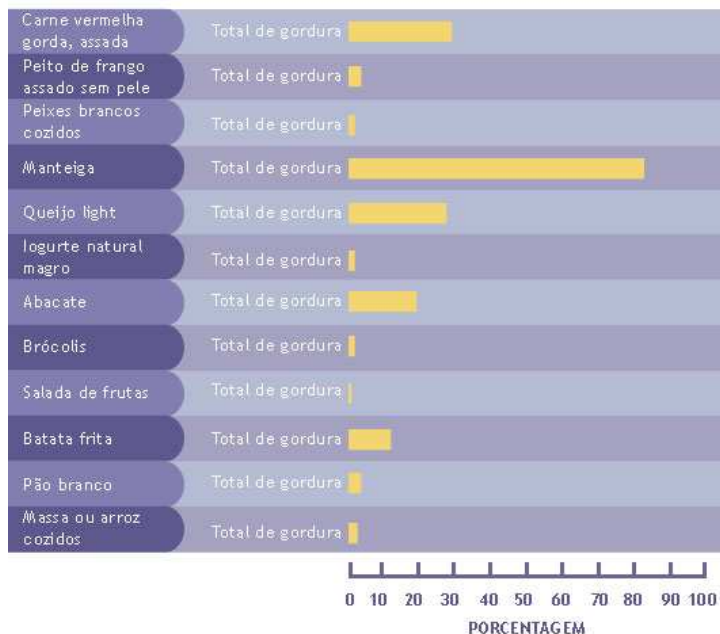


# TEOR DE GORDURA DOS ALIMENTOS



Para tornar a interpretação da quantidade de cada tipo de gordura mais fácil, listamos a seguir, os valores presentes a cada 100g dos alimentos, de acordo com a Tabela de Composição Química dos Alimentos, do Departamento de Informática em Saúde da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP):



### Carne de boi, gordura, cozida

Gordura total: 70.33002g  
 Ácidos graxos, total saturados: 28.5g  
 Ácidos graxos, total mono-insaturados: 30.450001g  
 Ácidos graxos, total poli-insaturados: 2.66g



### Frango, peito, só carne, cozido, assado

Gordura total: 3.57g  
 Ácidos graxos, total saturados: 1.01g  
 Ácidos graxos, total mono-insaturados: 1.24g  
 Ácidos graxos, total poli-insaturados: 0.77g



### Peixe branco, várias espécies, cru

Gordura total: 5.86g  
 Ácidos graxos, total saturados: 0.906g  
 Ácidos graxos, total mono-insaturados: 1.996g  
 Ácidos graxos, total poli-insaturados: 2.149g



### Manteiga, com sal

Gordura total: 81.10001g  
 Ácidos graxos, total saturados: 51.368g  
 Ácidos graxos, total mono-insaturados: 21.021g  
 Ácidos graxos, total poli-insaturados: 3.043g



### Queijo, cottage, magro

Gordura total: 1.93g  
 Ácidos graxos, total saturados: 1.221g  
 Ácidos graxos, total mono-insaturados: 0.55g  
 Ácidos graxos, total poli-insaturados: 0.059g



### Iogurte, natural, desnatado

Gordura total: 0.18g  
 Ácidos graxos, total saturados: 0.116g  
 Ácidos graxos, total mono-insaturados: 0.049g  
 Ácidos graxos, total poli-insaturados: 0.005g



### Abacate, cru

Gordura total: 14.66g  
 Ácidos graxos, total saturados: 2.126g  
 Ácidos graxos, total mono-insaturados: 9.799g  
 Ácidos graxos, total poli-insaturados: 1.816g



### Brócolis

Gordura total: 0.37g  
 Ácidos graxos, total saturados: 0.039g  
 Ácidos graxos, total mono-insaturados: 0.011g  
 Ácidos graxos, total poli-insaturados: 0.038g



### Salada de frutas, lata, em água, sólido e líquido

Gordura total: 0.07g  
 Ácidos graxos, total saturados: 0.009g  
 Ácidos graxos, total mono-insaturados: 0.013g  
 Ácidos graxos, total poli-insaturados: 0.028g



### Prato rápido, batata, batata frita em óleo vegetal

Gordura total: 18.43g  
 Ácidos graxos, total saturados: 3.85g  
 Ácidos graxos, total mono-insaturados: 10.645g  
 Ácidos graxos, total poli-insaturados: 3.129g



### Pão, trigo

Gordura total: 4.1g  
 Ácidos graxos, total saturados: 0.894g  
 Ácidos graxos, total mono-insaturados: 1.72g  
 Ácidos graxos, total poli-insaturados: 0.908g



### Arroz, branco, grão longo, normal, cozido

Gordura total: 0.28g  
 Ácidos graxos, total saturados: 0.077g  
 Ácidos graxos, total mono-insaturados: 0.088g  
 Ácidos graxos, total poli-insaturados: 0.076g