



**PEGADAS DOS ALIMENTOS E DAS
PREPARAÇÕES CULINÁRIAS
CONSUMIDOS NO BRASIL**

Garzillo * Machado * Louzada * Levy * Monteiro

PEGADAS DOS ALIMENTOS E DAS PREPARAÇÕES
CULINÁRIAS CONSUMIDOS NO BRASIL

Josefa Maria Fellegger Garzillo
Priscila Pereira Machado
Maria Laura da Costa Louzada
Renata Bertazzi Levy
Carlos Augusto Monteiro

DOI: 10.11606/9788588848368

São Paulo
Universidade de São Paulo
Faculdade de Saúde Pública
2019

© 2019 FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

“É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e autoria, proibindo qualquer uso para fins comerciais.”

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

Reitor: Vahan Agopyan
Vice-Reitor: Antonio Carlos Hernandez

FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA

Diretor: Oswaldo Yoshimi Tanaka
Vice-Diretora: Carmen Simone Grilo Diniz

NUPENS/USP

Coordenador Científico: Carlos Augusto Monteiro
Vice-Coordenadora Científica: Patrícia Constante Jaime

Apoio técnico:

Equipe da Biblioteca da Faculdade de Saúde Pública da USP

Av. Dr. Arnaldo, 715
01246-904 – Cerqueira César – São Paulo – SP
<http://www.biblioteca.fsp.usp.br>
markt@fsp.usp.br



**Catálogo na Publicação
Universidade de São Paulo. Faculdade de Saúde Pública**

Pegadas dos alimentos e das preparações culinárias consumidos no Brasil /
Josefa Maria Fellegger Garzillo et al. [recurso eletrônico]. -- São
Paulo : Faculdade de Saúde Pública da USP, 2019.
74 p. : il. color.

Inclui bibliografia
ISBN: 978-85-88848-36-8 (eletrônico)
DOI: 10.11606/9788588848368

1. Sustentabilidade. 2. Produção Agrícola. 3. Comportamento Alimentar (Brasil). 4. Composição de Alimentos (tabelas). 5. Culinária (impactos socioambientais). 6. Ecologia (indicadores). I. Garzillo, Josefa Maria Fellegger. II. Machado, Priscila Pereira. III. Louzada, Maria Laura da Costa. IV. Levy, Renata Bertazzi. V. Monteiro, Carlos Augusto. VI. Título.

613.2

Sumário

- 1 Apresentação, 4**
 - 2 Conceitos básicos, 6**
 - 3 Metodologias, 11**
 - Alimentos e preparações culinárias consumidos no Brasil, 11*
 - Sistemas de codificação dos alimentos, 12*
 - Indicadores de desempenho ambiental, 13*
 - Fontes dos dados ambientais, 14*
 - Os registros na base de dados ambientais, 14*
 - O cálculo das pegadas, 15*
 - Estrutura de cálculo das pegadas, 19*
 - 4 Como usar a base de dados ambientais, 21**
 - Acesso ao arquivo de dados, 22*
 - 5 Epílogo, 23**
 - 6 Referências, 24**
- ANEXO - Tabela das Pegadas, 27**

1 Apresentação

O compromisso com a sustentabilidade coloca para a ciência da nutrição um papel central na análise dos sistemas alimentares e das políticas públicas de alimentação. Na busca pela segurança alimentar e nutricional das populações, integrar as dimensões biológica, social e ambiental é um trabalho relevante e urgente^{1,2}.

Os padrões alimentares podem ir além dos nutricionalmente saudáveis, culturalmente apropriados e economicamente acessíveis e estimular modos de produção, logística, armazenagem, preparo, consumo e destinação final favoráveis ao funcionamento equilibrado dos ecossistemas e à proteção da biodiversidade³.

O número crescente de artigos científicos publicados sobre os impactos ambientais da alimentação pode ser visto como um dos esforços coletivos necessários para conter a progressiva degradação ambiental, auxiliando na construção de sistemas alimentares sustentáveis. Mas ainda falta desenvolver abordagens metodológicas e índices que melhor caracterizem qualitativa, quantitativa e comparativamente as dietas sustentáveis (e as insustentáveis), avaliar os efeitos da transição nutricional sobre o meio ambiente e gerar as evidências científicas que suportem as políticas públicas e as escolhas alimentares individuais. Estudos que identificam os padrões alimentares saudáveis e sustentáveis já praticados pela população, por exemplo, contribuem para a promoção de uma alimentação simultaneamente saudável e sustentável por meio de exemplos reais e factíveis.

Este livro traz a tabela com as pegadas de carbono, hídrica e ecológica dos alimentos e preparações culinárias consumidos no Brasil, ferramenta desenvolvida para viabilizar os estudos da tese “A alimentação e seus impactos ambientais: abordagens dos guias alimentares nacionais e estudo da dieta dos brasileiros”⁴ apresentada junto ao programa de doutorado em Saúde Global e Sustentabilidade da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

A tabela segue o formato e a codificação de alimentos conforme as tabelas de composição de alimentos da Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2008-2009 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, pareado com a codificação internacional do Sistema Harmonizado. Cada alimento ou preparação culinária tem valores atribuídos para as três pegadas, possibilitando a aplicação dos indicadores nos inquéritos de

consumo alimentar à semelhança do que é feito com a tabela de composição nutricional. Todos os dados ficarão disponíveis online em tabelas no formato Microsoft® Excel. Os links de acesso podem ser encontrados no último capítulo do livro.

O livro se diferencia da tese pela inclusão de um indicador a mais (pegada ecológica), pelo formato que as tabelas são apresentadas e a descrição de conceitos básicos e dos processos metodológicos, incentivando os pesquisadores que ingressarão no campo das avaliações dos impactos ambientais da alimentação com base na Pesquisa de Orçamentos Familiares do IBGE.

2 Conceitos básicos

Desde a revolução industrial, as atividades humanas passaram a alterar de forma significativa as estruturas e a funcionalidade dos sistemas ecológicos. A situação tornou-se especialmente crítica após a década de 1950, quando o sistema econômico global acelerou o processo de degradação ambiental, colocando em risco a sobrevivência da espécie humana e de toda a biodiversidade. Os vestígios ou rastros de degradação ambiental mensuráveis que marcam a passagem descuidada do ser humano pela Terra são chamados de *pegadas*.



Existe um grande esforço coletivo para que o desenvolvimento socioeconômico seja sustentável, ao procurar meios de atender as necessidades das gerações presentes sem comprometer as necessidades das gerações futuras, levando-se em conta os efeitos sobre a natureza. Essa mudança de paradigma requer estudos para identificação e quantificação dos impactos ambientais relevantes.

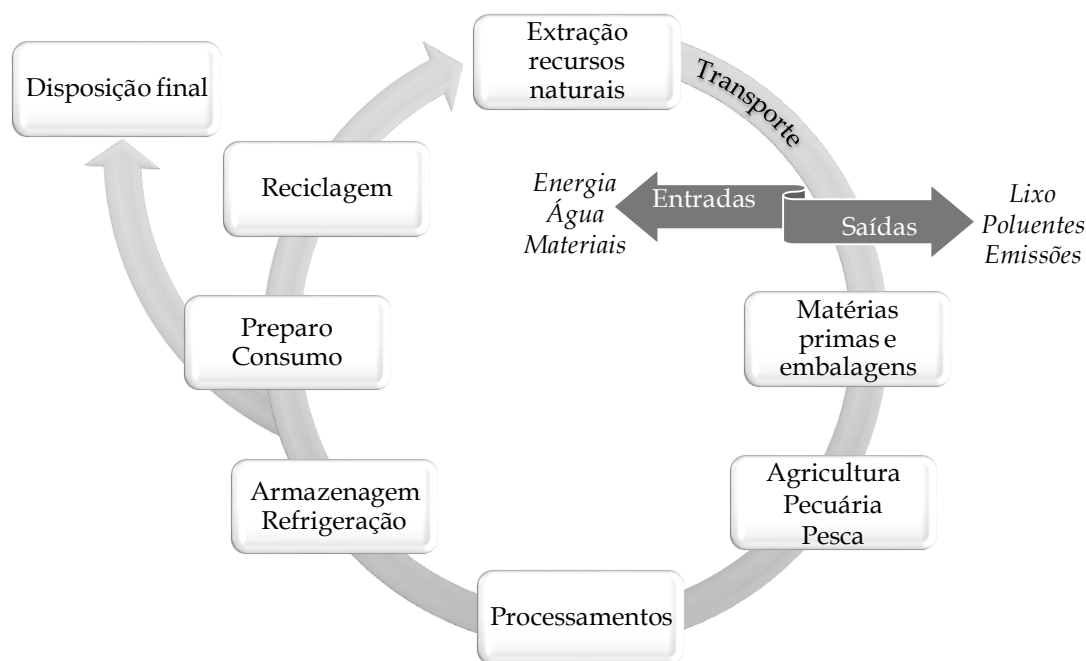
A criação de indicadores ambientais ajuda a caracterizar e a interpretar as causas e efeitos dos impactos, buscando aplicações diretas em ações de mitigação. Os indicadores são instrumentos de gestão que dimensionam o potencial de impacto ambiental dos processos produtivos, ajudam na detecção dos pontos críticos onde é possível reduzir o consumo de recursos naturais ou introduzir tecnologias que reduzam ou até eliminam a carga de poluição.

Esses indicadores são parâmetros objetivos nas escolhas de produtos ou na adoção de práticas favoráveis ao meio ambiente. No contexto da alimentação, eles podem balizar as escolhas dos alimentos e das dietas. Vale ressaltar que a mitigação dos impactos ambientais tem resultados mais efetivos quando há ações combinadas entre produção e consumo de alimentos.

A avaliação do ciclo de vida dos produtos (ACV) é uma das metodologias usadas na geração de indicadores ambientais relevantes, contabilizando as entradas (como o uso de água, solo e energia) e as saídas (geração de lixo, emissões de poluentes) dos elementos do sistema produtivo (Figura 1). A norma que define os requisitos para a ACV é da família NBR-ISO 14040:2009, com foco nos aspectos ambientais e os impactos

potenciais ao longo de todo o ciclo de vida de um produto, desde os processos de extração de recursos, produção das matérias-primas e embalagens, produção, uso, tratamento pós-uso, como reciclagem ou disposição final dos resíduos⁵.

Figura 1 – Esquema das etapas do ciclo de vida de um produto que podem ser incluídas para contabilizações e avaliações das entradas e saídas no sistema produtivo.



Define-se as fronteiras do sistema em relação às etapas do ciclo de vida que se avalia. Quando o sistema compreende da aquisição de matérias primas até a disposição final dos resíduos, diz-se “do berço ao túmulo”, se ele terminar na fase de produção agrícola, diz-se “do berço à porteira da fazenda”. Inclui-se as etapas do ciclo de vida conforme a aplicação direta ou indireta pretendida. Pode-se fazer uma ACV “do berço à porteira” para comparar a eficiência de diferentes sistemas de produção como, por exemplo, contabilizando o uso de água no plantio de tomates à campo ou em estufas.

A norma NBR-ISO 14040:2009 define que unidade funcional é o “desempenho quantificado de um sistema de produto para uso como uma unidade de referência”. A unidade funcional ajuda na compreensão dos impactos porque direciona melhor a aplicação da ACV pretendida e no processo de interpretação dos achados.

Quanto menos recursos naturais utilizados ou menos poluentes emitidos nos processos, maior a eficiência ecológica, melhor o desempenho quantificado. A

ecoeficiência dos processos produtivos pode ser expressa em quantidade de recurso natural utilizado ou em quantidade de poluente emitido por unidade de medida do material conforme a função desse material, servindo como uma unidade de referência a comparar produtos ou processos distintos. É a partir dessa compreensão que se estabelece a melhor unidade funcional para a interpretação dos achados.

Uma das etapas-chave nos estudos integrados de nutrição e meio ambiente é a definição da unidade funcional, ponto que deve ser acordado entre os pesquisadores das diferentes áreas. No contexto da alimentação, pode-se estudar o impacto ambiental por unidade de massa do alimento *in natura* ou preparado: litros de água por grama de tomate ou litros de água por grama de molho de tomate. Dependendo do fenômeno que se pretende estudar, a melhor interpretação dos achados talvez seja alcançada quando a definição da unidade funcional estiver em termos nutricionais. Por exemplo, pode-se calcular a quantidade de água para cada quilocaloria ou grama de proteína do tomate.

A pegada de carbono mede a quantidade total das emissões de gases de efeito estufa (CO_2 , CH_4 , N_2O , HFC, PFC, SF_6 , entre outros) que são, direta ou indiretamente, causadas por uma atividade ou são acumuladas no transcorrer do ciclo de vida de um produto. A medida é expressa em unidade de massa (g, kg, t), sendo que a massa calculada para cada um dos diferentes gases emitidos é convertida a carbono equivalente (CO_2eq) usando o fator do potencial de aquecimento global (GWP) de cada gás (Quadro 1), como estabelecido pelo Painel Intergovernamental para as Mudanças Climáticas (IPCC)⁶. O GWP representa o efeito combinado dos diferentes tempos que cada substância permanece na atmosfera (meia vida) e da eficácia em absorver e liberar ondas infravermelhas (propriedades espectrais). Essa técnica de conversão dos diferentes gases para uma mesma unidade possibilita a soma das massas dos diferentes gases em um único parâmetro.

Quadro 1 - Potencial de aquecimento global (GWP) dos gases de efeito estufa mais relevantes no sistema agroalimentar mundial obtidos nos relatórios do IPCC de 1995 a 2014.

Gases efeito estufa	Fórmula	GWP para horizonte de 100 anos		
		IPCC (1995)	IPCC (2007)	IPCC (2014)
Dióxido de carbono	CO_2	1	1	1
Metano	CH_4	21	25	28
Óxido nitroso	N_2O	310	298	265

O gás de efeito estufa mais relevante no sistema agroalimentar é o metano (CH_4), emitido durante a fermentação entérica dos ruminantes ou pela fermentação anaeróbica que acontece nas lagoas de tratamento de dejetos suínos em criação intensiva, bem como na produção de arroz em várzea. Além do metano, ainda gases com potencial de aquecimento global relevantes no contexto da alimentação, tem-se o óxido nitroso (N_2O) dos fertilizantes, o dióxido de carbono (CO_2) proveniente do desmatamento até a queima de combustível fóssil em toda cadeia de suprimento, incluindo maquinários, aquecedores, transporte, processamento, refrigeradores⁹.

As pegadas de carbono dos alimentos são encontradas em publicações nacionais e internacionais diversas e não abrangem a totalidade dos alimentos consumidos no Brasil, mas chegam a formar um conjunto suficiente de dados com os principais grupos de alimentos. Algumas dessas publicações dedicam-se a um único alimento, comparam sistemas de produção, outras trazem um conjunto de alimentos produzidos nacionalmente^{12, 13, 14, 15, 16}.

A pegada hídrica mede a quantidade total de água utilizada direta ou indiretamente durante as fases do ciclo de vida. O cálculo da pegada hídrica total envolve a somatória de três componentes principais: água de superfície ou subterrânea (água azul); água de chuva (água verde) e água necessária para assimilar a carga de poluição do sistema de produção e consumo (água cinza). A pegada hídrica é expressa em volume de água (litros ou metros cúbicos). Para as pegadas hídricas, além das publicações individualizadas por alimentos e as declarações de desempenho ambiental de produtos, existe a base de dados publicada pela Water Footprint Network (WFN), que disponibiliza as pegadas de ampla gama de alimentos de origem agrícola¹⁰ e pecuária¹¹, todos calculados para escala global e por país de origem, produto a produto.

A pegada ecológica é uma ferramenta criada por Wackernagel e Rees (1996) para contabilizar quanto a humanidade demanda da capacidade regenerativa da biosfera. O cálculo leva em conta as demandas - diretas e indiretas - de produção de recursos renováveis e de assimilação de carbono, comparando-as com os “ativos” ecológicos do planeta (biocapacidade). Assim sendo, a pegada ecológica avalia de forma combinada os impactos antropogênicos que normalmente são avaliados separadamente (emissão de carbono, mudança no uso da terra, consumo de biodiversidade etc.) e pode ser aplicada em diferentes escalas, desde produtos até cidades ou países. É, portanto, um índice agregado^{7,8}.

O cálculo envolve seis variáveis ou serviços ecossistêmicos demandados pela economia e associados com a bioprodutividade da terra: terras cultivadas (alimentos de origem vegetal e fibras para tecelagem ou papel); terras cultivadas e pastagens (alimentos de origem animal); áreas de pesca (alimentos oriundos da pesca); áreas de sequestro de carbono (absorção das emissões de carbono de origem fóssil); área construída (provisionamento de espaço físico para abrigo e infraestrutura).

A pegada ecológica revela quanto que as atividades humanas se apropriam da capacidade regenerativa da terra. Muitos dos recursos ecológicos e serviços ecossistêmicos estão na superfície, onde acontece a fotossíntese. Por isso, ela é expressa em área bioprodutiva (hectare ou m²). A contabilidade de toda carga ambiental utilizada no processo é convertida com uso de fatores de conversão publicados pela Global Footprint Network.

Exceção feita à base de dados da Water Footprint Network, poucas são as publicações que avaliam o ciclo de vida dos alimentos produzidos nas condições brasileiras e não existe uma base de dados com indicadores ambientais dedicada aos alimentos consumidos no Brasil. As poucas publicações locais existentes tratam das principais commodities agrícolas de exportação, como soja¹³, melão¹⁴, carne bovina¹⁵, avícola¹⁶ e suína¹⁷ e leite¹⁸. A existência de dados internacionais de ACV viabilizaram a estruturação da tabela de pegadas aqui publicada.

Recomenda-se que a interpretação dos achados seja prudente. As pegadas devem ser vistas como as melhores estimativas possíveis, não como medidas exatas. As técnicas e os recursos naturais usados na produção podem ser muito distintos de um lugar para o outro, impactando tremendamente no resultado de cálculo das pegadas, como na maior emissão de gases de efeito estufa na produção de arroz em várzeas comparativamente aos sequeiros. Os impactos pressionam os recursos locais distintamente, a depender das características do esquema de chuvas, da bacia hidrográfica ou do bioma. As emissões de carbono serão maiores se a energia usada no processamento industrial for predominantemente de origem fóssil.

No contexto da alimentação e nutrição, a interpretação dos impactos ambientais exige análises articuladas mais sofisticadas e abrangentes, uma vez que a alimentação tem consequências para o meio ambiente e, antes, para a saúde e o bem-estar das pessoas.

3 Metodologias

Construiu-se uma base de dados ambientais para o conjunto dos alimentos e das preparações culinárias consumidos no Brasil conforme o inquérito de Pesquisas de Orçamentos Familiares do IBGE e à semelhança da tabela de composição nutricional de alimentos e preparações culinárias do IBGE^{27, 28, 29}. Fez-se o levantamento de fontes e a seleção das pegadas de carbono (CF); pegada hídrica (WF) e pegada ecológica (EF). Definiu-se os sistemas de codificação e fez-se a uniformização das tabelas de alimentação e de nutrição, adequando as unidades de medida para integração da tabela de pegadas com a tabela de composição nutricional. Calculou-se as pegadas médias dos ingredientes e, por fim, as pegadas para cada uma das preparações culinárias.

Alimentos e preparações culinárias consumidos no Brasil

A listagem dos alimentos e preparações culinárias consumidos no Brasil são provenientes do módulo de consumo alimentar pessoal da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008-2009)^{27, 28, 29}, quando se registrou a ingestão alimentar através de uma amostra probabilística da população de adolescentes e adultos (n=34.003) de domicílios sorteados, cobrindo as áreas urbana e rural do Brasil.

Os indivíduos relataram os alimentos e as preparações culinárias consumidos, detalhando a forma de preparação e as quantidades consumidas em medidas caseiras que, posteriormente, foram convertidas em gramas com base na Tabela de Medidas Referidas para os Alimentos Consumidos no Brasil²⁸. Assim foram construídas as Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil²⁹, com as quantidades em grama convertidas em energia e vários nutrientes. A partir dela, pode-se acoplar os indicadores ambientais e criar novas unidades funcionais nos estudos integrados.

As preparações culinárias relatadas, ou seja, aqueles itens que possuíam mais de um ingrediente na sua composição, foram desagregadas com base em receitas padrão, de modo a refinar os cálculos do consumo de alimentos e das pegadas ambientais. Este trabalho foi conduzido no âmbito do Núcleo de Pesquisas

Epidemiológicas em Nutrição e Saúde e pode ser consultado no arquivo Excel online. Acesso no Capítulo 4.

Sistemas de codificação dos alimentos

O sistema de codificação principal foi o mesmo estabelecido pela POF (2008-09) para integrar a tabela de dados ambientais à tabela de alimentos. Foram adotados os mesmos códigos tanto para os itens de consumo quanto para o tipo de preparação culinária. Dos 1.120 itens alimentares registrados no módulo de consumo alimentar da POF 2008-09, identificamos 967 códigos de alimentos que não foram desagregados porque eram produtos prontos para consumo (como refrigerantes) ou eram ingredientes das preparações culinárias. Os 18 ingredientes que não foram consumidos isoladamente (como farinha de trigo, massa para lasanha) e apenas compunham as preparações culinárias tiveram os códigos obtidos no módulo de aquisição domiciliar da POF 2008-09. Esses 985 códigos de alimentos presentes na tabela de alimentos e ingredientes de preparações culinárias foram trabalhados inicialmente para registro das pegadas na base de dados ambientais.

Todos os códigos da POF foram pareados aos códigos da Nomenclatura Comum do MERCOSUL - Sistema Harmonizado (NCM-SH*), com o objetivo de usar uma classificação internacional. Trata-se de um código estabelecido pelo governo brasileiro para identificar a natureza das mercadorias e promover o desenvolvimento do comércio internacional, além de facilitar a coleta e análise das estatísticas do comércio exterior. Basea-se no Sistema Harmonizado de Designação e Codificação de Mercadorias (SH), método internacional de classificação, desenvolvido pela Organização Mundial Aduaneira. A estrutura de códigos contém a descrição de características específicas dos produtos.

A codificação NCM-SH é sistemática, hierárquia, taxonômica, obedece uma lógica de “parentesco” entre os itens. É aplicável para todos os tipos de produtos. Os produtos alimentícios estão classificados nas Seções I, II, III e IV. Quanto maior o nível de processamento do item, maior o número do código. Abaixo está a estrutura dos códigos em níveis hierárquicos do NCM-SH (Quadro 2).

* <https://www.significados.com.br/ncm/>; <http://www.wcoomd.org/en/topics/nomenclature/overview/what-is-the-harmonized-system.aspx>

Quadro 2 - Codificação do sistema de Nomenclatura Comum do Mercosul com base no Sistema Harmonizado de Designação e Codificação de Mercadorias

Nível hierárquico	Descrição	Localização no código	Sistema
Seção	Algarismo romano	I, II, III e IV	SH
Capítulo	Dois primeiros dígitos	0000000	SH
Posição	Quatro primeiros dígitos	00000000	SH
Subposição	Seis primeiros dígitos	00000000	SH
Item	Sétimo dígito	0000000	NCM
Subitem	Oitavo dígito	00000000	NCM

Os níveis Seção e Capítulo ordenam os itens de acordo com descrições mais generalistas. Conforme a classificação desce para os níveis Posição e Subposição, a descrição do item aumenta em especificidade, chegando ao nome do alimento. Para a base de dados ambientais, o pareamento realizado com o código da POF (2008-09) assumiu o nível hierárquico de Item (NCM-SH), vinculado a uma Subposição (NCM-SH) de seis dígitos subordinado aos níveis hierárquicos superiores, como exemplificado a seguir (Quadro 3).

Quadro 3 - Exemplo da técnica de pareamento de códigos dos sistemas POF e SH

Nível hierárquico	Designação	Código	Sistema
Seção	Produtos do reino vegetal	II	SH
Capítulo	Cereais	10	SH
Posição	Arroz	1006	SH
Subposição	Arroz polido	100630	SH
Código POF	Arroz (polido, parboilizado etc.)	6300101	POF

Os dois sistemas de codificação pareados estão disponíveis no arquivo Excel online. Acesso no Capítulo 4.

Indicadores de desempenho ambiental

As pegadas de carbono, hídrica e ecológica são as mais relevantes para a aferição de impactos ambientais em escala global e, em função disso, possuem quantidade de informação disponível e para um número maior de itens. As pegadas foram colecionadas em quantidades suficientes para estruturar a nova base de dados e testar uma abordagem de cálculo que cobrisse diretamente o maior número de itens de consumo alimentar.

Escolheu-se o primeiro indicador relacionado às emissões de poluentes (gases de efeito estufa) e o segundo ao uso de um recurso natural (água). Esses são indicadores calculados dentro do arcabouço metodológico da avaliação do ciclo de vida

(NBR-ISO14040). A pegada ecológica, ainda que com menor disponibilidade de dados, é um índice agregado gerado a partir da metodologia da Global Footprint Network. Cientificamente robusto e de fácil compreensão pelo público em geral, a pegada ecológica chega a ser didática quando ilustra o uso da biocapacidade da terra.

Fontes dos dados ambientais

Foram coletadas as pegadas de carbono, hídrica e ecológica disponíveis publicamente. O levantamento das fontes de dados começou por bases já estruturadas, como as tabelas publicadas pela *Barilla Center for Food and Nutrition*²³ e pelo *Water Footprint Network*^{7;8}. Em um segundo momento, novas buscas (Google Scholar e Web of Science) asseguraram a completude do levantamento, usando o nome de cada alimento em português e em inglês (ex.: arroz, rice) e as palavras-chave† *pegada de carbono*, *pegada hídrica*, *carbon footprint*, *water footprint*, em combinações intercaladas pelo operador booleano “AND”. As pegadas de alimentos industrializados foram obtidas no site da ENVIRONDEC‡ ou em relatos corporativos. O levantamento totalizou 569 publicações, entre trabalhos científicos e relatos corporativos. As referências usadas nos cálculos estão disponíveis no arquivo Excel online. Acesso no Capítulo 4.

Os registros na base de dados ambientais

Os registros dos dados secundários de ACVs foram feitos de modo a facilitar a seleção dos valores a serem usados posteriormente no cálculo das médias por alimento. Registraram-se valores e informações que ajudaram na identificação, qualificação, rastreabilidade, verificações posteriores:

- ✓ as referências das ACV por categoria de fonte (periódicos, declarações de desempenho ambiental verificado), título, autor, ano.
- ✓ o país ou região de produção do alimento avaliado.
- ✓ o indicador de desempenho ambiental: pegada de carbono (CF); pegada hídrica (WF); Pegada Ecológica (EF).
- ✓ a metodologia de avaliação do ciclo de vida dos produtos (ACV/ ISO14040).

† Também denominadas como unitermos ou descritores, as palavras-chave conferem maior especificidade na busca textual, pois são termos padronizados pelas bases de dados.

‡<https://www.environdec.com/>

- ✓ o perímetro do sistema da ACV (berço-à-porteira; berço-à-indústria; berço-ao-ponto de venda; berço-à-cozinha; berço-ao-túmulo).
- ✓ atributos dos alimentos avaliados na publicação como, por exemplo, enlatado, congelado, liofilizado, desossado.
- ✓ o modo de produção, como estufa, orgânico.
- ✓ as unidades funcionais adotadas na publicação e padronização para gramas de $\text{CO}_2\text{eq}\cdot\text{kg}^{-1}$ ou litros de água $\cdot\text{kg}^{-1}$ de alimento.

Os registros principais estão disponíveis no arquivo Excel online. Acesso no Capítulo 4.

O cálculo das pegadas

Os valores selecionados para compor a média das pegadas foram aqueles calculados para alimentos oriundos de modo de produção convencional e perímetro da ACV da produção na fazenda podendo chegar até o ponto de venda, alimentos crus ou sem preparo. Adotou-se como critérios de exclusão: alimentos produzidos em estufa, perímetro do sistema da ACV que incluísse transporte do ponto de venda ao domicílio, alimentos cozidos ou congelados e, por fim, valores de pegadas que estivessem acima do percentil 95% e abaixo do percentil 5% quando o alimento possuía mais de 4 valores colecionados.

A grande maioria das pegadas encontradas no levantamento foi calculada para alimentos produzidos em outros países e não no Brasil. Por isso, a média das pegadas para todos os alimentos foi feita com valores internacionais. A base de dados da Water Footprint Network possibilitou utilizar as pegadas hídricas especificamente para o Brasil para a maioria dos alimentos, complementando com a outras fontes.

Devemos considerar as limitações e as incertezas inerentes aos cálculos das pegadas. Há elevada complexidade das cadeias de suprimento, diferentes modos de produção, dificuldades em obter dados precisos para as ACVs, e uso de dados padrão ('defaults') na indisponibilidade de cálculos para as condições reais ou locais.

Muitos dos trabalhos que calculam o impacto ambiental do consumo alimentar de populações usam um valor de pegada comum para um mesmo grupo de alimentos, como por exemplo as frutas. Esse valor é calculado pela média de valores

encontrados nas ACVs dos distintos elementos desse grupo como, por exemplo, ACV da maçã, da banana ou da laranja.

Essa abordagem facilita o gerenciamento do grande número de itens de consumo e contorna o problema da falta de dados para muitos itens. A adoção dessa abordagem é compreensível quando se observa a dimensão da lista de alimentos e preparações culinárias consumidos no Brasil com cerca de 1200 itens.

Aqui, optou-se por uma abordagem que aproximasse ao máximo o valor da pegada aos valores calculados para o alimento exato. Se foi registrado apenas um dado para o alimento exato, usou-se esse valor como pegada. Se foi registrado mais de um valor para o alimento exato, calculou-se a média dos valores selecionados para compor a pegada.

Na indisponibilidade de dados para o alimento exato, fizemos a média dos alimentos mais parecidos em uma taxonomia hierárquica de parentesco, no agrupamento em cascata de acordo com a codificação NCM-SH.

Para exemplificar, o cálculo da pegada de carbono da laranja foi a média dos valores das ACVs publicadas para o alimento exato laranja (código POF-6801801). Na ausência de valores de pegada de carbono para lima (código POF-6801901), a média seria calculada a partir dos valores registrados para Subposição limões e limas (código SH-080530); na ausência, para a Posição cítricos (código SH-0805); na ausência, para o Capítulo frutas (código SH-08); na ausência, para a Seção produtos do reino vegetal (código II). Exatamente como no Quadro 4.

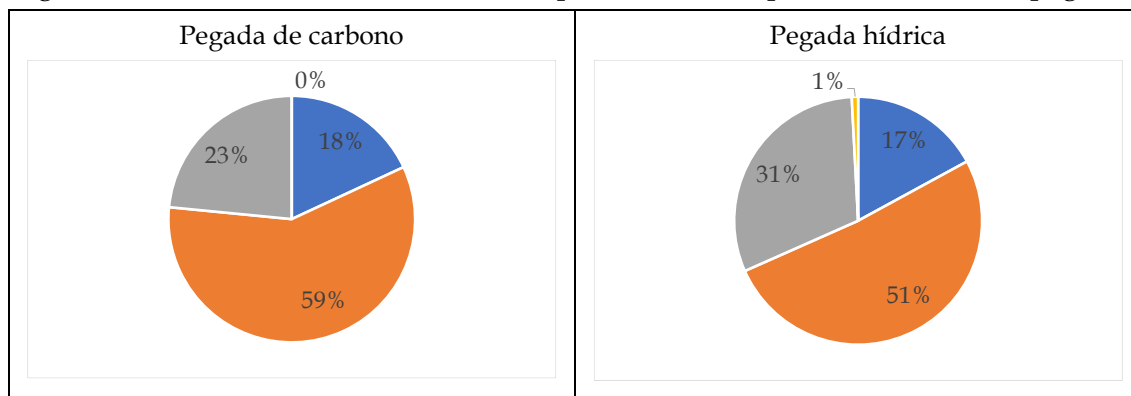
Quadro 4 - Exemplo de abordagem de agrupamento de dados para cálculo das pegadas ambientais médias

Nível hierárquico	Descrição	Código	Sistema
Seção	produtos do reino vegetal	II	SH
Capítulo	frutas; cascas de cítricos e de melões	08	SH
Posição	cítricos, frescos ou secos	0805	SH
Subposição	laranjas	080590	SH
Item	laranja (pera, seleta, lima etc)	6801801	POF
Subposição	limões e limas, frescos ou secos	080530	SH
Item	Lima	6801901	POF

Da lista com 985 itens alimentares, calculou-se a média de pegada de carbono para 18% dos itens no nível dos alimentos exatos, valores a partir dos quais foram geradas as pegadas de carbono para 59% no nível Subposição e 23% em Posição.

Como não há cálculo de pegada hídrica para pescados, a lista reduziu para 967 itens, apresentou 17% das pegadas calculada para o alimento exato, valores a partir dos quais foram geradas as pegadas de carbono para 51% no nível Subposição e 31% em Posição, como ilustram os gráficos a seguir (Figura 2).

Figura 2 - Percentual de itens alimentares por nível hierárquico do cálculo das pegadas



Legenda dos níveis hierárquicos do sistema harmonizado (SH)

■ Alimento exato

■ Posição

■ Subposição

■ Capítulo

O ideal é que as pegadas sejam calculadas para o alimento exato ou de maior proximidade taxonômica. Pela abordagem proposta, as pegadas foram calculadas predominantemente nos níveis hierárquicos de maior proximidade: alimento exato e subposição.

Para relembrar, inicialmente o registro das pegadas na base de dados ambientais era dos alimentos na forma crua, como são comprados e antes de qualquer preparação culinária porque é nessa forma que as pegadas dos alimentos são encontradas na maioria das publicações. Na sequência, calculou-se as médias conforme já descrito. Caso haja interesse pelas pegadas de carbono (CF), hídrica (WF) e ecológica (EF) dos alimentos como são comprados, sem nenhum preparo, elas estão disponíveis no arquivo Excel online. Acesso no Capítulo 4.

Na sequência, calculou-se as pegadas para os alimentos e preparações culinárias exatamente como são consumidos. Para isso, as pegadas foram tratadas matematicamente, ajustando-as de acordo com as técnicas culinárias de preparo e a proporção de cada ingrediente nas receitas, descrito a seguir. As técnicas culinárias de preparo modificam as características físicas, retirando partes, adicionando ou reduzindo o teor de água dos alimentos.

Dependendo do alimento e da técnica de preparo, aplicou-se fatores de correção (FC) às pegadas ambientais, de modo a ajustar os indicadores para o peso das partes comestíveis ao subtrair o peso de cascas ou caroços, por exemplo. Do mesmo modo, aplicou-se índices de conversão ou cocção (IC), que ajustam o peso de acordo com a hidratação ou desidratação pós cozimento. Durante o cozimento, o arroz incorpora água e as carnes podem perder água, por exemplo. Os valores FC e IC estão disponíveis no arquivo Excel online. Acesso no Capítulo 4.

As preparações culinárias foram desagregadas nos ingredientes das receitas básicas, próximo a 100% da composição. Esse procedimento permitiu que as pegadas refletissem a participação proporcional dos ingredientes na dieta.

No cálculo das pegadas de carbono, incluiu-se as emissões relativas ao aquecimento em forno ou fogão durante o preparo dos alimentos. O objetivo foi reduzir possível viés metodológico, equilibrando a comparação entre os alimentos preparados em casa com os alimentos industrializados, cujas emissões do cozimento industrial são contabilizadas nas declarações de desempenho ambiental dos produtos.

O gás liquefeito de petróleo (GLP) é combustível predominante nas cozinhas brasileiras[§]. Tanto as preparações culinárias caseiras (por exemplo, vatapá ou arroz tropeiro) como os alimentos semiprontos (por exemplo, salsicha ou macarrão instantâneo) ou prontos (por exemplo, nuggets ou lasanha light) podem demandar aquecimento.

As pegadas de carbono relativas ao aquecimento foram calculadas para as 17 possibilidades de preparação relatadas na POF 2008-09: ao alho e óleo; ao vinagrete; aquecimento; assado(a); com manteiga ou óleo; cozido(a); cru(a); empanado(a) ou à milanesa; ensopado; frito(a); grelhado(a) ou brasa ou churrasco; mingau; molho branco; molho vermelho; refogado(a); sem preparo; sopa.

Para alimentos ingeridos crus ou sem necessidade de aquecimento, como as saladas, as frutas, os salgadinhos industrializados ou os refrigerantes, considerou-se a emissão de carbono do preparo igual a zero. Para os alimentos assados na brasa ou preparados na churrasqueira, considerou-se emissão de carbono igual a zero pelo uso de carvão vegetal de reflorestamento.

[§] Dado obtido da PNAD-C (IBGE, 2009): em https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/indicadores/sipd/setimo_forum/PNAD_continua.pdf

Para as preparações caseiras e os alimentos semiprontos, levou-se em conta os grupos de alimentos a que pertenciam, a fonte de emissão de gás usada (forno ou fogão), o tempo estimado de uso do gás e a taxa de queima do GLP.

Os fatores de emissão de carbono por minuto de queima de gás foram calculados para o uso de forno ($11\text{gCO}_2\text{eq}\cdot\text{min}^{-1}$) e de fogão ($6,3\text{gCO}_2\text{eq}\cdot\text{min}^{-1}$), a partir das premissas a seguir:

- A queima de 1kg de GLP emite 2,93kg de CO_2eq de acordo com o Balanço Energético Nacional do Ministério de Ciência e Tecnologia do Brasil (2011).
- A taxa de queima do fogão é igual a $0,13\text{ kg}\cdot\text{h}^{-1}$, como encontrado em PATHAK et al. 2010³⁰.
- A taxa de queima do forno é igual a $0,225\text{ kg}\cdot\text{min}^{-1}$ – como encontrado em Perguntas frequentes: Qual é o consumo de gás, tendo o forno aceso (fogão doméstico) por 1 hora em (i) fogo baixo, (ii) fogo médio e (iii) fogo alto?*
- Os tempos de cozimento foram obtidos no site de Calculadora de Assados^{††} e nas receitas básicas.

Estrutura de cálculo das pegadas

Pegada de carbono do item de consumo - gCO_2eq por 100g

$$CF_{100g} = \left(\frac{((CF_{kg1} + CF_{kg2} + \dots + CF_{kgn}) * 0,1) * FC^{-1}}{N} \right) * IC^{-1}$$

Onde, CF (*Carbon Footprint*) é a pegada de carbono expressa em gramas de carbono equivalente, FC o fator de correção, IC o índice de cocção, e n o número de pegadas colecionadas a partir da literatura, no cálculo da média aritmética. Multiplica-se por 0,1 para converter a pegada de carbono média – originalmente para um quilo de alimento – para 100 gramas de alimento.

Pegada hídrica do item de consumo - litros de água por 100g

$$WF_{100g} = \left(\frac{(((WF_{kg1} + WF_{kg2} + \dots + WF_{kgn}) * 0,1) * FC^{-1}) * IC^{-1}}{n} \right)$$

Onde, WF (*Water Footprint*) é a pegada hídrica expressa em litros de água, FC o fator de correção, IC o índice de cocção, e n o número de pegadas colecionadas a partir da

** Hiperlink para o [Site da Liquigás-PETROBRAS](#)

†† http://delicias.com.br/calculadora-de-assados-temperatura-para-assar-carne/#.Wp_k6UxFwhd

literatura, no cálculo da média aritmética. Multiplica-se por 0,1 para converter a pegada de hídrica média - originalmente para um quilo de alimento - para 100 gramas de alimento.

Pegada ecológica do item de consumo - metro quadrado global por 100g

$$EF_{100g} = \left(\frac{EF_{kg1} + EF_{kg2} + \dots + EF_{kgn}}{n} * 0,1 \right) * FC^{-1} * IC^{-1}$$

Onde, EF (*Ecological Footprint*) é a pegada ecológica expressa em metros quadrados globais (g-m²), FC o fator de correção, IC o índice de cocção, e *n* o número de pegadas colecionadas a partir da literatura, no cálculo da média aritmética. Multiplica-se por 0,1 para converter a pegada ecológica média - originalmente para um quilo de alimento - para 100 gramas de alimento.

Pegada de carbono da preparação culinária

$$CF_{prep} = (CF_{100g} \text{ do alimento 1 cozido} * \text{percentual de participação na receita} + CF_{100g} \text{ pelo uso do gás da preparação do alimento 1}) + (CF_{100g} \text{ do alimento 2 cozido} * \text{percentual de participação na receita} + CF_{100g} \text{ pelo uso do gás da preparação do alimento 2}) \dots + (CF_{100g} \text{ do alimento } n \text{ cozido} * \text{percentual de participação na receita} + CF_{100g} \text{ pelo uso do gás da preparação do alimento } n)$$

Onde, CF_{prep} (*Carbon Footprint*) da preparação culinária completa, com o CF_{100g} calculado a partir da equação anterior, e CF_{100g} pelo uso do gás da preparação do alimento a pegada de carbono atribuída à queima do gás envolvida na respectiva forma de preparo.

Pegada hídrica da preparação culinária

$$WF_{prep} = (WF_{100g} \text{ do alimento 1 cozido} * \text{percentual de participação na receita}) + (WF_{100g} \text{ do alimento 2 cozido} * \text{percentual de participação na receita}) \dots + (WF_{100g} \text{ do alimento } n \text{ cozido} * \text{percentual de participação na receita})$$

Onde, WF_{prep} (*Water Footprint*) do alimento cozido representa o WF_{100g} calculado a partir da equação anterior.

Pegada ecológica da preparação culinária

$$EF_{prep} = (EF_{100g} \text{ do alimento 1 cozido} * \text{percentual de participação na receita}) + (EF_{100g} \text{ do alimento 2 cozido} * \text{percentual de participação na receita}) \dots + (EF_{100g} \text{ do alimento } n \text{ cozido} * \text{percentual de participação na receita})$$

Onde, EF_{prep} (*Ecological Footprint*) do alimento cozido representa o EF_{100g} calculado a partir da equação anterior.

4 Como usar a base de dados ambientais

A Tabela Principal apresenta as pegadas de carbono (CF), hídrica (WF) e ecológica (EF) relativas à 100 gramas de parte comestível dos alimentos e preparações culinárias consumidos no Brasil. Traz informações de todos os itens e preparações culinárias utilizando os códigos de alimentos registrados no módulo de consumo alimentar da POF (2008-09). Os itens alimentares estão organizados conforme os grupos de alimentos da POF 2008-09. As duas primeiras colunas da Tabela Principal trazem o código e a descrição dos alimentos conforme a POF 2008-09, seguidas de código e descrição das formas de preparação e, na sequência, os valores de CF, WF e EF.

Ao todo, são dezesseis formas de preparação, sendo o código 99 atribuído à forma mais comum de ingestão do alimento. Por exemplo, arroz é ingerido cozido e as frutas, cruas. Para os cálculos das pegadas, as formas de preparo foram identificadas precisamente. Aqui, no entanto, estão publicadas exatamente como o público está acostumado a encontrar nas tabelas da POF2008-09.

Os valores das pegadas finais da Tabela Principal corresponderem à somatória das pegadas de cada um dos ingredientes individuais na proporção que compõem as receitas e, no caso da pegada de carbono, as emissões devidas ao aquecimento a gás.

Os grupos de alimentos conforme a POF 2008-09 são: i) cereais e leguminosas; ii) hortaliças e tuberosas; iii) farinhas, féculas e massas; iv) cocos, castanhas e nozes; v) hortaliças folhosas, frutosas e outras; vi) frutas; vii) açúcares e produtos de confeitaria; viii) sais e condimentos; ix) carnes e vísceras; x) pescados e frutos do mar; xi) enlatados e conservas; xii) aves e ovos; xiii) laticínios; xiv) panificados; xv) carnes industrializadas; xvi) bebidas não alcoólicas e infusões; xvii) bebidas alcoólicas; xviii) óleos e gorduras; xix) miscelâneas.

Pesquisas que utilizam o módulo de consumo alimentar da POF 2008-2009 utilizarão a Tabela Principal diretamente por meio da harmonização dos códigos. De fato, a tabela pode ser usada em pesquisa ou atividade de ensino ou no cuidado pessoal com o meio ambiente. As pegadas CF, WF e EF da base de dados ambientais são fatores e podem ser integrados às colunas dos nutrientes da Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil. Cada item de consumo recebeu um

fator para pegada de carbono (CF, g de CO₂e*100 g⁻¹ de alimento) e um fator para pegada hídrica (WF, l*100g⁻¹ de alimento), prontos a multiplicar as quantidades consumidas de alimentos. Essa abordagem possibilita vários estudos, o cálculo tanto das pegadas totais do consumo alimentar na escala populacional quanto comparar padrões dietéticos, com flexibilidade para o pesquisador definir distintas unidades funcionais (por exemplo, gCO₂e*kg⁻¹ ou gCO₂e*kcal⁻¹ ou gCO₂e*g de proteína⁻¹). A Tabela Principal pode ser encontrada como Anexo deste livro e no arquivo Excel.

Acesso ao arquivo de dados

Os dados estão disponíveis online no formato Microsoft® Excel. Os materiais colecionados no arquivo oferecem a rastreabilidade e a transparência necessárias aos interessados nos procedimentos metodológicos. O Quadro 5 detalha o conteúdo de cada uma das pastas do arquivo. As pastas de dados estão em português e inglês.

Link de acesso ao arquivo de dados: <https://osf.io/gS4cy/> (DOI 10.17605/OSF.IO/GS4CY)

Quadro 5 – Conteúdo das pastas no arquivo de dados

Pasta do arquivo Excel	Descrição
Notas-Notes:	Explicações sobre o conteúdo deste arquivo
Tab_Alimentos_Preparacoes_100g:	Pegada de carbono (CF), pegada hídrica (WF) e pegada ecológica (EF) para 100g de alimentos e preparações culinárias consumidas no Brasil
Tab_PT_Ingredientes_1kg:	Pegada de carbono (CF), pegada hídrica (WF) e pegada ecológica (EF) por quilo (kg) dos itens de consumo alimentar sem preparo.
Tab_completa_preparacoes_desagr:	Tabela completa com as preparações culinárias desagregadas em ingredientes base das receitas.
Tab_Foods_Preparations_100g:	Carbon (CF, gCO ₂ e), water (WF, liters) and ecological (EF, g-m ²) footprints for each 100g of foods and culinary preparations consumed in Brazil.
Tab_EN_Ingredientes_1kg:	Carbon (CF, gCO ₂ e), water (WF, liters) and ecological (EF, g-m ²) footprints per 1 kg of foods without preparation.
GAS_gCO ₂ e_100g:	Tabela com as pegadas de carbono (CF) calculadas para aquecimento a gas conforme grupo de alimento e tipo de preparo, tempo de uso de forno ou fogão.
Registro_Dados_Fontes:	Registro inicial dos dados com a lista de todas as pegadas encontradas na literatura. Traz o código POF do ingrediente; descrição do alimento ou ingrediente; código SH na subposição; as pegadas; o código da referência fonte da pegada; país; ano e base consultada (BCFN; WFN; NUPENS). Pode haver mais de uma pegada por referência. Pode haver mais de uma pegada por alimento.
Dados_Referencias:	Referência bibliográfica ordenada pelo código da referência fonte da pegada.
Harmonized_System_Codes_EN:	Spreadsheet with Harmonized Systems codes and descriptions - specifically for foods. Levels Chapter and Position only.

5 Epílogo

Publicar a tabela das pegadas ambientais significa facilitar a execução de estudos integrados de saúde, alimentação e meio ambiente. Procurou-se explicar de modo simples e objetivo os temas de nutrição para quem é atuante na área ambiental e os temas ambientais para os pesquisadores da nutrição, facilitando a comunicação e os arranjos em trabalhos interdisciplinares.

Estruturar a base de dados ambientais foi um grande desafio, a começar pela escassez de avaliações de ciclo de vida de alimentos para as condições brasileiras. A decisão foi seguir o mesmo percurso de grupos de pesquisa - da China³¹ ou dos Estados Unidos³¹ - que estruturaram a base de dados ambientais a partir de publicações internacionais, calculados majoritariamente para o contexto da União Europeia. Sugere-se, a partir de agora, como linha de pesquisa relevante, a publicação sistemática de indicadores de desempenho ambiental de alimentos produzidos no Brasil e que possam alimentar futuras edições dessa tabela.

Uma avaliação de impactos ambientais consistente necessita de um leque mais amplo de indicadores que cubra os mais diferentes aspectos de interesse ambiental. A tabela com apenas três pegadas foi a maneira encontrada para iniciar a estruturação da base de dados ambientais, permitindo a inclusão de outros indicadores no futuro, tais como o potencial de eutrofização, o consumo de energia, o uso da terra.

A inovação metodológica propiciou o cálculo das pegadas para cada um dos alimentos e preparações culinárias consumidos no Brasil, criada dentro do NUPENS-USP, adequando a ferramenta para os estudos de consumo alimentar. Além disso, a metodologia pode ser seguida para estudar o consumo alimentar de outros países, criando-se uma tabela semelhante com as bases de dados de alimentação locais.

A similaridade da tabela principal com a tabela de composição nutricional da POF-IBGE favorece seu uso para os mais diferentes fins: em softwares, pesquisas, ensino com avaliação individual ou populacional do consumo alimentar, até mesmo para avaliações que orientem a formulação de políticas públicas, que promovam as dietas sustentáveis através de estudos dos perfis nutricionais. As pessoas poderão aplicá-la à sua vida pessoal ou profissional, ao calcular as pegadas da própria refeição ou de cardápios. Bom proveito!

6 Referências

- 1 THE GIESSEN DECLARATION. **Public Health Nutrition**. v.8, p.783-786, 2005.
- 2 LANG, T.; BARLING, D. Nutrition and sustainability: an emerging food policy discourse Conference on 'Future food and health' Symposium I: Sustainability and food security. **Proceedings of the Nutrition Society**, v.72, p.1-12, 2013.
- 3 BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**, 2ª edição, Brasília, 2014. 156p.
- 4 GARZILLO, J.M.F. **A alimentação e seus impactos ambientais**: abordagens dos guias alimentares nacionais e estudo da dieta dos brasileiros. 2018. 450f. Tese (Doutorado em Saúde Global e Sustentabilidade) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019.
- 5 ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS (ABNT). **NBR ISO 14040**: Gestão Ambiental - Avaliação do ciclo de vida - Princípios e estrutura. Brasil, 2009.
- 6 INTERGOVERNMENTAL PANEL ON CLIMATE CHANGE. Climate change 2007: the physical science basis. In: SOLOMON, S., et al. (Eds). **Contribution of Working Group I to the Fourth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change**. Chapter 2. United Kingdom: Cambridge University Press, 2007.
- 7 WACKERNAGEL M.; REES W. **Our ecological footprint**. The new catalyst bioregional series, Gabriola Island, B.C.: New Society Publishers, 1996.
- 8 GALLI, A., WIEDMANN, T., ERCINC, E., KNOBLAUCH, D., EWINGE, B., GILJUMF, S. Integrating Ecological, Carbon and Water footprint into a "Footprint Family" of indicators: Definition and role in tracking human pressure on the planet. **Ecological Indicators**, v.16, p.100-112, 2012.
- 9 BERNERS-LEE, M.; MOSS, J.; HOLOHAN, C. **The greenhouse gas footprint of Booths**. Small World Consulting Ltd, 2015. 60p.
- 10 MEKONNEN, M.M. e HOEKSTRA, A.Y. The green, blue and grey water footprint of crops and derived crop products. **Hydrology and Earth System Sciences**, v.8, p.763-809, 2011.
- 11 MEKONNEN, M.M. e HOEKSTRA, A.Y. A Global Assessment of the Water Footprint of Farm Animal Products. **Ecosystems**, v.15, p.401-415, 2012.
- 12 CEDERBERG, C. e MATTSON, B. Life cycle assessment of milk production- a comparison of conventional and organic farming. **Journal of Cleaner Production** v.8, p.49-60, 2000.

- 13 DA SILVA et al. Variability in environmental impacts of Brazilian soybean according to crop production and transport scenarios. **Journal of Environmental Management**, v.91, p.1831-1839, 2010.
- 14 FIGUEIREDO, M.C.B. et al. The carbon footprint of exported Brazilian yellow melon. **Journal of Cleaner Production**, v.47, p.404-414, 2013.
- 15 DICK, M.; DA SILVA, M.A.; DEWES, H. Life cycle assessment of beef cattle production in two typical grassland systems of Southern Brazil. **Journal of Cleaner Production**, v.96, p. 426-434, 2015.
- 16 DA SILVA et al. Comparison of two production scenarios of chickens consumed in France, 2012 - In: Corson, M.S., H.M.G. Van der Werf. Book of Abstract of **the 8th International Conference on Life Cycle Assessment in the Agri-Food Sector (LCA Food 2012)**, 1-4 October 2012, Saint Malo, France. Rennes, France: INRA, 2012., GROUP 6 (C), p.546-551.
- 17 CHERUBINI et al. Life cycle assessment of swine production in Brazil: A comparison of four manure management systems. **Journal of Cleaner Production**, 87 C, p.68-77, 2015.
- 18 DE LÉIS et al. Carbon footprint of milk production in Brazil: a comparative case study. **International Journal of Life Cycle Assessment**, v.20, p.46-60, 2015.
- 19 SONG, G. LI, M., SEMAKULA, H.M. e ZHANG, S. Food consumption and waste and the embedded carbon, water and ecological footprint of households in China. **Science of the Total Environment**, v.529, p.191-197, 2015.
- 20 TEMME, E.H.M. et al. Greenhouse gas emission of diets in the Netherlands and associations with food, energy and macronutrient intakes. **Public Health Nutrition**, Dec 29, p.1-13, 2014.
- 21 TUKKER, A. et al. Environmental impacts of changes to healthier diets in Europe. **Ecological Economics**, v.70. p.1776-1788, 2011.
- 22 MEIER, T.; CHRISTEN, O. Gender as a factor in an environmental assessment of the consumption of animal and plant-based foods in Germany. **International Journal of Life Cycle Assessment**, v.17, p.550-564, 2012.
- 23 VAN DOOREN et al. Exploring dietary guidelines based on ecological and nutritional values: A comparison of six dietary patterns. **Food Policy**, v.44, p. 36-46, 2014.
- 24 HALLSTRÖM, E., CARLSSON-KANYAMA, A.; BÖRJESSON, P. Environmental impact of dietary change: a systematic review. **Journal of Cleaner Production**, v. 91, p.1-11, 2015.
- 25 TILMAN, D.; CLARK, M. Global diets link environmental sustainability and human health. **Nature**, v. 515, n.27, p.518-522, 2014.

- 26 BARILLA CENTER FOR FOOD AND NUTRITION. **Double pyramid 2015:** recommendations for a sustainable diet. Italia. 2015.
- 27 INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009:** análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011a.
- 28 INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009:** tabela de medidas referidas para os alimentos consumidos no Brasil. Rio de Janeiro; 2011b.
- 29 INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009:** tabelas de composição nutricional dos alimentos consumidos no Brasil. Rio de Janeiro; 2011c.
- 30 PATHAK et al. Carbon footprints of Indian food items. **Agriculture, Ecosystems and Environment**, 139, pp.66-72, 2010.
- 31 SONG et al. Food consumption and waste and the embedded carbon, water and ecological footprint of households in China. **Science of the Total Environment**, v.529, p.191-197, 2015.
- 32 HELLER et al. Greenhouse gas emission and energy use associated with production of individual self-selected US diet, **Environmental Research Letters**, 13, 044004, 2018.

ANEXO - Tabela das Pegadas

Tabela das Pegadas de carbono (CF, gCO₂eq), hídrica (WF, litros) e ecológica (EF, g-m²) para cada 100g de alimentos e preparações culinárias consumidas no Brasil

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
cereais e leguminosas						
6300101	arroz (polido, parboilizado, agulha, agulhinha etc.)	99	não se aplica	106	65	0,5
6300201	arroz integral	99	não se aplica	107	65	0,5
6300701	milho (em grão)	1	cru(a)	82	185	0,5
6300701	milho (em grão)	2	cozido(a)	55	95	0,2
6300701	milho (em grão)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	42	95	0,2
6300701	milho (em grão)	4	assado(a)	64	95	0,2
6300701	milho (em grão)	7	refogado(a)	61	112	0,4
6300701	milho (em grão)	13	ensopado	65	73	0,3
6300701	milho (em grão)	99	não se aplica	55	95	0,2
6300706	canjiquinha de milho em grão	1	cru(a)	85	228	1,2
6300706	canjiquinha de milho em grão	2	cozido(a)	57	117	0,6
6300706	canjiquinha de milho em grão	13	ensopado	66	84	0,5
6300706	canjiquinha de milho em grão	14	mingau	142	158	0,9
6300706	canjiquinha de milho em grão	15	sopa	54	109	0,7
6300706	canjiquinha de milho em grão	99	não se aplica	57	117	0,6
6300707	xerém de milho	99	não se aplica	63	151	0,8
6301001	amendoim (em grão) (<i>in natura</i>)	99	não se aplica	133	270	0,8
6301101	ervilha em grão	99	não se aplica	39	52	1,1
6301201	fava (em grão)	99	não se aplica	54	224	0,4
6301204	mangalô amargo em grão	99	não se aplica	54	160	0,4
6301603	feijão de corda	99	não se aplica	37	142	0,4
6301634	feijão verde	99	não se aplica	37	142	0,4
6302001	semente de linhaça	99	não se aplica	206	379	0,8
6302602	andu	99	não se aplica	54	160	0,4
6302801	grão de bico	99	não se aplica	93	160	0,4
6302901	lentilha	99	não se aplica	93	160	0,4
6303001	soja em grão	99	não se aplica	36	94	0,5
6303102	feijão (preto, mulatinho, roxo, rosinha etc.)	99	não se aplica	35	142	0,4
6303501	quirera não especificada	99	não se aplica	63	133	0,8
6304034	feijão verde orgânico	99	não se aplica	37	142	0,4
6304101	feijão orgânico	99	não se aplica	41	142	0,4
6304201	pipoca light	99	não se aplica	29	65	0,2
6304301	arroz orgânico	99	não se aplica	112	65	0,5
6304401	arroz integral orgânico	99	não se aplica	107	65	0,5
6304602	feijão soja orgânico	99	não se aplica	42	95	0,5
6304901	quinoa	99	não se aplica	85	198	0,3
hortaliças tuberosas						
6400101	batata-inglesa	1	cru(a)	26	69	0,3
6400101	batata-inglesa	2	cozido(a)	47	90	0,4

Continua

Tabela das pegadas – continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
6400101	batata-inglesa	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	34	90	0,4
6400101	batata-inglesa	4	assado(a)	56	90	0,4
6400101	batata-inglesa	5	frito(a)	50	107	0,6
6400101	batata-inglesa	7	refogado(a)	54	107	0,6
6400101	batata-inglesa	8	molho vermelho	76	97	0,5
6400101	batata-inglesa	9	molho branco	91	117	0,7
6400101	batata-inglesa	10	ao alho e óleo	63	148	0,7
6400101	batata-inglesa	11	com manteiga/óleo	54	107	0,6
6400101	batata-inglesa	13	ensopado	61	70	0,4
6400101	batata-inglesa	15	sopa	47	89	0,5
6400101	batata-inglesa	99	não se aplica	47	90	0,4
6400303	mandioquinha salsa (batata barôa)	2	cozido(a)	50	121	0,2
6400303	mandioquinha salsa (batata barôa)	7	refogado(a)	57	136	0,3
6400303	mandioquinha salsa (batata barôa)	13	ensopado	63	86	0,3
6400303	mandioquinha salsa (batata barôa)	99	não se aplica	50	121	0,2
6400304	cenoura amarela (batata barôa)	99	não se aplica	50	121	0,2
6400401	batata doce	1	cru(a)	9	55	0,4
6400401	batata doce	2	cozido(a)	25	72	0,5
6400401	batata doce	4	assado(a)	34	72	0,5
6400401	batata doce	5	frito(a)	30	90	0,7
6400401	batata doce	7	refogado(a)	33	90	0,7
6400401	batata doce	13	ensopado	50	61	0,5
6400401	batata doce	99	não se aplica	25	72	0,5
6400501	inhame	1	cru(a)	10	62	0,4
6400501	inhame	2	cozido(a)	25	80	0,5
6400501	inhame	4	assado(a)	35	80	0,5
6400501	inhame	5	frito(a)	30	97	0,7
6400501	inhame	7	refogado(a)	33	97	0,7
6400501	inhame	13	ensopado	51	65	0,5
6400501	inhame	15	sopa	31	81	0,6
6400508	quiçaré	99	não se aplica	25	80	0,5
6400601	mandioca	1	cru(a)	11	62	0,4
6400601	mandioca	2	cozido(a)	26	80	0,5
6400601	mandioca	4	assado(a)	36	80	0,5
6400601	mandioca	5	frito(a)	31	97	0,7
6400601	mandioca	7	refogado(a)	34	97	0,7
6400601	mandioca	8	molho vermelho	60	89	0,7
6400601	mandioca	11	com manteiga/óleo	34	97	0,7
6400601	mandioca	13	ensopado	51	65	0,5
6400601	mandioca	15	sopa	31	81	0,6
6400601	mandioca	99	não se aplica	26	80	0,5

Continua

Tabela das pegadas – continuação

6400609	aipim	2	cozido(a)	26	80	0,5
6400609	aipim	4	assado(a)	36	80	0,5
6400609	aipim	5	frito(a)	31	97	0,7
6400609	aipim	6	empanado(a)/à milanesa	87	147	1,1
6400609	aipim	7	refogado(a)	34	97	0,7
6400609	aipim	8	molho vermelho	60	89	0,7
6400609	aipim	11	com manteiga/óleo	34	97	0,7
6400609	aipim	13	ensopado	51	65	0,5
6400609	aipim	15	sopa	31	81	0,6
6400609	aipim	99	não se aplica	26	80	0,5
6400610	macaxeira	1	cru(a)	11	62	0,4
6400610	macaxeira	2	cozido(a)	26	80	0,5
6400610	macaxeira	4	assado(a)	36	80	0,5
6400610	macaxeira	5	frito(a)	31	97	0,7
6400701	cara	2	cozido(a)	26	81	0,5
6400701	cara	5	frito(a)	30	98	0,7
6400701	cara	7	refogado(a)	33	98	0,7
6400701	cara	13	ensopado	51	66	0,5
6400701	cara	14	mingau	139	154	0,9
6400701	cara	15	sopa	31	82	0,6
6400713	inhame caraquento (cara)	2	cozido(a)	26	81	0,5
6400802	batata (não especificada)	1	cru(a)	21	54	0,2
6400802	batata (não especificada)	2	cozido(a)	39	70	0,3
6400802	batata (não especificada)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	27	70	0,3
6400802	batata (não especificada)	4	assado(a)	49	70	0,3
6400802	batata (não especificada)	5	frito(a)	43	88	0,5
6400802	batata (não especificada)	7	refogado(a)	46	88	0,5
6400802	batata (não especificada)	8	molho vermelho	70	81	0,5
6400802	batata (não especificada)	9	molho branco	85	101	0,7
6400802	batata (não especificada)	12	ao vinagrete	54	85	0,6
6400802	batata (não especificada)	13	ensopado	58	60	0,4
6400802	batata (não especificada)	15	sopa	41	74	0,4
6400802	batata (não especificada)	99	não se aplica	39	70	0,3
6400908	mandioquinha	2	cozido(a)	50	121	0,2
6400908	mandioquinha	5	frito(a)	54	136	0,3
6400908	mandioquinha	7	refogado(a)	57	136	0,3
6400908	mandioquinha	13	ensopado	63	86	0,3
6401001	rabanete	1	cru(a)	14	103	0,1
6401001	rabanete	2	cozido(a)	24	104	0,1
6401001	rabanete	12	ao vinagrete	32	111	0,4
6401101	beterraba	1	cru(a)	13	96	0,1
6401101	beterraba	2	cozido(a)	23	97	0,1

Continua

Tabela das pegadas – continuação

6401101	beterraba	7	refogado(a)	31	114	0,2
6401101	beterraba	12	ao vinagrete	32	111	0,4
6401101	beterraba	15	sopa	28	95	0,2
6401101	beterraba	99	não se aplica	13	96	0,1
6401201	cenoura	1	cru(a)	29	93	0,1
6401201	cenoura	2	cozido(a)	34	80	0,1
6401201	cenoura	5	frito(a)	38	97	0,3
6401201	cenoura	7	refogado(a)	42	97	0,3
6401201	cenoura	8	molho vermelho	66	88	0,3
6401201	cenoura	10	ao alho e óleo	46	150	0,5
6401201	cenoura	11	com manteiga/óleo	32	97	0,3
6401201	cenoura	12	ao vinagrete	44	103	0,4
6401201	cenoura	13	ensopado	53	65	0,3
6401201	cenoura	15	sopa	37	81	0,3
6401201	cenoura	99	não se aplica	29	93	0,1
6401301	nabo	2	cozido(a)	39	95	0,1
6401301	nabo	7	refogado(a)	46	111	0,3
6401601	açafrão	1	cru(a)	34	80	0,2
6401801	batata inglesa orgânica	5	frito(a)	44	88	0,5
farinhas, féculas e massas						
6500101	creme de arroz	99	não se aplica	421	178	0,8
6500104	arrozina	99	não se aplica	286	235	1,5
6500105	mucilon	99	não se aplica	286	235	1,5
6500108	mingau de arroz	99	não se aplica	139	153	0,9
6500202	croquinhos de arroz	99	não se aplica	953	173	1,1
6500301	farinha de aveia	99	não se aplica	38	235	0,5
6500401	aveia em flocos	99	não se aplica	38	235	0,5
6500601	fubá de milho	99	não se aplica	42	80	0,4
6500603	farinha de milho	99	não se aplica	30	92	0,4
6500608	puba de milho	99	não se aplica	145	105	0,7
6500609	puba de fubá	99	não se aplica	135	105	0,6
6500613	milho moído	2	cozido(a)	42	92	0,4
6500614	mingau de milho	99	não se aplica	139	153	0,9
6500702	amido de milho	99	não se aplica	127	153	0,9
6500705	amido de arroz	99	não se aplica	127	153	0,9
6500801	cremogema	99	não se aplica	83	256	1,2
6500802	vitamilho	99	não se aplica	83	256	1,2
6500804	creme de milho	99	não se aplica	156	148	0,9
6500902	sucrilhos de milho	99	não se aplica	290	177	1,0
6500903	cereal matinal de milho em flocos	99	não se aplica	290	177	1,0
6501301	germe de trigo	99	não se aplica	50	235	0,5
6501303	fibra de trigo	99	não se aplica	38	235	0,5

Continua

Tabela das pegadas – continuação

6501304	fibra de cereal trigo	99	não se aplica	38	235	0,5
6501401	farinha de mandioca	99	não se aplica	59	165	0,8
6501410	farinha de copioba	99	não se aplica	59	197	0,8
6501415	farinha de água	99	não se aplica	59	197	0,8
6501416	cruera	99	não se aplica	73	456	1,0
6501502	goma de mandioca	99	não se aplica	72	197	0,8
6501505	sagu de mandioca	99	não se aplica	78	39	0,5
6501510	farinha de tapioca	99	não se aplica	59	228	0,8
6501511	farinha beiju	99	não se aplica	59	197	0,8
6501515	sagu de tapioca	99	não se aplica	78	39	0,5
6501516	tapioca de goma	99	não se aplica	99	208	1,4
6502001	farinha láctea	99	não se aplica	200	165	1,0
6502101	neston	99	não se aplica	290	177	1,0
6502102	flocos de cereais	99	não se aplica	290	177	1,0
6502105	vitaflocos	99	não se aplica	290	177	1,0
6502403	mini pizza semipronta	1	cru(a)	560	127	0,9
6502403	mini pizza semipronta	2	cozido(a)	573	127	0,9
6502403	mini pizza semipronta	4	assado(a)	593	127	0,9
6502403	mini pizza semipronta	5	frito(a)	550	142	1,1
6502403	mini pizza semipronta	99	não se aplica	560	127	0,9
6502501	fibra de soja	99	não se aplica	167	116	0,4
6502603	mini pastel	99	não se aplica	953	173	1,1
6503401	macarrão	1	cru(a)	137	173	1,1
6503401	macarrão	2	cozido(a)	72	75	0,5
6503401	macarrão	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	59	75	0,5
6503401	macarrão	4	assado(a)	81	75	0,5
6503401	macarrão	5	frito(a)	74	93	0,6
6503401	macarrão	6	empanado(a)/à milanesa	124	143	1,0
6503401	macarrão	7	refogado(a)	78	93	0,6
6503401	macarrão	8	molho vermelho	97	85	0,6
6503401	macarrão	9	molho branco	112	105	0,8
6503401	macarrão	10	ao alho e óleo	83	136	0,8
6503401	macarrão	11	com manteiga/óleo	78	93	0,6
6503401	macarrão ao vinagrete	12	ao vinagrete	81	89	0,7
6503401	macarrão	13	ensopado	74	63	0,4
6503401	macarrão	15	sopa	66	78	0,5
6503401	macarrão	99	não se aplica	72	75	0,5
6503501	purê de batata	99	não se aplica	75	129	0,7
6503601	bife vegetal	99	não se aplica	138	94	0,5
6503603	carne vegetal	5	frito(a)	166	103	0,5
6503604	pasta de soja	99	não se aplica	136	22	0,3
6503605	carne de soja	99	não se aplica	198	161	0,5

Continua

Tabela das pegadas – continuação

6503702	amendoim moído	99	não se aplica	133	270	0,8
6504101	granola	99	não se aplica	290	177	1,0
6504601	musli	99	não se aplica	290	177	1,0
6504701	mix de cereais	99	não se aplica	290	177	1,0
6504801	miojo	99	não se aplica	105	75	0,5
6504802	macarrão instantâneo	99	não se aplica	105	75	0,5
6505101	sustagem	99	não se aplica	79	152	5,8
6505601	proteína de soja	99	não se aplica	104	86	0,3
6505603	proteína vegetal	99	não se aplica	136	86	0,3
6505701	complemento alimentar de qualquer sabor	99	não se aplica	10	18	0,7
6505902	sucrilhos de milho light	99	não se aplica	290	177	1,0
6506003	mini pizza semipronta light	4	assado(a)	413	127	0,9
6506302	macarrão instantâneo light	15	sopa	100	78	0,5
6506302	macarrão instantâneo light	99	não se aplica	105	75	0,5
6506401	proteína de soja orgânica	99	não se aplica	136	86	0,3
6573225	macarrão com carne	99	não se aplica	488	337	2,1
6573226	macarrão com peixe	99	não se aplica	125	68	2,2
cocos, castanhas e nozes						
6600101	coco da bahia (seco ou verde)	99	não se aplica	1782	892	4,0
6600301	castanha portuguesa	99	não se aplica	405	1912	3,4
6600401	pinhão	99	não se aplica	405	1912	3,4
6600501	amêndoa	99	não se aplica	471	1912	3,4
6600601	avelã	99	não se aplica	405	1912	3,4
6600701	castanha do para	99	não se aplica	327	1600	0,7
6600801	castanha de caju	99	não se aplica	327	5907	0,7
6600912	butiá	99	não se aplica	1782	892	4,0
6601108	tucumã	99	não se aplica	1782	892	4,0
6601208	coco mucajá	99	não se aplica	1782	892	4,0
6601501	noz (nogueira)	99	não se aplica	288	1912	3,4
6601706	açaí	99	não se aplica	185	93	0,4
6601707	juçara	99	não se aplica	185	93	0,4
6601709	uaçaí	99	não se aplica	185	93	0,4
6601712	jussara	99	não se aplica	185	93	0,4
6601805	pupunha	99	não se aplica	1782	892	4,0
6601902	bacaba	99	não se aplica	1782	892	4,0
6601904	bacabuçu	99	não se aplica	1782	892	4,0
6602001	castanha da índia	99	não se aplica	327	164	0,7
6602201	pistache	99	não se aplica	580	1642	2,9
6602301	buriti	99	não se aplica	185	93	0,4
6602401	coco	99	não se aplica	363	182	0,8
6602601	Patauí	99	não se aplica	1782	892	4,0

Continua

Tabela das pegadas – continuação

hortaliças folhosas, frutosas e outras						
6700101	Alface	99	não se aplica	41	51	0,3
6700201	bertalha	7	refogado(a)	38	102	0,3
6700301	chicória	1	cru(a)	39	48	0,2
6700301	chicória	2	cozido(a)	48	47	0,2
6700301	chicória	7	refogado(a)	54	66	0,4
6700301	chicória ao vinagrete	12	ao vinagrete	52	67	0,5
6700304	escarola	99	não se aplica	38	47	0,2
6700501	couve	1	cru(a)	49	112	0,2
6700501	couve	2	cozido(a)	58	112	0,2
6700501	couve	5	frito(a)	61	128	0,4
6700501	couve	7	refogado(a)	64	128	0,4
6700501	couve	8	molho vermelho	85	114	0,4
6700501	couve	10	ao alho e óleo	62	165	0,5
6700501	couve	11	com manteiga/óleo	55	128	0,4
6700501	couve ao vinagrete	12	ao vinagrete	59	118	0,5
6700501	couve	13	ensopado	65	81	0,3
6700501	couve	14	mingau	142	157	0,9
6700501	couve	99	não se aplica	49	112	0,2
6700601	couve flor	1	cru(a)	38	99	0,1
6700601	couve flor	2	cozido(a)	46	96	0,1
6700601	couve flor	5	frito(a)	50	112	0,3
6700601	couve flor	6	empanado(a)/à milanesa	103	160	0,7
6700601	couve flor	7	refogado(a)	53	112	0,3
6700601	couve flor ao vinagrete	12	ao vinagrete	50	105	0,4
6700601	couve flor	99	não se aplica	37	96	0,1
6700701	espinafre	1	cru(a)	23	93	0,2
6700701	espinafre	2	cozido(a)	33	93	0,2
6700701	espinafre	7	refogado(a)	40	110	0,3
6700701	espinafre ao vinagrete	12	ao vinagrete	39	103	0,4
6700701	espinafre	99	não se aplica	23	93	0,2
6700801	mostarda (verdura)	1	cru(a)	12	93	0,1
6700801	mostarda (verdura)	2	cozido(a)	22	90	0,1
6700801	mostarda (verdura)	7	refogado(a)	29	107	0,3
6700801	mostarda (verdura)	99	não se aplica	12	90	0,1
6700901	repolho	1	cru(a)	13	96	0,1
6700901	repolho	2	cozido(a)	21	88	0,1
6700901	repolho	5	frito(a)	26	105	0,3
6700901	repolho	7	refogado(a)	29	105	0,3
6700901	repolho	9	molho branco	61	116	0,5
6700901	repolho ao alho e óleo	10	ao alho e óleo	33	153	0,5
6700901	repolho ao vinagrete	12	ao vinagrete	31	105	0,4

Continua

Tabela das pegadas – continuação

6700901	repolho ensopado	13	ensopado	47	69	0,3
6700901	repolho	15	sopa	27	87	0,3
6700901	repolho	99	não se aplica	13	96	0,1
6701101	cebolinha	99	não se aplica	23	179	0,1
6701301	agrião	1	cru(a)	16	121	0,2
6701301	agrião	2	cozido(a)	25	117	0,2
6701301	agrião ao vinagrete	12	ao vinagrete	33	125	0,5
6701301	agrião	13	ensopado	49	84	0,3
6701301	agrião	99	não se aplica	16	121	0,2
6701401	taioba	1	cru(a)	11	68	0,4
6701401	taioba	2	cozido(a)	20	68	0,4
6701401	taioba	7	refogado(a)	28	86	0,6
6701501	acelga	1	cru(a)	37	46	0,2
6701501	acelga	2	cozido(a)	46	45	0,2
6701501	acelga	7	refogado(a)	53	64	0,4
6701501	acelga	99	não se aplica	36	45	0,2
6701505	beterraba branca (acelga)	2	cozido(a)	46	45	0,2
6701601	almeirão	1	cru(a)	39	48	0,2
6701601	almeirão	2	cozido(a)	48	47	0,2
6701601	almeirão	7	refogado(a)	54	66	0,4
6701601	almeirão ao vinagrete	12	ao vinagrete	52	67	0,5
6701602	radite	1	cru(a)	39	48	0,2
6701602	radite	7	refogado(a)	54	66	0,4
6701602	radite ao vinagrete	12	ao vinagrete	52	67	0,5
6701704	brócolis	1	cru(a)	42	89	0,2
6701704	brócolis	2	cozido(a)	50	86	0,2
6701704	brócolis	6	empanado(a)/à milanesa	106	152	0,8
6701704	brócolis	7	refogado(a)	57	103	0,3
6701704	brócolis	10	ao alho e óleo	56	147	0,5
6701704	brócolis ao vinagrete	12	ao vinagrete	54	99	0,4
6701704	brócolis	99	não se aplica	42	89	0,2
6701801	serralha	1	cru(a)	12	89	0,1
6701801	serralha	2	cozido(a)	21	86	0,1
6701801	serralha	7	refogado(a)	29	103	0,3
6701901	caruru	2	cozido(a)	22	94	0,1
6701906	cuxá	99	não se aplica	13	94	0,1
6701907	vinagreira	99	não se aplica	13	94	0,1
6701913	cariru	99	não se aplica	13	94	0,1
6702001	rúcula	99	não se aplica	16	117	0,2
6702105	jambu	99	não se aplica	12	90	0,1
6702201	língua de vaca (verdura)	1	cru(a)	16	121	0,2
6702301	alcachofra	99	não se aplica	54	90	0,2

Continua

Tabela das pegadas – continuação

6702501	brezo	99	não se aplica	13	94	0,1
6702604	salsão (aipo)	7	refogado(a)	56	69	0,4
6702801	erva doce	99	não se aplica	36	44	0,2
6703003	folha de aipim	1	cru(a)	47	58	0,3
6703004	folha de macaxeira	2	cozido(a)	57	58	0,3
6703101	broto de feijão	1	cru(a)	34	80	0,2
6703101	broto de feijão	2	cozido(a)	44	81	0,2
6703306	moranga	2	cozido(a)	57	82	0,2
6703306	moranga	7	refogado(a)	63	99	0,3
6703306	moranga	13	ensopado	65	66	0,3
6703306	moranga	99	não se aplica	57	82	0,2
6703701	abobrinha	1	cru(a)	22	104	0,2
6703701	abobrinha	2	cozido(a)	32	106	0,2
6703701	abobrinha	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	22	106	0,2
6703701	abobrinha	4	assado(a)	44	106	0,2
6703701	abobrinha	5	frito(a)	36	122	0,4
6703701	abobrinha	6	empanado(a)/à milanesa	91	167	0,8
6703701	abobrinha	7	refogado(a)	39	122	0,4
6703701	abobrinha	13	ensopado	52	78	0,3
6703805	jerimum	1	cru(a)	44	106	0,2
6703805	jerimum	2	cozido(a)	44	82	0,2
6703901	abóbora	1	cru(a)	49	118	0,2
6703901	abóbora	2	cozido(a)	47	90	0,2
6703901	abóbora	4	assado(a)	60	90	0,2
6703901	abóbora	5	frito(a)	51	107	0,4
6703901	abóbora	7	refogado(a)	54	107	0,4
6703901	abóbora	8	molho vermelho	76	97	0,3
6703901	abóbora	13	ensopado	60	71	0,3
6703901	abóbora	15	sopa	46	89	0,3
6703901	abóbora	99	não se aplica	38	90	0,2
6704001	pepino	99	não se aplica	44	107	0,4
6704101	chuchu	1	cru(a)	46	110	0,2
6704101	chuchu	2	cozido(a)	76	158	0,3
6704101	chuchu	4	assado(a)	88	158	0,3
6704101	chuchu	7	refogado(a)	81	171	0,5
6704101	chuchu	8	molho vermelho	99	151	0,5
6704101	chuchu ao alho e óleo	10	ao alho e óleo	76	202	0,6
6704101	chuchu ao vinagrete	12	ao vinagrete	73	155	0,5
6704101	chuchu	13	ensopado	74	104	0,4
6704101	chuchu (sopa)	15	sopa	68	140	0,4
6704201	jiló	1	cru(a)	41	93	0,2
6704201	jiló	2	cozido(a)	51	95	0,2

Continua

Tabela das pegadas – continuação

6704201	jiló	4	assado(a)	63	95	0,2
6704201	jiló	5	frito(a)	54	111	0,4
6704201	jiló	7	refogado(a)	57	111	0,4
6704201	jiló	11	com manteiga/óleo	48	111	0,4
6704201	jiló	13	ensopado	62	73	0,3
6704201	jiló	99	não se aplica	41	95	0,2
6704301	maxixe	1	cru(a)	44	106	0,2
6704301	maxixe	2	cozido(a)	55	108	0,2
6704301	maxixe	7	refogado(a)	61	124	0,4
6704301	maxixe	13	ensopado	64	79	0,3
6704306	pepininho (maxixe)	2	cozido(a)	55	108	0,2
6704306	pepininho (maxixe)	12	ao vinagrete	57	115	0,5
6704401	palmito <i>in natura</i>	1	cru(a)	81	240	1,1
6704401	palmito <i>in natura</i>	2	cozido(a)	92	244	1,1
6704401	palmito <i>in natura</i>	7	refogado(a)	96	253	1,3
6704401	palmito <i>in natura</i>	13	ensopado	82	147	0,8
6704409	guariroba (palmito <i>in natura</i>)	2	cozido(a)	92	244	1,1
6704409	guariroba (palmito <i>in natura</i>)	7	refogado(a)	96	253	1,3
6704409	guariroba (palmito <i>in natura</i>)	8	molho vermelho	112	220	1,1
6704410	guariroba (palmito <i>in natura</i>)	2	cozido(a)	92	244	1,1
6704410	guariroba (palmito <i>in natura</i>)	7	refogado(a)	96	253	1,3
6704501	pimentão	99	não se aplica	43	97	0,2
6705001	quiabo	1	cru(a)	40	97	0,2
6705001	quiabo	2	cozido(a)	51	98	0,2
6705001	quiabo	5	frito(a)	54	115	0,4
6705001	quiabo	6	empanado(a)/à milanesa	106	161	0,8
6705001	quiabo	7	refogado(a)	57	115	0,4
6705001	quiabo	13	ensopado	62	74	0,3
6705001	quiabo	99	não se aplica	41	98	0,2
6705101	tomate	99	não se aplica	82	9	0,1
6705201	vagem	1	cru(a)	56	93	2,9
6705201	vagem	2	cozido(a)	67	95	3,0
6705201	vagem	7	refogado(a)	72	112	3,0
6705201	vagem	11	com manteiga/óleo	63	112	3,0
6705201	vagem	13	ensopado	70	73	1,7
6705201	vagem	99	não se aplica	57	95	3,0
6705301	cogumelo <i>in natura</i>	99	não se aplica	48	81	0,1
6705401	berinjela	1	cru(a)	42	97	0,2
6705401	berinjela	2	cozido(a)	72	142	0,3
6705401	berinjela	4	assado(a)	84	142	0,3
6705401	berinjela	5	frito(a)	74	156	0,4
6705401	berinjela	6	empanado(a)/à milanesa	123	196	0,8

Continua

Tabela das pegadas – continuação

6705401	berinjela	7	refogado(a)	77	156	0,4
6705401	berinjela ao vinagrete	12	ao vinagrete	70	142	0,5
6705401	berinjela	13	ensopado	72	96	0,3
6705401	berinjela	99	não se aplica	62	142	0,3
6705501	ervilha em vagem	2	cozido(a)	103	391	0,5
6705501	ervilha em vagem	7	refogado(a)	106	393	0,7
6705701	cebola	1	cru(a)	23	52	0,1
6705701	cebola	2	cozido(a)	33	53	0,1
6705701	cebola	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	24	53	0,1
6705701	cebola	4	assado(a)	46	53	0,1
6705701	cebola	5	frito(a)	37	71	0,3
6705701	cebola	7	refogado(a)	40	71	0,3
6705701	cebola	8	molho vermelho	55	67	0,3
6705701	cebola	11	com manteiga/óleo	31	71	0,3
6705701	cebola ao vinagrete	12	ao vinagrete	39	70	0,4
6705701	cebola	99	não se aplica	23	52	0,1
6705801	catalonha	7	refogado(a)	52	63	0,4
6706101	jardineira (seleta)	99	não se aplica	81	240	1,1
6706102	seleta (jardineira)	99	não se aplica	173	125	0,5
6706201	alho	99	não se aplica	25	330	0,1
6706301	alho poro	99	não se aplica	26	204	0,2
6707301	broto de alfafa	99	não se aplica	33	78	0,1
6707801	alface orgânica	99	não se aplica	41	51	0,2
6707901	tomate orgânico	99	não se aplica	91	48	0,1
6708001	pimentão orgânico	99	não se aplica	43	97	0,2
6709701	orégano	99	não se aplica	34	42	0,2
	frutas					
6801017	pacová	99	não se aplica	269	135	0,6
6801101	banana (ouro, prata, d'água, da terra etc.)	1	cru(a)	139	146	0,6
6801101	banana (ouro, prata, d'água, da terra etc.)	2	cozido(a)	145	146	0,6
6801101	banana (ouro, prata, d'água, da terra etc.)	4	assado(a)	155	146	0,6
6801101	banana (ouro, prata, d'água, da terra etc.)	5	frito(a)	147	160	0,8
6801101	banana (ouro, prata, d'água, da terra etc.)	6	empanado(a)/à milanesa	178	200	1,1
6801101	banana (ouro, prata, d'água, da terra etc.)	11	com manteiga/óleo	147	160	0,8
6801101	banana (ouro, prata, d'água, da terra etc.)	13	ensopado	101	98	0,5
6801101	banana (ouro, prata, d'água, da terra etc.)	14	mingau	151	160	0,9
6801101	banana (ouro, prata, d'água, da terra etc.)	15	sopa	112	131	0,6
6801101	banana (ouro, prata, d'água, da terra etc.)	99	não se aplica	139	146	0,6
6801801	laranja (pera, seleta, lima, da terra etc.)	99	não se aplica	40	62	0,6
6801901	lima	99	não se aplica	12	84	0,6
6802001	limão (comum, galego etc.)	99	não se aplica	18	118	0,9
6802201	tangerina	99	não se aplica	78	73	0,6

Continua

Tabela das pegadas – continuação

6802202	mexerica	99	não se aplica	78	80	0,6
6802217	bergamota	99	não se aplica	78	76	0,6
6802218	mimosa	99	não se aplica	78	76	0,6
6802223	tanja	99	não se aplica	78	76	0,6
6802227	maricota	99	não se aplica	78	76	0,6
6802407	laranjinha japonesa	99	não se aplica	40	62	0,6
6802501	cana de açúcar	99	não se aplica	98	18	0,5
6802601	abacaxi	99	não se aplica	40	25	0,6
6802602	ananás	99	não se aplica	9	607	0,6
6802701	abacate	99	não se aplica	51	145	0,6
6802801	caqui	99	não se aplica	66	443	0,5
6802901	figo	99	não se aplica	27	137	0,5
6803001	maçã	99	não se aplica	27	20	0,1
6803101	mamão	99	não se aplica	144	34	0,6
6803108	papaia	99	não se aplica	144	34	0,6
6803201	manga	99	não se aplica	15	155	0,7
6803215	manguito	99	não se aplica	97	650	0,7
6803301	maracujá	99	não se aplica	25	804	0,8
6803401	melancia	99	não se aplica	227	38	0,7
6803501	melão	99	não se aplica	101	27	0,6
6803601	pera	99	não se aplica	14	129	0,2
6803701	pêssego	99	não se aplica	43	156	0,7
6803801	fruta de conde	99	não se aplica	120	804	0,8
6803802	pinha (fruta de conde)	99	não se aplica	120	804	0,8
6803803	ata	99	não se aplica	120	804	0,8
6803901	uva	99	não se aplica	24	44	0,5
6803912	uva passa	99	não se aplica	85	175	0,5
6804001	jenipapo	99	não se aplica	90	600	0,6
6804101	jaca	99	não se aplica	103	688	0,7
6804201	goiaba	99	não se aplica	10	106	0,5
6804203	araçá açú (goiaba)	99	não se aplica	67	446	0,5
6804301	ameixa	99	não se aplica	42	156	0,3
6804401	caju	99	não se aplica	163	443	0,5
6804501	cereja	99	não se aplica	40	157	0,6
6804601	cajá manga	99	não se aplica	66	443	0,5
6804602	cajarana	99	não se aplica	66	443	0,5
6804701	taperebá	99	não se aplica	66	443	0,5
6804702	acajá (taperebá)	99	não se aplica	66	443	0,5
6804801	carambola	99	não se aplica	66	443	0,5
6804901	jabuticaba	99	não se aplica	73	487	0,5
6805001	graviola	99	não se aplica	97	650	0,7
6805201	morango	99	não se aplica	64	59	0,2

Continua

Tabela das pegadas – continuação

6805301	jambo	99	não se aplica	66	443	0,5
6805401	atemoia	99	não se aplica	120	804	0,8
6805601	mangaba	99	não se aplica	66	443	0,5
6805701	araçá	99	não se aplica	67	446	0,5
6805801	nêspera	99	não se aplica	67	446	0,5
6805901	fruta pão	99	não se aplica	59	392	0,4
6806001	sapoti	99	não se aplica	67	446	0,5
6806101	uxi	99	não se aplica	67	446	0,5
6806201	tamarindo	99	não se aplica	67	446	0,5
6806301	cacau	99	não se aplica	431	4304	6,4
6806401	pitomba	99	não se aplica	70	467	0,5
6806501	bacuri	99	não se aplica	67	446	0,5
6806601	ingá	99	não se aplica	64	425	0,4
6806701	pequi	99	não se aplica	67	446	0,5
6806801	pitanga	99	não se aplica	70	467	0,5
6806901	ciriguela	99	não se aplica	66	443	0,5
6807001	murici	99	não se aplica	66	443	0,5
6807101	umbu	99	não se aplica	66	443	0,5
6807103	imbu	99	não se aplica	66	443	0,5
6807202	biriba	99	não se aplica	97	650	0,7
6807301	cupuaçu	99	não se aplica	90	600	0,6
6807401	nectarina	99	não se aplica	43	156	0,7
6807501	mari	99	não se aplica	64	430	0,4
6807601	romã	99	não se aplica	83	552	0,6
6807701	acerola	99	não se aplica	66	443	0,5
6807801	kiwi	99	não se aplica	150	136	0,3
6808001	abiu	99	não se aplica	66	443	0,5
6808201	jurubeba	99	não se aplica	64	426	0,4
6808401	fruta (não especificada)	99	não se aplica	96	436	0,4
6808601	maçã orgânica	99	não se aplica	27	20	0,1
6808901	acerola orgânica	99	não se aplica	66	443	0,5
6809901	amora	99	não se aplica	19	446	0,5
6810201	jamelão (jamburão)	99	não se aplica	67	451	0,5
açúcares e produtos de confeitaria						
6900302	demerara	99	não se aplica	77	65	0,4
6900304	açúcar mascavo	99	não se aplica	180	109	0,4
6900401	rapadura	99	não se aplica	77	34	0,4
6900402	alfenim de cana	99	não se aplica	77	34	0,4
6900403	batida (rapadura)	99	não se aplica	77	65	0,4
6900501	sorvete de qualquer sabor industrializado	99	não se aplica	235	611	3,4
6900502	picolé de qualquer sabor industrializado	99	não se aplica	235	611	3,4
6900601	chiclete	99	não se aplica	330	59	0,4

Continua

Tabela das pegadas – continuação

6900603	bala	99	não se aplica	400	59	0,4
6900604	caramelo (bala)	99	não se aplica	330	59	0,4
6900605	drops	99	não se aplica	330	59	0,4
6900606	pastilha	99	não se aplica	330	59	0,4
6900607	pirulito	99	não se aplica	330	59	0,4
6900609	goma de mascar	99	não se aplica	330	59	0,4
6900610	jujuba	99	não se aplica	259	59	0,4
6900701	tablete de chocolate	99	não se aplica	233	2643	4,6
6900702	barra de chocolate	99	não se aplica	233	2643	4,6
6900706	confete	99	não se aplica	233	2643	4,6
6900801	chocolate em pó de qualquer marca	99	não se aplica	253	2491	4,6
6900818	ovomaltine	99	não se aplica	79	152	5,8
6900821	achocolatado em pó	99	não se aplica	79	152	5,8
6900822	toddynho	99	não se aplica	79	152	5,8
6900901	bombom de qualquer marca	99	não se aplica	233	2643	4,6
6900904	trufa	99	não se aplica	233	2643	4,6
6901001	geleia de frutas de qualquer marca ou sabor	99	não se aplica	350	125	0,6
6901002	mousse de qualquer sabor (geleia)	99	não se aplica	180	127	0,9
6901101	geleia de mocotó	99	não se aplica	295	125	0,6
6901201	doce de frutas em pasta de qualquer sabor	99	não se aplica	295	125	0,6
6901203	pasta de amendoim	99	não se aplica	119	246	1,0
6901204	pessegada	99	não se aplica	295	125	0,6
6901206	marmelada	99	não se aplica	240	125	0,6
6901209	figada	99	não se aplica	295	125	0,6
6901211	goiabada	99	não se aplica	295	125	0,6
6901214	caju em pasta	99	não se aplica	295	125	0,6
6901224	mariola	99	não se aplica	295	125	0,6
6901301	doce de frutas em calda de qualquer sabor	99	não se aplica	160	125	0,6
6901401	doce de frutas cristalizado de qualquer sabor	99	não se aplica	160	125	0,6
6901501	melado	99	não se aplica	77	34	0,4
6901602	mel	99	não se aplica	200	398	0,9
6901701	gelatina de qualquer sabor	99	não se aplica	9	4	0,0
6901801	adoçante artificial	99	não se aplica	4457	1748	3,4
6902004	merengue	99	não se aplica	330	59	0,4
6902301	schimier de cana	99	não se aplica	295	125	0,6
6902401	fruta seca ou desidratada	99	não se aplica	72	308	0,4
6902402	passa	99	não se aplica	68	141	0,4
6902601	pudim de qualquer sabor	99	não se aplica	320	398	2,7
6902607	danette pudim	99	não se aplica	320	398	2,7
6902701	manjar (sem calda)	99	não se aplica	144	172	0,9
6902901	cuscuz	99	não se aplica	30	92	0,4
6902902	cuscuz de tapioca	99	não se aplica	118	166	0,7

Continua

Tabela das pegadas – continuação

6903001	maria mole	99	não se aplica	295	125	0,6
6903101	cocada	99	não se aplica	160	102	0,5
6903102	quebra-queixo	99	não se aplica	114	81	0,4
6903201	doce de amendoim	99	não se aplica	94	135	0,6
6903202	pé de moleque	99	não se aplica	160	125	0,6
6903203	paçoca	99	não se aplica	160	125	0,6
6903204	torrão de amendoim	99	não se aplica	118	152	1,1
6903205	paçoquinha de amendoim	99	não se aplica	160	125	0,6
6903207	amendoim caramelizado	99	não se aplica	115	230	0,7
6903208	amendoim amanteigado	99	não se aplica	160	125	0,6
6903209	amendoim achocolatado	99	não se aplica	153	745	1,5
6903303	amendoim apimentado	99	não se aplica	160	125	0,6
6903304	amendoim cozido	99	não se aplica	133	270	0,8
6903601	brigadeiro	99	não se aplica	236	308	1,5
6903701	bomba de qualquer tipo	99	não se aplica	233	2643	4,6
6903801	mil folhas	99	não se aplica	180	127	0,9
6903901	queijadinha	99	não se aplica	330	59	0,4
6904101	doce a base de ovos	99	não se aplica	330	59	0,4
6904104	caçarola italiana	99	não se aplica	200	165	1,0
6904105	quindim	99	não se aplica	330	59	0,4
6904108	fios de ovos	99	não se aplica	330	59	0,4
6904201	crème brûlée	99	não se aplica	200	165	1,0
6904202	pavê de qualquer sabor	99	não se aplica	236	263	1,6
6904203	ambrosia	99	não se aplica	143	142	0,9
6904204	leite geleificado	99	não se aplica	200	165	1,0
6904205	chande de qualquer sabor	99	não se aplica	333	265	2,6
6904302	mumu	99	não se aplica	200	165	1,0
6904401	canudinho recheado	99	não se aplica	180	127	0,9
6904501	sarolho	99	não se aplica	122	145	0,6
6904502	beiju	99	não se aplica	59	197	0,8
6904601	schimier de fruta (exceto de cana)	99	não se aplica	32	34	0,2
6904701	beijo de moça	99	não se aplica	208	203	3,0
6904801	picolé ensacado	99	não se aplica	235	611	3,4
6904807	geladinho	99	não se aplica	235	611	3,4
6905001	churro	99	não se aplica	200	165	1,0
6905101	pamonha	99	não se aplica	89	211	1,0
6905401	algodão-doce	99	não se aplica	164	223	1,1
6905603	ioiô creme (chocolate em creme)	99	não se aplica	253	2491	4,6
6905801	ovo de pascoa	99	não se aplica	233	2643	4,6
6905804	kinder ovo	99	não se aplica	233	2643	4,6
6905901	torrone	99	não se aplica	330	59	0,4
6906001	arroz doce	99	não se aplica	124	97	0,6

Continua

Tabela das pegadas – continuação

6906404	polpa de coco	99	não se aplica	54	27	0,1
6906501	diet shake	99	não se aplica	16	30	1,2
6906502	concentrado alimentar diet shake	99	não se aplica	16	30	1,2
6906602	açúcar	99	não se aplica	42	68	0,4
6907001	açúcar light	99	não se aplica	77	65	0,4
6907201	barra de cereais	99	não se aplica	290	177	1,0
6907202	barra de cereais salgada	99	não se aplica	290	177	1,0
6907203	barra de cereais doce	99	não se aplica	290	177	1,0
6907301	sobremesa de qualquer tipo (exceto infantil)	99	não se aplica	180	127	0,9
6907401	rabanada	99	não se aplica	182	243	1,5
6907501	milk shake	99	não se aplica	235	611	3,4
6907901	geleia diet	99	não se aplica	295	125	0,6
6908001	doce de frutas diet	99	não se aplica	295	125	0,6
6908401	pasteis de santa clara	99	não se aplica	220	388	2,5
6908501	suspiro	99	não se aplica	266	245	1,6
6909301	doce de frutas cristalizado de qualquer sabor diet	99	não se aplica	24	84	0,4
6909601	sorvete de qualquer sabor industrializado light	99	não se aplica	235	611	3,4
6909701	sorvete de qualquer sabor industrializado diet	99	não se aplica	235	611	3,4
6909803	bala light	99	não se aplica	330	59	0,4
6909901	chiclete diet	99	não se aplica	330	59	0,4
6909903	bala diet	99	não se aplica	330	59	0,4
6910002	barra de chocolate light	99	não se aplica	233	2643	4,6
6910102	barra de chocolate diet	99	não se aplica	233	2643	4,6
6910221	achocolatado em pó light	99	não se aplica	79	152	5,8
6910321	achocolatado em pó diet	99	não se aplica	79	152	5,8
6910322	toddynho diet	99	não se aplica	79	152	5,8
6910401	bombom de qualquer marca light	99	não se aplica	233	2643	4,6
6910501	bombom de qualquer marca diet	99	não se aplica	233	2643	4,6
6910502	bombom caramelizado de qualquer marca diet	99	não se aplica	233	2643	4,6
6910601	geleia de frutas de qualquer marca ou sabor light	99	não se aplica	295	125	0,6
6910604	geleia light	99	não se aplica	295	125	0,6
6910605	geleia de frutas light	99	não se aplica	295	125	0,6
6910701	doce de frutas em barra ou pasta light	99	não se aplica	295	125	0,6
6910702	doce de frutas em pasta light	99	não se aplica	295	125	0,6
6910801	pudim de qualquer sabor light	99	não se aplica	320	398	2,7
6910808	pudim danette light	99	não se aplica	320	398	2,7
6910901	pudim de qualquer sabor diet	99	não se aplica	320	398	2,7
6911201	doce de leite light	99	não se aplica	200	165	1,0
6911301	doce de leite diet	99	não se aplica	200	165	1,0
6912501	barra de cereais diet	99	não se aplica	290	177	1,0
6912502	barra de cereais doce diet	99	não se aplica	290	177	1,0
6912801	milk shake diet	99	não se aplica	79	152	5,8

Continua

Tabela das pegadas – continuação

6913001	cocada diet	99	não se aplica	295	125	0,6
6913101	doce de amendoim diet	99	não se aplica	160	125	0,6
6913103	paçoca diet	99	não se aplica	295	125	0,6
6913108	amendoim amanteigado diet	99	não se aplica	160	125	0,6
6913801	doce a base de leite diet	99	não se aplica	200	165	1,0
6913901	gelatina de qualquer sabor light	99	não se aplica	9	4	0,0
6914001	adoçante light	99	não se aplica	4457	1748	3,4
6914002	adoçante em pó light	99	não se aplica	4457	1748	3,4
6914003	adoçante líquido light	99	não se aplica	4457	1748	3,4
sais e condimentos						
7001501	mostarda molho	99	não se aplica	156	43	3,4
7002304	hortelã	99	não se aplica	34	80	0,2
7002401	alcaparra em conserva	99	não se aplica	82	522	0,6
7002601	coentro	99	não se aplica	34	42	0,1
7003601	molho de soja	99	não se aplica	156	63	3,4
7003604	shoyo	99	não se aplica	156	63	3,4
7003801	leite de coco	99	não se aplica	94	207	0,7
7004301	maionese (molho)	99	não se aplica	156	43	3,4
7004701	massa de tomate	99	não se aplica	150	36	0,6
7004801	molho de tomate	99	não se aplica	101	120	1,1
7004802	ketchup	99	não se aplica	156	24	3,4
7004803	catchup	99	não se aplica	156	24	3,4
7006101	pimenta em pó	99	não se aplica	33	184	5,0
7007101	tucupi em caldo sem pimenta	99	não se aplica	290	611	3,4
7007502	creme de queijo	99	não se aplica	818	626	2,8
7007701	caldo de peixe	99	não se aplica	236	25	15,7
7007901	caldo de tomate	99	não se aplica	70	28	0,3
7009102	gergelim	99	não se aplica	194	685	0,8
7010301	tomate seco	99	não se aplica	77	189	0,1
7010401	maionese (molho) light	99	não se aplica	156	43	3,4
7010501	molho de soja light	99	não se aplica	156	63	3,4
7010601	leite de coco light	99	não se aplica	94	207	0,7
7079202	vinagrete	99	não se aplica	102	142	1,6
carnes e vísceras						
7100101	filé mignon	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7100101	filé mignon	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	4676	3148	19,5
7100101	filé mignon	4	assado(a)	4742	3148	19,5
7100101	filé mignon	5	frito(a)	4463	3012	18,7
7100101	filé mignon	6	empanado(a)/à milanesa	3823	2601	16,2
7100101	filé mignon	7	refogado(a)	4470	3012	18,7
7100101	filé mignon	8	molho vermelho	3796	2543	15,8
7100101	filé mignon	9	molho branco	3811	2564	16,0

Continua

Tabela das pegadas – continuação

7100101	filé mignon	11	com manteiga/óleo	4470	3012	18,7
7100101	filé mignon	99	não se aplica	4695	3148	19,5
7100201	contrafilé	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7100201	contrafilé	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	4676	3148	19,5
7100201	contrafilé	4	assado(a)	4742	3148	19,5
7100201	contrafilé	5	frito(a)	4463	3012	18,7
7100201	contrafilé	6	empanado(a)/à milanesa	3823	2601	16,2
7100201	contrafilé	7	refogado(a)	4470	3012	18,7
7100201	contrafilé	8	molho vermelho	3796	2543	15,8
7100205	bisteca bovina	1	cru(a)	3273	2204	13,6
7100205	bisteca bovina	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7100205	bisteca bovina	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	4676	3148	19,5
7100205	bisteca bovina	4	assado(a)	4742	3148	19,5
7100205	bisteca bovina	5	frito(a)	4463	3012	18,7
7100205	bisteca bovina	6	empanado(a)/à milanesa	3823	2601	16,2
7100205	bisteca bovina	7	refogado(a)	4470	3012	18,7
7100205	bisteca bovina	8	molho vermelho	3796	2543	15,8
7100301	alcatra	1	cru(a)	3273	2204	13,6
7100301	alcatra	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7100301	alcatra	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	4676	3148	19,5
7100301	alcatra	4	assado(a)	4742	3148	19,5
7100301	alcatra	5	frito(a)	4463	3012	18,7
7100301	alcatra	6	empanado(a)/à milanesa	3823	2601	16,2
7100301	alcatra	7	refogado(a)	4470	3012	18,7
7100301	alcatra	8	molho vermelho	3796	2543	15,8
7100301	alcatra ao vinagrete	12	ao vinagrete	3780	2547	15,9
7100301	alcatra	13	ensopado	2389	1599	10,0
7100303	maminha	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	4676	3148	19,5
7100303	maminha	4	assado(a)	4742	3148	19,5
7100303	maminha	5	frito(a)	4463	3012	18,7
7100303	maminha	8	molho vermelho	3796	2543	15,8
7100304	picanha	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7100304	picanha	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	4676	3148	19,5
7100304	picanha	4	assado(a)	4742	3148	19,5
7100304	picanha	5	frito(a)	4463	3012	18,7
7100304	picanha	13	ensopado	2389	1599	10,0
7100501	patinho	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7100501	patinho	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	4676	3148	19,5
7100501	patinho	4	assado(a)	4742	3148	19,5
7100501	patinho	5	frito(a)	4463	3012	18,7
7100501	patinho	6	empanado(a)/à milanesa	3823	2601	16,2
7100501	patinho	8	molho vermelho	3796	2543	15,8

Continua

Tabela das pegadas – continuação

7100501	patinho	13	ensopado	2389	1599	10,0
7100502	cabeça de lombo (carne bovina)	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7100502	cabeça de lombo (carne bovina)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	4676	3148	19,5
7100502	cabeça de lombo (carne bovina)	4	assado(a)	4742	3148	19,5
7100502	cabeça de lombo (carne bovina)	5	frito(a)	4463	3012	18,7
7100502	cabeça de lombo (carne bovina)	6	empanado(a)/à milanesa	3823	2601	16,2
7100502	cabeça de lombo (carne bovina)	7	refogado(a)	4470	3012	18,7
7100604	posta branca	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7100604	posta branca	5	frito(a)	4463	3012	18,7
7100604	posta branca	8	molho vermelho	3796	2543	15,8
7100606	tatu (lagarto redondo)	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7100606	tatu (lagarto redondo)	4	assado(a)	4742	3148	19,5
7100606	tatu (lagarto redondo)	7	refogado(a)	4470	3012	18,7
7100606	tatu (lagarto redondo)	99	não se aplica	4695	3148	19,5
7100607	paulista	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7100607	paulista	4	assado(a)	4742	3148	19,5
7100608	lombo paulista (carne bovina)	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7100608	lombo paulista (carne bovina)	4	assado(a)	4742	3148	19,5
7100608	lombo paulista (carne bovina)	5	frito(a)	4463	3012	18,7
7100608	lombo paulista (carne bovina)	13	ensopado	2389	1599	10,0
7100702	posta vermelha	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7100801	acém	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7100801	acém	4	assado(a)	4742	3148	19,5
7100801	acém	5	frito(a)	4463	3012	18,7
7100801	acém	6	empanado(a)/à milanesa	3823	2601	16,2
7100801	acém	7	refogado(a)	4470	3012	18,7
7100801	acém	13	ensopado	2389	1599	10,0
7100803	agulha (acém)	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7100803	agulha (acém)	4	assado(a)	4742	3148	19,5
7100803	agulha (acém)	5	frito(a)	4463	3012	18,7
7100905	paleta	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7100905	paleta	5	frito(a)	4463	3012	18,7
7100905	paleta	8	molho vermelho	3796	2543	15,8
7100905	paleta	13	ensopado	2389	1599	10,0
7100908	pá com osso	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7100908	pá com osso	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	4676	3148	19,5
7100908	pá com osso	4	assado(a)	4742	3148	19,5
7101001	musculo bovino	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7101001	musculo bovino	4	assado(a)	4742	3148	19,5
7101001	musculo bovino	8	molho vermelho	3796	2543	15,8
7101001	musculo bovino	13	ensopado	2389	1599	10,0
7101001	musculo bovino	15	sopa	1916	1312	8,1

Continua

Tabela das pegadas – continuação

7101006	chambaril	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7101006	chambaril	4	assado(a)	4742	3148	19,5
7101006	chambaril	7	refogado(a)	4470	3012	18,7
7101009	carne marica bovina	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7101009	carne marica bovina	5	frito(a)	4463	3012	18,7
7101009	carne marica bovina	7	refogado(a)	4470	3012	18,7
7101011	vazio (carne bovina)	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7101011	vazio (carne bovina)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	4676	3148	19,5
7101011	vazio (carne bovina)	5	frito(a)	4463	3012	18,7
7101101	peito bovino	2	cozido(a)	4712	3160	19,6
7101101	peito bovino	5	frito(a)	4479	3023	18,8
7101202	fraldinha (capa de file)	2	cozido(a)	4712	3160	19,6
7101202	fraldinha (capa de file)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	4693	3160	19,6
7101202	fraldinha (capa de file)	4	assado(a)	4759	3160	19,6
7101202	fraldinha (capa de file)	5	frito(a)	4479	3023	18,8
7101203	aba de Filé	1	cru(a)	3285	2212	13,7
7101203	aba de Filé	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	4693	3160	19,6
7101203	aba de Filé	5	frito(a)	4479	3023	18,8
7101301	costela bovina	2	cozido(a)	4896	3284	20,3
7101301	costela bovina	4	assado(a)	4943	3284	20,3
7101301	costela bovina	7	refogado(a)	4661	3141	19,5
7101301	costela bovina	13	ensopado	2489	1667	10,4
7101704	jacaré (carne bovina de segunda c/ osso)	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7101704	jacaré (carne bovina de segunda c/ osso)	4	assado(a)	4742	3148	19,5
7101704	jacaré (carne bovina de segunda c/ osso)	5	frito(a)	4463	3012	18,7
7101706	file de segunda	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	4676	3148	19,5
7101706	file de segunda	4	assado(a)	4742	3148	19,5
7101706	file de segunda	5	frito(a)	4463	3012	18,7
7101706	file de segunda	6	empanado(a)/à milanesa	3823	2601	16,2
7101706	file de segunda	10	ao alho e óleo	3773	2594	16,0
7101801	víscera bovina	2	cozido(a)	1184	160	9,2
7101801	víscera bovina	5	frito(a)	1128	174	8,9
7101806	panelada (vísceras bovinas não especificadas)	2	cozido(a)	1184	160	9,2
7101806	panelada (vísceras bovinas não especificadas)	13	ensopado	864	325	5,1
7101901	coração bovino	2	cozido(a)	1440	195	11,2
7101901	coração bovino	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	1421	195	11,2
7101901	coração bovino	4	assado(a)	1487	195	11,2
7101901	coração bovino	5	frito(a)	1371	207	10,8
7102001	rim de boi	2	cozido(a)	1184	160	9,2
7102102	bofe bovino	4	assado(a)	1231	160	9,2
7102102	bofe bovino	5	frito(a)	1128	174	8,9
7102102	bofe bovino	7	refogado(a)	1135	174	8,9

Continua

Tabela das pegadas – continuação

7102201	miolo de boi	2	cozido(a)	1184	160	9,2
7102401	tripa bovina	2	cozido(a)	1184	160	9,2
7102401	tripa bovina	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	1165	160	9,2
7102401	tripa bovina	4	assado(a)	1231	160	9,2
7102401	tripa bovina	5	frito(a)	1128	174	8,9
7102402	dobradinha fresca	2	cozido(a)	1184	160	9,2
7102402	dobradinha fresca	4	assado(a)	1231	160	9,2
7102402	dobradinha fresca	8	molho vermelho	988	153	7,6
7102402	dobradinha fresca	13	ensopado	633	106	4,8
7102402	dobradinha fresca	99	não se aplica	1184	160	9,2
7102403	fato bovino	2	cozido(a)	1184	160	9,2
7102403	fato bovino	5	frito(a)	1128	174	8,9
7102404	fato caprino	2	cozido(a)	1184	160	9,2
7102501	fígado bovino	1	cru(a)	1010	139	8,0
7102501	fígado bovino	2	cozido(a)	1184	160	9,2
7102501	fígado bovino	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	1165	160	9,2
7102501	fígado bovino	4	assado(a)	1231	160	9,2
7102501	fígado bovino	5	frito(a)	1128	174	8,9
7102501	fígado bovino	6	empanado(a)/à milanesa	1015	211	8,0
7102501	fígado bovino	7	refogado(a)	1135	174	8,9
7102501	fígado bovino	8	molho vermelho	988	153	7,6
7102501	fígado bovino	10	ao alho e óleo	964	204	7,8
7102501	fígado bovino	13	ensopado	633	106	4,8
7102601	fígado bovino	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	4693	3160	19,6
7102601	fígado bovino	4	assado(a)	4759	3160	19,6
7102601	fígado bovino	5	frito(a)	4479	3023	18,8
7102701	língua bovina	2	cozido(a)	1440	195	11,2
7102701	língua bovina	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	1421	195	11,2
7102701	língua bovina	4	assado(a)	1487	195	11,2
7102701	língua bovina	5	frito(a)	1371	207	10,8
7102701	língua bovina	8	molho vermelho	1192	181	9,2
7102701	língua bovina	13	ensopado	761	123	5,8
7102801	rabada de boi	99	não se aplica	4486	3023	18,8
7103101	mocotó bovino	2	cozido(a)	1462	198	11,4
7103101	mocotó bovino	13	ensopado	772	125	5,9
7103101	mocotó bovino	15	sopa	1103	170	8,7
7103101	mocotó bovino	99	não se aplica	1462	198	11,4
7103104	braço bovino	5	frito(a)	3677	2483	15,4
7103105	mão bovina	2	cozido(a)	1462	198	11,4
7103301	carré	2	cozido(a)	697	1272	5,9
7103301	carré	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	678	1272	5,9
7103301	carré	4	assado(a)	744	1272	5,9

Continua

Tabela das pegadas – continuação

7103301	carré	5	frito(a)	666	1230	5,8
7103305	bisteca suína	2	cozido(a)	697	1272	5,9
7103305	bisteca suína	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	678	1272	5,9
7103305	bisteca suína	4	assado(a)	744	1272	5,9
7103305	bisteca suína	5	frito(a)	666	1230	5,8
7103305	bisteca suína	6	empanado(a)/à milanesa	625	1100	5,4
7103305	bisteca suína	7	refogado(a)	672	1230	5,8
7103305	bisteca suína	99	não se aplica	697	1272	5,9
7103401	pernil suíno	2	cozido(a)	697	1272	5,9
7103401	pernil suíno	4	assado(a)	744	1272	5,9
7103401	pernil suíno	5	frito(a)	666	1230	5,8
7103401	pernil suíno	7	refogado(a)	672	1230	5,8
7103403	quarto suíno	2	cozido(a)	697	1272	5,9
7103501	costela suína	1	cru(a)	464	869	4,0
7103501	costela suína	2	cozido(a)	697	1272	5,9
7103501	costela suína	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	678	1272	5,9
7103501	costela suína	4	assado(a)	744	1272	5,9
7103501	costela suína	5	frito(a)	666	1230	5,8
7103501	costela suína	7	refogado(a)	672	1230	5,8
7103501	costela suína	8	molho vermelho	598	1042	4,9
7103501	costela suína	13	ensopado	390	661	3,2
7103501	costela suína	99	não se aplica	697	1272	5,9
7103701	lombo suíno	2	cozido(a)	734	1099	5,1
7103701	lombo suíno	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	715	1099	5,1
7103701	lombo suíno	4	assado(a)	781	1099	5,1
7103701	lombo suíno	5	frito(a)	700	1065	5,0
7103801	toucinho	99	não se aplica	1039	736	1,9
7103903	miúdo suíno	2	cozido(a)	357	160	9,2
7103906	arrasto suíno	99	não se aplica	357	160	9,2
7103907	sarapatel suíno fresco	99	não se aplica	357	160	9,2
7104101	carne suína	1	cru(a)	461	869	4,0
7104101	carne suína	2	cozido(a)	694	1272	5,9
7104101	carne suína	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	675	1272	5,9
7104101	carne suína	4	assado(a)	741	1272	5,9
7104101	carne suína	5	frito(a)	662	1230	5,8
7104101	carne suína	6	empanado(a)/à milanesa	622	1100	5,4
7104101	carne suína	7	refogado(a)	668	1230	5,8
7104101	carne suína	8	molho vermelho	595	1042	4,9
7104101	carne suína	10	ao alho e óleo	572	1093	5,1
7104101	carne suína	13	ensopado	388	661	3,2
7104101	carne suína	99	não se aplica	694	1272	5,9
7104301	carne moída	1	cru(a)	3118	2099	13,0

Continua

Tabela das pegadas – continuação

7104301	carne moída	2	cozido(a)	4473	2999	18,6
7104301	carne moída	4	assado(a)	4520	2999	18,6
7104301	carne moída	5	frito(a)	4252	2870	17,8
7104301	carne moída	6	empanado(a)/à milanesa	3646	2482	15,5
7104301	carne moída	7	refogado(a)	4259	2870	17,8
7104301	carne moída	8	molho vermelho	3619	2424	15,1
7104301	carne moída	9	molho branco	3633	2444	15,2
7104301	carne moída	10	ao alho e óleo	3595	2475	15,2
7104301	carne moída	13	ensopado	2278	1525	9,5
7104301	carne moída	15	sopa	1827	1252	7,8
7104301	carne moída	99	não se aplica	4473	2999	18,6
7104302	guisado	99	não se aplica	1936	1331	8,3
7104501	tripa suína	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	338	160	9,2
7104501	tripa suína	5	frito(a)	342	174	8,9
7104601	fígado suíno	2	cozido(a)	357	160	9,2
7104601	fígado suíno	4	assado(a)	403	160	9,2
7104601	fígado suíno	5	frito(a)	342	174	8,9
7104701	língua suína	2	cozido(a)	414	187	10,8
7104701	língua suína	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	395	187	10,8
7104701	língua suína	4	assado(a)	461	187	10,8
7104701	língua suína	5	frito(a)	396	200	10,4
7104701	língua suína	7	refogado(a)	403	200	10,4
7105001	língua suína	2	cozido(a)	520	238	13,6
7105103	sarrabulho	99	não se aplica	1568	778	8,2
7105203	mocotó suíno	2	cozido(a)	29250	13888	797,1
7105401	carne de cabrito	2	cozido(a)	2171	1167	11,7
7105401	carne de cabrito	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	2152	1167	11,7
7105401	carne de cabrito	4	assado(a)	2218	1167	11,7
7105402	carne de bode	2	cozido(a)	2171	1167	11,7
7105402	carne de bode	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	2152	1167	11,7
7105402	carne de bode	4	assado(a)	2218	1167	11,7
7105402	carne de bode	5	frito(a)	2066	1130	11,3
7105403	carne caprina	2	cozido(a)	2171	1167	11,7
7105403	carne caprina	4	assado(a)	2218	1167	11,7
7105403	carne caprina	5	frito(a)	2066	1130	11,3
7105403	carne caprina	13	ensopado	1127	609	6,1
7105405	carne de caprino	1	cru(a)	1679	911	9,1
7105405	carne de caprino	2	cozido(a)	2171	1167	11,7
7105405	carne de caprino	5	frito(a)	2066	1130	11,3
7105601	carne de carneiro	2	cozido(a)	2171	1167	11,7
7105601	carne de carneiro	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	2152	1167	11,7
7105601	carne de carneiro	4	assado(a)	2218	1167	11,7

Continua

Tabela das pegadas – continuação

7105601	carne de carneiro	5	frito(a)	2066	1130	11,3
7105601	carne de carneiro	13	ensopado	1127	609	6,1
7105602	carne de ovelha	2	cozido(a)	2171	1167	11,7
7105602	carne de ovelha	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	2152	1167	11,7
7105602	carne de ovelha	4	assado(a)	2218	1167	11,7
7105602	carne de ovelha	5	frito(a)	2066	1130	11,3
7105801	mocotó de caprino	2	cozido(a)	1443	198	11,4
7106301	pernil	2	cozido(a)	697	1272	5,9
7106301	pernil	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	678	1272	5,9
7106301	pernil	4	assado(a)	744	1272	5,9
7106301	pernil	5	frito(a)	666	1230	5,8
7106401	lagarto bovino	2	cozido(a)	3867	2591	16,0
7106401	lagarto bovino	4	assado(a)	3914	2591	16,0
7106401	lagarto bovino	5	frito(a)	3677	2483	15,4
7106401	lagarto bovino	7	refogado(a)	3683	2483	15,4
7106401	lagarto bovino	8	molho vermelho	3134	2097	13,0
7106501	alcatra suína	2	cozido(a)	697	1272	5,9
7106501	alcatra suína	4	assado(a)	744	1272	5,9
7106501	alcatra suína	5	frito(a)	666	1230	5,8
7107102	brechona	99	não se aplica	2981	2019	12,5
7107103	bife a role	99	não se aplica	2981	2019	12,5
7107204	buchada de bode	99	não se aplica	651	131	4,9
7107501	sua suína	2	cozido(a)	520	238	6,0
7107501	sua suína	5	frito(a)	497	247	5,9
7107601	carne de outros animais	1	cru(a)	404	1223	9,7
7107601	carne de outros animais	2	cozido(a)	530	1568	12,4
7107601	carne de outros animais	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	517	1568	12,4
7107601	carne de outros animais	4	assado(a)	583	1568	12,4
7107601	carne de outros animais	5	frito(a)	513	1511	12,0
7107601	carne de outros animais	7	refogado(a)	513	1511	12,0
7107601	carne de outros animais	8	molho vermelho	463	1279	10,1
7107601	carne de outros animais	13	ensopado	303	809	6,4
7107601	carne de outros animais	99	não se aplica	530	1568	12,4
7107603	carne da paca	2	cozido(a)	530	1568	12,4
7107603	carne da paca	4	assado(a)	583	1568	12,4
7107603	carne da paca	5	frito(a)	513	1511	12,0
7107611	carne de jacaré	2	cozido(a)	530	1568	12,4
7107611	carne de jacaré	5	frito(a)	513	1511	12,0
7107615	carne de capivara	2	cozido(a)	530	1568	12,4
7107615	carne de capivara	4	assado(a)	583	1568	12,4
7107615	carne de capivara	5	frito(a)	513	1511	12,0
7107617	carne de cotia	2	cozido(a)	530	1568	12,4

Continua

Tabela das pegadas – continuação

7107617	carne de cotia	4	assado(a)	583	1568	12,4
7107622	carne de jabuti	2	cozido(a)	530	1568	12,4
7107801	carne de primeira	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7107801	carne de primeira	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	4676	3148	19,5
7107801	carne de primeira	4	assado(a)	4742	3148	19,5
7107801	carne de primeira	5	frito(a)	4463	3012	18,7
7107801	carne de primeira	6	empanado(a)/à milanesa	3823	2601	16,2
7107801	carne de primeira	7	refogado(a)	4470	3012	18,7
7107801	carne de primeira	8	molho vermelho	3796	2543	15,8
7107801	carne de primeira	9	molho branco	3811	2564	16,0
7107801	carne de primeira	11	com manteiga/óleo	4470	3012	18,7
7107804	chuleta	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7107804	chuleta	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	4676	3148	19,5
7107804	chuleta	4	assado(a)	4742	3148	19,5
7107804	chuleta	5	frito(a)	4463	3012	18,7
7107805	file não especificado	1	cru(a)	3273	2204	13,6
7107805	file não especificado	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7107805	file não especificado	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	4676	3148	19,5
7107805	file não especificado	4	assado(a)	4742	3148	19,5
7107805	file não especificado	5	frito(a)	4463	3012	18,7
7107805	file não especificado	6	empanado(a)/à milanesa	3823	2601	16,2
7107805	file não especificado	7	refogado(a)	4470	3012	18,7
7107805	file não especificado	8	molho vermelho	3796	2543	15,8
7107805	file não especificado	11	com manteiga/óleo	4470	3012	18,7
7107805	file não especificado	13	ensopado	2389	1599	10,0
7107805	file não especificado	99	não se aplica	4695	3148	19,5
7108107	miúdo de bode	2	cozido(a)	1184	160	9,2
7108301	pé suíno fresco	2	cozido(a)	520	238	13,6
7108301	pé suíno fresco	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	501	238	13,6
7108301	pé suíno fresco	5	frito(a)	497	247	13,2
7109101	carne bovina	1	cru(a)	3273	2204	13,6
7109101	carne bovina	2	cozido(a)	4215	2825	17,5
7109101	carne bovina	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	4196	2825	17,5
7109101	carne bovina	4	assado(a)	4262	2825	17,5
7109101	carne bovina	5	frito(a)	4008	2705	16,8
7109101	carne bovina	6	empanado(a)/à milanesa	3440	2343	14,6
7109101	carne bovina	7	refogado(a)	4014	2705	16,8
7109101	carne bovina	8	molho vermelho	3412	2285	14,2
7109101	carne bovina	9	molho branco	3427	2305	14,4
7109101	carne bovina	10	ao alho e óleo	3389	2336	14,4
7109101	carne bovina	11	com manteiga/óleo	4014	2705	16,8
7109101	carne bovina	12	ao vinagrete	3396	2289	14,3

Continua

Tabela das pegadas – continuação

7109101	carne bovina	13	ensopado	2149	1438	9,0
7109101	carne bovina	15	sopa	1724	1183	7,3
7109101	carne bovina	99	não se aplica	4215	2825	17,5
7110601	lombo não especificado	1	cru(a)	401	751	3,5
7110601	lombo não especificado	2	cozido(a)	605	1099	5,1
7110601	lombo não especificado	4	assado(a)	652	1099	5,1
7110601	lombo não especificado	5	frito(a)	578	1065	5,0
7110601	lombo não especificado	9	molho branco	539	924	4,5
7110801	musculo não especificado	2	cozido(a)	4695	3148	19,5
7110801	musculo não especificado	13	ensopado	2389	1599	10,0
7110902	ossada não especificada	2	cozido(a)	4630	3104	19,2
7110902	ossada não especificada	7	refogado(a)	4408	2970	18,4
7110902	ossada não especificada	15	sopa	3479	2350	14,6
7110902	ossada não especificada	99	não se aplica	4630	3104	19,2
7111202	carne de segunda	1	cru(a)	3273	2204	13,6
7111202	carne de segunda	2	cozido(a)	4215	2825	17,5
7111202	carne de segunda	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	4196	2825	17,5
7111202	carne de segunda	4	assado(a)	4262	2825	17,5
7111202	carne de segunda	5	frito(a)	4008	2705	16,8
7111202	carne de segunda	6	empanado(a)/à milanesa	3440	2343	14,6
7111202	carne de segunda	7	refogado(a)	4014	2705	16,8
7111202	carne de segunda	8	molho vermelho	3412	2285	14,2
7111202	carne de segunda	10	ao alho e óleo	3389	2336	14,4
7111202	carne de segunda	13	ensopado	2149	1438	9,0
7111401	contrafilé orgânico	4	assado(a)	4742	3148	19,5
7111405	bisteca orgânica	4	assado(a)	4742	3148	19,5
7111405	bisteca orgânica	5	frito(a)	4463	3012	18,7
7111702	cabeça de lombo (carne bovina) orgânica	1	cru(a)	487	912	4,2
7111702	cabeça de lombo (carne bovina) orgânica	4	assado(a)	761	1303	6,1
7111702	cabeça de lombo (carne bovina) orgânica	5	frito(a)	682	1260	5,9
7111806	tatu (lagarto redondo) orgânico	4	assado(a)	4742	3148	19,5
pescados e frutos do mar						
7200101	peixe de mar (inteiro, em posta etc.)	1	cru(a)	530	0	27,1
7200101	peixe de mar (inteiro, em posta etc.)	2	cozido(a)	634	0	31,7
7200101	peixe de mar (inteiro, em posta etc.)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	621	0	31,7
7200101	peixe de mar (inteiro, em posta etc.)	4	assado(a)	649	0	31,7
7200101	peixe de mar (inteiro, em posta etc.)	5	frito(a)	605	21	30,3
7200101	peixe de mar (inteiro, em posta etc.)	6	empanado(a)/à milanesa	573	83	26,0
7200101	peixe de mar (inteiro, em posta etc.)	8	molho vermelho	549	25	25,6
7200101	peixe de mar (inteiro, em posta etc.)	9	molho branco	564	45	25,8
7200101	peixe de mar (inteiro, em posta etc.)	13	ensopado	358	25	16,1
7200401	peixe de mar salgado (inteiro, em posta etc.)	2	cozido(a)	602	0	29,2

Continua

Tabela das pegadas – continuação

7200401	peixe de mar salgado (inteiro, em posta etc.)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	590	0	29,2
7200401	peixe de mar salgado (inteiro, em posta etc.)	4	assado(a)	624	0	29,2
7200401	peixe de mar salgado (inteiro, em posta etc.)	5	frito(a)	605	21	30,3
7200401	peixe de mar salgado (inteiro, em posta etc.)	6	empanado(a)/à milanesa	573	83	26,0
7200401	peixe de mar salgado (inteiro, em posta etc.)	9	molho branco	536	45	23,7
7200401	peixe de mar salgado (inteiro, em posta etc.)	13	ensopado	339	25	14,8
7260101	camarão	1	cru(a)	2881	0	29,0
7260101	camarão	2	cozido(a)	5695	0	57,3
7260101	camarão	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	5686	0	57,3
7260101	camarão	4	assado(a)	5708	0	57,3
7260101	camarão	5	frito(a)	5416	21	54,6
7260101	camarão	6	empanado(a)/à milanesa	4615	83	46,5
7260101	camarão	7	refogado(a)	5420	21	54,6
7260101	camarão	8	molho vermelho	4594	25	46,0
7260101	camarão	9	molho branco	4609	45	46,2
7260101	camarão alho e óleo	10	ao alho e óleo	4578	76	46,2
7260101	camarão	13	ensopado	2884	25	28,8
7260101	camarão	99	não se aplica	5695	0	57,3
7261101	siri	2	cozido(a)	1742	0	57,3
7261101	siri	6	empanado(a)/à milanesa	1453	83	46,5
7261101	siri	7	refogado(a)	1664	21	54,6
7261120	baú (siri)	2	cozido(a)	1742	0	57,3
7261121	goiá	1	cru(a)	2480	0	29,0
7262101	caranguejo	2	cozido(a)	1742	0	57,3
7262101	caranguejo	4	assado(a)	1754	0	57,3
7262101	caranguejo	12	ao vinagrete	1413	28	46,1
7262105	guaiamu	2	cozido(a)	4905	0	57,3
7263101	marisco	2	cozido(a)	1274	0	57,3
7263101	marisco	5	frito(a)	1216	21	54,6
7263101	marisco	8	molho vermelho	1057	25	46,0
7263101	marisco	99	não se aplica	1274	0	57,3
7264101	ostra	2	cozido(a)	1274	0	57,3
7265101	lula	6	empanado(a)/à milanesa	1576	83	46,5
7266101	sururu	2	cozido(a)	1540	0	57,3
7266101	sururu	13	ensopado	807	25	28,8
7270401	bacalhau	2	cozido(a)	382	0	27,0
7270401	bacalhau	4	assado(a)	404	0	27,0
7270401	bacalhau	5	frito(a)	376	21	25,9
7270401	bacalhau	6	empanado(a)/à milanesa	372	83	22,2
7270401	bacalhau	7	refogado(a)	372	21	25,9
7270401	bacalhau	8	molho vermelho	345	25	21,8
7270401	bacalhau	13	ensopado	229	25	13,7

Continua

Tabela das pegadas – continuação

7270401	bacalhau	99	não se aplica	404	0	27,0
7273101	ovas de peixe (qualquer espécie)	4	assado(a)	609	1280	5,2
7273101	ovas de peixe (qualquer espécie)	5	frito(a)	572	1237	5,1
7400101	peixe de água doce (inteiro, em posta etc.)	1	cru(a)	396	0	33,1
7400101	peixe de água doce (inteiro, em posta etc.)	2	cozido(a)	477	0	38,7
7400101	peixe de água doce (inteiro, em posta etc.)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	464	0	38,7
7400101	peixe de água doce (inteiro, em posta etc.)	4	assado(a)	491	0	38,7
7400101	peixe de água doce (inteiro, em posta etc.)	5	frito(a)	455	21	37,0
7400101	peixe de água doce (inteiro, em posta etc.)	6	empanado(a)/à milanesa	447	83	31,6
7400101	peixe de água doce (inteiro, em posta etc.)	7	refogado(a)	465	21	37,0
7400101	peixe de água doce (inteiro, em posta etc.)	8	molho vermelho	423	25	31,2
7400101	peixe de água doce (inteiro, em posta etc.)	9	molho branco	438	45	31,4
7400101	peixe de água doce (inteiro, em posta etc.)	13	ensopado	279	25	19,6
7400101	peixe de água doce (inteiro, em posta etc.)	99	não se aplica	464	0	38,7
7400401	peixe de água doce salgado (inteiro, em posta etc.)	2	cozido(a)	411	0	29,2
7400401	peixe de água doce salgado (inteiro, em posta etc.)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	399	0	29,2
7400401	peixe de água doce salgado (inteiro, em posta etc.)	4	assado(a)	433	0	29,2
7400401	peixe de água doce salgado (inteiro, em posta etc.)	5	frito(a)	403	21	27,9
7400401	peixe de água doce salgado (inteiro, em posta etc.)	6	empanado(a)/à milanesa	395	83	23,9
7400401	peixe de água doce salgado (inteiro, em posta etc.)	8	molho vermelho	368	25	23,5
7400401	peixe de água doce salgado (inteiro, em posta etc.)	13	ensopado	244	25	14,8
7444101	tracajá	2	cozido(a)	704	0	34,3
7600101	peixe não especificado (inteiro, em posta etc.)	1	cru(a)	490	0	15,6
7600101	peixe não especificado (inteiro, em posta etc.)	2	cozido(a)	587	0	18,3
7600101	peixe não especificado (inteiro, em posta etc.)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	574	0	18,3
7600101	peixe não especificado (inteiro, em posta etc.)	4	assado(a)	601	0	18,3
7600101	peixe não especificado (inteiro, em posta etc.)	5	frito(a)	560	21	17,6
7600101	peixe não especificado (inteiro, em posta etc.)	6	empanado(a)/à milanesa	536	83	15,2
7600101	peixe não especificado (inteiro, em posta etc.)	7	refogado(a)	570	21	17,6
7600101	peixe não especificado (inteiro, em posta etc.)	8	molho vermelho	511	25	14,8
7600101	peixe não especificado (inteiro, em posta etc.)	9	molho branco	526	45	15,0
7600101	peixe não especificado (inteiro, em posta etc.)	13	ensopado	334	25	9,3
7600401	peixe não especificado salgado (inteiro, posta etc.)	2	cozido(a)	411	0	29,2
7600401	peixe não especificado salgado (inteiro, posta etc.)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	399	0	29,2
7600401	peixe não especificado salgado (inteiro, posta etc.)	4	assado(a)	433	0	29,2
7600401	peixe não especificado salgado (inteiro, posta etc.)	5	frito(a)	403	21	27,9
7600401	peixe não especificado salgado (inteiro, posta etc.)	6	empanado(a)/à milanesa	395	83	23,9
enlatados e conservas						
7700101	azeitona	99	não se aplica	110	1356	1,0
7700201	ervilha em conserva	99	não se aplica	176	127	0,5
7700202	petit pois	99	não se aplica	176	127	0,5
7700401	milho verde em conserva	99	não se aplica	247	178	0,7

Continua

Tabela das pegadas – continuação

7700501	palmito em conserva	99	não se aplica	82	522	0,6
7700601	cogumelo em conserva	99	não se aplica	338	127	0,1
7700602	champignon em conserva	99	não se aplica	338	127	0,1
7700701	aspargo em conserva	99	não se aplica	62	261	0,6
7700901	repolho em conserva	99	não se aplica	89	564	0,6
7700902	chucrute	99	não se aplica	89	564	0,6
7701101	legume não especificado em conserva	99	não se aplica	160	513	0,6
7701404	creme de cebola (sopa desidratada)	99	não se aplica	50	102	0,6
7701405	creme de legumes (sopa desidratada)	99	não se aplica	48	102	0,6
7701406	yakissoba	99	não se aplica	924	642	4,1
7701501	milho verde com ervilha em conserva	1	cru(a)	173	125	0,5
7701501	milho verde com ervilha em conserva	2	cozido(a)	173	125	0,5
7701501	milho verde com ervilha em conserva	5	frito(a)	182	140	0,7
7701501	milho verde com ervilha em conserva	99	não se aplica	173	125	0,5
7701901	feijoada	99	não se aplica	1450	1291	2,9
7702001	feijão branco com dobradinha em conserva	99	não se aplica	530	1280	5,2
7702101	cozido	99	não se aplica	1482	1056	6,1
7702302	pasta de carne em conserva	99	não se aplica	530	1280	5,2
7702402	pasta de presunto em conserva	99	não se aplica	530	1280	5,2
7702502	pasta de galinha em conserva	99	não se aplica	530	1280	5,2
7702601	carne bovina em conserva	99	não se aplica	1859	1641	6,7
7702602	almondega	99	não se aplica	3473	2325	14,4
7702603	kitute bovino	99	não se aplica	1859	1641	6,7
7702604	almondega ao molho em conserva	99	não se aplica	679	1641	6,7
7702704	kitute suíno	99	não se aplica	2122	1873	7,6
7702705	presuntada	99	não se aplica	776	1873	7,6
7702707	fiambre	1	cru(a)	1450	1280	5,2
7702707	fiambre	2	cozido(a)	2135	1873	7,6
7702707	fiambre	4	assado(a)	2155	1873	7,6
7702707	fiambre	5	frito(a)	2037	1801	7,4
7702801	salsicha em conserva	99	não se aplica	1455	1280	5,2
7703002	sardinha em conserva	99	não se aplica	410	1500	6,1
7703402	atum em conserva	99	não se aplica	488	1786	7,3
7703701	pepino em conserva	99	não se aplica	82	522	0,6
7703902	pasta de peixe em conserva	99	não se aplica	350	1280	5,2
7704001	picles	99	não se aplica	82	522	0,6
7705201	nabo em conserva	99	não se aplica	82	522	0,6
7705401	strogonoff	99	não se aplica	2844	1917	12,0
7706001	salmão em conserva	99	não se aplica	410	1500	6,1
7706104	creme de cebola (sopa desidratada) light	99	não se aplica	48	102	0,6
7706105	creme de legumes (sopa desidratada) light	99	não se aplica	48	102	0,6
7706106	yakissoba (sopa de legumes desidratada) light	99	não se aplica	40	29	0,2

Continua

Tabela das pegadas – continuação

7706302	atum em conserva light	99	não se aplica	410	1500	6,1
aves e ovos						
7800103	frango inteiro	1	cru(a)	388	523	3,1
7800103	frango inteiro	2	cozido(a)	498	654	3,9
7800103	frango inteiro	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	486	654	3,9
7800103	frango inteiro	4	assado(a)	551	654	3,9
7800103	frango inteiro	5	frito(a)	482	643	3,9
7800103	frango inteiro	6	empanado(a)/à milanesa	465	606	3,7
7800103	frango inteiro	7	refogado(a)	482	643	3,9
7800103	frango inteiro	8	molho vermelho	437	548	3,3
7800103	frango inteiro	13	ensopado	287	352	2,1
7800301	parte de galinha ou frango não especificada	1	cru(a)	388	523	3,1
7800301	parte de galinha ou frango não especificada	2	cozido(a)	498	654	3,9
7800301	parte de galinha ou frango não especificada	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	486	654	3,9
7800301	parte de galinha ou frango não especificada	4	assado(a)	551	654	3,9
7800301	parte de galinha ou frango não especificada	5	frito(a)	482	643	3,9
7800301	parte de galinha ou frango não especificada	6	empanado(a)/à milanesa	465	606	3,7
7800301	parte de galinha ou frango não especificada	7	refogado(a)	482	643	3,9
7800301	parte de galinha ou frango não especificada	8	molho vermelho	437	548	3,3
7800301	parte de galinha ou frango não especificada	13	ensopado	287	352	2,1
7800301	parte de galinha ou frango não especificada	99	não se aplica	498	654	3,9
7800302	frango em pedaços	1	cru(a)	388	523	3,1
7800302	frango em pedaços	2	cozido(a)	498	654	3,9
7800302	frango em pedaços	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	486	654	3,9
7800302	frango em pedaços	4	assado(a)	551	654	3,9
7800302	frango em pedaços	5	frito(a)	482	643	3,9
7800302	frango em pedaços	6	empanado(a)/à milanesa	465	606	3,7
7800302	frango em pedaços	7	refogado(a)	482	643	3,9
7800302	frango em pedaços	8	molho vermelho	437	548	3,3
7800302	frango em pedaços	9	molho branco	452	569	3,5
7800302	frango em pedaços	10	ao alho e óleo	421	599	3,5
7800302	frango em pedaços	11	com manteiga/óleo	482	643	3,9
7800302	frango em pedaços	13	ensopado	287	352	2,1
7800302	frango em pedaços	15	sopa	240	315	1,9
7800302	frango em pedaços	99	não se aplica	498	654	3,9
7800303	galinha em pedaços	2	cozido(a)	498	654	3,9
7800303	galinha em pedaços	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	486	654	3,9
7800303	galinha em pedaços	4	assado(a)	551	654	3,9
7800303	galinha em pedaços	5	frito(a)	482	643	3,9
7800303	galinha em pedaços	6	empanado(a)/à milanesa	465	606	3,7
7800303	galinha em pedaços	7	refogado(a)	482	643	3,9
7800303	galinha em pedaços	8	molho vermelho	437	548	3,3

Continua

Tabela das pegadas – continuação

7800303	galinha em pedaços	9	molho branco	452	569	3,5
7800303	galinha em pedaços	13	ensopado	287	352	2,1
7800304	carne de galinha	1	cru(a)	388	523	3,1
7800304	carne de galinha	2	cozido(a)	498	654	3,9
7800304	carne de galinha	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	486	654	3,9
7800304	carne de galinha	4	assado(a)	551	654	3,9
7800304	carne de galinha	5	frito(a)	482	643	3,9
7800304	carne de galinha	6	empanado(a)/à milanesa	465	606	3,7
7800304	carne de galinha	7	refogado(a)	482	643	3,9
7800304	carne de galinha	8	molho vermelho	437	548	3,3
7800304	carne de galinha	9	molho branco	452	569	3,5
7800304	carne de galinha	13	ensopado	287	352	2,1
7800304	carne de galinha	15	sopa	240	315	1,9
7800304	carne de galinha	99	não se aplica	498	654	3,9
7800401	peito de galinha ou frango	1	cru(a)	388	523	3,1
7800401	peito de galinha ou frango	2	cozido(a)	498	654	3,9
7800401	peito de galinha ou frango	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	486	654	3,9
7800401	peito de galinha ou frango	4	assado(a)	551	654	3,9
7800401	peito de galinha ou frango	5	frito(a)	482	643	3,9
7800401	peito de galinha ou frango	6	empanado(a)/à milanesa	465	606	3,7
7800401	peito de galinha ou frango	7	refogado(a)	482	643	3,9
7800401	peito de galinha ou frango	8	molho vermelho	437	548	3,3
7800401	peito de galinha ou frango	9	molho branco	452	569	3,5
7800401	peito de galinha ou frango	13	ensopado	287	352	2,1
7800401	peito de galinha ou frango	15	sopa	240	315	1,9
7800401	peito de galinha ou frango	99	não se aplica	498	654	3,9
7800402	file de frango	1	cru(a)	388	523	3,1
7800402	file de frango	2	cozido(a)	498	654	3,9
7800402	file de frango	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	486	654	3,9
7800402	file de frango	4	assado(a)	551	654	3,9
7800402	file de frango	5	frito(a)	482	643	3,9
7800402	file de frango	6	empanado(a)/à milanesa	465	606	3,7
7800402	file de frango	7	refogado(a)	482	643	3,9
7800402	file de frango	8	molho vermelho	437	548	3,3
7800402	file de frango	9	molho branco	452	569	3,5
7800402	file de frango	10	ao alho e óleo	421	599	3,5
7800402	file de frango	13	ensopado	287	352	2,1
7800402	file de frango	99	não se aplica	498	654	3,9
7800602	carcaça de galinha ou frango	2	cozido(a)	559	736	4,4
7800602	carcaça de galinha ou frango	4	assado(a)	612	736	4,4
7800602	carcaça de galinha ou frango	5	frito(a)	540	721	4,3
7800602	carcaça de galinha ou frango	7	refogado(a)	540	721	4,3

Continua

Tabela das pegadas – continuação

7800602	carcaça de galinha ou frango	13	ensopado	317	393	2,4
7800701	asa de galinha ou frango	1	cru(a)	388	523	3,1
7800701	asa de galinha ou frango	2	cozido(a)	498	654	3,9
7800701	asa de galinha ou frango	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	486	654	3,9
7800701	asa de galinha ou frango	4	assado(a)	551	654	3,9
7800701	asa de galinha ou frango	5	frito(a)	482	643	3,9
7800701	asa de galinha ou frango	6	empanado(a)/à milanesa	465	606	3,7
7800701	asa de galinha ou frango	7	refogado(a)	482	643	3,9
7800701	asa de galinha ou frango	8	molho vermelho	437	548	3,3
7800701	asa de galinha ou frango	13	ensopado	287	352	2,1
7800702	drumete de galinha ou frango	2	cozido(a)	498	654	3,9
7800702	drumete de galinha ou frango	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	486	654	3,9
7800702	drumete de galinha ou frango	4	assado(a)	551	654	3,9
7800702	drumete de galinha ou frango	5	frito(a)	482	643	3,9
7800702	drumete de galinha ou frango	7	refogado(a)	482	643	3,9
7800702	drumete de galinha ou frango	8	molho vermelho	437	548	3,3
7800801	pescoço de galinha ou frango	2	cozido(a)	498	654	3,9
7800801	pescoço de galinha ou frango	4	assado(a)	551	654	3,9
7800801	pescoço de galinha ou frango	5	frito(a)	482	643	3,9
7800801	pescoço de galinha ou frango	7	refogado(a)	482	643	3,9
7800801	pescoço de galinha ou frango	9	molho branco	452	569	3,5
7800901	pé de galinha ou frango	2	cozido(a)	498	654	3,9
7800901	pé de galinha ou frango	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	486	654	3,9
7800901	pé de galinha ou frango	4	assado(a)	551	654	3,9
7800901	pé de galinha ou frango	5	frito(a)	482	643	3,9
7800901	pé de galinha ou frango	7	refogado(a)	482	643	3,9
7800901	pé de galinha ou frango	8	molho vermelho	437	548	3,3
7800901	pé de galinha ou frango	13	ensopado	287	352	2,1
7801001	miúdo de galinha ou frango	2	cozido(a)	396	516	3,1
7801001	miúdo de galinha ou frango	4	assado(a)	449	516	3,1
7801001	miúdo de galinha ou frango	5	frito(a)	385	512	3,1
7801001	miúdo de galinha ou frango	8	molho vermelho	356	438	2,7
7801001	miúdo de galinha ou frango	15	sopa	199	259	1,6
7801101	moela de galinha ou frango	2	cozido(a)	396	516	3,1
7801101	moela de galinha ou frango	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	383	516	3,1
7801101	moela de galinha ou frango	5	frito(a)	385	512	3,1
7801101	moela de galinha ou frango	7	refogado(a)	385	512	3,1
7801101	moela de galinha ou frango	8	molho vermelho	356	438	2,7
7801101	moela de galinha ou frango	9	molho branco	371	458	2,8
7801101	moela de galinha ou frango	13	ensopado	236	284	1,7
7801101	moela de galinha ou frango	15	sopa	199	259	1,6
7801202	coração de frango	2	cozido(a)	402	516	3,1

Continua

Tabela das pegadas – continuação

7801202	coração de frango	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	383	516	3,1
7801202	coração de frango	4	assado(a)	449	516	3,1
7801202	coração de frango	5	frito(a)	385	512	3,1
7801202	coração de frango	13	ensopado	242	284	1,7
7801301	fígado de galinha ou frango	2	cozido(a)	396	516	3,1
7801301	fígado de galinha ou frango	4	assado(a)	449	516	3,1
7801301	fígado de galinha ou frango	5	frito(a)	385	512	3,1
7801407	canja	99	não se aplica	498	654	3,9
7801702	peru em pedaço não especificado	2	cozido(a)	483	559	3,3
7801702	peru em pedaço não especificado	4	assado(a)	536	559	3,3
7801702	peru em pedaço não especificado	5	frito(a)	468	553	3,3
7801702	peru em pedaço não especificado	13	ensopado	279	305	1,9
7801801	peito de peru	1	cru(a)	376	447	2,7
7801801	peito de peru	2	cozido(a)	389	447	2,7
7801801	peito de peru	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	376	447	2,7
7801801	peito de peru	4	assado(a)	442	447	2,7
7801801	peito de peru	5	frito(a)	378	447	2,7
7801801	peito de peru	6	empanado(a)/à milanesa	377	441	2,7
7801801	peito de peru	99	não se aplica	389	447	2,7
7802101	asa de peru	2	cozido(a)	562	654	3,9
7802101	asa de peru	4	assado(a)	616	654	3,9
7802701	chester	2	cozido(a)	450	589	3,5
7802701	chester	4	assado(a)	503	589	3,5
7802701	chester	99	não se aplica	450	589	3,5
7802702	tender	4	assado(a)	503	589	3,5
7802801	nambu	2	cozido(a)	559	736	4,4
7802901	nuggets de frango	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	528	1600	6,5
7802901	nuggets de frango	4	assado(a)	561	1600	6,5
7802901	nuggets de frango	5	frito(a)	523	1541	6,4
7802901	nuggets de frango	6	empanado(a)/à milanesa	496	1363	5,8
7802901	nuggets de frango	7	refogado(a)	523	1541	6,4
7802902	steak de frango	2	cozido(a)	541	1600	6,5
7802902	steak de frango	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	528	1600	6,5
7802902	steak de frango	4	assado(a)	561	1600	6,5
7802902	steak de frango	5	frito(a)	523	1541	6,4
7802902	steak de frango	6	empanado(a)/à milanesa	492	1363	5,8
7802902	steak de frango	99	não se aplica	528	1600	6,5
7803001	codorna	5	frito(a)	540	721	4,3
7803201	pé e asa de galinha ou frango	2	cozido(a)	498	654	3,9
7803201	pé e asa de galinha ou frango	4	assado(a)	551	654	3,9
7803201	pé e asa de galinha ou frango	5	frito(a)	482	643	3,9
7803301	ovo de galinha	1	cru(a)	372	340	2,3

Continua

Tabela das pegadas – continuação

7803301	ovo de galinha	2	cozido(a)	382	340	2,3
7803301	ovo de galinha	4	assado(a)	394	340	2,3
7803301	ovo de galinha	5	frito(a)	368	344	2,4
7803301	ovo de galinha	7	refogado(a)	365	344	2,4
7803301	ovo de galinha	8	molho vermelho	337	297	2,1
7803301	ovo de galinha	10	ao alho e óleo	323	348	2,2
7803301	ovo de galinha	11	com manteiga/óleo	371	344	2,4
7803301	ovo de galinha	12	ao vinagrete	321	300	2,2
7803301	ovo de galinha	13	ensopado	221	195	1,4
7803301	ovo de galinha	14	mingau	175	180	1,1
7803301	ovo de galinha	99	não se aplica	382	340	2,3
7803501	ovo de codorna	1	cru(a)	374	341	2,3
7803501	ovo de codorna	2	cozido(a)	383	341	2,3
7803501	ovo de codorna	5	frito(a)	370	346	2,4
7803501	ovo de codorna	12	ao vinagrete	322	302	2,2
7803501	ovo de codorna	99	não se aplica	383	341	2,3
7803702	galinha de angola abatida, congelada ou viva	2	cozido(a)	498	654	3,9
7803702	galinha de angola abatida, congelada ou viva	4	assado(a)	551	654	3,9
7803703	capote	2	cozido(a)	498	654	3,9
7803703	capote	4	assado(a)	551	654	3,9
7803703	capote	5	frito(a)	482	643	3,9
7803707	mutum	2	cozido(a)	498	654	3,9
7803907	pato em pedaços	2	cozido(a)	498	654	3,9
7803907	pato em pedaços	13	ensopado	287	352	2,1
7803908	peito de pato	5	frito(a)	482	643	3,9
7803913	carne de pato	2	cozido(a)	498	654	3,9
7803913	carne de pato	4	assado(a)	551	654	3,9
7803913	carne de pato	5	frito(a)	482	643	3,9
7805401	peito de peru light	1	cru(a)	376	447	2,7
7805401	peito de peru light	2	cozido(a)	483	559	3,3
7805401	peito de peru light	99	não se aplica	483	559	3,3
7805501	frango inteiro orgânico	2	cozido(a)	559	736	4,4
7805501	frango inteiro orgânico	4	assado(a)	612	736	4,4
7805702	file de frango orgânico	2	cozido(a)	498	654	3,9
7805702	file de frango orgânico	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	486	654	3,9
7805702	file de frango orgânico	5	frito(a)	482	643	3,9
7805702	file de frango orgânico	6	empanado(a)/à milanesa	465	606	3,7
laticínios						
7900101	leite de vaca integral	99	não se aplica	127	135	0,8
7900201	leite de vaca fresco	99	não se aplica	127	132	0,8
7900301	leite de cabra	99	não se aplica	132	120	0,8
7900601	leite em pó integral	99	não se aplica	133	67	0,3

Continua

Tabela das pegadas – continuação

7900710	leite em pó desnatado	99	não se aplica	133	67	0,3
7900801	leite em pó	99	não se aplica	133	67	0,3
7900901	leite condensado	99	não se aplica	200	165	1,0
7900903	leite beijinho	99	não se aplica	200	165	1,0
7901001	creme de leite	99	não se aplica	627	495	4,5
7901101	chantilly	99	não se aplica	257	204	1,4
7901201	iogurte de qualquer sabor	99	não se aplica	343	150	1,3
7901203	iogurte desnatado	99	não se aplica	333	265	2,6
7901204	iogurte natural	99	não se aplica	161	265	2,6
7901301	yakult de qualquer sabor	99	não se aplica	79	152	5,8
7901303	bebida láctea	99	não se aplica	79	140	5,8
7901304	leite fermentado	99	não se aplica	79	152	5,8
7901401	coalhada	99	não se aplica	333	265	2,6
7901501	manteiga com ou sem sal	99	não se aplica	603	422	11,5
7901505	manteiga de garrafa	99	não se aplica	910	422	11,5
7901602	margarina com ou sem sal	99	não se aplica	157	132	6,6
7901701	queijo prato	99	não se aplica	818	626	2,8
7901703	queijo colonial	99	não se aplica	818	626	2,8
7901705	queijo de colônia	99	não se aplica	818	626	2,8
7901801	queijo muçarela	99	não se aplica	923	696	3,6
7901803	muçarela	99	não se aplica	818	712	2,8
7901807	muçarela de búfala	99	não se aplica	818	626	2,8
7901809	queijo de búfalo	99	não se aplica	818	626	2,8
7901901	queijo de reino	99	não se aplica	818	626	2,8
7902001	queijo de minas	99	não se aplica	835	375	4,1
7902003	queijo de manteiga	99	não se aplica	818	626	2,8
7902004	quechimia	99	não se aplica	295	125	0,6
7902005	queijo de coalho	99	não se aplica	818	626	2,8
7902008	queijo canastra	99	não se aplica	818	626	2,8
7902201	queijo ricota	99	não se aplica	400	262	1,4
7902301	leite de soja com sabor	99	não se aplica	79	152	5,8
7902303	ades original	99	não se aplica	94	41	5,8
7902403	queijo ralado	99	não se aplica	876	597	4,1
7902501	queijo provolone	99	não se aplica	818	626	2,8
7902801	queijo polenguinho	99	não se aplica	818	626	2,8
7902901	requeijão	99	não se aplica	818	626	2,8
7902902	queijo cremoso	99	não se aplica	818	626	2,8
7903001	queijo não especificado	99	não se aplica	897	597	5,4
7903101	leite com sabor	99	não se aplica	55	152	5,8
7903102	leite achocolatado	99	não se aplica	79	152	5,8
7903109	leite aromatizado	99	não se aplica	79	152	5,8
7903110	bebida achocolatada	99	não se aplica	79	152	5,8

Continua

Tabela das pegadas – continuação

7903201	nata	99	não se aplica	333	265	2,6
7903301	queijo gorgonzola	99	não se aplica	876	597	4,1
7903402	tofu	99	não se aplica	59	98	0,3
7903501	leite de soja em pó	99	não se aplica	11	46	0,7
7903601	leite de vaca desnatado	99	não se aplica	111	120	0,8
7903702	leite de vaca semidesnatado	99	não se aplica	141	124	0,8
7903801	leite não especificado pasteurizado	99	não se aplica	127	132	0,8
7903901	iogurte de qualquer sabor light	99	não se aplica	333	265	2,6
7904001	iogurte de qualquer sabor diet	99	não se aplica	333	265	2,6
7904201	margarina light	99	não se aplica	157	132	6,6
7904301	leite de vaca integral orgânico	99	não se aplica	127	132	0,8
7904401	leite de vaca fresco orgânico	99	não se aplica	127	132	0,8
7904601	leite semidesnatado de vaca orgânico	99	não se aplica	118	120	0,8
7904701	creme de leite orgânico	99	não se aplica	333	265	2,6
7904801	iogurte de qualquer sabor orgânico	99	não se aplica	333	265	2,6
7904803	iogurte de qualquer sabor desnatado orgânico	99	não se aplica	333	265	2,6
7904804	iogurte natural de qualquer sabor orgânico	99	não se aplica	333	265	2,6
7905103	muçarela light	99	não se aplica	818	626	2,8
7905104	queijo muçarela light	99	não se aplica	818	626	2,8
7905201	leite de soja com sabor light	99	não se aplica	79	152	5,8
7905203	ades light	99	não se aplica	79	152	5,8
7905601	creme de leite light	99	não se aplica	333	265	2,6
7905901	queijo prato light	99	não se aplica	818	626	2,8
7906001	queijo de minas light	99	não se aplica	818	626	2,8
7906005	queijo de coalho light	99	não se aplica	818	626	2,8
7906201	queijo ricota light	99	não se aplica	818	626	2,8
7906303	queijo ralado light	99	não se aplica	876	597	4,1
7906401	queijo polenguinho light	99	não se aplica	818	626	2,8
7906501	requeijão light	99	não se aplica	818	626	2,8
7906601	queijo não especificado light	99	não se aplica	818	626	2,8
7906702	leite achocolatado light	99	não se aplica	79	152	5,8
7906710	bebida achocolatada light	99	não se aplica	79	152	5,8
7906801	leite com sabor diet	99	não se aplica	79	152	5,8
7906802	leite achocolatado diet	99	não se aplica	79	152	5,8
7906810	bebida achocolatada diet	99	não se aplica	79	152	5,8
7906901	leite de soja em pó light	99	não se aplica	10	18	0,7
7907001	leite em pó com sabor	99	não se aplica	10	18	0,7
7907101	manteiga com ou sem sal light	99	não se aplica	987	422	11,5
7907301	queijo de minas frescal orgânico	99	não se aplica	818	626	2,8
7907305	queijo de coalho frescal orgânico	99	não se aplica	818	626	2,8
	panificados					
8000103	pão de hambúrguer	99	não se aplica	180	127	0,9

Continua

Tabela das pegadas – continuação

8000105	pão de sal	99	não se aplica	55	187	0,5
8000201	pão doce	99	não se aplica	180	127	0,9
8000203	chineque	99	não se aplica	257	204	1,4
8000218	chineque com farofa	99	não se aplica	257	204	1,4
8000229	pão de mel	99	não se aplica	257	204	1,4
8000234	panetone	99	não se aplica	257	204	1,4
8000237	bisnaguinha	99	não se aplica	93	127	0,9
8000240	croissant	99	não se aplica	180	127	0,9
8000501	pão de forma industrializado de qualquer marca	99	não se aplica	108	88	0,5
8000801	pão de queijo	99	não se aplica	200	165	1,0
8001101	pão de milho	99	não se aplica	180	127	0,9
8001401	pão integral	99	não se aplica	180	127	0,9
8001501	pão não especificado	99	não se aplica	180	127	0,9
8001901	torrada de qualquer pão	99	não se aplica	154	132	1,0
8002001	rosca doce	99	não se aplica	257	204	1,4
8002002	rosquinha doce	99	não se aplica	194	273	1,1
8002101	rosca salgada	99	não se aplica	164	223	1,1
8002106	rosquinha salgada	99	não se aplica	180	127	0,9
8002201	biscoito salgado	99	não se aplica	155	151	1,0
8002205	presuntinho biscoito	99	não se aplica	180	127	0,9
8002212	biscoito de polvilho	99	não se aplica	164	223	1,1
8002225	bolacha salgada	99	não se aplica	145	98	1,0
8002227	chips (salgadinhos)	99	não se aplica	390	127	0,9
8002230	baconzitos	99	não se aplica	180	127	0,9
8002236	biscoito salgado integral	99	não se aplica	100	62	0,9
8002301	biscoito doce	99	não se aplica	169	305	1,3
8002302	cavaco chinês	99	não se aplica	164	223	1,1
8002305	sequilho	99	não se aplica	164	223	1,1
8002306	tareco	99	não se aplica	164	223	1,1
8002309	solda	99	não se aplica	180	127	0,9
8002315	brevidade	99	não se aplica	164	223	1,1
8002334	bolacha doce	99	não se aplica	147	168	1,0
8002335	maria maluca (bolacha doce)	99	não se aplica	164	223	1,1
8002405	quebra quebra	99	não se aplica	164	223	1,1
8002502	rocambole	99	não se aplica	206	203	1,4
8002503	cuca de qualquer tipo	99	não se aplica	257	204	1,4
8002601	bolo de milho	99	não se aplica	225	197	1,2
8002604	amidomil (bolinho)	99	não se aplica	257	204	1,4
8002605	angusor de milho	99	não se aplica	257	204	1,4
8002609	grustoli (bolinho doce)	99	não se aplica	257	204	1,4
8002701	bolo de aipim	99	não se aplica	124	134	1,3
8002702	bolo de tapioca	99	não se aplica	157	219	1,5

Continua

Tabela das pegadas – continuação

8002703	bolo de macaxeira	99	não se aplica	124	134	1,3
8002704	bolo de goma	99	não se aplica	157	219	1,5
8002801	bolo de batata doce	99	não se aplica	160	162	1,1
8002901	bolo de arroz	99	não se aplica	186	153	1,0
8003101	bolo de cara	99	não se aplica	160	165	1,1
8003501	tortas doces de qualquer sabor	99	não se aplica	300	127	0,9
8003601	tortas salgadas de qualquer sabor	99	não se aplica	953	173	1,1
8003701	sonho	99	não se aplica	180	127	0,9
8003702	filhos (bolinho de farinha de trigo e ovos)	99	não se aplica	180	127	0,9
8003801	bolo de chocolate	99	não se aplica	170	188	2,8
8003902	brioche	99	não se aplica	164	192	1,0
8004001	bolo de laranja	99	não se aplica	157	159	1,1
8004101	bolo de coco	99	não se aplica	205	169	1,1
8004201	bolo de cenoura	99	não se aplica	153	169	1,0
8004601	bolo de trigo	99	não se aplica	294	262	3,4
8004701	broa	99	não se aplica	180	127	0,9
8004801	biscoito recheado	99	não se aplica	182	172	1,1
8004807	waffer (biscoito)	99	não se aplica	164	223	1,1
8004809	alfajores (biscoito)	99	não se aplica	164	223	1,1
8004810	bolacha recheada	99	não se aplica	155	246	1,2
8004813	rosca recheada	99	não se aplica	238	190	1,3
8004814	rosquinha recheada de qualquer sabor	99	não se aplica	164	223	1,1
8005201	biscoito não especificado	99	não se aplica	225	127	1,4
8006101	crepe	99	não se aplica	1969	1379	8,7
8006501	pão diet (de forma industrializado)	99	não se aplica	180	127	0,9
8006601	pão light (de forma industrializado)	99	não se aplica	180	127	0,9
8006701	pão integral light	99	não se aplica	180	127	0,9
8006801	pão integral light	99	não se aplica	180	127	0,9
8007001	tortas doces de qualquer sabor light	99	não se aplica	180	127	0,9
8007101	tortas doces de qualquer sabor diet	99	não se aplica	180	127	0,9
8007302	filhos (bolinho de farinha de trigo e ovos) light	99	não se aplica	953	173	1,1
8007402	filhos (bolinho de farinha de trigo e ovos) diet	99	não se aplica	953	173	1,1
8007501	bolo de chocolate light	99	não se aplica	257	204	1,4
8007601	bolo de chocolate diet	99	não se aplica	257	204	1,4
8007701	bolo de laranja light	99	não se aplica	256	204	1,5
8008001	bolo de coco diet	99	não se aplica	257	204	1,4
8008201	bolo de cenoura diet	99	não se aplica	257	204	1,4
8008301	biscoito recheado light	99	não se aplica	164	223	1,1
8008305	biscoito waffer light	99	não se aplica	164	223	1,1
8008307	waffer (biscoito) light	99	não se aplica	164	223	1,1
8008309	alfajores (biscoito) light	99	não se aplica	164	223	1,1
8008310	bolacha recheada light	99	não se aplica	294	547	2,1

Continua

Tabela das pegadas – continuação

8008401	biscoito recheado diet	99	não se aplica	164	223	1,1
8008408	rosquinha recheada de qualquer sabor diet	99	não se aplica	164	223	1,1
8008410	bolacha recheada diet	99	não se aplica	164	223	1,1
8010001	pão doce diet	99	não se aplica	257	204	1,4
8010029	pão de mel diet	99	não se aplica	257	204	1,4
8010034	panetone diet	99	não se aplica	257	204	1,4
8010101	biscoito salgado light	99	não se aplica	180	127	0,9
8010125	bolacha salgada light	99	não se aplica	180	127	0,9
8010127	chips (salgadinhos) light	99	não se aplica	180	127	0,9
8010401	biscoito doce light	99	não se aplica	164	223	1,1
8010434	bolacha doce light	99	não se aplica	164	223	1,1
8010501	biscoito doce diet	99	não se aplica	164	223	1,1
8010534	bolacha doce diet	99	não se aplica	164	223	1,1
8010601	bolo de banana	99	não se aplica	189	186	1,1
carnes industrializadas						
8100101	carne seca	2	cozido(a)	5023	4698	3,5
8100101	carne seca	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	5011	4698	3,5
8100101	carne seca	4	assado(a)	5045	4698	3,5
8100101	carne seca	5	frito(a)	4785	4484	3,5
8100101	carne seca	7	refogado(a)	4781	4484	3,5
8100101	carne seca	8	molho vermelho	4058	3783	3,0
8100101	carne seca	13	ensopado	2550	2374	2,0
8100102	carne de charque	1	cru(a)	3508	3288	2,5
8100102	carne de charque	2	cozido(a)	5023	4698	3,5
8100102	carne de charque	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	5011	4698	3,5
8100102	carne de charque	4	assado(a)	5045	4698	3,5
8100102	carne de charque	5	frito(a)	4785	4484	3,5
8100102	carne de charque	7	refogado(a)	4781	4484	3,5
8100102	carne de charque	8	molho vermelho	4058	3783	3,0
8100102	carne de charque	13	ensopado	2550	2374	2,0
8100103	jabá	2	cozido(a)	5023	4698	3,5
8100103	jabá	5	frito(a)	4785	4484	3,5
8100103	jabá	7	refogado(a)	4781	4484	3,5
8100103	jabá	99	não se aplica	5011	4698	3,5
8100201	carne de sol	1	cru(a)	3508	3288	2,5
8100201	carne de sol	2	cozido(a)	5023	4698	3,5
8100201	carne de sol	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	5011	4698	3,5
8100201	carne de sol	4	assado(a)	5045	4698	3,5
8100201	carne de sol	5	frito(a)	4785	4484	3,5
8100201	carne de sol	13	ensopado	2550	2374	2,0
8100202	carne do sertão	2	cozido(a)	5023	4698	3,5
8100202	carne do sertão	4	assado(a)	5045	4698	3,5

Continua

Tabela das pegadas – continuação

8100202	carne do sertão	5	frito(a)	4785	4484	3,5
8100502	hambúrguer de carne bovina	1	cru(a)	1450	1280	5,2
8100502	hambúrguer de carne bovina	2	cozido(a)	2084	1829	7,4
8100502	hambúrguer de carne bovina	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	2071	1829	7,4
8100502	hambúrguer de carne bovina	4	assado(a)	2104	1829	7,4
8100502	hambúrguer de carne bovina	5	frito(a)	1989	1759	7,2
8100502	hambúrguer de carne bovina	8	molho vermelho	1706	1487	6,2
8100502	hambúrguer de carne bovina	99	não se aplica	2071	1829	7,4
8100802	copa de porco defumada	99	não se aplica	1152	1060	2,8
8101005	bacon	99	não se aplica	1020	736	1,9
8101101	hambúrguer de frango	2	cozido(a)	2084	1829	7,4
8101101	hambúrguer de frango	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	2071	1829	7,4
8101101	hambúrguer de frango	4	assado(a)	2104	1829	7,4
8101101	hambúrguer de frango	5	frito(a)	1989	1759	7,2
8101101	hambúrguer de frango	6	empanado(a)/à milanesa	1730	1546	6,6
8101101	hambúrguer de frango	99	não se aplica	2071	1829	7,4
8102101	salsicha no varejo	1	cru(a)	353	1280	5,2
8102101	salsicha no varejo	2	cozido(a)	334	1164	4,7
8102101	salsicha no varejo	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	321	1164	4,7
8102101	salsicha no varejo	4	assado(a)	354	1164	4,7
8102101	salsicha no varejo	5	frito(a)	326	1127	4,7
8102101	salsicha no varejo	7	refogado(a)	326	1127	4,7
8102101	salsicha no varejo	8	molho vermelho	306	956	4,0
8102101	salsicha no varejo	9	molho branco	321	976	4,2
8102101	salsicha no varejo	10	ao alho e óleo	289	1007	4,2
8102101	salsicha no varejo	11	com manteiga/óleo	339	1127	4,7
8102101	salsicha no varejo	13	ensopado	205	607	2,6
8102101	salsicha no varejo	99	não se aplica	321	1164	4,7
8102204	linguiça (suína, bovina, mista etc.)	1	cru(a)	1780	1560	5,2
8102204	linguiça (suína, bovina, mista etc.)	2	cozido(a)	2618	2283	7,6
8102204	linguiça (suína, bovina, mista etc.)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	2605	2283	7,6
8102204	linguiça (suína, bovina, mista etc.)	4	assado(a)	2638	2283	7,6
8102204	linguiça (suína, bovina, mista etc.)	5	frito(a)	2496	2190	7,4
8102204	linguiça (suína, bovina, mista etc.)	6	empanado(a)/à milanesa	2157	1909	6,7
8102204	linguiça (suína, bovina, mista etc.)	7	refogado(a)	2496	2190	7,4
8102204	linguiça (suína, bovina, mista etc.)	8	molho vermelho	2133	1851	6,3
8102204	linguiça (suína, bovina, mista etc.)	11	com manteiga/óleo	2496	2190	7,4
8102204	linguiça (suína, bovina, mista etc.)	13	ensopado	1347	1167	4,0
8102204	linguiça (suína, bovina, mista etc.)	99	não se aplica	2605	2283	7,6
8102207	linguiça de frango	1	cru(a)	1455	1280	5,2
8102207	linguiça de frango	2	cozido(a)	2142	1873	7,6
8102207	linguiça de frango	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	2129	1873	7,6

Continua

Tabela das pegadas – continuação

8102207	linguiça de frango	4	assado(a)	2162	1873	7,6
8102207	linguiça de frango	5	frito(a)	2044	1801	7,4
8102401	chouriço	99	não se aplica	1455	1280	5,2
8102402	morcela	99	não se aplica	1455	1280	5,2
8102403	morcilha	1	cru(a)	1455	1280	5,2
8102403	morcilha	2	cozido(a)	1468	1280	5,2
8102501	paio	2	cozido(a)	2142	1873	7,6
8102601	mortadela	99	não se aplica	1455	1280	5,2
8102701	salame	99	não se aplica	1455	1280	5,2
8102702	salaminho	99	não se aplica	1130	1000	5,2
8102801	blanquet de peru	99	não se aplica	423	1280	5,2
8102901	presunto	99	não se aplica	788	724	1,9
8103001	hambúrguer de peru	2	cozido(a)	616	1829	7,4
8103001	hambúrguer de peru	4	assado(a)	637	1829	7,4
8103001	hambúrguer de peru	6	empanado(a)/à milanesa	556	1546	6,6
8103101	hambúrguer não especificado	2	cozido(a)	2084	1829	7,4
8103101	hambúrguer não especificado	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	2071	1829	7,4
8103101	hambúrguer não especificado	4	assado(a)	2104	1829	7,4
8103101	hambúrguer não especificado	5	frito(a)	1989	1759	7,2
8103101	hambúrguer não especificado	99	não se aplica	2071	1829	7,4
8103601	apresentado	99	não se aplica	530	1280	5,2
8103901	pururuca de porco	99	não se aplica	788	724	1,9
8103902	pele de porco preparada (pururuca)	99	não se aplica	788	724	1,9
8104001	patê (fígado, calabresa, frango, presunto etc.)	99	não se aplica	530	1280	5,2
8104101	carne de aves defumada	99	não se aplica	984	905	2,4
8104601	carne salgada não especificada	2	cozido(a)	4510	4216	3,2
8104601	carne salgada não especificada	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	4497	4216	3,2
8104601	carne salgada não especificada	4	assado(a)	4532	4216	3,2
8104601	carne salgada não especificada	5	frito(a)	4296	4027	3,2
8104601	carne salgada não especificada	7	refogado(a)	4293	4027	3,2
8104601	carne salgada não especificada	8	molho vermelho	3646	3397	2,8
8104601	carne salgada não especificada	99	não se aplica	4497	4216	3,2
8104904	mini chicken empanado	2	cozido(a)	541	1600	6,5
8104904	mini chicken empanado	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	528	1600	6,5
8104904	mini chicken empanado	4	assado(a)	561	1600	6,5
8104904	mini chicken empanado	5	frito(a)	523	1541	6,4
8104904	mini chicken empanado	6	empanado(a)/à milanesa	496	1363	5,8
8105001	mortadela light	99	não se aplica	353	1280	5,2
8105201	salsicha no varejo light	5	frito(a)	357	1237	5,1
8105401	salame light	99	não se aplica	353	1280	5,2
8105501	blanquet de peru light	99	não se aplica	423	1280	5,2
8105701	hambúrguer não especificado light	99	não se aplica	2071	1829	7,4

Continua

Tabela das pegadas – continuação

bebidas não alcoólicas e infusões						
8200101	refrigerante de cola tradicional	99	não se aplica	69	45	0,2
8200102	coca cola tradicional	99	não se aplica	38	45	0,2
8200202	fanta laranja tradicional	99	não se aplica	45	45	0,2
8200208	sukita tradicional	99	não se aplica	45	45	0,2
8200301	refrigerante de guaraná tradicional	99	não se aplica	45	45	0,2
8200302	guaraná tradicional	99	não se aplica	45	45	0,2
8200407	Sprite refrigerante tradicional	99	não se aplica	33	45	0,2
8200505	fanta uva tradicional	99	não se aplica	45	45	0,2
8200701	refrigerante de cola light	99	não se aplica	27	45	0,2
8200702	coca cola light	99	não se aplica	27	45	0,2
8200801	refrigerante de cola diet	99	não se aplica	27	45	0,2
8200902	minuano tradicional	99	não se aplica	45	45	0,2
8201104	mate tradicional	99	não se aplica	36	740	4,7
8201202	bidu tradicional	99	não se aplica	45	45	0,2
8201502	fanta laranja light	99	não se aplica	45	45	0,2
8201601	refrigerante de guaraná light	99	não se aplica	45	45	0,2
8201602	guaraná light	99	não se aplica	45	45	0,2
8201802	tubaína tradicional	99	não se aplica	45	45	0,2
8201902	tubaína light	99	não se aplica	45	45	0,2
8202001	caldo de cana	99	não se aplica	94	68	0,7
8202002	garapa	99	não se aplica	94	68	0,7
8202101	água de coco	99	não se aplica	94	207	0,7
8202402	q-suco	99	não se aplica	16	51	1,9
8202403	q-refresco	99	não se aplica	16	51	1,9
8202602	nescafé	99	não se aplica	0	2	0,0
8202803	erva mate	99	não se aplica	3	2	0,0
8202804	chimarrão	99	não se aplica	3	2	0,0
8202805	tererê	99	não se aplica	3	2	0,0
8203401	levedo de cerveja	99	não se aplica	17	382	2,4
8203501	refrigerante não especificado	99	não se aplica	90	45	0,2
8203603	cevada em pó	99	não se aplica	0	0	0,0
8204503	chocomilk	99	não se aplica	79	152	5,8
8204902	água tônica tradicional	99	não se aplica	45	45	0,2
8205201	chá diet (preto, camomila, erva cidreira, capim limão etc.)	99	não se aplica	33	740	4,7
8205402	paraguai refrigerante tradicional	99	não se aplica	45	45	0,2
8205803	gatorade	99	não se aplica	48	152	5,8
8205901	bebida energética	99	não se aplica	48	152	5,8
8206301	chá (preto, camomila, erva cidreira, capim limão etc.)	99	não se aplica	3	2	0,0
8206402	café solúvel cappuccino	99	não se aplica	19	122	0,7
8207401	refrigerante de guaraná diet	99	não se aplica	45	45	0,2

Continua

Tabela das pegadas – continuação

8207402	guaraná diet	99	não se aplica	45	45	0,2
8207601	refrigerante de limão diet	99	não se aplica	26	45	0,2
8207705	fanta uva light	99	não se aplica	45	45	0,2
8208104	mate light	99	não se aplica	45	45	0,2
8209002	água tônica light	99	não se aplica	45	45	0,2
8209102	paraguai refrigerante light	99	não se aplica	45	45	0,2
8211002	q-suco light	99	não se aplica	16	51	1,9
8211003	q-refresko light	99	não se aplica	16	51	1,9
8211102	q-suco diet	99	não se aplica	2	7	0,3
8212401	café cappuccino solúvel light	99	não se aplica	19	122	0,7
8212501	café cappuccino solúvel diet	99	não se aplica	19	122	0,7
8212902	água tônica diet	99	não se aplica	45	45	0,2
8212906	refrigerante de quinino dietético	99	não se aplica	45	45	0,2
8213003	chá mate orgânico	99	não se aplica	3	2	0,0
8213004	chimarrão orgânico	99	não se aplica	3	2	0,0
8213601	suco de clorofila	99	não se aplica	94	68	0,7
8273902	café com farinha	99	não se aplica	36	278	1,3
bebidas alcoólicas						
8300101	cerveja (com ou sem álcool)	99	não se aplica	125	45	0,5
8300201	chopp	99	não se aplica	125	45	0,5
8300301	aguardente	99	não se aplica	530	50	4,1
8300302	cachaça	99	não se aplica	530	50	4,1
8300501	batida de qualquer sabor	99	não se aplica	530	50	4,1
8300701	rum	99	não se aplica	530	50	4,1
8300801	vodka	99	não se aplica	530	50	4,1
8301001	uisque	99	não se aplica	300	50	4,1
8301002	whisky	99	não se aplica	300	50	4,1
8301201	champanhe	99	não se aplica	220	50	1,6
8301202	sidra champanhe	99	não se aplica	140	50	2,2
8301501	martini	99	não se aplica	530	50	4,1
8301601	conhaque	99	não se aplica	759	50	4,1
8301701	drink dreher	99	não se aplica	530	50	4,1
8301901	licor de qualquer sabor	99	não se aplica	530	50	4,1
8302409	cajuína	99	não se aplica	530	50	4,1
8302415	vinho	99	não se aplica	220	41	1,6
8302416	catuaba	99	não se aplica	530	50	4,1
8302901	coquetel de frutas	99	não se aplica	530	50	4,1
8303101	caipirinha	99	não se aplica	530	50	4,1
8303501	bebida alcoólica	99	não se aplica	300	79	2,2
8303615	vinho orgânico	99	não se aplica	220	41	1,6
8304301	cerveja (com ou sem álcool) light	99	não se aplica	125	45	0,5
8304502	caxiri (aguardente de mandioca)	99	não se aplica	530	50	4,1

Continua

Tabela das pegadas – continuação

óleos e gorduras						
8400101	azeite de oliva	99	não se aplica	294	736	7,5
8400301	óleo de soja	99	não se aplica	169	429	3,8
8401801	banha suína	99	não se aplica	257	440	6,0
8403001	banha bovina	99	não se aplica	257	706	6,0
8403201	óleo não especificado	99	não se aplica	187	782	3,8
8403501	óleo de dendê	99	não se aplica	253	552	6,0
miscelâneas						
8500201	salgadinho	99	não se aplica	180	127	0,9
8500202	pastel (queijo, carne, palmito etc.)	99	não se aplica	953	173	1,1
8500203	croquete	99	não se aplica	953	173	1,1
8500205	coxinha	99	não se aplica	360	173	1,1
8500206	empada (queijo, carne, camarão etc.)	99	não se aplica	953	173	1,1
8500207	rissole (queijo, carne, camarão etc.)	99	não se aplica	953	173	1,1
8500209	acarajé	99	não se aplica	180	127	0,9
8500210	torresmo	99	não se aplica	1039	736	1,9
8500211	quibe	99	não se aplica	1450	1280	5,2
8500212	abara (bahia)	99	não se aplica	1187	111	11,9
8500213	paçoca de carne de sol	99	não se aplica	788	724	1,9
8500215	angu frito	99	não se aplica	76	192	1,0
8500217	angu de milho	99	não se aplica	49	97	0,6
8500218	polenta	99	não se aplica	76	192	1,0
8500222	esfirra	99	não se aplica	953	173	1,1
8500223	esfirra de carne	99	não se aplica	953	173	1,1
8500224	esfirra de queijo	99	não se aplica	953	173	1,1
8500225	esfirra de ricota	99	não se aplica	953	173	1,1
8500226	esfirra de frango	99	não se aplica	953	173	1,1
8500227	enroladinho	99	não se aplica	953	173	1,1
8500228	bolinho de aipim	99	não se aplica	150	227	1,2
8500232	bolinho de bacalhau	99	não se aplica	229	98	10,1
8500302	cachorro quente	99	não se aplica	900	1280	5,2
8500303	hambúrguer (sanduíche)	99	não se aplica	900	1280	5,2
8500304	cheesburger	99	não se aplica	900	1280	5,2
8500305	eggsburger	99	não se aplica	900	1280	5,2
8500307	bauru	99	não se aplica	900	1280	5,2
8500308	americano	99	não se aplica	900	1280	5,2
8500313	misto quente ou frio	99	não se aplica	180	127	0,9
8500315	sanduíche de queijo prato	99	não se aplica	180	127	0,9
8500316	sanduíche de salame	99	não se aplica	180	127	0,9
8500317	sanduíche de presunto	99	não se aplica	180	127	0,9
8500318	sanduíche de queijo prato com presunto	99	não se aplica	180	127	0,9
8500319	sanduíche de mortadela	99	não se aplica	180	127	0,9

Continua

Tabela das pegadas – continuação

8500320	sanduíche de queijo minas	99	não se aplica	180	127	0,9
8500321	cheese egg	99	não se aplica	900	1280	5,2
8500322	cheese tudo	99	não se aplica	900	1280	5,2
8500323	sanduíche natural	99	não se aplica	44	152	0,9
8500401	suco	99	não se aplica	22	17	0,4
8500402	suco de abacaxi	99	não se aplica	31	27	0,2
8500403	suco de acerola	99	não se aplica	31	23	0,2
8500404	suco de beterraba	99	não se aplica	31	23	0,2
8500405	suco de cupuaçu	99	não se aplica	31	23	0,2
8500406	suco de goiaba	99	não se aplica	16	51	1,9
8500407	suco de laranja	99	não se aplica	26	24	0,2
8500408	suco de laranja com banana	99	não se aplica	49	48	0,3
8500409	suco de laranja e beterraba	99	não se aplica	24	40	0,2
8500410	suco de laranja e cenoura	99	não se aplica	27	38	0,2
8500411	suco de laranja cenoura e beterraba	99	não se aplica	25	46	0,2
8500412	suco de mamão	99	não se aplica	31	23	0,2
8500413	suco de manga	99	não se aplica	16	51	1,9
8500414	suco de maracujá	99	não se aplica	31	23	0,2
8500415	suco de melão	99	não se aplica	31	23	0,2
8500416	suco de morango	99	não se aplica	31	23	0,2
8500417	suco de pêssego	99	não se aplica	16	51	1,9
8500418	suco de pêssego em calda	99	não se aplica	16	51	1,9
8500501	vitamina	99	não se aplica	123	132	0,7
8500503	vitamina de banana	99	não se aplica	123	132	0,7
8500504	vitamina de banana com aveia	99	não se aplica	116	139	0,7
8500505	vitamina de mamão	99	não se aplica	124	102	0,7
8500506	vitamina de abacate	99	não se aplica	99	132	0,8
8500507	vitamina de morango	99	não se aplica	103	109	0,6
8500508	vitamina mista	99	não se aplica	123	132	0,7
8500509	vitamina de maca	99	não se aplica	93	98	0,6
8500601	refresco	99	não se aplica	48	152	5,8
8500602	refresco de caju	99	não se aplica	48	152	5,8
8500603	refresco de groselha	99	não se aplica	48	152	5,8
8500604	refresco de laranja	99	não se aplica	48	152	5,8
8500605	refresco de maracujá	99	não se aplica	48	152	5,8
8500606	refresco de limão	99	não se aplica	48	152	5,8
8500801	salada ou verdura cozida, exceto de fruta	99	não se aplica	81	240	1,1
8500802	salada de maionese	99	não se aplica	125	120	1,1
8500903	pizza	99	não se aplica	440	127	0,9
8500904	lasanha	99	não se aplica	2155	1365	8,4
8500905	nhoque	99	não se aplica	69	107	0,6
8500906	canelone	99	não se aplica	150	173	1,1

Continua

Tabela das pegadas – continuação

8500907	capeleti	99	não se aplica	1895	1303	8,2
8500909	ravioli	99	não se aplica	150	173	1,1
8500910	calzone	99	não se aplica	150	173	1,1
8500913	panqueca	99	não se aplica	1969	1379	8,7
8500914	pizza calabresa	99	não se aplica	570	127	0,9
8500915	pizza muçarela	99	não se aplica	400	160	0,9
8500916	pizza presunto	99	não se aplica	420	127	0,9
8500917	pizza portuguesa	99	não se aplica	180	127	0,9
8500919	macarronada	99	não se aplica	488	337	2,1
8501004	galetto	99	não se aplica	337	447	2,7
8501104	costela	99	não se aplica	4661	3141	19,5
8501202	pipoca doce ou salgada	99	não se aplica	56	125	0,3
8501302	café	99	não se aplica	36	1226	5,2
8501303	café tipo expresso	99	não se aplica	33	1226	5,2
8501304	café com leite	99	não se aplica	128	298	1,5
8501305	café tipo cappuccino	99	não se aplica	94	611	3,4
8501402	milho cozido	99	não se aplica	94	240	1,1
8501502	batata palito	99	não se aplica	180	127	0,9
8501503	batata palha	99	não se aplica	220	127	0,9
8501902	mungunzá	99	não se aplica	154	149	0,9
8501903	canjica	99	não se aplica	154	149	0,9
8501904	curau	99	não se aplica	187	275	1,5
8502201	farofa	99	não se aplica	74	199	1,2
8502301	mingau (fubá, aveia, farinha etc.)	99	não se aplica	139	153	0,9
8502401	tacacá	99	não se aplica	180	127	0,9
8502501	bolinho de coco	99	não se aplica	205	169	1,1
8502701	risoto	99	não se aplica	234	224	1,5
8502801	vatapá	99	não se aplica	1772	378	17,8
8502901	farofa pronta	99	não se aplica	200	165	1,0
8503202	caldo de carne	99	não se aplica	280	611	3,4
8503203	caldo de feijão	99	não se aplica	55	104	0,4
8503204	caldo de mocotó	99	não se aplica	1110	170	8,7
8503501	baião de dois	99	não se aplica	1587	1485	1,4
8503801	churrasco	99	não se aplica	4215	2825	17,5
8504201	sushi	99	não se aplica	350	1280	5,2
8504401	salada de frutas	99	não se aplica	72	120	0,3
8504501	sopa (legumes, carne etc.)	99	não se aplica	240	315	1,9
8504801	salpicão	99	não se aplica	376	423	3,1
8505201	charuto de repolho	99	não se aplica	1423	958	6,0
8505401	arroz à grega	99	não se aplica	112	78	0,5
8505501	arrumadinho	99	não se aplica	712	629	2,1
8505601	bobo de camarão	99	não se aplica	2895	61	29,1

Continua

Tabela das pegadas – continuação

8505701	caruru (quiabo, amendoim, castanha de caju, etc.)	99	não se aplica	1498	674	14,8
8505801	cuscutz paulista	99	não se aplica	173	608	2,3
8505901	empadão (queijo, frango, camarão, palmito etc.)	99	não se aplica	953	173	1,1
8506001	farofa de banana	99	não se aplica	96	200	1,2
8506101	feijão tropeiro	99	não se aplica	693	629	2,1
8506201	galinha com arroz	99	não se aplica	238	247	1,6
8506301	galinhada	99	não se aplica	238	247	1,6
8506401	moqueca baiana	99	não se aplica	416	54	19,3
8506501	omelete	99	não se aplica	371	330	2,5
8506601	pirão	99	não se aplica	387	58	11,3
8506701	quibebe	99	não se aplica	44	107	0,4
8506801	quiche	99	não se aplica	953	173	1,1
8506901	sufê	99	não se aplica	147	167	1,1
8507001	tutu	99	não se aplica	35	102	0,3
8507101	moqueca capixaba	99	não se aplica	418	64	19,4
8507201	maniçoba	99	não se aplica	1577	1253	3,9
8507301	caldo verde	99	não se aplica	378	363	1,5
8507401	arroz de cuxá	99	não se aplica	94	85	0,5
8507501	angu à baiana	99	não se aplica	845	462	4,6
8507601	chocolate	99	não se aplica	233	2643	4,6
8507701	gemada	99	não se aplica	258	238	1,6
8507801	açai com granola	99	não se aplica	206	110	0,5
8507901	suco orgânico	99	não se aplica	31	23	0,2
8507902	suco de abacaxi orgânico	99	não se aplica	31	23	0,2
8507903	suco de acerola orgânico	99	não se aplica	31	23	0,2
8507906	suco de goiaba orgânico	99	não se aplica	16	51	1,9
8507907	suco de laranja orgânico	99	não se aplica	31	23	0,2
8507911	suco de laranja cenoura e beterraba orgânico	99	não se aplica	31	23	0,2
8507913	suco de manga orgânico	99	não se aplica	16	51	1,9
8507914	suco de maracujá orgânico	99	não se aplica	31	23	0,2
8507916	suco de morango orgânico	99	não se aplica	31	23	0,2
8507917	suco de pêssego orgânico	99	não se aplica	16	51	1,9
8507918	suco de pêssego em calda orgânico	99	não se aplica	16	51	1,9
8508003	pizza pronta light	99	não se aplica	180	127	0,9
8508004	lasanha pronta light	99	não se aplica	1150	173	1,1
8508012	macarrão pronto light	2	cozido(a)	965	173	1,1
8508017	pizza portuguesa light	99	não se aplica	180	127	0,9
8508101	farofa pronta light em pacote	99	não se aplica	200	165	1,0
8508301	vaca atolada	99	não se aplica	2728	1860	11,6
8508401	outros legumes cozidos	99	não se aplica	52	85	0,3
8508403	outros legumes cozidos	99	não se aplica	52	85	0,3
8509801	café da manhã	99	não se aplica	128	298	1,5

Continua

Tabela das pegadas – continuação

8570101	prato de comida Brasileiro	99	não se aplica	1572	1060	6,5
8570102	prato de comida NE	99	não se aplica	1553	1063	6,5
8570103	prato de comida N	99	não se aplica	1559	1078	6,6
8570104	prato de comida SE	99	não se aplica	1564	1046	6,4
8570105	prato de comida S	99	não se aplica	1572	1060	6,5
8570106	prato de comida CO	99	não se aplica	1564	1046	6,4
8570107	arroz com feijão	99	não se aplica	101	89	0,5
8570328	pão com manteiga	99	não se aplica	82	199	1,1
8570329	pão com margarina	99	não se aplica	60	184	0,8
8570330	pão com ovo	99	não se aplica	213	268	1,5
8571110	carne com batata, inhame, batata barôa ou aipim	99	não se aplica	2050	1406	8,7
8571111	carne com legumes (exceto batata, inhame e aipim)	99	não se aplica	2039	1406	8,6
8571112	frango com batata, inhame batata barôa ou aipim	99	não se aplica	281	375	2,2
8571113	frango com legumes (exceto batata, inhame e aipim)	99	não se aplica	270	375	2,1
8578404	abóbora com quiabo	99	não se aplica	56	111	0,4
8579002	arroz carreteiro	99	não se aplica	1595	1460	1,5
8579003	maria Izabel	99	não se aplica	1595	1460	1,5
8579004	arroz de leite	99	não se aplica	124	97	0,6
8579005	arroz com mandioca	99	não se aplica	96	75	0,6
8579006	arroz com ovo	99	não se aplica	200	153	1,1
8800109	palma	99	não se aplica	34	80	0,2

