



TABELAS NUTRICIONAIS

ELABORAÇÃO DA TABELA NUTRICIONAL



TABELAS NUTRICIONAIS

A tabela nutricional foi elaborada seguindo as seguintes legislações:

- RESOLUÇÃO-RDC Nº 360, DE 23 DE DEZEMBRO DE 2003,
- RESOLUÇÃO-RDC Nº 359, DE 23 DE DEZEMBRO DE 2003
- RESOLUÇÃO-RDC Nº 259, DE 20 DE SETEMBRO DE 2002
- RESOLUÇÃO- RDC Nº 26, DE 2 DE JULHO DE 2015
- LEI No 10.674, DE 16 DE MAIO DE 2003.

Foi realizado a análise de carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, fibra alimentar e sódio em laboratório terceirizado.

Para adequação a medida caseira, utilizou-se como referência o termo unidades, conforme estabelecido no item 3.2 da RDC Nº 359, DE 23 DE DEZEMBRO DE 2003, pois foi a forma encontrada pela indústria que seria melhor apropriada para descrever o pescado congelado.

Na decisão do tamanho da porção, uma vez que não possui pescado congelado na Tabela V – Carnes e ovos, foi considerado conforme o item 4. METODOLOGIA A SER EMPREGADA PARA DETERMINAR O TAMANHO DA PORÇÃO, na qual deve ser utilizada uma média de 125 kcal para cada porção informada na tabela nutricional.

Para o camarão, foi realizado uma porção seguindo o parâmetro de porção estabelecidas na tabela V - Atum, sardinha, pescado, mariscos, outros peixes em conserva com ou sem molhos. Pois, de acordo, com o estudado pela indústria, a porção de 125 kcal não atende para camarões.



TABELAS NUTRICIONAIS

FILE DE PIRAMUTABA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 55g (1/2 unidade)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	126 kcal = 523 kJ	6
Carboidrato	0 g	0
Proteínas	9 g	12
Gorduras totais	10 g	18
Gorduras saturadas	5 g	23
Gordura trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	59 mg	2
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

PIRAMUTABA COM PELE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 55g (1/2 unidade)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	126 kcal = 523 kJ	6
Carboidrato	0 g	0
Proteínas	9 g	12
Gorduras totais	10 g	18
Gorduras saturadas	4,5 g	20
Gordura trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	59 mg	2
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		



TABELAS NUTRICIONAIS

PIRAMUTABA POSTAS S/P

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 55g (1/2 unidade)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	126 kcal = 523 kJ	6
Carboidrato	0 g	0
Proteínas	9 g	12
Gorduras totais	10 g	18
Gorduras saturadas	4,5 g	20
Gordura trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	59 mg	2
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

PIRAMUTABA INTEIRA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 55g (1/2 unidade)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	126 kcal = 523 kJ	6
Carboidrato	0 g	0
Proteínas	9 g	12
Gorduras totais	10 g	18
Gorduras saturadas	4,5 g	20
Gordura trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	59 mg	2
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		



TABELAS NUTRICIONAIS

FILÉ MERLUZA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 140g (1 unidade)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	120 kcal = 504 kJ	6
Carboidrato	0 g	0
Proteínas	22 g	29
Gorduras totais	3,5 g	6
Gorduras saturadas	1,4 g	6
Gordura trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	266 mg	11
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

PEROÁ

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 140g (unidades)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	121 kcal = 515 kJ	6
Carboidrato	0 g	0
Proteínas	29 g	39
Gorduras totais	0,6 g	1
Gorduras saturadas	0,6 g	3
Gordura trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	244 mg	10
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		



TABELAS NUTRICIONAIS

FILÉ DE SARDINHA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 120 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	130 kcal = 551 kJ	6
Carboidrato	0 g	0
Proteínas	27 g	36
Gorduras totais	2,5 g	5
Gorduras saturadas	1,3 g	6
Gordura trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	141 mg	6
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

SARDINHA LIMPA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 120 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	130 kcal = 551 kJ	6
Carboidrato	0 g	0
Proteínas	27 g	36
Gorduras totais	2,5 g	5
Gorduras saturadas	1,3 g	6
Gordura trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	141 mg	6
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		



TABELAS NUTRICIONAIS

SARDINHA INTEIRA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 120 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	130 kcal = 551 kJ	6
Carboidrato	0 g	0
Proteínas	27 g	36
Gorduras totais	2,5 g	5
Gorduras saturadas	1,3 g	6
Gordura trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	141 mg	6
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

TRAÍRA EVISCERADA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 115 g (1/2 unidade)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	123 kcal = 517 kJ	6
Carboidrato	0 g	0
Proteínas	23 g	31
Gorduras totais	3,4 g	6
Gorduras saturadas	1,4 g	6
Gordura trans	0 g	0
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	100 mg	4
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		



TABELAS NUTRICIONAIS

CAÇÃO POSTAS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 140g (1 unidade)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	125 kcal = 532 kJ	6
Carboidrato	0 g	0
Proteínas	30 g	40
Gorduras totais	0,6 g	1
Gorduras saturadas	0,2 g	1
Gordura trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	325 mg	14
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

FILÉ DE CAÇÃO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 140g (1 unidade)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	125 kcal = 532 kJ	6
Carboidrato	0 g	0
Proteínas	30 g	40
Gorduras totais	0,6 g	1
Gorduras saturadas	0,2 g	1
Gordura trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	325 mg	14
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		



TABELAS NUTRICIONAIS

FILÉ DE TILÁPIA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 125 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	125 kcal = 524 kJ	6
Carboidrato	0 g	0
Proteínas	23 g	31
Gorduras totais	3,6 g	7
Gorduras saturadas	1,4 g	6
Gordura trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	152 mg	6
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

CAMARÃO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 60g (3 colheres de sopa)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	24 kcal = 102 kJ	1
Carboidrato	0 g	0
Proteínas	6 g	13
Gorduras totais	0 g	0
Gorduras saturadas	0 g	0
Gordura trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	367 mg	15
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		



TABELAS NUTRICIONAIS

DOURADA POSTAS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 180g (2 unidades)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	125 kcal = 527kJ	6
Carboidrato	0 g	0
Proteínas	19 g	25
Gorduras totais	5,5 g	10
Gorduras saturadas	0 g	0
Gordura trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	186 mg	8
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

FILÉ DE SALMÃO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 52 g (½ unidade)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	126 kcal = 525 kJ	6
Carboidrato	0 g	0
Proteínas	10 g	13
Gorduras totais	9,6 g	17
Gorduras saturadas	2,3 g	10
Gordura trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	56 mg	2
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		



TABELAS NUTRICIONAIS

SURUBIM POSTAS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 135g (1 unidade)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	126 kcal = 534 kJ	6
Carboidrato	0 g	0
Proteínas	29 g	39
Gorduras totais	1,1 g	2
Gorduras saturadas	0,5 g	2
Gordura trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	792 mg	33
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

FILÉ DE PANGA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 145g (1 unidade)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	123 kcal = 519 kJ	3
Carboidrato	0 g	0
Proteínas	24 g	32
Gorduras totais	3 g	5
Gorduras saturadas	1,3 g	6
Gordura trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	135 mg	6
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		



TABELAS NUTRICIONAIS

LAMBARI SAIRU

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 135g (2 unidades)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	125 kcal = 527 kJ	6
Carboidrato	0 g	0
Proteínas	23 g	31
Gorduras totais	3,7 g	7
Gorduras saturadas	1,6 g	7
Gordura trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	151 mg	6
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

LAMBARI

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 120g (15 unidades)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	120 kcal = 504 kJ	6
Carboidrato	0 g	0
Proteínas	19 g	25
Gorduras totais	4,9 g	9
Gorduras saturadas	2,1 g	10
Gordura trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	72 mg	3
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		



TABELAS NUTRICIONAIS

MAPARÁ POSTAS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 50g (1 unidade)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	122 kcal = 506 kJ	6
Carboidrato	0 g	0
Proteínas	8 g	11
Gorduras totais	10 g	18
Gorduras saturadas	5,4 g	25
Gordura trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	36 mg	2
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

CAVALINHA INTEIRA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 125g (1 unidade)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	123 kcal = 519 kJ	6
Carboidrato	0 g	0
Proteínas	24 g	32
Gorduras totais	3 g	5
Gorduras saturadas	1,6 g	7
Gordura trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	248 mg	10
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		