

TABELA GERAL

Frutas	Alimento	Fator de Correção
	Abacate	1,36
	Abacaxi	1,83
	Abiu	1,51
	Abricó	1,26
	Açaí	9,62
	Ameixa (parte descartada: casca e caroço)	1,36
	Amora	1,54
	Banana da terra	1,86
	Banana maçã	1,48
	Banana nanica	1,66
	Banana prata	1,59
	Caju (parte descartada: coroa)	1,16
	Caqui (parte descartada: casca e coroa)	1,16
	Carambola	1,27
	Cereja (parte descartada: casca e caroço)	1,28
	Coco maduro (parte descartada: casca e água)	2,04
	Coco verde (parte descartada: casca e água)	3,02
	Cupuaçú	1,96
	Damasco (parte descartada: casca e caroço)	1,19

Figo roxo	1,27
Fruta do conde (parte descartada: casca)	2,23
Goiaba branca	1,05
Goiaba vermelha	1,08
Grapefruit	2,78
Graviola	1,36
Jabuticaba	1,62
Jaca com casca	3,18
Jambo	1,24
Jamelão	1,56
Laranja lima	1,34
Laranja pêra	1,50
Limão taiti	1,30
Maçã nacional (parte descartada: casca e centro)	1,09
Mamão formosa	1,34
Mamão papaya	1,39
Manga	1,95
Maracujá azedo	2,61
Melancia	1,81
Melão	1,36
Morango	1,12
Nectarina	1,25

Nêspera	1,31
Pêra	1,19
Pêssego	1,33
Pitanga	1,95
Pitomba	2,50
Romã	1,60
Sapoti	1,33
Seriguela	1,48
Tamarindo (parte descartada: casca e sementes)	1,70
Tangerina (parte descartada: casca)	1,36
Umbu	1,67
Uva Itália (parte descartada: talo)	1,00
Uva Niágara (parte descartada: talo)	1,03
Uva Rubi (parte descartada: talo)	1,04

Condimentos	Alimento	Fator de Correção
Hortaliças	Abóbora moranga	1,22
Tubérculos	Abóbora paulista	1,49
	Abobrinha	1,18
	Acelga	1,07
	Agrião	1,51
	Alcachofra	2,33

Alface crespa	1,60
Alface lisa	1,53
Alho	1,08
Almeirão	1,12
Azedinha	1,52
Batata	1,16
Batata doce	1,21
Berinjela	1,13
Bertalha	1,44
Beterraba	1,32
Brócolis (parte descartada: folhas e talos central)	3,00
Cará	1,08
Casal (salsa e cebolinha)	1,20
Cebola	1,11
Cebolinha	1,18
Cenoura	1,21
Chicória	1,31
Chuchu	1,23
Coentro	1,35
Couve manteiga	1,68
Couve-flor (parte descartada: folhas e talo central)	2,03
Erva-doce	1,41

Ervilha torta	1,04
Escarola	1,50
Espinafre (parte descartada: folhas danificadas e nervuras)	1,81
Gengibre	1,11
Hortelã	1,36
Inhame	1,14
Jiló (parte descartada: casca, coroa e extremidade)	1,41
Mandioca	1,31
Mandioquinha	1,18
Manjericão	1,52
Milho verde (parte descartada: cabelo e palha)	1,39
Mostarda	1,51
Nabo	1,30
Pepino (parte descartada: casca e extremidades)	1,31
Pimenta cambuci	1,14
Pimentão amarelo	1,11
Pimentão verde	1,23
Pimentão vermelho	1,12
Quiabo	1,10
Repolho	1,23
Rúcula	1,25
Salsa	1,78

	Tomate	1,04
	Vagem	1,12
Cereais	Alimento	Fator de Correção
Leguminosas	Arroz integral	1,01
	Arroz parboilizado	1,00
	Arroz polido	1,00
	Ervilha	1,03
	Feijão branco	1,00
	Feijão carioca	1,05
	Feijão preto	1,02
	Grão de bico	1,02
	Lentilha	1,01
Carne	Alimento (entre parênteses o descarte)	Fator de Correção
Bovina	Acém (Sebo e Apará)	1,12
	Acém com Osso (Osso, Sebo e Apará)	1,36
	Alcatra (Sebo e Apará)	1,19
	Alcatra Miolo (Sebo e Apará)	1,13
	Capa de Contra Filé (Sebo e Apará)	1,56
	Contra Filé (Sebo e Apará)	1,23
	Contra Filé com Capa (Sebo e Apará)	1,27

Contra Filé com Osso (Osso, Sebo e Apara)	1,63
Contra Filé com Osso e Capa (Osso, Sebo e Apara)	1,62
Costela de Ripa (Sebo e Apara)	1,13
Costela Grossa (Sebo e Apara)	1,08
Coxão Duro (Sebo e Apara)	1,08
Coxão Mole (Sebo e Apara)	1,05
Filé Mignon (Sebo e Apara)	1,63
Lagarto (Sebo e Apara)	1,15
Maminha (Sebo e Apara)	1,26
Músculo Dianteiro (Sebo e Apara)	1,18
Músculo Traseiro (Sebo e Apara)	1,13
Paleta (Sebo e Apara)	1,12
Paleta com Osso (Osso, Sebo e Apara)	1,71
Paleta com Osso e com Peixinho (Osso, Sebo e Apara)	1,64
Paleta com Peixinho (Sebo e Apara)	1,12
Patinho (Sebo e Apara)	1,14
Peixinho (Sebo e Apara)	1,16
Picanha (Sebo e Apara)	1,27
Ponta de Peito (Sebo e Apara)	1,56
Ponta de Peito com Osso (Osso, Sebo e Apara)	1,87
Quarto Dianteiro (Osso, Sebo e Apara)	1,15
Quarto Traseiro (Osso, Sebo e Apara)	1,5

Aves	Alimento	Fator de Correção
	Asa (parte descartada: osso)	2,24
	Coxa (parte descartada: osso)	1,50
	Coxa e sobrecoxa (parte descartada: osso)	1,40
	Peito (parte descartada: gordura)	1,09
	Peito (parte descartada: osso)	1,39
	Sobrecoxa (parte descartada: osso)	1,31

Carne	Alimento	Fator de Correção
Suína	Costela	1,65
	Porco inteiro (com osso)	1,42
	Porco inteiro (sem osso)	1,19
	Torresmo	1,80
	Toucinho	1,09

Peixes	Alimento	Fator de Correção
Frutos do mar	Anchova	1,13
	Arenque	1,12
	Atum	1,33
	Bacalhau	1,86
	Bagre	1,22

Cação	1,18
Camarão inteiro	2,75
Camarão salgado	1,32
Camarão sem cabeça	1,58
Caranguejo	8,33
Corvina	1,19
Dourado	1,18
Garoupa	1,13
Lagosta	1,72
Lula	1,16
Manjuba	1,14
Marisco	1,88
Ostras	2,15
Pacu	1,39
Pescada	1,19
Pintado	1,26
Sardinha	1,29
Siri	1,68
Tainha	1,22
Traíra	1,20

Ovos

Alimento

**Fator de
Correção**

Ovo de codorna * 1,13

Ovo de galinha * 1,13

* Parte descartada: casca