

TABELA 1 - PRODUTOS DE PANIFICAÇÃO, CEREAIS E DERIVADOS, OUTROS GRÃOS, RAÍZES E TUBÉRCULOS

(1 porção aproximadamente 150 kcal)

ALIMENTO	Valor de referência (g)	Medida Caseira (g)	Peso médio por medida caseira (g)	Formas de apresentação das medidas caseiras no rótulo, sem e com arredondamento
Amido de milho, fécula de batata, araruta, fécula de arroz, polvilhos, tapioca e outros amidos	20 g	Colher de sopa	20 g	1 Colher de sopa
Arroz branco (cru)	50 g	Xícara	180 g	1/4 de xícara
Arroz branco cozido	125 g	Colher de sopa	25 g	5 Colheres de sopa
Arroz integral (cru)	50 g	Xícara	180 g	1/4 de xícara
Arroz integral cozido	125 g	Colher de sopa	25 g	5 Colheres de sopa
Arroz parboilizado (cru)	50 g	Xícara	180 g	1/4 de xícara
Arroz parboilizado cozido	125 g	Colher de sopa	25 g	5 Colheres de sopa
Arroz parboilizado integral (cru)	50 g	Xícara	180 g	1/4 de xícara
Arroz parboilizado integral cozido	125 g	Colher de sopa	25 g	5 Colheres de sopa
Arroz pré cozido	50 g cru ou 125g cozido	Xícara (cru) ou Colher de sopa	180 g 25g	1/4 de xícara (cru) 5 Colheres de sopa
Aveia em flocos com outros ingredientes	40g	Colher de sopa	15g	2,7 Colheres de sopa ou 2 1/2 Colheres de sopa
Aveia em flocos pura	40 g	Colher de sopa	15g	2,7 Colheres de sopa ou 2 1/2 Colheres de sopa
Barra de cereais	Unidade	Unidade	-	1 barra ou unidade
Batata cozida embalada à vácuo	180 g	Unidade pequena ou colher de sopa cheia picada	40g	_____ unidades ou batatas 4 1/2 Colheres de sopa
Batata fresca ou congelada palito	100 g	Unidade pequena ou colher de sopa cheia picada	25g	4 Colheres de sopa
Biscoitos doces e salgados (amanteigados, recheados, cobertos, waffle, e outros)	30 g	biscoitos	Variável	_____ biscoitos ou unidade
Biscoitos doces e salgados secos	40 g	biscoitos	Variável	_____ biscoitos ou unidades
Biscoitos em embalagens para consumo individual	Pacote individual	Pacote individual	Variável	01 pacote ou unidade
Bolos, todos os tipos	50 g	Fatia média	50 g	1 fatia
Broa de milho	40 g	Fatia	40 g	01 fatia ou unidade
Brownies	40 g	Unidades ou fatias	Variável	_____ fatias, unidades ou outro termo apropriado
Canjica (grão cru)	45 g	Xícara	135g	0,33 xícara ou 1/3 xícara
Canjiquinha	45g	Xícara	110g	0,26 xícara ou 1/4 de xícara
Cereais integrais (cru)	45 g	Colher de sopa	20 g	2,2 Colheres de sopa ou 2 Colheres de sopa
Cereal matinal em embalagens para consumo individual	Variável	Pacote individual	variável	1 pacote, unidade ou outro termo apropriado
Cereal matinal leve (ex. krispis)	15 g	Xícara	30 g	1/2 Xícara
Cereal matinal pesando entre 20g e 43g por xícara (ex. Corn flakes).	30 g	Xícara	40 g	0,75 xícaras ou 3/4 de xícara
Cereal matinal pesado pesando mais do que 43 g por xícara (ex. ricos em fibras)	40 g	Xícara	55 g	0,73 xícaras ou 3/4 de Xícara
Creme de milho	50g	Xícara	90g	0,55 xícara ou 1/2 xícara
Curau de milho	50 g	Colher de sopa	35g	1,4 Colher de sopa ou 1 1/2 Colher de sopa
Far. de milho	50 g	Colher de sopa	14g	3 1/2 Colheres de sopa
Far. De milho (biju)	50g	Colher de sopa	10g	5 colheres de sopa
Far. De milho flocada (flocos pré-cozido)	50g	Xícara	95g	0,53 xícara ou 1/2 xícara
Far. mandioca	50 g	Colher de sopa	16g	3,1 Colheres de sopa 3 Colheres de sopa
Farelo de cereais	10 g	Colher de sopa	10g	1 Colher de sopa
Farinha de aveia	50 g	Colher de sopa	18g	2,8 Colheres de sopa ou 3 Colheres de sopa
Farinha de rosca	50 g	Colher de sopa	15g	3,3 Colheres de sopa ou 3 1/2 Colheres de sopa
Farinha de trigo	50 g	Xícara	100 g	1/2 Xícara
Farinha de trigo integral	50 g	Xícara	100 g	1/2 xícara
Farinha Láctea	35 g	Colher de sopa	7 g	5 Colheres de sopa
Farinhas de cereais pré-cozidos	40 g	Colher de sopa	7g	5,7 Colheres de sopa ou 6 Colheres de sopa
Farofa pronta	50 g	Colher de sopa	15g	3,3 Colheres de sopa ou 3 1/2 Colheres de sopa

Flocos de cereais	40 g	Colher de sopa	5 g	8 Colheres de sopa
Fubá mimoso ou farinha de milho	50 g	Xícara	100g	0,5 xícara ou ½ xícara
Fubá pré-cozido	50 g	Xícara	100g	0,5 xícara ou ½ xícara
Germe de trigo	15 g	Colher de sopa	10g	1 1/2 Colher de sopa
Mandioca congelada pronta para fritar	100 g	Pedaço	15 g	___ unidades ou pedaços
Mandioca fresca ou congelada	100 g	Pedaços	30g	___ unidades ou pedaços
Mandioca, cará, inhame cozidos embalados à vácuo	140 g	Pedaços	30g	___ unidades ou pedaços
Massa alimentícia instantânea em embalagens para consumo individual	Pacote individual	Pacote individual	80	___ unidades ou pacotes
Massa alimentícia seca	100 g	Não tem	-	Informar só em gramas
Massa fresca para lasanha	100 g	Não tem	-	Informar só em gramas
Massa fresca para pastel	50g	Não tem	-	Informar só em gramas
Massa fresca para pizza	60g	Unidade	-	___ unidades ou discos
Massa fresca recheada	150 g	Não tem	-	Informar só em gramas
Massa fresca sem recheio	125 g	Não tem	-	Informar só em gramas
Massa pré-cozida para lasanha	25 g	Não tem	-	Informar só em gramas
Massa seca para lasanha	50 g	Folhas	-	___ unidades ou folhas
Massa seca para preparo de sopa	25 g	--	-	Informar só em gramas
Misturas para o preparo de (todos os tipos)	Fração suficiente para fazer 1 porção	Colher de sopa	Variável	___ Colheres de sopa
Nhoque (massa fresca ou congelada)	150 g	Não tem	-	Informar só em gramas
Outros pães embalados não fatiados com ou sem recheio	50 g	Fatia	variável	___ unidades ou fatias
Pães de forma, todos os tipos	fatia	Fatia	variável	___ unidades ou fatias
Panetone	80 g	Fatia	80g	___ unidades ou fatias
Pão bisnaguinha	unidade	Unidade	18g	___ unidades ou bisnaguinhas
Pão para cachorro quente e hambúrguer	Unidade	Unidade	50 g	___ unidades ou pães
Pão croissant	unidade	Unidade	variável	___ unidades ou pães
Pão de batata resfriado e congelado	50 g	Unidade	25 g	___ unidades ou pães
Pão de queijo congelado	40 g	Unidade	20 g	___ unidades ou pães
Pão francês	50 g	Unidade	50 g	___ unidades ou pães
Pipoca	25 g	Xícara	9 g	2,8 xícaras ou 3 xícaras
Polenta pronta	150 g	Fatia ou unidade	50 g	___ unidades ou fatias
Sagu (cru)	50 g	Colher de sopa	25 g	2 Colheres de sopa
Semi-prontos de arroz em pacotinhos para 2 pessoas (cru)	1/2 pacote	1/2 pacote	variável	1/2 pacote
Torradas	30 g	Unidade	Variável	___ unidades ou torradas
Trigo para kibe	50 g	Colher de sopa	30g	1,7 Colher de sopa ou 2 Colheres de sopa

TABELA II - VERDURAS, LEGUMES E CONSERVAS VEGETAIS (1 porção aproximadamente 15 kcal)

ALIMENTO	Valor de referência (g)	Medida Caseira (g)	Quantidade média por medida caseira (g)	Formas de apresentação das medidas caseiras no rótulo, sem e com arredondamento
Azeitonas com caroço	10 g	Unidade	5g	___ unidades ou outro termo apropriado
Azeitonas recheadas	08 g	Unidade	5g	___ unidades ou outro termo apropriado
Azeitonas sem caroço	08 g	Unidade	5g	___ unidades ou outro termo apropriado
Concentrado de vegetais, (purê e extrato)	25 g	Colher de sopa	20g	1,3 Colher de sopa ou 1 1/2 Colher de sopa
Molho de vegetais	60 g	Colher de sopa	20g	3 Colheres de sopa
Palmito	100 g	Unidade	50	___ unidades ou outro termo apropriado
Picles	15 g	Colher de sopa	22	0,7 Colher de sopa ou 1 Colher de sopa
Polpa de vegetais	50g	Colher de sopa	20 g	2 1/2 Colheres de sopa
Sucos de vegetais (ex. tomate)	100 ml	Copo	200 ml	1/2 copo

Todos os demais vegetais sem molho, frescos, congelados e embalados à vácuo inclui milho e ervilha.	70 g	Colher de sopa	35g	2 Colheres de sopa
Vegetais em conserva (cogumelo, tomate seco, ervilha, alcaparras)	15 g	Colher de sopa	Variável	___ Colheres de sopa
Vegetais frescos usados como temperos (pimentão, salsinha, cebolinha, coentro)	10 g	Colher de sopa	10 g	1 Colher de sopa

TABELA III - FRUTAS, SUCOS, NECTARS E REFRESCOS DE FRUTAS (1 porção aproximadamente 70 kcal)

ALIMENTO	Valor de referência (g)	Medida Caseira (g)	Quantidade média por medida caseira (g)	Formas de apresentação das medidas caseiras no rótulo, sem e com arredondamento
Frutas congeladas ou enlatadas	50 g	Unidade	Variável	1 unidade ou outro termo apropriado
Frutas secas (ameixa, abacaxi, maçã, uva passa etc)	30 g	Unidade	Variável	1 unidade ou outro termo apropriado
Polpa de frutas diversas em saquinhos	30 g	Unidade	Variável	1 unidade ou outro termo apropriado
Purês, chutneys e acompanhamentos a base de frutas	50 g	Colher de sopa	30g	1,66 Colher de sopa ou 1/2 Colher de sopa
Suco de frutas concentrado congelado	Porção suficiente para fazer 200 ml	Colher de sopa	Variável	___ Colheres de sopa
Suco, néctar e refresco de frutas	200 ml	Copo grande nivelado	200 ml	1 copo
Suco, néctar e refresco de frutas pronto em embalagens para consumo individual	Unidade	Unidade	Variável	1 unidade ou outro termo apropriado
Sucos de frutas utilizados como ingredientes (ex. limão)	5 ml	Colher de chá	5 ml	1 Colher de chá

Observação - Optou-se, para fins de cálculo calórico e de porção, pelo suco de laranja devido a ser o suco mais habitualmente consumido.

TABELA IV - LEITE E DERIVADOS (1 porção aproximadamente 120 kcal)

ALIMENTO	Valor de referência (g)	Medida Caseira (g)	Quantidade média por medida caseira (g)	Formas de apresentação das medidas caseiras no rótulo, sem e com arredondamento
Bebida láctea	200 ml	Copo	200 ml	1 copo ou outro termo apropriado
Bebida láctea em embalagens para consumo individual	Unidade	Unidade	80 ml	1 unidade ou outro termo apropriado
Chantilly	30 g	Colher de sopa	20g	1 e 1/2 colheres de sopa
Creme de leite e similares	25 g	Colher de sopa	15 g	0,6 colher de sopa ou 1/2 colher de sopa (inteiro) 1 colher de sopa (half & half)
Coalhada	200 ml ou pote	Copo ou Pote	200ml	1 unidade ou outro termo apropriado
Iogurte com polpa	200 ml ou pote	Copo ou pote	120 ml	1 unidade ou outro termo apropriado
Iogurte de frutas	200 ml ou pote	Copo ou Pote	140 ml	1 unidade ou outro termo apropriado
Outros iogurtes	200 ml ou pote	Copo ou Pote	200 ml	1 unidade ou outro termo apropriado
Leite aromatizado em embalagens para consumo individual	Unidade	Unidade	150ml	1 unidade ou outro termo apropriado
Leite condensado	30 g	Colher de sopa	15g	2 Colheres de sopa
Leite em pó - todos os tipos	Fração suficiente para fazer 200 ml	Colher de sopa	15g	___ Colheres de sopa
Leite em pó com adições	Fração suficiente para fazer 200 ml	Colher de sopa	15g	___ Colheres de sopa
Leite fluido (inclui aromatizados)	200 ml	Copo	200 ml	1 copo
Leite evaporado	30 ml	Colher de sopa	15 ml	2 Colheres de sopa
Leite fermentado em embalagens para consumo individual	Unidade	Unidade	variável	1 unidade ou outro termo apropriado
Queijo cottage	30 g	Colher de sopa	30g	1 Colher de sopa
Queijo cremoso	30 g	Colher de sopa	30g	1 Colher de sopa
Queijo frescal	30 g	Fatias	30g	___ fatias, unidades ou outro termos apropriado
Queijos em embalagens para consumo individual (inclui fatiado embalado)	Unidade	Unidade	25 g	1 unidade ou outro termo apropriado
Queijo processado	30g	Variável	20 g	___ unidade ou outro termo apropriado
Queijo mussarela	30 g	Fatias	20g	___ fatias, unidades ou outro termos apropriado

Queijo petit-suisse	Unidade	Unidade	25 g	1 unidade ou outro termo apropriado
Queijo provolone e parmesão.	30 g	Fatias	15g	___ fatias, unidades ou outro termo apropriado
Queijo prato	30 g	Fatias	20g	___ fatias, unidades ou outro termo apropriado
Queijo ralado	15 g	Colher de sopa	15g	1 Colher de sopa
Requeijão cremoso	30 g	Colher de sopa	30g	1 Colher de sopa
Requeijão de corte	30 g	Fatias	30 g	___ fatias, unidades ou outro termo apropriado
Ricota	50 g	Fatias ou pedaços	40g	___ fatias, unidades ou outro termo apropriado
Sobremesas lácteas	65 g	Fatias ou pedaços	50 g	___ fatias ou outro termo apropriado
Outros queijos	30 g	Fatia ou pedaço	Variável	___ fatias, unidades ou outro termo apropriado

Observação - o queijo ralado é utilizado, usualmente, como complemento ou ingrediente de outras preparações. Assim, sua porção não corresponde às 120 Kcal do grupo ao qual pertence e sim à porção usual utilizada, por pessoa, nas preparações mais comuns.

TABELA V - CARNES, PEIXES E OVOS (1 porção aproximadamente 130 kcal)

ALIMENTO	Valor de referência (g)	Medida Caseira (g)	Quantidade média por medida caseira (g)	Formas de apresentação das medidas caseiras no rótulo, sem e com arredondamento
Almôndegas de carne, frango ou chester	90 g	Almôndegas	30g	___ almôndegas, unidades ou outro termo apropriado
Anchovas em conserva	15 g	Pedaços	Variável	___ pedaços, unidades ou outro termo apropriado
Apresuntado	30 g	Fatias	15g	___ fatias, unidades ou outro termo apropriado
Atum, sardinha e outros peixes em conserva (exclui anchovas).	50 g	Pedaços	20g	___ pedaços, unidades ou outro termo apropriado
Embutidos cozidos de aves e suínos	50 g	Fatias	15g	___ fatias, unidades ou outro termo apropriado
Carne bovina crua (resfriada ou congelada)	100 g de parte comestível	Pedacço Bife médio Gramas (para carne moída)	100 g	___ bifés, unidades ou outro termo apropriado
Carnes cozidas	80g	Unidade	variável	Unidade, porção ou outro termo apropriado
Caviar	15 g	Colheres de sopa	15 g	1 Colher de sopa
Charque	30 g	Pedaços	Variável	___ pedaços, unidades ou outro termo apropriado
Chester	80 g	Fatia	15g	___ fatias, unidades ou outro termo apropriado
Empanados de frango congelados prontos para consumo (todo os tipos, com ou sem recheio)	80 g	Pedaços	Variável	___ pedaços, unidades ou outro termo apropriado
Empanados de carne suína congelados prontos para consumo (todo os tipos, com ou sem recheio)	80 g	Pedaços	Variável	___ pedaços, unidades ou outro termo apropriado
Empanados de peixe congelados prontos para consumo (todo os tipos, com ou sem recheio)	80 g	Pedaços	Variável	___, pedaços, unidades ou outro termo apropriado
Filé, posta, medalhão e outros cortes de peixe congelado (inclui salmão quando congelado)	110 g	Filés, postas, medalhões, etc	Variável	___ filés, unidades ou outro termo apropriado
Frango cru em pedaços (resfriado ou congelado)	100 g de parte comestível	Pedaços	variável	___ pedaços, unidades ou outro termo apropriado
Hambúrguer	Unidade	Unidade	variável	1 unidade ou outro termo apropriado
Carnes salgadas e Ingredientes para feijoada, base carne (mistura ou cada um)	100 g	Pedaços	variável	___ pedaços, unidades ou outro termo apropriado
Kani-kama	Unidade	Unidade	Variável	1 unidade ou outro termo apropriado
Kibe congelado	Unidade	Unidade	Variável	1 unidade ou outro termo apropriado
Lingüiça cozida	60g	Unidade	variável	unidade ou outro termo apropriado
Lingüiça fresca	60g	Unidade	variável	1 unidade ou outro termo apropriado
Lingüiça defumada	60g	Unidade	variável	1 unidade ou outro termo apropriado
Carnes e cortes suínos crus	100 g de parte comestível	Fatia ou pedaço	50 g	___ fatias, unidades ou outro termo apropriado
Marinado de peixe ou frutos do mar	90 g	Pedaços	Variável	___ pedaços, unidades ou outro termo apropriado
Marinado e temperados de outras carnes	120 g	Pedaços	Variável	___ pedaços, unidades ou outro termo apropriado
Mortadela	50 g	Fatias	15g	___ fatias, unidades ou outro termo apropriado

Ovo	Unidade	Unidade	50	1 unidade ou outro termo apropriado
Patês (presunto, fígado, bacon, etc)	30 g	Colher de sopa	20g	1 1/2 Colher de sopa
Pato congelado	45 g	Pedaços	Variável	___ pedaços, unidades ou outro termo apropriado
Lula e camarão congelados	150 g	Pedaços ou unidades	variável	___ pedaços, unidades ou outro termo apropriado
Polvo	200 g	Pedaços	variável	___ pedaços, unidades ou outro termo apropriado
Presunto	50 g	Fatias	20 g	___ fatias, unidades ou outro termo apropriado
Salaminho	50 g	Fatias	7 g	___ fatias, unidades ou outro termo apropriado
Salgadinho de frango ou carne congelado	Unidade	Unidade	Variável	1 unidade ou outro termo apropriado
Salmão defumado resfriado	90 g	Filés	Variável	___ filés, unidades ou outro termo apropriado
Salsicha	Unidade	Unidade	Variável	1 unidades ou outro termo apropriado

TABELA VI - LEGUMINOSAS (1 porção aproximadamente 55 kcal)

ALIMENTO	Valor de referência (g)	Medida Caseira (g)	Quantidade média por medida caseira (g)	Formas de apresentação das medidas caseiras no rótulo, sem e com arredondamento
Composto com soja	200ml	Copo	200 ml	1 copo
Ervilha congelada	75 g	Colher de sopa	30g	2 1/2 Colheres de sopa
Ervilha crua (seca)	15 g	Colher de sopa	23 g	0,6 Colher de sopa ou 1/2 colher de sopa
Extrato de soja	30 g	Colher de sopa	15 g	2 Colheres de sopa
Feijão cozido (embalado à vácuo, enlatado sem líquido)	75 g	Colher de sopa	25g	3 Colheres de sopa
Feijão cozido (embalado em molho ou líquido)	100 g	Concha	100 g	1 Concha
Feijão cru (todos)	30 g	Colher de sopa	15 g	2 Colheres de sopa
Grão de bico (cru)	25 g	Colher de sopa	25 g	1 Colher de sopa
Lentilha (crua)	20 g	Colher de sopa	20 g	1 Colher de sopa
Proteína de soja texturizada	50 g	Colher de sopa	21 g	2,38 Colheres de sopa ou 2 1/2 Colheres de sopa
Soja em grão (inteiro ou partido)	20 g	Colher de sopa	20 g	1 Colher de sopa
Tofú	30 g	Fatia	30g	1 Colher de sopa

TABELA VII - ÓLEOS, GORDURAS (1 porção aproximadamente 120 kcal)

ALIMENTO	Valor de referência (g)	Medida Caseira (g)	Quantidade média por medida caseira (g)	Formas de apresentação das medidas caseiras no rótulo, sem e com arredondamento
Azeite de dendê	15 ml	Colher de sopa	8 ml	1,87 Colher de sopa ou 2 Colheres de sopa
Azeite de oliva	15 ml	Colher de sopa	8 ml	1,87 Colher de sopa ou 2 Colheres de sopa
Bacon em fatias - defumado ou fresco	fatia	Unidade	15	1 unidade ou outro termo apropriado
Bacon em pedaços - defumado ou fresco	15 g	Pedaços ou cubos	15	___ pedaços, unidades ou outro termo apropriado
Banha e gorduras animais	15 g	Colher de sopa	15 g	1 Colher de sopa
Cobertura à base de gordura vegetal	30g	Colher de sopa	15g	2 colheres de sopa
Gordura vegetal	15 g	Colher de sopa	15 g	1 Colher de sopa
Maionese e molhos a base de maionese	15 g	Colher de sopa	9 g	1,66 Colher de sopa ou 1 1/2 Colher de sopa
Maionese e molhos à base de maionese em embalagens para consumo individual	Unidade	Unidade	20 g	1 unidade ou outro termos apropriado
Manteiga, margarina e similares	14 g	Colher de sopa	6 g	2,33 Colheres de sopa ou 2 1/2 Colheres de sopa
Manteiga, margarinas e similares em embalagens para consumo individual	Unidade	Unidade	10 g	1 unidade ou outro termo apropriado
Molhos para saladas (todos os tipos)	15 g	Colher de sopa	Variável	___ Colheres de sopa
Molhos para saladas em embalagens para o consumo individual	Unidade	Unidade	15 g	1 unidade ou outro termo apropriado
Óleos vegetais	15 ml	Colher de sopa	8 ml	1,87 Colher de sopa ou 2 Colheres de sopa

TABELA VIII - AÇÚCARES, DOCES, BALAS, CHOCOLATES, GELADOS COMESTÍVEIS e SNA-CKS (1 porção aproximadamente 80 kcal)

ALIMENTO	Valor de referência (g)	Medida Caseira (g)	Quantidade média por medida caseira (g)	Formas de apresentação das medidas caseiras no rótulo, sem e com arredondamento
Achocolatado em pó	25 g	Colher de sopa	13 g	2 Colheres de sopa

Achocolatado líquido concentrado	Fração para fazer 200 ml	Colher de sopa	13 g	2 Colheres de sopa
Açúcar branco	5 g	Colher de chá	5 g	1 Colher de chá
Açúcar fondant	15 g	Colher de sopa	15 g	1 Colher de sopa
Açúcar mascavo	5 g	Colher de chá	5 g	1 Colher de chá
Açúcar de confeitiro	15 g	Colher de sopa	15 g	1 Colher de sopa
Adoçantes de Mesa	1g ou 1 gota ou 1 envelope ou 1 colher	Gota ou envelope ou colher de sopa	1 g	1 unidade ou outro termo apropriado
Balas de gomas e de gelatinas dragcadas ou não, não embaladas individualmente	10 g	Balas	Variável	___ balas, unidades ou outro termo apropriado
Mini balas refrescantes tipo mints	unidade	Unidade	Variável	1 unidade ou outro termo apropriado
Outras balas, caramelos, confeitos, drops, pirulitos, embalados individualmente ou não (exclui as balas de goma e gelatinas não embaladas individualmente)	unidade	Unidade	Variável	1 unidade ou outro termo apropriado
Micro confeitos à base de açúcar	2 g	Colher de café	Variável	___ Colheres de café
Bombons	Unidade	Unidade	Variável	1 unidade ou outro termo apropriado
Cereja maraschino	5 g	Cerejas	Variável	___ cerejas, unidades ou outro termo apropriado
Goma de mascar	Unidade	Unidade	Variável	1 unidade ou outro termo apropriado
Mini gomas de mascar não embaladas individualmente	10 g	Colher de sopa	10 g	1 Colher de sopa
Chocolates e bombons até 60 gramas	Unidade	Bombom, tablete	Variável	1 unidade ou outro termo apropriado
Chocolates e similares de 60 gramas ou mais	30 g	Pedaço	variável	1 pedaço ou outro termo apropriado
Chocolate em pó	15 g	Colher de sopa	15 g	1 Colher de sopa
Cacau em pó	5 g	Colher de chá	5 g	1 Colher de chá
Creme à base de chocolate em unidades para consumo individual até 60 gramas	Unidade	Unidade	-	1 unidade ou outro termo apropriado
Creme à base de chocolate em embalagens de 60 gramas ou mais.	30 g	Colher de sopa	20 g	1 1/2 Colher de sopa
Gotas e granulados de chocolate	15 g	Colher de sopa	15 g	1 Colher de sopa
Confeitos de chocolate e dragcados em geral em unidades para consumo individual em embalagens de até 60 gramas	unidade de venda	Unidade		1 unidade ou outro termo apropriado
Confeitos e dragcados em geral em embalagens de 60 gramas ou mais	30 g	Unidade	20g	___ unidade ou outro termo apropriado
Coco ralado seco	10 g	Colher de sopa	10g	1 Colher de sopa
Doces em corte (goiaba, marmelo, figo, etc)	20 g	Fatia fina	20 g	1 fatia fina
Doce de frutas, de leite e fondant em embalagens para consumo individual	Unidade	Unidade	variável	1 unidade ou outro termo apropriado
Doces em pasta (abóbora, goiaba, leite, banana, mocotó, etc)	20 g	Colher de sopa	40g	1/2 Colher de sopa
Sobremesa Láctea em pasta para preparo de docinhos para festas	20 g	Docinhos	10 g	2 docinhos, unidades ou outro termo apropriado
Frutas em calda (abacaxi, pêssego, figo, etc...)	unidade	Frutas ou pedaços	Variado	___ frutas, unidades, metades, fatias, ou outro termo apropriado
Geléias diversas	25 g	Colher de sopa	30 g	0,83 Colher de sopa ou 1 Colher de sopa
Glucose de milho e outros xaropes (cassis, groselha, framboesa, amora, guaraná etc)	20 ml	Colher de sopa	20 ml	1 Colher de sopa
Leite de coco	20 ml	Colher de sopa	20 ml	1 Colher de sopa
Mel	20 ml	Colher de sopa	20 ml	1 Colher de sopa
Melado	20 ml	Colher de sopa	20 ml	1 Colher de sopa
Nozes e sementes (misturados, cortados, picados, inteiros)	10 g	Colher de sopa	20 g	1/2 Colher de sopa
Nozes e sementes em pastas, cremes ou manteigas	10 g	Colher de sopa	25 g	0,4 colher de sopa ou 1/2 Colher de sopa
Coberturas para bolos	10 g	Colher de sopa	20g	1/2 Colher de sopa

Coberturas para sobremesas e sorvetes de todos os tipos	10 g	Colher de sopa	20g	1/2 Colher de sopa
Recheio para tortas	10 g	Colher de sopa	20 g	1/2 Colher de sopa
Pé de moleque e paço-ca	10 g	Unidade	Variável	1 unidade ou outro termo apropriado
Pó para sobremesas (flans, gelatinas, pudins e outros)	Suficiente para fazer 100 gramas	Colher de sopa	30g	___ Colheres de sopa
Pó para milk-shake e outras bebidas lácteas	Fração suficiente para fazer 200 ml	Colher de sopa	16 g	___ Colheres de sopa
Tortas doces congeladas e resfriadas	60 g	Fatia	60 g	___ fatias
Todos os snacks em embalagens metalizadas ou plásticas (inclui batata frita ondulada e palito e amendoim japonês)	20 g	Variável	Variável	Variável de acordo com a medida caseira utilizada
Todos os snacks em embalagens metalizadas ou plásticas individuais até no máximo 30g (inclui batata frita ondulada e palito e amendoim japonês)	unidade	Unidade	Variável	1 unidade ou outro termo apropriado
Saladas de frutas ou frutas em pedaços	25g	Colher de sopa	variável	___ colheres de sopa
Sementes oleaginosas confeitadas ou não, descascadas, fritas ou não	10 g	Colher de sopa	20 g	1/2 Colher de sopa
Sobremesa láctea pronta	Unidade	Unidade	140 g	1 unidade ou outro termo apropriado
Sorvetes de massa	45 g	Colher de sopa	15 g	3 Colheres de sopa
Sorvetes de palito	Unidade	Unidade	variável	1 unidade
Refresco concentrado em pó	Fração suficiente para fazer 200 ml	Colher de sopa	Variável	___ Colheres de sopa

TABELA IX - OUTROS MOLHOS (exclui molhos para salada, molhos à base de maionese e molhos de tomate e outros vegetais), SOPAS E PRATOS PRONTOS

ALIMENTO	Valor de referência (g)	Medida Caseira (g)	Quantidade média por medida caseira (g)	Formas de apresentação das medidas caseiras no rótulo, sem e com arredondamento
Caldo (carne, galinha, legumes, etc)	Unidade	Unidade	10g	1 unidade, tablete ou outro termo apropriado
Catchup	10 g	Colher de sopa	20g	1/2 Colher de sopa
Catchup em sachê	Sachê	Sachê	8 g	1 sachê, unidade ou outro termo apropriado
Molho branco pronto	60 g	Colher de sopa	30g	2 Colheres de sopa
Molho de pimenta	6 ml	Colher de sopa	6g	1 Colher de sopa
Molho de soja (shoyu)	10 ml	Colher de sopa	6g	1,66 colher de sopa ou 1 1/2 Colher de sopa
Molho de estrogonofe pronto	60 g	Colher de sopa	30g	2 Colheres de sopa
Molho inglês	10 ml	Colher de sopa	6g	1,66 colher de sopa ou 1 1/2 Colher de sopa
Molho madeira	60 g	Colher de sopa	30g	2 Colheres de sopa
Misturas em pó para preparo de molhos	Fração suficiente para fazer a porção correspondente	Colheres de sopa	Variável	___ Colheres de sopa
Mostarda	10 g	Colher de sopa	20g	1/2 Colher de sopa
Mostarda em embalagens para consumo individual	Sachê	Sachê	8g	1 sachê, unidade ou outro termo apropriado
Pó para sopa creme	Fração suficiente para fazer 200 ml	Colher de sopa	Variável	___ Colheres de sopa

Pó para sopa	Fração suficiente para fazer 200 ml	Colher de sopa	Variável	___ Colheres de sopa
Pratos prontos (inclui pizzas congeladas)	Conforme recomendação de uso do fabricante até 500 Kcal por porção.	Variável	Variável	variável
Sopa pronta	200 ml	Prato Fundo	200ml	1 prato fundo
Vinagre	6 ml	Colher de sopa	6 ml	1 Colher de sopa

TABELA X - CAFÉ, ESPECIARIAS, REFRIGERANTES E DIVERSOS

ALIMENTO	Valor de referência (g)	Medida Caseira (g)	Quantidade média por medida caseira (g)	Formas de apresentação das medidas caseiras no rótulo, sem e com arredondamento
Café torrado em grão ou moído	Fração suficiente para preparar 50 ml da infusão pronta para o consumo	Colher de sopa	5 g	___ colheres de sopa
Café solúvel	Fração suficiente para fazer 50 ml	Colher de café	1 g	___ colheres de café
Capuccino em pó	Fração suficiente para fazer 150 ml	Colher de sopa	10g	___ Colheres de sopa
Capuccino em embalagens para consumo individual	unidade	Unidade	variável	1 sachê, unidade ou outro termo apropriado
Mistura em pó para café com leite	Fração suficiente para fazer 150 ml	Colher de sopa	10g	___ colheres de sopa
Mistura em pó para café com leite em embalagens para consumo individual	unidade	Unidade	variável	1 sachê, unidade ou outro termo apropriado
Chás diversos em saquinhos ou a granel E Erva-Mate	Volume da infusão pronta para o consumo a partir da orientação de preparo	Xícara	200 ml	1 xícara de chá
Chás prontos	200 ml	Copo	200 ml	1 copo
Chás prontos em caixinhas/copos/latas individuais	unidade	Unidade	variável	1 unidade ou outro termo apropriado
Chá em pó instantâneo	Suficiente para fazer 200 ml	Colher de chá	--	___ Colheres de chá
Chá em pó instantâneo em embalagens individuais	unidade	Unidade	Variável	1 sachê, unidade ou outro termo apropriado
Composto Líquido pronto para Consumo	200 ml	Unidade	Variável	1 unidade ou outro termo apropriado
Composto Líquido pronto para Consumo em embalagens para o consumo individual	Unidade	Unidade	variável	1 unidade ou outro termo apropriado
Especiarias	variável	Colher de café	variável	___ Colheres de café
Glutamato monossódico	1 g	Colher de chá	4 g	1 pitada
Preparados sólidos em pó para bebidas	Fração suficiente para 200 ml	Colher de sopa	8 g	___ Colheres de sopa
Temperos	Colheres de sopa, chá e suas frações de acordo com o tipo	Colher de chá	Variável	___ Colheres de chá
Temperos em sachês, cubos e tabletes	unidade	Unidade	Variável	1 sachê, unidade ou outro termo apropriado
Refrigerante em lata	Unidade	lata	365	1 lata, unidade ou outro termo apropriado
Refrigerante em litros	200 ml	Copo	200 ml	1 copo
Sal e substitutos	1 g	-	-	1 pitada
Sal grosso e substitutos	1 g	-	-	1 pitada