

# Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras - TMC

6ª EDIÇÃO




Ana Beatriz Vieira Pinheiro
Elisa Maria de Aquino Lacerda
Esther Haim Benzecry
Marisa Conceição da Silva Gomes
Verônica Medeiros da Costa










Atheneu

# Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras – TMC

6ª Edição



SAL

SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO LEITOR

Tel.: 08000267753

www.atheneu.com.br

(21) 99165-6798 Facebook.com/editoraatheneu Twitter.com/editoraatheneu Youtube.com/atheneueditora

# Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras – TMC

6ª Edição

Ana Beatriz Vieira Pinheiro
Elisa Maria de Aquino Lacerda
Esther Haim Benzecry
Marisa Conceição da Silva Gomes
Verônica Medeiros da Costa

Atheneu
Rio de Janeiro • São Paulo
2023

*EDITORA ATHENEU*

*São Paulo — Rua Maria Paula, 123 – 18º andar*
*Tel.: (11) 2858-8750*
*E-mail: atheneu@atheneu.com.br*

*Rio de Janeiro — Rua Bambina, 74*
*Tel.: (21) 3094-1295*
*E-mail: atheneu@atheneu.com.br*

*CAPA (CRIAÇÃO): Lena Benzecry*
*CAPA (ARTE-FINAL): Márcio Alexandre Paranhos de Oliveira*
*PRODUÇÃO EDITORIAL: Know-How Desenvolvimento Editorial*

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

T116
6. ed.

Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras – TMC / Ana Beatriz Vieira Pinheiro ... [et al.]. - 6. ed. - Rio de Janeiro : Atheneu, 2023.
il. ; 24 cm.

Inclui bibliografia
ISBN 978-65-5586-701-5

1. Alimentos - Consumo - Tabelas. 2. Alimentos - Composição - Tabelas. I. Pinheiro, Ana Beatriz Vieira.

23-85416

CDD: 641.31
CDU: 613.2

Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

02/08/2023 08/08/2023

Pinheiro ABV, Lacerda EMA, Benzecry EH, Gomes MCS, Costa VM.
Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras – TMC – 6ª Edição

© Direitos reservados à EDITORA ATHENEU – Rio de Janeiro, São Paulo, 2023.

# *Autoras*


**Ana Beatriz Vieira Pinheiro**
*Nutricionista pelo Instituto de Nutrição Josué de Castro (INJC) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).*
*Nutricionista Aposentada do Instituto de Puericultura e Pediatria Martagão Gesteira (IPPMG)/UFRJ.*

**Elisa Maria de Aquino Lacerda**
*Nutricionista pelo Instituto de Nutrição Josué de Castro (INJC) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).*
*Professora Associada de Nutrição Materno-Infantil do INJC/UFRJ.*
*Mestre em Nutrição Humana pelo INJC/UFRJ.*
*Doutora em Saúde Pública pela Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca/Fundação Oswaldo Cruz.*

**Esther Haim Benzecry**
*Nutricionista pelo Instituto de Nutrição do Estado da Guanabara.*
*Professora-Adjunta de Nutrição Materno-Infantil Aposentada do INJC/UFRJ.*
*Mestre em Educação pela Faculdade de Educação da UFRJ.*
*Doutora em Engenharia de Produção pelo Instituto Alberto Luiz Coimbra de Pós-Graduação e Pesquisa em Engenharia (COPPE)/UFRJ.*

**Marisa Conceição da Silva Gomes**
*Nutricionista pelo Instituto de Nutrição Josué de Castro (INJC) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).*
*MBA em Engenharia do Saneamento Básico pela Faculdade de Tecnologia e Ciências do Alto Paranaíba (FATAP).*
*Pós-graduada em Nutrição em Neuropsiquiatria pela Faculdade Iguaçu.*

**Verônica Medeiros da Costa**
*Nutricionista pelo Instituto de Nutrição Josué de Castro (INJC) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).*
*Nutricionista do Instituto de Puericultura e Pediatria Martagão Gesteira (IPPMG)/UFRJ.*
*Mestre em Nutrição Clínica pelo INJC/UFRJ.*

Dedicamos esta nova edição da tabela aos que fazem parte
da nossa jornada pessoal, profissional e acadêmica.
Pelas inspirações, incentivos, amor e companheirismo
de todos esses anos.

# *Apresentação à 6ª edição*

São 28 anos da edição da *Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras,* sendo 22 anos com a Editora Atheneu. Desde sua primeira edição, a tabela tornou-se um marco em relação à disponibilização de informações de massa de medidas caseiras, após a qual outros materiais surgiram.

Esta nova edição, que agora apelidamos de TMC, foi completamente revisada, sendo incluídos novos alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias, inclusive de outras regiões brasileiras; modificada a referência de composição centesimal da maioria dos alimentos; incluídos novos nutrientes e realizadas novas medidas caseiras.

Após 15 anos distanciadas, nós cinco, autoras e amigas, nos reencontramos e conseguimos trabalhar remotamente durante a pandemia de Covid-19. Apesar do impacto desta doença em nossas vidas, conseguimos trazer um material completamente renovado. Esperamos que ele seja bastante útil para cada um de vocês.

*As autoras*

# *Abreviaturas e siglas*

| Medidas caseiras | |
|---|---|
| **C/** | com |
| **C/AÇ** | com açúcar |
| **C/SAL** | com sal |
| **CH** | cheio/a |
| **COL CAFÉ** | colher de café |
| **COL CHÁ** | colher de chá |
| **COL SERVIR** | colher de servir |
| **COL SOBREMESA** | colher de sobremesa |
| **COL SOPA** | colher de sopa |
| **COL PAU** | colher de pau |
| **COPO D** | copo duplo |
| **COPO P** | copo pequeno |
| **EMB** | embalagem |
| **ESC** | escumadeira |
| **FD** | fundo |
| **G** | grande |
| **GFA** | garrafa |
| **GG** | muito grande |
| **GQ** | grande quantidade |
| **IND** | industrializado |
| **M** | médio/a |
| **MQ** | média quantidade |
| **N** | nivelado/a |
| **P** | pequeno/a |
| **PED** | pedaço |
| **PCT** | pacote |
| **PP** | muito pequeno |
| **PRATO FD** | prato fundo |
| **PQ** | pouca quantidade |
| **R** | raso/a |
| **S/** | sem |
| **S/AÇ** | sem açúcar |
| **S/SAL** | sem sal |
| **UND** | unidade |
| **XÍC CAFÉ** | xícara de café |
| **XÍC CHÁ** | xícara de chá |

| Nutrientes | |
|---|---|
| **Ca** | cálcio |
| **Carb** | carboidrato |
| **Fe** | ferro |
| **GS** | gordura saturada |
| **GTot** | gordura total |
| **GTr** | gordura trans |
| **Na** | sódio |
| **Ptn** | proteína |
| **Vit. A** | vitamina A |
| **Vit. C** | vitamina C |

| Unidades | |
|---|---|
| **kcal** | quilocalorias |
| **g** | gramas |
| **mcg RAE** | microgramas de equivalentes com atividade de retinol |
| **mcg RE** | microgramas de retinol equivalente |
| **mg** | miligramas |
| **mL** | mililitros |
| **t** | quantidade traço |
| **NA** | não analisado |
| **#** | quantidade desconhecida |

| Fonte | |
|---|---|
| **TACO** | Tabela Brasileira de Composição de Alimentos |
| **USDA** | United States Department of Agriculture |

# *Sumário*

1. Introdução, ***1***
2. Métodos, ***3***
3. Tabela, ***9***
4. Referência de Composição Centesimal dos Alimentos, ***121***
5. Referências bibliográficas, ***149***