



Carnes

· 1) CARNES em geral, segundo a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO); ·

· 2) Fotos indentificando todos as carnes citadas;

2) Carnes e seus valores de Potássio, Fósforo e Sódio em 100g, segundo a TACO (tabela Brasileira de Composição de Alimentos);

· 3) Dicas em relação as proteínas, segundo o site Sociedade Brasileira de Neufrologia (SBN);

Carnes e derivados

Apresuntado

Caldo de carne, tablete

Caldo de galinha,
tablete

Carne, bovina, acém,
moído, cozido

Carne, bovina, acém,
sem gordura, cozido

Carne, bovina,
almôndegas, fritas

Carne, bovina, bucho,
cozido

Carne, bovina, capa de
contra-filé, com
gordura, grelhada

Carne, bovina, capa de
contra-filé, sem
gordura, grelhada

Carne, bovina, charque,
cozido

Carne, bovina, contra-
filé, à milanesa

Carne, bovina, contra-
filé de costela, grelhado

Carne, bovina, contra-
filé, com gordura,
grelhada

Carne, bovina, costela,
assada

Carne, bovina, coxão
duro, sem gordura,
cozido

Carne, bovina, coxão
mole, sem gordura,
cozido

Carne, bovina, cupim,
assado

Carne, bovina, fígado,
grelhado

Carne, bovina, flanko,
sem gordura, cozido

Carne, bovina,
fraldinha, com gordura,
cozida

Carne, bovina, lagarto,
cozido

Carne, bovina, língua,
cozida

Carne, bovina,
maminha, grelhada

Carne, bovina, miolo de
alcatra, sem gordura,
grelhado

Carne, bovina,
músculo, sem gordura,
cozido

Carne, bovina, paleta,
sem gordura, cozida

Carne, bovina, patinho,
sem gordura, grelhado

Carne, bovina, peito,
sem gordura, cozido

Carne, bovina, picanha,
com gordura, grelhada

Carne, bovina, picanha,
sem gordura, grelhada

Carne, bovina, seca,
cozida

Coxinha de frango, frita

Croquete, de carne,
frito

Empada de frango, pré-
cozida, assada

Empada, de frango,
pré-cozida

Frango, caipira, inteiro,
com pele, cozido

Frango, caipira, inteiro,
sem pele, cozido

Frango, coração,
grelhado

Frango, coxa, com pele,
assada

Frango, coxa, sem pele,
cozida

Frango, filé, à milanesa

Frango, inteiro, sem
pele, assado

Frango, inteiro, sem
pele, cozido

Frango, peito, com
pele, assado

Frango, peito, sem
pele, cozido

Frango, peito, sem
pele, grelhado

Frango, sobrecoxa,
com pele, assada

Frango, sobrecoxa,
sem pele, assada

Hambúrguer, bovino,
frito

Hambúrguer, bovino,
grelhado

Lingüiça, frango, frita

Lingüiça, frango,
grelhada

Lingüiça, porco, frita

Lingüiça, porco,
grelhada

Mortadela

Peru, congelado,
assado

Porco, bisteca, frita

Porco, bisteca,
grelhada

Porco, costela, assada

Porco, lombo, assado

Porco, pernil, assado

Presunto, com capa de
gordura

Presunto, sem capa de
gordura

Quibe, assado

Quibe, frito

salame

Toucinho, frito



26)



33)



40)



27)



34)



41)



28)



35)



42)



29)



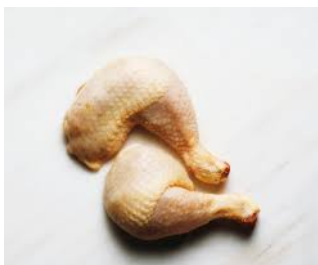
36)



43)



30)



37)



44)



31)



38)



45)



32)



39)



46)



47)



48)



49)



50)

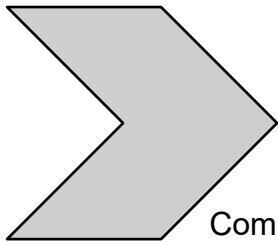


51)



52)





Composição
Nutricional em 100 g
de **Potássio, Fósforo
e Sódio**

Apresuntado

Potássio: 270 mg

Fósforo: 225 mg

Sódio: 943 mg

Caldo de carne,
tablete

Potássio: 218 mg

Fósforo: 123 mg

Sódio: 22180 mg

Carne de galinha,
tablete

Potássio: 68 mg

Fósforo: 48 mg

Sódio: 22300mg

Carne bovina acém
moído cozido

Potássio: 256 mg

Fósforo: 164 mg

Sódio: 52 mg

Carne bovina acém
moído sem gordura
cozido

Potássio: 254 mg

Fósforo: 164 mg

Sódio: 56 mg

Carne bovina
almôndegas fritas

Potássio: 536 mg

Fósforo: 244 mg

Sódio: 1030 mg

Carne bovina bucho
cozido

Potássio: 70 mg

Fósforo: 63 mg

Sódio: 38 mg

Carne bovina capa de
contra-filé com
gordura grelhada

Potássio: 323mg

Fósforo: 214 mg

Sódio: 81 mg

Carne bovina capa de
contra-filé sem
gordura

Potássio: 385 mg

Fósforo: 287 mg

Sódio: 83 mg

Carne bovina charque
cozido

Potássio: 90 mg

Fósforo: 101 mg

Sódio: 1443 mg

Carne bovina contra-
filé á milanesa

Potássio: 271 mg

Fósforo: 203 mg

Sódio: 77 mg

Carne bovina contra-
filé de costela
grelhado

Potássio: 383 mg

Fósforo: 252 mg

Sódio: 51 mg

Carne bovina contra-
filé, com gordura
grelhado

Potássio: 352 mg

Fósforo: 219 mg

Sódio: 57 mg

Carne bovina contra-
filé, sem gordura
grelhado

Potássio: 386 mg

Fósforo: 241 mg

Sódio: 58 mg

Carne bovina costela
assada

Potássio: 270 mg

Fósforo: 179 mg

Sódio: 92 mg

Carne bovina coxão
duro sem gordura
cozido

Potássio: 252 mg

Fósforo: 189 mg

Sódio: 41 mg

Carne bovina coxão
mole sem gordura
cozido

Potássio: 239 mg

Fósforo: 183 mg

Sódio: 44 mg

Carne bovina cupim
assado

Potássio: 321 mg

Fósforo: 212 mg

Sódio: 72 mg

Carne bovina fígado
grelhado

Potássio: 309 mg

Fósforo: 420 mg

Sódio: 82 mg

Carne bovina filé
mingnon sem gordura
grelhado

Potássio: 326 mg

Fósforo: 308 mg

Sódio: 58 mg

Carne bovina flanko
sem gordura cozido

Potássio: 294 mg

Fósforo: 181 mg

Sódio: 42 mg

Carne bovina
flaldinha com gordura
cozida

Potássio: 207 mg

Fósforo: 161 mg

Sódio: 39 mg

Carne bovina lagato
cozido

Potássio: 254 mg

Fósforo: 167 mg

Sódio: 48 mg

Carne bovina língua cozida

Potássio: 175 mg

Fósforo: 136 mg

Sódio: 59 mg

Carne bovina marminha grelhada

Potássio: 386 mg

Fósforo: 237 mg

Sódio: 58 mg

Carne bovina miolo de alcatra sem gordura grelhada

Potássio: 385 mg

Fósforo: 279 mg

Sódio: 52 mg

Carne bovina músculo sem gordura cru

Potássio: 296 mg

Fósforo: 162 mg

Sódio: 66 mg

Carne bovina paleta sem gordura cozida

Potássio: 250 mg

Fósforo: 197 mg

Sódio: 58 mg

Carne bovina patinho sem gordura grelhado

Potássio: 421 mg

Fósforo: 289 mg

Sódio: 60 mg

Carne bovina patinho sem gordura grelhado

Potássio: 421 mg

Fósforo: 289 mg

Sódio: 60 mg

Carne bovina picanha com gordura grelhada

Potássio: 355 mg

Fósforo: 246 mg

Sódio: 60 mg

Carne bovina picanha sem gordura grelhada

Potássio: 377 mg

Fósforo: 282 mg

Sódio: 61 mg

Carne bovina seca cozida

Potássio: 86 mg

Fósforo: 82 mg

Sódio: 1943 mg

Coxinha de frango frita

Potássio: 166 mg

Fósforo: 93 mg

Sódio: 532 mg

Croquete de carne frito

Potássio: 313 mg

Fósforo: 176 mg

Sódio: 916 mg

Empada de frango pré cozida assada

Potássio: 138 mg

Fósforo: 78 mg

Sódio: 525 mg

Frango caípira inteiro
com pele cozido

Potássio: 210 mg

Fósforo: 162 mg

Sódio: 56 mg

Frango caipíra inteiro
sem pele cozido

Potássio: 224 mg

Fósforo: 210 mg

Sódio: 53 mg

Frango coração
grelhado

Potássio: 243 mg

Fósforo: 276 mg

Sódio: 128 mg

Frango coração
grelhado

Potássio: 243 mg

Fósforo: 276 mg

Sódio: 128 mg

Frango coxa com pele
assada

Potássio: 318 mg

Fósforo: 251 mg

Sódio: 95 mg

Frango coxa sem pele
cozida

Potássio: 191 mg

Fósforo: 187 mg

Sódio: 64 mg

Frango filé á milanesa

Potássio: 408 mg

Fósforo: 249 mg

Sódio: 122 mg

Frango inteiro sem pele
assado

Potássio: 283 mg

Fósforo: 233 mg

Sódio: 70 mg

Frango inteiro sem pele
cozido

Potássio: 217 mg

Fósforo: 194 mg

Sódio: 51 mg

Frango peito com pele
assado

Potássio: 380 mg

Fósforo: 297 mg

Sódio: 56 mg

Frango peito sem pele
cozido

Potássio: 231 mg

Fósforo: 244 mg

Sódio: 36 mg

Frango peito sem
grelhado

Potássio: 387 mg

Fósforo: 295 mg

Sódio: 50 mg

Frango sobrecoxa com
pele assada

Potássio: 323 mg

Fósforo: 252 mg

Sódio: 96 mg

Frango sobrecoxa sem
pele assada

Potássio: 382 mg

Fósforo: 281 mg

Sódio: 106 mg

Linguiça frango frita

Potássio: 364 mg

Fósforo: 262 mg

Sódio: 1374 mg

Linguiça frango
grelhada

Potássio: 356 mg

Fósforo: 228 mg

Sódio: 1351 mg

Hambúrguer bovino
grelhado

Potássio: 538 mg

Fósforo: 263 mg

Sódio: 1090 mg

Hambúrguer bovino
grelhado

Potássio: 538 mg

Fósforo: 263 mg

Sódio: 1090 mg

Linguiça porco frita

Potássio: 409 mg

Fósforo: 211 mg

Sódio: 1432 mg

Linguiça porco grelhada

Potássio: 427 mg

Fósforo: 210 mg

Sódio: 1456 mg

Mortadela

Potássio: 247 mg

Fósforo: 216 mg

Sódio: 1212 mg

Peru congelado assado

Potássio: 175 mg

Fósforo: 197 mg

Sódio: 628 mg

Porco bisteca frita

Potássio: 404 mg

Fósforo: 290 mg

Sódio: 63 mg

Porco bisteca grelhada

Potássio: 366 mg

Fósforo: 229 mg

Sódio: 51 mg

Porco costela assada

Potássio: 246 mg

Fósforo: 201 mg

Sódio: 63 mg

Porco lombo assado

Potássio: 311 mg

Sódio: 40 mg

Fósforo: 238 mg

Sódio:39 mg

Quibe frito

Potássio: 322 mg

Porco pernil assado

Fósforo: 166mg

Potássio: 395 mg

Sódio: 836 mg

Fósforo: 247 mg

Sódio: 62 mg

Salame

Potássio: 548 mg

Presunto com capa de
gordura

Fósforo: 354 mg

Potássio: 295 mg

Sódio: 1574 mg

Fósforo: 274 mg

Toucinho frito

Sódio: 1021 mg

Potássio: 171 mg

Presunto sem capa de
gordura

Fósforo: 95 mg

Sódio: 171 mg

Potássio: 307mg

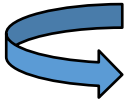
Fósforo: 244 mg

Sódio: 1039 mg

Quibe assado

Potássio: 288 mg

Fósforo: 174 mg



Proteínas

1)Eu devo controlar a quantidade de proteínas nas minhas refeições?

Depois de ingeridas, as proteínas fornecem ricos nutrientes, mas esse processo deixa um produto final, a já citada uréia. Quando se acumula no corpo, ela provoca uma série de sintomas como náuseas, vômitos e falta de apetite.

Durante a diálise, o excesso de uréia é retirado, mas essa eliminação não é total. Então, para não haver acúmulo, é preciso equilibrar a quantidade de proteínas que se come e a de uréia produzida.

2)Não seria melhor ficar sem comer proteínas, então?

Não, a falta de proteína no organismo pode levar a desnutrição e causar complicações, deixando seu organismo mais fraco e com maior risco de infecção.

Como os alimentos ricos em proteína – carne em geral, ovos, leite e substitutos – são fontes do mesmo tipo de nutrientes, é recomendável que você coma apenas um deles por refeição.

Veja na tabela abaixo os alimentos que são fontes de proteínas

Tabela 1 – Teor de proteínas de acordo com o valor biológico de alimentos usualmente consumidos

Alimento	Quantidade (g)	Porção	Proteína (g)
Proteínas de alto valor biológico			
Leite de vaca	200	1 copo médio	7
Iogurte	200	1 pote	7
Queijo	30	1 fatia média	7
Ovo de galinha	50	1 unidade	6,4
Carne Bovina	100	1 bife médio	23
Frango	100	1 peito pequeno	22
Peixe	100	1 filé médio	19
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