302	15	
A321	Refrigerante, tipo cola		GB21_17-175; SE17_1829	15	FI19_928; GB21_17-175	15	calculado	9	calculado	9	GB21_17-175	15	NZ15_C2; US18_174852; US18_174825; US18_175093	1	SE17_1829	15	
A322	Refrigerante, tipo gasosa		IR20_383	13	IR20_383	13	calculado	9	calculado	9	CA10_2857; IE09_6613; US18_173205; US18_173206	1	CA10_2857; US18_173205; US18_173206	1	CA10_2857; US18_173205; US18_173206	1	
A314	Sumo, cana de açúcar		1T_473; IN17_I002	15	IN17_I002	15	calculado	9	calculado	9	av	1	av	1	IN17_I002	15	
A315	Sumo, fruta, açucarado		US18_168212	5	US18_168212	5	calculado	9	calculado	9	EE19_86305; EE19_86309; EE19_86307; EE19_86308; ES16_937; ES16_2248; ES16_2252; I209_53020_1; US18_174175; US18_168212	1	US18_168212; US18_174175	1	US18_168212	5	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	av	1	calcu- lado	9	NZ15_C17	1	NZ15_C17	1	NZ15_C17; PT20_766	1	IR20_384; JP15_16052	13	IR20_384; JP15_16052	13	calculado	5
	US18_171878; US18_174180	1	calcu- lado	9	NZ15_C126; NZ15_ C127; NZ15_C128	1	NZ15_C126; NZ15_C127; NZ15_C128	1	NZ15_C126; NZ15_C127; NZ15_C128	1	FR20_18339	3	FR20_18339	3	calculado	1
	CA10_7178; CA10_7179; CA10_7175; CA10_7173; US18_171943; US18_173165; US18_174108; US18_174171; US18_174172; US18_171937; US18_173210; US18_171935	1	calcu- lado	9	AU18_F008421; AU18_ F008424; CA10_7178; CA10_7179; CA10_7175; NZ15_ C1030	1	AU18_F008421; AU18_ F008424; EE19_8642; NL22_2218; NL22_2480; NL22_2672; NZ15_C1030	1	AU18_F008421; AU18_ F008424	15	AU18_F008421; AU18_ F008424; NZ15_C1030; SE17_2302	15	AU18_F008421; AU18_F008424; SE17_2302	15	calculado	1
	US18_174852; US18_174825; US18_175093	1	calcu- lado	9	NZ15_C2	1	EE19_9102; NZ15_C2	1	CA10_2859; NZ15_C2; PT20_763	1	GB21_17-175; SE17_1829	15	GB21_17-175; SE17_1829	15	calculado	1
	CA10_2857; US18_173205; US18_173206	1	calcu- lado	9	CA10_2857	1	av	1	CA10_2857; CA10_5963; PT20_765	1	IR20_383	13	IR20_383	13	calculado	1
	av	1	calcu- lado	9	IN17_I002	15	av	1	IN17_I002	15	1T_473; IN17_I002	15	1T_473; IN17_I002	15	calculado	15
	US18_168212; US18_174175	1	calcu- lado	9	av	1	EE19_86305; EE19_86309; EE19_86307; EE19_86308	1	PT20_617; PT20_736; PT20_740; PT20_744; PT20_745; PT20_747	1	EE19_86305; EE19_86309; EE19_86307; EE19_86308; ES16_937; ES16_2248; ES16_2252; I209_53020_1; IE09_6644; PT20_617; PT20_740; PT20_745; PT20_747; PT20_736; PT20_744; US18_168212; US18_174175	1	EE19_86305; EE19_86309; EE19_86307; EE19_86308; ES16_937; ES16_2248; ES16_2252; I209_53020_1; IE09_6644; PT20_617; PT20_740; PT20_745; PT20_747; PT20_736; PT20_744; US18_168212; US18_174175	1	calculado	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A318	Refrigerante, com gás, sabor a fruta (laranja, ananás, etc)		IR20_384; JP15_16052	13	US18_173203; US18_174854	5	IR20_384	13	NZ15_C17; US18_173203; US18_174854	1	calculado	1	IR20_384	13	calculado	9
A319	Refrigerante, sem gás, sabor a fruta (laranja, ananás, etc)		FR20_18339	3	av	1	FR20_18339	3	NZ15_C126; NZ15_C127; NZ15_C128; US18_171878; US18_174180	1	NZ15_C126; NZ15_C127; NZ15_C128; US18_171878; US18_174180	1	calculado	1	calculado	9
A320	Refrigerante, tipo bebida energética		AU18_F008421; AU18_F008424; CA10_7178; CA10_7179; CA10_7175; CA10_7173; NZ15_C1030; SE17_2302	15	FI19_33338; NZ15_C1030	1	AU18_F008421; AU18_F008424; NZ15_C1030; SE17_2302	15	CA10_7178; CA10_7179; CA10_7175; CA10_7173	7	AU18_F008421; AU18_F008424	15	calculado	1	calculado	9
A321	Refrigerante, tipo cola		GB21_17-175; SE17_1829	15	CA10_2859; FI19_928	1	GB21_17-175; SE17_1829	15	CA10_2859; ES16_2451; ES16_2457; NZ15_C2; US18_174825; US18_175093; US18_174852	1	calculado	1	IR20_385	13	calculado	9
A322	Refrigerante, tipo gasosa		IR20_383	13	CA10_5963; CA10_7429	1	IR20_383	13	CA10_2857; CA10_5963; US18_173205; US18_173206	1	calculado	1	IR20_383	13	calculado	9
A314	Sumo, cana de açúcar		1T_473; IN17_I002	15	IN17_I002	15	1T_473; IN17_I002	15	av	1	calculado	1	IN17_I002	15	calculado	9
A315	Sumo, fruta, açucarado		EE19_86305; EE19_86309; EE19_86307; EE19_86308; ES16_937; ES16_937; I209_53020_1; IE09_6644; PT20_617; PT20_736; PT20_740; PT20_745; PT20_747; PT20_744; US18_168212; US18_174175	1	REF242	15	EE19_86305; EE19_86309; EE19_86307; EE19_86308; ES16_937; ES16_2248; ES16_2252; I209_53020_1; IE09_6644; PT20_617; PT20_736; PT20_740; PT20_745; PT20_747; PT20_744; US18_168212; US18_174175	1	US18_174175; US18_168212	1	US18_168212	5	calculado	1	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₅ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₅ -]		PHYTCCP ou PHYTCP- PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	IR20_384	13	IR20_384; JP15_16052	13	IR20_384	13	US18_173203; US18_174854	5	US18_173203; US18_174854	5	US18_173203; US18_174854	5	PT20_766	1	NZ15_C17	1	IT08_401010	1
	FR20_18309; FR20_18339; NZ15_C126; NZ15_ C127; NZ15_C128; US18_171878; US18_174180	1	FR20_18309; FR20_18339; NZ15_C126; NZ15_C127; NZ15_C128; US18_174180; US18_171878; US18_171930	1	FR20_18309; FR20_18339; NZ15_C126; NZ15_ C127; NZ15_C128; US18_174180; US18_171878	1	FR20_18023; FR20_18309; FR20_18339; GX19_11214039; GX19_11214035; GX19_11214022; GX19_11214021; GX19_11214009; NZ15_C126; NZ15_C127; NZ15_C128; US18_174180; US18_171878	1	FR20_18309; FR20_18339; NZ15_C126; NZ15_ C127; NZ15_C128; US18_174180; US18_171878	1	FR20_18309; FR20_18339; NZ15_C126; NZ15_ C127; NZ15_C128; US18_174180; US18_171878	1	av	1	US18_174180; US18_171878	1	av	1
	CA10_7178; CA10_7179; CA10_7175; CA10_7173	15	AU18_F008421; AU18_F008424; CA10_7178; CA10_7173	15	FR20_18352	3	DK19_1746; ES16_2429; FI19_33338; NL22_2218; NL22_2480; NL22_2672	13	ES16_2429	13	ES16_2429	13	CA10_7173	7	BE19_S32- 005061; NL22_2218; NL22_2480; NL22_2672	1	av	1
	GB21_17-175	15	GB21_17-175	15	GB21_17-175	15	GB21_17-175	15	GB21_17-175	15	GB21_17-175	15	CA10_2859; EE19_9102; FI19_928; NO22_1345; PT20_763; SK23_6270002SK 00000003004; SK23_6270003SK 00000003004	1	CA10_2859; FI19_928; NO22_1345; NZ15_C2	1	IT08_401100	1
	IR20_383	13	IR20_383	13	IR20_383	13	US18_173206	5	US18_173206	5	US18_173206	5	CA10_2857; CA10_5963; CA10_7429; PT20_765	1	CA10_2857; CA10_5963; CA10_7429	1	av	1
	av	1	1T_473; IN17_I002	15	av	1	IN17_I002	15	IN17_I002	15	IN17_I002	15	IN17_I002	15	IN17_I002	15	REF245	8
	EE19_86305; EE19_86309; EE19_86307; EE19_86308; ES16_937; ES16_2248; ES16_2252; I209_53020_1; IE09_6644; PT20_617; PT20_740; PT20_745; PT20_747; PT20_736; PT20_744; US18_174175; US18_168212	1	US18_168212	5	US18_168212	5	US18_168212	5	US18_168212	5	US18_168212	5	EE19_86305; EE19_86309; EE19_86307; EE19_86308; PT20_617; PT20_736; PT20_740; PT20_745; PT20_747; PT20_744	1	US18_168212; US18_174175	1	REF245	8

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kJ)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kJ)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A325	Vinho, branco n.e.		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F009582; NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28; NZ15_B29	15	NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28; NZ15_B29	15	NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28; NZ15_B29	15	CZ17_0379	9
A324	Vinho, espumante, n.e.		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F009590; GB21_17-757; NZ15_B28	15	GB21_17-757; NZ15_B28	15	GB21_17-757; NZ15_B28	15	CZ17_0381	9
A326	Vinho, tinto n.e.		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F009572; AU18_F009574; AU18_F009575; AU18_F009577; NZ15_B34; NZ15_B24	15	NZ15_B34; NZ15_B24	15	NZ15_B34; NZ15_B24	15	CZ17_0378	9
A334	Vodka		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	US18_174818	5	FR20_1008; NZ15_B1011	13	US18_174818	5	CA10_6705; CZ17_0383	9
A335	Whisky		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	US18_174819	5	CH22_518; FR20_1005; NZ15_B1009	13	US18_174819	5	CA10_2847; CA10_2977; CZ17_0384	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	CZ17_0379	13	AU18_F009582; NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28; NZ15_B29	15	AU18_F009582; NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28; NZ15_B29	15	AU18_F009582; NL22_423; NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28; NZ15_B29	15	AU18_F009582; NL22_423; NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28; NZ15_B29	15	AU18_F009582; NL22_423; NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28; NZ15_B29	15	AU18_F009582; NL22_423; NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28; NZ15_B29	15	AU18_F009582; NL22_423; NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28; NZ15_B29	15
	GB21_17-757	15	AU18_F009590; NZ15_B28	15	AU18_F009590; NZ15_B28	15	AU18_F009590; GB21_17-757; NZ15_B28	15	AU18_F009590; GB21_17-757; NZ15_B28	15	AU18_F009590; GB21_17-757; NZ15_B28	15	AU18_F009590; GB21_17-757; NZ15_B28	15	AU18_F009590; GB21_17-757; NZ15_B28	15
	CZ17_0378	13	AU18_F009572; AU18_F009574; AU18_F009575; AU18_F009577; NZ15_B34; NZ15_B24	15	AU18_F009572; AU18_F009574; AU18_F009575; AU18_F009577; NZ15_B34; NZ15_B24	15	AU18_F009572; AU18_F009574; AU18_F009575; AU18_F009577; NL22_422; NZ15_B34; NZ15_B24; SE17_1907	15	AU18_F009572; AU18_F009574; AU18_F009575; AU18_F009577; NL22_422; NZ15_B34; NZ15_B24; SE17_1907	15	AU18_F009572; AU18_F009574; AU18_F009575; AU18_F009577; NL22_422; NZ15_B34; NZ15_B24; SE17_1907	15	AU18_F009572; AU18_F009574; AU18_F009575; AU18_F009577; NL22_422; NZ15_B34; NZ15_B24; SE17_1907	15	AU18_F009572; AU18_F009574; AU18_F009575; AU18_F009577; NL22_422; NZ15_B34; NZ15_B24; SE17_1907	15
	CZ17_0383	13	JP15_16018	13	JP15_16018	13	US18_174818	5	US18_174818	5	US18_174818	5	US18_174818	5	JP15_16018	13
	CZ17_0384	13	JP15_16016	13	JP15_16016	13	JP15_16016	13	JP15_16016	13	JP15_16016	13	JP15_16016	13	JP15_16016	13

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol) (µg)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol) (µg)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)	
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A325	Vinho, branco n.e.		AU18_F009582; NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28; NZ15_B29	15	AU18_F009582; NL22_423; NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28; NZ15_B29	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F009582; CZ17_0379; DK19_167; DK19_232; DK19_164; EE19_9540; ES16_2462; GB21_17-233; GB21_17-755; GB21_17-756; I209_9700_2; JP15_16010; NL22_2142; NL22_423; NO22_1339; NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28; NZ15_B29; PL08_12.2.1.005; SK23_6420002SK 00000003004; US18_174837	1	AU18_F009582	15	AU18_F009582; NL22_423	15
A324	Vinho, espumante, n.e.		AU18_F009590; GB21_17-757; NZ15_B28	15	AU18_F009590; GB21_17-757; NZ15_B28	15	calculado	9	calculado	9	GB21_17-757	15	AU18_F009590	15	AU18_F009590	15
A326	Vinho, tinto n.e.		AU18_F009572; AU18_F009574; AU18_F009575; AU18_F009577; NZ15_B34; NZ15_B24; SE17_1907	15	AU18_F009572; AU18_F009574; AU18_F009575; AU18_F009577; NL22_422; NZ15_B34; NZ15_B24; SE17_1907	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F009572; AU18_F009574; AU18_F009575; AU18_F009577; CH22_509; CZ17_0378; DK19_213; EE19_9500; ES16_2465; FR20_5214; GB21_17-752; I209_9701_2; I209_4010_2; JP15_16011; NL22_422; NO22_1367; NZ15_B34; NZ15_B24; PL08_12.2.1.007; SE17_1907; US18_173190	1	AU18_F009572; AU18_F009574; AU18_F009575; AU18_F009577	15	AU18_F009572; AU18_F009574; AU18_F009575; AU18_F009577; NL22_422; SE17_1907	15
A334	Vodka		JP15_16018	13	US18_174818	5	calculado	9	calculado	9	CA10_2846; CZ17_0383; DK19_258; EE19_9780; ES16_1092; FR20_1008; I209_700639_2; JP15_16018; NL22_3215; NZ15_B1011; SE17_1918; US18_174818	1	CA10_6705; NL22_3215; NZ15_B1011	1	CA10_2846; CZ17_0383; DK19_258; FR20_1008; NL22_3215; NZ15_B1011; SE17_1918	1
A335	Whisky		JP15_16016	13	JP15_16016	13	calculado	9	calculado	9	CA10_2844; CA10_2847; CA10_2934; CA10_2977; CH22_518; CZ17_0384; DK19_286; EE19_9770; ES16_2466; FR20_1005; I209_4011_2; JP15_16016; NL22_421; NZ15_B1009; SE17_1926; US18_174819	1	CA10_2844; CA10_2977; NZ15_B1009	1	CA10_2844; CA10_2847; CA10_2934; CA10_2977; CH22_518; CZ17_0384; DK19_286; FR20_1005; NL22_421; NZ15_B1009; SE17_1926	1

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	US18_174837	1	calcu- lado	9	AU18_F009582; NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28; NZ15_B29	1	AU18_F009582; DK19_232; DK19_164; EE19_9540; NL22_2142; NL22_423; NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28; NZ15_B29	1	AU18_F009582; NL22_423	15	AU18_F009582; NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28; NZ15_B29	15	AU18_F009582	15	calculado	13
	av	1	calcu- lado	9	AU18_F009590; NZ15_B28	1	AU18_F009590; DK19_246; NZ15_B28	1	AU18_F009590	15	AU18_F009590; NZ15_B28	15	AU18_F009590; GB21_17-757	15	calculado	13
	US18_173190	1	calcu- lado	9	AU18_F009572; AU18_F009574; AU18_F009575; AU18_ F009577; NZ15_B34; NZ15_B24	1	AU18_F009572; AU18_ F009574; AU18_F009575; AU18_F009577; DK19_213; EE19_9500; NL22_422; NZ15_B34; NZ15_B24	1	AU18_F009574; NL22_422	15	AU18_F009572; AU18_F009574; AU18_F009575; AU18_ F009577; NZ15_B34; NZ15_B24; SE17_1907	15	AU18_F009572; AU18_F009574; AU18_F009575; AU18_F009577; SE17_1907	15	calculado	13
	CA10_6705; NL22_3215	1	calcu- lado	9	NZ15_B1011	1	DK19_258; EE19_9780; NL22_3215; NZ15_B1011	1	CA10_2846; CZ17_0383; DK19_258; NL22_3215; NZ15_B1011	1	US18_174818	5	US18_174818	5	calculado	5
	CA10_2844; CA10_2977	1	calcu- lado	9	NZ15_B1009	1	DK19_286; EE19_9770; NL22_421; NZ15_B1009	1	CA10_2844; CA10_2977; CA10_2847; CA10_2934; CZ17_0384; DK19_286; NL22_421; NZ15_B1009	1	US18_174819	5	US18_174819	5	calculado	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A325	Vinho, branco n.e.		AU18_F009582; NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28; NZ15_B29	15	NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28	13	AU18_F009582; NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28; NZ15_B29	15	NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28; NZ15_B29	15	AU18_F009582	15	calculado	1	calculado	15
A324	Vinho, espumante, n.e.		AU18_F009590; GB21_17-757; NZ15_B28	15	NZ15_B28	13	AU18_F009590; GB21_17-757; NZ15_B28	15	NZ15_B28	15	AU18_F009590	15	calculado	1	calculado	15
A326	Vinho, tinto n.e.		AU18_F009572; AU18_F009574; AU18_F009575; AU18_F009577; NZ15_B34; NZ15_B24; SE17_1907	15	NZ15_B24	13	AU18_F009572; AU18_F009574; AU18_F009575; AU18_F009577; NZ15_B34; NZ15_B24; SE17_1907	15	NZ15_B24	15	AU18_F009572; AU18_F009574; AU18_F009575; AU18_F009577	15	calculado	1	calculado	15
A334	Vodka		US18_174818	5	NZ15_B1011	13	US18_174818	5	CA10_2846; NL22_3215; NZ15_B1011; US18_174818	1	US18_174818	5	calculado	1	calculado	9
A335	Whisky		US18_174819	5	CA10_2844; CA10_2847; CA10_2934; CA10_2977; DK19_286; NZ15_B1009	1	US18_174819	5	CA10_2844; CA10_2847; CA10_2934; CA10_2977; ES16_2466; NL22_421; NZ15_B1009; US18_174819	1	US18_174819	5	calculado	1	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₅ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₅ -]		PHYTCCP ou PHYTCP- PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	JP15_16010	13	AU18_F009582; NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28; NZ15_B29	15	F119_926	13	NL22_2142; NL22_423; NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28; NZ15_B29	13	NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28; NZ15_B29	13	NZ15_B27; NZ15_B26; NZ15_B28; NZ15_B29	13	BE19_N32-008377; BE19_N32-005771; EE19_9540; FI19_926; NL22_2142; NL22_423; NO22_1339; PT20_712; PT20_716	1	BE19_N32-008377; BE19_N32-005771; NL22_2142; NL22_423	1	IT08_405010; SI12_691000 1000000000 3004	1
	NZ15_B28	7	AU18_F009590; GB21_17-757; NZ15_B28	15	GB21_17-757	15	GB21_17-757	15	GB21_17-757	15	GB21_17-757	15	BE19_N32-005791; NO22_1363; PT20_718; PT20_720; PT20_721; PT20_719	1	BE19_N32-005791	1	IT08_409000; SI12_6930001 000000000 3004	1
	JP15_16011	13	AU18_F009572; AU18_F009574; AU18_F009575; AU18_F009577; NZ15_B34; NZ15_B24	15	US18_173190	5	NL22_422; NZ15_B34	13	NZ15_B34	13	NZ15_B34	13	BE19_N32-000454; EE19_9500; NL22_422; NO22_1367; PT20_714	1	BE19_N32-000454; NL22_422	1	IT08_405020; SI12_6920001 000000000 3004	1
	CA10_2846; DK19_258; EE19_9780; ES16_1092; FR20_1008; I209_700639_2; JP15_16018; NL22_3215; NZ15_B1011; SE17_1918; US18_174818	1	US18_174818	5	US18_174818	5	DK19_258	13	US18_174818	5	US18_174818	5	CA10_2846; DK19_258; EE19_9780; FR20_1008; NL22_3215; NZ15_B1011	1	NL22_3215	1	av	1
	BE19_T33-005790; CA10_2844; CA10_2847; CA10_2934; CA10_2977; CH22_518; DK19_286; EE19_9770; ES16_2466; FR20_1005; I209_4011_2; JP15_16016; NL22_421; NZ15_B1009; SE17_1926; US18_174819	1	US18_174819	5	US18_174819	5	DK19_286; NL22_421	13	US18_174819	5	US18_174819	5	NZ15_B1009	13	BE19_T33-005790; NL22_421	1	IT08_408900	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kj)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kj)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
FG13. Especiarias, ervas aromáticas, molhos e condimentos																
A345	Canela, moída	Cinnamomum verum J. Presl	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	PK18_76	13	CZ17_0256	15	IR20_397; PK18_76	13	CA10_178	9
A346	Coentros, cru	Coriandrum sativum L.	IAN17_150400015	9	calculado	11	calculado	11	AU18_F003192; FI19_34238; IN17_G009	15	NZ15_X270	13	FI19_34238	15	IN17_G009	11
A351	Colorau		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F006316; US18_171329	5	NZ15_P45	13	AU18_F006316; US18_171329	5	US18_171329	1
A352	Cubo de caldo, peixe/ marisco		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	EE19_8424; FI19_29010; SE17_1419	1	FR20_11172	13	FR20_11172	3	TCASA_A363	1
A363	Cubo de caldo, vaca		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	RS16_1601	13	FR20_11001; FR20_11169	13	US18_171560; US18_171561	5	CA10_967	9
A362	Cubo de caldo, vegetais		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	GB21_17-727	15	FI19_29008; GX19_12131031; GX19_12131022; GX19_12131021; I209_666010_1	1	FI19_29008; GX19_12131031; GX19_12131022; GX19_12131021	1	FI19_29008; GX19_12131031; GX19_12131022; GX19_12131021; I209_666010_1	1
A347	Folha de louro cru	Laurus nobilis L.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	US18_170917	5	NZ15_P24	13	US18_170917	5	CA10_172	9
A353	Gengibre, cru	Zingiber officina- le Roscoe	WAFCT19_04_082	10	calculado	11	calculado	11	IN17_G014	15	CZ17_0493	15	PK18_69	13	IN17_G014	11
A354	Gindungo, fresco, cru	Capsicum spp.	WAFCT19_04_046	10	calculado	11	calculado	11	AU18_F002901; IN17_G008	15	NZ15_X287	13	IR20_71; PK18_60	13	IN17_G008	11
A401	Gindungo, seco, cru	Capsicum spp.	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	REF037	16	REF037	16	IN17_G022	15	IN17_G022	11
A348	Hortelã-comum, cru	Mentha spicata L.	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	IN17_G016	15	IN17_G016	15	IN17_G016	15	IN17_G016	11
A359	Ketchup		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	GB21_17-709; NZ15_S1008; SE17_1969	15	GB21_17-709; NZ15_S1008	15	GB21_17-709; NZ15_S1008	15	CA10_2494; CZ17_0395	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kj - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	CZ17_0256	15	CA10_178; CZ17_0256; DK19_1096; EE19_8526; ES16_2477; FR20_11025; GB21_13- 874; NL22_826; NO22_854; PT20_549; US18_171320	1	CZ17_0256	15	IR20_397; JP15_17067; PK18_76	13	IR20_397; JP15_17067; PK18_76	13	NL22_826	15	IR20_397; JP15_17067; PK18_76	13	IR20_397; JP15_17067	13
	AU18_F003192; IN17_G009	15	AU18_F003192; CA10_2067; DK19_867; EE19_2416; FI19_34238; FR20_11094; GB21_13- 888; NO22_862; NZ15_X270; PT20_7; US18_169997	1	AU18_F003192; IN17_G009	15	AU18_F003192; IN17_G009	15	AU18_F003192; IN17_G009	15	AU18_F003192; IN17_G009	15	AU18_F003192; IN17_G009	15	AU18_F003192; IN17_G009	15
	AU18_F006316; US18_171329	5	AU18_F006316; CH22_663; EE19_2591; ES16_2592; FI19_11182; FR20_11049; GB21_13- 879; I209_100218_1; NL22_1229; NO22_890; NZ15_P45; PT20_1197; SK23_5400030; US18_171329	1	AU18_F006316; US18_171329	5	AU18_F006316; US18_171329	5	AU18_F006316; US18_171329	5	AU18_F006316; US18_171329	5	AU18_F006316; US18_171329	5	AU18_F006316; US18_171329	5
	FR20_11172	3	EE19_8424; FI19_29010; FR20_11172; SE17_1419	1	EE19_8424; FR20_11172; SE17_1419	1	EE19_8424; SE17_1419	1	EE19_8424; SE17_1419	1	EE19_8424; SE17_1419	1	EE19_8424; SE17_1419	1	EE19_8424; SE17_1419	1
	CA10_967; DK19_1253; FR20_11001; FR20_11169; PT20_297; SE17_1210; SE17_1212; US18_171560; US18_171561	1	CA10_967; DK19_1253; FR20_11001; FR20_11169; PT20_297; SE17_1210; SE17_1212; US18_171560; US18_171561	1	RS16_1601	13	US18_171560	5	RS16_1601	13	RS16_1601	13	RS16_1601	13	RS16_1601	13
	GB21_17-727	15	GB21_17-727	3	EE19_8425	1	GB21_17-727	15	GB21_17-727	15	GB21_17-727	15	GB21_17-727	15	GB21_17-727	15
	ES16_2603	13	CA10_172; ES16_2603; FR20_11053; I209_8004_1; LT09_0303; NO22_896; NZ15_P24; SK23_5400025SK 00000003004; US18_170917	1	US18_170917	5	US18_170917	5	US18_170917	5	US18_170917	5	ES16_2603	13	US18_170917	5
	CZ17_0493; IN17_G014	15	DK19_62; EE19_2191; ES16_2606; FR20_11074; GB21_13- 890; NL22_832; NO22_853; NZ15_X310; PT20_1204; US18_169231	1	REF124	16	IN17_G014	15	IN17_G014	15	IN17_G014	15	IN17_G014	15	IN17_G014	15
	AU18_F002901; IN17_G008	15	AU18_F002901; DK19_808; ES16_2610; ES16_793; I209_335_1; NO22_858; NZ15_X287; PT20_1900000013; US18_170106	1	REF037; REF086	16	REF086	16	AU18_F002901; IN17_G008	15	AU18_F002901; IN17_G008	15	IN17_G008	15	AU18_F002901; IN17_G008	15
	IN17_G022	15	CA10_2355	1	REF037	16	IN17_G022	15	IN17_G022	15	IN17_G022	15	IN17_G022	15	IN17_G022	15
	IN17_G016	15	CA10_4725; I209_8008_1; IT08_006810; PT20_1900000031	1	IN17_G016	15	IN17_G016	15	IN17_G016	15	IN17_G016	15	IN17_G016	15	IN17_G016	15
	CA10_2494; GB21_17-709; NZ15_S1008; SE17_1969	15	GB21_17-709	3	NZ15_S1008; SE17_1969	15	GB21_17-709; NZ15_S1008; SE17_1969	15	GB21_17-709; NZ15_S1008; SE17_1969	15	GB21_17-709; NZ15_S1008; SE17_1969	15	GB21_17-709; NZ15_S1008; SE17_1969	15	GB21_17-709; NL22_462; NZ15_S1008; SE17_1969	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol) (µg)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol) (µg)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)	
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
FG13. Especiarias, ervas aromáticas, molhos e condimentos																
A345	Canela, moída	Cinnamo- mum verum J. Presl	CZ17_0256	15	IR20_397; JP15_17067; PK18_76	13	calculado	9	calculado	9	CA10_178; CZ17_0256; DK19_1096; EE19_8526; ES16_2477; FR20_11025; GB21_13-874; JP15_17067; NL22_826; NO22_854; US18_171320	1	US18_171320	5	US18_171320	5
A346	Coentros, cru	Coriandrum sativum L.	AU18_F003192; IN17_ G009	15	AU18_F003192; IN17_ G009	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F003192; CA10_2067; DK19_867; EE19_2416; FR20_11094; GB21_13-888; NO22_862; NZ15_X270; US18_169997	1	AU18_F003192	15	AU18_F003192; IN17_ G009	15
A351	Colorau		FI19_11182	13	AU18_F006316; US18_171329	5	calculado	9	calculado	9	AU18_F006316	5	US18_171329	5	AU18_F006316; US18_171329	5
A352	Cubo de caldo, peixe/ marisco		FR20_11172	3	EE19_8424; SE17_1419	1	calculado	9	calculado	9	EE19_8424; SE17_1419	1	av	1	SE17_1419	1
A363	Cubo de caldo, vaca		RS16_1601	13	RS16_1601	13	calculado	9	calculado	9	FR20_11169	3	CA10_967; US18_171560; US18_171561	1	CA10_967; DK19_1253; SE17_1210; SE17_1212; US18_171560; US18_171561	1
A362	Cubo de caldo, vegetais		GB21_17-727	15	GB21_17-727	15	calculado	9	calculado	9	GB21_17-727	15	av	1	TCASA_A352; TCASA_A363	1
A347	Folha de louro cru	Laurus nobilis L.	US18_170917	5	ES16_2603	13	calculado	9	calculado	9	CA10_172; ES16_2603; FR20_11053; GB21_13-806; I209_8004_1; NO22_896; NZ15_P24; US18_170917	1	av	1	CA10_172; FR20_11053; NO22_896	1
A353	Gengibre, cru	Zingiber officinale Roscoe	CZ17_0493; IN17_ G014	15	IN17_ G014	15	calculado	9	calculado	9	DK19_62; EE19_2191; ES16_2606; FR20_11074; GB21_13-890; NL22_832; NO22_853; NZ15_X310; US18_169231	1	US18_169231	1	IN17_ G014	15
A354	Gindungo, fresco, cru	Capsicum spp.	AU18_F002901; IN17_ G008	15	AU18_F002901; IN17_ G008	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F002901; DK19_808; ES16_2610; GB21_13-317; I209_335_1; JP15_06171; NO22_858; NZ15_X287; US18_170106	1	AU18_F002901	15	AU18_F002901; IN17_ G008	15
A401	Gindungo, seco, cru	Capsicum spp.	IN17_ G022	15	IN17_ G022	15	calculado	9	calculado	9	CA10_2355; JP15_06172	1	JP15_06172	13	IN17_ G022	15
A348	Hortelã-comum, cru	Mentha spicata L.	IN17_ G016	15	IN17_ G016	15	calculado	9	calculado	9	CA10_4725; I209_8008_1; US18_173475	1	av	1	IN17_ G016	15
A359	Ketchup		GB21_17-709; NL22_462; NZ15_S1008; SE17_1969	15	GB21_17-709; NZ15_S1008; SE17_1969	15	calculado	13	calculado	13	GB21_17-709	15	GB21_17-709; NL22_462; NZ15_ S1008	15	GB21_17-709; NL22_462; NZ15_ S1008; SE17_1969	15

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	US18_171320	5	calcu- lado	9	av	1	DK19_1096; EE19_8526; NL22_826	1	CA10_178; CZ17_0256; DK19_1096; PT20_549	1	IR20_397; JP15_17067	13	IR20_397; JP15_17067	13	calculado	5
	CA10_2067; US18_169997	1	calcu- lado	9	IN17_G009	15	AU18_F003192; EE19_2416; NZ15_X270	1	IN17_G009	15	AU18_F003192; FI19_34238; IN17_G009	15	AU18_F003192; FI19_34238; IN17_G009	15	calculado	15
	US18_171329	5	calcu- lado	9	AU18_F006316; NZ15_P45	1	AU18_F006316; EE19_2591; NL22_1229; NZ15_P45	1	AU18_F006316	5	AU18_F006316; US18_171329	5	AU18_F006316; US18_171329	5	calculado	5
	TCASA_A363	1	calcu- lado	9	av	1	EE19_8424	1	TCASA_A363	1	EE19_8424; SE17_1419	1	EE19_8424; SE17_1419	1	calculado	1
	CA10_967; US18_171560; US18_171561	1	calcu- lado	9	av	1	DK19_1253	1	CA10_967; DK19_1253; PT20_297	1	RS16_1601	5	RS16_1601; US18_171560; US18_171561	5	calculado	3
	TCASA_A363	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	TCASA_A363	1	I209_666010_1	1	I209_666010_1	1	calculado	1
	av	1	calcu- lado	9	NZ15_P24	1	NZ15_P24	1	NZ15_P24	13	US18_170917	5	US18_170917	5	calculado	1
	US18_169231	1	calcu- lado	9	IN17_G014	15	DK19_62; EE19_2191; NL22_832; NZ15_X310	1	IN17_G014	15	IN17_G014	15	IN17_G014	15	calculado	15
	JP15_06171	13	calcu- lado	9	IN17_G008	15	AU18_F002901; DK19_808; NZ15_X287	1	IN17_G008	15	AU18_F002901; IN17_G008	15	REF037	16	calculado	15
	IN17_G022	15	calcu- lado	9	IN17_G022	15	av	1	IN17_G022	15	IN17_G022	15	REF037	16	calculado	15
	av	1	calcu- lado	9	IN17_G016	15	av	1	IN17_G016	15	IN17_G016	15	IN17_G016	15	calculado	15
	JP15_17036	13	calcu- lado	9	NZ15_S1008	1	DK19_1262; DK19_922; EE19_2660; NL22_462; NZ15_S1008	1	NZ15_S1008	15	GB21_17-709; NZ15_ S1008; SE17_1969	15	GB21_17-709; SE17_1969	15	calculado	3

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₆) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)		
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE		
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	
FG13. Especiarias, ervas aromáticas, molhos e condimentos																	
A345	Canela, moida	Cinnamo- mum verum J. Presl	IR20_397; JP15_17067	13	US18_171320	5	IR20_397	13	CA10_178; NL22_826; US18_171320	1	calculado	1	IR20_397	13	calculado	9	
A346	Coentros, cru	Coriandrum sativum L.	IN17_G009	15	IN17_G009	15	IN17_G009	15	AU18_F003192; CA10_2067; NZ15_ X270; US18_169997	1	calculado	1	IN17_G009	15	calculado	9	
A351	Colorau		AU18_F006316; US18_171329	5	US18_171329	5	AU18_F006316; US18_171329	5	AU18_F006316	5	AU18_F006316; US18_171329	5	calculado	1	calculado	9	
A352	Cubo de caldo, peixe/ marisco		EE19_8424; SE17_1419	1	yTCASA_A352	1	EE19_8424; SE17_1419	1	av	1	calculado	1	EE19_8424; SE17_1419	1	calculado	9	
A363	Cubo de caldo, vaca		US18_171560; US18_171561	5	DK19_1253	3	US18_171560	5	CA10_967; US18_171560; US18_171561	1	US18_171560	5	calculado	1	calculado	9	
A362	Cubo de caldo, vegetais		I209_666010_1	1	yTCASA_A362	1	I209_666010_1	1	av	1	calculado	1	I209_666010_1	1	calculado	9	
A347	Folha de louro cru	Laurus nobilis L.	US18_170917	5	yTCASA_A347	1	ES16_2603	13	CA10_172; ES16_2603; NZ15_ P24; US18_170917	1	CA10_172; NZ15_ P24; US18_170917	1	calculado	1	calculado	9	
A353	Gengibre, cru	Zingiber officinale Roscoe	IN17_G014	15	IN17_G014	15	IN17_G014	15	ES16_2606; NL22_832; NZ15_ X310; US18_169231	1	calculado	1	IN17_G014	15	calculado	9	
A354	Gindungo, fresco, cru	Capsicum spp.	REF037	16	IN17_G008	15	IR20_71	13	AU18_F002901; NZ15_X287; US18_170106	1	calculado	1	IN17_G008	15	calculado	9	
A401	Gindungo, seco, cru	Capsicum spp.	REF037	16	IN17_G022	15	JP15_06172	13	CA10_2355	1	calculado	1	IN17_G022	15	calculado	9	
A348	Hortelã-comum, cru	Mentha spicata L.	IN17_G016	15	IN17_G016	15	IN17_G016	15	CA10_4725; US18_173475	1	calculado	1	IN17_G016	15	calculado	9	
A359	Ketchup		GB21_17-709; NZ15_S1008; SE17_1969	15	DK19_1262	3	GB21_17-709; NZ15_S1008; SE17_1969	15	CA10_2494; NL22_462; NZ15_ S1008	1	CA10_2494; NL22_462; NZ15_ S1008	1	calculado	1	calculado	9	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₃ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₃ -]		PHYTCCP ou PHYTCP- PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	IR20_397	13	IR20_397; JP15_17067; PK18_76	13	IR20_397; PK18_76	13	DK19_1096	13	CA10_178; CZ17_0256; DK19_1096; EE19_8526; ES16_2477; FR20_11025; GB21_13-874; JP15_17067; NO22_854; PT20_549; US18_171320	1	CA10_178; CZ17_0256; DK19_1096; EE19_8526; ES16_2477; FR20_11025; GB21_13-874; JP15_17067; NL22_826; NO22_854; PT20_549; US18_171320	1	CZ17_0256	15	CZ17_0256	15	TCASA_A356; TCASA_A357	1
	AU18_F003192; CA10_2067; DK19_867; EE19_2416; FI19_34238; FR20_11094; GB21_13-888; NO22_862; NZ15_17067; PT20_7; US18_169997	1	AU18_F003192; FI19_34238; IN17_G009	15	AU18_F003192; CA10_2067; DK19_867; EE19_2416; FI19_34238; FR20_11094; GB21_13-888; NO22_862; NZ15_17067; PT20_7; US18_169997	1	IN17_G009	15	IN17_G009	15	IN17_G009	15	IN17_G009	15	IN17_G009	15	IN17_G009	15
	AU18_F006316	5	AU18_F006316; US18_171329	5	AU18_F006316	5	RS16_2956	5	NZ15_P45	13	CH22_663; EE19_2591; ES16_2592; FR20_11049; GB21_13-879; I209_100218_1; NL22_1229; NO22_890; NZ15_P45; PT20_1197; RS16_2956; US18_171329	1	EE19_2591; NL22_1229; NO22_890; PT20_1197	1	US18_171329	5	REF268	7
	EE19_8424; SE17_1419	1	EE19_8424; SE17_1419	1	EE19_8424; SE17_1419	1	FR20_11172	3	EE19_8424; SE17_1419	1	EE19_8424; SE17_1419	1	EE19_8424	1	SE17_1419	1	av	1
	US18_171560	5	US18_171560	5	RS16_1601	13	US18_171560; US18_171561	5	US18_171560; US18_171561	5	US18_171560	5	PT20_297	1	CA10_967; FR20_11001; FR20_11169	1	av	1
	I209_666010_1	1	GB21_17-727	15	GB21_17-727	15	FI19_29008; GX19_12131031; GX19_12131022; GX19_12131021; I209_666010_1	1	I209_666010_1	1	I209_666010_1	1	TCASA_A352; TCASA_A363	1	TCASA_A352; TCASA_A363	1	av	1
	CA10_172; ES16_2603; FR20_11053; GB21_13-806; I209_8004_1; LT09_0303; NO22_896; NZ15_P24; US18_170917	1	US18_170917	5	CA10_172; ES16_2603; FR20_11053; GB21_13-806; I209_8004_1; LT09_0303; NO22_896; NZ15_P24; SK23_5400025SK 00000003004; US18_170917	1	ES16_2603	13	NZ15_P24	13	US18_170917	5	CA10_172; NO22_896	1	CA10_172; NO22_896	1	TCASA_A348; TCASA_A350; TCASA_A346; TCASA_A349	1
	US18_169231	5	IN17_G014	15	PK18_69	13	IN17_G014	15	IN17_G014	15	IN17_G014	15	CZ17_0493; IN17_G014	15	CZ17_0493; IN17_G014	15	IN17_G014	15
	IR20_71	13	REF037	16	ES16_793; IR20_71; PK18_60	13	IN17_G008	15	IN17_G008	15	IN17_G008	15	IN17_G008	15	IN17_G008	15	IN17_G008	15
	CA10_2355; JP15_06172	1	REF037	16	CA10_2355; JP15_06172	1	IN17_G022	15	IN17_G022	15	IN17_G022	15	IN17_G022	15	IN17_G022	15	IN17_G022	15
	CA10_4725; I209_8008_1; PT20_1900000031; US18_173475	1	IN17_G016	15	CA10_4725; I209_8008_1; IT08_006810; PT20_1900000031; US18_173475	1	IN17_G016	15	IN17_G016	15	IN17_G016	15	IN17_G016	15	IN17_G016	15	IN17_G016	15
	GB21_17-709	15	GB21_17-709; NZ15_S1008	15	GB21_17-709	15	GB21_17-709	15	GB21_17-709	15	GB21_17-709	15	JP15_17036; NZ15_S1008	13	BE19_S32- 002680; NL22_462	1	av	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kj)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kj)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A360	Maionese		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	TN18_252	2	IR20_293	15	AU18_F005441	7	CZ17_0081	9
A349	Manjericão, cru	Ocimum basilicum L.	TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F000396; GB21_13-804	15	GB21_13-804	15	GB21_13-804	15	CA10_212	9
A355	Mostarda, molho		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	TN18_255	2	GB21_17-364	15	GB21_17-364	15	US18_172234	1
A356	Pimenta, moída	Piper spp.	TCASA	16	calculado	11	calculado	11	IN17_G031	15	NZ15_P48	13	IR20_400; IR20_401	13	IN17_G031	11
A357	Piri-piri, pó		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F002893; US18_171319	5	AU18_F002893; US18_171319	5	AU18_F002893; US18_171319	5	CA10_177	9
A343	Sal, iodado		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	NZ15_P81	15	CH22_14086; CH22_762; FI19_30; NZ15_P81	13	AU18_F007878	7	av	1
A344	Sal, n.e.		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	GB21_17-367	15	GB21_17-367	15	GB21_17-367; IR20_403	15	CA10_214; CZ17_0249	9
A350	Salsa, cru	Petroselinum crispum (Mill.) A.W.Hill	WAFCT19_04_045	10	calculado	11	calculado	11	AU18_F006321; IN17_C028	15	GR13_CA_1090	13	GR13_CA_1090; IR20_55	13	IN17_C028	11
A358	Vinagre, vinho		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	US18_172240	5	FR20_11220	15	IR20_396	13	IR20_396; US18_172240	1

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kj - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	IR20_293; JP15_17042	13	AU18_F005441; CH22_771; CZ17_0081; DK19_1009; EE19_4230; ES16_2553; I209_3004_1; LT09_0292; NL22_2083; NL22_451; NO22_1931; SE17_50; SK23_4350001SK 00000003004	1	AU18_F005441; IR20_293; NL22_451	15	AU18_F005441; BE19_S32-002644; IR20_293; NL22_451	15	AU18_F005441; BE19_S32-002644; IR20_293; NL22_451	15	AU18_F005441; BE19_S32-002644; IR20_293; NL22_451	15	AU18_F005441; BE19_S32-002644; IR20_293; NL22_451	15	AU18_F005441; BE19_S32-002644; IR20_293; NL22_451	15
	AU18_F000396	15	GB21_13-804	3	AU18_F000396	15	AU18_F000396; GB21_13-804	15	AU18_F000396; GB21_13-804	15	AU18_F000396; GB21_13-804	15	AU18_F000396; GB21_13-804	15	AU18_F000396; GB21_13-804	15
	US18_172234	5	GB21_17-364	3	US18_172234	5	BE19_S32-002661; GB21_17-364	15	BE19_S32-002661; GB21_17-364	15	BE19_S32-002661; GB21_17-364	15	BE19_S32-002661; GB21_17-364	15	BE19_S32-002661; GB21_17-364	15
	IN17_G031	15	AU18_F006618; CZ17_0255; DK19_236; DK19_153; EE19_8703; ES16_2590; FI19_11177; FI19_11178; FR20_11015; FR20_11019; GB21_13- 880; GB21_13-881; I209_999964_1; IS08_0571; IT08_006820; LT09_0301; NL22_823; NO22_1291; NO22_892; NZ15_P48; NZ15_P7; PT20_961; SK23_5400010SK 00000003004; SK23_5400013SK 00000003004; US18_170933; US18_170931	1	IN17_G031	15	IN17_G031	15	IN17_G031	15	IN17_G031	15	IN17_G031	15	IN17_G031	15
	AU18_F002893; US18_171319	5	AU18_F002893; CA10_177; ES16_2611; NO22_887; US18_171319	1	JP15_17072	13	JP15_17072	13	JP15_17072	13	JP15_17072	13	JP15_17072	13	JP15_17072	13
	AU18_F007878	15	AU18_F007878	15	AU18_F007878; NZ15_P81	15	AU18_F007878; FI19_30; NZ15_P81	15	AU18_F007878; FI19_30; NZ15_P81	15	AU18_F007878; FI19_30; NZ15_P81	15	AU18_F007878; NZ15_P81	15	AU18_F007878; FI19_30; NZ15_P81	15
	AU18_F007879; GB21_17-367	15	AU18_F007879	15	IR20_403	15	GB21_17-367; IR20_403; NZ15_P10	15	GB21_17-367; IR20_403; NZ15_P10	15	AU18_F007879; GB21_17-367; IR20_403; NZ15_P10	15	GB21_17-367; IR20_403; NZ15_P10	15	AU18_F007879; GB21_17-367; IR20_403; NZ15_P10	15
	AU18_F006321; IN17_C028	15	AU18_F006321; DK19_8; ES16_2593; FR20_11014; I209_338_1; NZ15_X68; PT20_6	1	AU18_F006321; IN17_C028	15	AU18_F006321; IN17_C028	15	AU18_F006321; IN17_C028	15	AU18_F006321; IN17_C028	15	IN17_C028	15	AU18_F006321; IN17_C028	15
	ES16_2124; IR20_396; JP15_17017	13	FR20_11220	3	JP15_17017	13	ES16_2124; IR20_396; JP15_17017	13	ES16_2124; IR20_396; JP15_17017	13	ES16_2124; IR20_396; JP15_17017	13	ES16_2124; IR20_396; JP15_17017	13	ES16_2124; IR20_396; JP15_17017	13

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol) (µg)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol) (µg)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)		
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]		
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	
A360	Maionese		AU18_F005441; IR20_293; NL22_451	15	AU18_F005441; BE19_S32-002644; IR20_293; NL22_451	15	calculado	15	calculado	15	AU18_F005441; NL22_451	15	AU18_F005441; NL22_451	15	AU18_F005441; NL22_451	15	
A349	Manjerição, cru	Ocimum basilicum L.	AU18_F000396; GB21_13- 804	15	AU18_F000396; GB21_13-804	15	calculado	13	calculado	13	GB21_13-804	15	AU18_F000396	15	AU18_F000396	15	
A355	Mostarda, molho		GB21_17-364	15	BE19_S32-002661; GB21_17-364	15	calculado	9	calculado	9	GB21_17-364	15	US18_172234	5	US18_172234	5	
A356	Pimenta, moída	Piper spp.	IN17_G031	15	IN17_G031	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F006618	5	IN17_G031	15	IN17_G031	15	
A357	Piri-piri, pó		JP15_17072	13	JP15_17072	13	calculado	9	calculado	9	AU18_F002893; CA10_177; ES16_2611; JP15_17072; NO22_887; US18_171319	1	JP15_17072	13	JP15_17072	13	
A343	Sal, iodado		AU18_F007878; NZ15_P81	15	AU18_F007878; FI19_30	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F007878	15	NZ15_P81	1	AU18_F007878	15	
A344	Sal, n.e.		AU18_F007879; GB21_17- 367; IR20_403; NZ15_P10	15	AU18_F007879; GB21_17-367; IR20_403	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F007879; GB21_17-367	15	CA10_214; NZ15_P9; US18_173468	1	AU18_F007879	15	
A350	Salsa, cru	Petroseli- num cris- pum (Mill.) A.W.Hill	AU18_F006321; IN17_C028	15	AU18_F006321; IN17_C028	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F006321; DK19_8; ES16_2593; FR20_11014; GR13_CA_1090; I209_338_1; JP15_06239; NZ15_X68	1	AU18_F006321	15	AU18_F006321; IN17_C028	15	
A358	Vinagre, vinho		ES16_2124; IR20_396; JP15_17017	13	ES16_2124; IR20_396; JP15_17017	13	calculado	9	calculado	9	DK19_226; EE19_8332; I209_100205_1; JP15_17017; SE17_1966	1	JP15_17017	13	JP15_17017	13	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	NL22_451	15	calcu- lado	9	AU18_F005441	1	NL22_451	15	AU18_F005441; NL22_451	15	AU18_F005441; IR20_293; NL22_451	15	AU18_F005441; IR20_293; NL22_451	15	calculado	3
	JP15_06238	13	calcu- lado	9	AU18_F000396; NZ15_P1006	1	AU18_F000396; EE19_2383; NL22_2177; NZ15_P1006	1	JP15_06238	13	AU18_F000396; GB21_13-804	15	AU18_F000396; GB21_13-804	15	calculado	1
	US18_172234	5	calcu- lado	9	av	1	DK19_433	1	PT20_1210	1	US18_172234	5	US18_172234	5	calculado	5
	IN17_G031	15	calcu- lado	9	IN17_G031	15	AU18_F006618; DK19_236; DK19_153; EE19_8703; NL22_823; NZ15_P48; NZ15_P7	1	IN17_G031	15	IN17_G031	15	IN17_G031	15	calculado	15
	JP15_17072	13	calcu- lado	9	AU18_F002893	1	AU18_F002893	1	AU18_F002893	5	JP15_17072	13	JP15_17072	13	calculado	5
	av	1	calcu- lado	9	AU18_F007878; NZ15_P81	1	AU18_F007878; EE19_9411; NL22_841; NL22_5286; NZ15_P81	1	AU18_F007878; NL22_841; NL22_5286	1	AU18_F007878	15	AU18_F007878	15	calculado	1
	CA10_214; US18_173468	1	calcu- lado	9	AU18_F007879; NZ15_P10; NZ15_P9	1	AU18_F007879; DK19_417; EE19_9410; NL22_2953; NZ15_P10; NZ15_P9	1	AU18_F007879; CA10_214; CZ17_0249; DK19_417; NL22_2953; NZ15_P10; NZ15_P9; PT20_1900000114; PT20_972	1	AU18_F007879; GB21_17-367	15	AU18_F007879; GB21_17-367	15	calculado	1
	JP15_06239	13	calcu- lado	9	IN17_C028	15	AU18_F006321; DK19_8; NZ15_X68	1	IN17_C028	15	AU18_F006321; IN17_C028	15	AU18_F006321; IN17_C028	15	calculado	15
	av	1	calcu- lado	9	av	1	DK19_226; EE19_8332	1	JP15_17017	13	IR20_396; JP15_17017	13	IR20_396; JP15_17017	13	calculado	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A360	Maionese		AU18_F005441; IR20_293; NL22_451	15	DK19_1009	3	AU18_F005441; IR20_293; NL22_451	15	AU18_F005441; NL22_2083; NL22_451	1	AU18_F005441; NL22_451	15	calculado	1	calculado	9
A349	Manjerição, cru	Ocimum basilicum L.	AU18_F000396; GB21_13-804	15	CA10_212; JP15_06238; NZ15_P1006	1	IR20_57	13	AU18_F000396; CA10_212; NZ15_ P1006	1	calculado	1	IR20_57	13	calculado	9
A355	Mostarda, molho		US18_172234	5	US18_172234	5	US18_172234	5	US18_172234	1	US18_172234	5	calculado	1	calculado	9
A356	Pimenta, moída	Piper spp.	IN17_G031	15	IN17_G031	15	IR20_400; IR20_401; NZ15_P7	13	AU18_F006618; NL22_823; NZ15_ P48; NZ15_P7; US18_170931; US18_170933	1	calculado	1	IN17_G031	15	calculado	9
A357	Piri-piri, pó		JP15_17072	13	US18_171319	5	AU18_F002893; US18_171319	5	AU18_F002893; CA10_177; ES16_2611; US18_171319	1	AU18_F002893; US18_171319	5	calculado	1	calculado	9
A343	Sal, iodado		AU18_F007878	15	FI19_30	1	AU18_F007878	5	AU18_F007878; ES16_2585; NL22_841; NL22_5286; NZ15_P81	1	AU18_F007878	15	calculado	1	calculado	9
A344	Sal, n.e.		AU18_F007879; GB21_17-367	15	CA10_214; DK19_417; FI19_79; FI19_33151; US18_173468	1	GB21_17-367	15	AU18_F007879; CA10_214; NL22_2953; NZ15_ P10; NZ15_P9; US18_173468	1	AU18_F007879	15	calculado	1	calculado	9
A350	Salsa, cru	Petroseli- num cris- pum (Mill.) A.W.Hill	AU18_F006321; IN17_C028	15	IN17_C028	15	IR20_55	13	AU18_F006321; NZ15_X68	1	AU18_F006321	15	calculado	1	calculado	9
A358	Vinagre, vinho		IR20_396; JP15_17017	13	FI19_929	1	IR20_396	13	av	1	calculado	1	IR20_396	13	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₅ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₅ -]		PHYTCCP ou PHYTCP- PD ⁺ ou PHYTCPP ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	NL22_451	15	AU18_F005441; NL22_451	15	AU18_F005441; IR20_293	15	AU18_F005441; DK19_1009; JP15_17042; NL22_451; NO22_1931	13	AU18_F005441; JP15_17042	13	AU18_F005441; JP15_17042	13	NL22_451	15	NL22_451	15	av	1
	GB21_13-804	15	AU18_F000396; GB21_13-804	15	GB21_13-804	15	NL22_2177; NZ15_P1006	13	NZ15_P1006	13	NZ15_P1006	13	CA10_212; EE19_2383; JP15_06238; NL22_2177; NO22_1604; NZ15_P1006; PT20_1900000030	1	NL22_2177	1	REF267	16
	GB21_17-364	15	GB21_17-364	15	GB21_17-364	15	GB21_17-364	15	GB21_17-364	15	GB21_17-364	15	US18_172234	5	US18_172234	5	av	1
	IR20_400; IR20_401; JP15_17065	13	IR20_400; IR20_401; JP15_17065; PK18_82	13	IR20_400; IR20_401; PK18_82	13	FI19_11177	13	BE19_N32-005649; DK19_236; EE19_8703; ES16_2590; FR20_11019; FR20_11015; GB21_13-880; GB21_13-881; I209_999964_1; JP15_17064; JP15_17065; LT09_0301; NO22_1291; NO22_892; NZ15_P48; NZ15_P7; PT20_961; RS16_2949; US18_170931; US18_170933	1	IN17_G031	15	IN17_G031	15	IN17_G031	15	IN17_G031	15
	AU18_F002893; CA10_177; ES16_2611; JP15_17072; NO22_887; US18_171319	1	AU18_F002893; US18_171319	5	AU18_F002893; CA10_177; ES16_2611; JP15_17072; NO22_887; US18_171319	1	CA10_177; ES16_2611; JP15_17072; NO22_887; US18_171319	1	CA10_177; ES16_2611; JP15_17072; NO22_887; US18_171319	1	CA10_177; ES16_2611; JP15_17072; NO22_887; US18_171319	1	CA10_177; JP15_17072; NO22_887	1	US18_171319	5	REF268	7
	TN18_262	2	AU18_F007878	15	AU18_F007878	15	FI19_30; NL22_841	13	BE19_N32-020388; CH22_14086; CH22_762; EE19_9411; ES16_2585; LT09_0289; NO22_1314; NZ15_P81; SE17_1975	1	BE19_N32-020388; CH22_14086; CH22_762; EE19_9411; ES16_2585; FI19_30; LT09_0289; NL22_841; NL22_5286; NO22_1314; NZ15_P81; SE17_1975	1	BE19_N32-020388; EE19_9411; FI19_30; NL22_5286; NL22_841; NO22_1314	1	BE19_N32-020388; NL22_5286; NL22_841	1	av	1
	GB21_17-367	15	AU18_F007879; GB21_17-367	15	AU18_F007879; GB21_17-367	15	GB21_17-367	15	GB21_17-367	15	GB21_17-367	15	CA10_214; CZ17_0249; DK19_417; EE19_9410; FI19_79; FI19_33151; NL22_2953; NO22_1312; NO22_1315; PT20_1900000114; PT20_972	1	NL22_2953	1	av	1
	IR20_55	13	AU18_F006321; IN17_C028	15	IR20_55	13	IN17_C028	15	IN17_C028	15	IN17_C028	15	IN17_C028	15	IN17_C028	15	IN17_C028	15
	ES16_2124; IR20_396; JP15_17017	13	ES16_2124; IR20_396; JP15_17017	13	ES16_2124; IR20_396; JP15_17017	13	US18_172240	5	BE19_N32-004502; EE19_8332; I209_100205_1; PT20_314; SE17_1966	1	ES16_2124	13	BE19_N32-004502; EE19_8332; FI19_929; PT20_314	1	BE19_N32-004502	1	av	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kj)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kj)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
FG14. Açúcar, xaropes e doces																
A292	Açúcar, branco		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F008976; GB21_17-063; NZ15_W24	15	GB21_17-063	15	GB21_17-063; IR20_299	15	CZ17_0190; PK18_185	9
A293	Açúcar, mascavado		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F008969; GB21_17-060; NZ15_W19	15	AU18_F008969; GB21_17-060	15	GB21_17-060	15	CA10_4317; PK18_186	9
A307	Biscoito, sortido		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	GB21_11-806; GB21_11-809; GB21_11-802; NZ15_A76; NZ15_A63	15	GB21_11-806; GB21_11-809; GB21_11-802; NZ15_A76; NZ15_A63	15	GB21_11-806; GB21_11-809; GB21_11-802; IS08_0254; NZ15_A76; NZ15_A63	15	US18_168014; US18_174950; US18_174967	1
A304	Bola de Berlim, com creme		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	NL22_474; NO22_606	1	NL22_474	1	NL22_474	1	PT20_IS482	1
A308	Bolacha, pepitas de chocolate		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F001170; GB21_11-815; GB21_11-816; NL22_2405	15	GB21_11-815; GB21_11-816	15	GB21_11-815; GB21_11-816; NZ15_A1061	15	NL22_2405; US18_172717; US18_172820; US18_175071	1
A309	Bolacha, recheada		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F001233; GB21_11-804; GB21_11-813; NZ15_A9	15	AU18_F001233; GB21_11-804; GB21_11-813; NZ15_A9	15	GB21_11-804; GB21_11-813; NZ15_A9	15	IR20_314; US18_171842; US18_172718; US18_172737; US18_174079; US18_174095	1
A305	Bolinhos fritos, sem creme		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	CH22_851; NL22_3237; NL22_1470; PT20_472; PT20_512	1	CH22_851	13	CH22_851; NL22_1470; NL22_3237; PT20_472; PT20_512	1	PT20_IS472	1
A306	Bolo de fatia, n.e.		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F002169; GB21_11-830; GB21_11-832; GB21_11-836	15	GB21_11-830; GB21_11-832; GB21_11-836	15	GB21_11-830; GB21_11-832; GB21_11-836	15	US18_172697; US18_172702; US18_172703; US18_172706; US18_172707; US18_172709	1
A299	Cacau, em pó		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F002980; NZ15_C67; NZ15_C1036; SE17_1887	15	CZ17_0345; NZ15_C67; NZ15_C1036	15	NZ15_C67; NZ15_C1036	15	CZ17_0345	9
A300	Chocolate, leite		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F002929; F119_33; GB21_17-648; NL22_431; NZ15_W59	15	GB21_17-648; NZ15_W59	15	GB21_17-648; NZ15_W59	15	CA10_4186; CZ17_0347	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - kilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)			Álcool (g)			Cinzas (g)			Cálcio (mg)			Ferro (mg)			Magnésio (mg)			Fósforo (mg)			Potássio (mg)	
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]			ALC ou [ALC-]			ASH ou [ASH-]			CA ou [CA-]			FE ou [FE-]			MG ou [MG-]			P ou [P-]			K ou [K-]	
	REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ		REF_ID	IQ
	AU18_F008976; GB21_17-063	15		AU18_F008976	15		IR20_299; NZ15_W24	15		AU18_F008976; GB21_17-063; IR20_299	15		AU18_F008976; GB21_17-063; IR20_299	15		AU18_F008976; GB21_17-063; IR20_299	15		AU18_F008976; GB21_17-063; IR20_299	15		AU18_F008976; GB21_17-063; IR20_299	15
	GB21_17-060	15		GB21_17-060	3		AU18_F008969; NZ15_W19	15		AU18_F008969; GB21_17-060	15		AU18_F008969; GB21_17-060	15		AU18_F008969; GB21_17-060	15		AU18_F008969; GB21_17-060	15		AU18_F008969; GB21_17-060	15
	GB21_11-806; GB21_11-809; GB21_11-802	15		GB21_11-806; GB21_11-809; GB21_11-802	3		NZ15_A76; NZ15_A63	15		BE19_S32-004465; GB21_11-806; GB21_11-809; GB21_11-802; NZ15_A76; NZ15_A63	15		BE19_S32-004465; GB21_11-806; GB21_11-809; GB21_11-802; NZ15_A76; NZ15_A63	15		BE19_S32-004465; GB21_11-806; GB21_11-809; GB21_11-802; NL22_635; NZ15_A76; NZ15_A63	15		GB21_11-806; GB21_11-809; GB21_11-802; NZ15_A76; NZ15_A63	15		BE19_S32-004465; GB21_11-806; GB21_11-809; GB21_11-802; NZ15_A76; NZ15_A63	15
	NL22_474	1		NL22_474	1		NL22_474	1		NL22_474	1		NL22_474	1		NL22_474	1		NL22_474	1		NL22_474	1
	GB21_11-815; GB21_11-816; NL22_2405; NZ15_A1061; NZ15_A1073; SE17_1621	15		GB21_11-815; GB21_11-816	3		AU18_F001170; NL22_2405	15		AU18_F001170; GB21_11-815; GB21_11-816; NL22_2405; NZ15_A1061; NZ15_A1073; SE17_1621	15		AU18_F001170; GB21_11-815; GB21_11-816; NL22_2405; NZ15_A1061; NZ15_A1073; SE17_1621	15		AU18_F001170; GB21_11-815; GB21_11-816; NL22_2405; NZ15_A1061; NZ15_A1073; SE17_1621	15		AU18_F001170; GB21_11-815; GB21_11-816; NL22_2405; NZ15_A1061; NZ15_A1073; SE17_1621	15		AU18_F001170; GB21_11-815; GB21_11-816; NL22_2405; NZ15_A1061; NZ15_A1073; SE17_1621	15
	AU18_F001233; GB21_11-804; GB21_11-813	15		GB21_11-804; GB21_11-813	3		AU18_F001233; NZ15_A9	15		AU18_F001233; GB21_11-804; GB21_11-813; NZ15_A9	15		AU18_F001233; GB21_11-804; GB21_11-813; NZ15_A9	15		AU18_F001233; GB21_11-804; GB21_11-813; NZ15_A9	15		AU18_F001233; GB21_11-804; GB21_11-813; NZ15_A9	15		AU18_F001233; GB21_11-804; GB21_11-813; NZ15_A9	15
	CH22_851; NL22_1470; NL22_3237; PT20_472; PT20_512	1		CH22_851; NL22_1470; NL22_3237; PT20_472; PT20_512	1		NL22_1470; NL22_3237; PT20_472; PT20_512	1		CH22_851; NL22_1470; NL22_3237; PT20_472; PT20_512	1		CH22_851; NL22_1470; NL22_3237; PT20_472; PT20_512	1		CH22_851; NL22_1470; NL22_3237; PT20_472	1		CH22_851; NL22_1470; NL22_3237; PT20_472; PT20_512	1		CH22_851; NL22_1470; NL22_3237; PT20_512; PT20_472	1
	AU18_F002169; GB21_11-830; GB21_11-832; GB21_11-836	15		GB21_11-830; GB21_11-832; GB21_11-836	3		AU18_F002169	15		AU18_F002169; GB21_11-830; GB21_11-832; GB21_11-836	15		AU18_F002169; GB21_11-830; GB21_11-832; GB21_11-836	15		AU18_F002169; GB21_11-830; GB21_11-832; GB21_11-836	15		AU18_F002169; GB21_11-830; GB21_11-832; GB21_11-836	15		AU18_F002169; GB21_11-830; GB21_11-832; GB21_11-836	15
	AU18_F002980; CZ17_0345; NZ15_C1036	15		SE17_1887	3		AU18_F002980; CZ17_0345; NZ15_C67; NZ15_C1036; SE17_1887	15		AU18_F002980; NZ15_C67; NZ15_C1036; SE17_1887	15		AU18_F002980; NZ15_C67; NZ15_C1036	15		AU18_F002980; NZ15_C67; NZ15_C1036; SE17_1887	15		AU18_F002980; NZ15_C67; NZ15_C1036; SE17_1887	15		AU18_F002980; NZ15_C67; NZ15_C1036; SE17_1887	15
	AU18_F002929; GB21_17-648	15		GB21_17-648	3		AU18_F002929; NL22_431; NZ15_W59	15		AU18_F002929; GB21_17-648; NL22_431; NZ15_W59	15		AU18_F002929; GB21_17-648; NL22_431; NZ15_W59	15		AU18_F002929; GB21_17-648; NL22_431; NZ15_W59	15		AU18_F002929; GB21_17-648; NL22_431; NZ15_W59	15		AU18_F002929; GB21_17-648; NL22_431; NZ15_W59	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)		
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]		
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	
FG14. Açúcar, xaropes e doces																	
A292	Açúcar, branco		AU18_F008976; GB21_17-063; IR20_299	15	AU18_F008976; GB21_17-063; IR20_299; NZ15_W24	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F008976; GB21_17-063	15	NZ15_W24; US18_169655	1	AU18_F008976	15	
A293	Açúcar, mascavado		AU18_F008969; GB21_17-060	15	AU18_F008969; GB21_17-060; NZ15_W19	15	calculado	9	calculado	9	GB21_17-060	15	CA10_4317; NZ15_W19; US18_168833	1	PK18_186	13	
A307	Biscoito, sortido		GB21_11-806; GB21_11-809; GB21_11-802; NZ15_A76; NZ15_A63	15	BE19_S32-004465; GB21_11-806; GB21_11-809; GB21_11-802; NZ15_A76; NZ15_A63	15	calculado	13	calculado	13	GB21_11-806; GB21_11-809; GB21_11-802; NZ15_A76; NZ15_A63	15	NZ15_A76; NZ15_A63	15	GB21_11-802; NZ15_A76	15	
A304	Bola de Berlim, com creme		NL22_474	1	NL22_474	1	calculado	9	calculado	9	NL22_474	1	NL22_474	1	NL22_474	1	
A308	Bolacha, pepitas de chocolate		AU18_F001170; GB21_11-815; GB21_11-816; NZ15_A1061; NZ15_A1073; SE17_1621	15	AU18_F001170; GB21_11-815; GB21_11-816; NL22_2405; NZ15_A1061; NZ15_A1073; SE17_1621	15	calculado	15	calculado	15	AU18_F001170; NL22_2405; NZ15_A1061; NZ15_A1073; SE17_1621	15	AU18_F001170; NL22_2405; NZ15_A1061; NZ15_A1073	15	AU18_F001170; NL22_2405; NZ15_A1061; NZ15_A1073; SE17_1621	15	
A309	Bolacha, recheada		AU18_F001233; GB21_11-804; GB21_11-813; NZ15_A9	15	AU18_F001233; GB21_11-804; GB21_11-813; NZ15_A9	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F001233; GB21_11-804; NZ15_A9	15	AU18_F001233; NZ15_A9	15	AU18_F001233; GB21_11-813; NZ15_A9	15	
A305	Bolinhos fritos, sem creme		CH22_851; NL22_1470; NL22_3237; PT20_472; PT20_512	1	CH22_851; NL22_1470; NL22_3237; PT20_512; PT20_472	1	calculado	9	calculado	9	CH22_851; NL22_1470; NL22_3237	1	NL22_1470; NL22_3237	1	CH22_851; NL22_1470; NL22_3237	1	
A306	Bolo de fatia, n.e.		AU18_F002169; GB21_11-830; GB21_11-832; GB21_11-836	15	AU18_F002169; GB21_11-830; GB21_11-832; GB21_11-836	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F002169; GB21_11-830; GB21_11-832; GB21_11-836	15	AU18_F002169	15	AU18_F002169; GB21_11-832	15	
A299	Cacau, em pó		AU18_F002980; CZ17_0345; NZ15_C67; NZ15_C1036; SE17_1887	15	AU18_F002980; NZ15_C67; NZ15_C1036	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F002980	15	AU18_F002980; NZ15_C1036	15	AU18_F002980; NZ15_C1036; SE17_1887	15	
A300	Chocolate, leite		AU18_F002929; GB21_17-648; NZ15_W59	15	AU18_F002929; F119_33; GB21_17-648; NZ15_W3; NZ15_W59	15	calculado	15	calculado	15	AU18_F002929; GB21_17-648; NL22_431; NZ15_W59	15	AU18_F002929; NL22_431	15	AU18_F002929; GB21_17-648; NL22_431	15	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - kilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
US18_169655	1	calcu- lado	9	AU18_F008976; NZ15_W24	1	AU18_F008976; DK19_77; NZ15_W24	1	AU18_F008976; CZ17_0190; DK19_77; JP15_03006; NZ15_W24; PT20_503	1	AU18_F008976; GB21_17-063	15	AU18_F008976; GB21_17-063	15	calculado	1
CA10_4317; US18_168833	1	calcu- lado	9	AU18_F008969; NZ15_W19	1	AU18_F008969; DK19_1414; DK19_876; EE19_8528; NL22_374; NZ15_W19	1	AU18_F008969; CA10_4317; DK19_1414; DK19_876; NL22_374; NZ15_W19; PT20_502	1	AU18_F008969	15	AU18_F008969	15	calculado	1
JP15_15095	13	calcu- lado	9	NZ15_A11; NZ15_A76; NZ15_A63	1	DK19_1173	3	NL22_836	15	GB21_11-806; GB21_11- 809; GB21_11-802; NZ15_A76; NZ15_A63	15	BE19_S32-004465; GB21_11-806; GB21_11-809; GB21_11-802	15	calculado	13
NL22_474	1	calcu- lado	9	av	1	NL22_474	1	NL22_474	1	NL22_474	1	NL22_474	1	calculado	1
NL22_2405	15	calcu- lado	9	AU18_F001170; NZ15_ A1061; NZ15_A1073	1	NL22_2405	15	NL22_2405; NZ15_ A1061; NZ15_A1073	15	AU18_F001170; GB21_11-815; GB21_11- 816; NL22_2405; NZ15_ A1061; NZ15_A1073; SE17_1621	15	AU18_F001170; GB21_11-815; GB21_11-816; NL22_2405; SE17_1621	15	calculado	5
US18_171842; US18_172718; US18_172737; US18_174079; US18_174095	1	calcu- lado	9	AU18_F001233; NZ15_A9	1	AU18_F001233; EE19_8248; NZ15_A9	1	AU18_F001233	1	AU18_F001233; GB21_11-804; GB21_11- 813; NZ15_A9	15	AU18_F001233; GB21_11-804; GB21_11-813	15	calculado	13
NL22_1470; NL22_3237	1	calcu- lado	9	av	1	NL22_1470; NL22_3237	1	NL22_1470; NL22_3237; PT20_472; PT20_512	1	CH22_851; NL22_1470; NL22_3237; PT20_472; PT20_512	1	CH22_851; NL22_1470; NL22_3237; PT20_472; PT20_512	1	calculado	1
US18_172706	1	calcu- lado	9	AU18_F002169	1	AU18_F002169	1	AU18_F002169	15	AU18_F002169; GB21_11-830; GB21_11- 832; GB21_11-836	15	AU18_F002169; GB21_11-830; GB21_11-832; GB21_11-836	15	calculado	5
US18_170657	1	calcu- lado	9	AU18_F002980; NZ15_ C67; NZ15_C1036	1	AU18_F002980; DK19_1256; EE19_61; EE19_60; NL22_430; NL22_535; NZ15_C67; NZ15_C1036	1	AU18_F002980; NZ15_ C1036	15	AU18_F002980; NZ15_C67; NZ15_C1036; SE17_1887	15	AU18_F002980; SE17_1887	15	calculado	3
NL22_431	15	calcu- lado	9	AU18_F002929; NZ15_ W3; NZ15_W59	1	NL22_431	15	AU18_F002929; NL22_431	15	AU18_F002929; GB21_17-648; NL22_431; NZ15_W59	15	AU18_F002929; GB21_17-648; NL22_431	15	calculado	13

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina		Triptofano		Vitamina B ₆		Ácido fólico (sintético)		Folatos, naturalmente presentes		Folatos, total (vitamina B ₉)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares	
			(mg)		(mg)		(mg)		(µg)		(µg)		(µg)		(µg)	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	
FG14. Açúcar, xaropes e doces																
A292	Açúcar, branco		AU18_F008976; GB21_17-063	15	DK19_77	1	GB21_17-063	15	AU18_F008976; ES16_2642; NZ15_W24; US18_169655	1	AU18_F008976	15	calculado	1	calculado	9
A293	Açúcar, mascavado		AU18_F008969	15	DK19_876	1	AU18_F008969	15	AU18_F008969; CA10_4317; NL22_374; NZ15_W19; US18_168833	1	US18_168833	5	calculado	1	calculado	9
A307	Biscoito, sortido		GB21_11-806; GB21_11-809; GB21_11-802; NZ15_A76; NZ15_A63	15	NZ15_A11	13	GB21_11-806; GB21_11-809; GB21_11-802; NZ15_A76; NZ15_A63	15	NL22_1972; NL22_2699; NL22_258; NL22_635; NL22_836; NZ15_A11; NZ15_A76; NZ15_A63	1	US18_168014; US18_174950	5	calculado	1	calculado	9
A304	Bola de Berlim, com creme		NL22_474	1	yTCASA_A304	1	NL22_474	1	NL22_474	1	NL22_474	1	calculado	1	calculado	9
A308	Bolacha, pepitas de chocolate		AU18_F001170; GB21_11-815; GB21_11-816; NL22_2405; NZ15_A1061; NZ15_A1073; SE17_1621	15	US18_172717	5	GB21_11-815; GB21_11-816; NL22_2405; NZ15_A1061; NZ15_A1073	15	AU18_F001170; NL22_2405; NZ15_A1061; NZ15_A1073; US18_172820	1	NL22_2405	15	calculado	1	calculado	9
A309	Bolacha, recheada		AU18_F001233; GB21_11-804; GB21_11-813; NZ15_A9	15	NZ15_A9	13	GB21_11-804; GB21_11-813; NZ15_A9	15	AU18_F001233; NL22_2227; NZ15_A9	1	calculado	1	IR20_314	13	calculado	9
A305	Bolinhos fritos, sem creme		CH22_851; NL22_1470; NL22_3237; PT20_472; PT20_512	1	yTCASA_A305	1	CH22_851; NL22_1470; NL22_3237; PT20_472; PT20_512	1	NL22_3237; NL22_1470	1	NL22_1470; NL22_3237	1	calculado	1	calculado	9
A306	Bolo de fatia, n.e.		AU18_F002169; GB21_11-830; GB21_11-832; GB21_11-836	15	US18_172702; US18_172703; US18_172706; US18_172707; US18_172709	5	AU18_F002169; GB21_11-830; GB21_11-832; GB21_11-836	15	AU18_F002169	1	AU18_F002169	15	calculado	1	calculado	9
A299	Cacau, em pó		AU18_F002980; NZ15_C67; NZ15_C1036; SE17_1887	15	DK19_1256	3	AU18_F002980; NZ15_C67; NZ15_C1036; SE17_1887	15	AU18_F002980; NL22_430; NL22_535; NZ15_C67; NZ15_C1036; US18_170657	1	AU18_F002980	15	calculado	1	calculado	9
A300	Chocolate, leite		AU18_F002929; GB21_17-648; NL22_431; NZ15_W59	15	NZ15_W3	13	AU18_F002929; GB21_17-648; NL22_431; NZ15_W59	15	AU18_F002929	15	AU18_F002929; NL22_431	15	calculado	1	calculado	15

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₃ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₃ -]		PHYTCP ou PHYTCP- PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	GB21_17-063	15	AU18_F008976; GB21_17-063	15	AU18_F008976; GB21_17-063	15	GB21_17-063	15	GB21_17-063	15	GB21_17-063	15	BE19_S32-002789; CZ17_0190; NO22_1122; PT20_503; SK23_47400025K 00000003004	1	BE19_S32-002789	1	IT08_201500	1
	GB21_17-060	15	AU18_F008969; GB21_17-060	15	GB21_17-060	15	GB21_17-060	15	GB21_17-060	15	GB21_17-060	15	BE19_T31-004494; CA10_4317; DK19_876; EE19_8528; FR20_31017; NL22_374; NO22_1021; PT20_502	1	BE19_T31- 004494; NL22_374	1	av	1
	JP15_15095	13	GB21_11-806; GB21_11-809; GB21_11-802; NZ15_A76; NZ15_A63	15	BE19_S32-004465; GB21_11-806; GB21_11-809; GB21_11-802; NZ15_A76; NZ15_A63	15	GB21_11-806; GB21_11-809; GB21_11-802	15	GB21_11-806; GB21_11-809; GB21_11-802; NZ15_A76	15	GB21_11-806; GB21_11-809; GB21_11-802; NZ15_A76	15	FI19_32715; GB21_11-806; GB21_11-809; GB21_11-802	15	GB21_11-806; GB21_11-809; GB21_11-802	15	REF257	7
	NL22_474	1	NL22_474	1	NL22_474	1	NL22_474	13	PT20_IS482	1	NL22_474	1	NL22_474	1	NL22_474	1	TCASA_A305	1
	GB21_11-815; GB21_11-816; NL22_2405; SE17_1621	15	AU18_F001170; GB21_11-815; GB21_11-816; NL22_2405	15	AU18_F001170; GB21_11-815; GB21_11-816; NL22_2405; NZ15_A1061; NZ15_A1073	15	GB21_11-815; GB21_11-816	15	GB21_11-815; GB21_11-816	15	GB21_11-815; GB21_11-816	15	GB21_11-815; GB21_11-816; NL22_2405	15	GB21_11-815; GB21_11-816; NL22_2405	15	REF260	15
	GB21_11-804; GB21_11-813	15	AU18_F001233; GB21_11-804; GB21_11-813; NZ15_A9	15	AU18_F001233; BE19_S32-004528; GB21_11-804; GB21_11-813; NZ15_A9	15	GB21_11-804; GB21_11-813	15	GB21_11-804; GB21_11-813; NZ15_A9	15	GB21_11-804; GB21_11-813; NZ15_A9	15	GB21_11-804; GB21_11-813	15	GB21_11-804; GB21_11-813	15	REF260	15
	CH22_851; NL22_1470; NL22_3237; PT20_472; PT20_512	1	CH22_851; NL22_1470; NL22_3237; PT20_512; PT20_472	1	CH22_851; NL22_1470; NL22_3237; PT20_472	1	NL22_3237	13	CH22_851; PT20_472; PT20_512	1	CH22_851; NL22_3237; NL22_1470; PT20_472; PT20_512	1	NL22_1470; NL22_3237; PT20_472; PT20_512	1	NL22_1470; NL22_3237	1	REF264; REF041	16
	AU18_F002169; GB21_11-830; GB21_11-832; GB21_11-836	15	AU18_F002169; GB21_11-830; GB21_11-836	15	AU18_F002169; GB21_11-830; GB21_11-832; GB21_11-836	15	GB21_11-830; GB21_11-832; GB21_11-836	15	GB21_11-830; GB21_11-832; GB21_11-836	15	GB21_11-830; GB21_11-832; GB21_11-836	15	GB21_11-830; GB21_11-832; GB21_11-836	15	GB21_11-830; GB21_11-832; GB21_11-836	15	REF264	16
	JP15_16048	13	AU18_F002980	15	AU18_F002980	15	AU18_F002980; DK19_1256; NL22_430; NZ15_C67; NZ15_C1036	13	JP15_16048; NZ15_C67; NZ15_C1036	13	JP15_16049; JP15_16048; NZ15_C67; NZ15_C1036	13	CZ17_0345	15	CZ17_0345	15	REF263	16
	AU18_F002929; GB21_17-648; NL22_431	15	AU18_F002929; GB21_17-648; NL22_431; NZ15_W59	15	AU18_F002929; GB21_17-648; NL22_431; NZ15_W59	15	GB21_17-648	15	GB21_17-648	15	GB21_17-648	15	GB21_17-648; NL22_431	15	GB21_17-648; NL22_431	15	REF260	15

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kj)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kj)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A296	Doce/compota, fruta		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F004600; AU18_F004604; AU18_F004607; GB21_17-688; GB21_17-078; NL22_445; NZ15_W14; NZ15_W15; W14; NZ15_W73; NZ15_W74	15	GB21_17-688; GB21_17-078; NZ15_W14; NZ15_W73; NZ15_W74	15	GB21_17-688; GB21_17-078; NZ15_W14; NZ15_W15; NZ15_W73; NZ15_W74	15	IR20_304; IR20_307; US18_170645; US18_169641	1
A303	Gelado, à base de laticínios, n.e.		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	GB21_12-507; GB21_12-511; NL22_5340; NL22_5346; NZ15_F89; NZ15_F110; NZ15_H54	15	GB21_12-507; GB21_12-511; NL22_5340; NL22_5346; NZ15_F89; NZ15_F88; NZ15_F110; NZ15_H54	15	GB21_12-507; GB21_12-511; NZ15_F89; NZ15_F88; NZ15_F110; NZ15_H54	15	PK18_140	9
A302	Gelado, gelo, tipo picolé/sorvete		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	GB21_12-393	15	GB21_12-393	15	GB21_12-393	15	PT20_IS513	9
A294	Mel, abelhas		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	WAFCT19_13_001	2	WAFCT19_13_001	2	av	1	WAFCT19_13_001	2
A295	Melaço, cana de açúcar		WAFCT19_13_001	10	calculado	9	calculado	9	1T_508	15	PK18_187	13	PK18_187	13	1T_508	11
A301	Pó achocolatado, para bebida		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	GB21_17-498; NZ15_C1037; NZ15_C1038; NZ15_C67	15	GB21_17-498; NZ15_C1037; NZ15_C1038; NZ15_C67	15	GB21_17-498; NZ15_C1037; NZ15_C1038	15	DK19_1206; GB21_17-498; NO22_1157; NZ15_C1037; NZ15_C1038; NZ15_C20; NZ15_C67	1
A297	Rebuçados		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	GB21_17-647; GB21_17-828; NZ15_W36	15	GB21_17-647; GB21_17-828; NZ15_W36	15	GB21_17-647; GB21_17-828; NZ15_W36	15	IR20_308; US18_167564; US18_167583; US18_167974; US18_167990	1
A298	Sambapito/chupa-chupa		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	NZ15_W57	13	NZ15_W57	15	NZ15_W57	15	PT20_IS520	1

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kj - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)			
	FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]			
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ		
	AU18_F004600; AU18_F004604; AU18_F004607; GB21_17-688; GB21_17-078	15	GB21_17-688; GB21_17-078	3	AU18_F004600; AU18_F004604; AU18_F004607; NZ15_W14; NZ15_W15; NZ15_W73; NZ15_W74	15	AU18_F004600; AU18_F004604; AU18_F004607; GB21_17-688; GB21_17-078; NL22_445; NZ15_W14; NZ15_W15; NZ15_W73; NZ15_W74	15	AU18_F004600; AU18_F004604; AU18_F004607; GB21_17-688; GB21_17-078; NL22_445; NZ15_W14; NZ15_W15; NZ15_W73; NZ15_W74	15	AU18_F004600; AU18_F004604; AU18_F004607; GB21_17-688; GB21_17-078; NL22_445; NZ15_W14; NZ15_W15; NZ15_W73; NZ15_W74	15	AU18_F004600; AU18_F004604; AU18_F004607; GB21_17-688; GB21_17-078; NL22_445; NZ15_W14; NZ15_W15; NZ15_W73; NZ15_W74	15	AU18_F004600; AU18_F004604; AU18_F004607; GB21_17-688; GB21_17-078; NL22_445; NZ15_W14; NZ15_W15; NZ15_W73; NZ15_W74	15		
	GB21_12-507; GB21_12-511	15	DK19_857; DK19_918; DK19_565; EE19_8794; EE19_10023; ES16_2489; FR20_39503; FR20_39502; FR20_39512; FR20_39532; I209_2010_1; IS08_0375; IT08_206030; IT08_206280; IT08_206080; IT08_206260; IT08_206270; IT08_206020; NL22_2251; NL22_2416; NL22_303; NL22_5152; NL22_5340; NL22_5346; NO22_2126; NO22_49; NO22_51; NO22_29; NZ15_F89; NZ15_F88; NZ15_F110; NZ15_H54; PT20_519; SE17_1699; SE17_1700; SE17_1779; SE17_1705; US18_171305; US18_172227; US18_168136; US18_168130; US18_168809	1	NL22_5340; NL22_5346; NZ15_F89; NZ15_F88; NZ15_F110	15	GB21_12-507; GB21_12-511; NL22_5340; NL22_5346; NZ15_F89; NZ15_F88; NZ15_F110; NZ15_H54; SE17_1779	15	GB21_12-507; GB21_12-511; NL22_5340; NL22_5346; NZ15_F89; NZ15_F88; NZ15_F110; NZ15_H54; SE17_1779	15	GB21_12-507; GB21_12-511; NL22_5340; NL22_5346; NZ15_F89; NZ15_F88; NZ15_F110; NZ15_H54	15	GB21_12-507; GB21_12-511; NL22_5340; NL22_5346; NZ15_F89; NZ15_F88; NZ15_F110; NZ15_H54	15	GB21_12-507; GB21_12-511; NL22_5340; NL22_5346; NZ15_F89; NZ15_F88; NZ15_F110	15	GB21_12-507; GB21_12-511; NL22_5340; NL22_5346; NZ15_F89; NZ15_F88; NZ15_F110; NZ15_H54; SE17_1779	15
	GB21_12-393	15	GB21_12-393	3	JP15_13049	13	ES16_2488; IT08_206800; JP15_13049	13	GB21_12-393	15	GB21_12-393	15	ES16_2488; IT08_206800; JP15_13049	13	ES16_2488; IT08_206800; JP15_13049	13		
	WAFCT19_13_001	2	av	1	WAFCT19_13_001	2	WAFCT19_13_001	2	WAFCT19_13_001	2	WAFCT19_13_001	2	WAFCT19_13_001	2	WAFCT19_13_001	2		
	PK18_187	5	CH22_732; CZ17_0331; EE19_10166; FR20_31067; GB21_17-059; NZ15_W70; PT20_1900000068; PT20_1900000069; US18_168820	1	JP15_03014; PK18_187	13	1T_508	15	1T_508	15	1T_508	15	PK18_187	13	US18_168820	5		
	NZ15_C1037; NZ15_C1038	15	GB21_17-498	3	NZ15_C1037; NZ15_C1038; NZ15_C67	15	GB21_17-498; NZ15_C1037; NZ15_C1038; NZ15_C67	15	GB21_17-498; NZ15_C1037; NZ15_C1038; NZ15_C67	15	GB21_17-498; NZ15_C1037; NZ15_C1038; NZ15_C67	15	GB21_17-498; NZ15_C1037; NZ15_C1038; NZ15_C67	15	GB21_17-498; NZ15_C1037; NZ15_C1038; NZ15_C67	15		
	GB21_17-647; GB21_17-828	15	GB21_17-647; GB21_17-828	3	NZ15_W36	15	GB21_17-647; GB21_17-828; NZ15_W36	15	GB21_17-647; GB21_17-828; NZ15_W36	15	IR20_308; JP15_03014; JP15_15105; JP15_15111; JP15_03009; JP15_15110	13	GB21_17-647; GB21_17-828	15	GB21_17-647; GB21_17-828; NZ15_W36	15		
	EE19_8255.0; FR20_31059.0; NZ15_W57; SE17_1871.0; SK23_4762005SK 00000003004	1	EE19_8255.0; FR20_31059.0; NZ15_W57; SE17_1871.0; SK23_4762005SK 00000003004	1	NZ15_W57	15	NZ15_W57	15	NZ15_W57	15	EE19_8255.0; FR20_31059.0; SE17_1871.0; SK23_4762005SK 00000003004	1	EE19_8255.0; FR20_31059.0; SE17_1871.0; SK23_4762005SK 00000003004	1	EE19_8255.0; SE17_1871.0; SK23_4762005SK 00000003004	1		

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol) (µg)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol) (µg)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)		
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]		
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	
A296	Doce/compota, fruta		AU18_F004600; AU18_F004604; AU18_F004607; GB21_17-688; GB21_17-078; NZ15_W14; NZ15_W15; NZ15_W73; NZ15_W74	15	AU18_F004600; AU18_F004604; AU18_F004607; GB21_17-688; GB21_17-078; NL22_445; NZ15_W14; NZ15_W15; NZ15_W73; NZ15_W74; NZ15_W17	15	calculado	13	calculado	13	GB21_17-688; GB21_17-078; NZ15_W73; NZ15_W74	15	AU18_F004600; AU18_F004604; AU18_F004607; NZ15_W73; NZ15_W74	15	AU18_F004600; AU18_F004604; AU18_F004607; NL22_445; NZ15_W14; NZ15_W15; NZ15_W73; NZ15_W74	15	
A303	Gelado, à base de laticínios, n.e.		GB21_12-507; GB21_12-511; NL22_5340; NL22_5346; NZ15_F89; NZ15_F88; NZ15_F110; NZ15_H54; SE17_1779	15	GB21_12-507; GB21_12-511; NL22_5340; NL22_5346; NZ15_F89; NZ15_F88; NZ15_F110; NZ15_H54; SE17_1779	15	calculado	15	calculado	15	GB21_12-507; GB21_12-511; NL22_5340; NL22_5346; NZ15_F110; NZ15_H54	15	NL22_5340	15	GB21_12-511; NL22_5340; NZ15_H54	15	
A302	Gelado, gelo, tipo picolé/sorvete		GB21_12-393	15	GB21_12-393	15	calculado	9	calculado	9	SE17_1844	3	av	1	FR20_31013	3	
A294	Mel, abelhas		WAFCT19_13_001	2	WAFCT19_13_001	2	calculado	9	calculado	9	av	1	WAFCT19_13_001	2	WAFCT19_13_001	2	
A295	Melaço, cana de açúcar		US18_168820	5	US18_168820	5	calculado	9	calculado	9	CH22_732; CZ17_0331; EE19_10166; FR20_31067; GB21_17-059; JP15_03014; NZ15_W70; US18_168820	1	NZ15_W70; US18_168820	1	PK18_187	13	
A301	Pó achocolatado, para bebida		GB21_17-498; NZ15_C1037; NZ15_C1038; NZ15_C67	15	GB21_17-498; NZ15_C1037; NZ15_C1038; NZ15_C67	15	calculado	9	calculado	9	GB21_17-498; NZ15_C1038	15	NZ15_C1037; NZ15_C1038	15	NZ15_C1037; NZ15_C1038	15	
A297	Rebuçados		GB21_17-647; NZ15_W36	15	GB21_17-647; GB21_17-828; NZ15_W36	15	calculado	13	calculado	13	GB21_17-647; GB21_17-828	15	JP15_15105; JP15_15111	13	JP15_15105; JP15_15111	13	
A298	Sambapito/chupa-chupa		EE19_8255.0; FR20_31059.0; SE17_1871.0; SK23_4762005SK 00000003004	1	NZ15_W57	15	calculado	9	calculado	9	EE19_8255.0; FR20_31059.0; NZ15_W57; SE17_1871.0; SK23_4762005SK 00000003004	1	NZ15_W57	1	FR20_31059.0; NZ15_W57; SE17_1871.0	1	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	JP15_07010; JP15_07154; JP15_07123; JP15_07125	13	calcu- lado	9	AU18_F004600; AU18_F004604; AU18_ F004607; NZ15_W14; NZ15_W15; NZ15_ W73; NZ15_W74; NZ15_W17	1	AU18_F004600; AU18_ F004604; AU18_F004607; DK19_1057; DK19_794; DK19_915; EE19_8273; EE19_3500; NL22_445; NL22_3351; NZ15_W73; NZ15_W74; NZ15_W14; NZ15_W15; NZ15_W17	1	NL22_445	15	AU18_F004600; AU18_F004604; AU18_ F004607; NL22_445; NZ15_W73; NZ15_W74	15	AU18_F004600; AU18_F004604; AU18_F004607; NL22_445	15	calculado	13
	NL22_5340; NL22_5346	15	calcu- lado	9	NZ15_F89; NZ15_F88; NZ15_F110; NZ15_H54	1	NL22_5340	15	NL22_5340; NL22_5346	15	GB21_12-507; GB21_12- 511; NL22_5340; NL22_5346; NZ15_F110; NZ15_H54; SE17_1779	15	GB21_12-507; GB21_12-511; NL22_5340; NL22_5346; SE17_1779	15	calculado	1
	av	1	calcu- lado	9	av	1	EE19_10101; NL22_3369	1	JP15_13049	13	GB21_12-393	15	JP15_13049	13	calculado	1
	WAFCT19_13_001	2	calcu- lado	9	av	1	av	1	WAFCT19_13_001	2	WAFCT19_13_001	2	WAFCT19_13_001	2	calculado	2
	US18_168820	1	calcu- lado	9	NZ15_W70	1	EE19_10166; NZ15_W70	1	CZ17_0331; JP15_03014; PT20_1900000068; PT20_1900000069	1	1T_508	15	1T_508	15	calculado	1
	US18_173222; US18_174866; US18_174122; US18_173182	1	calcu- lado	9	NZ15_C1037; NZ15_C1038; NZ15_C20; NZ15_C67; US18_173182	1	NZ15_C1038	15	GB21_17-498; NZ15_ C1037; NZ15_C1038	15	GB21_17-498; NZ15_ C1037; NZ15_C1038; NZ15_C67	15	GB21_17-498	15	calculado	15
	JP15_15105; JP15_15111	13	calcu- lado	9	NZ15_W36; NZ15_ W48; NZ15_W30	1	DK19_903; EE19_190; EE19_40; EE19_80; EE19_8532; NL22_3067; NZ15_W36; NZ15_W48; NZ15_W30	1	NZ15_W36	15	GB21_17-828	15	GB21_17-828	15	calculado	5
	av	1	calcu- lado	9	NZ15_W57	1	EE19_8255.0; NZ15_W57	1	av	1	EE19_8255.0; FR20_31059.0; NZ15_ W57; SE17_1871.0; SK23_4762005SK 00000003004	1	NZ15_W57	7	calculado	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina (mg)		Triptofano (mg)		Vitamina B ₆ (mg)		Ácido fólico (sintético) (µg)		Folatos, naturalmente presentes (µg)		Folatos, total (vitamina B ₉) (µg)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares (µg)	
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
A296	Doce/compota, fruta		AU18_F004600; AU18_F004604; AU18_F004607; NZ15_W14; NZ15_W15; NZ15_W73; NZ15_W74	15	NZ15_W17	13	AU18_F004600; AU18_F004604; AU18_F004607; NZ15_W14; NZ15_W15; NZ15_W73; NZ15_W74	15	AU18_F004600; AU18_F004604; AU18_F004607; CA10_6282; NL22_3351; NL22_445; NZ15_W14; NZ15_W15; NZ15_W73; NZ15_W74; NZ15_W17; US18_170280; US18_170645; US18_169641	1	calculado	1	IR20_304; IR20_307	13	calculado	9
A303	Gelado, à base de laticínios, n.e.		GB21_12-507; GB21_12-511; NL22_5340; NL22_5346; NZ15_F110; NZ15_H54; SE17_1779	15	DK19_565; JP15_13043	1	GB21_12-507; NL22_5340; NL22_5346; NZ15_F110; NZ15_H54	15	NL22_2251; NL22_303; NL22_5152; NL22_5340; NL22_5346; NL22_2416; NZ15_F89; NZ15_F88; NZ15_F110; NZ15_H54; US18_168130; US18_171305; US18_168136; US18_168809	1	NL22_5340; NL22_5346	15	calculado	1	calculado	9
A302	Gelado, gelo, tipo picolé/sorvete		GB21_12-393	15	yTCASA_A302	1	ES16_2488; JP15_13049	13	NL22_3369	1	NL22_3369	1	calculado	1	calculado	9
A294	Mel, abelhas		WAFCT19_13_001	2	WAFCT19_13_001	2	WAFCT19_13_001	2	av	1	WAFCT19_13_001	2	calculado	1	calculado	9
A295	Melaço, cana de açúcar		1T_508	15	av	1	1T_508	15	NZ15_W70; US18_168820	1	US18_168820	5	calculado	1	calculado	9
A301	Pó achocolatado, para bebida		GB21_17-498; NZ15_C1037; NZ15_C1038; NZ15_C67	15	NZ15_C1038	15	GB21_17-498; NZ15_C1037; NZ15_C1038; NZ15_C67	15	NL22_2535; NZ15_C1037; NZ15_C1038; NZ15_C20; NZ15_C67; US18_174122; US18_173182; US18_173222	1	NZ15_C20; NZ15_C67; US18_174866; US18_174122; US18_173182; US18_173222	1	calculado	1	calculado	9
A297	Rebuçados		IR20_308; IT08_202010; JP15_03014; JP15_15105; JP15_15111; JP15_15110; NZ15_W36	13	US18_167974	5	GB21_17-828	15	ES16_2645; NL22_3067; NZ15_W36; NZ15_W48; NZ15_W30; US18_167564; US18_167974; US18_167990	1	calculado	1	IR20_308	13	calculado	9
A298	Sambapito/chupa-chupa		EE19_8255.0; FR20_31059.0; NZ15_W57; SE17_1871.0; SK23_4762005SK 00000003004	1	av	1	EE19_8255.0; FR20_31059.0; NZ15_W57; SE17_1871.0; SK23_4762005SK 00000003004	1	NZ15_W57	1	NZ15_W57	1	calculado	1	calculado	9

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₃ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₃ -]		PHYTCCP ou PHYTCP-PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	GB21_17-688; GB21_17-078	15	AU18_F004600; AU18_F004604; AU18_F004607; GB21_17-078; NZ15_W14; NZ15_W15; NZ15_W73; NZ15_W74	15	GB21_17-688; GB21_17-078	15	GB21_17-688; GB21_17-078; NZ15_W74	15	GB21_17-688; GB21_17-078; NZ15_W74	15	GB21_17-688; GB21_17-078; NZ15_W74	15	BE19_S32-002787; DK19_1057; DK19_718; DK19_670; DK19_881; DK19_997; EE19_3500; EE19_8273; FR20_31024; JP15_07010; JP15_07154; JP15_07123; JP15_07125; NL22_445; NL22_3351; PT20_640; PT20_656; PT20_654; PT20_677; PT20_647; PT20_664; PT20_687	1	BE19_S32-002787; NL22_445; NL22_3351	1	TCASA_A292	1
	GB21_12-507; GB21_12-511	15	GB21_12-511; NL22_5340; NL22_5346	15	GB21_12-507; GB21_12-511; NL22_303; NZ15_F89; NZ15_F88; NZ15_F110; NZ15_H54	15	GB21_12-507; GB21_12-511	15	GB21_12-507; GB21_12-511	15	GB21_12-507; GB21_12-511	15	GB21_12-507; GB21_12-511; NL22_5340; NL22_5346	15	GB21_12-507; GB21_12-511; NL22_5340; NL22_5346	15	IT08_206030; IT08_206260	1
	JP15_13049	13	GB21_12-393	15	GB21_12-393	15	BE19_S32-002801; CH22_892; EE19_10101; FR20_31013; FR20_39530; IE09_5626; NL22_3369; PT20_513; SE17_1844	1	JP15_13049	13	ES16_2488; JP15_13049	13	JP15_13049	13	BE19_S32-002801; NL22_3369	1	IT08_206800	1
	av	1	WAFCT19_13_001	2	WAFCT19_13_001	2	WAFCT19_13_001	2	WAFCT19_13_001	2	WAFCT19_13_001	2	WAFCT19_13_001	2	WAFCT19_13_001	2	av	1
	CH22_732; EE19_10166; FR20_31067; GB21_17-059; JP15_03014; NZ15_W70; PT20_1900000068; PT20_1900000069; US18_168820	1	1T_508	15	PK18_187	13	CH22_732; CZ17_0331; EE19_10166; FR20_31067; NZ15_W70; PT20_1900000068; PT20_1900000069; US18_168820	1	CH22_732; CZ17_0331; EE19_10166; FR20_31067; NZ15_W70; PT20_1900000068; PT20_1900000069; US18_168820	1	CH22_732; CZ17_0331; EE19_10166; FR20_31067; GB21_17-059; NZ15_W70; PT20_1900000068; PT20_1900000069; US18_168820	1	CZ17_0331; EE19_10166; PT20_1900000069; PT20_1900000068	1	CZ17_0331	1	TCASA_A292	1
	GB21_17-498	15	GB21_17-498	15	GB21_17-498; NZ15_C1038	15	GB21_17-498	15	GB21_17-498	15	GB21_17-498	15	GB21_17-498	15	GB21_17-498	15	TCASA_A299	1
	GB21_17-647; GB21_17-828	15	GB21_17-828; NZ15_W36	15	GB21_17-647; GB21_17-828; NZ15_W36	15	GB21_17-647	15	GB21_17-647; GB21_17-828	15	GB21_17-647; GB21_17-828	15	GB21_17-647	15	GB21_17-647	15	IT08_202010	1
	EE19_8255.0; FR20_31059.0; NZ15_W57; SE17_1871.0; SK23_4762005SK 00000003004	1	EE19_8255.0; FR20_31059.0; NZ15_W57; SE17_1871.0; SK23_4762005SK 00000003004	1	NZ15_W57	15	FR20_31059.0	1	FR20_31059.0	1	FR20_31059.0	3	FR20_31059.0	3	NZ15_W57	1	TCASA_A292	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Porção edível		Energia (kcal)		Energia (kj)		Água (g)		Proteína total (g)		Gordura total (g)		Hidratos de carbono disponíveis Total (g)	
			EDIBLE ou [EDIBLE-]		ENERC (kcal)		ENERC (kj)		WATER ou [WATER-]		PROTCNT ou PROTCNT* ou PROCNP** ou [PROT-]		FAT ou FATCE ou [FAT-]		CHOAVLDF ou [CHOAVLDF-]	
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
FG15. Snacks e salgados																
A336	Batata frita, simples, rodelas, pacote		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F007193; NL22_2923; SE17_1584	15	BE19_S32-003049; CH22_12982; FI19_203; FR20_4037; IR20_319; IT08_006570	13	SE17_1584	15	IR20_319; US18_174805; US18_169677; US18_170248	1
A342	Pastel folhado, salgado n.e.		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	AU18_F006493; GB21_11-997; GB21_18-506; GB21_19-468; GB21_19-469; KW18_D004; KW18_A019; KW18_F005; KW18_D005; KW18_D006; NL22_901.0	15	GB21_11-997; GB21_18-506; GB21_19-468; GB21_19-469	15	GB21_19-469; KW18_D004; KW18_A019; KW18_F005; KW18_D005; KW18_D006	15	US18_172754	1
A337	Snack, banana, frita, rodelas		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	US18_168849; US18_173142	5	NZ15_X87	13	NO22_2229	7	CA10_6679; CA10_6927	9
A338	Snack, mandioca, frita, rodelas		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	US18_173152	5	REF033	16	US18_173152	5	US18_173152	1
A340	Snack, milho, frito, expandido, doce		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	REF277	11	TCASA_A339	1	TCASA_A339	1	TCASA_A339	1
A339	Snack, milho, frito, expandido, salgado		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	GB21_17-645; NZ15_U16	15	GB21_17-645; NZ15_U16	15	GB21_17-645; NZ15_U16	15	CA10_4088	9
FG16. Produtos alimentares destinados a alimentação especial																
A199	Farinha láctea, bebés, simples/fruta/mel (tipo "Cerelac", "Nutribén"), fortificado (vitaminas A, B1, B3, B6, B9, C, D3 e E, cálcio, ferro, sódio e zinco)		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	CA10_283; CA10_287; CA10_293; CA10_7535; CA10_7540; CA10_7548; CA10_7553; CA10_7559; CA10_7563; CA10_7566	7	CA10_283; CA10_287; CA10_293; CA10_7535; CA10_7540; CA10_7548; CA10_7553; CA10_7559; CA10_7563; CA10_7566	15	CA10_283; CA10_287; CA10_293; CA10_7535; CA10_7540; CA10_7548; CA10_7553; CA10_7559; CA10_7563; CA10_7566	7	CA10_283; CA10_287; CA10_293; CA10_7535; CA10_7540; CA10_7548; CA10_7553; CA10_7559; CA10_7563; CA10_7566	9
A200	Farinha não láctea, bebés, simples/fruta (tipo "Cerelac", "Nutribén"), fortificado (vitaminas A, B1, B3, B6, B9, C, D3 e E, cálcio, ferro, sódio e zinco)		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	CA10_285; CA10_291; CA10_394; CA10_7545; CA10_7557	7	CA10_285; CA10_291; CA10_394; CA10_7545; CA10_7557	15	CA10_285; CA10_291; CA10_7545	7	CA10_285; CA10_291; CA10_394; CA10_7545; CA10_7557	9
A148	Fórmula láctea, lactentes		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	FR20_3000; SK23_4270007SK 00000003054	3	SK23_4270007SK 00000003054	15	SK23_4270007SK 00000003054	3	WAFCT19_10_011; m_ao	2
A149	Fórmula láctea, transição (> 6 meses)		TCASA	16	calculado	9	calculado	9	WAFCT19_10_012; m_ao	2	WAFCT19_10_012; m_ao	2	WAFCT19_10_012; m_ao	2	WAFCT19_10_012; m_ao	2

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kj - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

Fibra alimentar Total (g)		Álcool (g)		Cinzas (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Magnésio (mg)		Fósforo (mg)		Potássio (mg)	
FIBTG ou FIBC* ou [FIB-]		ALC ou [ALC-]		ASH ou [ASH-]		CA ou [CA-]		FE ou [FE-]		MG ou [MG-]		P ou [P-]		K ou [K-]	
REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
AU18_F007193; NL22_2923; SE17_1584	15	AU18_F007198; AU18_F007193; EE19_2020; ES16_2594; FI19_203; FR20_4037; I209_382_1; IS08_0722; IT08_006570; NL22_2923; NO22_1383; PT20_592; SE17_1584; US18_174805; US18_169677	1	AU18_F007193; NL22_2923	15	AU18_F007193; BE19_S32-003049; NL22_2923; SE17_1584	15	AU18_F007193; BE19_S32-003049; NL22_2923; SE17_1584	15	AU18_F007193; BE19_S32-003049; NL22_2923; SE17_1584	15	AU18_F007193; NL22_2923; SE17_1584	15	AU18_F007193; BE19_S32-003049; NL22_2923; SE17_1584	15
AU18_F006493; GB21_11-997; GB21_18-506; GB21_19-468; GB21_19-469	15	GB21_11-997	3	AU18_F006493; KW18_D004; KW18_A019; KW18_F005; KW18_D005; KW18_D006; NL22_266.0	15	AU18_F006493; GB21_11-997; GB21_18-506; GB21_19-468; GB21_19-469; KW18_D004; KW18_A019; KW18_F005; KW18_D005; KW18_D006; KW18_F008	15	AU18_F006493; GB21_11-997; GB21_18-506; GB21_19-468; GB21_19-469; KW18_D004; KW18_A019; KW18_F005; KW18_D005; KW18_D006; KW18_F008	15	AU18_F006493; GB21_11-997; GB21_18-506; GB21_19-468; GB21_19-469; KW18_D004; KW18_A019; KW18_F005; KW18_D005; KW18_D006; KW18_F008	15	AU18_F006493; GB21_11-997; GB21_18-506; GB21_19-468; GB21_19-469; KW18_D004; KW18_A019; KW18_F005; KW18_D005; KW18_D006; KW18_F008	15	AU18_F006493; GB21_11-997; GB21_18-506; GB21_19-468; GB21_19-469; KW18_D004; KW18_A019; KW18_F005; KW18_D005; KW18_D006; NL22_266.0	15
NO22_2229	7	CA10_6679; CA10_6927; EE19_3361; NO22_2229; NZ15_X87; US18_173142; US18_168849	1	US18_168849; US18_173142	5	NO22_2229	15	NO22_2229	15	NO22_2229	15	NO22_2229	15	NO22_2229	15
US18_173152	5	av	1	REF033	16	REF033	16	REF033	16	REF033	16	REF033	16	REF033	16
TCASA_A339	1	av	1	TCASA_A339	1	TCASA_A339	1	TCASA_A339	1	TCASA_A339	1	TCASA_A339	1	TCASA_A339	1
GB21_17-645	15	GB21_17-645	3	NZ15_U16	15	GB21_17-645; NZ15_U16	15	GB21_17-645; NZ15_U16	15	GB21_17-645; NZ15_U16	15	GB21_17-645; NZ15_U16	15	GB21_17-645; NZ15_U16	15
CA10_283; CA10_287; CA10_293; CA10_7535; CA10_7540; CA10_7548; CA10_7553; CA10_7559; CA10_7563; CA10_7566	15	CA10_283; CA10_287; CA10_293; CA10_7535; CA10_7548; CA10_7553; CA10_7559; CA10_7563; CA10_7566; I209_9054_2; PT20_944; PT20_945; PT20_946	1	CA10_283; CA10_287; CA10_293; CA10_7535; CA10_7540; CA10_7548; CA10_7553; CA10_7559; CA10_7563; CA10_7566	7	m_pt	1	m_pt	1	CA10_283; CA10_287; CA10_293; CA10_7535; CA10_7540; CA10_7548; CA10_7553; CA10_7559; CA10_7563; CA10_7566	15	m_pt	1	CA10_283; CA10_287; CA10_293; CA10_7535; CA10_7540; CA10_7548; CA10_7553; CA10_7559; CA10_7563; CA10_7566	15
CA10_285; CA10_291; CA10_394; CA10_7545; CA10_7557; EE19_86375; EE19_86376; FR20_13167; FR20_13168; US18_171000; US18_173509; US18_168975; US18_169048; US18_170964; US18_170965; US18_170974; US18_171359; US18_171360; US18_171361; US18_171367; US18_167731; US18_170969; US18_171358	15	CA10_285; CA10_291; CA10_394; CA10_7545; CA10_7557; EE19_86375; EE19_86376; FR20_13167; FR20_13168; US18_171000; US18_173509; US18_168975; US18_169048; US18_170964; US18_170965; US18_170974; US18_171359; US18_171360; US18_171361; US18_171367; US18_167731; US18_170969; US18_171358	1	FR20_13167; FR20_13168	3	m_pt	1	m_pt	1	m_pt	1	m_pt	1	m_pt	1
EE19_86408; EE19_86411; EE19_86414; EE19_86385; FR20_3000	1	SK23_4270007SK 00000003054	3	m_ao	2	m_ao	2	m_ao	2	m_ao	2	m_ao	2	m_ao	2
WAFCT19_10_012	2	av	1	WAFCT19_10_012; m_ao	2	m_ao	2	m_ao	2	m_ao	2	m_ao	2	m_ao	2

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Sódio (mg)		Zinco (mg)		Vitamina A (expressa em equivalentes de retinol) (µg)		Vitamina A (expressa em actividade de equivalentes de retinol) (µg)		Retinol (µg)		Alfa-caroteno (µg)		Beta-caroteno (g)		
			NA ou [NA-]		ZN ou [ZN-]		VITA		VITA_RAE		RETOL ou [RETOL-]		CARTA ou [CARTA-]		CARTB ou [CARTB-]		
			REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	
FG15. Snacks e salgados																	
A336	Batata frita, simples, rodela, pacote		AU18_F007198; AU18_F007193; NL22_2923; SE17_1584	15	AU18_F007193; BE19_S32-003049; NL22_2923; SE17_1584	15	calculado	13	calculado	13	AU18_F007193	15	AU18_F007193	15	AU18_F007193; NL22_2923; SE17_1584	15	
A342	Pastel folhado, salgado n.e.		AU18_F006493; GB21_11-997; GB21_18-506; GB21_19-468; GB21_19-469; KW18_D004; KW18_A019; KW18_F005; KW18_D005; KW18_D006; KW18_F008; NL22_266.0	15	AU18_F006493; GB21_11-997; GB21_18-506; GB21_19-468; GB21_19-469; KW18_D004; KW18_A019; KW18_F005; KW18_D005; KW18_D006; KW18_F008	15	calculado	9	calculado	9	AU18_F006493	15	AU18_F006493; GB21_18-506	15	AU18_F006493; GB21_11-997; GB21_18-506	15	
A337	Snack, banana, frita, rodela		US18_168849; US18_173142	5	NO22_2229	15	calculado	9	calculado	9	CA10_6679; EE19_3361; GB21_13-569; NO22_2229; NZ15_X87; US18_168849; US18_173142	1	US18_173142	5	NO22_2229	7	
A338	Snack, mandioca, frita, rodela		US18_173152	5	REF033	16	calculado	9	calculado	9	av	1	xCASA_A182	1	xCASA_A182	1	
A340	Snack, milho, frito, expandido, doce		TCASA_A339	1	TCASA_A339	1	calculado	9	calculado	9	TCASA_A339	1	TCASA_A339	1	TCASA_A339	1	
A339	Snack, milho, frito, expandido, salgado		GB21_17-645; NZ15_U16	15	GB21_17-645; NZ15_U16	15	calculado	13	calculado	13	GB21_17-645	15	GB21_17-645	15	GB21_17-645	15	
FG16. Produtos alimentares destinados a alimentação especial																	
A199	Farinha láctea, bebés, simples/fruta/mel (tipo "Cerelac", "Nutribén"), fortificado (vitaminas A, B1, B3, B6, B9, C, D3 e E, cálcio, ferro, sódio e zinco)		rn_pt	1	rn_pt	1	calculado	9	calculado	9	CA10_283; CA10_293; CA10_7535; CA10_7540; CA10_7548; CA10_7553; CA10_7559; CA10_7563; CA10_7566; I209_9054_2	1	CA10_283; CA10_293; CA10_7535; CA10_7540; CA10_7548; CA10_7553; CA10_7559; CA10_7563; CA10_7566	1	CA10_283; CA10_293; CA10_7535; CA10_7540; CA10_7548; CA10_7553; CA10_7559; CA10_7563; CA10_7566	1	
A200	Farinha não láctea, bebés, simples/fruta (tipo "Cerelac", "Nutribén"), fortificado (vitaminas A, B1, B3, B6, B9, C, D3 e E, cálcio, ferro, sódio e zinco)		rn_pt	1	rn_pt	1	calculado	9	calculado	9	US18_171360; US18_173509; US18_170969	5	CA10_285; CA10_291; CA10_394; CA10_7545; CA10_7557; US18_171360; US18_170969; US18_171358; US18_169048; US18_170964; US18_171000; US18_171359; US18_171361; US18_173509; US18_167731; US18_168975	1	FR20_13168	3	
A148	Fórmula láctea, lactentes		rn_ao	2	rn_ao	2	calculado	9	calculado	9	SK23_4270007SK00000003054	3	av	1	WAFCT19_10_011	2	
A149	Fórmula láctea, transição (> 6 meses)		rn_ao	2	rn_ao	2	calculado	9	calculado	9	WAFCT19_10_012	2	WAFCT19_10_012	2	WAFCT19_10_012	2	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Beta-criptoxantina (µg)		Vitamina D (µg)		Ergocalciferol (vitamina D ₂) (µg)		Colecalciferol (vitamina D ₃) (µg)		Alfa-tocoferol (vitamina E) (mg)		Tiamina (vitamina B ₁) (mg)		Riboflavina (vitamina B ₂) (mg)		Niacina, equivalentes (vitamina B ₃) (mg)	
	CRYPXB ou [CRYPXB-]		VITD		ERGCAL ou [ERGCAL-]		CHOCAL ou [CHOCAL-]		TOCPHA ou [TOCPHA-]		THIA ou [THIA-]		RIBF ou [RIBF-]		NIAEQ	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	JP15_15104	13	calcu- lado	9	AU18_F007198; AU18_F007193	1	AU18_F007198; AU18_ F007193; EE19_2020; NL22_2923	1	AU18_F007193; NL22_2923	15	AU18_F007193; SE17_1584	15	AU18_F007193; SE17_1584	15	calculado	13
	NL22_2553; NL22_3075; NL22_266.0; US18_172754	1	calcu- lado	9	AU18_F006493; NZ15_ R5427; NZ15_R5429	1	AU18_F006493; NL22_2553; NL22_3075; NL22_266.0; NL22_3373.0; NZ15_ R5427; NZ15_R5429	1	AU18_F006493	15	AU18_F006493; GB21_11-997; GB21_18- 506; GB21_19-468; GB21_19-469	15	AU18_F006493; GB21_11-997; GB21_18-506; GB21_19-468; GB21_19-469; KW18_D004; KW18_A019; KW18_ F005; KW18_D005; KW18_D006	15	calculado	5
	US18_173142	5	calcu- lado	9	NZ15_X87	1	EE19_3361; NZ15_X87	1	CA10_6679	1	NO22_2229	15	NO22_2229	15	calculado	5
	xCASA_A182	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	xCASA_A182	1	US18_173152	5	US18_173152	5	calculado	1
	TCASA_A339	1	calcu- lado	9	av	1	av	1	TCASA_A339	1	TCASA_A339	1	TCASA_A339	1	calculado	1
	JP15_15102	13	calcu- lado	9	NZ15_U16	1	NZ15_U16	1	JP15_15102	13	GB21_17-645; NZ15_U16	15	GB21_17-645	15	calculado	5
	CA10_283; CA10_293; CA10_7535; CA10_7540; CA10_7548; CA10_7553; CA10_7559; CA10_7563; CA10_7566	1	calcu- lado	9	av	1	m_pt	1	m_pt	1	m_pt	1	m_pt	1	calculado	1
	CA10_285; CA10_291; CA10_394; CA10_7545; CA10_7557; US18_170965; US18_170974; US18_171360; US18_171361; US18_170969; US18_171358; US18_169048; US18_170964; US18_171000; US18_171359; US18_173509; US18_167731; US18_168975	1	calcu- lado	9	US18_171360; US18_170969	5	m_pt	1	m_pt	1	m_pt	1	m_pt	1	calculado	1
	WAFCT19_10_011	2	calcu- lado	9	av	1	m_ao	2	m_ao	2	m_ao	2	m_ao	2	calculado	1
	WAFCT19_10_012	2	calcu- lado	9	av	1	m_ao	2	m_ao	2	m_ao	2	m_ao	2	calculado	1

Apêndice C

ID	Nome	Nome Científico	Niacina		Triptofano		Vitamina B ₆		Ácido fólico (sintético)		Folatos, naturalmente presentes		Folatos, total (vitamina B ₉)		Folatos, equivalentes de folatos alimentares		
			(mg)		(mg)		(mg)		(µg)		(µg)		(µg)		(µg)		
			NIA ou [NIA-]		TRP ou [TRP-]		VITB ₆ A ou VITB ₆ C ou [VITB ₆ -]		FOLAC ou [FOLAC-]		FOLFD ou [FOLFD-]		FOL ou FOLSUM* ou [FOL-]		FOLDFE		
REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ		
FG15. Snacks e salgados																	
A336	Batata frita, simples, rodelas, pacote		AU18_F007193; SE17_1584	15	FI19_203	13	AU18_F007193; NL22_2923; SE17_1584	15	AU18_F007193	15	AU18_F007193	15	calculado	1	calculado	15	
A342	Pastel folhado, salgado n.e.		AU18_F006493; GB21_11-997; GB21_18-506; GB21_19-468; GB21_19-469	15	US18_172754	5	AU18_F006493; GB21_11-997; GB21_18-506; GB21_19-468; GB21_19-469	15	AU18_F006493; NL22_3373.0; NL22_2553; NL22_3075; NL22_266.0; NL22_901.0; NZ15_RS427; NZ15_RS429	1	AU18_F006493	15	calculado	1	calculado	9	
A337	Snack, banana, frita, rodelas		NO22_2229	7	US18_168849	5	NO22_2229	7	CA10_6679; CA10_6927; NZ15_X87; US18_173142; US18_168849	1	US18_168849; US18_173142	5	calculado	1	calculado	9	
A338	Snack, mandioca, frita, rodelas		US18_173152	5	yTCASA_A338	1	US18_173152	5	av	1	xTCASA_A182	1	calculado	1	calculado	9	
A340	Snack, milho, frito, expandido, doce		TCASA_A339	1	TCASA_A339	1	TCASA_A339	1	av	1	TCASA_A339	1	calculado	1	calculado	9	
A339	Snack, milho, frito, expandido, salgado		GB21_17-645; NZ15_U16	15	US18_167537; US18_167538; US18_167539; US18_167948	5	IR20_323	13	CA10_4088; NZ15_U16; US18_167949; US18_167537; US18_167538; US18_167539; US18_168127; US18_170245	1	calculado	1	IR20_323	13	calculado	9	
FG16. Produtos alimentares destinados a alimentação especial																	
A199	Farinha láctea, bebês, simples/fruta/mel (tipo "Cerelac", "Nutribén"), fortificado (vitaminas A, B1, B3, B6, B9, C, D3 e E, cálcio, ferro, sódio e zinco)		rn_pt	1	yTCASA_A199	1	rn_pt	1	rn_pt	1	CA10_287; CA10_293	7	calculado	1	calculado	9	
A200	Farinha não láctea, bebês, simples/fruta (tipo "Cerelac", "Nutribén"), fortificado (vitaminas A, B1, B3, B6, B9, C, D3 e E, cálcio, ferro, sódio e zinco)		rn_pt	1	US18_170964; US18_170965; US18_170974; US18_171361; US18_170969	5	rn_pt	1	rn_pt	1	US18_169048; US18_170964; US18_170965; US18_170974; US18_171000; US18_171359; US18_171360; US18_171361; US18_171367; US18_173509; US18_167731; US18_168975; US18_170968; US18_171358	1	calculado	1	calculado	9	
A148	Fórmula láctea, lactentes		rn_ao	2	TCASA_A200	1	rn_ao	2	rn_ao	2	TCASA_A148	1	calculado	1	calculado	9	
A149	Fórmula láctea, transição (> 6 meses)		rn_ao	2	TCASA_A200	1	rn_ao	2	rn_ao	2	WAFCT19_10_012	2	calculado	1	calculado	9	

Legenda: ID - código de identificação do alimento; kcal - quilocaloria; kJ - quilojoule; g - grama; mg - miligrama; µg - micrograma; REF_ID - código de identificação da referência bibliográfica. Quando a referência é uma tabela de composição de alimentos, ao código da referência segue-se o código do alimento na tabela original; IQ - índice de qualidade dos dados

	Vitamina B ₁₂ (µg)		Vitamina C (mg)		Colesterol (mg)		Ácidos gordos saturados, total (g)		Ácidos gordos monoinsaturados, total (g)		Ácidos gordos polinsaturados, total (g)		Ácido linoleico (g)		Ácido alfa-linolénico (g)		Fitatos, total (mg)	
	VITB ₁₂ ou [VITB ₁₂ -]		VITC ou [VITC-]		CHOLE ou [CHOL-]		FASAT ou [FASAT-]		FAMS ou [FAMS-]		FAPU ou [FAPU-]		F ₁₈ D ₂ CN ₆ ou [F ₁₈ D ₂ CN ₆ -]		F ₁₈ D ₃ CN ₃ ou [F ₁₈ D ₃ CN ₃ -]		PHYTCCP ou PHYTCP- PD ⁺ ou PHYTCPPI ⁺ ou IP ₆ ⁺⁺ ou [PHYT-]	
	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ	REF_ID	IQ
	IR20_319	13	AU18_F007193; NL22_2923	15	AU18_F007193	15	AU18_F007193; F119_203; IS08_0722; JP15_15104; NL22_2923	13	AU18_F007198; AU18_F007193; JP15_15104	13	AU18_F007198; JP15_15104	13	NL22_2923	15	NL22_2923	15	REF265; REF260	15
	AU18_F006493; GB21_11-997; GB21_18-506; GB21_19-468; KW18_D004; KW18_A019; KW18_F005; KW18_D005; KW18_D006; KW18_F008	15	AU18_F006493; GB21_19-468; KW18_D004; KW18_A019; KW18_F005; KW18_D005; KW18_D006	15	GB21_11-997; GB21_18-506; GB21_19-469; KW18_D004; KW18_A019; KW18_D005; KW18_D006; NL22_266.0; NL22_901.0	15	GB21_11-997; GB21_18-506; GB21_19-469; KW18_F008	15	GB21_11-997; GB21_18-506; GB21_19-469; KW18_F008	15	GB21_11-997; GB21_18-506; GB21_19-468; GB21_19-469; KW18_F008	15	GB21_11-997; GB21_18-506; GB21_19-468; GB21_19-469; KW18_D004; KW18_F005; KW18_D006; NL22_266.0	15	GB21_11-997; GB21_18-506; GB21_19-468; GB21_19-469; NL22_266.0	15	KW18_D004; KW18_A019; KW18_F005; KW18_D005; KW18_D006	7
	CA10_6679; EE19_3361; GB21_13-569; NO22_2229; NZ15_87; US18_168849; US18_173142	1	NO22_2229	15	CA10_6679; EE19_3361; GB21_13-569; NZ15_87; US18_168849; US18_173142	1	NO22_2229	15	US18_168849	5	US18_168849	5	NO22_2229	15	US18_173142	5	REF266	16
	av	1	xTCASA_A182	1	av	1	US18_173152	1	US18_173152	1	US18_173152	1	US18_173152	5	US18_173152	5	REF033	16
	TCASA_A339	1	TCASA_A339	1	TCASA_A339	1	TCASA_A339	1	TCASA_A339	1	TCASA_A339	1	TCASA_A339	1	TCASA_A339	1	TCASA_A202	1
	GB21_17-645	15	NZ15_U16	15	GB21_17-645	15	GB21_17-645	15	GB21_17-645	15	GB21_17-645	15	GB21_17-645	15	GB21_17-645	15	TCASA_A340	1
	m_pt	1	m_pt	1	CA10_283; CA10_287; CA10_293; CA10_7535; CA10_7540; CA10_7548; CA10_7553; CA10_7559; CA10_7563; CA10_7566	7	CA10_283; CA10_287; CA10_293; CA10_7535; CA10_7540; CA10_7548; CA10_7553; CA10_7559; CA10_7563; CA10_7566	3	CA10_283; CA10_287; CA10_293; CA10_7535; CA10_7540; CA10_7548; CA10_7553; CA10_7559; CA10_7563; CA10_7566; I209_9054_2; PT20_944; PT20_945; PT20_946	1	CA10_283; CA10_287; CA10_293; CA10_7535; CA10_7540; CA10_7548; CA10_7553; CA10_7559; CA10_7563; CA10_7566; I209_9054_2; PT20_944; PT20_945; PT20_946; m_pt	1	CA10_283; CA10_287; CA10_293; CA10_7535; CA10_7540; CA10_7548; CA10_7553; CA10_7559; CA10_7563; CA10_7566	7	CA10_283; CA10_287; CA10_293; CA10_7535; CA10_7540; CA10_7548; CA10_7553; CA10_7559; CA10_7563; CA10_7566	7	TCASA_A200	1
	US18_170965; US18_171360; US18_170969	5	m_pt	1	CA10_285; CA10_291; CA10_394; CA10_7545; CA10_7557	7	CA10_285; CA10_291; CA10_394; CA10_7545; CA10_7557; FR20_13167; FR20_13168	3	US18_171367	5	US18_171367	5	CA10_285; CA10_291; CA10_394; CA10_7545; CA10_7557	7	US18_171360; US18_173509; US18_170969	5	REF258	16
	m_ao	2	m_ao	2	EE19_86385; EE19_86408; EE19_86411; EE19_86414	1	EE19_86385	1	EE19_86385	1	EE19_86385	1	m_ao	2	m_ao	2	av	1
	m_ao	2	m_ao	2	WAFCT19_10_012	2	WAFCT19_10_012	2	WAFCT19_10_012	2	WAFCT19_10_012	2	m_ao	2	m_ao	2	av	1

REF ID	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
1T	Núcleo de Estudos e pesquisas em Alimentação (NEPA). 2011. Tabela brasileira de composição de alimentos. Campinas, Brazil. 164 pp. (also available at http://www.nepa.unicamp.br/taco/tabela.php?ativo=tabela).
AT09	University of Vienna, Department of Nutritional Sciences. Austrian Food Composition Database 2009. Austria; 2009.
AU18	Food Standards Australia New Zealand. Australian Food Composition Database - Release 1. Australia; 2018.
BE19	NUBEL. La Table Belge de compositions des aliments (Belgian FCDB) 2019 - 6eme edition. Belgium; 2019.
BG09	National Centre of Public Health Protection (NCPHP). Bulgarian Food Composition Database 2009. Bulgaria; 2009.
CA10	Nutrition Research Division, Food Directorate, Health Canada. Canadian Nutrient File (CNF) 2015. Canada; 2015.
CH22	Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE). Swiss Food Composition Database, V 6.4. 13.06.22. Switzerland; 2022. Disponível em: https://www.naehrwertdaten.ch/en/ .
CZ17	Institute of Agricultural Economics and Information, Food Research Institute Prague. Czech Food Composition Database 2017, Release 7.16. Czech Republic; 2017.
DK19	National Food Institute, Technical University of Denmark. FRIDA Food Database, version 4. Denmark; 2019.
EE19	National Institute for Health Development. NutriData food composition database, version 9. Estonia; 2019.
ES16	Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA). Spanish Food Composition Database. BEDCA v.2.1. Spain; 2016. Disponível em: http://www.bedca.net .
FAO68	FAO & USDA. 1968. Food Composition Table for Use in Africa. Rome, FAO. (also available at http://www.fao.org/docrep/003/X6877E/X6877E00.htm)
FI19	National Institute for Health and Welfare, Public Health Promotion Unit. Finnish food composition database. Release 20. Finland; 2019.
FR20	French Agency for Food, Environmental and Occupational Health & Safety. ANSES-CIQUAL French food composition table version 2020. France; 2020. Disponível em: https://ciqual.anses.fr/ .
GB21	Public Health England. McCance & Widdowson's The Composition of Foods Integrated Dataset (CoFID) 2021. United Kingdom; 2021.
GR13	Hellenic Health Foundation (HHF). HHF Food Composition Database 2013. Greece; 2013.
GX19	Food Chemistry and Analysis Laboratory of the Department of Food Science and Human Nutrition of the Agricultural University of Athens. Hellenic Thesaurus of Branded Food Composition Data 2022. Greece; 2022.
I209	European Institute of Oncology (IEO), Istituto per lo studio e la Prevenzione Oncologica (ISPO). Food Composition Database for Epidemiology Studies ISPO 2008. Italy; 2009.
IAN17	Lopes C, Torres D, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados. Universidade do Porto, 2017.
IE09	University of Cork (UCC) and Danish Food Information. Irish Food Composition Database UCC 2009. Ireland; 2009. Disponível em: http://www.ucc.ie/en/fcdb/ .
IN17	Longvah, T., Ananthan, R., Bhaskarachary, K. & Venkaiah, K. 2017. Indian Food Composition Tables. Hyderabad, India, National Institute of Nutrition. (also available at http://www.ifct2017.com/frame.php?page=home).

REF ID	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
IQ18	Iraqi Ministry of Health; UK Medical Research Council Global Challenges Research Fund and WHO Eastern Mediterranean Region Office. Food Composition Table for Iraq 2018. Iraq; 2019.
IR20	National Nutrition and Food Technology Research Institute (Iran); UK Medical Research Council Global Challenges Research Fund and WHO Eastern Mediterranean Region Office. Iranian Food Composition Table 2017. Iran; 2020.
IS08	Matís, Ministry of Food. Icelandic ISGEM Database 2008. Iceland; 2008.
IT08	Instituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN). Italian Food Composition Database (INRAN) 2008. Italy; 2008.
JP15	Office for Resources Policy Division, Science and Technology Policy Bureau Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology. Standard Tables of Food Composition in Japan 2015 (7th Revised Edition). Japan; 2015.
KW18	Kuwait Institute for Scientific Research; UK Medical Research Council Global Challenges Research Fund and WHO Eastern Mediterranean Region Office. Kuwaiti Food Composition Tables 2018. Kuwait; 2018.
LT09	NNC. Lithuanian Food Composition Database 2008. Lithuania; 2009.
LV09	Food Center of Food and Veterinary Service. Latvian National Food Composition Database 2009. Latvia; 2009.
MA18	Human Nutrition Research Unit, Hassan University; UK Medical Research Council Global Challenges Research Fund and WHO Eastern Mediterranean Region Office. Moroccan Fast Foods and Traditional Recipes. Morocco; 2018.
NL22	Dutch National Institute for Public Health and the Environment (RIVM). Dutch national food composition database (NEVO), version 2021/7.0 Netherlands; 2021.
NO22	Norwegian Food Safety Authority. Norwegian Food Composition Database 2022. Norway; 2022. Disponível em: www.matvaretabellen.no .
NZ15	New Zealand Institute for Plant & Food Research Limited, Ministry of Health. New Zealand FOODfiles 2014, Version 01. New Zealand; 2015.
PK18	Food Technology and Nutrition Section, Pakistan Council of Scientific; Industrial Research, Karachi; UK Medical Research Council Global Challenges Research Fund and WHO Eastern Mediterranean Region Office. Pakistan Food Composition version 1. Pakistan; 2018.
PL08	National Food and Nutrition Institute (NFNI) and Danish Food Information. Polish Food Composition Database, 3rd Edition, 2005. Poland; 2008.
PT20	Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I. P. (INSA). Tabela da Composição de Alimentos Portuguesa, v4.1 2019. Portugal; 2019
REF001	Mepba, D.H., Eboh, L. & Banigo, B.E.D. 2007. Effects of processing treatments on the nutritive composition and consumer acceptance of some Nigerian edible leafy vegetables. African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development, 7(1): 1–18.
REF002	Kissanga R, Liberal, A., Diniz, I., et al. Biochemical and Molecular Profiling of Wild Edible Mushrooms from Huila, Angola. Foods. 2022;11(3240).
REF003	Mandume C. Avaliação Nutricional e Toxicológica do Pescado mais consumido na Província do Namibe - Angola. Portugal: Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade NOVA de Lisboa; 2020.
REF004	Ndife, J., Abdulraheem, L.O. & Zakari, U.M. 2010. Evaluation of the nutritional and sensory quality of functional breads produced from whole wheat and soya bean flour blends. African Journal of Food Science, 5(8): 466– 472.

REF ID	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
REF005	Mattietto, R.A., Lopes, A.S. & Menezes, H.C. 2010. Physical and physicochemical characterization of caja fruit (<i>Spondias mombin</i> L.) and its pulp, obtained using two types of extractor. <i>Brazilian Journal of Food Technology</i> , 13(3): 156–164.
REF006	Owolarafe, O.K., Adebooye, O.C. & Adegbenjo, O.A. 2006. Physical properties and food value of <i>Spondias mombin</i> L. – an underexploited fruit of Nigeria. <i>Journal of Food Science and Technology</i> , 43(6): 626–628.
REF007	Adepoju, O.T. 2009. Proximate composition and micronutrient potentials of three locally available wild fruits in Nigeria. <i>African Journal of Agricultural Research</i> , 4(9): 887–892.
REF008	Adepoju, O.T. & Karim S.A. 2004. Nutrient composition, anti-nutritional factors and jam preparation from <i>Spondias mombin</i> (hog plum, (Iyeye)) fruit pulp. <i>Nigerian Journal of Nutritional Sciences</i> , 25(1).
REF009	Idolo, I. 2010. Nutritional and quality attributes of wheat buns enriched with the larvae of <i>Rhynchophorus phoenicis</i> F. <i>Pakistan Journal of Nutrition</i> , 9(11): 1043–1046.
REF010	Punzo, F. 2003. Nutrient composition of some insects and arachnids. <i>Florida Scientist</i> , 66(2): 84–98.
REF011	Frye, F.L. & Calvert, C. 1989. Preliminary information on the nutritional content of mulberry silk moth (<i>Bombyx mori</i>) larvae. <i>Journal of Zoo and Wildlife Medicine</i> , 20(1): 73–75.
REF012	Finke, M.D. 2002. Complete nutrient composition of commercially raised invertebrates used as food for insectivores. <i>Zoo Biology</i> , 21: 269–285.
REF013	Cerda, H., Martinez, R., Briceno, N., Pizzoferrato, L., Manzi, P., Tommaseo Pinzetta, M., Marin, O. & Paoletti, M.G. 2001. Palm worm: (<i>Rhynchophorus palmarum</i>) traditional food in Amazonas, Venezuela—nutritional composition, small scale production and tourist palatability. <i>Ecology of Food and Nutrition</i> , 40(1): 13–32.
REF014	Dierenfeld, E.S. & King J. 2008. Digestibility and mineral availability of Phoenix worms, <i>Hermetia illucens</i> , ingested by mountain chicken frogs, <i>Leptodactylus fallax</i> . <i>Journal of Herpetological Medicine and Surgery</i> , 18(3): 100–105.
REF015	Eijala, J.K., Egbogbo, O. & Anigboro, A.A. 2009. Proximate composition and cholesterol concentrations of <i>Rhynchophorus phoenicis</i> and <i>Oryctes monoceros</i> larvae subjected to different heat treatments. <i>African Journal of Biotechnology</i> , 8(10): 2346–2348.
REF016	Ekpo, K.E. 2010. Nutrient composition, functional properties and anti-nutrient content of <i>Rhynchophorus Phoenicis</i> (F) larva. <i>Annals of Biological Research</i> , 1(1): 178–190.
REF017	Elemo, B.O., Elemo, G.N., Makinde, M.A. & Erukainure, O.L. 2011. Chemical evaluation of African palm weevil, <i>Rhynchophorus phoenicis</i> , larvae as a food source. <i>Journal of Insect Science</i> , 11: 146.
REF018	Ghaly, A.E. 2009. The use of insects as human food in Zambia. <i>OnLine Journal of Biological Sciences</i> , 9(4): 93–104.
REF019	Ghaly, A.E. & Alkoaik, F.N. 2009. The yellow mealworm as a novel source of protein. <i>American Journal of Agricultural and Biological Sciences</i> , 4(4): 319–331.
REF020	Hocking, B. & Matsumura B. 1960. Bee brood as food. <i>Bee World</i> , 41(5): 113–120.
REF021	Jones, L.D., Cooper, R.W. & Harding, R.S. 1972. Composition of mealworm <i>Tenebrio molitor</i> Larvae. <i>Journal of Zoo and Animal Medicine</i> , 3(4): 34–41.
REF022	Ng, W-K., Liew, F-L., Ang, L-P. & Wong, K-W. 2001. Potential of mealworm (<i>Tenebrio molitor</i>) as an alternative protein source in practical diets for African catfish, <i>Clarias gariepinus</i> . <i>Aquaculture Research</i> , 32(s1): 273–280.
REF023	Ohtsuka, R., Kawabe, T., Inaoka, T., Suzuki, T., Hongo, T., Akimichi, T. & Sugahara, T. 1984. Composition of local and purchased foods consumed by the Gidra in Lowland Papua. <i>Ecology of Food and Nutrition</i> , 15(2): 159–169.

REF ID	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
REF024	Bernard, J.B. & Allen, M.E. 1997. Feeding captive insectivorous animals: Nutritional aspects of insects as food. Nutrition Advisory Handbook Fact Sheet 003. AZA Nutrition Advisory Group. (also available at https://nagonline.net/801/feeding-captive-insectivorous-animals-nutritional-aspects-insects-food/).
REF025	Grabowski, N.T. & Nowak, B. 2008. Proximate chemical composition of long-horned and short-horned grasshoppers (<i>Acheta domesticus</i> , <i>Schistocerca gregaria</i> and <i>Phymateus saxosus</i>) available commercially in Germany. Archiv für Lebensmittelhygiene, 59(6): 204–208.
REF026	Ghaly, A.E. & Alkoaik, F.N. 2010. Nutritional value of the maize stalk borer and American bollworm as unconventional protein sources. American Journal of Applied Sciences, 7(1): 1–12.
REF027	Mandume C, Bandarra, N. M., Raimundo, J., et al. Chemical Composition, Nutritional Value, and Safety of Cooked Female Chaceon Maritae from Namibe (Angola). Foods. 2019;8(227).
REF028	Touré, F. 2000. Effect of fish and shrimp on iodine bioavailability in cassava and millet-based staple food in Guinea. Oklahoma State University. (MSc dissertation)
REF029	Teka, T.A, Emire, S.A., Haki, G.D. & Gezmu, T.B. 2013. Effect of processing on physicochemical composition and anti-nutritional factors of cassava (<i>Manihot esculenta crantz</i>) grown in Ethiopia. International Journal of Science Innovations and Discoveries, 3(2): 212–222.
REF030	Ebuehi, O.A.T. & Oyewole, A.C. 2007. Effect of cooking and soaking on physical characteristics, nutrient composition and sensory evaluation of indigenous and foreign rice varieties in Nigeria. African Journal of Biotechnology, 6(8): 1016–1020.
REF031	Hama, F., Icard-Vernière, C., Guyot, J.P., Picq, C., Diawara, B. & Mouquet-Rivier, C. 2011. Changes in micro- and macronutrient composition of pearl millet and white sorghum during in field versus laboratory decortication. Journal of Cereal Science, 54(3): 425–433.
REF032	Ferguson, E.L., Gibson, R.S. & Thompson, L.U. 1988. Phytate, zinc, and calcium contents of 30 East African foods and their calculated phytate:Zn, Ca:phytate, and [Ca]/[phytate]/[Zn] molar ratios. Journal of Food Composition and Analysis, 1(4): 316–325.
REF033	Mitchikpe, E.C.S., Dossa, R.A.M., Ategbo, E.A.D., Van Raaij, J.M.A., Hulshof, P.J.M. & Kok, F.J. 2008. The supply of bioavailable iron and zinc may be affected by phytate in Beninese children. Journal of Food Composition and Analysis, 21(1): 17–25.
REF034	Mouquet-Rivier, C., Icard-Vernière, C., Guyot, J.P., Tou, E.H., Rochette, I. & Trèche, S. 2008. Consumption pattern, biochemical composition and nutritional value of fermented pearl millet gruels in Burkina Faso. International Journal of Food Sciences and Nutrition, 59(7–8): 716–729.
REF035	Adeyeye, E.I., Arogundade, L.A., Akintayo, E.T., Aisida, O.A. & Alao, P.A. 2000. Calcium, zinc and phytate interrelationships in some foods of major consumption in Nigeria. Food Chemistry, 71(4): 435–441.
REF036	Adeyeye, A. & Ajewole, K. 1992. Chemical composition and fatty acid profiles of cereals in Nigeria. Food Chemistry, 44(1): 41–44.
REF037	Toury, R., Giorgi, R., Favier, J.C. & Savina, J.F. 1967. Aliments de l'Ouest Africain: Tables De Composition. Annales de la Nutrition et de l'Alimentation, 21(2): 73–127.
REF038	Mohamed, E.A., Ali, N.A., Ahmed, S.H., Ahmed, I.A.M. & Babiker, E.E. 2010. Effect of radiation process on antinutrients and HCl extractability of calcium, phosphorus and iron during processing and storage. Radiation Physics and Chemistry, 79(7): 791–796.
REF039	Cheik, A.O., Aly, S., Yaya, B. & Alfred, T.S. 2006. A comparative study on nutritional and technological quality of fourteen (14) cultivars of pearl millets [<i>Pennisetum glaucum</i> (L) Leeke] in Burkina Faso. Pakistan Journal of Nutrition, 5(6): 512–521.
REF040	Kameni, A., Kouebou, C., Aboubakar, D.A.K. & C., The. 2014. Effect of wheat flour substitution, maize variety and fermentation time on the characteristics of Akara, a deep oil fried dough product. African Journal of Food Science, 8(3): 104–111.

REF ID	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
REF041	Ferguson, E.L., Gibson, R.S., Opare-Obisaw, C., Osei-Opare, F., Stephen, A.M., Lehrfeld, J. & Thompson, L.U. 1993. The zinc, calcium, copper, manganese, non-starch polysaccharide and phytate content of seventy-eight locally grown and prepared African foods. <i>Journal of Food Composition and Analysis</i> , 6(1): 87–99.
REF042	Oduro, I., Ellis, W.O., Dziedzoave, N.T. & Nimako-Yeboah, K. 2000. Quality of gari from selected processing zones in Ghana. <i>Food Control</i> , 11:297–303.
REF043	Asegbeloyin, J.N. & Onyimonyi, A.E. 2007. The effect of different processing methods on the residual cyanide of gari. <i>Pakistan Journal of Nutrition</i> , 6(2): 163–166.
REF044	Okolie, N.P. 2012. Comparative study on some selected garri samples sold in Lagos Metropolis. <i>Journal of Food Studies</i> , 1(1).
REF045	Adepoju, O.T., Adekola, Y.G., Mustapha, S.O. & Ogunola, S.I. 2010. Effect of processing methods on nutrient retention and contribution of cassava (<i>Manihot</i> spp) to nutrient intake of Nigerian consumers. <i>African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development</i> , 10(2): 1–13.
REF046	Assemand, E., Camara, F., Kouamé, F., Konan, V. & Kouamé, L.P. 2012. Caractérisation biochimique des fruits de plantain (<i>Musa paradisiaca</i> L.) variété « Agnrin » de Côte d'Ivoire et évaluation sensorielle de ses produits dérivés. <i>Journal of Applied Biosciences</i> , 60:4438–4447.
REF047	Sefa-Dedeh, S. & Agyir-Sackey, E.K. 2004. Chemical composition and the effect of processing on oxalate content of cocoyam <i>Xanthosoma sagittifolium</i> and <i>Colocasia esculenta</i> cormels. <i>Food Chemistry</i> , 85(4): 479–487.
REF048	Afoakwa, E.O., Sefa-Dedeh, S. & Agyir-Sackey, E.K. 2003. Chemical composition and effect of processing on oxalate content of taro corms. <i>Food Chemistry</i> , 85(4): 479–487.
REF049	Lewu, M.N., Adebola, P.O. & Afolayan, A.J. 2010. Comparative assessment of the nutritional value of commercially available cocoyam and potato tubers in South Africa. <i>Journal of Food Quality</i> , 33(4): 461–476.
REF050	Ene-Obong, H.N. & Ndubuisi, L.C. 2009. Evaluation of the food potentials of tiger nut tubers (<i>Cyperus esculenta</i>). Department of Home Science, Nutrition and Dietetics, University of Nigeria. (MSc research project)
REF051	Lawal, O.O., Agiang, M.A. & Eteng, M.U. 2012. Proximate and antinutrient composition of white Guinea yam (<i>Dioscorea rotundata</i>) diets consumed in Ibarapa, South West region of Nigeria. <i>Journal of Natural Products of Plant Resources</i> , 2(2): 256–260.
REF052	Kayodele, O.D. 2015. Impacts of handling strategies on supplement maintenance of white yam (<i>Dioscorea rotundata</i>) items to nourishing intake of Nigerians. <i>International Journal of Food Science and Microbiology</i> , 2(4): 072–075.
REF053	Ukom, A.N., Ojimekwe, P.C., Ezeama, C.F., Ortiz, D. & Aragon, I.I. 2014. Proximate composition and carotenoid profile of yams (<i>Dioscorea</i> spp.) and cocoyam (<i>Xanthosoma maffa</i> (Scotch)) root tubers from Nigeria. <i>American Journal of Food and Nutrition</i> , 4(1): 1–10.
REF054	Lamprey, A. D., Sakyi-Dawson, E., Torgbor, P.N.J. & Annor, G.A. 2008. Effects of different processing methods on the nutritional composition and cyanogen content of flour from cassava varieties in Ghana. <i>Journal of Root Crops</i> , 34(2): 157–163.
REF055	Chabi China, L.A. 2000. Study of Lafou Production in Benin. National University of Benin. (Dissertation)
REF056	Zoumenou, V., Aboua, F., Gnagri, D. & Kamenan, A. 1999. Etude des caractéristiques physico-chimiques de certains plats traditionnels dérivés du manioc (foutou, placali et kokondé). <i>Tropicicultura</i> , 16–17(3): 120–126.

REF ID	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
REF057	Eleazu, C.O., Amajor, J.U., Ikpeama, A.I. & Awa, E. 2011. Studies on the nutrient composition, antioxidant activities, functional properties and microbial load of the flours of 10 elite cassava (<i>Manihot esculenta</i>) varieties. <i>Asian Journal of Clinical Nutrition</i> , 3(1): 33–39.
REF058	Moyib, O.K., Alashiri, G.O. & Adejoye, O.D. 2015. Chemometric dissimilarity in nutritive value of popularly consumed Nigerian brown and white common beans. <i>Food Chemistry</i> , 166: 576–584.
REF059	Shimelis, E.A. & Rakshit, S.K. 2005. Proximate composition and physico-chemical properties of improved dry bean (<i>Phaseolus vulgaris</i> L.) varieties grown in Ethiopia. <i>LWT - Food Science and Technology</i> , 38(4): 331–338.
REF060	Sainsbury, J., Schönfeldt, H.C. & Van Heerden, S.M. 2011. The nutrient composition of South African mutton. <i>Journal of Food Composition and Analysis</i> , 24(4–5): 720–726.
REF061	Van Heerden, S.M., Schönfeldt, H.C., Kruger, R. & Smit, M.F. 2007. The nutrient composition of South African lamb (A2 grade). <i>Journal of Food Composition and Analysis</i> , 20(8): 671–680.
REF062	SQR Benin. 2008. Pourquoi manger les produits vivriers de saison? Guide pour l'alimentation et la nutrition durables. Série "Accès au marché local". ONASA, VECO, Slow Food, CTA.
REF063	Oboh, G., Ademiluyi, A.O. & Akindahunsi, A.A. 2010. The effect of roasting on the nutritional and antioxidant properties of yellow and white maize varieties. <i>International Journal of Food Science and Technology</i> , 45(6): 1236–1242.
REF064	Van Niekerk, C., Schönfeldt, H.C., Hall, N. & Pretorius, B. 2016. The role of biodiversity in food security and nutrition: A potato cultivar case study. <i>Food and Nutrition Security</i> , 7(5): 371–382.
REF065	Nicanuru, C., Laswai, H.S. & Sila, D.N. 2015. Effect of sun-drying on nutrient content of orange fleshed sweet potato tubers in Tanzania. <i>Sky Journal of Food Science</i> , 4(7): 091–101.
REF066	Leighton, C.S. 2007. Nutrient and sensory quality of orange flesh sweet potato. University of Pretoria. (Dissertation)
REF067	Ndong, M., Wade, S., Dossou, N., Guiro, A.T. & Gning, R.D. 2007. Valeur nutritionnelle du Moringa Oleifera, Étude de la biodisponibilité du fer, effet de l'enrichissement de divers plats traditionnels sénégalais avec la poudre des feuilles. <i>African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development</i> , 7(3): 1–17.
REF068	Nti, C.A. 2009. Effects of bambara groundnut (<i>Vigna subterranea</i>) variety and processing on the quality and consumer appeal for its products. <i>International Journal of Food Science & Technology</i> , 44(11): 2234–2242.
REF069	Ojimelukwe, P.C. 1999. Cooking characteristics of four cultivars of bambara groundnuts seeds and starch isolate. <i>Journal of Food Biochemistry</i> , 23(1): 109–117.
REF070	Igbedioh, S.O., Olugbemi, K.T. & Akpapunam, M.A. 1994. Effects of processing methods on phytic acid level and some constituents in Bambara groundnut (<i>Vigna subterranea</i>) and pigeon pea (<i>Cajanus cajan</i>). <i>Food Chemistry</i> , 50(2): 147–151.
REF071	N'Dri, D.D.Y. 2010. Potentialités nutritionnelles et antioxydantes de certaines plantes alimentaires spontanées et de quelques légumes et céréales cultivés en Côte d'Ivoire. Facoltà di Agraria, University of Parma. (Dissertation)
REF072	Wehmeyer, A.S. 1986. Edible wild plants of southern Africa: Data on the nutrient contents of over 300 species [online]. Pretoria, Council for Scientific and Industrial Research (CSIR). [Cited July 2016]. http://researchspace.csir.co.za/dspace/bitstream/10204/2337/1/Wehmeyer_1986.pdf
REF073	Ndidi, S.U., Ndidi, C.U., Aimola, I.A., Obed, Y.B., Mankilik, M & Adamu, Z. 2014. Effects of processing (boiling and roasting) on the nutritional and antinutritional properties of bambara groundnuts (<i>Vigna subterranea</i> [L.] Verdc.) from Southern Kaduna, Nigeria. <i>Journal of Food Processing</i> , 2014: 1–9.

REF ID	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
REF074	Ene-Obong, H.N. & Carnovale E. 1992. A comparison of the proximate, mineral and amino acid composition of some known and lesser known legumes in Nigeria. <i>Food Chemistry</i> , 43(3): 169–175.
REF075	Akinyele, I.O. 1989. Effects of traditional methods of processing on the nutrient content and some antinutritional factors in cowpeas (<i>Vigna unguiculata</i>). <i>Food Chemistry</i> , 33(4): 291–299.
REF076	Longe, O.G. 1980. Carbohydrate composition of different varieties of cowpea (<i>Vigna unguiculata</i>). <i>Food Chemistry</i> , 6(2): 153–161.
REF077	Mwangwela, A.M., Waniska, R.D. & Minnaar, A. 2006. Hydrothermal treatments of two cowpea (<i>Vigna unguiculata</i> L. Walp) varieties: Effect of micronisation on physicochemical and structural characteristics. <i>Journal of the Science of Food and Agriculture</i> , 86(1): 35–45.
REF078	Owolabi, A.O., Ndidi, U.S., James, B.D. & Amune, F.A. 2012. Proximate, antinutrient and mineral composition of five varieties (improved and local) of cowpea, – <i>Vigna unguiculata</i> , commonly consumed in Samaru community, Zaria-Nigeria. <i>Advance Journal of Food Science and Technology</i> , 4(2): 70–72.
REF079	Farinu, G.O. & Ingrao, G. 1991. Gross composition, amino acid, phytic acid and trace element contents of thirteen cowpea cultivars and their nutritional significance. <i>Journal of the Science of Food and Agriculture</i> , 55(3): 401–410.
REF080	Ogunji, J.O., Wirth M. & Osuigwe D.I. 2003. Nutrient composition of some tropical legumes capable of substituting fish meal in fish diets. <i>Journal of Agriculture and Rural Development in the Tropics and Subtropics</i> , 104(2): 143–148.
REF081	Aletor, V.A. & Ojo, O.I. 1989. Changes in differently processed soya bean (<i>Glycine max</i>) and lima bean (<i>Phaseolus lunatus</i>) with particular reference to their chemical composition and their mineral and some inherent anti-nutritional constituents. <i>Die Nahrung</i> , 33(10): 1009–1016.
REF082	Oke, M.O., Sobowale S.S. & Ogunlakin G.O. 2013. Evaluation of the effect of processing methods on the nutritional and anti-nutritional compositions of two under-utilized Nigerian grain legumes. <i>Pakistan Journal of Biological Sciences</i> , 16(24): 2015–2020.
REF083	Ologhobo, A.D. & Fetuga, B.L. 1983. Compositional differences in some limabean (<i>Phaseolus lunatus</i>) varieties. <i>Food Chemistry</i> , 10(4): 297–307.
REF084	Fasoyiro, S.B., Ajibade, S.R., Omole, A.J., Adeniyi, O.N. & Farinde, E.O. 2006. Proximate, minerals and antinutritional factors of some underutilized grain legumes in south-western Nigeria. <i>Nutrition and Food Science</i> , 36(1): 18–23.
REF085	Apata, D.F. & Ologhobo, A.D. 1994. Biochemical evaluation of some Nigerian legume seeds. <i>Food Chemistry</i> , 49(4): 333–338.
REF086	Perisse, J., Le Berre, S., Bergeret, B. & Masseyeff, R. 1957. TABLES DE COMPOSITION DE QUELQUES ALIMENTS TROPICAUX. Sud-cameroun et Togo
REF087	Achigan-Dako, E., Pasquini, M., Assogba-Comlan, F., Sognigbé, N., Dansi, A. & Ambrose-Oji, B. 2009. Traditional vegetables in Benin: Diversity, distribution, ecology, agronomy and utilisation. Darwin Initiative, INRAB, IFS. Cotonou, Benin, Institut National Des Recherches Agricoles.
REF088	Grefeuille, V. & Mouquet-Rivier, C., eds., Icard-Vernière, C., Ouattara, L., Avallone, S., Hounhouigan, J., Kayodé, P., Amoussa, W. & Fatoumata, B.H. 2010. Traditional recipes of millet-, sorghum- and maize based dishes and related sauces frequently consumed by young children in Burkina Faso and Benin. European Project INSTAPA. Wageningen, the Netherlands, Wageningen University. 136 pp. (also available at http://www.nutripass.ird.fr/ressources-liens-utiles/ressources).

REF ID	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
REF089	Okeke, E.C., Ene-Obong, H.N., Uzuegbunam, A.O., Ozioko, A., Umeh, S.I & Chukwuone, N. 2009. The Igbo traditional food system documented in four states in southern Nigeria. In H.V. Kuhnlein, B. Erasmus & D. Spigelski, eds. Indigenous Peoples' food systems: the many dimensions of culture, diversity and environment for nutrition and health, pp. 251–281. Rome, FAO.
REF090	Tlhong, T.M. 2008. Meat quality of raw and processed guinea fowl (<i>Numeda meleagris</i>). Stellenbosch University. (MSc dissertation)
REF091	Onyenweaku, E.O., Ene-Obong, H.N & Ima, W. 2016. Proximate, mineral and vitamin composition of some eggs species consumed in Nigeria, in their raw and boiled forms. (Unpublished)
REF092	Tall, A. 2000. Contribution à l'étude de l'activité anti-inflammatoire du décocté lyophilisé des racines de <i>Moringa oleifera</i> (Moringaceae). Doctoral Thesis in Pharmacy. Faculté de Médecine et Pharmacie, Cheikh Anta Diop University. (PhD dissertation)
REF093	Du Plooy, Z., Schönfeldt, H.C. & Hall, N. 2018. The role of traditional foods in food-based dietary guidelines – A South African case study on maas (cultured milk). <i>Food Chemistry</i> , 238: 22–28.
REF094	Obasi, N.E. & Wogu, C.O. 2008. Effect of soaking time on proximate and mineral compositions and anti-nutritional factors of yellow maize (<i>Zea mays</i>). <i>Nigerian Food Journal</i> , 26(2): 69–77.
REF095	Nwauzon, E.N. 2004. Effect of fermentation on the nutrient content of quality protein Maize. Department of Biochemistry, University of Calabar. (Undergraduate project)
REF096	Oke, D.B., Tewe, O.O & Fetuga, B.L. 1995. The nutrient composition of cowpea varieties. <i>Nigerian Journal of Animal Production</i> , 22(1): 32–36.
REF097	Otitoju, G.T.O., Otitoju, O., Nwamarah, J.U. & Baiyeri, S.O. 2015. Comparative study of the nutrient composition of four varieties of cowpea (<i>Vigna unguiculata</i>) and their products (beans-based products). <i>Pakistan Journal of Nutrition</i> , 14(9): 540–546.
REF098	Giami, S.Y. 1993. Effect of processing on the proximate composition and functional properties of cowpea (<i>Vigna unguiculata</i>) flour. <i>Food Chemistry</i> , 47(2): 153–158.
REF099	Ragab, H.I., Kijora, C., Abdel Ati, K.A. & Danier, J. 2010. Effect of traditional processing on the nutritional value of some legumes seeds produced in Sudan for poultry feeding. <i>International Journal of Poultry Science</i> , 9(2): 198–204.
REF100	Akpanunam, M.A. & Achinewhu, S.C. 1985. Effects of cooking, germination and fermentation on the chemical composition of Nigerian Cowpea (<i>Vigna unguiculata</i>). <i>Qualitas Plantarum Plant Foods for Human Nutrition</i> , 35(4): 453–458.
REF101	Madodé, Y.E., Linnemann, A.R., Nout, M.J., Vosman, B., Hounhouigan, D.J. & Boekel, M.A. 2012. Nutrients, technological properties and genetic relationships among twenty cowpea landraces cultivated in West Africa. <i>International Journal of Food Science & Technology</i> , 47(12): 2636–2647.
REF102	El-Niely, H.F. 2007. Effect of radiation processing on antinutrients, in-vitro protein digestibility and protein efficiency ratio bioassay of legume seeds. <i>Radiation Physics and Chemistry</i> , 76(6): 1050–1057.
REF103	Hefnawy, T.H. 2011. Effect of processing methods on nutritional composition and anti-nutritional factors in lentils (<i>Lens culinaris</i>). <i>Annals of Agricultural Sciences</i> , 56(2): 57–61.
REF104	Ladjal Ettoumi, Y. & Chibane, M. 2015. Some physicochemical and functional properties of pea, chickpea and lentil whole flours. <i>International Food Research Journal</i> , 22(3): 987–996.
REF105	Aletor, V.A. & Aladetimi, O.O. 1989. Compositional evaluation of some cowpea varieties and some under-utilized edible legumes in Nigeria. <i>Die Nahrung</i> , 33(10): 999–1007.

REF ID	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
REF106	Sika, M., Terrab, A., Swan, P.B. & Hegarty, P.V.J. 1995. Composition of selected Moroccan cereals and legumes: Comparison with the FAO Table for use in Africa. <i>Journal of Food Composition and Analysis</i> , 8(1): 62–70.
REF107	Onweluzo, J.C & Nwabugwu, C.C. 2009. Fermentation of millet (<i>Pennisetum americanum</i>) and pigeon pea (<i>Cajanus cajan</i>) seeds for flour production: Effects on Composition and Selected Functional Properties. <i>Pakistan Journal of Nutrition</i> , 8(6): 737–744.
REF108	Onimawo, I.A. & Akpojovwo A.E. 2006. Toasting (dry heat) and nutrient composition, functional properties and antinutritional factors of pigeon pea (<i>Cajanus cajan</i>) flour. <i>Journal of Food Processing and Preservation</i> , 30(6): 742–753.
REF109	Nwokolo, E. & Oji U.I. 1985. Variation in metabolizable energy content of raw or autoclaved white and brown varieties of three tropical grain legumes. <i>Animal Feed Science and Technology</i> , 13(1–2): 141–146.
REF110	Asibey-Berko, E. & Tayie, F.A.K. 1999. Proximate analysis of some under-utilized Ghanaian vegetables. <i>Ghana Journal of Science</i> , 39: 91–96.
REF111	Kwenin, W.K.J., Wolli, M. & Dzomeku, B.M. 2011. Assessing the nutritional value of some indigenous green leafy vegetables in Ghana. <i>Journal of Animal and Plant Sciences</i> , 10(2): 1300–1305.
REF112	Odhav, B., Beekrum, S., Akula, U. & Baijnath, H. 2007. Preliminary assessment of nutritional value of traditional leafy vegetables in KwaZulu-Natal, South Africa. <i>Journal of Food Composition and Analysis</i> , 20(5): 430–435.
REF113	Schönfeldt, H.C. & Pretorius, B. 2011. The nutrient content of five traditional South African dark green leafy vegetables—A preliminary study. <i>Journal of Food Composition and Analysis</i> , 24(8): 1141–1146.
REF114	Sreeramulu, G., Ndossi, D.G. & Mtotomwema, K. 1983. Effect of cooking on the nutritive value of common food plants of Tanzania: Part 1: Vitamin C in some of the wild green leafy vegetables. <i>Food Chemistry</i> , 10(3): 205–210.
REF115	Ajayi, O.S., Oderinde, F.S. & Osibanio, O. 1980. Vitamin C losses in cooked fresh leafy vegetables. <i>Food Chemistry</i> , 5(3): 243–247.
REF116	Oteng-Gyang, K. & Mbachu, I.J. 1986. Changes in the ascorbic acid content of some tropical leafy vegetables during traditional cooking and local processing. <i>Food Chemistry</i> , 23(1): 9–17.
REF117	Getachew Addis, G., Asfaw, Z., Singh, V., Woldu, Z., Baidu-Forson, J.J. & Bhattacharya, S. 2013. Dietary values of wild and semi-wild edible plants in Southern Ethiopia. <i>African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development</i> , 13(2): 7485–7503.
REF118	Zoro, A.F., Zoué, L.T., Kra, S.A.K., Yepie, A.E. & Niamké, S.L. 2013. An overview of nutritive potential of leafy vegetables consumed in Western Côte d'Ivoire. <i>Pakistan Journal of Nutrition</i> , 12(10): 949–956.
REF119	Zoro, A.F., Zoué, L.T., Bédikou, M.E., Kra, S.A. & Niamké, S.L. 2014. Effect of cooking on nutritive and antioxidant characteristics of leafy vegetables consumed in Western Côte d'Ivoire. <i>Scholars Research Library: Archives of Applied Science Research</i> , 6(4): 114–123.
REF120	Inocent, G., Ejoh, R.A., Issa, T.S., Schweigert, F.J. & Tchouanguep, M.F. 2007. Carotenoids content of some locally consumed fruits and yams in Cameroon. <i>Pakistan Journal of Nutrition</i> , 6(5): 497–501.
REF121	Ejoh, A.R., Mbiapo, F.T. & Fokou, E. 1996. Nutrient composition of the leaves and flowers of <i>Colocasia esculenta</i> and the fruits of <i>Solanum melongena</i> . <i>Plant Foods for Human Nutrition</i> , 49(2): 107–112.
REF122	Tchiégang, C. & Kitkil, A. 2004. Données ethno-nutritionnelles et caractéristiques physico-chimiques des légumes-feuilles consommés dans la savane de l'Adamaoua (Cameroun). <i>Tropicicultura</i> , 22(1): 11–18.

REF ID	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
REF123	Saka, J.D.K. & Msonthi, J.D. 1994. Nutritional value of edible fruits of indigenous wild trees in Malawi. <i>Forest Ecology and Management</i> , 64(1–2): 245–248.
REF124	Odebunmi, E.O., Oluwaniyi, O.O. & Bashiru, M.O. 2010. Comparative proximate analysis of some food condiments. <i>Journal of Applied Sciences Research</i> , 6(3): 272–274.
REF125	Ferguson, E.L., Gibson, R.S. & Thompson, L.U. 1989. The mineral content of commonly consumed Malawian and Papua New Guinean Foods. <i>Journal of Food Composition and Analysis</i> , 2(3): 260–272.
REF126	Nkongho, G.O., Achidi, A.U., Ntonifor, N.N., Numfor, F.A., Dingha, B.N., Jackai, L.E.N. & Bonsi, C.K. 2014. Sweet potatoes in Cameroon: Nutritional profile of leaves and their potential new use in local foods. <i>African Journal of Agricultural Research</i> , 9(18): 1371–1377.
REF127	Umeta, M., West, C.E. & Fufa, H. 2005. Content of zinc, iron, calcium and their absorption inhibitors in foods commonly consumed in Ethiopia. <i>Journal of Food Composition and Analysis</i> , 18(8): 803–817.
REF128	Amarteifio, J.O. & Mosase, M.O. 2006. The chemical composition of selected fruits of Botswana. <i>Journal of Applied Sciences and Environmental Management</i> , 10(2): 43–47.
REF129	Badifu, G.I.O. 2001. Effect of processing on proximate composition, antinutritional and toxic contents of kernels from Cucurbitaceae species grown in Nigeria. <i>Journal of Food Composition and Analysis</i> , 14(2): 153–161.
REF130	Modawi, S.Y.H. 2006. Nutritional evaluation and functional properties of flour of roasted pumpkin seeds. Department of Food Science and Technology, University of Khartoum. (MSc dissertation)
REF131	Yiagnigni, A.R. 2015. Fibres alimentaires, vitamine E et facteurs antinutritionnels des graines de Cucurbitacees du Cameroon. Thesis in Biochemistry: Food Science and Nutrition. Faculté des Sciences, University of Yaoundé I. (MSc dissertation)
REF132	Cissé, M., Sakho, M., Dornier, M., Mar Diop, C., Reynes, M. & Sock, O. 2008. Characterization of the baobab tree fruit and study of its processing into nectar. <i>Fruits</i> , 64(1): 19–34.
REF133	Onimawo, I.A. 2002. Proximate composition and selected physicochemical properties of the seed, pulp and oil of sour sop (<i>Annona muricata</i>). <i>Plant Foods for Human Nutrition</i> , 57(2): 165–171.
REF134	Kosoko, S.B., Oluwole, O.B., Daramola, A.O., Adepoju, M.A., Oyelakin, A.J., Tugbobo-Amisu, A.O., Alagbe, G.O. & Elemo, G.N. 2014. Comparative quality evaluation of roasted cashew nut kernel: Effect of roasting methods. <i>Advance Journal of Food Science and Technology</i> , 6(12): 1362–1371.
REF135	Soloviev, P., Niang, T.D., Gaye, A. & Totte, A. 2004. Variabilité des caractères physio-chimiques des fruits de trois espèces ligneuses de ceuillette récoltés au Sénégal: <i>Adansonia digitata</i> , <i>Balanites aegyptiaca</i> et <i>Tamarindus indica</i> . <i>Fruits</i> , 59: 109–119.
REF136	Carr, W.R. 1955. Ascorbic Acid Content of Baobab Fruit. <i>Nature</i> , 176: 1273.
REF137	Ismail, B., Haffar, I., Mechref, Y., Baalbaki, R. & Henry J. 2006. Physico-chemical characteristics and total quality of five date varieties grown in the United Arab Emirates. <i>International Journal of Food Science and Technology</i> , 41(8): 919–926.
REF138	Ahmed, I.A., Ahmed, A.W.K. & Robinson, R.K. 1995. Chemical composition of date varieties as influenced by the stage of ripening. <i>Food Chemistry</i> , 54(3): 305–309.
REF139	Fakai, I.M., Sani, I. & Olalekan, O.S. 2015. Proximate composition and cholesterol content of egg obtained from various bird species. <i>Journal of Harmonized Research in Medical and Health Sciences</i> , 2(22): 18–25.
REF140	Fentahun, M.T. & Hager H. 2009. Exploiting locally available resources for food and nutritional security enhancement: wild fruits diversity, potential and state of exploitation in the Amhara region of Ethiopia. <i>Food Security</i> , 1(2): 207–129.

REF ID	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
REF141	Lockett, C.T., Calvert, C.C. & Grivetti, L.L. 2000. Energy and micronutrient composition of dietary and medicinal wild plants consumed during drought. Study of rural Fulani, Northeastern Nigeria. <i>International Journal of Food Sciences and Nutrition</i> , 51(3): 195–208.
REF142	Pirini, M., Testi, S., Ventrella, V., Pagliarini, A. & Badiani, A. 2010. Blue-back fish: Fatty acid profile in selected seasons and retention upon baking. <i>Food Chemistry</i> , 123(2): 306–314
REF143	Steiner-Asiedu, M., Nuro-Ameyaw, P., Agbemaflle, I., Hammond, S.H. & Tano-Debrah, K. 2014. Nutrient composition and protein quality of four species of the Cucurbitaceae Family. <i>Advance Journal of Food Science and Technology</i> , 6(7): 843–851.
REF144	Agbigye, F.S., Ofuya T.I. & Akindele S.O. 2009. Marketability and nutritional qualities of some edible forest insects in Benue State, Nigeria. <i>Pakistan Journal of Nutrition</i> , 8(7): 917–922.
REF145	Ojieh, G. Oluba, O. Ogunlowo, Y. Adebisi, K., Eidangbe, G. & Orole, R. 2007. Compositional studies of <i>Citrullus lanatus</i> (Egusi Melon) seed. <i>The Internet Journal of Nutrition and Wellness</i> , 6(1): 1–5.
REF146	Bih Achu, M., Fokou, E., Tchiégang, C., Fotso, M. & Mbiapo Tchouanguep, F. 2005. Nutritive value of some Cucurbitaceae oilseeds from different regions in Cameroon. <i>African Journal of Biotechnology</i> , 4(11): 1329–1334.
REF147	Karakoltsidis, P.A., Zotos, A. & Constantinides, S.M. 1995. Composition of the commercially important Mediterranean finfish, crustaceans, and molluscs. <i>Journal of Food Composition and Analysis</i> , 8(3): 258–273.
REF148	Paiko, Y.B., Dauda, B.E., Sulaiman, M.A., Tanko, A.H & Jacob, J.O. 2013. Physico-chemical properties and metal ions content of oil extracted from cricket (<i>Brachytrupes Membranaceus</i>) in Bosso Local Government Area of Niger State, Nigeria. <i>Asian Journal of Science and Technology</i> , 4(5): 8–12.
REF149	Kalogeropoulos, N., Andrikopoulos, N.K. & Hassapidou, M. 2004. Dietary evaluation of Mediterranean fish and molluscs pan-fried in virgin olive oil. <i>Journal of the Science of Food and Agriculture</i> , 84(13): 1750–1758
REF150	Ponka, R., Beaucher, E., Fokou, E., Kansci, G., Piot, M., Leonil, J. & Gaucheron, F. 2013. Composition of raw cow milk and artisanal yoghurt collected in Maroua (Cameroon). <i>African Journal of Biotechnology</i> , 12(49): 6866–6875.
REF151	YeRLıkaya, P., Gokoglu, N., Topuz, O.K. & Gokoglu, M. 2009. Changes in the proximate composition of bluefin tuna (<i>Thunnus thynnus</i>) reared in the cages located on the Gulf of Antalya (Turkey's western Mediterranean coast) during the fattening period. <i>Aquaculture Research</i> , 40: 1731–1734
REF152	Castro-González, M.I., Ojeda, A., Silncio, J.L., Cassis, L., Ledesma, H. & Pérez-Gil, F. 2004. Perfil lipídico de 25 pescados marinos mexicanos con especial énfasis en sus ácidos grasos n-3 como componentes nutracéuticos. <i>Archivos Latinoamericanos de Nutrición</i> , 54(3): 328–336.
REF153	Gordon, D.T., Roberts, G.L. & Heintz, D.M. 1979. Thiamin, riboflavin and niacin content and stability in pacific coast seafoods. <i>Journal of Agricultural and Food Chemistry</i> , 27(3): 483–490.
REF154	Obasi, A., Ukadilonu, J., Eze, E., Akubugwo, E.I & Okorie, U.C. 2012. Proximate Composition, Extraction, Characterization and Comparative Assessment of Coconut (<i>Cocos nucifera</i>) and Melon (<i>Colocynthis citrullus</i>) Seeds and Seed Oils. <i>Pakistan Journal of Biological Sciences</i> , 15:1–9.
REF155	Onyeike, E.N. & Oguike, J.U. 2003. Influence of heat processing methods on the nutrient composition and lipid characterization of groundnut (<i>Arachis hypogaea</i>) seed pastes. <i>Biochemistri</i> , 15(1): 34–43.
REF156	Van Heerden, S.M., Smith, M.F., Sainsbury, J. & Meissner, H.H. 2008. The nutrient composition of three cuts obtained from P-class South African pork carcasses. Paper presented to the South Africa Pork Producers' Organisation, Stellenbosch, South Africa.

REF ID	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
REF157	Li, R., Xia, Q., Tang, M., Zhao, S., Chen, W., Lei, X. & Bai, X. 2012. Chemical composition of Chinese palm fruit and chemical properties of the oil extracts. <i>African Journal of Biotechnology</i> , 11(39): 9377–9382.
REF158	Steiner-Asiedu, M., Julshamn, K. & Lie, Ø. 1991. Effect of local processing methods (cooking, frying and smoking) on three fish species from Ghana: Part I. Proximate composition, fatty acids, minerals, trace elements and vitamins. <i>Food Chemistry</i> , 40: 309–321
REF159	Onyeike, E.N. & Acheru, G.N. 2002. Chemical composition of selected Nigerian oil seeds and physicochemical properties of the oil extracts. <i>Food Chemistry</i> , 77(4): 431–437.
REF160	Ayoola, P.B., Adeyeye, A. & Onawumi, O.O. 2012. Chemical evaluation of food value of groundnut (<i>Arachi hypogaea</i>) seeds. <i>American Journal of Food and Nutrition</i> , 2(3): 55–57.
REF161	Niaba Koffi, P.V., Gbogouri Grodji, A., Beugre Avit, G., Ocho-Anin Atchibri, A.L. & Gnakri, D. 2011. Potentialités nutritionnelles du reproducteur ailé du termite <i>Macrotermes subhyalinus</i> capturé à Abobo-doumé, Côte d'Ivoire. <i>Journal of Applied Biosciences</i> , 40: 2706–2714.
REF162	Kinyuru J.N., Kenji G.M., Muhoho S.N., Ayieko M. (2010) Effect of Processing Methods on the In Vitro protein Digestibility and vitamin Content of Edible Winged Termite (<i>Macrotermes subhyalinus</i>) and Grasshopper (<i>Ruspolia differens</i>). <i>Food Bioprocess Technol</i> 3: 778-782
REF163	Vlieg, P., Murray, T. & Body, D.R. 1993. Nutritional data on six oceanic pelagic fish species from New Zealand waters. <i>Journal of Food Composition and Analysis</i> , 6(1): 45–54.
REF164	Igwe, C.U., Ujowundu, C.O., Nwaogu, L.A., Okwu, G.N. 2011. Chemical analysis of an edible African termite, <i>Macrotermes nigeriensis</i> ; a potential antidote to food security problem. <i>Biochemistry & Analytical Biochemistry</i> , 1(1).
REF165	Adepoju, O.T. & O. A. Omotayo. 2014. Nutrient composition and potential contribution of winged termites (<i>Macrotermes bellicosus</i> smeathman) to micronutrient intake of consumers in Nigeria. <i>British Journal of Applied Science & Technology</i> , 4(7): 1149–1158.
REF166	Ahmad, S.M., Birnin-Yauri, U.A., Bagudo, B.U & Sahabi, D.M. 2013. Comparative analysis on the nutritional values of crayfish and some insects. <i>African Journal of Food Science and Technology</i> , 4(1): 9–12.
REF167	Güner, S., Dincer, B., Alemdag, N., Colak, A. & Tüfekci, M. 1998. Proximate composition and selected mineral content of commercially important fish species from the Black Sea. <i>Journal of the Science of Food and Agriculture</i> , 78(3): 337–342.
REF168	Njinkoué J.-M., Barnathan, G., Miralles, J., Gaydou, E.-M. & Samb, A. 2002. Lipids and fatty acids in muscle, liver and skin of three edible fish from the Senegalese coast: <i>Sardinella maderensis</i> , <i>Sardinella aurita</i> and <i>Cephalopholis taeniops</i> . <i>Comparative Biochemistry and Physiology Part B: Biochemistry and Molecular Biology</i> , 131(3): 395–402
REF169	García-Arias, M.T., Navarro, M.P. & García-Linares, M.C. 2004. Effects of different thermal treatments and storage on the proximate composition and protein quality in canned tuna. <i>Archivos Latinoamericanos de Nutrición</i> , 54(1): 112–117.
REF170	Nakamura, Y.-N., Ando, M., Seoka, M., Kawasaki, K.-I. & Tsukamasa, Y. 2007. Changes of proximate and fatty acid compositions of the dorsal and ventral ordinary muscles of the full-cycle cultured Pacific bluefin tuna <i>Thunnus orientalis</i> with growth. <i>Food Chemistry</i> , 103(1): 234–241.
REF171	Stansby, M.E. 1976. Chemical characteristics of fish caught in the Northeast Pacific Ocean. <i>Marine Fisheries Review</i> , 38(9): 1–11.
REF172	Bora, P.S., Rocha, R.V.M., Narain, N., Moreira-Monteiro, A.C. & Moreira, R.A. 2003. Characterization of principal nutritional components of Brazilian oil palm (<i>Eliaes guineensis</i>) fruits. <i>Bioresource Technology</i> , 87(1): 1–5.

REF ID	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
REF173	Mba, A.U., Boyo, B.S. & Oyenuga, V.A. 1975. Studies on the milk composition of West African dwarf, Red Sokoto and Saanen goats at different stages of lactation. I. Total solids, butterfat, solids-not-fat, protein, lactose and energy contents of milk. <i>Journal of Dairy Research</i> , 42(2): 217–226.
REF174	Millogo, V. 2010. Milk production of hand milked dairy cattle in Burkina Faso. Doctoral Thesis No. 2010:4. Swedish University of Agricultural Sciences. (PhD dissertation)
REF175	Abebe, Y., Bogale, A., Hambidge, K.M., Stoecker, B.J., Bailey, K. & Gibson, R.S. 2007. Phytate, zinc, iron and calcium content of selected raw and prepared foods consumed in rural Sida-ma, Southern Ethiopia, and implications for bioavailability. <i>Journal of Food Composition and Analysis</i> , 20(3): 161–168.
REF176	Laurie, S.M., van Jaarsveld, P.J., Faber, M., Philpott, M.F. & Labuschagne, M.T. 2012. Trans- β -carotene, selected mineral content and potential nutritional contribution of 12 sweet potato varieties. <i>Journal of Food Composition and Analysis</i> , 27(2).
REF177	Aywa, A. K., Nawiri, M.P. & Nyambaka, H.N. 2013. Nutrient variation in colored varieties of Ipomea batatas grown in Vihiga County, Western Kenya. <i>International Food Research Journal</i> , 20(2): 819–825.
REF178	Arvanitoyannis, I.S. & Mavromatis, A. 2009. Banana cultivars, cultivation practices, and physicochemical properties. <i>Critical Reviews in Food Science and Nutrition</i> , 49(2): 113–135.
REF179	Eromosele, I.C., Eromosele, C.O. & Kuzhkuzha, D.M. 1991. Evaluation of mineral elements and ascorbic acid contents in fruits of some wild plants. <i>Plant Foods for Human Nutrition</i> , 4(2): 151–154.
REF180	Chaira, N., Mrabet, A. & Ferchichi, A. 2009. Evaluation of antioxidant activity, phenolics, sugar and mineral contents in date palm fruits. <i>Journal of Food Biochemistry</i> , 33(3): 390–403.
REF181	Glew, R.H., Glew, R.S., Chuang, L.T., Huang, Y.S., Millson, M., Constans, D. & Vanderjagt, D.J. 2006. Amino acid, mineral and fatty acid content of pumpkin seeds (<i>Cucurbita</i> spp.) and <i>Cyperus esculentus</i> nuts in the Republic of Niger. <i>Plant Foods for Human Nutrition</i> , 61(2): 51–56.
REF182	Akinsoyinu, A.O. & Akinyele, I.O. 1979. Major elements in milk of the West African dwarf goats as affected by stage of lactation. <i>Journal of Dairy Research</i> , 46(3): 427–431.
REF183	Ajai, A.I., Bankole, M., Jacob, J.O. & Audu, U.A. 2015. Determination of some essential minerals in selected edible insects. <i>African Journal of Pure and Applied Chemistry</i> , 7(5): 194–197.
REF184	Duodu, G.O., Amartey, E.O., Asumadu-Sakyi, A.B., Adjei, C.A., Quashie, F.K., Nsiah-Akoto, I. & Ayanu, G. 2012. Mineral profile of pito from Accra, Tamale, Bolgatanga and Wa in Ghana. <i>Food and Public Health</i> , 2(1): 1–5.
REF185	Nicol, B.M. 1957. Ascorbic acid content of baobab fruit. <i>Nature</i> , 176(1273): 180–287.
REF186	Diop, P.A., Franck, D., Grimm, P. & Hasselmann, C. 1988. High-performance liquid chromatographic determination of vitamin C in fresh fruits from West Africa. <i>Journal of Food Composition and Analysis</i> , 1(3): 265–269.
REF187	Adepoju, O.T. 2009. Proximate composition and micronutrient potentials of three locally available wild fruits in Nigeria. <i>African Journal of Agricultural Research</i> , 4(9): 887–892.
REF188	Adepoju, O.T., Adekola, Y.G., Mustapha, S.O. & Ogunola, S.I. 2010. Effect of processing methods on nutrient retention and contribution of cassava (<i>Manihot</i> spp) to nutrient intake of Nigerian consumers. <i>African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development</i> , 10(2): 1–13.
REF189	Louly, A.W.O.A., Gaydou, E.M. & Ould El Kabir, M.V. 2011. Muscle lipids and fatty acid profiles of three edible fish from the Mauritanian coast: <i>Epinephelus aeneus</i> , <i>Cephalopholis taeniops</i> and <i>Serranus scriba</i> . <i>Food Chemistry</i> , 124(1): 24–28.

REF ID	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
REF190	Sirot, V., Oseredczuk, M., Bemrah-Aouachria, N., Volatier, J.-L. & Leblanc, J.-C. 2008. Lipid and fatty acid composition of fish and seafood consumed in France: CALIPSO study. <i>Journal of Food Composition and Analysis</i> , 21(1): 8–16.
REF191	Aletor, V.A. & Ojo, O.I. 1989. Changes in differently processed soya bean (<i>Glycine max</i>) and lima bean (<i>Phaseolus lunatus</i>) with particular reference to their chemical composition and their mineral and some inherent anti-nutritional constituents. <i>Die Nahrung</i> , 33(10): 1009–1016.
REF192	Nwokolo, E. & Oji U.I. 1985. Variation in metabolizable energy content of raw or autoclaved white and brown varieties of three tropical grain legumes. <i>Animal Feed Science and Technology</i> , 13(1–2): 141–146.
REF193	Womeni, H.M., Linder, M., Tiencheu, B., Tchouanguép Mbiapo, F., Villeneuve, P., Fanni, J. & Parmentier, M. 2009. Oils of <i>Oryctes owarinsis</i> and <i>Homorocoryphus nitidulus</i> consumed in Cameroon: Sources of linoleic acid. <i>Journal of Food Technology</i> , 7(2): 54–58.
REF194	Teka, T.A, Emire, S.A., Haki, G.D. & Gezmu, T.B. 2013. Effect of processing on physicochemical composition and anti-nutritional factors of cassava (<i>Manihot esculenta crantz</i>) grown in Ethiopia. <i>International Journal of Science Innovations and Discoveries</i> , 3(2): 212–222.
REF195	Ahmed, I.A., Ahmed, A.W.K. & Robinson, R.K. 1995. Chemical composition of date varieties as influenced by the stage of ripening. <i>Food Chemistry</i> , 54(3): 305–309.
REF196	Visentainer, J.V., D'Addio Noffs, M., de Oliveira Carvalho, P., de Almeida, V.V., de Oliveira, C.C. & de Souza, N.E. 2007. Lipid content and fatty acid composition of 15 marine fish species from the southeast coast of Brazil. <i>Journal of the American Oil Chemists' Society</i> , 84(6): 543–547.
REF197	Bartolomé, A.P., Rupérez, P. & Fúster, C. 1995. Pineapple fruit: Morphological characteristics, chemical composition and sensory analysis of Red Spanish and Smooth Cayenne cultivars. <i>Food Chemistry</i> , 53(1): 75–79
REF198	Rodriguez-Amaya, D.B., Kimura, M. & Amaya-Farfan, J. 2008. Fontes Brasileiras de carotenóides: tabela brasileira de composição de carotenóides em alimentos. Brasília, Ministério do Meio Ambiente. (also available at http://www.mma.gov.br/estruturas/sbf_agrobio/_publicacao/89_publicacao09032009113306.pdf).
REF199	Djuikwo, V.N., Ejoh, R.A., Gouado, I., Mbofung, C.M. & Tanumihardjo, S.A. 2011. Determination of major carotenoids in processed tropical leafy vegetables indigenous to Africa. <i>Food and Nutrition Sciences</i> , 2(8): 793–802.
REF200	Newilah, G.N., Dhuique-Mayer, C., Rojas-Gonzalez, J., Tomekpe, K., Fokou, E. & Etoa, F.X. 2009. Carotenoid contents during ripening of banana hybrids and cultivars grown in Cameroon. <i>Fruits</i> , 64(4): 197–206.
REF201	Ofori, G., Oduro, I., Ellis, W.O. & Dapaah, K.H. 2009. Assessment of vitamin A content and sensory attributes of new sweet potato (<i>Ipomoea batatas</i>) genotypes in Ghana. <i>African Journal of Food Science</i> , 3(7): 184–192.
REF202	Boudries, H., Kefalas, P. & Hornero-Méndez, D. 2007. Carotenoid composition of Algerian date varieties (<i>Phoenix dactylifera</i>) at different edible maturation stages. <i>Food Chemistry</i> , 101(4): 1372–1377.
REF203	Lewu, M. N., Adebola, P. O., & Afolayan, A. J. 2010. Comparative assessment of the nutritional value of commercially available cocoyam and potato tubers in South Africa. <i>Journal of Food Quality</i> , 33(4), 461-476.
REF204	Kansci, G., Genot, C., Kamdem, A.M., Chana, A., Viau, M., Rampon, V., Metro, B. & Moreau, N. 2003. Composition et niveau, d'oxydation de quelques huiles végétales consommées au Cameroun, déterminées par des méthodes classiques et par spectroscopie moyen infra-rouge. <i>Sciences des Aliments</i> , 23(3): 425–442.

REF ID	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
REF205	Martins, K. Efeito de dois genótipos de grãos integrais de sorgo (<i>Sorghum bicolor</i> L.) e arroz (<i>Oriza sativa</i> L.) sobre as propriedades funcionais e tecnológicas de macarrão sem glúten de massa seca. Brasil: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano – Campus Rio Verde; 2017.
REF206	Kissanga, R., Sales, J., Moldão, M., Lages F., et al. Nutritional and Functional Properties of Wild Leafy Vegetables for Improving Food Security in Southern Angola. <i>Frontiers in Sustainable Food Systems</i> . 2021;5.
REF207	Payne, C. L. R., Scarborough, P., Rayner, M., Nonaka, K. A systematic review of nutrient composition data available for twelve commercially available edible insects, and comparison with reference values. <i>Trends in Food Science & Technology</i> . 2016;47:69-77.
REF208	Reksten, A. M., Victor, A. C., Neves, E. N., et al. Nutrient and Chemical Contaminant Levels in Five Marine Fish Species from Angola - The EAF-Nansen Programme. <i>Foods</i> . 2020;9(629).
REF209	Baumgärtel, C., Förster, A., Frommherz, L., et al. Potential and nutritional properties of local food plants from Angola to combat malnutrition – suitable alternatives to frequently cultivated crops. <i>Journal of Applied Botany and Food Quality</i> . 2022;95:143-53.
REF210	Dappah, D.K., N'Dri, D.Y., Kouassic, N.K., & Amani, G.N. 2020. Effect of boiling on chemicals, phytochemicals and nutritional composition of <i>Solanum nigrum</i> L. leaves harvested in Abidjan (Côte d'Ivoire). <i>International Journal of Biochemistry Research and Review</i> , 28(4): 1-11. DOI: 10.9734/ijbcurr/2019/v28i430159.
REF211	Managa, G.M., & Nemadodzi, L. 2023. Response of black nightshade to different cropping systems and the effect on physiological parameters and mineral composition. <i>Advances in Agriculture</i> . DOI: 10.1155/2023/3238867.
REF212	Yaméogo, C.W., & Garanet, F. 2023. Minerals composition of <i>Solanum aethiopicum</i> L. and <i>Amaranthus hybridus</i> L. leaves from Burkina Faso. <i>European Journal of Nutrition & Food Safety</i> . DOI: 10.9734/ejnfs/2023/v15i71320.
REF213	Eze, S., & Kanu, C. 2014. Phytochemical and Nutritive Composition Analysis of <i>Solanum aethiopicum</i> L. <i>Journal of Pharmaceutical and Scientific Innovation</i> , 3: 358-362. DOI: 10.7897/2277-4572.034172.
REF214	Awol, A. (2014). Phytochemical Screening, Proximate and Mineral Composition of Sweet Potato Leaves Grown in Tepi Provision, South-west of Ethiopia. <i>Science, Technology and Arts Research Journal</i> , 3(3), 112-115.
REF215	Ravindran, G., & Ravindran, V. (1988). Changes in the nutritional composition of cassava (<i>Manihot esculenta</i> Crantz) leaves during maturity. <i>Food Chemistry</i> , 27(4), 299-309.
REF216	Taleb, H. A., & Latif, M. A. (2023). Evaluation of Physical and Chemical Properties of White Sapote (<i>Casimiroa Edulis</i>) Fruits and Powder. <i>Food Technology Research Journal</i>
REF217	Dinelli, E., Lima, A., Albanese, S., Birke, M., Cicchella, D., Giaccio, L., & Vivo, B. (2012). Comparative study between bottled mineral and tap water in Italy. <i>Journal of Geochemical Exploration</i> , 112, 368-389. doi: 10.1016/J.GEXPLO.2011.11.002
REF218	Carlos, A. Análise físico-química e microbiológica das águas consumidas pelas populações do bairro do Tchico na cidade do Lubango. Instituto Superior de Ciências de Educação da Huíla (ISCED-HUÍLA). 2022.
REF219	Fernandes, L. Avaliação microbiológica e físico-químicas da qualidade da água para o consumo humano na província do planalto central Huambo, Angola. Escola Superior Agrária, Instituto Politécnico de Bragança. 2014.
REF220	Prynne, C.J. & Paul, A.A. 2011. Food Composition Table for use in The Gambia, 2nd edition. Cambridge, UK and Keneba, The Gambia, Medical Research Council Dunn Nutrition Unit.
REF221	José, B. Abastecimento de água pública em Lubango, Angola - determinação e análise de indicadores de qualidade da água. Escola Superior Agrária, Politécnico de Coimbra. 2017

REF ID	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
REF222	Arici, M., & Daglioglu, O. (2002). Boza: A lactic acid fermented cereal beverage as a traditional Turkish food. <i>Food Reviews International</i> , 18(1), 39–48. doi: 10.1081/FRI-120003416
REF223	Chevassus-Agnes, S., Favier, J.C., & Orstom, A.J. (1976). Technologie traditionnelle et valeur nutritive des « bières » de sorgho du Cameroun. <i>Cah. Nutr. Diét.</i> 11(2): 89-104
REF224	Kolawole, O.M., Kayode, R.M.O., Akinduyo, B., 2007. Proximate and microbial analyses of burukutu and pito produced in Ilorin, Nigeria. <i>Afr. J. Biotechnol.</i> 6, 587e590.
REF225	Adewumi, A. A., Ibiyinka, O., & Funmilayo, C. F. (2015). Effect of Processing on the Nutritive Value of <i>Clarias gariepinus</i> from Isinla Fish Pond, Ado Ekiti, Nigeria. <i>American Journal of BioScience</i> , 3, 262.
REF226	Longwe, P., & Kapute, F. (2016). Nutritional Composition of Smoked and Sun dried Pond raised <i>Oreochromis karongae</i> (Trewavas, 1941) and <i>Tilapia rendalli</i> (Boulenger, 1896). <i>American Journal of Food and Nutrition</i> , 4, 157-160.
REF227	Sanni, J. A., Sanni, G. O., Awoniyi, R. R., Osanyinlusi, R., & Richards, Y. E. (2023). Proximate and Mineral Composition of Atlantic Mackerel (<i>Scomber scombrus</i>) and Atlantic Horse Mackerel (<i>Trachurus trachurus</i>). <i>Biology, Medicine, & Natural Product Chemistry</i> .
REF228	Williams, I. O., Onyenweaku, E., & Atangwho, I. (2016). Nutritional and antimicrobial evaluation of <i>Saccharum officinarum</i> consumed in Calabar, Nigeria. <i>African Journal of Biotechnology</i> , 15, 1789-1795.
REF229	Malek, M., Hossain, M., Islam, R., & Akhter, S. (2010). Methods of drying beef and buffalo meat on meat quality. <i>Bangladesh Veterinarian</i> , 26, 31-38.
REF230	Kasmin, H., Lazim, A. M., & Awang, R. (2015). Determination of fatty acid composition and quality characteristics of oils from palm fruits using solvent extraction. In <i>AIP Conference Proceedings</i> , AIP Publishing, 1678(1).
REF231	Mariod, A. A., & Abdelwahab, S. I. (2012). <i>Sclerocarya birrea</i> (Marula), an African tree of nutritional and medicinal uses: a review. <i>Food Reviews International</i> , 28(4), 375-388.
REF232	Maia, G. A., Brown, W. H., Whiting, F. M., & Stull, J. W. (1975). Cashew fatty acids. <i>Hort-Science</i> , 10(3), 233-234.
REF233	Ogunka-Nnoka, C., Igwe, F., & Orubite, K. (2015). Comparative Study of the Physicochemical Properties and Fatty Acid Composition of Some Indigenous Spices in Nigeria. <i>International Journal of Biochemistry Research & Review</i> , 5(2), 171-177.
REF234	Matemu, A. O., Adeyemi, D., Nyoni, H., Mdee, L., Tshabalala, P., Mamba, B., & Msagati, T. A. (2017). Fatty acid composition of dried fruits of <i>Sclerocarya birrea</i> , <i>Diospyros blancoi</i> and <i>Landolphia kirkii</i> . <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 14(11), 1401.
REF235	Mibei EK, Ambuko J, Giovannoni JJ, Onyango AN, Owino WO. Carotenoid profiling of the leaves of selected African eggplant accessions subjected to drought stress. <i>Food Sci Nutr</i> . 2017;5(1):113-22.
REF236	Morcillo F, Vaissayre V, Serret J, Avallone S, et al. Natural diversity in the carotene, tocopherol and fatty acid composition of crude palm oil. <i>Food Chem</i> . 2021;365:130638.
REF237	Etzbach L, Pfeiffer A, Weber F, Schieber A. Characterization of carotenoid profiles in golden-berry (<i>Physalis peruviana</i> L.) fruits at various ripening stages and in different plant tissues by HPLC-DAD-APCI-MS(n). <i>Food Chem</i> . 2018;245:508-17.
REF238	Prada F, Ayala-Diaz IM, Delgado W, Ruiz-Romero R, Romero HM. Effect of fruit ripening on content and chemical composition of oil from three oil palm cultivars (<i>Elaeis guineensis</i> Jacq.) grown in Colombia. <i>J Agric Food Chem</i> . 2011;59(18):10136-42.
REF239	Górnaś P, Pugajeva I, Segliņa D. Seeds recovered from by-products of selected fruit processing as a rich source of tocopherols: RP-HPLC/FLD and RP-UPLC-ESI/MSn study. <i>European Food Research and Technology</i> . 2014;239(3):519-24.

REF ID	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
REF240	Cota-Sánchez JH. Chapter 28 - Nutritional Composition of the Prickly Pear (<i>Opuntia ficus-indica</i>) Fruit. In: Simmonds Monique S. J., Preedy Victor R., editors. Nutritional Composition of Fruit Cultivars. San Diego: Academic Press; 2016. p. 691-712.
REF241	Arivalagan M, Karunakaran G, Roy TK, Dinsha M, et al. Biochemical and nutritional characterization of dragon fruit (<i>Hylocereus</i> species). Food Chemistry. 2021;353:129426.
REF242	Takele, A., Palacios-Santander, J. M., & Palma, M. (2022). A New Electrochemical Method to Determine Tryptophan in Fruit Juices: Development and Validation. Foods, 11(14), 2149.
REF243	Mosha, T. C., Gaga, H. E., Pace, R. D., Laswai, H. S., & Mtebe, K. (1995). Effect of blanching on the content of antinutritional factors in selected vegetables. Plant Foods for Human Nutrition, 47(4), 361-367.
REF244	"Zoho Bi F. G. A., Amoikon K. E., Ahui-Bitty M-L. B., Kouamé K. G. and Kati-Coulibaly S, 2011. Nutrients value of some edible mushrooms in Côte d'Ivoire. AGRICULTURE AND BIOLOGY JOURNAL OF NORTH AMERICA, ISSN Print: 2151-7517, ISSN Online: 2151-7525, doi:10.5251/abjna.2016.7.3.140.145 © 2016, ScienceHuB, http://www.scihub.org/ABJNA "
REF245	Paul, A.A., McCrae, J.E. (1996). Foods of Rural Gambia. Medical Research Council Dunn Nutrition Center Cambridge U.K. and Keneba, The Gambia, second edition.
REF246	Goldiş, V., & Vişii, S. Ş. (2011). Nutritional and Antinutritional Composition of <i>Sclerocarya birrea</i> Seed Kernel.
REF247	Nazma Shaheen, Abu Torab MA Rahim, Md. Mohiduzzaman, Cadi Parvin Banu, Md. Latiful Bari, Avonti Basak Tukun, MA Mannan, Lalita Bhattacharjee, Barbara Stadlmayr. Food Composition Table for Bangladesh, 2013.
REF248	El-Shemy, H., Abdel-Rahim, E., Shaban, O., Ragab, A., Carnovale, E., & Fujita, K. (2000). Comparison of nutritional and antinutritional factors in soybean and fababean seeds with or without cortex. Soil science and plant nutrition, 46(2), 515-524.
REF249	Elsheikh, E. A. E., El Tinay, A. H., & Fadul, I. A. (1999). Effect of nutritional status of faba bean on proximate composition, anti-nutritional factors and in vitro protein digestibility (IVPD). Food chemistry, 67(4), 379-383.
REF250	Roohani, N., Hurrell, R., Wegmueller, R., & Schulin, R. (2012). Zinc and phytic acid in major foods consumed by a rural and a suburban population in central Iran. Journal of food composition and analysis, 28(1), 8-15.
REF251	Ajayi, F. T., & Babayemi, O. J. (2008). Comparative in vitro evaluation of mixtures of <i>Panicum maximum</i> cv Ntchisi with stylo (<i>Stylosanthes guianensis</i>), Lablab (<i>Lablab purpureus</i>), Centro (<i>Centrosema pubescens</i>) and Histrix (<i>Aeschynomene histrix</i>). Livestock Research for Rural Development, 20(6), 2008.
REF252	Rouanet, J. M., Henry, O., Caporiccio, B., & Besançon, P. (1989). Comparative study of nutritional qualities of defatted cottonseed and soybean meals. Food chemistry, 34(3), 203-213.
REF253	Steiner, T., Mosenthin, R., Zimmermann, B., Greiner, R., & Roth, S. (2007). Distribution of phytase activity, total phosphorus and phytate phosphorus in legume seeds, cereals and cereal by-products as influenced by harvest year and cultivar. Animal Feed Science and Technology, 133(3), 320-334.
REF254	Ma, G., Jin, Y., Piao, J., Kok, F., Guusje, B., & Jacobsen, E. (2005). Phytate, calcium, iron, and zinc contents and their molar ratios in foods commonly consumed in China. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 53(26), 10285-10290.
REF255	Umeta, M., West, C. E., & Fufa, H. (2005). Content of zinc, iron, calcium and their absorption inhibitors in foods commonly consumed in Ethiopia. Journal of Food Composition and Analysis, 18(8), 803-817.
REF257	Le Francois, P. (1988). Phytic acid and zinc contents of cereal products: relation to the manufacturing process: 2. Zinc. Journal of Food Composition and Analysis, 1(2), 146-151.

REF ID	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
REF258	Chan, S. S., Ferguson, E. L., Bailey, K., Fahmida, U., Harper, T. B., & Gibson, R. S. (2007). The concentrations of iron, calcium, zinc and phytate in cereals and legumes habitually consumed by infants living in East Lombok, Indonesia. <i>Journal of Food Composition and Analysis</i> , 20(7), 609-617.
REF259	Gibbs, M., Bailey, K. B., Lander, R. D., Fahmida, U., Perlas, L., Hess, S. Y., ... & Gibson, R. S. (2011). The adequacy of micronutrient concentrations in manufactured complementary foods from low-income countries. <i>Journal of Food Composition and Analysis</i> , 24(3), 418-426.
REF260	Harland, B. F., Smikle-Williams, S., & Oberleas, D. (2004). High performance liquid chromatography analysis of phytate (IP6) in selected foods. <i>Journal of Food Composition and Analysis</i> , 17(2), 227-233.
REF261	Plaami, S., & Kumpulainen, J. (1995). Inositol phosphate content of some cereal-based foods. <i>Journal of food composition and analysis</i> , 8(4), 324-335.
REF262	Khokhar, S., & Fenwick, G. R. (1994). Phytate content of Indian foods and intakes by vegetarian Indians of Hisar Region, Haryana State. <i>Journal of Agricultural and Food Chemistry</i> , 42(11), 2440-2444.
REF263	Aremu, C. Y., & Abara, A. E. (1992). Hydrocyanate, oxalate, phytate, calcium and zinc in selected brands of Nigerian cocoa beverage. <i>Plant Foods for Human Nutrition (Formerly Qualitas Plantarum)</i> , 42(3), 231-237.
REF264	Adeyeye, E. I., Orisakeye, O. T., & Oyarekua, M. A. (2012). Composition, mineral safety index, calcium, zinc and phytate interrelationships in four fast-foods consumed in Nigeria. <i>Bulletin of the Chemical Society of Ethiopia</i> , 26(1).
REF265	Phillippy, B. Q., Lin, M., & Rasco, B. (2004). Analysis of phytate in raw and cooked potatoes. <i>Journal of Food Composition and Analysis</i> , 17(2), 217-226.
REF266	Honfo G.F., Kayode P., Coulibaly O., Tenkouano A. 2007. Relative contribution of banana and plantain products to the nutritional requirements for iron, zinc and vitamin A of infants and mothers in Cameroon. <i>Fruits Journal</i> , CIRAD/EDF Sciences vol 62, p. 267-277. http://www.fruits-journal.org
REF267	"Adepoju, O.T., R.A. Adediji & P.C. Adigwe (2012). Nutrient composition and micronutrient potential of fresh and processed leaf of tree basil (<i>Ocimum gratissimum</i> .l). <i>Afr. J. Med. med. Sci.</i> , 41."
REF268	Pradeep, K. U., Geervani, P., & Eggum, B. O. (1993). Common Indian spices: nutrient composition, consumption and contribution to dietary value. <i>Plant Foods for Human Nutrition (Formerly Qualitas Plantarum)</i> , 44(2), 137-148.
REF269	Afolayan, A. J., & Jimoh, F. O. (2009). Nutritional quality of some wild leafy vegetables in South Africa. <i>International journal of food sciences and nutrition</i> , 60(5), 424-431.
REF270	Jimoh, F. O., Adedapo, A. A., & Afolayan, A. J. (2010). Comparison of the nutritional value and biological activities of the acetone, methanol and water extracts of the leaves of <i>Solanum nigrum</i> and <i>Leonotis leonorus</i> . <i>Food and Chemical Toxicology</i> , 48(3), 964-971.
REF271	Koua, G. A., Zoue, L. T., Ouattara, S., & Niamke, S. L. (2015). Studies on Nutritive Value and Antioxidant Properties of Three Neglected Leafy Vegetables of Cote d'Ivoire. <i>Pakistan Journal of Nutrition</i> , 14(12), 877.
REF272	Adedapo, A. D. E. O. L. U., Jimoh, F., & Afolayan, A. (2011). Comparison of the nutritive value and biological activities of the acetone, methanol and water extracts of the leaves of <i>Bidens pilosa</i> and <i>Chenopodium album</i> . <i>Acta Pol Pharm</i> , 68(1), 83-92.
REF273	Almazan, A. M. (1995). Antinutritional factors in sweetpotato greens. <i>Journal of Food Composition and Analysis</i> , 8(4), 363-368.
REF274	Silva BSd, Pessoa J. Estudo cinético de secagem de abóbora (<i>Cucurbita moschata</i>) in natura e submetida ao congelamento: Universidade Federal da Paraíba; 2016.

REF ID	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
REF275	Ogbo O. Physico-chemical composition and characterisation of the seed and seed oil of <i>Sclerocarya birrea</i> . <i>Plant Foods Hum Nutr.</i> 1992;42(3):201-6.
REF276	Lima, WJN. Efeito de diferentes técnicas de secagem sobre as propriedades nutricionais de larvas da mosca soldado negro (<i>Hermetia illucens</i> L): Universidade Federal de Minas Gerais; 2022.
REF277	Wanderlei, C., Carvalho, P., Ascheri, J. L. R. Produção de extrusados doces. Rio de Janeiro: Embrapa Agroindústria de Alimentos; 2004.
REF278	Oonincx DGAB, Vander Poel AFB (2010). Effects of Diet on the Chemical Composition of Migratory Locusts (<i>Locusta migratoria</i>). <i>Zoo Biology</i> 28:1-8
REF279	Ekpo K.E. (2011) Nutritional and biochemical evaluation of the protein quality of four popular insects consumed in Southern Nigeria. <i>Archives of applied science research</i> , 3 (5): 428-444
REF280	Studier, E.H., Sevick, S.H. (1992) Live mass, water content, nitrogen and mineral levels in some insects from south-central lower Michigan. <i>Comparative Biochemistry and Physiology - A Physiology</i> 103 (3), pp. 579-595
REF281	Gope B., Prasad B. (1983) Preliminary Observations on the Nutritional Value of Some Edible Insects of Manipur. <i>J. Adv. Zool.</i> 4(1): 55-61
REF282	Kinyuru J.N., Kenji G.M., Muhoho S.N., Ayieko M. (2010) Nutritional Potential of Longhorn Grasshopper (<i>Ruspolia differens</i>) Consumed in Siaya district Kenya. <i>Journal of Agriculture, Science and Technology</i> p.32-46
REF283	"Ademolu, K. O., Idowu, A. B. Idowu, Olatunde, G.O. (2010). Nutritional Value Assessment of Variegated Grasshopper, <i>Zonocerus variegatus</i> (L.) (Acridoidea: Pygomorphidae), During Post-Embryonic Development. <i>African Entomology</i> 18(2): 360-364.
REF284	"Melo V., Garcia M., Sandoval H., Jiménez H.D., Calvo C. (2011). Quality proteins from edible indigenous insect food of Latin America and Asia. <i>Emir. J. Food Agric.</i> 23 (3): 283-289."
REF285	Frias J, Giacomino S, Peñas E, Pellegrino N, et al. Assessment of the nutritional quality of raw and extruded <i>Pisum sativum</i> L. var. laguna seeds. <i>LWT - Food Science and Technology.</i> 2011;44(5):1303-8.
rn_ao	Rótulo nutricional de alimentos do mercado angolano
rn_pt	Rótulo nutricional de alimentos do mercado português
RS16	Institute for Medical Research. Serbian Food Composition Database 2016. Serbia; 2016.
SE17	National Food Agency. The National Food Agency Food Composition Database, version 2017-12-15. Sweden; 2017.
SI12	Jozef Stefan Institute (Ljubljana) and Biotechnical Faculty of University of Ljubljana. Slovenian Food Composition Database (SloFIR) 2013. Slovenia; 2012.
SK23	National Agricultural and Food Centre, Food Research Institute, Department of Risk Assessment, Food Composition Data Bank and Consumer's Survey. Slovak Food Composition Database 2023. Slovakia; 2023.
TCASA	FRESAN/Camões I.P./Universidade do Porto Tabela da Composição de Alimentos do Sul de Angola (TCASA); 2025.
THAI16	Judprasong, K., Puwastien, P., Nitithamyong, A., Sridonpai, P. & Somjai, A. 2015. Thai Food Composition Database [online]. Bangkok, Thailand, Institute of Nutrition, Mahidol University. [Cited October 2018]. http://www.inmu.mahidol.ac.th/thaifcd

REF ID	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
TN18	Tunisian National Food Composition Database; UK Medical Research Council Global Challenges Research Fund and WHO Eastern Mediterranean Region Office. Tunisian Food Composition Database. Tunisia; 2018.
TR10	Scientific and Technological Research Council of Turkey (TUBITAK), Ministry of Food, Agriculture and Livestock, Agriculture. Turkish Food Composition Database (TürKomp) 2010. Turkey; 2010.
US18	United States Department of Agriculture (USDA). USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28. United States of America; 2018.
WAFCT19	FAO. FAO/INFOODS Food Composition Table for Western Africa (2019) User Guide & Condensed Food Composition Table. Rome; 2019.
xTCASA	FRESAN/Camões I.P./Universidade do Porto Tabela da Composição de Alimentos do Sul de Angola (TCASA); 2025. Teor do componente no alimento seco calculado a partir do teor no alimento fresco, ou teor no alimento fresco calculado a partir do teor no alimento seco.
yTCASA	FRESAN/Camões I.P./Universidade do Porto Tabela da Composição de Alimentos do Sul de Angola (TCASA); 2025. Teor de triptofano calculado a partir do teor de proteína do alimento.
ZA19	Schönfeldt & Pretorius; UK Biotechnology and Biological Sciences Research Council Global Challenges Research Fund and FAO INFOODS AFROFOODS network. South African Dataset 2019. South Africa; 2019.

O FRESAN é uma iniciativa do Governo de Angola financiada pela União Europeia, co-gerida e co-financiada pelo Camões, I.P. que pretende contribuir para a redução da fome, da pobreza e da vulnerabilidade à insegurança alimentar e nutricional no Cunene, na Huíla e no Namibe, sobretudo através do reforço da resiliência e da produção agrícola familiar sustentável, da melhoria da situação nutricional das famílias e do apoio ao desenvolvimento de capacidades nas instituições.



Sobre o FRESAN

A União Europeia financia o Programa de Fortalecimento da Resiliência e da Segurança Alimentar e Nutricional em Angola (FRESAN) com 65 milhões de euros no período de 2018-2025. Trata-se de uma iniciativa conjunta com o Governo angolano para reduzir a fome, a pobreza e a vulnerabilidade das comunidades afectadas pela seca nas províncias do Cunene, da Huíla e do Namibe, no sul de Angola.

Ao longo de mais de 30 anos de cooperação, a União Europeia manteve-se o maior doador em Angola e apoiou o desenvolvimento do país através do financiamento de projectos nos mais diversos sectores de actividade. O combate à pobreza e a protecção do meio ambiente constituem prioridades da União Europeia na cooperação com países terceiros.



Ação parcialmente
gerida pelo Camões, I.P.



Ação parcialmente
gerida pela FAO



Apoio Técnico