

		Proteínas	Carboidratos	Lipídeos	Fibras	Vitamina C	Carotenóides	Cálcio	Potássio	Fósforo	Ferro	Água
		g	g	g	g	mg	mg	mg	g	mg	mg	%
ACELGA	Talo	0,43	3,90	0,044	1,11	95,00	0,244	0,019	0,25	0,0062	0,0004	96
ABACAXI	Polpa	0,44	7,33	0,079	0,81	10,40	35,500	3,700	0,15	17,2000	*	89
	Casca	0,89	4,07	0,240	3,10	16,80	0,480	8,100	0,24	20,2000	*	83
ABÓBORA	Polpa	0,81	2,04	0,140	1,06	3,50	89,300	4,360	0,33	14,7000	*	93
	Casca	1,65	1,72	0,420	2,34	2,16	3,940	*	0,51	*	*	87
	Semente	25,39	1,65	12,540	29,60	2,50	1,570	0,800	2,41	0,1000	0,0100	41
AGRIÃO	Talo	0,52	0,07	0,063	0,59	10,17	0,850	12,600	0,26	0,7090	11,3000	97
BANANA	Polpa	2,15	14,40	0,320	1,32	3,90	24,500	4,860	0,45	31,1000	*	73
	Casca	1,10	2,19	0,350	1,29	10,14	0,008	*	0,93	15,9000	*	88
BATATA DOCE	Polpa	1,57	8,02	0,300	0,60	3,00	0,456	0,500	3,40	0,1000	tr	63
	Casca	1,31	0,48	0,120	1,39	40,00	0,390	0,060	0,96	0,0009	0,0024	88
BATATA DOCE ROXA	Polpa	2,98	6,48	0,280	1,00	2,60	0,380	0,080	3,39	0,1000	tr	58
	Casca	3,04	3,30	0,320	1,46	3,40	1,805	0,690	6,09	0,1000	0,0100	66
BERINJELA	Polpa	0,72	2,72	0,064	1,06	3,90	8,140	2,670	0,17	10,1000	*	94
	Casca	0,86	0,71	0,100	1,37	*	1,430	*	0,27	*	*	93
BETERRABA	Talo	0,25	0,36	0,590	1,60	15,21	0,031	34,400	0,44	29,0000	*	92
	Polpa	2,26	1,57	0,110	0,90	4,40	10,420	0,080	2,82	0,6800	0,0650	91
	Folha	2,64	0,68	0,340	1,34	557,00	9,250	2,910	7,29	0,3800	0,0200	91
	Casca	2,26	1,23	0,210	1,74	331,00	6,280	0,030	0,66	0,0290	0,0065	87
BRÓCOLIS	Talo	2,64	0,29	0,120	1,12	5,70	1,009	3,200	5,34	0,1800	0,0100	31
	Folha	0,54	2,13	0,590	2,59	11,80	23,430	2,490	7,25	0,2400	0,0100	79
CENOURA	Polpa	0,68	3,56	0,078	1,11	6,24	118,900	5,000	0,29	6,3700	*	92
	Casca	0,90	0,81	0,220	1,45	2,10	24,300	*	0,78	0,4020	*	90
	Rama	2,76	0,50	0,420	3,19	16,65	12,400	68,700	1,15	*	25,5000	82
COUVE	Talo	0,17	3,33	0,280	1,72	5,40	1,338	4,200	7,34	0,2200	0,0100	92
COUVE-FLOR	Folha	0,42	1,42	0,420	1,26	122,70	12,630	26,100	5,05	44,8000	*	90
	Talo	1,21	1,61	0,370	1,25	5,70	0,692	0,020	2,83	0,0080	0,0021	91
CHUCHU	Polpa	0,56	1,60	0,110	0,54	8,50	20,400	3,470	0,14	17,5000	*	94
	Casca	0,96	0,46	0,120	1,66	5,81	1,400	*	0,17	*	*	90

		Proteínas	Carboidratos	Lipídeos	Fibras	Vitamina C	Carotenóides	Cálcio	Potássio	Fósforo	Ferro	Água
		g	g	g	g	mg	mg	mg	g	mg	mg	%
ESPINAFRE	Talo	1,78	0,48	0,260	1,97	7,23	0,213	2,590	1,04	39,8000	0,9100	89
ERVA CIDREIRA	Folha	1,88	0,36	0,660	10,20	347,00	8,984	0,130	0,63	0,0450	0,0030	68
	Talo	0,78	1,10	0,220	3,38	42,00	0,570	0,150	0,48	0,0190	0,0012	79
GOIABA	Polpa	0,48	8,02	0,910	2,74	91,90	75,400	4,350	0,26	9,8400	*	84
	Casca	1,01	2,23	0,350	3,85	31,20	3,550	*	0,21	*	*	82
JACA	Polpa	3,22	29,54	0,520	5,31	92,00	0,243	0,080	0,67	0,0200	0,0020	75
	Casca	1,02	14,71	0,120	3,40	403,00	0,634	0,040	0,31	0,0100	0,0009	87
	Semente	2,49	0,82	0,210	2,25	4,40	0,545	0,760	5,67	0,1900	tr	88
JILÓ	Polpa	1,61	1,71	0,680	1,82	3,70	0,115	0,100	1,50	*	tr	90
	Casca	0,95	0,91	0,300	4,76	3,90	0,055	0,390	5,85	0,1600	tr	86
LARANJA	Polpa	0,98	2,49	0,300	0,92	32,60	15,200	7,690	0,21	18,9000	*	88
	Casca	1,20	12,10	0,710	6,48	13,70	0,003	362,00	0,33	106,9000	*	66
LIMÃO	Polpa	1,01	1,00	0,240	1,21	29,80	9,200	5,700	0,17	12,5000	*	89
	Casca	3,07	2,43	0,920	6,71	14,51	1,410	*	1,96	*	*	59
LINHAÇA	Semente	24,00	4,04	17,700	42,47	3,40	1,420	4,070	2,73	0,1500	0,0700	9
MAÇÃ	Polpa	0,32	10,60	0,170	0,73	2,05	21,500	3,280	0,11	9,4000	*	85
	Casca	0,55	4,71	0,700	2,50	6,20	0,903	*	0,07	*	*	82
MAMÃO DESVERDECIDO	Polpa	0,52	9,19	0,270	1,27	56,40	99,300	12,100	0,27	35,0000	*	86
	Casca	1,59	4,65	0,150	1,94	52,80	11,200	10,290	0,45	50,0000	*	86
MAMÃO VERDE	Polpa	0,82	10,64	0,180	2,16	35,00	0,310	0,100	0,42	0,0430	0,0006	89
	Casca	0,47	9,04	0,290	1,99	87,00	5,880	0,080	0,56	0,0140	0,0005	90
MANGA	Polpa	1,08	16,33	0,290	3,21	4,00	17,300	0,400	3,45	0,1200	0,0100	65
	Casca	0,43	2,38	0,270	2,93	5,00	30,360	0,300	4,95	0,1000	0,0200	88
MARACUJÁ	Suco	1,26	8,80	0,230	0,51	21,00	24,700	2,240	0,26	22,0000	*	100
	Casca	0,93	1,76	0,230	5,20	20,00	2,850	*	0,58	*	*	86
	Semente	5,93	1,00	8,480	27,41	5,30	6,110	3,080	2,75	0,1800	0,0500	59
MEXERICA	Polpa	0,83	6,41	0,700	1,06	3,30	0,295	0,160	4,50	*	0,0200	88
	Casca	1,26	6,65	0,590	3,11	6,90	2,138	0,770	1,77	*	0,0200	76

		Proteínas	Carboidratos	Lipídeos	Fibras	Vitamina C	Carotenóides	Cálcio	Potássio	Fósforo	Ferro	Água
		g	g	g	g	mg	mg	mg	g	mg	mg	%
MELANCIA	Polpa	0,54	4,88	0,210	0,42	7,95	24,100	2,260	0,09	7,4200	*	94
	Casca	0,75	0,29	0,094	1,11	2,50	1,380	*	0,44	*	*	94
MILHO	Cabelo	3,86	0,58	0,078	0,05	55,00	1,794	0,230	6,24	0,4600	0,0200	78
	Bagaço	3,14	2,47	0,500	1,45	34,00	0,314	0,200	2,84	0,4000	0,0700	79
MELÃO	Polpa	0,62	2,83	0,045	0,58	7,33	21,300	1,930	0,30	5,6700	*	93
	Casca	0,34	1,84	0,100	1,64	2,98	2,960	7,270	0,17	20,0000	*	93
	Semente	15,86	1,58	14,970	30,94	5,00	45,050	0,080	1,43	*	0,0600	44
MOSTARDA	Talo	0,66	0,71	0,070	0,69	3,80	0,917	1,500	8,42	*	0,0500	95
NABO	Folha	3,78	0,55	0,580	1,69	7,40	12,944	3,130	4,13	*	0,0200	86
	Talo	*	0,21	*	*	*	*	3,330	4,63	*	0,0200	*
PEPINO	Polpa	0,97	0,24	0,190	0,76	4,10	0,494	0,410	4,83	*	0,0020	97
	Casca	1,52	0,19	0,160	2,46	3,50	3,000	0,930	7,21	0,2600	0,0100	94
PIMENTÃO	Miolo	2,51	1,67	0,610	1,92	2,50	0,972	0,100	2,75	0,1000	0,0200	92
PÊRA		0,02	4,19	0,030	1,39	16,00	1,180	0,060	2,62	tr	tr	88
	Polpa	0,34	0,59	0,210	4,88	20,00	9,780	0,600	2,31	0,1100	0,0100	74
RABANETE	Casca	3,67	0,26	0,180	1,37	8,30	0,910	5,560	7,09	0,2800	0,0900	90
SALSÃO	Folha	2,79	0,19	0,440	1,52	14,20	13,310	65,900	2,30	41,1000	1,1500	86
	Talo	*	*	*	*	3,17	2,830	0,350	0,56	7,4200	3,0800	95
SALSINHA	Folha	*	*	*	*	*	*	30,800	1,30	124,5000	*	82
	Talo	1,16	1,97	0,480	3,66	32,67	0,002	31,000	1,46	12,2000	*	83

Abreviações: g= grama

mg = miligrama

tr = traços

\* = análises não realizadas

Fonte: Programa Alimente-se Bem: tabela de composição química das partes não convencionais dos alimentos - São Paulo: SESI-SP, 2008