



Cereais

- 1) CEREAIS em geral, segundo a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO);
- 2) Cereais e seus valores de Potássio, Fósforo e Sódio em 100g, segundo a TACO (tabela Brasileira de Composição de Alimentos);
- 3) Definições e Dicas dos Cereais, segundo o site Sociedade Brasileira de Neurologia (SBN);
- 4) Fotos indentificando todos cereais citados;

Cereais

Arroz, integral

Arroz, tipo 1

Arroz, tipo 2

Aveia, flocos

Canjica, branca

Farinha de arroz

Farinha, de centeio

farinha de milho

farinha de rosca

Farinha, de trigo

Milho

Pipoca

Cereais e Derivados

- Cereais e Derivado em relação a 100g de **Potássio, Fósforo e Sódio**

Arroz, integral, cozido

Potássio: 75 mg

Fósforo: 106 mg

Sódio: 1 mg

Arroz, tipo 1, cozido

Potássio: 15 mg

Fósforo: 18 mg

Sódio: 1 mg

Arroz, tipo 2, cozido

Potássio: 20 mg

Fósforo: 22 mg

Sódio: 2 mg

Aveia, flocos, crua

Potássio: 336 mg

Fósforo: 153 mg

Sódio: 5 mg

Biscoito, doce, maisena

Potássio: 142 mg

Fósforo: 166 mg

Sódio: 352 mg

Biscoito, doce, recheado com chocolate

Potássio: 232 mg

Fósforo: 139 mg

Sódio: 239 mg

Biscoito, doce, recheado com morango

Potássio: 113mg

Fósforo: 138 mg

Sódio: 230 mg

Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate

Potássio: 240 mg

Fósforo: 124 mg

Sódio: 137 mg

Biscoito, doce, wafer, recheado de morango

Potássio: 75 mg

Fósforo: 73 mg

Sódio: 120 mg

Biscoito, salgado, cream, cracker

Potássio: 181 mg

Fósforo: 148 mg

Sódio: 854 mg

Bolo, mistura

Potássio: 75 mg

Fósforo: 333 mg

Sódio: 463 mg

Bolo, pronto, aipim

Potássio: 135 mg

Fósforo: 122 mg

Sódio: 111 mg

Bolo, pronto, chocolate

Potássio: 212mg

Fósforo: 197 mg

Sódio: 283 mg

Bolo, pronto, coco

Potássio: 143 mg

Fósforo: 303 mg

Sódio: 190 mg

Bolo, pronto, milho

Potássio: 118 mg

Fósforo: 128 mg

Sódio: 134 mg

Canjica,branca,crua

Potássio: 70 mg

Fósforo: 41 mg

Sódio: 28 mg

Canjica, com leite integral

Potássio: 69 mg

Fósforo: 91 mg

Sódio: 272 mg

Cereais, milho,flocos, com sal

Potássio: 29 mg

Fósforo: 58 mg

Sódio: 31 mg

Cereais, milho, flocos, sem sal

Potássio: 82 mg

Fósforo: 169 mg

Sódio: 399 mg

Cereais, mistura para vitamina,
trigo,cevada e aveia

Potássio: 244 mg

Fósforo: 515 mg

Sódio: 1163 mg

Cereal matinal, milho

Potássio: 83 mg

Fósforo: 101 mg

Sódio: 655 mg

Cereal matinal, milho, açúcar

Potássio: 52 mg

Fósforo: 43 mg

Sódio: 405 mg

Creme de arroz, pó

Potássio: 115 mg

Fósforo: 153 mg

Sódio: 1 mg

Creme de milho, pó

Potássio: 166 mg

Fósforo: 303 mg

Sódio: 594 mg

Curau, milho, verde

Potássio: 162 mg

Fósforo: 75 mg

Sódio: 21 mg

Curau, milho verde, mistura

Potássio: 55 mg

Fósforo: 45 mg

Sódio: 223 mg

Farinha de arroz, enriquecida

Potássio: 13 mg

Fósforo: 36 mg

Sódio: 17 mg

Farinha, de, centeio, integral

Potássio: 334 mg

Fósforo: 340 mg

Sódio: 41 mg

Frainha, de milho, amarela

Potássio: 58 mg

Fósforo: 84 mg

Sódio: 45 mg

Frainha de rosca

Potássio: 212 mg

Fósforo: 195 mg

Sódio: 333 mg

Farinha de trigo

Potássio: 151 mg

Fósforo: 115 mg

Sódio: 1 mg

Farinha, láctea, de cereias

Potássio: 366 mg

Fósforo: 296 mg

Sódio: 125 mg

Lasanha, massa fresca, cozida

Potássio: 54 mg

Fósforo: 42 mg

Sódio: 207 mg

Lasanha, massa fresca, crua

Potássio: 137 mg

Fósforo: 82 mg

Sódio: 667 mg

Macarrão, instantâneo

Potássio: 148 mg

Fósforo: 112 mg

Sódio: 1516 mg

Macarrão, trigo, cru

Potássio: 147 mg

Fósforo: 100 mg

Sódio: 7 mg

Macarrão, trigo, cru, com ovos

Potássio: 134 mg

Fósforo: 118 mg

Sódio: 15 mg

Milho, amido, cru

Potássio: 9 mg

Fósforo: 13 mg

Sódio: 8 mg

Milho, fubá, cru

Potássio: 168 mg

Fósforo: 108 mg

Sódio: Tr

Milho, verde, cru

Potássio: 185 mg

Fósforo: 113 mg

Sódio: 1 mg

Milho, verde, enlatado, drenado

Potássio: 162 mg

Fósforo: 61 mg

Sódio: 260 mg

Milho tradicional, pó

Potássio: Tr

Fósforo: 273 mg

Sódio: 15 mg

Pamonha, barra para cozimento, pre-cozida

Potássio: 125 mg

Fósforo: 55 mg

Sódio: 132 mg

Pão, aveia, forma

Potássio: 201 mg

Fósforo: 182 mg

Sódio: 606 mg

Pão, de soja

Potássio: 296 mg

Fósforo: 153 mg

Sódio: 663 mg

Pão, glúten, forma

Potássio: 65 mg

Fósforo: 105 mg

Sódio: 65 mg

Pão, milho, forma

Potássio: 89 mg

Fósforo: 110 mg

Sódio: 507 mg

Pão, trigo,forma, integral

Potássio: 163 mg

Fósforo: 193 mg

Sódio: 506 mg

Pão, trigo,francês

Potássio: 142 mg

Fósforo: 95 mg

Sódio: 648 mg

Pão, trigo, sovado

Potássio: 91 mg

Fósforo: 101 mg

Sódio: 431 mg

Pastel, de carne, frito

Potássio: 156 mg

Fósforo: 90 mg

Sódio: 1040 mg

Pastel, de queijo, frito

Potássio: 124 mg

Fósforo: 124 mg

Sódio: 821 mg

Pastel, de massa, frita

Potássio: 143 mg

Fósforo: 62 mg

Sódio: 1175 mg

Pipoca, com óleo de soja, sem sal

Potássio: 256mg

Fósforo: 225 mg

Sódio: 4 mg

Polenta, pré-cozida

Potássio: 100 mg

Fósforo: 17 mg

Sódio: 442 mg

Torrada,pão francês

Potássio: 189 mg

Fósforo: 114 mg

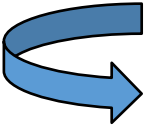
Sódio: 829 mg

Definições

Grupos de alimentos energéticos

São os alimentos responsáveis pelo fornecimento de energia para o organismo. Alguns exemplos são o arroz, o macarrão, a batata, o milho verde, a mandioca, as farinhas, os pães e os biscoitos.

São fontes de PROTEÍNAS DE BAIXO VALOR BIOLÓGICO



Proteínas de baixo valor biológico			
Feijão	120	8 colheres (sopa)	9,4
Ervilha	100	5 colheres (sopa)	6,7
Lentilha	120	8 colheres (sopa)	6
Pão	50	1 unidade	5
Macarrão	125	1 prato (raso)	4
Arroz	100	5 colheres (sopa)	2
Batata	110	1 unidade média	2

Tabela de composição de alimentos do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos

Dicas

- Prefira CEREAIS integrais, pois iram dar mais saciedade como:
 - Arroz Integral
 - Pães e massas integrais
 - Farinha de milho integral
 - Farinha de aveia integral
 - Centeio integral
 - Quinoa
 - Chia
 - Cevada
 - Farelo de trigo e de aveia

Alimentos com ELEVADA QUANTIDADE DE **Fósforo**

Alimento	Quantidade	Porção	Fósforo
→ Pão francês	50	1 unidade	43
→ Bolacha tipo água e sal	42	6 unidades	38

Alimento com elevado conteúdo de **sódio e sal**.

ALIMENTOS COM ELEVADO CONTEÚDO DE SÓDIO			
Alimento	Mg de sódio em 100gr de alimentos	Porções	g de sal / porção
→ Sucrilhos	1.238	1 xícara de chá (20 g)	0,6



