

## TABELA DE EQUIVALENTES DE FENILALANINA

**PESO DO ALIMENTO EM GRAMAS QUE FORNECE 20 mg FEN = 1 PARTE**

ALIMENTO (Pronto a comer ou cozinhar)	PESO (g)	ALIMENTO (Pronto a comer ou cozinhar)	PESO (g)	ALIMENTO (Pronto a comer ou cozinhar)	PESO(g)
<b>BATATA</b>		Cogumelos cozidos <sup>#</sup> .....	43	Pimento vermelho cru <sup>#</sup> .....	77
Batata assada com casca <sup>Δ</sup> .....	18	Cogumelos lata (escorridos) <sup>#</sup> .....	21	Quiabo cozido <sup>#</sup> .....	31
Batata assada no forno <sup>Δ</sup> .....	17	Cogumelos frescos crus <sup>#</sup> .....	24	Quiabo cru <sup>#</sup> .....	27
Batata cozida nova <sup>Δ</sup> .....	29	Cogumelos fritos <sup>Δ</sup> .....	17	Quiabo frito <sup>#</sup> .....	18
Batata crua <sup>Δ</sup> .....	22	Courgette cozida <sup>#</sup> .....	38	Rabanetes crus <sup>#</sup> .....	110
Batata doce cozida <sup>Δ</sup> .....	49	Courgette crua <sup>#</sup> .....	43	Salsa crua <sup>*</sup> .....	25
Batata doce crua <sup>Δ</sup> .....	43	Courgette frita <sup>#</sup> .....	30	Tomate cru <sup>Δ</sup> .....	133
Batata em Puré <sup>Δ**</sup> .....	31	Couve Branca cozida <sup>Δ</sup> .....	77	Tomate em lata <sup>Δ</sup> .....	105
Batata frita à Inglesa <sup>Δ</sup> .....	12	Couve Branca crua <sup>Δ</sup> .....	34	Tomate frito <sup>Δ</sup> .....	111
Batata frita congelada crua <sup>Δ</sup> .....	21	Couve Coração crua <sup>*</sup> .....	51	Vagem (feijão verde) <sup>Δ</sup> .....	63
<b>OUTROS VEGETAIS</b>		Couve de Bruxelas cozida <sup>Δ</sup> .....	20	<b>FRUTA</b>	
Abóbora cozida <sup>#</sup> .....	128	Couve de Bruxelas crua <sup>Δ</sup> .....	13	Ameixa (c/caroço) <sup>#</sup> .....	121
Abóbora crua <sup>#</sup> .....	110	Couve Flor cozida <sup>Δ</sup> .....	36	Ameixa seca <sup>Δ</sup> .....	24
Agrião cru <sup>#</sup> .....	26	Couve Flor crua <sup>Δ</sup> .....	32	Amora <sup>#</sup> .....	67
Aipo cozido <sup>Δ</sup> .....	71	Couve Galega crua <sup>*</sup> .....	15	Ananás <sup>#</sup> .....	154
Aipo cru <sup>Δ</sup> .....	48	Couve Lombarda crua <sup>*</sup> .....	38	Ananás em calda (escorrido) <sup>#</sup> .....	333
Alcachofras cozidas <sup>Δ</sup> .....	154	Couve Portuguesa crua <sup>*</sup> .....	27	Azeitona (c/caroço) <sup>#</sup> .....	87
Alcachofras cruas <sup>*</sup> .....	26	Couve Roxa crua <sup>*</sup> .....	38	Banana (c/casca) <sup>Δ</sup> .....	69
Alface crua <sup>Δ</sup> .....	39	Couve Saboia cozida <sup>Δ</sup> .....	50	Cerejas (c/caroço) <sup>#</sup> .....	87
Alho cru <sup>#</sup> .....	10	Couve Saboia crua <sup>Δ</sup> .....	20	Cerejas em lata (escorridas) <sup>*</sup> .....	152
Alho Francês cozido <sup>#</sup> .....	48	Couve Tronchuda crua <sup>*</sup> .....	23	Clementina (c/casca e pevides) <sup>Δ</sup> .....	87
Alho Francês cru <sup>#</sup> .....	64	Espargos cozidos <sup>Δ</sup> .....	47	Coco <sup>Δ</sup> .....	12
Beringela cozida <sup>Δ</sup> .....	154	Espinafres congelados cozidos <sup>#</sup> .....	25	Coco ralado <sup>Δ</sup> .....	7
Beringela crua <sup>#</sup> .....	85	Espinafres cozidos <sup>Δ</sup> .....	6	Damasco <sup>Δ</sup> .....	250
Beringela frita <sup>#</sup> .....	64	Espinafres crus <sup>#</sup> .....	27	Damasco seco <sup>*</sup> .....	11
Beterraba cozida <sup>Δ</sup> .....	32	Funcho <sup>#</sup> .....	85	Diospiro <sup>*</sup> .....	101
Beterraba crua <sup>Δ</sup> .....	43	Grelos de Couve <sup>*</sup> .....	21	Figos <sup>Δ</sup> .....	63
Brócolos cozidos <sup>Δ</sup> .....	18	Grelos de Nabo <sup>*</sup> .....	21	Figos secos <sup>Δ</sup> .....	23
Brócolos crus <sup>Δ</sup> .....	17	Inhame cozido <sup>Δ</sup> .....	27	Framboesas <sup>#</sup> .....	29
Cebola cozida <sup>Δ</sup> .....	133	Inhame cru <sup>Δ</sup> .....	22	Ginja <sup>*</sup> .....	67
Cebola crua <sup>Δ</sup> .....	77	Nabiças cozidas <sup>Δ</sup> .....	17	Ginja em lata (escorridas) <sup>*</sup> .....	202
Cebola frita <sup>Δ</sup> .....	41	Nabiças cruas <sup>Δ</sup> .....	33	Goiaba (c/casca e caroço) <sup>#</sup> .....	87
Cebola pickles (escorrida) <sup>#</sup> .....	85	Nabo cozido <sup>Δ</sup> .....	143	Groselha <sup>#</sup> .....	26
Cenoura branca (cherivia) crua <sup>#</sup> .....	43	Nabo cru <sup>Δ</sup> .....	125	Kiwi (c/casca) <sup>#</sup> .....	61
Cenoura branca (cherivia)cozida <sup>#</sup> .....	48	Penca crua <sup>*</sup> .....	35	Laranja (c/casca e pevides) <sup>Δ</sup> .....	87
Cenoura cozida <sup>Δ</sup> .....	83	Pepino cru <sup>Δ</sup> .....	143	Lichias (c/casca e caroço) <sup>#</sup> .....	121
Cenoura crua <sup>#</sup> .....	110	Pepino pickles (escorrido) <sup>#</sup> .....	85	Lichias em lata (escorridas) <sup>#</sup> .....	152
Chicória crua <sup>#</sup> .....	154	Pimento verde cozido <sup>#</sup> .....	77	Limão (c/casca e pevides) <sup>Δ</sup> .....	71
Chuchu (pimpinela) <sup>∇</sup> .....	75	Pimento verde cru <sup>#</sup> .....	96	Maçã (c/casca e caroço) <sup>Δ</sup> .....	400
		Pimento vermelho cozido <sup>#</sup> .....	70		

## TABELA DE EQUIVALENTES DE FENILALANINA

PESO DO ALIMENTO EM GRAMAS QUE FORNECE 20 mg FEN = 1 PARTE

ALIMENTO Pronto a comer ou cozinhar)	PESO (g)	ALIMENTO (Pronto a comer ou cozinhar)	PESO (g)	ALIMENTO (Pronto a comer ou cozinhar)	PESO(g)
<b>FRUTA (cont.)</b>					
Manga (c/casca e caroço) <sup>#</sup> .....	121	Pipocas (caseiras) <sup>#</sup> .....	12	<b>Nestlé<sup>®</sup></b>	
Manga em lata (escorrida) <sup>#</sup> .....	202	Puré de batata instantâneo <sup>†</sup> # .....	51	<i>Gama &gt; 4Meses</i>	
Maracujá (c/casca) <sup>#</sup> .....	36	Tapioca <sup>#</sup> .....	100	(Boião 130g)	
Marmelo* .....	202			Banana e Maçã .....	260
Melancia* .....	222			Frutas Variadas.....	260
Melão ou Meloa* .....	121			Maçã .....	130
Morango <sup>Δ</sup> .....	111				
Nectarina (c/casca e caroço) <sup>Δ</sup> ....	100	<b>BOIÕES</b>		<i>Gama &gt; 6Meses</i>	
Nêspira (magnório)(c/caroço)*... 152		<b>Milupa<sup>®</sup></b>		(Boião 200g)	
Papaia (c/sementes) <sup>#</sup> .....	152	<i>Gama 4 meses</i>		Frutas Variadas c/ cereais..	19
Pêra (c/casca e caroço) <sup>#</sup> .....	400	(Boião 125g)		Sobremesa de 6 Frutos .....	80
Pêra Abacate <sup>Δ</sup> .....	13	Frutos variados .....	101	<i>Gama P'tit Menu</i>	
Pêssego (c/casca e caroço) <sup>Δ</sup> .....	154	Maçã.....	303	(Taça 100g)	
Pêssego em lata (escorrido) <sup>Δ</sup> .....	250	Maçã e Banana .....	121	Maçã Banana Morango ...	101
Romã* .....	152	Milfrutos Manga.....	151	Salada de Frutas .....	87
Ruibarbo <sup>#</sup> .....	67	Pêra.....	303		
Ruibarbo em lata (escorrido) <sup>Δ</sup> ...	200	Pêssego/ Maçã .....	151	<b>Andros<sup>®</sup></b>	
Salada de Fruta em lata <sup>Δ</sup> .....	55			<i>Gama &gt; 3 Meses</i>	
Sultanas <sup>Δ</sup> .....	56			(Embalagem 100g)	
Tâmara seca (c/caroço) <sup>Δ</sup> .....	40	<b>Blédina<sup>®</sup></b>		<i>Gama Frutas</i>	
Tangerina (c/casca e pevides) <sup>Δ</sup> ....	87	(Boião de 130g)		(Boião de 130g)	
Toranjás (c/casca) <sup>Δ</sup> .....	167	Ananás Pêssego .....	143	Maçã .....	201
Uvas brancas <sup>Δ</sup> .....	154	Maçã.....	222	Maçã Pêra.....	201
Uvas passas <sup>Δ</sup> .....	91	Maçã Banana .....	154	<b>Materne<sup>®</sup></b>	
Uvas pretas <sup>Δ</sup> .....	200	Marmelo Pêra .....	118	(Embalagem 100g)	
		Pêra.....	111	Pomme (Maçã).....	201
<b>DIVERSOS</b>		Pêra Tangerina .....	154		
Amido de Milho (Maizena*)* .....	192	Salada de Frutas .....	200	<b>SUMOS</b>	
Arroz cozido <sup>Δ</sup> .....	18			<b>Fruta Natural (ml)</b>	
Arroz cru <sup>Δ</sup> .....	6	<i>Gama Frutas com Cereais</i>		Ananás* .....	201
Cacau <sup>Δ</sup> (1c. café rasa) .....	3	(Boião de 200g)		Laranja* .....	101
Farinha de Araruta* .....	385	Maçã Banana c/cereais .....	29		
Farinha de Milho <sup>Δ</sup> .....	71	Salada Frutas c/ cereais.....	24	<b>Milupa<sup>®</sup></b>	
Farinha de Pau (Mandioca)* ....	55			(Garrafa 200ml)	
Fécula de Batata* .....	154	<i>Gama Sabores do Pomar</i>		Frutas variadas .....	222
Ketchup <sup>Δ</sup> .....	54	(Taças de 100g) - > 4 Meses		Maçãs .....	250
Maionese <sup>Δ</sup> .....	22	Frutas Variadas.....	121		
Manteiga <sup>Δ</sup> .....	83	Maçã Banana Alperce ....	121		
Margarina <sup>Δ</sup> .....	286	Maçã e Baunilha.....	201		
Mostarda <sup>#</sup> (1 c. sobremesa).....	11				

CN/ IGM  
Dr.<sup>a</sup> Manuela F. Almeida  
Dr.<sup>a</sup> Manuela Nogueira  
Filipa Pimentel

FONTES: <sup>†</sup> Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses; <sup>Δ</sup> The Composition of Foods, 5<sup>th</sup> edition, (First Supplement: Amino Acids); <sup>#</sup> The Composition of Foods, 5<sup>th</sup> edition; <sup>∇</sup> Food Comp Tables USDA; <sup>\*\*</sup> Puré de batata: 100g de batata, 5g de manteiga, 7g de leite; <sup>†</sup> Puré de batata preparado com água.