



**PEGADAS DOS ALIMENTOS E DAS  
PREPARAÇÕES CULINÁRIAS  
CONSUMIDOS NO BRASIL**

**Garzillo \* Machado \* Louzada \* Levy \* Monteiro**

PEGADAS DOS ALIMENTOS E DAS PREPARAÇÕES  
CULINÁRIAS CONSUMIDOS NO BRASIL

**Josefa Maria Fellegger Garzillo**  
**Priscila Pereira Machado**  
**Maria Laura da Costa Louzada**  
**Renata Bertazzi Levy**  
**Carlos Augusto Monteiro**

DOI: 10.11606/9788588848368

São Paulo  
Universidade de São Paulo  
Faculdade de Saúde Pública  
2019



© 2019 FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA  
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

*“É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e autoria, proibindo qualquer uso para fins comerciais.”*

### **UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

Reitor: Vahan Agopyan

Vice-Reitor: Antonio Carlos Hernandez

### **FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA**

Diretor: Oswaldo Yoshimi Tanaka

Vice-Diretora: Carmen Simone Grilo Diniz

### **NUPENS/USP**

Coordenador Científico: Carlos Augusto Monteiro

Vice-Coordenadora Científica: Patrícia Constante Jaime

### **Apoio técnico:**

Equipe da Biblioteca da Faculdade de Saúde Pública da USP

Av. Dr. Arnaldo, 715

01246-904 – Cerqueira César – São Paulo – SP

<http://www.biblioteca.fsp.usp.br>

[markt@fsp.usp.br](mailto:markt@fsp.usp.br)



### **Catálogo na Publicação Universidade de São Paulo. Faculdade de Saúde Pública**

Pegadas dos alimentos e das preparações culinárias consumidos no Brasil /  
Josefa Maria Fellegger Garzillo et al.. [recurso eletrônico]. -- São  
Paulo : Faculdade de Saúde Pública da USP, 2019.  
74 p. : il. color.

Inclui bibliografia

ISBN: 978-85-88848-36-8 (eletrônico)

DOI: 10.11606/9788588848368

1. Sustentabilidade. 2. Produção Agrícola. 3. Comportamento Alimentar (Brasil). 4. Composição de Alimentos (tabelas). 5. Culinária (impactos socioambientais). 6. Ecologia (indicadores). I. Garzillo, Josefa Maria Fellegger. II. Machado, Priscila Pereira. III. Louzada, Maria Laura da Costa. IV. Levy, Renata Bertazzi. V. Monteiro, Carlos Augusto. VI. Título.

613.2

## Sumário

- 1 Apresentação, 4**
  - 2 Conceitos básicos, 6**
  - 3 Metodologias, 11**
    - Alimentos e preparações culinárias consumidos no Brasil, 11*
    - Sistemas de codificação dos alimentos, 12*
    - Indicadores de desempenho ambiental, 13*
    - Fontes dos dados ambientais, 14*
    - Os registros na base de dados ambientais, 14*
    - O cálculo das pegadas, 15*
    - Estrutura de cálculo das pegadas, 19*
  - 4 Como usar a base de dados ambientais, 21**
    - Acesso ao arquivo de dados, 22*
  - 5 Epílogo, 23**
  - 6 Referências, 24**
- ANEXO - Tabela das Pegadas, 27**

# 1 Apresentação

O compromisso com a sustentabilidade coloca para a ciência da nutrição um papel central na análise dos sistemas alimentares e das políticas públicas de alimentação. Na busca pela segurança alimentar e nutricional das populações, integrar as dimensões biológica, social e ambiental é um trabalho relevante e urgente<sup>1,2</sup>.

Os padrões alimentares podem ir além dos nutricionalmente saudáveis, culturalmente apropriados e economicamente acessíveis e estimular modos de produção, logística, armazenagem, preparo, consumo e destinação final favoráveis ao funcionamento equilibrado dos ecossistemas e à proteção da biodiversidade<sup>3</sup>.

O número crescente de artigos científicos publicados sobre os impactos ambientais da alimentação pode ser visto como um dos esforços coletivos necessários para conter a progressiva degradação ambiental, auxiliando na construção de sistemas alimentares sustentáveis. Mas ainda falta desenvolver abordagens metodológicas e índices que melhor caracterizem qualitativa, quantitativa e comparativamente as dietas sustentáveis (e as insustentáveis), avaliar os efeitos da transição nutricional sobre o meio ambiente e gerar as evidências científicas que suportem as políticas públicas e as escolhas alimentares individuais. Estudos que identificam os padrões alimentares saudáveis e sustentáveis já praticados pela população, por exemplo, contribuem para a promoção de uma alimentação simultaneamente saudável e sustentável por meio de exemplos reais e factíveis.

Este livro traz a tabela com as pegadas de carbono, hídrica e ecológica dos alimentos e preparações culinárias consumidos no Brasil, ferramenta desenvolvida para viabilizar os estudos da tese “A alimentação e seus impactos ambientais: abordagens dos guias alimentares nacionais e estudo da dieta dos brasileiros”<sup>4</sup> apresentada junto ao programa de doutorado em Saúde Global e Sustentabilidade da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

A tabela segue o formato e a codificação de alimentos conforme as tabelas de composição de alimentos da Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2008-2009 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, pareado com a codificação internacional do Sistema Harmonizado. Cada alimento ou preparação culinária tem valores atribuídos para as três pegadas, possibilitando a aplicação dos indicadores nos inquéritos de

consumo alimentar à semelhança do que é feito com a tabela de composição nutricional. Todos os dados ficarão disponíveis online em tabelas no formato Microsoft® Excel. Os links de acesso podem ser encontrados no último capítulo do livro.

O livro se diferencia da tese pela inclusão de um indicador a mais (pegada ecológica), pelo formato que as tabelas são apresentadas e a descrição de conceitos básicos e dos processos metodológicos, incentivando os pesquisadores que ingressarão no campo das avaliações dos impactos ambientais da alimentação com base na Pesquisa de Orçamentos Familiares do IBGE.

## 2 Conceitos básicos

Desde a revolução industrial, as atividades humanas passaram a alterar de forma significativa as estruturas e a funcionalidade dos sistemas ecológicos. A situação tornou-se especialmente crítica após a década de 1950, quando o sistema econômico global acelerou o processo de degradação ambiental, colocando em risco a sobrevivência da espécie humana e de toda a biodiversidade. Os vestígios ou rastros de degradação ambiental mensuráveis que marcam a passagem descuidada do ser humano pela Terra são chamados de *pegadas*.



Existe um grande esforço coletivo para que o desenvolvimento socioeconômico seja sustentável, ao procurar meios de atender as necessidades das gerações presentes sem comprometer as necessidades das gerações futuras, levando-se em conta os efeitos sobre a natureza. Essa mudança de paradigma requer estudos para identificação e quantificação dos impactos ambientais relevantes.

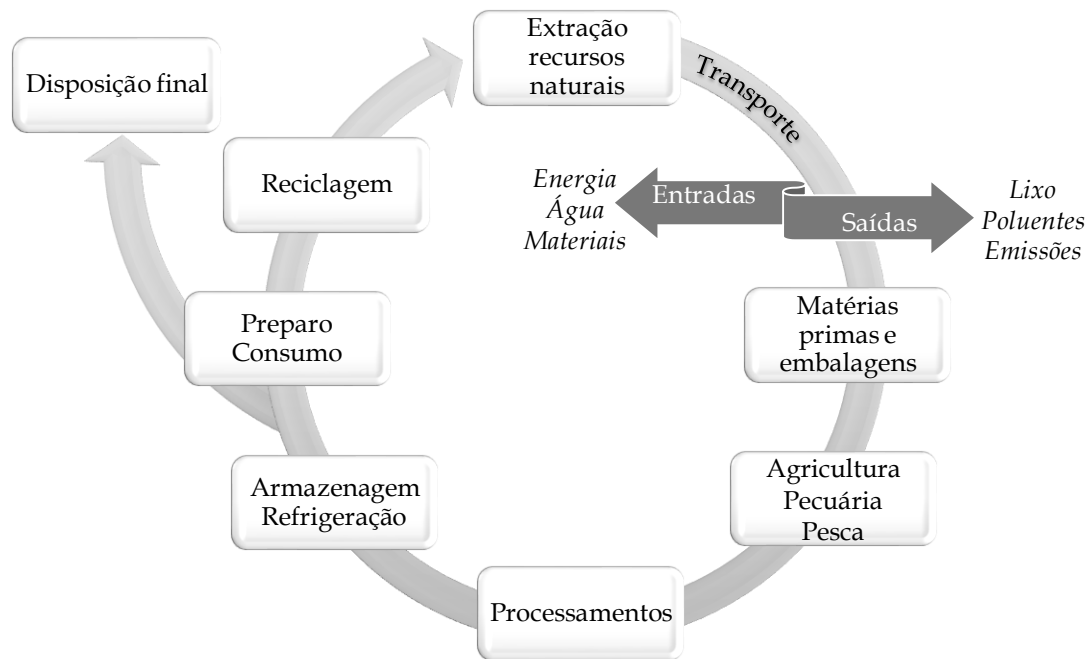
A criação de indicadores ambientais ajuda a caracterizar e a interpretar as causas e efeitos dos impactos, buscando aplicações diretas em ações de mitigação. Os indicadores são instrumentos de gestão que dimensionam o potencial de impacto ambiental dos processos produtivos, ajudam na detecção dos pontos críticos onde é possível reduzir o consumo de recursos naturais ou introduzir tecnologias que reduzam ou até eliminam a carga de poluição.

Esses indicadores são parâmetros objetivos nas escolhas de produtos ou na adoção de práticas favoráveis ao meio ambiente. No contexto da alimentação, eles podem balizar as escolhas dos alimentos e das dietas. Vale ressaltar que a mitigação dos impactos ambientais tem resultados mais efetivos quando há ações combinadas entre produção e consumo de alimentos.

A avaliação do ciclo de vida dos produtos (ACV) é uma das metodologias usadas na geração de indicadores ambientais relevantes, contabilizando as entradas (como o uso de água, solo e energia) e as saídas (geração de lixo, emissões de poluentes) dos elementos do sistema produtivo (Figura 1). A norma que define os requisitos para a ACV é da família NBR-ISO 14040:2009, com foco nos aspectos ambientais e os impactos

potenciais ao longo de todo o ciclo de vida de um produto, desde os processos de extração de recursos, produção das matérias-primas e embalagens, produção, uso, tratamento pós-uso, como reciclagem ou disposição final dos resíduos<sup>5</sup>.

Figura 1 – Esquema das etapas do ciclo de vida de um produto que podem ser incluídas para contabilizações e avaliações das entradas e saídas no sistema produtivo.



Define-se as fronteiras do sistema em relação às etapas do ciclo de vida que se avalia. Quando o sistema compreende da aquisição de matérias primas até a disposição final dos resíduos, diz-se “do berço ao túmulo”, se ele terminar na fase de produção agrícola, diz-se “do berço à porteira da fazenda”. Inclui-se as etapas do ciclo de vida conforme a aplicação direta ou indireta pretendida. Pode-se fazer uma ACV “do berço à porteira” para comparar a eficiência de diferentes sistemas de produção como, por exemplo, contabilizando o uso de água no plantio de tomates à campo ou em estufas.

A norma NBR-ISO 14040:2009 define que unidade funcional é o “desempenho quantificado de um sistema de produto para uso como uma unidade de referência”. A unidade funcional ajuda na compreensão dos impactos porque direciona melhor a aplicação da ACV pretendida e no processo de interpretação dos achados.

Quanto menos recursos naturais utilizados ou menos poluentes emitidos nos processos, maior a eficiência ecológica, melhor o desempenho quantificado. A



ecoeficiência dos processos produtivos pode ser expressa em quantidade de recurso natural utilizado ou em quantidade de poluente emitido por unidade de medida do material conforme a função desse material, servindo como uma unidade de referência a comparar produtos ou processos distintos. É a partir dessa compreensão que se estabelece a melhor unidade funcional para a interpretação dos achados.

Uma das etapas-chave nos estudos integrados de nutrição e meio ambiente é a definição da unidade funcional, ponto que deve ser acordado entre os pesquisadores das diferentes áreas. No contexto da alimentação, pode-se estudar o impacto ambiental por unidade de massa do alimento *in natura* ou preparado: litros de água por grama de tomate ou litros de água por grama de molho de tomate. Dependendo do fenômeno que se pretende estudar, a melhor interpretação dos achados talvez seja alcançada quando a definição da unidade funcional estiver em termos nutricionais. Por exemplo, pode-se calcular a quantidade de água para cada quilocaloria ou grama de proteína do tomate.

A pegada de carbono mede a quantidade total das emissões de gases de efeito estufa ( $\text{CO}_2$ ,  $\text{CH}_4$ ,  $\text{N}_2\text{O}$ , HFC, PFC,  $\text{SF}_6$ , entre outros) que são, direta ou indiretamente, causadas por uma atividade ou são acumuladas no transcorrer do ciclo de vida de um produto. A medida é expressa em unidade de massa (g, kg, t), sendo que a massa calculada para cada um dos diferentes gases emitidos é convertida a carbono equivalente ( $\text{CO}_2\text{eq}$ ) usando o fator do potencial de aquecimento global (GWP) de cada gás (Quadro 1), como estabelecido pelo Painel Intergovernamental para as Mudanças Climáticas (IPCC)<sup>6</sup>. O GWP representa o efeito combinado dos diferentes tempos que cada substância permanece na atmosfera (meia vida) e da eficácia em absorver e liberar ondas infravermelhas (propriedades espectrais). Essa técnica de conversão dos diferentes gases para uma mesma unidade possibilita a soma das massas dos diferentes gases em um único parâmetro.

Quadro 1 - Potencial de aquecimento global (GWP) dos gases de efeito estufa mais relevantes no sistema agroalimentar mundial obtidos nos relatórios do IPCC de 1995 a 2014.

Gases efeito estufa	Fórmula	GWP para horizonte de 100 anos		
		IPCC (1995)	IPCC (2007)	IPCC (2014)
Dióxido de carbono	$\text{CO}_2$	1	1	1
Metano	$\text{CH}_4$	21	25	28
Óxido nitroso	$\text{N}_2\text{O}$	310	298	265

O gás de efeito estufa mais relevante no sistema agroalimentar é o metano ( $\text{CH}_4$ ), emitido durante a fermentação entérica dos ruminantes ou pela fermentação anaeróbica que acontece nas lagoas de tratamento de dejetos suínos em criação intensiva, bem como na produção de arroz em várzea. Além do metano, ainda gases com potencial de aquecimento global relevantes no contexto da alimentação, tem-se o óxido nitroso ( $\text{N}_2\text{O}$ ) dos fertilizantes, o dióxido de carbono ( $\text{CO}_2$ ) proveniente do desmatamento até a queima de combustível fóssil em toda cadeia de suprimento, incluindo maquinários, aquecedores, transporte, processamento, refrigeradores<sup>9</sup>.

As pegadas de carbono dos alimentos são encontradas em publicações nacionais e internacionais diversas e não abrangem a totalidade dos alimentos consumidos no Brasil, mas chegam a formar um conjunto suficiente de dados com os principais grupos de alimentos. Algumas dessas publicações dedicam-se a um único alimento, comparam sistemas de produção, outras trazem um conjunto de alimentos produzidos nacionalmente<sup>12, 13, 14, 15, 16</sup>.

A pegada hídrica mede a quantidade total de água utilizada direta ou indiretamente durante as fases do ciclo de vida. O cálculo da pegada hídrica total envolve a somatória de três componentes principais: água de superfície ou subterrânea (água azul); água de chuva (água verde) e água necessária para assimilar a carga de poluição do sistema de produção e consumo (água cinza). A pegada hídrica é expressa em volume de água (litros ou metros cúbicos). Para as pegadas hídricas, além das publicações individualizadas por alimentos e as declarações de desempenho ambiental de produtos, existe a base de dados publicada pela Water Footprint Network (WFN), que disponibiliza as pegadas de ampla gama de alimentos de origem agrícola<sup>10</sup> e pecuária<sup>11</sup>, todos calculados para escala global e por país de origem, produto a produto.

A pegada ecológica é uma ferramenta criada por Wackernagel e Rees (1996) para contabilizar quanto a humanidade demanda da capacidade regenerativa da biosfera. O cálculo leva em conta as demandas - diretas e indiretas - de produção de recursos renováveis e de assimilação de carbono, comparando-as com os “ativos” ecológicos do planeta (biocapacidade). Assim sendo, a pegada ecológica avalia de forma combinada os impactos antropogênicos que normalmente são avaliados separadamente (emissão de carbono, mudança no uso da terra, consumo de biodiversidade etc.) e pode ser aplicada em diferentes escalas, desde produtos até cidades ou países. É, portanto, um índice agregado<sup>7,8</sup>.

O cálculo envolve seis variáveis ou serviços ecossistêmicos demandados pela economia e associados com a bioprodutividade da terra: terras cultivadas (alimentos de origem vegetal e fibras para tecelagem ou papel); terras cultivadas e pastagens (alimentos de origem animal); áreas de pesca (alimentos oriundos da pesca); áreas de sequestro de carbono (absorção das emissões de carbono de origem fóssil); área construída (provisionamento de espaço físico para abrigo e infraestrutura).

A pegada ecológica revela quanto que as atividades humanas se apropriam da capacidade regenerativa da terra. Muitos dos recursos ecológicos e serviços ecossistêmicos estão na superfície, onde acontece a fotossíntese. Por isso, ela é expressa em área bioprodutiva (hectare ou m<sup>2</sup>). A contabilidade de toda carga ambiental utilizada no processo é convertida com uso de fatores de conversão publicados pela Global Footprint Network.

Exceção feita à base de dados da Water Footprint Network, poucas são as publicações que avaliam o ciclo de vida dos alimentos produzidos nas condições brasileiras e não existe uma base de dados com indicadores ambientais dedicada aos alimentos consumidos no Brasil. As poucas publicações locais existentes tratam das principais commodities agrícolas de exportação, como soja<sup>13</sup>, melão<sup>14</sup>, carne bovina<sup>15</sup>, avícola<sup>16</sup> e suína<sup>17</sup> e leite<sup>18</sup>. A existência de dados internacionais de ACV viabilizaram a estruturação da tabela de pegadas aqui publicada.

Recomenda-se que a interpretação dos achados seja prudente. As pegadas devem ser vistas como as melhores estimativas possíveis, não como medidas exatas. As técnicas e os recursos naturais usados na produção podem ser muito distintos de um lugar para o outro, impactando tremendamente no resultado de cálculo das pegadas, como na maior emissão de gases de efeito estufa na produção de arroz em várzeas comparativamente aos sequeiros. Os impactos pressionam os recursos locais distintamente, a depender das características do esquema de chuvas, da bacia hidrográfica ou do bioma. As emissões de carbono serão maiores se a energia usada no processamento industrial for predominantemente de origem fóssil.

No contexto da alimentação e nutrição, a interpretação dos impactos ambientais exige análises articuladas mais sofisticadas e abrangentes, uma vez que a alimentação tem consequências para o meio ambiente e, antes, para a saúde e o bem-estar das pessoas.

### 3 Metodologias

Construiu-se uma base de dados ambientais para o conjunto dos alimentos e das preparações culinárias consumidos no Brasil conforme o inquérito de Pesquisas de Orçamentos Familiares do IBGE e à semelhança da tabela de composição nutricional de alimentos e preparações culinárias do IBGE<sup>27, 28, 29</sup>. Fez-se o levantamento de fontes e a seleção das pegadas de carbono (CF); pegada hídrica (WF) e pegada ecológica (EF). Definiu-se os sistemas de codificação e fez-se a uniformização das tabelas de alimentação e de nutrição, adequando as unidades de medida para integração da tabela de pegadas com a tabela de composição nutricional. Calculou-se as pegadas médias dos ingredientes e, por fim, as pegadas para cada uma das preparações culinárias.

#### *Alimentos e preparações culinárias consumidos no Brasil*

A listagem dos alimentos e preparações culinárias consumidos no Brasil são provenientes do módulo de consumo alimentar pessoal da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008-2009)<sup>27, 28, 29</sup>, quando se registrou a ingestão alimentar através de uma amostra probabilística da população de adolescentes e adultos (n=34.003) de domicílios sorteados, cobrindo as áreas urbana e rural do Brasil.

Os indivíduos relataram os alimentos e as preparações culinárias consumidos, detalhando a forma de preparação e as quantidades consumidas em medidas caseiras que, posteriormente, foram convertidas em gramas com base na Tabela de Medidas Referidas para os Alimentos Consumidos no Brasil<sup>28</sup>. Assim foram construídas as Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil<sup>29</sup>, com as quantidades em grama convertidas em energia e vários nutrientes. A partir dela, pode-se acoplar os indicadores ambientais e criar novas unidades funcionais nos estudos integrados.

As preparações culinárias relatadas, ou seja, aqueles itens que possuíam mais de um ingrediente na sua composição, foram desagregadas com base em receitas padrão, de modo a refinar os cálculos do consumo de alimentos e das pegadas ambientais. Este trabalho foi conduzido no âmbito do Núcleo de Pesquisas

Epidemiológicas em Nutrição e Saúde e pode ser consultado no arquivo Excel online. Acesso no Capítulo 4.

### *Sistemas de codificação dos alimentos*

O sistema de codificação principal foi o mesmo estabelecido pela POF (2008-09) para integrar a tabela de dados ambientais à tabela de alimentos. Foram adotados os mesmos códigos tanto para os itens de consumo quanto para o tipo de preparação culinária. Dos 1.120 itens alimentares registrados no módulo de consumo alimentar da POF 2008-09, identificamos 967 códigos de alimentos que não foram desagregados porque eram produtos prontos para consumo (como refrigerantes) ou eram ingredientes das preparações culinárias. Os 18 ingredientes que não foram consumidos isoladamente (como farinha de trigo, massa para lasanha) e apenas compunham as preparações culinárias tiveram os códigos obtidos no módulo de aquisição domiciliar da POF 2008-09. Esses 985 códigos de alimentos presentes na tabela de alimentos e ingredientes de preparações culinárias foram trabalhados inicialmente para registro das pegadas na base de dados ambientais.

Todos os códigos da POF foram pareados aos códigos da Nomenclatura Comum do MERCOSUL - Sistema Harmonizado (NCM-SH\*), com o objetivo de usar uma classificação internacional. Trata-se de um código estabelecido pelo governo brasileiro para identificar a natureza das mercadorias e promover o desenvolvimento do comércio internacional, além de facilitar a coleta e análise das estatísticas do comércio exterior. Basea-se no Sistema Harmonizado de Designação e Codificação de Mercadorias (SH), método internacional de classificação, desenvolvido pela Organização Mundial Aduaneira. A estrutura de códigos contém a descrição de características específicas dos produtos.

A codificação NCM-SH é sistemática, hierárquia, taxonômica, obedece uma lógica de “parentesco” entre os itens. É aplicável para todos os tipos de produtos. Os produtos alimentícios estão classificados nas Seções I, II, III e IV. Quanto maior o nível de processamento do item, maior o número do código. Abaixo está a estrutura dos códigos em níveis hierárquicos do NCM-SH (Quadro 2).

---

\* <https://www.significados.com.br/ncm/>; <http://www.wcoomd.org/en/topics/nomenclature/overview/what-is-the-harmonized-system.aspx>



Quadro 2 - Codificação do sistema de Nomenclatura Comum do Mercosul com base no Sistema Harmonizado de Designação e Codificação de Mercadorias

Nível hierárquico	Descrição	Localização no código	Sistema
Seção	Algarismo romano	I, II, III e IV	SH
Capítulo	Dois primeiros dígitos	0000000	SH
Posição	Quatro primeiros dígitos	00000000	SH
Subposição	Seis primeiros dígitos	00000000	SH
Item	Sétimo dígito	00000000	NCM
Subitem	Oitavo dígito	00000000	NCM

Os níveis Seção e Capítulo ordenam os itens de acordo com descrições mais generalistas. Conforme a classificação desce para os níveis Posição e Subposição, a descrição do item aumenta em especificidade, chegando ao nome do alimento. Para a base de dados ambientais, o pareamento realizado com o código da POF (2008-09) assumiu o nível hierárquico de Item (NCM-SH), vinculado a uma Subposição (NCM-SH) de seis dígitos subordinado aos níveis hierárquicos superiores, como exemplificado a seguir (Quadro 3).

Quadro 3 - Exemplo da técnica de pareamento de códigos dos sistemas POF e SH

Nível hierárquico	Designação	Código	Sistema
Seção	Produtos do reino vegetal	II	SH
Capítulo	Cereais	10	SH
Posição	Arroz	1006	SH
Subposição	Arroz polido	100630	SH
Código POF	Arroz (polido, parboilizado etc.)	6300101	POF

Os dois sistemas de codificação pareados estão disponíveis no arquivo Excel online. Acesso no Capítulo 4.

### *Indicadores de desempenho ambiental*

As pegadas de carbono, hídrica e ecológica são as mais relevantes para a aferição de impactos ambientais em escala global e, em função disso, possuem quantidade de informação disponível e para um número maior de itens. As pegadas foram colecionadas em quantidades suficientes para estruturar a nova base de dados e testar uma abordagem de cálculo que cobrisse diretamente o maior número de itens de consumo alimentar.

Escolheu-se o primeiro indicador relacionado às emissões de poluentes (gases de efeito estufa) e o segundo ao uso de um recurso natural (água). Esses são indicadores calculados dentro do arcabouço metodológico da avaliação do ciclo de vida

(NBR-ISO14040). A pegada ecológica, ainda que com menor disponibilidade de dados, é um índice agregado gerado a partir da metodologia da Global Footprint Network. Cientificamente robusto e de fácil compreensão pelo público em geral, a pegada ecológica chega a ser didática quando ilustra o uso da biocapacidade da terra.

### ***Fontes dos dados ambientais***

Foram coletadas as pegadas de carbono, hídrica e ecológica disponíveis publicamente. O levantamento das fontes de dados começou por bases já estruturadas, como as tabelas publicadas pela *Barilla Center for Food and Nutrition*<sup>23</sup> e pelo *Water Footprint Network*<sup>7; 8</sup>. Em um segundo momento, novas buscas (Google Scholar e Web of Science) asseguraram a completude do levantamento, usando o nome de cada alimento em português e em inglês (ex.: arroz, rice) e as palavras-chave† *pegada de carbono*, *pegada hídrica*, *carbon footprint*, *water footprint*, em combinações intercaladas pelo operador booleano “AND”. As pegadas de alimentos industrializados foram obtidas no site da ENVIRONDEC‡ ou em relatos corporativos. O levantamento totalizou 569 publicações, entre trabalhos científicos e relatos corporativos. As referências usadas nos cálculos estão disponíveis no arquivo Excel online. Acesso no Capítulo 4.

### ***Os registros na base de dados ambientais***

Os registros dos dados secundários de ACVs foram feitos de modo a facilitar a seleção dos valores a serem usados posteriormente no cálculo das médias por alimento. Registraram-se valores e informações que ajudaram na identificação, qualificação, rastreabilidade, verificações posteriores:

- ✓ as referências das ACV por categoria de fonte (periódicos, declarações de desempenho ambiental verificado), título, autor, ano.
- ✓ o país ou região de produção do alimento avaliado.
- ✓ o indicador de desempenho ambiental: pegada de carbono (CF); pegada hídrica (WF); Pegada Ecológica (EF).
- ✓ a metodologia de avaliação do ciclo de vida dos produtos (ACV/ ISO14040).

---

† Também denominadas como unitermos ou descritores, as palavras-chave conferem maior especificidade na busca textual, pois são termos padronizados pelas bases de dados.

‡ <https://www.environdec.com/>

- ✓ o perímetro do sistema da ACV (berço-à-porteira; berço-à-indústria; berço-ao-ponto de venda; berço-à-cozinha; berço-ao-túmulo).
- ✓ atributos dos alimentos avaliados na publicação como, por exemplo, enlatado, congelado, liofilizado, desossado.
- ✓ o modo de produção, como estufa, orgânico.
- ✓ as unidades funcionais adotadas na publicação e padronização para gramas de  $\text{CO}_2\text{eq} \cdot \text{kg}^{-1}$  ou litros de água  $\cdot \text{kg}^{-1}$  de alimento.

Os registros principais estão disponíveis no arquivo Excel online. Acesso no Capítulo 4.

### *O cálculo das pegadas*

Os valores selecionados para compor a média das pegadas foram aqueles calculados para alimentos oriundos de modo de produção convencional e perímetro da ACV da produção na fazenda podendo chegar até o ponto de venda, alimentos crus ou sem preparo. Os critério de exclusão foram valores calculados para alimentos produzidos em estufa, perímetro do sistema da ACV que incluisse transporte do ponto de venda ao domicílio, alimentos cozidos ou congelados.

A grande maioria das pegadas foi calculada em contextos internacionais, poucas para o contexto brasileiro. Devemos considerar as limitações e as incertezas inerentes aos cálculos das pegadas. Há elevada complexidade das cadeias de suprimento, diferentes modos de produção, dificuldades em obter dados precisos para as ACVs, e uso de dados padrão ('defaults') na indisponibilidade de cálculos para as condições reais ou locais.

Muitos dos trabalhos que calculam o impacto ambiental do consumo alimentar de populações usam um valor de pegada comum para um mesmo grupo de alimentos, como por exemplo as frutas. Esse valor é calculado pela média de valores encontrados nas ACVs dos distintos elementos desse grupo como, por exemplo, ACV da maçã, da banana ou da laranja.

Essa abordagem facilita o gerenciamento do grande número de itens de consumo e contorna o problema da falta de dados para muitos itens. A adoção dessa abordagem é compreensível quando se observa a dimensão da lista de alimentos e preparações culinárias consumidos no Brasil com cerca de 1200 itens.

Aqui, optou-se por uma abordagem que aproximasse ao máximo o valor da pegada aos valores calculados para o alimento exato. Se foi registrado apenas um dado para o alimento exato, usou-se esse valor como pegada. Se foi registrado mais de um valor para o alimento exato, calculou-se a média dos valores selecionados para compor a pegada.

Na indisponibilidade de dados para o alimento exato, fizemos a média dos alimentos mais parecidos em uma taxonomia hierárquica de parentesco, no agrupamento em cascata de acordo com a codificação NCM-SH.

Para exemplificar, o cálculo da pegada de carbono da laranja foi a média dos valores das ACVs publicadas para o alimento exato laranja (código POF-6801801). Na ausência de valores de pegada de carbono para lima (código POF-6801901), a média seria calculada a partir dos valores registrados para Subposição limões e limas (código SH-080530); na ausência, para a Posição cítricos (código SH-0805); na ausência, para o Capítulo frutas (código SH-08); na ausência, para a Seção produtos do reino vegetal (código II). Exatamente como no Quadro 4.

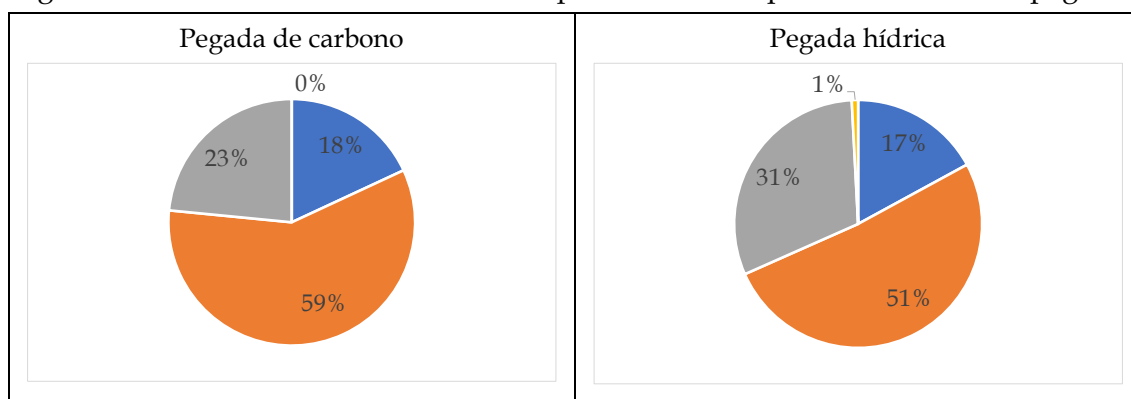
Quadro 4 - Exemplo de abordagem de agrupamento de dados para cálculo das pegadas ambientais médias

Nível hierárquico	Descrição	Código	Sistema
Seção	produtos do reino vegetal	II	SH
Capítulo	frutas; cascas de cítricos e de melões	08	SH
Posição	cítricos, frescos ou secos	0805	SH
Subposição	laranjas	080590	SH
Item	laranja (pera, seleta, lima etc)	6801801	POF
Subposição	limões e limas, frescos ou secos	080530	SH
Item	Lima	6801901	POF

Da lista com 985 itens alimentares, calculou-se a média de pegada de carbono para 18% dos itens no nível dos alimentos exatos, valores a partir dos quais foram geradas as pegadas de carbono para 59% no nível Subposição e 23% em Posição.

Como não há cálculo de pegada hídrica para pescados, a lista reduziu para 967 itens, apresentou 17% das pegadas calculada para o alimento exato, valores a partir dos quais foram geradas as pegadas de carbono para 51% no nível Subposição e 31% em Posição, como ilustram os gráficos a seguir (Figura 2).

Figura 2 - Percentual de itens alimentares por nível hierárquico do cálculo das pegadas



Legenda dos níveis hierárquicos do sistema harmonizado (SH)

■ Alimento exato

■ Subposição

■ Posição

■ Capítulo

O ideal é que as pegadas sejam calculadas para o alimento exato ou de maior proximidade taxonômica. Pela abordagem proposta, as pegadas foram calculadas predominantemente nos níveis hierárquicos de maior proximidade: alimento exato e subposição.

Para relembrar, inicialmente o registro das pegadas na base de dados ambientais era dos alimentos na forma crua, como são comprados e antes de qualquer preparação culinária porque é nessa forma que as pegadas dos alimentos são encontradas na maioria das publicações. Na sequência, calculou-se as médias conforme já descrito. Caso haja interesse pelas pegadas de carbono (CF), hídrica (WF) e ecológica (EF) dos alimentos como são comprados, sem nenhum preparo, elas estão disponíveis no arquivo Excel online. Acesso no Capítulo 4.

Na sequência, calculou-se as pegadas para os alimentos e preparações culinárias exatamente como são consumidos. Para isso, as pegadas foram tratadas matematicamente, ajustando-as de acordo com as técnicas culinárias de preparo e a proporção de cada ingrediente nas receitas, descrito a seguir. As técnicas culinárias de preparo modificam as características físicas, retirando partes, adicionando ou reduzindo o teor de água dos alimentos.

Dependendo do alimento e da técnica de preparo, aplicou-se fatores de correção (FC) às pegadas ambientais, de modo a ajustar os indicadores para o peso das partes comestíveis ao subtrair o peso de cascas ou caroços, por exemplo. Do mesmo modo, aplicou-se índices de conversão ou cocção (IC), que ajustam o peso de acordo com



a hidratação ou desidratação pós cozimento. Durante o cozimento, o arroz incorpora água e as carnes podem perder água, por exemplo. Os valores FC e IC estão disponíveis no arquivo Excel online. Acesso no Capítulo 4.

As preparações culinárias foram desagregadas nos ingredientes das receitas básicas, próximo a 100% da composição. Esse procedimento permitiu que as pegadas refletissem a participação proporcional dos ingredientes na dieta.

No cálculo das pegadas de carbono, incluiu-se as emissões relativas ao aquecimento em forno ou fogão durante o preparo dos alimentos. O objetivo foi reduzir possível viés metodológico, equilibrando a comparação entre os alimentos preparados em casa com os alimentos industrializados, cujas emissões do cozimento industrial são contabilizadas nas declarações de desempenho ambiental dos produtos.

O gás liquefeito de petróleo (GLP) é combustível predominante nas cozinhas brasileiras<sup>§</sup>. Tanto as preparações culinárias caseiras (por exemplo, vatapá ou arroz tropeiro) como os alimentos semiprontos (por exemplo, salsicha ou macarrão instantâneo) ou prontos (por exemplo, nuggets ou lasanha light) podem demandar aquecimento.

As pegadas de carbono relativas ao aquecimento foram calculadas para as 17 possibilidades de preparação relatadas na POF 2008-09: ao alho e óleo; ao vinagrete; aquecimento; assado(a); com manteiga ou óleo; cozido(a); cru(a); empanado(a) ou à milanesa; ensopado; frito(a); grelhado(a) ou brasa ou churrasco; mingau; molho branco; molho vermelho; refogado(a); sem preparo; sopa.

Para alimentos ingeridos crus ou sem necessidade de aquecimento, como as saladas, as frutas, os salgadinhos industrializados ou os refrigerantes, considerou-se a emissão de carbono do preparo igual a zero. Para os alimentos assados na brasa ou preparados na churrasqueira, considerou-se emissão de carbono igual a zero pelo uso de carvão vegetal de reflorestamento.

Para as preparações caseiras e os alimentos semiprontos, levou-se em conta os grupos de alimentos a que pertenciam, a fonte de emissão de gás usada (forno ou fogão), o tempo estimado de uso do gás e a taxa de queima do GLP.

---

<sup>§</sup> Dado obtido da PNAD-C (IBGE, 2009): em [https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/indicadores/sipd/setimo\\_forum/PNAD\\_continua.pdf](https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/indicadores/sipd/setimo_forum/PNAD_continua.pdf)

Os fatores de emissão de carbono por minuto de queima de gás foram calculados para o uso de forno ( $11\text{gCO}_2\text{eq}\cdot\text{min}^{-1}$ ) e de fogão ( $6,3\text{gCO}_2\text{eq}\cdot\text{min}^{-1}$ ), a partir das premissas a seguir:

- A queima de 1kg de GLP emite 2,93kg de  $\text{CO}_2\text{eq}$  de acordo com o Balanço Energético Nacional do Ministério de Ciência e Tecnologia do Brasil (2011).
- A taxa de queima do fogão é igual a  $0,13\text{kg}\cdot\text{h}^{-1}$ , como encontrado em PATHAK et al. 2010<sup>30</sup>.
- A taxa de queima do forno é igual a  $0,225\text{kg}\cdot\text{min}^{-1}$  - como encontrado em Perguntas frequentes: Qual é o consumo de gás, tendo o forno aceso (fogão doméstico) por 1 hora em (i) fogo baixo, (ii) fogo médio e (iii) fogo alto?<sup>\*\*</sup>
- Os tempos de cozimento foram obtidos no site de Calculadora de Assados<sup>††</sup> e nas receitas básicas.

### *Estrutura de cálculo das pegadas*

**Pegada de carbono do item de consumo** -  $\text{gCO}_2\text{eq}$  por 100g

$$CF_{100\text{g}} = \left( \frac{((CF_{\text{kg}1} + CF_{\text{kg}2} + \dots + CF_{\text{kg}n}) * 0,1) * FC^{-1}}{N} \right) * IC^{-1}$$

Onde, CF (*Carbon Footprint*) é a pegada de carbono expressa em gramas de carbono equivalente, FC o fator de correção, IC o índice de cocção, e  $n$  o número de pegadas colecionadas a partir da literatura, no cálculo da média aritmética. Multiplica-se por 0,1 para converter a pegada de carbono média - originalmente para um quilo de alimento - para 100 gramas de alimento.

**Pegada hídrica do item de consumo** - litros de água por 100g

$$WF_{100\text{g}} = \left( \frac{((WF_{\text{kg}1} + WF_{\text{kg}2} + \dots + WF_{\text{kg}n}) * 0,1) * FC^{-1}}{n} \right) * IC^{-1}$$

Onde, WF (*Water Footprint*) é a pegada hídrica expressa em litros de água, FC o fator de correção, IC o índice de cocção, e  $n$  o número de pegadas colecionadas a partir da literatura, no cálculo da média aritmética. Multiplica-se por 0,1 para converter a pegada de hídrica média - originalmente para um quilo de alimento - para 100 gramas de alimento.

<sup>\*\*</sup> Hiperlink para o [Site da Liquigás-PETROBRAS](#)

<sup>††</sup> [http://delicias.com.br/calculadora-de-assados-temperatura-para-assar-carne/#.Wp\\_k6UxFwhd](http://delicias.com.br/calculadora-de-assados-temperatura-para-assar-carne/#.Wp_k6UxFwhd)

***Pegada ecológica do item de consumo*** - metro quadrado global por 100g

$$EF_{100g} = \left( \frac{EF_{kg1} + EF_{kg2} + \dots + EF_{kgn}}{n} * 0,1 \right) * FC^{-1} * IC^{-1}$$

Onde, EF (*Ecological Footprint*) é a pegada ecológica expressa em metros quadrados globais (g-m<sup>2</sup>), FC o fator de correção, IC o índice de cocção, e *n* o número de pegadas colecionadas a partir da literatura, no cálculo da média aritmética. Multiplica-se por 0,1 para converter a pegada ecológica média - originalmente para um quilo de alimento - para 100 gramas de alimento.

***Pegada de carbono da preparação culinária***

$$CF_{prep} = (CF_{100g} \text{ do alimento 1 cozido} * \text{percentual de participação na receita} + CF_{100g} \text{ pelo uso do gás da preparação do alimento 1}) + (CF_{100g} \text{ do alimento 2 cozido} * \text{percentual de participação na receita} + CF_{100g} \text{ pelo uso do gás da preparação do alimento 2}) \dots + (CF_{100g} \text{ do alimento } n \text{ cozido} * \text{percentual de participação na receita} + CF_{100g} \text{ pelo uso do gás da preparação do alimento } n)$$

Onde, CF<sub>prep</sub> (*Carbon Footprint*) da preparação culinária completa, com o CF<sub>100g</sub> calculado a partir da equação anterior, e CF<sub>100g</sub> pelo uso do gás da preparação do alimento a pegada de carbono atribuída à queima do gás envolvida na respectiva forma de preparo.

***Pegada hídrica da preparação culinária***

$$WF_{prep} = (WF_{100g} \text{ do alimento 1 cozido} * \text{percentual de participação na receita}) + (WF_{100g} \text{ do alimento 2 cozido} * \text{percentual de participação na receita}) \dots + (WF_{100g} \text{ do alimento } n \text{ cozido} * \text{percentual de participação na receita})$$

Onde, WF<sub>prep</sub> (*Water Footprint*) do alimento cozido representa o WF<sub>100g</sub> calculado a partir da equação anterior.

***Pegada ecológica da preparação culinária***

$$EF_{prep} = (EF_{100g} \text{ do alimento 1 cozido} * \text{percentual de participação na receita}) + (EF_{100g} \text{ do alimento 2 cozido} * \text{percentual de participação na receita}) \dots + (EF_{100g} \text{ do alimento } n \text{ cozido} * \text{percentual de participação na receita})$$

Onde, EF<sub>prep</sub> (*Ecological Footprint*) do alimento cozido representa o EF<sub>100g</sub> calculado a partir da equação anterior.

## 4 Como usar a base de dados ambientais

A Tabela Principal apresenta as pegadas de carbono (CF), hídrica (WF) e ecológica (EF) relativas à 100 gramas de parte comestível dos alimentos e preparações culinárias consumidos no Brasil. Traz informações de todos os itens e preparações culinárias utilizando os códigos de alimentos registrados no módulo de consumo alimentar da POF (2008-09). Os itens alimentares estão organizados conforme os grupos de alimentos da POF 2008-09. As duas primeiras colunas da Tabela Principal trazem o código e a descrição dos alimentos conforme a POF 2008-09, seguidas de código e descrição das formas de preparação e, na sequência, os valores de CF, WF e EF.

Ao todo, são dezesseis formas de preparação, sendo o código 99 atribuído à forma mais comum de ingestão do alimento. Por exemplo, arroz é ingerido cozido e as frutas, cruas. Para os cálculos das pegadas, as formas de preparo foram identificadas precisamente. Aqui, no entanto, estão publicadas exatamente como o público está acostumado a encontrar nas tabelas da POF2008-09.

Os valores das pegadas finais da Tabela Principal corresponderem à somatória das pegadas de cada um dos ingredientes individuais na proporção que compõem as receitas e, no caso da pegada de carbono, as emissões devidas ao aquecimento a gás.

Os grupos de alimentos conforme a POF 2008-09 são: i) cereais e leguminosas; ii) hortaliças e tuberosas; iii) farinhas, féculas e massas; iv) cocos, castanhas e nozes; v) hortaliças folhosas, frutosas e outras; vi) frutas; vii) açúcares e produtos de confeitaria; viii) sais e condimentos; ix) carnes e vísceras; x) pescados e frutos do mar; xi) enlatados e conservas; xii) aves e ovos; xiii) laticínios; xiv) panificados; xv) carnes industrializadas; xvi) bebidas não alcoólicas e infusões; xvii) bebidas alcoólicas; xviii) óleos e gorduras; xix) miscelâneas.

Pesquisas que utilizam o módulo de consumo alimentar da POF 2008-2009 utilizarão a Tabela Principal diretamente por meio da harmonização dos códigos. De fato, a tabela pode ser usada em pesquisa ou atividade de ensino ou no cuidado pessoal com o meio ambiente. As pegadas CF, WF e EF da base de dados ambientais são fatores e podem ser integrados às colunas dos nutrientes da Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil. Cada item de consumo recebeu um

fator para pegada de carbono (CF, g de CO<sub>2</sub>e\*100 g<sup>-1</sup> de alimento) e um fator para pegada hídrica (WF, l\*100g<sup>-1</sup> de alimento), prontos a multiplicar as quantidades consumidas de alimentos. Essa abordagem possibilita vários estudos, o cálculo tanto das pegadas totais do consumo alimentar na escala populacional quanto comparar padrões dietéticos, com flexibilidade para o pesquisador definir distintas unidades funcionais (por exemplo, gCO<sub>2</sub>e\*kg<sup>-1</sup> ou gCO<sub>2</sub>e\*kcal<sup>-1</sup> ou gCO<sub>2</sub>e\*g de proteína<sup>-1</sup>). A Tabela Principal pode ser encontrada como Anexo deste livro e no arquivo Excel.

### *Acesso ao arquivo de dados*

Os dados estão disponíveis online no formato Microsoft® Excel. Os materiais colecionados no arquivo oferecem a rastreabilidade e a transparência necessárias aos interessados nos procedimentos metodológicos. O Quadro 5 detalha o conteúdo de cada uma das pastas do arquivo. Todas as pastas estão em português, com exceção da pasta 'Notes\_EN'. Os ingredientes estão codificados com os códigos da POF e do SH nas pastas: CF\_WF\_EF\_Ingredientes\_1kg; Registro\_Dados\_Fontes; Planilha\_completa\_preparacoes.

**Link de acesso ao arquivo de dados:** <https://osf.io/5n2xy/>

Quadro 5 - Conteúdo das pastas no arquivo de dados

Pasta do arquivo Excel	Descrição
Notas_PT	Notas sobre o conteúdo do arquivo
Notes_EN	Notes about file content. This spreadsheet is dedicated to non-Portuguese speakers
Tab_Principal_Prep_Consumo_100g	Pegada de carbono (CF), pegada hídrica (WF) e pegada ecológica (EF) para 100g de alimentos e preparações culinárias consumidas no Brasil
CF_WF_EF_Ingredientes_1kg	Pegada de carbono (CF), pegada hídrica (WF) e pegada ecológica (EF) por quilo (kg) dos ítems de consumo alimentar sem preparo
Registro_Dados_Fontes	Registro inicial com a lista de todas as pegadas encontradas na literatura. Traz o código POF do ingrediente; descrição do alimento ou ingrediente; código SH na subposição; as pegadas; o código da referência fonte da pegada; país; ano e base consultada (BCFN; WFN; NUPENS). Pode haver mais de uma pegada por referência. Pode haver mais de uma pegada por alimento.
Dados_Referencias	Referência bibliográfica ordenada pelo código da referência fonte da pegada
Planilha_completa_preparacoes	Tabela completa com as preparações culinárias desagregadas em ingredientes base das receitas.
GAS_gCO2eq_100g	Tabela com as pegadas de carbono (CF) calculadas para aquecimento a gas conforme grupo de alimento e tipo de preparo, tempo de uso de forno ou fogao.
Harmonized_System_Codes_EN	Spreadsheet with Harmonized Systems codes and descriptions - specifically for foods. Levels Chapter and Position only.



## 5 Epílogo

Publicar a tabela das pegadas ambientais significa facilitar a execução de estudos integrados de saúde, alimentação e meio ambiente. Procurou-se explicar de modo simples e objetivo os temas de nutrição para quem é atuante na área ambiental e os temas ambientais para os pesquisadores da nutrição, facilitando a comunicação e os arranjos em trabalhos interdisciplinares.

Estruturar a base de dados ambientais foi um grande desafio, a começar pela escassez de avaliações de ciclo de vida de alimentos para as condições brasileiras. A decisão foi seguir o mesmo percurso de grupos de pesquisa - da China<sup>31</sup> ou dos Estados Unidos<sup>31</sup> - que estruturaram a base de dados ambientais a partir de publicações internacionais, calculados majoritariamente para o contexto da União Europeia. Sugere-se, a partir de agora, como linha de pesquisa relevante, a publicação sistemática de indicadores de desempenho ambiental de alimentos produzidos no Brasil e que possam alimentar futuras edições dessa tabela.

Uma avaliação de impactos ambientais consistente necessita de um leque mais amplo de indicadores que cubra os mais diferentes aspectos de interesse ambiental. A tabela com apenas três pegadas foi a maneira encontrada para iniciar a estruturação da base de dados ambientais, permitindo a inclusão de outros indicadores no futuro, tais como o potencial de eutrofização, o consumo de energia, o uso da terra.

A inovação metodológica propiciou o cálculo das pegadas para cada um dos alimentos e preparações culinárias consumidos no Brasil, criada dentro do NUPENS-USP, adequando a ferramenta para os estudos de consumo alimentar. Além disso, a metodologia pode ser seguida para estudar o consumo alimentar de outros países, criando-se uma tabela semelhante com as bases de dados de alimentação locais.

A similaridade da tabela principal com a tabela de composição nutricional da POF-IBGE favorece seu uso para os mais diferentes fins: em softwares, pesquisas, ensino com avaliação individual ou populacional do consumo alimentar, até mesmo para avaliações que orientem a formulação de políticas públicas, que promovam as dietas sustentáveis através de estudos dos perfis nutricionais. As pessoas poderão aplicá-la à sua vida pessoal ou profissional, ao calcular as pegadas da própria refeição ou de cardápios. Bom proveito!

## 6 Referências

- 1 THE GIESSEN DECLARATION. **Public Health Nutrition**. v.8, p.783–786, 2005.
- 2 LANG, T.; BARLING, D. Nutrition and sustainability: an emerging food policy discourse Conference on 'Future food and health' Symposium I: Sustainability and food security. **Proceedings of the Nutrition Society**, v.72, p.1–12, 2013.
- 3 BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**, 2ª edição, Brasília, 2014. 156p.
- 4 GARZILLO, J.M.F. **A alimentação e seus impactos ambientais**: abordagens dos guias alimentares nacionais e estudo da dieta dos brasileiros. 2018. 450f. Tese (Doutorado em Saúde Global e Sustentabilidade) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019.
- 5 ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS (ABNT). **NBR ISO 14040**: Gestão Ambiental - Avaliação do ciclo de vida - Princípios e estrutura. Brasil, 2009.
- 6 INTERGOVERNMENTAL PANEL ON CLIMATE CHANGE. Climate change 2007: the physical science basis. In: SOLOMON, S., et al. (Eds). **Contribution of Working Group I to the Fourth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change**. Chapter 2. United Kingdom: Cambridge University Press, 2007.
- 7 WACKERNAGEL M.; REES W. **Our ecological footprint**. The new catalyst bioregional series, Gabriola Island, B.C.: New Society Publishers, 1996.
- 8 GALLI, A., WIEDMANN, T., ERCINC, E., KNOBLAUCH, D., EWINGE, B., GILJUMF, S. Integrating Ecological, Carbon and Water footprint into a "Footprint Family" of indicators: Definition and role in tracking human pressure on the planet. **Ecological Indicators**, v.16, p.100–112, 2012.
- 9 BERNERS-LEE, M.; MOSS, J.; HOLOHAN, C. **The greenhouse gas footprint of Booths**. Small World Consulting Ltd, 2015. 60p.
- 10 MEKONNEN, M.M. e HOEKSTRA, A.Y. The green, blue and grey water footprint of crops and derived crop products. **Hydrology and Earth System Sciences**, v.8, p.763–809, 2011.
- 11 MEKONNEN, M.M. e HOEKSTRA, A.Y. A Global Assessment of the Water Footprint of Farm Animal Products. **Ecosystems**, v.15, p.401–415, 2012.
- 12 CEDERBERG, C. e MATTSON, B. Life cycle assessment of milk production- a comparison of conventional and organic farming. **Journal of Cleaner Production** v.8, p.49–60, 2000.

- 13 DA SILVA et al. Variability in environmental impacts of Brazilian soybean according to crop production and transport scenarios. **Journal of Environmental Management**, v.91, p.1831-1839, 2010.
- 14 FIGUEIREDO, M.C.B. et al. The carbon footprint of exported Brazilian yellow melon. **Journal of Cleaner Production**, v.47, p.404-414, 2013.
- 15 DICK, M.; DA SILVA, M.A.; DEWES, H. Life cycle assessment of beef cattle production in two typical grassland systems of Southern Brazil. **Journal of Cleaner Production**, v.96, p. 426-434, 2015.
- 16 DA SILVA et al. Comparison of two production scenarios of chickens consumed in France, 2012 - In: Corson, M.S., H.M.G. Van der Werf. Book of Abstract of **the 8th International Conference on Life Cycle Assessment in the Agri-Food Sector (LCA Food 2012)**, 1-4 October 2012, Saint Malo, France. Rennes, France: INRA, 2012., GROUP 6 (C), p.546-551.
- 17 CHERUBINI et al. Life cycle assessment of swine production in Brazil: A comparison of four manure management systems. **Journal of Cleaner Production**, 87 C, p.68-77, 2015.
- 18 DE LÉIS et al. Carbon footprint of milk production in Brazil: a comparative case study. **International Journal of Life Cycle Assessment**, v.20, p.46-60, 2015.
- 19 SONG, G. LI, M., SEMAKULA, H.M. e ZHANG, S. Food consumption and waste and the embedded carbon, water and ecological footprint of households in China. **Science of the Total Environment**, v.529, p.191-197, 2015.
- 20 TEMME, E.H.M. et al. Greenhouse gas emission of diets in the Netherlands and associations with food, energy and macronutrient intakes. **Public Health Nutrition**, Dec 29, p.1-13, 2014.
- 21 TUKKER, A. et al. Environmental impacts of changes to healthier diets in Europe. **Ecological Economics**, v.70. p.1776-1788, 2011.
- 22 MEIER, T.; CHRISTEN, O. Gender as a factor in an environmental assessment of the consumption of animal and plant-based foods in Germany. **International Journal of Life Cycle Assessment**, v.17, p.550-564, 2012.
- 23 VAN DOOREN et al. Exploring dietary guidelines based on ecological and nutritional values: A comparison of six dietary patterns. **Food Policy**, v.44, p. 36-46, 2014.
- 24 HALLSTRÖM, E., CARLSSON-KANYAMA, A.; BÖRJESSON, P. Environmental impact of dietary change: a systematic review. **Journal of Cleaner Production**, v. 91, p.1-11, 2015.
- 25 TILMAN, D.; CLARK, M. Global diets link environmental sustainability and human health. **Nature**, v. 515, n.27, p.518-522, 2014.

- 26 BARILLA CENTER FOR FOOD AND NUTRITION. **Double pyramid 2015:** recommendations for a sustainable diet. Italia. 2015.
- 27 INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009:** análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011a.
- 28 INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009:** tabela de medidas referidas para os alimentos consumidos no Brasil. Rio de Janeiro; 2011b.
- 29 INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009:** tabelas de composição nutricional dos alimentos consumidos no Brasil. Rio de Janeiro; 2011c.
- 30 PATHAK et al. Carbon footprints of Indian food items. **Agriculture, Ecosystems and Environment**, 139, pp.66-72, 2010.
- 31 SONG et al. Food consumption and waste and the embedded carbon, water and ecological footprint of households in China. **Science of the Total Environment**, v.529, p.191-197, 2015.
- 32 HELLER et al. Greenhouse gas emission and energy use associated with production of individual self-selected US diet, **Environmental Research Letters**, 13, 044004, 2018.

## **ANEXO - Tabela das Pegadas**

**Tabela das Pegadas de carbono (CF, gCO<sub>2</sub>eq), hídrica (WF, litros) e ecológica (EF, g-m<sup>2</sup>) para cada 100g de alimentos e preparações culinárias consumidas no Brasil**

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
<b>cereais e leguminosas</b>						
6300101	arroz (polido, parboilizado, agulha, agulhinha etc.)	99	não se aplica	102,6	67,7	0,5
6300201	arroz integral	99	não se aplica	104,1	67,7	0,5
6300701	milho (em grão)	1	cru(a)	42,4	94,8	0,2
6300701	milho (em grão)	2	cozido(a)	55,1	94,8	0,2
6300701	milho (em grão)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	42,4	94,8	0,2
6300701	milho (em grão)	4	assado(a)	64,4	94,8	0,2
6300701	milho (em grão)	7	refogado(a)	61,5	111,2	0,4
6300701	milho (em grão)	3	ensopado	61,5	111,2	0,2
6300701	milho (em grão)	99	não se aplica	55,1	94,8	0,2
6300706	canjiquinha de milho em grão	1	cru(a)	46,6	99,7	0,7
6300706	canjiquinha de milho em grão	2	cozido(a)	59,3	99,7	0,7
6300706	canjiquinha de milho em grão	3	ensopado	65,4	116	0,7
6300706	canjiquinha de milho em grão	14	mingau	217,4	304,7	2,1
6300706	canjiquinha de milho em grão	5	sopa	65,4	116	0,7
6300706	canjiquinha de milho em grão	99	não se aplica	59,3	99,7	0,7
6300707	xerém de milho	99	não se aplica	59,3	115,7	0,7
6301001	amendoim (em grão) ( <i>in natura</i> )	99	não se aplica	133,3	297,4	0,8
6301101	ervilha em grão	99	não se aplica	29,6	45,5	1,0
6301201	fava (em grão)	99	não se aplica	30	144,7	0,2
6301204	mangalô amargo em grão	99	não se aplica	30	144,5	0,2
6301603	feijão de corda	99	não se aplica	30	69,3	0,2
6301634	feijão verde	99	não se aplica	30	20	0,2
6302001	semente de linhaça	99	não se aplica	176,8	448	0,8
6302602	andu	99	não se aplica	48,8	157,4	1,4
6302801	grão de bico	99	não se aplica	30	158,8	0,2
6302901	lentilha	99	não se aplica	37,6	233,4	0,4
6303001	soja em grão	99	não se aplica	28,8	78,1	0,3
6303102	feijão (preto, mulatinho, roxo, rosinha etc.)	99	não se aplica	30	163	0,2
6303501	quirera não especificada	99	não se aplica	59,3	99,7	0,7
6304034	feijão verde orgânico	99	não se aplica	30	136,7	0,2
6304101	feijão orgânico	99	não se aplica	30	136,7	0,2
6304201	pipoca light	99	não se aplica	41,5	64,3	0,2
6304301	arroz orgânico	99	não se aplica	102,6	67,7	0,5
6304401	arroz integral orgânico	99	não se aplica	104,1	67,7	0,5
6304602	feijão soja orgânico	99	não se aplica	30	136,7	0,2
6304901	quinoa	99	não se aplica	84,9	195,9	0,3
<b>hortaliças tuberosas</b>						
6400101	batata-inglesa	1	cru(a)	37,41	89,94	0,4
6400101	batata-inglesa	2	cozido(a)	50,11	89,94	0,4
6400101	batata-inglesa	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	37,41	89,94	0,4
6400101	batata-inglesa	4	assado(a)	59,39	89,94	0,4
6400101	batata-inglesa	5	frito(a)	53,53	106,65	0,5

continua

## Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
6400101	batata-inglesa	7	refogado(a)	56,7	106,65	0,5
6400101	batata-inglesa	8	molho vermelho	79,69	79,23	0,4
6400101	batata-inglesa	9	molho branco	96,77	116,09	0,7
6400101	batata-inglesa	10	ao alho e óleo	65,2	139,31	0,7
6400101	batata-inglesa	11	com manteiga/óleo	56,7	106,65	0,5
6400101	batata-inglesa	3	ensopado	56,7	106,65	0,4
6400101	batata-inglesa	5	sopa	56,7	106,65	0,5
6400101	batata-inglesa	99	não se aplica	50,11	89,94	0,4
6400303	mandioquinha salsa (batata barôa)	2	cozido(a)	57,13	29,52	0,2
6400303	mandioquinha salsa (batata barôa)	7	refogado(a)	63,37	49,25	0,3
6400303	mandioquinha salsa (batata barôa)	3	ensopado	63,37	49,25	0,2
6400303	mandioquinha salsa (batata barôa)	99	não se aplica	57,13	29,52	0,2
6400304	cenoura amarela (batata barôa)	99	não se aplica	57,13	29,52	0,2
6400401	batata doce	1	cru(a)	12,17	66,14	1,3
6400401	batata doce	2	cozido(a)	24,86	66,14	1,3
6400401	batata doce	4	assado(a)	34,14	66,14	1,3
6400401	batata doce	5	frito(a)	29,54	84,05	1,4
6400401	batata doce	7	refogado(a)	32,71	84,05	1,4
6400401	batata doce	3	ensopado	63,37	49,25	1,3
6400401	batata doce	99	não se aplica	24,86	66,14	1,3
6400501	inhame	1	cru(a)	12,67	78,69	1,3
6400501	inhame	2	cozido(a)	25,37	78,69	1,3
6400501	inhame	4	assado(a)	34,65	78,69	1,3
6400501	inhame	5	frito(a)	30,02	95,96	1,5
6400501	inhame	7	refogado(a)	33,2	95,96	1,5
6400501	inhame	3	ensopado	63,37	49,25	1,3
6400501	inhame	5	sopa	63,37	49,25	1,5
6400508	quiçaré	99	não se aplica	25,37	95,32	1,3
6400601	mandioca	1	cru(a)	13,66	90	1,5
6400601	mandioca	2	cozido(a)	26,36	90	1,5
6400601	mandioca	4	assado(a)	35,64	90	1,5
6400601	mandioca	5	frito(a)	30,96	106,71	1,6
6400601	mandioca	7	refogado(a)	34,13	106,71	1,6
6400601	mandioca	8	molho vermelho	60,69	79,28	1,2
6400601	mandioca	11	com manteiga/óleo	34,13	106,71	1,6
6400601	mandioca	3	ensopado	34,13	106,71	1,5
6400601	mandioca	5	sopa	34,13	106,71	1,6
6400601	mandioca	99	não se aplica	26,36	90	1,5
6400609	aipim	2	cozido(a)	26,36	90	1,5
6400609	aipim	4	assado(a)	35,64	90	1,5
6400609	aipim	5	frito(a)	30,96	106,71	1,6
6400609	aipim	6	empanado(a)/à milanesa	85,08	154,15	1,8
6400609	aipim	7	refogado(a)	34,13	106,71	1,6

continua



Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
6400609	aipim	8	molho vermelho	60,69	79,28	1,2
6400609	aipim	11	com manteiga/óleo	34,13	106,71	1,6
6400609	aipim	3	ensopado	34,13	106,71	1,5
6400609	aipim	5	sopa	34,13	106,71	1,6
6400609	aipim	99	não se aplica	26,36	90	1,5
6400610	macaxeira	1	cru(a)	13,66	90	1,5
6400610	macaxeira	2	cozido(a)	26,36	90	1,5
6400610	macaxeira	4	assado(a)	35,64	90	1,5
6400610	macaxeira	5	frito(a)	30,96	106,71	1,6
6400701	cara	2	cozido(a)	25,53	96,54	1,4
6400701	cara	5	frito(a)	30,18	112,92	1,5
6400701	cara	7	refogado(a)	33,35	112,92	1,5
6400701	cara	3	ensopado	33,35	112,92	1,4
6400701	cara	14	mingau	166,74	299,9	3,1
6400701	cara	5	sopa	33,35	112,92	1,5
6400713	inhame caraquento (cara)	2	cozido(a)	25,53	96,54	1,4
6400802	batata (não especificada)	1	cru(a)	29,15	70,06	0,3
6400802	batata (não especificada)	2	cozido(a)	41,84	70,06	0,3
6400802	batata (não especificada)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	29,15	70,06	0,3
6400802	batata (não especificada)	4	assado(a)	51,12	70,06	0,3
6400802	batata (não especificada)	5	frito(a)	45,67	87,77	0,5
6400802	batata (não especificada)	7	refogado(a)	48,85	87,77	0,5
6400802	batata (não especificada)	8	molho vermelho	73,08	63,33	0,3
6400802	batata (não especificada)	9	molho branco	90,16	100,19	0,7
6400802	batata (não especificada)	12	ao vinagrete	54,98	73,93	0,5
6400802	batata (não especificada)	3	ensopado	48,85	87,77	0,3
6400802	batata (não especificada)	5	sopa	48,85	87,77	0,5
6400802	batata (não especificada)	99	não se aplica	41,84	70,06	0,3
6400908	mandioquinha	2	cozido(a)	57,13	29,52	0,2
6400908	mandioquinha	5	frito(a)	60,19	49,25	0,3
6400908	mandioquinha	7	refogado(a)	63,37	49,25	0,3
6400908	mandioquinha	3	ensopado	63,37	49,25	0,2
6401001	rabanete	1	cru(a)	14,36	162,71	0,1
6401001	rabanete	2	cozido(a)	23,88	162,71	0,1
6401001	rabanete	12	ao vinagrete	30,46	148,05	0,3
6401101	beterraba	1	cru(a)	13,41	16,1	0,1
6401101	beterraba	2	cozido(a)	22,94	16,1	0,1
6401101	beterraba	7	refogado(a)	30,72	36,5	0,2
6401101	beterraba	12	ao vinagrete	30,46	148,05	0,3
6401101	beterraba	5	sopa	22,94	16,1	0,1
6401101	beterraba	99	não se aplica	13,41	16,1	0,1
6401201	cenoura	1	cru(a)	29,24	19,43	0,1
6401201	cenoura	2	cozido(a)	38,77	19,43	0,1

Continua

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
401201	cenoura	5	frito(a)	42,59	39,66	0,3
6401201	cenoura	7	refogado(a)	45,76	39,66	0,3
6401201	cenoura	8	molho vermelho	69,98	22,83	0,2
6401201	cenoura	10	ao alho e óleo	48,56	147,31	0,5
6401201	cenoura	11	com manteiga/óleo	57,91	39,55	0,7
6401201	cenoura	12	ao vinagrete	42,36	33,42	0,4
6401201	cenoura	3	ensopado	45,76	39,66	0,1
6401201	cenoura	5	sopa	45,76	39,66	0,3
6401201	cenoura	99	não se aplica	29,24	19,43	0,1
6401301	nabo	2	cozido(a)	44,32	23,12	0,1
6401301	nabo	7	refogado(a)	51,04	43,17	0,3
6401601	açafrão	1	cru(a)	35	28,79	0,1
6401801	batata inglesa orgânica	5	frito(a)	53,53	106,65	0,5
	<b>farinhas, féculas e massas</b>					
6500101	creme de arroz	99	não se aplica	421,07	183,83	0,8
6500104	arrozina	99	não se aplica	248,09	232,3	1,5
6500105	mucilon	99	não se aplica	248,09	232,3	1,5
6500108	mingau de arroz	99	não se aplica	282,27	310,18	2,0
6500202	croquinhas de arroz	99	não se aplica	372,7	175,46	1,1
6500301	farinha de aveia	99	não se aplica	50,48	181,81	0,5
6500401	aveia em flocos	99	não se aplica	50,48	181,81	0,5
6500601	fubá de milho	99	não se aplica	44,28	67,63	0,5
6500603	farinha de milho	99	não se aplica	44,28	78,45	0,5
6500608	puba de milho	99	não se aplica	145,26	105,12	0,7
6500609	puba de fubá	99	não se aplica	134,54	105,12	0,6
6500613	milho moído	2	cozido(a)	44,28	78,45	0,5
6500614	mingau de milho	99	não se aplica	282,27	310,18	2,0
6500702	amido de milho	99	não se aplica	282,27	310,18	2,0
6500705	amido de arroz	99	não se aplica	282,27	310,18	2,0
6500801	cremogema	99	não se aplica	87,54	217,41	1,3
6500802	vitamilho	99	não se aplica	100,24	217,41	1,3
6500804	creme de milho	99	não se aplica	172,48	152,59	1,1
6500902	sucrilhos de milho	99	não se aplica	290,3	177,2	1,0
6500903	cereal matinal de milho em flocos	99	não se aplica	290,3	177,2	1,0
6501301	germe de trigo	99	não se aplica	50,48	181,81	0,5
6501303	fibra de trigo	99	não se aplica	50,48	181,81	0,5
6501304	fibra de cereal trigo	99	não se aplica	50,48	181,81	0,5
6501401	farinha de mandioca	99	não se aplica	72,1	186,01	0,9
6501410	farinha de copioba	99	não se aplica	72,1	208,55	0,9
6501415	farinha de água	99	não se aplica	72,1	208,55	0,9
6501416	cruera	99	não se aplica	86	352,7	1,0
6501502	goma de mandioca	99	não se aplica	72,1	208,55	0,9
6501505	sagu de mandioca	99	não se aplica	77,87	47,86	0,5

Continua

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
6501510	farinha de tapioca	99	não se aplica	72,1	253,64	0,9
6501511	farinha beiju	99	não se aplica	72,1	208,55	0,9
6501515	sagu de tapioca	99	não se aplica	77,87	47,86	0,5
6501516	tapioca de goma	99	não se aplica	250,83	342,25	1,3
6502001	farinha láctea	99	não se aplica	173,66	162,61	1,0
6502101	neston	99	não se aplica	290,3	177,2	1,0
6502102	flocos de cereais	99	não se aplica	290,3	177,2	1,0
6502105	vitaflocos	99	não se aplica	290,3	177,2	1,0
6502403	mini pizza semipronta	1	cru(a)	560	125,58	0,9
6502403	mini pizza semipronta	2	cozido(a)	572,7	125,58	0,9
6502403	mini pizza semipronta	4	assado(a)	592,96	125,58	0,9
6502403	mini pizza semipronta	5	frito(a)	549,98	140,51	1,1
6502403	mini pizza semipronta	99	não se aplica	572,7	125,58	0,9
6502501	fibra de soja	99	não se aplica	179,71	165,95	0,4
6502603	mini pastel	99	não se aplica	372,7	175,46	1,1
6503401	macarrão	1	cru(a)	62,4	76,29	0,5
6503401	macarrão	2	cozido(a)	75,1	76,29	0,5
6503401	macarrão	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	62,4	76,29	0,5
6503401	macarrão	4	assado(a)	84,38	76,29	0,5
6503401	macarrão	5	frito(a)	77,26	93,68	0,6
6503401	macarrão	6	empanado(a)/à milanesa	124,07	143,17	1,0
6503401	macarrão	7	refogado(a)	80,44	93,68	0,6
6503401	macarrão	8	molho vermelho	99,68	68,31	0,5
6503401	macarrão	9	molho branco	116,76	105,17	0,8
6503401	macarrão	10	ao alho e óleo	85,19	128,39	0,8
6503401	macarrão	11	com manteiga/óleo	82,02	128,39	0,8
6503401	macarrão ao vinagrete	12	ao vinagrete	81,59	78,91	0,7
6503401	macarrão	3	ensopado	80,44	93,68	0,5
6503401	macarrão	5	sopa	75,1	76,29	0,6
6503401	macarrão	99	não se aplica	75,1	76,29	0,5
6503501	purê de batata	99	não se aplica	70,85	107,62	0,6
6503601	bife vegetal	99	não se aplica	138,19	93,45	0,5
6503603	carne vegetal	5	frito(a)	135,02	104,29	0,5
6503604	pasta de soja	99	não se aplica	135,89	22,01	0,3
6503605	carne de soja	99	não se aplica	183,7	158,79	0,5
6503702	amendoim moído	99	não se aplica	146,03	297,37	0,8
6504101	granola	99	não se aplica	290,3	177,2	1,0
6504601	musli	99	não se aplica	290,3	177,2	1,0
6504701	mix de cereais	99	não se aplica	290,3	177,2	1,0
6504801	miojo	99	não se aplica	80,26	76,29	0,5
6504802	macarrão instantâneo	99	não se aplica	80,26	76,29	0,5
6505101	sustagem	99	não se aplica	79,44	171,43	5,8
6505601	proteína de soja	99	não se aplica	103,95	122,41	0,3

Continua

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
6505603	proteína vegetal	99	não se aplica	135,89	122,41	0,3
6505701	complemento alimentar de qualquer sabor	99	não se aplica	9,57	20,65	0,7
6505902	sucrilhos de milho light	99	não se aplica	290,3	177,2	1,0
6506003	mini pizza semipronta light	4	assado(a)	412,96	125,58	0,9
6506302	macarrão instantâneo light	5	sopa	80,26	76,29	0,9
6506302	macarrão instantâneo light	99	não se aplica	80,26	76,29	0,5
6506401	proteína de soja orgânica	99	não se aplica	135,89	122,41	0,3
6573225	macarrão com carne	99	não se aplica	402,3	345,76	2,2
6573226	macarrão com peixe	99	não se aplica	142,06	69,5	2,2
	<b>cocos, castanhas e nozes</b>					#N/D
6600101	coco da bahia (seco ou verde)	99	não se aplica	1788,4	1413,55	4,0
6600301	castanha portuguesa	99	não se aplica	404,86	484,95	3,4
6600401	pinhão	99	não se aplica	404,86	1476,09	3,4
6600501	amêndoa	99	não se aplica	373,81	1892,34	3,4
6600601	avelã	99	não se aplica	404,86	1390,9	3,4
6600701	castanha do para	99	não se aplica	326,87	45,3	0,7
6600801	castanha de caju	99	não se aplica	326,87	4207,56	0,7
6600912	butiá	99	não se aplica	1782,05	6067,43	4,0
6601108	tucumã	99	não se aplica	1782,05	6067,43	4,0
6601208	coco mucajá	99	não se aplica	1782,05	6067,43	4,0
6601501	noz (nogueira)	99	não se aplica	210,6	1399,19	3,4
6601706	açaí	99	não se aplica	185,33	631,01	0,4
6601707	juçara	99	não se aplica	185,33	631,01	0,4
6601709	uaçaí	99	não se aplica	185,33	631,01	0,4
6601712	jussara	99	não se aplica	185,33	631,01	0,4
6601805	pupunha	99	não se aplica	1782,05	6067,43	4,0
6601902	bacaba	99	não se aplica	1782,05	6067,43	4,0
6601904	bacabaçu	99	não se aplica	1782,05	6067,43	4,0
6602001	castanha da índia	99	não se aplica	326,87	1112,9	0,7
6602201	pistache	99	não se aplica	580,11	1721,13	2,9
6602301	buriti	99	não se aplica	185,33	631,01	0,4
6602401	coco	99	não se aplica	363,4	288,25	0,8
6602601	Patauí	99	não se aplica	1782,05	6067,43	4,0
	<b>hortaliças folhosas, frutosas e outras</b>					
6700101	Alface	99	não se aplica	32,68	39,82	0,3
6700201	bertalha	7	refogado(a)	53,36	50,31	0,3
6700301	chicória	1	cru(a)	30,32	35,09	0,2
6700301	chicória	2	cozido(a)	39,84	35,09	0,2
6700301	chicória	7	refogado(a)	46,79	54,54	0,4
6700301	chicória ao vinagrete	12	ao vinagrete	44,26	57,54	0,5
6700304	escarola	99	não se aplica	30,31	35,09	0,2
6700501	couve	1	cru(a)	39,18	39,65	0,2
6700501	couve	2	cozido(a)	48,7	39,65	0,2

Continua

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
6700501	couve	5	frito(a)	52,03	58,87	0,4
6700501	couve	7	refogado(a)	55,2	58,87	0,4
6700501	couve	8	molho vermelho	77,93	39	0,2
6700501	couve	10	ao alho e óleo	53,92	99,08	0,5
6700501	couve	11	com manteiga/óleo	67,35	58,76	0,7
6700501	couve ao vinagrete	12	ao vinagrete	50,31	49,6	0,4
6700501	couve	3	ensopado	55,2	58,87	0,2
6700501	couve	14	mingau	167,07	174,91	1,1
6700501	couve	99	não se aplica	39,18	39,65	0,2
6700601	couve flor	1	cru(a)	33,26	34,17	0,1
6700601	couve flor	2	cozido(a)	42,78	34,17	0,1
6700601	couve flor	5	frito(a)	46,41	53,67	0,3
6700601	couve flor	6	empanado(a)/à milanesa	97,58	109,48	0,8
6700601	couve flor	7	refogado(a)	49,58	53,67	0,3
6700601	couve flor ao vinagrete	12	ao vinagrete	45,58	45,21	0,4
6700601	couve flor	99	não se aplica	33,26	34,17	0,1
6700701	espinafre	1	cru(a)	23,02	33,95	0,2
6700701	espinafre	2	cozido(a)	32,55	33,95	0,2
6700701	espinafre	7	refogado(a)	39,85	53,46	0,3
6700701	espinafre ao vinagrete	12	ao vinagrete	37,39	45,04	0,4
6700701	espinafre	99	não se aplica	23,02	33,95	0,2
6700801	mostarda (verdura)	1	cru(a)	12,08	32	0,1
6700801	mostarda (verdura)	2	cozido(a)	21,6	32	0,1
6700801	mostarda (verdura)	7	refogado(a)	29,46	51,61	0,3
6700801	mostarda (verdura)	99	não se aplica	12,08	32	0,1
6700901	repolho	1	cru(a)	11,77	31,18	0,1
6700901	repolho	2	cozido(a)	21,29	31,18	0,1
6700901	repolho	5	frito(a)	25,99	50,83	0,3
6700901	repolho	7	refogado(a)	29,16	50,83	0,3
6700901	repolho	9	molho branco	63,56	69,09	0,5
6700901	repolho ao alho e óleo	10	ao alho e óleo	31,99	92,3	0,5
6700901	repolho ao vinagrete	12	ao vinagrete	28,39	42,83	0,4
6700901	repolho ensopado	3	ensopado	57,38	49,96	0,1
6700901	repolho	5	sopa	29,16	50,83	0,3
6700901	repolho	99	não se aplica	11,77	31,18	0,1
6701101	cebolinha	99	não se aplica	23,12	117,39	0,1
6701301	agrião	1	cru(a)	15,69	41,57	0,2
6701301	agrião	2	cozido(a)	25,21	41,57	0,2
6701301	agrião ao vinagrete	12	ao vinagrete	31,52	51,14	0,4
6701301	agrião	3	ensopado	32,89	60,7	0,2
6701301	agrião	99	não se aplica	15,69	41,57	0,2
6701401	taioba	1	cru(a)	10,77	123,37	1,1
6701401	taioba	2	cozido(a)	20,29	123,37	1,1

Continua

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
6701401	taioba	7	refogado(a)	28,21	138,41	1,3
6701501	acelga	1	cru(a)	28,97	33,53	0,2
6701501	acelga	2	cozido(a)	38,5	33,53	0,2
6701501	acelga	7	refogado(a)	45,51	53,06	0,4
6701501	acelga	99	não se aplica	28,97	33,53	0,2
6701505	beterraba branca (acelga)	2	cozido(a)	38,5	33,53	0,2
6701601	almeirão	1	cru(a)	30,31	35,09	0,2
6701601	almeirão	2	cozido(a)	39,84	35,09	0,2
6701601	almeirão	7	refogado(a)	46,78	54,54	0,4
6701601	almeirão ao vinagrete	12	ao vinagrete	43,22	45,95	0,5
6701602	radite	1	cru(a)	30,31	35,09	0,2
6701602	radite	7	refogado(a)	46,78	54,54	0,4
6701602	radite ao vinagrete	12	ao vinagrete	43,22	45,95	0,5
6701704	brócolis	1	cru(a)	39	30,24	0,2
6701704	brócolis	2	cozido(a)	48,52	30,24	0,2
6701704	brócolis	6	empanado(a)/à milanesa	102,17	106,34	0,8
6701704	brócolis	7	refogado(a)	55,03	49,94	0,3
6701704	brócolis	10	ao alho e óleo	53,77	91,55	0,5
6701704	brócolis ao vinagrete	12	ao vinagrete	50,17	42,07	0,4
6701704	brócolis	99	não se aplica	39	30,24	0,2
6701801	serralha	1	cru(a)	11,54	30,58	0,1
6701801	serralha	2	cozido(a)	21,07	30,58	0,1
6701801	serralha	7	refogado(a)	28,95	50,26	0,3
6701901	caruru	2	cozido(a)	22,07	33,24	0,1
6701906	cuxá	99	não se aplica	12,55	33,24	0,1
6701907	vinagreira	99	não se aplica	12,55	33,24	0,1
6701913	cariru	99	não se aplica	12,55	33,24	0,1
6702001	rúcula	99	não se aplica	15,69	41,57	0,2
6702105	jambu	99	não se aplica	18,44	32,03	0,1
6702201	língua de vaca (verdura)	1	cru(a)	15,69	41,57	0,2
6702301	alcachofra	99	não se aplica	53,94	91,89	0,2
6702501	brede	99	não se aplica	12,55	33,24	0,1
6702604	salsão (aipo)	7	refogado(a)	48,57	43,42	0,4
6702801	erva doce	99	não se aplica	28,34	32,8	0,2
6703003	folha de aipim	1	cru(a)	37,57	43,47	0,3
6703004	folha de macaxeira	2	cozido(a)	47,09	43,47	0,3
6703101	broto de feijão	1	cru(a)	35,6	29,28	0,1
6703101	broto de feijão	2	cozido(a)	45,12	29,28	0,1
6703306	moranga	2	cozido(a)	53,85	34,31	0,2
6703306	moranga	7	refogado(a)	60,09	53,8	0,3
6703306	moranga	3	ensopado	60,09	53,8	0,2
6703306	moranga	99	não se aplica	44,33	34,31	0,2
6703701	abobrinha	1	cru(a)	21,1	44,41	0,2

Continua

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
6703701	abobrinha	2	cozido(a)	30,62	44,41	0,2
6703701	abobrinha	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	21,1	44,41	0,2
6703701	abobrinha	4	assado(a)	43,07	44,41	0,2
6703701	abobrinha	5	frito(a)	34,85	63,4	0,4
6703701	abobrinha	6	empanado(a)/à milanesa	87,85	117,68	0,8
6703701	abobrinha	7	refogado(a)	38,03	63,4	0,4
6703701	abobrinha	3	ensopado	38,03	63,4	0,2
6703805	jerimum	1	cru(a)	30,31	34,31	0,2
6703805	jerimum	2	cozido(a)	39,84	34,31	0,2
6703901	abóbora	1	cru(a)	33,61	38,04	0,2
6703901	abóbora	2	cozido(a)	43,13	38,04	0,2
6703901	abóbora	4	assado(a)	55,59	38,04	0,2
6703901	abóbora	5	frito(a)	46,74	57,35	0,4
6703901	abóbora	7	refogado(a)	49,91	57,35	0,4
6703901	abóbora	8	molho vermelho	73,48	37,72	0,2
6703901	abóbora	3	ensopado	49,91	57,35	0,2
6703901	abóbora	5	sopa	49,91	57,35	0,4
6703901	abóbora	99	não se aplica	33,61	38,04	0,2
6704001	pepino	99	não se aplica	49,93	90,77	0,4
6704101	chuchu	1	cru(a)	69,07	56,81	0,3
6704101	chuchu	2	cozido(a)	78,59	56,81	0,3
6704101	chuchu	4	assado(a)	91,04	56,81	0,3
6704101	chuchu	7	refogado(a)	83,6	75,18	0,5
6704101	chuchu	8	molho vermelho	204,95	102,32	0,8
6704101	chuchu ao alho e óleo	10	ao alho e óleo	80,42	177,22	0,6
6704101	chuchu ao vinagrete	12	ao vinagrete	74,22	63,33	0,5
6704101	chuchu	3	ensopado	83,6	75,18	0,3
6704101	chuchu (sopa)	5	sopa	83,6	75,18	0,3
6704201	jiló	1	cru(a)	41,49	42,87	0,2
6704201	jiló	2	cozido(a)	51,01	42,87	0,2
6704201	jiló	4	assado(a)	63,46	42,87	0,2
6704201	jiló	5	frito(a)	54,22	61,94	0,4
6704201	jiló	7	refogado(a)	57,4	61,94	0,4
6704201	jiló	11	com manteiga/óleo	69,54	61,82	0,7
6704201	jiló	3	ensopado	57,4	61,94	0,2
6704201	jiló	99	não se aplica	41,49	42,87	0,2
6704301	maxixe	1	cru(a)	47,21	38,83	0,2
6704301	maxixe	2	cozido(a)	56,73	38,83	0,2
6704301	maxixe	7	refogado(a)	62,83	58,1	0,4
6704301	maxixe	3	ensopado	62,83	58,1	0,2
6704306	pepininho (maxixe)	2	cozido(a)	56,73	38,83	0,2
6704306	pepininho (maxixe)	12	ao vinagrete	56,74	48,95	0,4
6704401	palmito <i>in natura</i>	1	cru(a)	41,42	259,47	1,1

Continua



Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
6704401	palmito <i>in natura</i>	2	cozido(a)	50,94	259,47	1,1
6704401	palmito <i>in natura</i>	7	refogado(a)	57,33	267,71	1,3
6704401	palmito <i>in natura</i>	3	ensopado	57,33	267,71	1,1
6704409	guariroba (palmito <i>in natura</i> )	2	cozido(a)	50,94	259,47	1,1
6704409	guariroba (palmito <i>in natura</i> )	7	refogado(a)	57,33	267,71	1,3
6704409	guariroba (palmito <i>in natura</i> )	8	molho vermelho	79,72	214,86	1,0
6704410	guariroba (palmito <i>in natura</i> )	2	cozido(a)	50,94	259,47	1,1
6704410	guariroba (palmito <i>in natura</i> )	7	refogado(a)	57,33	267,71	1,3
6704501	pimentão	99	não se aplica	42,68	51,63	0,2
6705001	quiabo	1	cru(a)	42,99	70,77	0,2
6705001	quiabo	2	cozido(a)	52,51	70,77	0,2
6705001	quiabo	5	frito(a)	55,65	88,43	0,4
6705001	quiabo	6	empanado(a)/à milanesa	105,37	138,76	0,8
6705001	quiabo	7	refogado(a)	58,82	88,43	0,4
6705001	quiabo	3	ensopado	58,82	88,43	0,2
6705001	quiabo	99	não se aplica	42,99	70,77	0,2
6705101	tomate	99	não se aplica	65,06	11,56	0,3
6705201	vagem	1	cru(a)	50,64	62,18	3,0
6705201	vagem	2	cozido(a)	60,16	62,18	3,0
6705201	vagem	7	refogado(a)	66,09	80,28	3,0
6705201	vagem	11	com manteiga/óleo	56,57	80,28	3,0
6705201	vagem	3	ensopado	66,09	80,28	3,0
6705201	vagem	99	não se aplica	50,64	62,18	3,0
6705301	cogumelo <i>in natura</i>	99	não se aplica	48,33	43,06	0,1
6705401	berinjela	1	cru(a)	62,17	64,24	0,3
6705401	berinjela	2	cozido(a)	71,69	64,24	0,3
6705401	berinjela	4	assado(a)	84,14	64,24	0,3
6705401	berinjela	5	frito(a)	73,87	82,24	0,4
6705401	berinjela	6	empanado(a)/à milanesa	120,71	133,54	0,8
6705401	berinjela	7	refogado(a)	77,04	82,24	0,4
6705401	berinjela ao vinagrete	12	ao vinagrete	68,7	69,27	0,5
6705401	berinjela	3	ensopado	77,04	82,24	0,3
6705401	berinjela	99	não se aplica	62,17	64,24	0,3
6705501	ervilha em vagem	2	cozido(a)	55,74	386,54	0,5
6705501	ervilha em vagem	7	refogado(a)	61,89	388,42	0,7
6705701	cebola	1	cru(a)	23,63	41,47	0,1
6705701	cebola	2	cozido(a)	33,16	41,47	0,1
6705701	cebola	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	23,63	41,47	0,1
6705701	cebola	4	assado(a)	45,61	41,47	0,1
6705701	cebola	5	frito(a)	37,26	60,61	0,3
6705701	cebola	7	refogado(a)	40,43	60,61	0,3
6705701	cebola	8	molho vermelho	65,49	40,46	0,2
6705701	cebola	11	com manteiga/óleo	52,58	60,49	0,7

Continua

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
6705701	cebola ao vinagrete	12	ao vinagrete	37,88	51,06	0,4
6705701	cebola	99	não se aplica	23,63	41,47	0,1
6705801	catalonha	7	refogado(a)	28,71	49,63	0,3
6706101	jardineira (seleta)	99	não se aplica	40,73	255,15	1,1
6706102	seleta (jardineira)	99	não se aplica	173,05	128,68	0,5
6706201	alho	99	não se aplica	24,79	249,41	0,1
6706301	alho poro	99	não se aplica	26,26	133,33	0,2
6707301	broto de alfafa	99	não se aplica	33,98	27,95	0,1
6707801	alface orgânica	99	não se aplica	32,68	37,81	0,3
6707901	tomate orgânico	99	não se aplica	65,06	84,08	0,3
6708001	pimentão orgânico	99	não se aplica	42,68	51,63	0,2
6709701	orégano	99	não se aplica	26,86	31,08	0,2
	<b>frutas</b>					
6801017	pacová	99	não se aplica	275,73	917,17	0,6
6801101	banana (ouro, prata, d'água, da terra etc.)	1	cru(a)	138,63	174,86	0,6
6801101	banana (ouro, prata, d'água, da terra etc.)	2	cozido(a)	144,97	174,86	0,6
6801101	banana (ouro, prata, d'água, da terra etc.)	4	assado(a)	155,11	174,86	0,6
6801101	banana (ouro, prata, d'água, da terra etc.)	5	frito(a)	146,5	187,33	0,8
6801101	banana (ouro, prata, d'água, da terra etc.)	6	empanado(a)/à milanesa	175,53	222,03	1,1
6801101	banana (ouro, prata, d'água, da terra etc.)	11	com manteiga/óleo	168,17	187,21	1,2
6801101	banana (ouro, prata, d'água, da terra etc.)	3	ensopado	152,6	165,48	0,6
6801101	banana (ouro, prata, d'água, da terra etc.)	14	mingau	216,8	242,52	1,3
6801101	banana (ouro, prata, d'água, da terra etc.)	5	sopa	216,8	242,52	0,8
6801101	banana (ouro, prata, d'água, da terra etc.)	99	não se aplica	144,97	174,86	0,6
6801801	laranja (pera, seleta, lima, da terra etc.)	99	não se aplica	49,34	114,69	0,7
6801901	lima	99	não se aplica	25,04	94,55	0,7
6802001	limão (comum, galego etc.)	99	não se aplica	32,72	133,41	0,9
6802201	tangerina	99	não se aplica	84,66	89	0,6
6802202	mexerica	99	não se aplica	84,66	80,28	0,6
6802217	bergamota	99	não se aplica	84,66	86,1	0,6
6802218	mimosa	99	não se aplica	84,66	86,1	0,6
6802223	tanja	99	não se aplica	84,66	86,1	0,6
6802227	maricota	99	não se aplica	84,66	86,1	0,6
6802407	laranjinha japonesa	99	não se aplica	49,34	114,69	0,7
6802501	cana de açúcar	99	não se aplica	104,64	22,23	0,5
6802601	abacaxi	99	não se aplica	62,42	34,53	0,7
6802602	ananás	99	não se aplica	15,64	373,29	0,6
6802701	abacate	99	não se aplica	57,57	156,76	0,6
6802801	caqui	99	não se aplica	72,62	272,48	0,5
6802901	figo	99	não se aplica	39,63	295,19	0,5
6803001	maçã	99	não se aplica	34,94	39,36	0,1
6803101	mamão	99	não se aplica	150,21	49,19	0,6
6803108	papaia	99	não se aplica	150,21	49,19	0,6

Continua

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
6803201	manga	99	não se aplica	21,19	154,74	0,7
6803215	manguito	99	não se aplica	103,61	399,91	0,7
6803301	maracujá	99	não se aplica	30,94	494,15	0,8
6803401	melancia	99	não se aplica	232,92	39,12	0,7
6803501	melão	99	não se aplica	107,78	28,25	0,6
6803601	pera	99	não se aplica	18,89	113,97	0,2
6803701	pêssego	99	não se aplica	48,87	158,61	0,7
6803801	fruta de conde	99	não se aplica	126,53	494,15	0,8
6803802	pinha (fruta de conde)	99	não se aplica	126,53	494,15	0,8
6803803	ata	99	não se aplica	126,53	494,15	0,8
6803901	uva	99	não se aplica	29,86	64,95	0,5
6803912	uva passa	99	não se aplica	89,21	238,64	0,5
6804001	jenipapo	99	não se aplica	96,03	368,72	0,6
6804101	jaca	99	não se aplica	109,24	423,06	0,7
6804201	goiaba	99	não se aplica	16,52	106,03	0,5
6804203	araçá açú (goiaba)	99	não se aplica	73	274,03	0,5
6804301	ameixa	99	não se aplica	47,91	246,33	0,3
6804401	caju	99	não se aplica	169,06	435,8	0,5
6804501	cereja	99	não se aplica	46,69	171,28	0,6
6804601	cajá manga	99	não se aplica	72,62	272,48	0,5
6804602	cajarana	99	não se aplica	72,62	272,48	0,5
6804701	taperebá	99	não se aplica	72,62	272,48	0,5
6804702	acajá (taperebá)	99	não se aplica	72,62	272,48	0,5
6804801	carambola	99	não se aplica	72,62	272,48	0,5
6804901	jabuticaba	99	não se aplica	79,21	299,56	0,5
6805001	graviola	99	não se aplica	103,61	399,91	0,7
6805201	morango	99	não se aplica	85,17	57,14	0,2
6805301	jambo	99	não se aplica	72,62	272,48	0,5
6805401	atemoia	99	não se aplica	126,53	494,15	0,8
6805601	mangaba	99	não se aplica	72,62	272,48	0,5
6805701	araçá	99	não se aplica	73	274,03	0,5
6805801	nêspera	99	não se aplica	73	274,03	0,5
6805901	fruta pão	99	não se aplica	65	241,14	0,4
6806001	sapoti	99	não se aplica	73	274,03	0,5
6806101	uxi	99	não se aplica	73	274,03	0,5
6806201	tamarindo	99	não se aplica	73	274,03	0,5
6806301	cacau	99	não se aplica	436,9	3535,94	6,4
6806401	pitomba	99	não se aplica	76,17	287,08	0,5
6806501	bacuri	99	não se aplica	73	274,03	0,5
6806601	ingá	99	não se aplica	69,97	261,59	0,4
6806701	pequi	99	não se aplica	73	274,03	0,5
6806801	pitanga	99	não se aplica	76,17	287,08	0,5
6806901	ciriguela	99	não se aplica	72,62	272,48	0,5

Continua

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
6807001	murici	99	não se aplica	72,62	272,48	0,5
6807101	umbu	99	não se aplica	72,62	272,48	0,5
6807103	imbu	99	não se aplica	72,62	272,48	0,5
6807202	biriba	99	não se aplica	103,61	399,91	0,7
6807301	cupuaçu	99	não se aplica	96,03	368,72	0,6
6807401	nectarina	99	não se aplica	48,87	158,61	0,7
6807501	mari	99	não se aplica	70,69	264,54	0,4
6807601	romã	99	não se aplica	88,95	339,64	0,6
6807701	acerola	99	não se aplica	72,62	272,48	0,5
6807801	kiwi	99	não se aplica	156,43	58,06	0,3
6808001	abiu	99	não se aplica	72,62	272,48	0,5
6808201	jurubeba	99	não se aplica	70,1	262,11	0,4
6808401	fruta (não especificada)	99	não se aplica	102,4	107,33	0,4
6808601	maçã orgânica	99	não se aplica	34,94	39,36	0,1
6808901	acerola orgânica	99	não se aplica	72,62	272,48	0,5
6809901	amora	99	não se aplica	25,67	274,03	0,5
6810201	jamelão (jamburão)	99	não se aplica	73,76	277,18	0,5
<b>açúcares e produtos de confeitaria</b>						
6900302	demerara	99	não se aplica	76,67	89,35	0,4
6900304	açúcar mascavo	99	não se aplica	180	109,09	0,4
6900401	rapadura	99	não se aplica	76,67	36,51	0,4
6900402	alfenim de cana	99	não se aplica	76,67	36,51	0,4
6900403	batida (rapadura)	99	não se aplica	76,67	73,5	0,4
6900501	sorvete de qualquer sabor industrializado	99	não se aplica	235	389,84	3,4
6900502	picolé de qualquer sabor industrializado	99	não se aplica	235	389,84	3,4
6900601	chiclete	99	não se aplica	329,5	73,5	0,4
6900603	bala	99	não se aplica	400	73,5	0,4
6900604	caramelo (bala)	99	não se aplica	329,5	73,5	0,4
6900605	drops	99	não se aplica	329,5	73,5	0,4
6900606	pastilha	99	não se aplica	329,5	73,5	0,4
6900607	pirulito	99	não se aplica	329,5	73,5	0,4
6900609	goma de mascar	99	não se aplica	329,5	73,5	0,4
6900610	jujuba	99	não se aplica	259	73,5	0,4
6900701	tablete de chocolate	99	não se aplica	233,33	1641,58	4,6
6900702	barra de chocolate	99	não se aplica	233,33	1641,58	4,6
6900706	confete	99	não se aplica	233,33	1641,58	4,6
6900801	chocolate em pó de qualquer marca	99	não se aplica	252,5	2491,02	4,6
6900818	ovomaltine	99	não se aplica	79,44	171,43	5,8
6900821	achocolatado em pó	99	não se aplica	79,44	171,43	5,8
6900822	toddynho	99	não se aplica	79,44	171,43	5,8
6900901	bombom de qualquer marca	99	não se aplica	233,33	1641,58	4,6
6900904	trufa	99	não se aplica	233,33	1641,58	4,6
6901001	geleia de frutas de qualquer marca ou sabor	99	não se aplica	349,5	128,68	0,6

Continua

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
6901002	mousse de qualquer sabor (geleia)	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
6901101	geleia de mocotó	99	não se aplica	294,75	128,68	0,6
6901201	doce de frutas em pasta de qualquer sabor	99	não se aplica	294,75	128,68	0,6
6901203	pasta de amendoim	99	não se aplica	141,25	292,09	0,9
6901204	pessegada	99	não se aplica	294,75	128,68	0,6
6901206	marmelada	99	não se aplica	240	128,68	0,6
6901209	figada	99	não se aplica	294,75	128,68	0,6
6901211	goiabada	99	não se aplica	294,75	128,68	0,6
6901214	caju em pasta	99	não se aplica	294,75	128,68	0,6
6901224	mariola	99	não se aplica	294,75	128,68	0,6
6901301	doce de frutas em calda de qualquer sabor	99	não se aplica	160	128,68	0,6
6901401	doce de frutas cristalizado de qualquer sabor	99	não se aplica	160	128,68	0,6
6901501	melado	99	não se aplica	76,67	36,51	0,4
6901602	mel	99	não se aplica	199,75	370,33	0,9
6901701	gelatina de qualquer sabor	99	não se aplica	8,84	3,86	0,0
6901801	adoçante artificial	99	não se aplica	4457	1748,1	3,4
6902004	merengue	99	não se aplica	329,5	73,5	0,4
6902301	schmier de cana	99	não se aplica	294,75	128,68	0,6
6902401	fruta seca ou desidratada	99	não se aplica	79,97	532,87	0,3
6902402	passa	99	não se aplica	73,05	192,11	0,4
6902601	pudim de qualquer sabor	99	não se aplica	320	370,33	2,7
6902607	danette pudim	99	não se aplica	320	370,33	2,7
6902701	manjar (sem calda)	99	não se aplica	125,04	154,23	0,8
6902901	cuscuз	99	não se aplica	73,97	152,19	0,9
6902902	cuscuз de tapioca	99	não se aplica	122,01	235,36	0,8
6903001	maria mole	99	não se aplica	75,86	250,95	0,2
6903101	cocada	99	não se aplica	229,19	226,38	0,9
6903102	quebra-queixo	99	não se aplica	202,81	204,33	0,6
6903201	doce de amendoim	99	não se aplica	97,61	159,99	0,7
6903202	pé de moleque	99	não se aplica	294,75	128,68	0,6
6903203	paçoca	99	não se aplica	109,68	214,35	0,7
6903204	torrão de amendoim	99	não se aplica	113,34	187,96	1,1
6903205	paçoquinha de amendoim	99	não se aplica	109,68	214,35	0,7
6903207	amendoim caramelizado	99	não se aplica	153,14	334,22	0,9
6903208	amendoim amanteigado	99	não se aplica	160,2	128,68	0,6
6903209	amendoim achocolatado	99	não se aplica	166,03	566,21	1,5
6903303	amendoim apimentado	99	não se aplica	160,2	128,68	0,6
6903304	amendoim cozido	99	não se aplica	146,03	297,37	0,8
6903601	brigadeiro	99	não se aplica	215,7	311,86	1,6
6903701	bomba de qualquer tipo	99	não se aplica	233,33	1641,58	4,6
6903801	mil folhas	99	não se aplica	104,92	120,05	2,3
6903901	queijadinha	99	não se aplica	188,58	205,35	2,0
6904101	doce a base de ovos	99	não se aplica	174,95	174,71	1,1

Continua

**Tabela das Pegadas -continuação**

<b>Cod_POF</b>	<b>Descrição dos alimentos e preparações</b>	<b>Cod</b>	<b>Descrição do preparo</b>	<b>CF</b>	<b>WF</b>	<b>EF</b>
6904104	caçarola italiana	99	não se aplica	195,53	179,98	1,2
6904105	quindim	99	não se aplica	216,19	304,09	1,5
6904108	fios de ovos	99	não se aplica	121,41	170,02	0,8
6904201	crème brûlée	99	não se aplica	490,88	320,35	3,8
6904202	pavê de qualquer sabor	99	não se aplica	280,58	232,8	2,8
6904203	ambrosia	99	não se aplica	142,92	158,49	1,0
6904204	leite geleificado	99	não se aplica	173,66	162,61	1,0
6904205	chande de qualquer sabor	99	não se aplica	222,57	146,52	1,2
6904302	mumu	99	não se aplica	173,66	162,61	1,0
6904401	canudinho recheado	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
6904501	sarolho	99	não se aplica	224,1	248,4	0,9
6904502	beiju	99	não se aplica	72,1	208,55	0,9
6904601	schmier de fruta (exceto de cana)	99	não se aplica	45,09	62,38	0,2
6904701	beijo de moça	99	não se aplica	203,87	204,02	2,9
6904801	picolé ensacado	99	não se aplica	235	389,84	3,4
6904807	geladinho	99	não se aplica	235	389,84	3,4
6905001	churro	99	não se aplica	58,31	107,29	0,7
6905101	pamonha	99	não se aplica	64,38	136,04	0,3
6905401	algodão-doce	99	não se aplica	176,92	159,86	1,0
6905603	ioiô creme (chocolate em creme)	99	não se aplica	252,5	2491,02	4,6
6905801	ovo de pascoa	99	não se aplica	233,33	1641,58	4,6
6905804	kinder ovo	99	não se aplica	233,33	1641,58	4,6
6905901	torrone	99	não se aplica	329,5	73,5	0,4
6906001	arroz doce	99	não se aplica	115,87	101,62	0,7
6906404	polpa de coco	99	não se aplica	60,07	182,9	0,1
6906501	diet shake	99	não se aplica	15,89	34,29	1,2
6906502	concentrado alimentar diet shake	99	não se aplica	15,89	34,29	1,2
6906602	açúcar	99	não se aplica	42,22	120,41	0,4
6907001	açúcar light	99	não se aplica	76,67	73,5	0,4
6907201	barra de cereais	99	não se aplica	290,3	177,2	1,0
6907202	barra de cereais salgada	99	não se aplica	303	177,2	1,0
6907203	barra de cereais doce	99	não se aplica	290,3	177,2	1,0
6907301	sobremesa de qualquer tipo (exceto infantil)	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
6907401	rabanada	99	não se aplica	199,25	332,66	1,6
6907501	milk shake	99	não se aplica	235	389,84	3,4
6907901	geleia diet	99	não se aplica	294,75	128,68	0,6
6908001	doce de frutas diet	99	não se aplica	294,75	128,68	0,6
6908401	pasteis de santa clara	99	não se aplica	208,7	401,08	2,5
6908501	suspiro	99	não se aplica	255,11	266,12	1,7
6909301	doce de frutas cristalizado de qualquer sabor diet	99	não se aplica	29,45	125,15	0,4
6909601	sorvete de qualquer sabor industrializado light	99	não se aplica	235	389,84	3,4
6909701	sorvete de qualquer sabor industrializado diet	99	não se aplica	235	389,84	3,4
6909803	bala light	99	não se aplica	329,5	73,5	0,4

**Continua**

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
6909901	chiclete diet	99	não se aplica	329,5	73,5	0,4
6909903	bala diet	99	não se aplica	329,5	73,5	0,4
6910002	barra de chocolate light	99	não se aplica	233,33	1641,58	4,6
6910102	barra de chocolate diet	99	não se aplica	233,33	1641,58	4,6
6910221	achocolatado em pó light	99	não se aplica	79,44	171,43	5,8
6910321	achocolatado em pó diet	99	não se aplica	79,44	171,43	5,8
6910322	toddynho diet	99	não se aplica	79,44	171,43	5,8
6910401	bombom de qualquer marca light	99	não se aplica	233,33	1641,58	4,6
6910501	bombom de qualquer marca diet	99	não se aplica	233,33	1641,58	4,6
6910502	bombom caramelizado de qualquer marca diet	99	não se aplica	233,33	1641,58	4,6
6910601	geleia de frutas de qualquer marca ou sabor light	99	não se aplica	294,75	128,68	0,6
6910604	geleia light	99	não se aplica	294,75	128,68	0,6
6910605	geleia de frutas light	99	não se aplica	294,75	128,68	0,6
6910701	doce de frutas em barra ou pasta light	99	não se aplica	294,75	128,68	0,6
6910702	doce de frutas em pasta light	99	não se aplica	294,75	128,68	0,6
6910801	pudim de qualquer sabor light	99	não se aplica	320	370,33	2,7
6910808	pudim danette light	99	não se aplica	320	370,33	2,7
6910901	pudim de qualquer sabor diet	99	não se aplica	320	370,33	2,7
6911201	doce de leite light	99	não se aplica	173,66	162,61	1,0
6911301	doce de leite diet	99	não se aplica	173,66	162,61	1,0
6912501	barra de cereais diet	99	não se aplica	290,3	177,2	1,0
6912502	barra de cereais doce diet	99	não se aplica	290,3	177,2	1,0
6912801	milk shake diet	99	não se aplica	79,44	171,43	5,8
6913001	cocada diet	99	não se aplica	294,75	128,68	0,6
6913101	doce de amendoim diet	99	não se aplica	160,2	128,68	0,6
6913103	paçoca diet	99	não se aplica	294,75	128,68	0,6
6913108	amendoim amanteigado diet	99	não se aplica	160,2	128,68	0,6
6913801	doce a base de leite diet	99	não se aplica	173,66	162,61	1,0
6913901	gelatina de qualquer sabor light	99	não se aplica	8,84	3,86	0,0
6914001	adoçante light	99	não se aplica	4457	1748,1	3,4
6914002	adoçante em pó light	99	não se aplica	4457	1748,1	3,4
6914003	adoçante líquido light	99	não se aplica	4457	1748,1	3,4
	<b>sais e condimentos</b>					
7001501	mostarda molho	99	não se aplica	156	50,27	3,4
7002304	hortelã	99	não se aplica	35	28,79	0,1
7002401	alcaparra em conserva	99	não se aplica	82,2	420,59	0,6
7002601	coentro	99	não se aplica	45,9	31,08	0,1
7003601	molho de soja	99	não se aplica	156	62,03	3,4
7003604	Shoyo	99	não se aplica	156	62,03	3,4
7003801	leite de coco	99	não se aplica	94,26	328,11	0,7
7004301	maionese (molho)	99	não se aplica	156	50,27	3,4
7004701	massa de tomate	99	não se aplica	150	52,8	0,6
7004801	molho de tomate	99	não se aplica	58,35	36,42	0,4

Continua



Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
7004802	ketchup	99	não se aplica	156	38,52	3,4
7004803	catchup	99	não se aplica	156	38,52	3,4
7006101	pimenta em pó	99	não se aplica	33	385,72	5,0
7007101	tucupi em caldo sem pimenta	99	não se aplica	48,96	116,19	1,5
7007502	creme de queijo	99	não se aplica	818	621,94	2,8
7007701	caldo de peixe	99	não se aplica	72,29	58,96	0,8
7007901	caldo de tomate	99	não se aplica	65,27	21,54	0,4
7009102	gergelim	99	não se aplica	164,06	810,99	0,8
7010301	tomate seco	99	não se aplica	59,33	308,17	0,3
7010401	maionese (molho) light	99	não se aplica	156	50,27	3,4
7010501	molho de soja light	99	não se aplica	156	62,03	3,4
7010601	leite de coco light	99	não se aplica	94,26	328,11	0,7
7079202	vinagrete	99	não se aplica	156	50,27	3,4
	<b>carnes e vísceras</b>					
7100101	filé mignon	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3
7100101	filé mignon	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	3654,71	3240,3	20,3
7100101	filé mignon	4	assado(a)	3720,64	3240,3	20,3
7100101	filé mignon	5	frito(a)	3493,13	3099,49	19,4
7100101	filé mignon	6	empanado(a)/à milanesa	3004,27	2674,39	16,9
7100101	filé mignon	7	refogado(a)	3499,48	3099,49	19,4
7100101	filé mignon	8	molho vermelho	2979,88	2599,52	16,3
7100101	filé mignon	9	molho branco	2996,96	2636,38	16,6
7100101	filé mignon	11	com manteiga/óleo	3499,48	3099,49	19,4
7100101	filé mignon	99	não se aplica	3673,76	3240,3	20,3
7100201	contrafilé	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3
7100201	contrafilé	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	3654,71	3240,3	20,3
7100201	contrafilé	4	assado(a)	3720,64	3240,3	20,3
7100201	contrafilé	5	frito(a)	3493,13	3099,49	19,4
7100201	contrafilé	6	empanado(a)/à milanesa	3004,27	2674,39	16,9
7100201	contrafilé	7	refogado(a)	3499,48	3099,49	19,4
7100201	contrafilé	8	molho vermelho	2979,88	2599,52	16,3
7100205	bisteca bovina	1	cru(a)	3654,71	3240,3	20,3
7100205	bisteca bovina	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3
7100205	bisteca bovina	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	3654,71	3240,3	20,3
7100205	bisteca bovina	4	assado(a)	3720,64	3240,3	20,3
7100205	bisteca bovina	5	frito(a)	3493,13	3099,49	19,4
7100205	bisteca bovina	6	empanado(a)/à milanesa	3004,27	2674,39	16,9
7100205	bisteca bovina	7	refogado(a)	3499,48	3099,49	19,4
7100205	bisteca bovina	8	molho vermelho	2979,88	2599,52	16,3
7100301	alcatra	1	cru(a)	3654,71	3240,3	20,3
7100301	alcatra	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3
7100301	alcatra	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	3654,71	3240,3	20,3
7100301	alcatra	4	assado(a)	3720,64	3240,3	20,3

Continua

## Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
7100301	alcatra	5	frito(a)	3493,13	3099,49	19,4
7100301	alcatra	6	empanado(a)/à milanesa	3004,27	2674,39	16,9
7100301	alcatra	7	refogado(a)	3499,48	3099,49	19,4
7100301	alcatra	8	molho vermelho	2979,88	2599,52	16,3
7100301	alcatra ao vinagrete	12	ao vinagrete	2961,78	2610,12	16,5
7100301	alcatra	3	ensopado	3499,48	3099,49	20,3
7100303	maminha	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	3654,71	3240,3	20,3
7100303	maminha	4	assado(a)	3720,64	3240,3	20,3
7100303	maminha	5	frito(a)	3493,13	3099,49	19,4
7100303	maminha	8	molho vermelho	2979,88	2599,52	16,3
7100304	picanha	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3
7100304	picanha	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	3654,71	3240,3	20,3
7100304	picanha	4	assado(a)	3720,64	3240,3	20,3
7100304	picanha	5	frito(a)	3493,13	3099,49	19,4
7100304	picanha	3	ensopado	3499,48	3099,49	20,3
7100501	patinho	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3
7100501	patinho	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	3654,71	3240,3	20,3
7100501	patinho	4	assado(a)	3720,64	3240,3	20,3
7100501	patinho	5	frito(a)	3493,13	3099,49	19,4
7100501	patinho	6	empanado(a)/à milanesa	3004,27	2674,39	16,9
7100501	patinho	8	molho vermelho	2979,88	2599,52	16,3
7100501	patinho	3	ensopado	3499,48	3099,49	20,3
7100502	cabeça de lombo (carne bovina)	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3
7100502	cabeça de lombo (carne bovina)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	3654,71	3240,3	20,3
7100502	cabeça de lombo (carne bovina)	4	assado(a)	3720,64	3240,3	20,3
7100502	cabeça de lombo (carne bovina)	5	frito(a)	3493,13	3099,49	19,4
7100502	cabeça de lombo (carne bovina)	6	empanado(a)/à milanesa	3014,45	2679,59	16,9
7100502	cabeça de lombo (carne bovina)	7	refogado(a)	3499,48	3099,49	19,4
7100604	posta branca	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3
7100604	posta branca	5	frito(a)	3493,13	3099,49	19,4
7100604	posta branca	8	molho vermelho	2979,88	2599,52	16,3
7100606	tatu (lagarto redondo)	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3
7100606	tatu (lagarto redondo)	4	assado(a)	3720,64	3240,3	20,3
7100606	tatu (lagarto redondo)	7	refogado(a)	3499,48	3099,49	19,4
7100606	tatu (lagarto redondo)	99	não se aplica	3673,76	3240,3	20,3
7100607	paulista	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3
7100607	paulista	4	assado(a)	3720,64	3240,3	20,3
7100608	lombo paulista (carne bovina)	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3
7100608	lombo paulista (carne bovina)	4	assado(a)	3720,64	3240,3	20,3
7100608	lombo paulista (carne bovina)	5	frito(a)	3493,13	3099,49	19,4
7100608	lombo paulista (carne bovina)	3	ensopado	3499,48	3099,49	20,3
7100702	posta vermelha	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3
7100801	acém	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3

Continua

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
7100801	acém	4	assado(a)	3720,64	3240,3	20,3
7100801	acém	5	frito(a)	3493,13	3099,49	19,4
7100801	acém	6	empanado(a)/à milanesa	3004,27	2674,39	16,9
7100801	acém	7	refogado(a)	3499,48	3099,49	19,4
7100801	acém	3	ensopado	3499,48	3099,49	20,3
7100803	agulha (acém)	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3
7100803	agulha (acém)	4	assado(a)	3720,64	3240,3	20,3
7100803	agulha (acém)	5	frito(a)	3493,13	3099,49	19,4
7100905	paleta	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3
7100905	paleta	5	frito(a)	3493,13	3099,49	19,4
7100905	paleta	8	molho vermelho	2979,88	2599,52	16,3
7100905	paleta	3	ensopado	3499,48	3099,49	20,3
7100908	pá com osso	2	cozido(a)	3667,43	3240,3	20,3
7100908	pá com osso	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	3648,39	3240,3	20,3
7100908	pá com osso	4	assado(a)	3714,31	3240,3	20,3
7101001	musculo bovino	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3
7101001	musculo bovino	4	assado(a)	3720,64	3240,3	20,3
7101001	musculo bovino	8	molho vermelho	2979,88	2599,52	16,3
7101001	musculo bovino	3	ensopado	3499,48	3099,49	20,3
7101001	musculo bovino	5	sopa	3493,13	3099,49	20,3
7101006	chambaril	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3
7101006	chambaril	4	assado(a)	3720,64	3240,3	20,3
7101006	chambaril	7	refogado(a)	3499,48	3099,49	19,4
7101009	carne marica bovina	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3
7101009	carne marica bovina	5	frito(a)	3493,13	3099,49	19,4
7101009	carne marica bovina	7	refogado(a)	3499,48	3099,49	19,4
7101011	vazio (carne bovina)	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3
7101011	vazio (carne bovina)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	3654,71	3240,3	20,3
7101011	vazio (carne bovina)	5	frito(a)	3493,13	3099,49	19,4
7101101	peito bovino	2	cozido(a)	3687,13	3252,16	20,3
7101101	peito bovino	5	frito(a)	3505,83	3110,76	19,5
7101202	fraldinha (capa de file)	2	cozido(a)	3687,13	3252,16	20,3
7101202	fraldinha (capa de file)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	3668,08	3252,16	20,3
7101202	fraldinha (capa de file)	4	assado(a)	3734,01	3252,16	20,3
7101202	fraldinha (capa de file)	5	frito(a)	3505,83	3110,76	19,5
7101203	aba de Filé	1	cru(a)	3668,08	3252,16	20,3
7101203	aba de Filé	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	3668,08	3252,16	20,3
7101203	aba de Filé	5	frito(a)	3505,83	3110,76	19,5
7101301	costela bovina	2	cozido(a)	3824,65	3379,93	21,1
7101301	costela bovina	4	assado(a)	3871,53	3379,93	21,1
7101301	costela bovina	7	refogado(a)	3642,83	3232,15	20,3
7101301	costela bovina	3	ensopado	6325,92	5621,38	21,1
7101704	jacaré (carne bovina de segunda c/ osso)	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3

Continua

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
7101704	jacaré (carne bovina de segunda c/ osso)	4	assado(a)	3720,64	3240,3	20,3
7101704	jacaré (carne bovina de segunda c/ osso)	5	frito(a)	3493,13	3099,49	19,4
7101706	file de segunda	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	3654,71	3240,3	20,3
7101706	file de segunda	4	assado(a)	3720,64	3240,3	20,3
7101706	file de segunda	5	frito(a)	3493,13	3099,49	19,4
7101706	file de segunda	6	empanado(a)/à milanesa	3004,27	2674,39	16,9
7101706	file de segunda	10	ao alho e óleo	2955,86	2659,6	16,6
7101801	víscera bovina	2	cozido(a)	1396,2	1370,58	10,7
7101801	víscera bovina	5	frito(a)	1329,46	1323,25	10,4
7101806	panelada (vísceras bovinas não especificadas)	2	cozido(a)	1396,2	1370,58	10,7
7101806	panelada (vísceras bovinas não especificadas)	3	ensopado	1714,82	1562,75	10,7
7101901	coração bovino	2	cozido(a)	1698,51	1671,43	13,0
7101901	coração bovino	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	1679,46	1671,43	13,0
7101901	coração bovino	4	assado(a)	1745,39	1671,43	13,0
7101901	coração bovino	5	frito(a)	1616,64	1609,07	12,6
7102001	rim de boi	2	cozido(a)	1396,2	1370,58	10,7
7102102	bofe bovino	4	assado(a)	1443,08	1370,58	10,7
7102102	bofe bovino	5	frito(a)	1329,46	1323,25	10,4
7102102	bofe bovino	7	refogado(a)	1335,8	1323,25	10,4
7102201	miolo de boi	2	cozido(a)	1396,2	1370,58	10,7
7102401	tripa bovina	2	cozido(a)	1396,2	1370,58	10,7
7102401	tripa bovina	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	1377,16	1370,58	10,7
7102401	tripa bovina	4	assado(a)	1443,08	1370,58	10,7
7102401	tripa bovina	5	frito(a)	1329,46	1323,25	10,4
7102402	dobradinha fresca	2	cozido(a)	1396,2	1370,58	10,7
7102402	dobradinha fresca	4	assado(a)	1443,08	1370,58	10,7
7102402	dobradinha fresca	8	molho vermelho	2680	2333,65	14,6
7102402	dobradinha fresca	3	ensopado	1335,8	1323,25	10,7
7102402	dobradinha fresca	99	não se aplica	1396,2	1370,58	10,7
7102403	fato bovino	2	cozido(a)	1396,2	1370,58	10,7
7102403	fato bovino	5	frito(a)	1329,46	1323,25	10,4
7102404	fato caprino	2	cozido(a)	1396,2	1370,58	10,7
7102501	fígado bovino	1	cru(a)	1377,16	1370,58	10,7
7102501	fígado bovino	2	cozido(a)	1396,2	1370,58	10,7
7102501	fígado bovino	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	1377,16	1370,58	10,7
7102501	fígado bovino	4	assado(a)	1443,08	1370,58	10,7
7102501	fígado bovino	5	frito(a)	1329,46	1323,25	10,4
7102501	fígado bovino	6	empanado(a)/à milanesa	1182,22	1178,61	9,2
7102501	fígado bovino	7	refogado(a)	1335,8	1323,25	10,4
7102501	fígado bovino	8	molho vermelho	1157,83	1103,74	8,6
7102501	fígado bovino	10	ao alho e óleo	1133,82	1163,82	9,0
7102501	fígado bovino	3	ensopado	1335,8	1323,25	10,7
7102601	fígado bovino	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	3668,08	3252,16	20,3

Continua

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
7102601	fígado bovino	4	assado(a)	3734,01	3252,16	20,3
7102601	fígado bovino	5	frito(a)	3505,83	3110,76	19,5
7102701	língua bovina	2	cozido(a)	1698,51	1671,43	13,0
7102701	língua bovina	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	1679,46	1671,43	13,0
7102701	língua bovina	4	assado(a)	1745,39	1671,43	13,0
7102701	língua bovina	5	frito(a)	1616,64	1609,07	12,6
7102701	língua bovina	8	molho vermelho	1399,68	1344,43	10,5
7102701	língua bovina	3	ensopado	1622,99	1609,07	13,0
7102801	rabada de boi	99	não se aplica	7361,56	6504,31	40,7
7103101	mocotó bovino	2	cozido(a)	1724,1	1696,9	13,2
7103101	mocotó bovino	3	ensopado	1647,3	1633,27	13,2
7103101	mocotó bovino	5	sopa	1640,96	1633,27	13,2
7103101	mocotó bovino	99	não se aplica	1724,1	1696,9	13,2
7103104	braço bovino	5	frito(a)	2878,59	2554,64	16,0
7103105	mão bovina	2	cozido(a)	1724,1	1696,9	13,2
7103301	carré	2	cozido(a)	713,49	854,07	5,9
7103301	carré	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	694,44	854,07	5,9
7103301	carré	4	assado(a)	760,37	854,07	5,9
7103301	carré	5	frito(a)	680,88	832,57	5,8
7103305	bisteca suína	2	cozido(a)	713,49	854,07	5,9
7103305	bisteca suína	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	694,44	854,07	5,9
7103305	bisteca suína	4	assado(a)	760,37	854,07	5,9
7103305	bisteca suína	5	frito(a)	680,88	832,57	5,8
7103305	bisteca suína	6	empanado(a)/à milanesa	636,05	765,4	5,4
7103305	bisteca suína	7	refogado(a)	687,23	832,57	5,8
7103305	bisteca suína	99	não se aplica	713,49	854,07	5,9
7103401	pernil suíno	2	cozido(a)	713,49	854,07	5,9
7103401	pernil suíno	4	assado(a)	760,37	854,07	5,9
7103401	pernil suíno	5	frito(a)	680,88	832,57	5,8
7103401	pernil suíno	7	refogado(a)	687,23	832,57	5,8
7103403	quarto suíno	2	cozido(a)	713,49	854,07	5,9
7103501	costela suína	1	cru(a)	694,44	854,07	5,9
7103501	costela suína	2	cozido(a)	713,49	854,07	5,9
7103501	costela suína	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	694,44	854,07	5,9
7103501	costela suína	4	assado(a)	760,37	854,07	5,9
7103501	costela suína	5	frito(a)	680,88	832,57	5,8
7103501	costela suína	7	refogado(a)	687,23	832,57	5,8
7103501	costela suína	8	molho vermelho	611,66	690,54	4,8
7103501	costela suína	3	ensopado	687,23	832,57	5,9
7103501	costela suína	99	não se aplica	713,49	854,07	5,9
7103701	lombo suíno	2	cozido(a)	733,92	737,91	5,1
7103701	lombo suíno	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	714,88	737,91	5,1
7103701	lombo suíno	4	assado(a)	780,8	737,91	5,1

Continua

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
7103701	lombo suíno	5	frito(a)	700,29	722,23	5,0
7103801	toucinho	99	não se aplica	1212,58	1187,83	9,3
7103903	miúdo suíno	2	cozido(a)	492,12	160,25	4,0
7103906	arrasto suíno	99	não se aplica	492,12	581,82	4,0
7103907	sarapatel suíno fresco	99	não se aplica	492,12	581,82	4,0
7104101	carne suína	1	cru(a)	691,49	1163,48	5,9
7104101	carne suína	2	cozido(a)	710,53	1163,48	5,9
7104101	carne suína	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	691,49	1163,48	5,9
7104101	carne suína	4	assado(a)	757,41	1163,48	5,9
7104101	carne suína	5	frito(a)	678,07	1126,52	5,8
7104101	carne suína	6	empanado(a)/à milanesa	633,69	1012,93	5,4
7104101	carne suína	7	refogado(a)	684,42	1126,52	5,8
7104101	carne suína	8	molho vermelho	609,3	938,07	4,8
7104101	carne suína	10	ao alho e óleo	585,29	998,14	5,1
7104101	carne suína	3	ensopado	684,42	1126,52	5,9
7104101	carne suína	99	não se aplica	710,53	1163,48	5,9
7104301	carne moída	1	cru(a)	3481,28	3086,54	19,3
7104301	carne moída	2	cozido(a)	3500,33	3086,54	19,3
7104301	carne moída	4	assado(a)	3547,21	3086,54	19,3
7104301	carne moída	5	frito(a)	3328,37	2953,42	18,5
7104301	carne moída	6	empanado(a)/à milanesa	2865,52	2551,37	16,1
7104301	carne moída	7	refogado(a)	3334,72	2953,42	18,5
7104301	carne moída	8	molho vermelho	2841,13	2476,51	15,5
7104301	carne moída	9	molho branco	2858,22	2513,37	15,9
7104301	carne moída	10	ao alho e óleo	2817,12	2536,59	15,8
7104301	carne moída	3	ensopado	3334,72	2953,42	19,3
7104301	carne moída	5	sopa	1775,21	1565,5	18,5
7104301	carne moída	99	não se aplica	3500,33	3086,54	19,3
7104302	guisado	99	não se aplica	1519,34	1361,3	8,9
7104501	tripa suína	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	1377,16	1370,58	10,7
7104501	tripa suína	5	frito(a)	1329,46	1323,25	10,4
7104601	fígado suíno	2	cozido(a)	1396,2	1370,58	10,7
7104601	fígado suíno	4	assado(a)	1443,08	1370,58	10,7
7104601	fígado suíno	5	frito(a)	1329,46	1323,25	10,4
7104701	língua suína	2	cozido(a)	1629,76	1603,01	12,5
7104701	língua suína	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	1610,71	1603,01	12,5
7104701	língua suína	4	assado(a)	1676,64	1603,01	12,5
7104701	língua suína	5	frito(a)	1551,33	1544,07	12,1
7104701	língua suína	7	refogado(a)	1557,68	1544,07	12,1
7105001	língua suína	2	cozido(a)	2061,9	2033,09	15,9
7105103	sarrabulho	99	não se aplica	1705,3	1562,75	9,2
7105203	mocotó suíno	2	cozido(a)	1705,05	1696,9	13,2
7105401	carne de cabrito	2	cozido(a)	2130,81	1191,55	11,7

Continua

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
7105401	carne de cabrito	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	2111,77	1191,55	11,7
7105401	carne de cabrito	4	assado(a)	2177,69	1191,55	11,7
7105402	carne de bode	2	cozido(a)	2130,81	1191,55	11,7
7105402	carne de bode	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	2111,77	1191,55	11,7
7105402	carne de bode	4	assado(a)	2177,69	1191,55	11,7
7105402	carne de bode	5	frito(a)	2027,34	1153,18	11,3
7105403	carne caprina	2	cozido(a)	2130,81	1191,55	11,7
7105403	carne caprina	4	assado(a)	2177,69	1191,55	11,7
7105403	carne caprina	5	frito(a)	2027,34	1153,18	11,3
7105403	carne caprina	3	ensopado	2033,68	1153,18	11,7
7105405	carne de caprino	1	cru(a)	2111,77	1191,55	11,7
7105405	carne de caprino	2	cozido(a)	2130,81	1191,55	11,7
7105405	carne de caprino	5	frito(a)	2027,34	1153,18	11,3
7105601	carne de carneiro	2	cozido(a)	2173,83	1191,55	11,7
7105601	carne de carneiro	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	2154,78	1191,55	11,7
7105601	carne de carneiro	4	assado(a)	2220,71	1191,55	11,7
7105601	carne de carneiro	5	frito(a)	2068,2	1153,18	11,3
7105601	carne de carneiro	3	ensopado	2074,55	1153,18	11,7
7105602	carne de ovelha	2	cozido(a)	2173,83	1191,55	11,7
7105602	carne de ovelha	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	2154,78	1191,55	11,7
7105602	carne de ovelha	4	assado(a)	2220,71	1191,55	11,7
7105602	carne de ovelha	5	frito(a)	2068,2	1153,18	11,3
7105801	mocotó de caprino	2	cozido(a)	1705,05	1696,9	13,2
7106301	pernil	2	cozido(a)	713,49	854,07	5,9
7106301	pernil	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	694,44	854,07	5,9
7106301	pernil	4	assado(a)	760,37	854,07	5,9
7106301	pernil	5	frito(a)	680,88	832,57	5,8
7106401	lagarto bovino	2	cozido(a)	3026,87	2666,77	16,7
7106401	lagarto bovino	4	assado(a)	3073,75	2666,77	16,7
7106401	lagarto bovino	5	frito(a)	2878,59	2554,64	16,0
7106401	lagarto bovino	7	refogado(a)	2884,94	2554,64	16,0
7106401	lagarto bovino	8	molho vermelho	2462,37	2140,7	13,4
7106501	alcatra suína	2	cozido(a)	713,49	854,07	5,9
7106501	alcatra suína	4	assado(a)	760,37	854,07	5,9
7106501	alcatra suína	5	frito(a)	680,88	832,57	5,8
7107102	brechona	99	não se aplica	3162,7	2781,02	17,4
7107103	bife a role	99	não se aplica	3313,03	2944,87	18,3
7107204	buchada de bode	99	não se aplica	747,68	726,15	5,6
7107501	sua suína	2	cozido(a)	720,8	863,06	6,0
7107501	sua suína	5	frito(a)	687,82	841,11	5,9
7107601	carne de outros animais	1	cru(a)	1347,48	1146,03	3,0
7107601	carne de outros animais	2	cozido(a)	1360,17	1146,03	3,0
7107601	carne de outros animais	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	1347,48	1146,03	3,0

Continua



Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
7107601	carne de outros animais	4	assado(a)	1413,4	1146,03	3,0
7107601	carne de outros animais	5	frito(a)	1301,26	1109,94	3,0
7107601	carne de outros animais	7	refogado(a)	1301,26	1109,94	3,0
7107601	carne de outros animais	8	refogado(a)	184,51	121,89	0,4
7107601	carne de outros animais	3	ensopado	1301,26	1109,94	3,0
7107601	carne de outros animais	99	não se aplica	1360,17	1146,03	3,0
7107603	carne da paca	2	cozido(a)	1360,17	1146,03	3,0
7107603	carne da paca	4	assado(a)	1413,4	1146,03	3,0
7107603	carne da paca	5	frito(a)	1301,26	1109,94	3,0
7107611	carne de jacaré	2	cozido(a)	1360,17	1146,03	3,0
7107611	carne de jacaré	5	frito(a)	1301,26	1109,94	3,0
7107615	carne de capivara	2	cozido(a)	1360,17	1146,03	3,0
7107615	carne de capivara	4	assado(a)	1413,4	1146,03	3,0
7107615	carne de capivara	5	frito(a)	1301,26	1109,94	3,0
7107617	carne de cotia	2	cozido(a)	1360,17	1146,03	3,0
7107617	carne de cotia	4	assado(a)	1413,4	1146,03	3,0
7107622	carne de jabuti	2	cozido(a)	1360,17	1146,03	3,0
7107801	carne de primeira	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3
7107801	carne de primeira	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	3654,71	3240,3	20,3
7107801	carne de primeira	4	assado(a)	3720,64	3240,3	20,3
7107801	carne de primeira	5	frito(a)	3493,13	3099,49	19,4
7107801	carne de primeira	6	empanado(a)/à milanesa	2984,32	2650,98	16,7
7107801	carne de primeira	7	refogado(a)	3499,48	3099,49	19,4
7107801	carne de primeira	8	molho vermelho	2979,88	2599,52	16,3
7107801	carne de primeira	9	molho branco	2988,16	2627,4	16,5
7107801	carne de primeira	11	com manteiga/óleo	3521,15	3099,38	19,8
7107804	chuleta	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3
7107804	chuleta	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	3654,71	3240,3	20,3
7107804	chuleta	4	assado(a)	3720,64	3240,3	20,3
7107804	chuleta	5	frito(a)	3493,13	3099,49	19,4
7107805	file não especificado	1	cru(a)	3654,71	3240,3	20,3
7107805	file não especificado	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3
7107805	file não especificado	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	3654,71	3240,3	20,3
7107805	file não especificado	4	assado(a)	3720,64	3240,3	20,3
7107805	file não especificado	5	frito(a)	3493,13	3099,49	19,4
7107805	file não especificado	6	empanado(a)/à milanesa	3004,27	2674,39	16,9
7107805	file não especificado	7	refogado(a)	2997,02	2650,98	16,7
7107805	file não especificado	8	molho vermelho	2979,88	2599,52	16,3
7107805	file não especificado	11	com manteiga/óleo	3521,15	3099,38	19,8
7107805	file não especificado	3	ensopado	3499,48	3099,49	20,3
7107805	file não especificado	99	não se aplica	3673,76	3240,3	20,3
7108107	miúdo de bode	2	cozido(a)	1396,2	1370,58	10,7
7108301	pé suíno fresco	2	cozido(a)	2061,9	2033,09	15,9

Continua

**Tabela das Pegadas -continuação**

<b>Cod_POF</b>	<b>Descrição dos alimentos e preparações</b>	<b>Cod</b>	<b>Descrição do preparo</b>	<b>CF</b>	<b>WF</b>	<b>EF</b>
7108301	pé suíno fresco	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	2042,85	2033,09	15,9
7108301	pé suíno fresco	5	frito(a)	1961,87	1952,64	15,3
7109101	carne bovina	1	cru(a)	3279,87	2907,96	18,2
7109101	carne bovina	2	cozido(a)	3298,91	2907,96	18,2
7109101	carne bovina	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	3279,87	2907,96	18,2
7109101	carne bovina	4	assado(a)	3345,79	2907,96	18,2
7109101	carne bovina	5	frito(a)	3137,03	2783,77	17,5
7109101	carne bovina	6	empanado(a)/à milanesa	2684,45	2385,1	15,0
7109101	carne bovina	7	refogado(a)	3143,38	2783,77	17,5
7109101	carne bovina	8	molho vermelho	2680	2333,65	14,6
7109101	carne bovina	9	molho branco	2688,29	2361,53	14,9
7109101	carne bovina	10	ao alho e óleo	2655,99	2393,73	14,9
7109101	carne bovina	11	com manteiga/óleo	3165,05	2783,66	17,9
7109101	carne bovina	12	ao vinagrete	2661,91	2344,25	14,8
7109101	carne bovina	3	ensopado	3143,38	2783,77	18,2
7109101	carne bovina	5	sopa	690,54	603,82	17,5
7109101	carne bovina	99	não se aplica	3298,91	2907,96	18,2
7110601	lombo não especificado	1	cru(a)	600	737,91	5,1
7110601	lombo não especificado	2	cozido(a)	619,05	737,91	5,1
7110601	lombo não especificado	4	assado(a)	665,93	737,91	5,1
7110601	lombo não especificado	5	frito(a)	591,16	722,23	5,0
7110601	lombo não especificado	9	molho branco	553,19	634,47	4,5
7110801	musculo não especificado	2	cozido(a)	3673,76	3240,3	20,3
7110801	musculo não especificado	3	ensopado	3499,48	3099,49	20,3
7110902	ossada não especificada	2	cozido(a)	3021,67	2666,77	16,7
7110902	ossada não especificada	7	refogado(a)	2880	2554,64	16,0
7110902	ossada não especificada	5	sopa	2873,65	2554,64	16,7
7110902	ossada não especificada	99	não se aplica	3021,67	2666,77	16,7
7111202	carne de segunda	1	cru(a)	3279,87	2907,96	18,2
7111202	carne de segunda	2	cozido(a)	3298,91	2907,96	18,2
7111202	carne de segunda	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	3279,87	2907,96	18,2
7111202	carne de segunda	4	assado(a)	3345,79	2907,96	18,2
7111202	carne de segunda	5	frito(a)	3137,03	2783,77	17,5
7111202	carne de segunda	6	empanado(a)/à milanesa	2684,45	2385,1	15,0
7111202	carne de segunda	7	refogado(a)	3143,38	2783,77	17,5
7111202	carne de segunda	8	molho vermelho	2680	2333,65	14,6
7111202	carne de segunda	10	ao alho e óleo	2655,99	2393,73	14,9
7111202	carne de segunda	3	ensopado	3143,38	2783,77	18,2
7111401	contrafilé orgânico	4	assado(a)	3720,64	3240,3	20,3
7111405	bisteca orgânica	4	assado(a)	3720,64	3240,3	20,3
7111405	bisteca orgânica	5	frito(a)	3493,13	3099,49	19,4
7111702	cabeça de lombo (carne bovina) orgânica	1	cru(a)	711,68	875,27	6,1
7111702	cabeça de lombo (carne bovina) orgânica	4	assado(a)	777,61	875,27	6,1

**Continua**

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
7111702	cabeça de lombo (carne bovina) orgânica	5	frito(a)	697,25	852,71	5,9
7111806	tatu (lagarto redondo) orgânico	4	assado(a)	3720,64	3240,3	20,3
	<b>pescados e frutos do mar</b>					
7200101	peixe de mar (inteiro, em posta etc.)	1	cru(a)	599,14	0	31,7
7200101	peixe de mar (inteiro, em posta etc.)	2	cozido(a)	611,83	0	31,7
7200101	peixe de mar (inteiro, em posta etc.)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	599,14	0	31,7
7200101	peixe de mar (inteiro, em posta etc.)	4	assado(a)	626,61	0	31,7
7200101	peixe de mar (inteiro, em posta etc.)	5	frito(a)	583,99	21,21	30,3
7200101	peixe de mar (inteiro, em posta etc.)	6	empanado(a)/à milanesa	533,51	58,73	25,8
7200101	peixe de mar (inteiro, em posta etc.)	8	molho vermelho	532,24	7,28	25,4
7200101	peixe de mar (inteiro, em posta etc.)	9	molho branco	540,53	35,16	25,7
7200101	peixe de mar (inteiro, em posta etc.)	3	ensopado	593,51	21,21	31,7
7200401	peixe de mar salgado (inteiro, em posta etc.)	2	cozido(a)	596,79	0	22,8
7200401	peixe de mar salgado (inteiro, em posta etc.)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	584,1	0	22,8
7200401	peixe de mar salgado (inteiro, em posta etc.)	4	assado(a)	618,77	0	22,8
7200401	peixe de mar salgado (inteiro, em posta etc.)	5	frito(a)	583,99	21,21	30,3
7200401	peixe de mar salgado (inteiro, em posta etc.)	6	empanado(a)/à milanesa	533,51	58,73	25,8
7200401	peixe de mar salgado (inteiro, em posta etc.)	9	molho branco	525,32	35,16	18,5
7200401	peixe de mar salgado (inteiro, em posta etc.)	3	ensopado	346,44	25,59	22,8
7260101	camarão	1	cru(a)	4895,16	0	44,7
7260101	camarão	2	cozido(a)	4904,68	0	44,7
7260101	camarão	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	4895,16	0	44,7
7260101	camarão	4	assado(a)	4917,13	0	44,7
7260101	camarão	5	frito(a)	4665,21	21,21	42,7
7260101	camarão	6	empanado(a)/à milanesa	3960,8	58,73	36,2
7260101	camarão	7	refogado(a)	4668,38	21,21	42,7
7260101	camarão	8	molho vermelho	3962,71	7,28	35,8
7260101	camarão	9	molho branco	3971	35,16	36,1
7260101	camarão alho e óleo	10	ao alho e óleo	3945,05	67,36	36,2
7260101	camarão	3	ensopado	4668,38	21,21	44,7
7260101	camarão	99	não se aplica	4904,68	0	44,7
7261101	siri	2	cozido(a)	4904,68	0	44,7
7261101	siri	6	empanado(a)/à milanesa	3960,8	58,73	36,2
7261101	siri	7	refogado(a)	4668,38	21,21	42,7
7261120	baú (siri)	2	cozido(a)	4904,68	0	44,7
7261121	goiá	1	cru(a)	4895,16	0	44,7
7262101	caranguejo	2	cozido(a)	4904,68	0	44,7
7262101	caranguejo	4	assado(a)	4917,13	0	44,7
7262101	caranguejo	12	ao vinagrete	3941,44	17,88	36,0
7262105	guaianã	2	cozido(a)	4904,68	0	44,7
7263101	marisco	2	cozido(a)	1273,56	0	44,7
7263101	marisco	5	frito(a)	1215,64	21,21	42,7
7263101	marisco	8	molho vermelho	1057,81	7,28	35,8

Continua

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
7263101	Marisco	99	não se aplica	1273,56	0	44,7
7264101	Ostra	2	cozido(a)	1273,56	0	44,7
7265101	Lula	6	empanado(a)/à milanesa	1554,18	58,73	36,2
7266101	sururu	2	cozido(a)	1540,49	0	44,7
7266101	sururu	3	ensopado	1276	25,59	44,7
7270401	bacalhau	2	cozido(a)	390,12	0	21,1
7270401	bacalhau	4	assado(a)	412,09	0	21,1
7270401	bacalhau	5	frito(a)	382,88	21,21	20,2
7270401	bacalhau	6	empanado(a)/à milanesa	356,14	58,73	17,3
7270401	bacalhau	7	refogado(a)	379,71	21,21	20,2
7270401	bacalhau	8	molho vermelho	351,7	7,28	17,0
7270401	bacalhau	3	ensopado	353,08	25,02	21,1
7270401	bacalhau	99	não se aplica	390,12	0	21,1
7273101	ovas de peixe (qualquer espécie)	4	assado(a)	878,85	1280	5,2
7273101	ovas de peixe (qualquer espécie)	5	frito(a)	828,84	1237,21	5,1
7400101	peixe de água doce (inteiro, em posta etc.)	1	cru(a)	518,94	0	22,8
7400101	peixe de água doce (inteiro, em posta etc.)	2	cozido(a)	531,64	0	22,8
7400101	peixe de água doce (inteiro, em posta etc.)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	518,94	0	22,8
7400101	peixe de água doce (inteiro, em posta etc.)	4	assado(a)	546,41	0	22,8
7400101	peixe de água doce (inteiro, em posta etc.)	5	frito(a)	507,8	21,21	21,8
7400101	peixe de água doce (inteiro, em posta etc.)	6	empanado(a)/à milanesa	469,36	58,73	18,7
7400101	peixe de água doce (inteiro, em posta etc.)	7	refogado(a)	517,33	21,21	21,8
7400101	peixe de água doce (inteiro, em posta etc.)	8	molho vermelho	468,09	7,28	18,3
7400101	peixe de água doce (inteiro, em posta etc.)	9	molho branco	485,17	44,14	18,6
7400101	peixe de água doce (inteiro, em posta etc.)	3	ensopado	517,33	21,21	22,8
7400101	peixe de água doce (inteiro, em posta etc.)	99	não se aplica	534,81	0	22,8
7400401	peixe de água doce salgado (inteiro, em posta etc.)	2	cozido(a)	419,77	0	22,8
7400401	peixe de água doce salgado (inteiro, em posta etc.)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	407,08	0	22,8
7400401	peixe de água doce salgado (inteiro, em posta etc.)	4	assado(a)	441,75	0	22,8
7400401	peixe de água doce salgado (inteiro, em posta etc.)	5	frito(a)	411,05	21,21	21,8
7400401	peixe de água doce salgado (inteiro, em posta etc.)	6	empanado(a)/à milanesa	379,86	58,73	18,7
7400401	peixe de água doce salgado (inteiro, em posta etc.)	8	molho vermelho	375,42	7,28	18,3
7400401	peixe de água doce salgado (inteiro, em posta etc.)	3	ensopado	407,88	21,21	22,8
7444101	tracajá	2	cozido(a)	697,69	0	26,8
7600101	peixe não especificado (inteiro, em posta etc.)	1	cru(a)	573,99	0	18,3
7600101	peixe não especificado (inteiro, em posta etc.)	2	cozido(a)	586,68	0	18,3
7600101	peixe não especificado (inteiro, em posta etc.)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	573,99	0	18,3
7600101	peixe não especificado (inteiro, em posta etc.)	4	assado(a)	601,46	0	18,3
7600101	peixe não especificado (inteiro, em posta etc.)	5	frito(a)	560,1	21,21	17,6
7600101	peixe não especificado (inteiro, em posta etc.)	6	empanado(a)/à milanesa	533,34	82,15	15,3
7600101	peixe não especificado (inteiro, em posta etc.)	7	refogado(a)	569,62	21,21	17,6
7600101	peixe não especificado (inteiro, em posta etc.)	8	molho vermelho	512,12	7,28	14,7
7600101	peixe não especificado (inteiro, em posta etc.)	9	molho branco	529,21	44,14	15,1

Continua

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
7600101	peixe não especificado (inteiro, em posta etc.)	3	ensopado	569,62	21,21	18,3
7600401	peixe não especificado salgado (inteiro, posta etc.)	2	cozido(a)	419,77	0	22,8
7600401	peixe não especificado salgado (inteiro, posta etc.)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	407,08	0	22,8
7600401	peixe não especificado salgado (inteiro, posta etc.)	4	assado(a)	441,75	0	22,8
7600401	peixe não especificado salgado (inteiro, posta etc.)	5	frito(a)	411,05	21,21	21,8
7600401	peixe não especificado salgado (inteiro, posta etc.)	6	empanado(a)/à milanesa	399,81	82,15	18,8
<b>enlatados e conservas</b>						
7700101	azeitona	99	não se aplica	110,17	1355,87	1,0
7700201	ervilha em conserva	99	não se aplica	175,98	130,86	0,5
7700202	petit pois	99	não se aplica	175,98	130,86	0,5
7700401	milho verde em conserva	99	não se aplica	247,21	183,83	0,7
7700501	palmito em conserva	99	não se aplica	82,2	420,59	0,6
7700601	cogumelo em conserva	99	não se aplica	338,42	130,86	0,1
7700602	champignon em conserva	99	não se aplica	338,42	130,86	0,1
7700701	aspargo em conserva	99	não se aplica	61,59	239,98	0,6
7700901	repolho em conserva	99	não se aplica	88,92	454,96	0,6
7700902	chucrute	99	não se aplica	88,92	454,96	0,6
7701101	legume não especificado em conserva	99	não se aplica	160	413,58	0,6
7701404	creme de cebola (sopa desidratada)	99	não se aplica	62,7	64,97	0,6
7701405	creme de legumes (sopa desidratada)	99	não se aplica	61,03	64,97	0,6
7701406	yakissoba	99	não se aplica	656,99	551,31	4,1
7701501	milho verde com ervilha em conserva	1	cru(a)	173,05	128,68	0,5
7701501	milho verde com ervilha em conserva	2	cozido(a)	173,05	128,68	0,5
7701501	milho verde com ervilha em conserva	5	frito(a)	182,38	143,45	0,7
7701501	milho verde com ervilha em conserva	99	não se aplica	173,05	128,68	0,5
7701901	feijoada	99	não se aplica	928,36	799,72	3,0
7702001	feijão branco com dobradinha em conserva	99	não se aplica	855,17	1280	5,2
7702101	cozido	99	não se aplica	1154,6	1025,32	5,7
7702302	pasta de carne em conserva	99	não se aplica	867,86	1280	5,2
7702402	pasta de presunto em conserva	99	não se aplica	867,86	1280	5,2
7702502	pasta de galinha em conserva	99	não se aplica	867,86	1280	5,2
7702601	carne bovina em conserva	99	não se aplica	1871,67	1641,03	6,7
7702602	almondega	99	não se aplica	2718,38	2393,25	15,0
7702603	kitute bovino	99	não se aplica	1871,67	1641,03	6,7
7702604	almondega ao molho em conserva	99	não se aplica	1109,06	1641,03	6,7
7702704	kitute suíno	99	não se aplica	2134,65	1873,17	7,6
7702705	presuntada	99	não se aplica	1264,16	1873,17	7,6
7702707	fiambre	1	cru(a)	2121,95	1873,17	7,6
7702707	fiambre	2	cozido(a)	2134,65	1873,17	7,6
7702707	fiambre	4	assado(a)	2154,91	1873,17	7,6
7702707	fiambre	5	frito(a)	2037,01	1800,72	7,4
7702801	salsicha em conserva	99	não se aplica	1467,7	1280	5,2
7703002	sardinha em conserva	99	não se aplica	422,85	1500	6,1

Continua

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
7703402	atum em conserva	99	não se aplica	500,98	1785,71	7,3
7703701	pepino em conserva	99	não se aplica	82,2	420,59	0,6
7703902	pasta de peixe em conserva	99	não se aplica	362,7	1280	5,2
7704001	picles	99	não se aplica	82,2	420,59	0,6
7705201	nabo em conserva	99	não se aplica	82,21	420,61	0,6
7705401	stroganoff	99	não se aplica	2469,87	2121,49	13,8
7706001	salmão em conserva	99	não se aplica	422,85	1500	6,1
7706104	creme de cebola (sopa desidratada) light	99	não se aplica	61,03	64,97	0,6
7706105	creme de legumes (sopa desidratada) light	99	não se aplica	61,03	64,97	0,6
7706106	yakissoba (sopa de legumes desidratada) light	99	não se aplica	38,59	29,24	0,2
7706302	atum em conserva light	99	não se aplica	422,85	1500	6,1
<b>aves e ovos</b>						
7800103	frango inteiro	1	cru(a)	512,54	654,16	3,9
7800103	frango inteiro	2	cozido(a)	525,24	654,16	3,9
7800103	frango inteiro	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	512,54	654,16	3,9
7800103	frango inteiro	4	assado(a)	578,46	654,16	3,9
7800103	frango inteiro	5	frito(a)	508,07	642,66	3,9
7800103	frango inteiro	6	empanado(a)/à milanesa	561,06	703,6	4,3
7800103	frango inteiro	7	refogado(a)	508,07	642,66	3,9
7800103	frango inteiro	8	molho vermelho	536,67	628,74	3,8
7800103	frango inteiro	3	ensopado	508,07	642,66	3,9
7800301	parte de galinha ou frango não especificada	1	cru(a)	513,63	654,16	3,9
7800301	parte de galinha ou frango não especificada	2	cozido(a)	526,33	654,16	3,9
7800301	parte de galinha ou frango não especificada	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	513,63	654,16	3,9
7800301	parte de galinha ou frango não especificada	4	assado(a)	579,56	654,16	3,9
7800301	parte de galinha ou frango não especificada	5	frito(a)	509,11	642,66	3,9
7800301	parte de galinha ou frango não especificada	6	empanado(a)/à milanesa	485,05	605,47	3,7
7800301	parte de galinha ou frango não especificada	7	refogado(a)	509,11	642,66	3,9
7800301	parte de galinha ou frango não especificada	8	molho vermelho	460,67	530,61	3,2
7800301	parte de galinha ou frango não especificada	3	ensopado	509,11	642,66	3,9
7800301	parte de galinha ou frango não especificada	99	não se aplica	526,33	654,16	3,9
7800302	frango em pedaços	1	cru(a)	513,63	654,16	3,9
7800302	frango em pedaços	2	cozido(a)	526,33	654,16	3,9
7800302	frango em pedaços	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	513,63	654,16	3,9
7800302	frango em pedaços	4	assado(a)	579,56	654,16	3,9
7800302	frango em pedaços	5	frito(a)	509,11	642,66	3,9
7800302	frango em pedaços	6	empanado(a)/à milanesa	485,05	605,47	3,7
7800302	frango em pedaços	7	refogado(a)	509,11	642,66	3,9
7800302	frango em pedaços	8	molho vermelho	460,67	530,61	3,2
7800302	frango em pedaços	9	molho branco	477,75	567,47	3,5
7800302	frango em pedaços	10	ao alho e óleo	509,11	642,66	3,9
7800302	frango em pedaços	11	com manteiga/óleo	530,77	642,54	4,3
7800302	frango em pedaços	3	ensopado	509,11	642,66	3,9

Continua

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
7800302	frango em pedaços	5	sopa	509,11	642,66	3,9
7800302	frango em pedaços	99	não se aplica	526,33	654,16	3,9
7800303	galinha em pedaços	2	cozido(a)	526,33	654,16	3,9
7800303	galinha em pedaços	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	513,63	654,16	3,9
7800303	galinha em pedaços	4	assado(a)	579,56	654,16	3,9
7800303	galinha em pedaços	5	frito(a)	509,11	642,66	3,9
7800303	galinha em pedaços	6	empanado(a)/à milanesa	485,05	605,47	3,7
7800303	galinha em pedaços	7	refogado(a)	509,11	642,66	3,9
7800303	galinha em pedaços	8	molho vermelho	460,67	530,61	3,2
7800303	galinha em pedaços	9	molho branco	477,75	567,47	3,5
7800303	galinha em pedaços	3	ensopado	509,11	642,66	3,9
7800304	carne de galinha	1	cru(a)	513,63	654,16	3,9
7800304	carne de galinha	2	cozido(a)	526,33	654,16	3,9
7800304	carne de galinha	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	513,63	654,16	3,9
7800304	carne de galinha	4	assado(a)	579,56	654,16	3,9
7800304	carne de galinha	5	frito(a)	509,11	642,66	3,9
7800304	carne de galinha	6	empanado(a)/à milanesa	481,73	597,59	3,7
7800304	carne de galinha	7	refogado(a)	509,11	642,66	3,9
7800304	carne de galinha	8	molho vermelho	460,67	530,61	3,2
7800304	carne de galinha	9	molho branco	477,75	567,47	3,5
7800304	carne de galinha	3	ensopado	509,11	642,66	3,9
7800304	carne de galinha	5	sopa	509,11	642,66	3,9
7800304	carne de galinha	99	não se aplica	526,33	654,16	3,9
7800401	peito de galinha ou frango	1	cru(a)	513,63	654,16	3,9
7800401	peito de galinha ou frango	2	cozido(a)	526,33	654,16	3,9
7800401	peito de galinha ou frango	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	513,63	654,16	3,9
7800401	peito de galinha ou frango	4	assado(a)	579,56	654,16	3,9
7800401	peito de galinha ou frango	5	frito(a)	509,11	642,66	3,9
7800401	peito de galinha ou frango	6	empanado(a)/à milanesa	485,05	605,47	3,7
7800401	peito de galinha ou frango	7	refogado(a)	509,11	642,66	3,9
7800401	peito de galinha ou frango	8	molho vermelho	460,67	530,61	3,2
7800401	peito de galinha ou frango	9	molho branco	477,75	567,47	3,5
7800401	peito de galinha ou frango	3	ensopado	509,11	642,66	3,9
7800401	peito de galinha ou frango	5	sopa	509,11	642,66	3,9
7800401	peito de galinha ou frango	99	não se aplica	526,33	654,16	3,9
7800402	file de frango	1	cru(a)	513,63	654,16	3,9
7800402	file de frango	2	cozido(a)	526,33	654,16	3,9
7800402	file de frango	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	513,63	654,16	3,9
7800402	file de frango	4	assado(a)	579,56	654,16	3,9
7800402	file de frango	5	frito(a)	509,11	642,66	3,9
7800402	file de frango	6	empanado(a)/à milanesa	486,49	657	3,7
7800402	file de frango	7	refogado(a)	509,11	642,66	3,9
7800402	file de frango	8	molho vermelho	460,67	530,61	3,2

Continua

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
7800402	file de frango	9	molho branco	477,75	567,47	3,5
7800402	file de frango	10	ao alho e óleo	443	590,69	3,5
7800402	file de frango	3	ensopado	509,11	642,66	3,9
7800402	file de frango	99	não se aplica	526,33	654,16	3,9
7800602	carcaça de galinha ou frango	2	cozido(a)	590,53	735,93	4,4
7800602	carcaça de galinha ou frango	4	assado(a)	643,76	735,93	4,4
7800602	carcaça de galinha ou frango	5	frito(a)	570,1	720,34	4,3
7800602	carcaça de galinha ou frango	7	refogado(a)	570,1	720,34	4,3
7800602	carcaça de galinha ou frango	3	ensopado	570,1	720,34	4,4
7800701	asa de galinha ou frango	1	cru(a)	513,63	654,16	3,9
7800701	asa de galinha ou frango	2	cozido(a)	526,33	654,16	3,9
7800701	asa de galinha ou frango	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	513,63	654,16	3,9
7800701	asa de galinha ou frango	4	assado(a)	579,56	654,16	3,9
7800701	asa de galinha ou frango	5	frito(a)	509,11	642,66	3,9
7800701	asa de galinha ou frango	6	empanado(a)/à milanesa	485,05	605,47	3,7
7800701	asa de galinha ou frango	7	refogado(a)	509,11	642,66	3,9
7800701	asa de galinha ou frango	8	molho vermelho	460,67	530,61	3,2
7800701	asa de galinha ou frango	3	ensopado	509,11	642,66	3,9
7800702	drumete de galinha ou frango	2	cozido(a)	526,33	654,16	3,9
7800702	drumete de galinha ou frango	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	513,63	654,16	3,9
7800702	drumete de galinha ou frango	4	assado(a)	579,56	654,16	3,9
7800702	drumete de galinha ou frango	5	frito(a)	509,11	642,66	3,9
7800702	drumete de galinha ou frango	7	refogado(a)	509,11	642,66	3,9
7800702	drumete de galinha ou frango	8	molho vermelho	460,67	530,61	3,2
7800801	pescoço de galinha ou frango	2	cozido(a)	526,33	654,16	3,9
7800801	pescoço de galinha ou frango	4	assado(a)	579,56	654,16	3,9
7800801	pescoço de galinha ou frango	5	frito(a)	509,11	642,66	3,9
7800801	pescoço de galinha ou frango	7	refogado(a)	509,11	642,66	3,9
7800801	pescoço de galinha ou frango	9	molho branco	477,75	567,47	3,5
7800901	pé de galinha ou frango	2	cozido(a)	526,33	654,16	3,9
7800901	pé de galinha ou frango	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	513,63	654,16	3,9
7800901	pé de galinha ou frango	4	assado(a)	579,56	654,16	3,9
7800901	pé de galinha ou frango	5	frito(a)	509,11	642,66	3,9
7800901	pé de galinha ou frango	7	refogado(a)	509,11	642,66	3,9
7800901	pé de galinha ou frango	8	molho vermelho	460,67	530,61	3,2
7800901	pé de galinha ou frango	3	ensopado	509,11	642,66	3,9
7801001	miúdo de galinha ou frango	2	cozido(a)	418,07	516,28	3,1
7801001	miúdo de galinha ou frango	4	assado(a)	471,3	516,28	3,1
7801001	miúdo de galinha ou frango	5	frito(a)	406,26	511,68	3,1
7801001	miúdo de galinha ou frango	8	molho vermelho	374,06	420,31	2,5
7801001	miúdo de galinha ou frango	5	sopa	406,26	511,68	3,1
7801101	moela de galinha ou frango	2	cozido(a)	418,07	516,28	3,1
7801101	moela de galinha ou frango	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	405,37	516,28	3,1

Continua



Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
7801101	moela de galinha ou frango	5	frito(a)	406,26	511,68	3,1
7801101	moela de galinha ou frango	7	refogado(a)	406,26	511,68	3,1
7801101	moela de galinha ou frango	8	molho vermelho	374,06	420,31	2,5
7801101	moela de galinha ou frango	9	molho branco	391,14	457,17	2,9
7801101	moela de galinha ou frango	3	ensopado	406,26	511,68	3,1
7801101	moela de galinha ou frango	5	sopa	406,26	511,68	3,1
7801202	coração de frango	2	cozido(a)	424,42	516,28	3,1
7801202	coração de frango	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	405,37	516,28	3,1
7801202	coração de frango	4	assado(a)	471,3	516,28	3,1
7801202	coração de frango	5	frito(a)	406,26	511,68	3,1
7801202	coração de frango	3	ensopado	412,61	511,68	3,1
7801301	fígado de galinha ou frango	2	cozido(a)	418,07	516,28	3,1
7801301	fígado de galinha ou frango	4	assado(a)	471,3	516,28	3,1
7801301	fígado de galinha ou frango	5	frito(a)	406,26	511,68	3,1
7801407	canja	99	não se aplica	526,33	654,16	3,9
7801702	peru em pedaço não especificado	2	cozido(a)	482,7	559,31	3,3
7801702	peru em pedaço não especificado	4	assado(a)	535,93	559,31	3,3
7801702	peru em pedaço não especificado	5	frito(a)	467,66	552,55	3,3
7801702	peru em pedaço não especificado	3	ensopado	467,66	552,55	3,3
7801801	peito de peru	1	cru(a)	351,32	447,45	2,7
7801801	peito de peru	2	cozido(a)	364,02	447,45	2,7
7801801	peito de peru	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	351,32	447,45	2,7
7801801	peito de peru	4	assado(a)	417,25	447,45	2,7
7801801	peito de peru	5	frito(a)	354,92	446,28	2,7
7801801	peito de peru	6	empanado(a)/à milanesa	355,21	440,1	2,8
7801801	peito de peru	99	não se aplica	364,02	447,45	2,7
7802101	asa de peru	2	cozido(a)	526,33	654,16	3,9
7802101	asa de peru	4	assado(a)	579,56	654,16	3,9
7802701	chester	2	cozido(a)	474,97	588,74	3,5
7802701	chester	4	assado(a)	528,19	588,74	3,5
7802701	chester	99	não se aplica	474,97	588,74	3,5
7802702	tender	4	assado(a)	528,19	588,74	3,5
7802801	nambu	2	cozido(a)	590,53	735,93	4,4
7802901	nuggets de frango	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	250	1600	6,5
7802901	nuggets de frango	4	assado(a)	282,96	1600	6,5
7802901	nuggets de frango	5	frito(a)	258,66	1541,21	6,4
7802901	nuggets de frango	6	empanado(a)/à milanesa	259,52	1600	6,5
7802901	nuggets de frango	7	refogado(a)	258,66	1541,21	6,4
7802902	steak de frango	2	cozido(a)	1081,99	1600	6,5
7802902	steak de frango	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	1069,3	1600	6,5
7802902	steak de frango	4	assado(a)	1102,26	1600	6,5
7802902	steak de frango	5	frito(a)	1036,99	1541,21	6,4
7802902	steak de frango	6	empanado(a)/à milanesa	926,41	1362,15	5,8

Continua

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
7802902	steak de frango	99	não se aplica	1081,99	1600	6,5
7803001	codorna	5	frito(a)	570,1	720,34	4,3
7803201	pé e asa de galinha ou frango	2	cozido(a)	590,53	735,93	4,4
7803201	pé e asa de galinha ou frango	4	assado(a)	643,76	735,93	4,4
7803201	pé e asa de galinha ou frango	5	frito(a)	570,1	720,34	4,3
7803301	ovo de galinha	1	cru(a)	345,13	336,09	2,4
7803301	ovo de galinha	2	cozido(a)	354,65	336,09	2,4
7803301	ovo de galinha	4	assado(a)	367,1	336,09	2,4
7803301	ovo de galinha	5	frito(a)	342,68	340,5	2,5
7803301	ovo de galinha	7	refogado(a)	339,51	340,5	2,5
7803301	ovo de galinha	8	molho vermelho	316,34	276,16	2,0
7803301	ovo de galinha	10	ao alho e óleo	304,44	400,64	2,3
7803301	ovo de galinha	11	com manteiga/óleo	367,52	340,38	2,9
7803301	ovo de galinha	12	ao vinagrete	298,25	286,75	2,2
7803301	ovo de galinha	3	ensopado	339,51	340,5	2,4
7803301	ovo de galinha	14	mingau	665,18	659,23	4,6
7803301	ovo de galinha	99	não se aplica	354,65	336,09	2,4
7803501	ovo de codorna	1	cru(a)	373,39	342,63	2,2
7803501	ovo de codorna	2	cozido(a)	382,91	342,63	2,2
7803501	ovo de codorna	5	frito(a)	369,53	346,71	2,3
7803501	ovo de codorna	12	ao vinagrete	376,56	342,63	2,2
7803501	ovo de codorna	99	não se aplica	382,91	342,63	2,2
7803702	galinha de angola abatida, congelada ou viva	2	cozido(a)	526,33	654,16	3,9
7803702	galinha de angola abatida, congelada ou viva	4	assado(a)	579,56	654,16	3,9
7803703	capote	2	cozido(a)	526,33	654,16	3,9
7803703	capote	4	assado(a)	579,56	654,16	3,9
7803703	capote	5	frito(a)	509,11	642,66	3,9
7803707	mutum	2	cozido(a)	526,33	654,16	3,9
7803907	pato em pedaços	2	cozido(a)	526,33	654,16	3,9
7803907	pato em pedaços	3	ensopado	526,33	654,16	3,9
7803908	peito de pato	5	frito(a)	509,11	642,66	3,9
7803913	carne de pato	2	cozido(a)	526,33	654,16	3,9
7803913	carne de pato	4	assado(a)	579,56	654,16	3,9
7803913	carne de pato	5	frito(a)	509,11	642,66	3,9
7805401	peito de peru light	1	cru(a)	439,16	559,31	3,3
7805401	peito de peru light	2	cozido(a)	451,85	559,31	3,3
7805401	peito de peru light	99	não se aplica	451,85	559,31	3,3
7805501	frango inteiro orgânico	2	cozido(a)	590,53	735,93	4,4
7805501	frango inteiro orgânico	4	assado(a)	643,76	735,93	4,4
7805702	file de frango orgânico	2	cozido(a)	526,33	654,16	3,9
7805702	file de frango orgânico	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	513,63	654,16	3,9
7805702	file de frango orgânico	5	frito(a)	509,11	642,66	3,9
7805702	file de frango orgânico	6	empanado(a)/à milanesa	465,11	582,06	3,6

Continua

## Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
<b>laticínios</b>						
7900101	leite de vaca integral	99	não se aplica	135,14	130,87	1,0
7900201	leite de vaca fresco	99	não se aplica	340	120,36	1,6
7900301	leite de cabra	99	não se aplica	132,2	120,36	1,6
7900601	leite em pó integral	99	não se aplica	121,69	67,43	0,3
7900710	leite em pó desnatado	99	não se aplica	121,69	67,43	0,3
7900801	leite em pó	99	não se aplica	143,37	14,5	0,2
7900901	leite condensado	99	não se aplica	173,66	162,61	1,0
7900903	leite beijinho	99	não se aplica	173,66	162,61	1,0
7901001	creme de leite	99	não se aplica	572,48	350,22	4,5
7901101	chantilly	99	não se aplica	257,18	203,93	1,4
7901201	iogurte de qualquer sabor	99	não se aplica	190,47	139,92	1,7
7901203	iogurte desnatado	99	não se aplica	190,47	139,45	1,7
7901204	iogurte natural	99	não se aplica	190,47	138,5	1,7
7901301	yakult de qualquer sabor	99	não se aplica	79,44	171,43	5,8
7901303	bebida láctea	99	não se aplica	79,44	139,92	5,8
7901304	leite fermentado	99	não se aplica	79,44	171,43	5,8
7901401	coalhada	99	não se aplica	222,57	146,52	1,2
7901501	manteiga com ou sem sal	99	não se aplica	602,5	421,83	11,5
7901505	manteiga de garrafa	99	não se aplica	873,91	421,83	11,5
7901602	margarina com ou sem sal	99	não se aplica	157	132,4	6,6
7901701	queijo prato	99	não se aplica	818	621,94	2,8
7901703	queijo colonial	99	não se aplica	818	621,94	2,8
7901705	queijo de colônia	99	não se aplica	818	621,94	2,8
7901801	queijo muçarela	99	não se aplica	922,5	675,98	3,6
7901803	muçarela	99	não se aplica	818	711,7	2,8
7901807	muçarela de búfala	99	não se aplica	818	621,94	2,8
7901809	queijo de búfalo	99	não se aplica	818	621,94	2,8
7901901	queijo de reino	99	não se aplica	818	621,94	2,8
7902001	queijo de minas	99	não se aplica	835	374,85	4,9
7902003	queijo de manteiga	99	não se aplica	818	621,94	2,8
7902004	quechimia	99	não se aplica	294,75	128,68	0,6
7902005	queijo de coalho	99	não se aplica	818	621,94	2,8
7902008	queijo canastra	99	não se aplica	818	621,94	2,8
7902201	queijo ricota	99	não se aplica	400	262	1,4
7902301	leite de soja com sabor	99	não se aplica	79,44	171,43	5,8
7902303	ades original	99	não se aplica	94	52,81	5,8
7902403	queijo ralado	99	não se aplica	885,91	596,59	4,9
7902501	queijo provolone	99	não se aplica	818	621,94	2,8
7902801	queijo polenguinho	99	não se aplica	818	621,94	2,8
7902901	requeijão	99	não se aplica	818	621,94	2,8
7902902	queijo cremoso	99	não se aplica	818	621,94	2,8
7903001	queijo não especificado	99	não se aplica	923	596,59	8,1

Continua

**Tabela das Pegadas -continuação**

<b>Cod_POF</b>	<b>Descrição dos alimentos e preparações</b>	<b>Cod</b>	<b>Descrição do preparo</b>	<b>CF</b>	<b>WF</b>	<b>EF</b>
7903101	leite com sabor	99	não se aplica	55	171,43	5,8
7903102	leite achocolatado	99	não se aplica	79,44	171,43	5,8
7903109	leite aromatizado	99	não se aplica	79,44	171,43	5,8
7903110	bebida achocolatada	99	não se aplica	79,44	171,43	5,8
7903201	nata	99	não se aplica	572,48	350,22	4,5
7903301	queijo gorgonzola	99	não se aplica	885,91	596,59	4,9
7903402	tofu	99	não se aplica	72,01	97,11	0,3
7903501	leite de soja em pó	99	não se aplica	10,76	45,89	0,7
7903601	leite de vaca desnatado	99	não se aplica	110,6	120,36	1,6
7903702	leite de vaca semidesnatado	99	não se aplica	140,8	124,37	1,0
7903801	leite não especificado pasteurizado	99	não se aplica	376,68	120,36	1,6
7903901	iogurte de qualquer sabor light	99	não se aplica	190,47	139,45	1,7
7904001	iogurte de qualquer sabor diet	99	não se aplica	190,47	139,45	1,7
7904201	margarina light	99	não se aplica	157	132,4	6,6
7904301	leite de vaca integral orgânico	99	não se aplica	376,68	120,36	1,6
7904401	leite de vaca fresco orgânico	99	não se aplica	376,68	120,36	1,6
7904601	leite semidesnatado de vaca orgânico	99	não se aplica	376,68	120,36	1,6
7904701	creme de leite orgânico	99	não se aplica	572,48	350,22	4,5
7904801	iogurte de qualquer sabor orgânico	99	não se aplica	190,47	139,45	1,7
7904803	iogurte de qualquer sabor desnatado orgânico	99	não se aplica	190,47	139,45	1,7
7904804	iogurte natural de qualquer sabor orgânico	99	não se aplica	190,47	139,45	1,7
7905103	muçarela light	99	não se aplica	818	621,94	2,8
7905104	queijo muçarela light	99	não se aplica	818	621,94	2,8
7905201	leite de soja com sabor light	99	não se aplica	79,44	171,43	5,8
7905203	ades light	99	não se aplica	79,44	171,43	5,8
7905601	creme de leite light	99	não se aplica	572,48	350,22	4,5
7905901	queijo prato light	99	não se aplica	818	621,94	2,8
7906001	queijo de minas light	99	não se aplica	818	621,94	2,8
7906005	queijo de coalho light	99	não se aplica	818	621,94	2,8
7906201	queijo ricota light	99	não se aplica	818	621,94	2,8
7906303	queijo ralado light	99	não se aplica	885,91	596,59	4,9
7906401	queijo polenguinho light	99	não se aplica	818	621,94	2,8
7906501	requeijão light	99	não se aplica	818	621,94	2,8
7906601	queijo não especificado light	99	não se aplica	818	621,94	2,8
7906702	leite achocolatado light	99	não se aplica	79,44	171,43	5,8
7906710	bebida achocolatada light	99	não se aplica	79,44	171,43	5,8
7906801	leite com sabor diet	99	não se aplica	79,44	171,43	5,8
7906802	leite achocolatado diet	99	não se aplica	79,44	171,43	5,8
7906810	bebida achocolatada diet	99	não se aplica	79,44	171,43	5,8
7906901	leite de soja em pó light	99	não se aplica	9,57	20,65	0,7
7907001	leite em pó com sabor	99	não se aplica	9,57	20,65	0,7
7907101	manteiga com ou sem sal light	99	não se aplica	934,22	421,83	11,5
7907301	queijo de minas frescal orgânico	99	não se aplica	818	621,94	2,8

**Continua**

## Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
7907305	queijo de coalho frescal orgânico	99	não se aplica	818	621,94	2,8
	<b>panificados</b>					
8000103	pão de hambúrguer	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
8000105	pão de sal	99	não se aplica	58,79	187,01	0,5
8000201	pão doce	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
8000203	chineque	99	não se aplica	257,18	203,93	1,4
8000218	chineque com farofa	99	não se aplica	257,18	203,93	1,4
8000229	pão de mel	99	não se aplica	257,18	203,93	1,4
8000234	panetone	99	não se aplica	257,18	203,93	1,4
8000237	bisnaguinha	99	não se aplica	93	125,58	0,9
8000240	croissant	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
8000501	pão de forma industrializado de qualquer marca	99	não se aplica	111,15	87,78	0,6
8000801	pão de queijo	99	não se aplica	173,66	162,61	1,0
8001101	pão de milho	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
8001401	pão integral	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
8001501	pão não especificado	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
8001901	torrada de qualquer pão	99	não se aplica	156,97	132,55	1,0
8002001	rosca doce	99	não se aplica	257,18	203,93	1,4
8002002	rosquinha doce	99	não se aplica	194,23	272,97	1,1
8002101	rosca salgada	99	não se aplica	167,27	222	1,1
8002106	rosquinha salgada	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
8002201	biscoito salgado	99	não se aplica	155,18	151,05	1,0
8002205	presuntinho biscoito	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
8002212	biscoito de polvilho	99	não se aplica	167,27	222	1,1
8002225	bolacha salgada	99	não se aplica	144,85	97,5	1,0
8002227	chips (salgadinhos)	99	não se aplica	390	125,58	0,9
8002230	baconzitos	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
8002236	biscoito salgado integral	99	não se aplica	99,31	65,5	0,9
8002301	biscoito doce	99	não se aplica	169,08	305,1	1,3
8002302	cavaco chinês	99	não se aplica	167,27	222	1,1
8002305	sequilho	99	não se aplica	167,27	222	1,1
8002306	tareco	99	não se aplica	167,27	222	1,1
8002309	solda	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
8002315	brevidade	99	não se aplica	167,27	222	1,1
8002334	bolacha doce	99	não se aplica	153,71	172,99	1,0
8002335	maria maluca (bolacha doce)	99	não se aplica	167,27	222	1,1
8002405	quebra quebra	99	não se aplica	167,27	222	1,1
8002502	rocamble	99	não se aplica	205,97	203,27	1,3
8002503	cuca de qualquer tipo	99	não se aplica	257,18	203,93	1,4
8002601	bolo de milho	99	não se aplica	154,05	200,72	1,4
8002604	amidomil (bolinho)	99	não se aplica	257,18	203,93	1,4
8002605	angusor de milho	99	não se aplica	257,18	203,93	1,4
8002609	grustoli (bolinho doce)	99	não se aplica	257,18	203,93	1,4

Continua

**Tabela das Pegadas -continuação**

<b>Cod_POF</b>	<b>Descrição dos alimentos e preparações</b>	<b>Cod</b>	<b>Descrição do preparo</b>	<b>CF</b>	<b>WF</b>	<b>EF</b>
8002701	bolo de aipim	99	não se aplica	117,41	176,58	2,0
8002702	bolo de tapioca	99	não se aplica	150,8	263,12	1,6
8002703	bolo de macaxeira	99	não se aplica	117,41	176,58	2,0
8002704	bolo de goma	99	não se aplica	117,41	176,58	2,0
8002801	bolo de batata doce	99	não se aplica	116,32	159,16	1,9
8002901	bolo de arroz	99	não se aplica	170,05	146,64	1,2
8003101	bolo de cara	99	não se aplica	116,81	181,35	2,0
8003501	tortas doces de qualquer sabor	99	não se aplica	300	125,58	0,9
8003601	tortas salgadas de qualquer sabor	99	não se aplica	372,7	175,46	1,1
8003701	sonho	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
8003702	filhos (bolinho de farinha de trigo e ovos)	99	não se aplica	317,36	548,3	4,4
8003801	bolo de chocolate	99	não se aplica	286,88	281,75	5,1
8003902	brioche	99	não se aplica	164,37	191,73	1,0
8004001	bolo de laranja	99	não se aplica	190,75	213,28	2,0
8004101	bolo de coco	99	não se aplica	220,66	214,64	1,9
8004201	bolo de cenoura	99	não se aplica	135,39	190	1,2
8004601	bolo de trigo	99	não se aplica	285,36	253,03	3,4
8004701	broa	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
8004801	biscoito recheado	99	não se aplica	181,7	172	1,1
8004807	waffer (biscoito)	99	não se aplica	167,27	222	1,1
8004809	alfajores (biscoito)	99	não se aplica	167,27	222	1,1
8004810	bolacha recheada	99	não se aplica	154,7	246,2	1,2
8004813	rosca recheada	99	não se aplica	238,4	185,25	1,3
8004814	rosquinha recheada de qualquer sabor	99	não se aplica	167,27	222	1,1
8005201	biscoito não especificado	99	não se aplica	225	125,58	1,4
8006101	crepe	99	não se aplica	1238,52	1101,1	7,1
8006501	pão diet (de forma industrializado)	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
8006601	pão light (de forma industrializado)	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
8006701	pão integral light	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
8006801	pão integral light	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
8007001	tortas doces de qualquer sabor light	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
8007101	tortas doces de qualquer sabor diet	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
8007302	filhos (bolinho de farinha de trigo e ovos) light	99	não se aplica	372,7	175,46	1,1
8007402	filhos (bolinho de farinha de trigo e ovos) diet	99	não se aplica	372,7	175,46	1,1
8007501	bolo de chocolate light	99	não se aplica	257,18	203,93	1,4
8007601	bolo de chocolate diet	99	não se aplica	257,18	203,93	1,4
8007701	bolo de laranja light	99	não se aplica	255,9	203,93	1,5
8008001	bolo de coco diet	99	não se aplica	257,18	203,93	1,4
8008201	bolo de cenoura diet	99	não se aplica	257,18	203,93	1,4
8008301	biscoito recheado light	99	não se aplica	167,27	222	1,1
8008305	biscoito waffer light	99	não se aplica	167,27	222	1,1
8008307	waffer (biscoito) light	99	não se aplica	167,27	222	1,1
8008309	alfajores (biscoito) light	99	não se aplica	167,27	222	1,1

**Continua**

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
8008310	bolacha recheada light	99	não se aplica	294,3	546,6	2,1
8008401	biscoito recheado diet	99	não se aplica	167,27	222	1,1
8008408	rosquinha recheada de qualquer sabor diet	99	não se aplica	167,27	222	1,1
8008410	bolacha recheada diet	99	não se aplica	167,27	222	1,1
8010001	pão doce diet	99	não se aplica	257,18	203,93	1,4
8010029	pão de mel diet	99	não se aplica	257,18	203,93	1,4
8010034	panetone diet	99	não se aplica	257,18	203,93	1,4
8010101	biscoito salgado light	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
8010125	bolacha salgada light	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
8010127	chips (salgadinhos) light	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
8010401	biscoito doce light	99	não se aplica	167,27	222	1,1
8010434	bolacha doce light	99	não se aplica	167,27	222	1,1
8010501	biscoito doce diet	99	não se aplica	167,27	222	1,1
8010534	bolacha doce diet	99	não se aplica	167,27	222	1,1
8010601	bolo de banana	99	não se aplica	223,26	233,74	2,0
<b>carnes industrializadas</b>						
8100101	carne seca	2	cozido(a)	1477,54	1368,35	3,5
8100101	carne seca	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	1464,84	1368,35	3,5
8100101	carne seca	4	assado(a)	1499,52	1368,35	3,5
8100101	carne seca	5	frito(a)	1415,93	1321,14	3,5
8100101	carne seca	7	refogado(a)	1412,76	1321,14	3,5
8100101	carne seca	8	molho vermelho	1221,64	1101,96	2,9
8100101	bolo de banana	3	ensopado	135,14	130,87	3,5
8100102	carne de charque	1	cru(a)	1464,84	1368,35	3,5
8100102	carne de charque	2	cozido(a)	1477,54	1368,35	3,5
8100102	carne de charque	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	1464,84	1368,35	3,5
8100102	carne de charque	4	assado(a)	1499,52	1368,35	3,5
8100102	carne de charque	5	frito(a)	1415,93	1321,14	3,5
8100102	carne de charque	7	refogado(a)	1412,76	1321,14	3,5
8100102	carne de charque	8	molho vermelho	1221,64	1101,96	2,9
8100102	carne de charque	3	ensopado	1412,76	1321,14	3,5
8100103	jabá	2	cozido(a)	1477,54	1368,35	3,5
8100103	jabá	5	frito(a)	1415,93	1321,14	3,5
8100103	jabá	7	refogado(a)	1412,76	1321,14	3,5
8100103	jabá	99	não se aplica	1477,54	1368,35	3,5
8100201	carne de sol	1	cru(a)	1609	1368,46	3,5
8100201	carne de sol	2	cozido(a)	1621,7	1368,46	3,5
8100201	carne de sol	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	1609	1368,46	3,5
8100201	carne de sol	4	assado(a)	1643,67	1368,46	3,5
8100201	carne de sol	5	frito(a)	1552,88	1321,25	3,5
8100201	carne de sol	3	ensopado	1338,34	1119,78	3,5
8100202	carne do sertão	2	cozido(a)	1477,54	1368,35	3,5
8100202	carne do sertão	4	assado(a)	1499,52	1368,35	3,5

Continua

## Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
8100202	carne do sertão	5	frito(a)	1415,93	1321,14	3,5
8100502	hambúrguer de carne bovina	1	cru(a)	2071,43	1828,57	7,4
8100502	hambúrguer de carne bovina	2	cozido(a)	2084,13	1828,57	7,4
8100502	hambúrguer de carne bovina	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	2071,43	1828,57	7,4
8100502	hambúrguer de carne bovina	4	assado(a)	2104,39	1828,57	7,4
8100502	hambúrguer de carne bovina	5	frito(a)	1989,01	1758,35	7,2
8100502	hambúrguer de carne bovina	8	molho vermelho	1706,9	1470,14	6,0
8100502	hambúrguer de carne bovina	99	não se aplica	2084,13	1828,57	7,4
8100802	copa de porco defumada	99	não se aplica	1165,14	1076,52	2,8
8101005	bacon	99	não se aplica	1032,7	735,95	1,9
8101101	hambúrguer de frango	2	cozido(a)	2084,13	1828,57	7,4
8101101	hambúrguer de frango	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	2071,43	1828,57	7,4
8101101	hambúrguer de frango	4	assado(a)	2104,39	1828,57	7,4
8101101	hambúrguer de frango	5	frito(a)	1989,01	1758,35	7,2
8101101	hambúrguer de frango	6	empanado(a)/à milanesa	1728,12	1545	6,6
8101101	hambúrguer de frango	99	não se aplica	2084,13	1828,57	7,4
8102101	salsicha no varejo	1	cru(a)	245,45	1163,64	4,7
8102101	salsicha no varejo	2	cozido(a)	258,15	1163,64	4,7
8102101	salsicha no varejo	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	245,45	1163,64	4,7
8102101	salsicha no varejo	4	assado(a)	278,42	1163,64	4,7
8102101	salsicha no varejo	5	frito(a)	254,34	1126,66	4,7
8102101	salsicha no varejo	7	refogado(a)	254,34	1126,66	4,7
8102101	salsicha no varejo	8	molho vermelho	246,12	938,19	3,9
8102101	salsicha no varejo	9	molho branco	263,21	975,05	4,2
8102101	salsicha no varejo	10	ao alho e óleo	254,98	1163,64	4,7
8102101	salsicha no varejo	11	com manteiga/óleo	258,15	1163,64	4,7
8102101	salsicha no varejo	3	ensopado	258,15	1163,64	4,7
8102101	salsicha no varejo	99	não se aplica	258,15	1163,64	4,7
8102204	linguiça (suína, bovina, mista etc.)	1	cru(a)	2604,88	2282,93	7,6
8102204	linguiça (suína, bovina, mista etc.)	2	cozido(a)	2617,57	2282,93	7,6
8102204	linguiça (suína, bovina, mista etc.)	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	2604,88	2282,93	7,6
8102204	linguiça (suína, bovina, mista etc.)	4	assado(a)	2637,84	2282,93	7,6
8102204	linguiça (suína, bovina, mista etc.)	5	frito(a)	2495,79	2189,99	7,4
8102204	linguiça (suína, bovina, mista etc.)	6	empanado(a)/à milanesa	2154,88	1908,49	6,7
8102204	linguiça (suína, bovina, mista etc.)	7	refogado(a)	2495,79	2189,99	7,4
8102204	linguiça (suína, bovina, mista etc.)	8	molho vermelho	2133,66	1833,62	6,2
8102204	linguiça (suína, bovina, mista etc.)	11	com manteiga/óleo	2617,57	2282,93	7,6
8102204	linguiça (suína, bovina, mista etc.)	3	ensopado	2617,57	2282,93	7,6
8102204	linguiça (suína, bovina, mista etc.)	99	não se aplica	2617,57	2282,93	7,6
8102207	linguiça de frango	1	cru(a)	2129,27	1873,17	7,6
8102207	linguiça de frango	2	cozido(a)	2141,96	1873,17	7,6
8102207	linguiça de frango	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	2129,27	1873,17	7,6
8102207	linguiça de frango	4	assado(a)	2162,23	1873,17	7,6

Continua



Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
8102207	linguiça de frango	5	frito(a)	2043,96	1800,72	7,4
8102401	chouriço	99	não se aplica	1467,7	1280	5,2
8102402	morcela	99	não se aplica	1467,7	1280	5,2
8102403	morcilha	1	cru(a)	1455	1280	5,2
8102403	morcilha	2	cozido(a)	1467,7	1280	5,2
8102501	paio	2	cozido(a)	2141,96	1873,17	7,6
8102601	mortadela	99	não se aplica	1467,7	1280	5,2
8102701	salame	99	não se aplica	1467,7	1280	5,2
8102702	salaminho	99	não se aplica	1142,7	1000	5,2
8102801	blanquet de peru	99	não se aplica	867,86	1280	5,2
8102901	presunto	99	não se aplica	800,2	735,62	1,9
8103001	hambúrguer de peru	2	cozido(a)	1234,36	1828,57	7,4
8103001	hambúrguer de peru	4	assado(a)	1254,63	1828,57	7,4
8103001	hambúrguer de peru	6	empanado(a)/à milanesa	1048,31	1545	6,6
8103101	hambúrguer não especificado	2	cozido(a)	2084,13	1828,57	7,4
8103101	hambúrguer não especificado	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	2071,43	1828,57	7,4
8103101	hambúrguer não especificado	4	assado(a)	2104,39	1828,57	7,4
8103101	hambúrguer não especificado	5	frito(a)	1989,01	1758,35	7,2
8103101	hambúrguer não especificado	99	não se aplica	2084,13	1828,57	7,4
8103601	apresentado	99	não se aplica	867,86	1280	5,2
8103901	pururuca de porco	99	não se aplica	800,2	735,62	1,9
8103902	pele de porco preparada (pururuca)	99	não se aplica	800,2	735,62	1,9
8104001	patê (fígado, calabresa, frango, presunto etc.)	99	não se aplica	867,86	1280	5,2
8104101	carne de aves defumada	99	não se aplica	997,07	919,53	2,4
8104601	carne salgada não especificada	2	cozido(a)	1327,3	1228,01	3,2
8104601	carne salgada não especificada	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	1314,6	1228,01	3,2
8104601	carne salgada não especificada	4	assado(a)	1349,28	1228,01	3,2
8104601	carne salgada não especificada	5	frito(a)	1273,2	1187,81	3,2
8104601	carne salgada não especificada	7	refogado(a)	1270,03	1187,81	3,2
8104601	carne salgada não especificada	8	molho vermelho	1101,44	989,69	2,6
8104601	carne salgada não especificada	99	não se aplica	1327,3	1228,01	3,2
8104904	mini chicken empanado	2	cozido(a)	1067,87	1600	6,5
8104904	mini chicken empanado	3	grelhado(a)/brasa/churrasco	1055,17	1600	6,5
8104904	mini chicken empanado	4	assado(a)	1088,13	1600	6,5
8104904	mini chicken empanado	5	frito(a)	1023,57	1541,21	6,4
8104904	mini chicken empanado	6	empanado(a)/à milanesa	1064,69	1600	6,5
8105001	mortadela light	99	não se aplica	282,7	1280	5,2
8105201	salsicha no varejo light	5	frito(a)	277,66	1237,21	5,1
8105401	salame light	99	não se aplica	282,7	1280	5,2
8105501	blanquet de peru light	99	não se aplica	867,86	1280	5,2
8105701	hambúrguer não especificado light	99	não se aplica	2084,13	1828,57	7,4
<b>bebidas não alcoólicas e infusões</b>						
8200101	refrigerante de cola tradicional	99	não se aplica	68,75	45	0,2

Continua

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
8200102	coca cola tradicional	99	não se aplica	37,5	45	0,2
8200202	fanta laranja tradicional	99	não se aplica	45,1	45	0,2
8200208	sukita tradicional	99	não se aplica	45,1	45	0,2
8200301	refrigerante de guaraná tradicional	99	não se aplica	45,1	45	0,2
8200302	guaraná tradicional	99	não se aplica	45,1	45	0,2
8200407	Sprite refrigerante tradicional	99	não se aplica	32,7	45	0,2
8200505	fanta uva tradicional	99	não se aplica	45,1	45	0,2
8200701	refrigerante de cola light	99	não se aplica	27,4	45	0,2
8200702	coca cola light	99	não se aplica	27,4	45	0,2
8200801	refrigerante de cola diet	99	não se aplica	27,4	45	0,2
8200902	minuano tradicional	99	não se aplica	45,1	45	0,2
8201104	mate tradicional	99	não se aplica	36,17	813	4,7
8201202	bidu tradicional	99	não se aplica	45,1	45	0,2
8201502	fanta laranja light	99	não se aplica	45,1	45	0,2
8201601	refrigerante de guaraná light	99	não se aplica	45,1	45	0,2
8201602	guaraná light	99	não se aplica	45,1	45	0,2
8201802	tubaína tradicional	99	não se aplica	45,1	45	0,2
8201902	tubaína light	99	não se aplica	45,1	45	0,2
8202001	caldo de cana	99	não se aplica	100,6	108,01	0,7
8202002	garapa	99	não se aplica	100,6	108,01	0,7
8202101	água de coco	99	não se aplica	100,6	328,11	0,7
8202402	q-suco	99	não se aplica	15,92	51,88	1,0
8202403	q-refresco	99	não se aplica	15,92	51,88	1,0
8202602	nescafé	99	não se aplica	0,28	1,17	0,0
8202803	erva mate	99	não se aplica	3,27	2,44	0,0
8202804	chimarrão	99	não se aplica	3,27	2,44	0,0
8202805	tererê	99	não se aplica	3,27	2,44	0,0
8203401	levedo de cerveja	99	não se aplica	17,01	419,07	2,4
8203501	refrigerante não especificado	99	não se aplica	90	45	0,2
8203603	cevada em pó	99	não se aplica	12,85	0,43	0,0
8204503	chocomilk	99	não se aplica	79,44	171,43	5,8
8204902	água tônica tradicional	99	não se aplica	45,1	45	0,2
8205201	chá diet (preto, camomila, erva cidreira, capim limão etc.)	99	não se aplica	33	813	4,7
8205402	paraguai refrigerante tradicional	99	não se aplica	45,1	45	0,2
8205803	gatorade	99	não se aplica	47,77	155,63	3,0
8205901	bebida energética	99	não se aplica	47,77	155,63	3,0
8206301	chá (preto, camomila, erva cidreira etc.)	99	não se aplica	3,27	2,44	0,0
8206402	café solúvel cappuccino	99	não se aplica	18,7	77,97	0,7
8207401	refrigerante de guaraná diet	99	não se aplica	45,1	45	0,2
8207402	guaraná diet	99	não se aplica	45,1	45	0,2
8207601	refrigerante de limão diet	99	não se aplica	26	45	0,2
8207705	fanta uva light	99	não se aplica	45,1	45	0,2
8208104	mate light	99	não se aplica	45,1	45	0,2

Continua

## Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
8209002	água tônica light	99	não se aplica	45,1	45	0,2
8209102	paraguai refrigerante light	99	não se aplica	45,1	45	0,2
8211002	q-suco light	99	não se aplica	15,92	51,88	1,0
8211003	q-refresko light	99	não se aplica	15,92	51,88	1,0
8211102	q-suco diet	99	não se aplica	2,15	7	0,1
8212401	café cappuccino solúvel light	99	não se aplica	18,7	77,97	0,7
8212501	café cappuccino solúvel diet	99	não se aplica	18,7	77,97	0,7
8212902	água tônica diet	99	não se aplica	45,1	45	0,2
8212906	refrigerante de quinino dietético	99	não se aplica	45,1	45	0,2
8213003	chá mate orgânico	99	não se aplica	3,27	2,44	0,0
8213004	chimarrão orgânico	99	não se aplica	3,27	2,44	0,0
8213601	suco de clorofila	99	não se aplica	100,6	108,01	0,7
8273902	café com farinha	99	não se aplica	48,16	317,4	1,3
	<b>bebidas alcoólicas</b>					
8300101	cerveja (com ou sem álcool)	99	não se aplica	124,5	37,51	0,5
8300201	chopp	99	não se aplica	124,5	37,51	0,5
8300301	aguardente	99	não se aplica	529,5	62,52	4,1
8300302	cachaça	99	não se aplica	529,5	62,52	4,1
8300501	batida de qualquer sabor	99	não se aplica	529,5	62,52	4,1
8300701	rum	99	não se aplica	529,5	62,52	4,1
8300801	vodka	99	não se aplica	529,5	62,52	4,1
8301001	uisque	99	não se aplica	300	64,95	4,1
8301002	whisky	99	não se aplica	300	64,95	4,1
8301201	champanhe	99	não se aplica	220	68,61	1,6
8301202	sidra champanhe	99	não se aplica	140	68,61	2,2
8301501	martini	99	não se aplica	529,5	62,52	4,1
8301601	conhaque	99	não se aplica	759	68,61	4,1
8301701	drink dreher	99	não se aplica	529,5	62,52	4,1
8301901	licor de qualquer sabor	99	não se aplica	529,5	62,52	4,1
8302409	cajuína	99	não se aplica	535,85	62,52	4,1
8302415	vinho	99	não se aplica	220	55,85	1,6
8302416	catuaba	99	não se aplica	529,5	62,52	4,1
8302901	coquetel de frutas	99	não se aplica	529,5	62,52	4,1
8303101	caipirinha	99	não se aplica	529,5	62,52	4,1
8303501	bebida alcoólica	99	não se aplica	300	86,89	2,2
8303615	vinho orgânico	99	não se aplica	220	55,85	1,6
8304301	cerveja (com ou sem álcool) light	99	não se aplica	124,5	37,51	0,5
8304502	caxiri (aguardente de mandioca)	99	não se aplica	529,5	62,52	4,1
	<b>óleos e gorduras</b>					
8400101	azeite de oliva	99	não se aplica	302,93	976,61	7,5
8400301	óleo de soja	99	não se aplica	169,2	424,16	3,8
8401801	banha suína	99	não se aplica	269,56	439,95	5,7
8403001	banha bovina	99	não se aplica	269,56	974,49	5,7

Continua

## Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
8403201	óleo não especificado	99	não se aplica	226,83	1068,28	3,8
8403501	óleo de dendê	99	não se aplica	261,99	506,16	6,6
	<b>miscelâneas</b>					
8500201	salgadinho	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
8500202	pastel (queijo, carne, palmito etc.)	99	não se aplica	372,7	175,46	1,1
8500203	croquete	99	não se aplica	372,7	175,46	1,1
8500205	coxinha	99	não se aplica	372,7	175,46	1,1
8500206	empada (queijo, carne, camarão etc.)	99	não se aplica	372,7	175,46	1,1
8500207	rissole (queijo, carne, camarão etc.)	99	não se aplica	372,7	175,46	1,1
8500209	acarajé	99	não se aplica	567,46	226,56	6,2
8500210	torresmo	99	não se aplica	1039,05	735,95	1,9
8500211	quibe	99	não se aplica	1462,7	1280	5,2
8500212	abara (bahia)	99	não se aplica	408,96	273,55	4,1
8500213	paçoca de carne de sol	99	não se aplica	800,2	735,62	1,9
8500215	angu frito	99	não se aplica	101,03	165,67	1,5
8500217	angu de milho	99	não se aplica	257,18	203,93	1,4
8500218	polenta	99	não se aplica	101,03	165,67	1,5
8500222	esfirra	99	não se aplica	372,7	175,46	1,1
8500223	esfirra de carne	99	não se aplica	372,7	175,46	1,1
8500224	esfirra de queijo	99	não se aplica	372,7	175,46	1,1
8500225	esfirra de ricota	99	não se aplica	372,7	175,46	1,1
8500226	esfirra de frango	99	não se aplica	372,7	175,46	1,1
8500227	enroladinho	99	não se aplica	372,7	175,46	1,1
8500228	bolinho de aipim	99	não se aplica	138,97	223,39	1,6
8500232	bolinho de bacalhau	99	não se aplica	282,69	159,85	9,9
8500302	cachorro quente	99	não se aplica	912,7	1280	5,2
8500303	hambúrguer (sanduíche)	99	não se aplica	912,7	1280	5,2
8500304	cheesburger	99	não se aplica	912,7	1280	5,2
8500305	eggsburger	99	não se aplica	912,7	1280	5,2
8500307	bauru	99	não se aplica	912,7	1280	5,2
8500308	americano	99	não se aplica	912,7	1280	5,2
8500313	misto quente ou frio	99	não se aplica	190,45	125,58	0,9
8500315	sanduíche de queijo prato	99	não se aplica	190,45	125,58	0,9
8500316	sanduíche de salame	99	não se aplica	190,45	125,58	0,9
8500317	sanduíche de presunto	99	não se aplica	190,45	125,58	0,9
8500318	sanduíche de queijo prato com presunto	99	não se aplica	190,45	125,58	0,9
8500319	sanduíche de mortadela	99	não se aplica	190,45	125,58	0,9
8500320	sanduíche de queijo minas	99	não se aplica	190,45	125,58	0,9
8500321	cheese egg	99	não se aplica	912,7	1280	5,2
8500322	cheese tudo	99	não se aplica	912,7	1280	5,2
8500323	sanduíche natural	99	não se aplica	65,65	152,9	0,9
8500401	suco	99	não se aplica	28,02	31,89	0,4
8500402	suco de abacaxi	99	não se aplica	37,77	34,51	0,2

Continua

**Tabela das Pegadas -continuação**

<b>Cod_POF</b>	<b>Descrição dos alimentos e preparações</b>	<b>Cod</b>	<b>Descrição do preparo</b>	<b>CF</b>	<b>WF</b>	<b>EF</b>
8500403	suco de acerola	99	não se aplica	37,77	36	0,2
8500404	suco de beterraba	99	não se aplica	37,77	36	0,2
8500405	suco de cupuaçu	99	não se aplica	37,77	36	0,2
8500406	suco de goiaba	99	não se aplica	15,92	51,88	1,0
8500407	suco de laranja	99	não se aplica	32,36	28,94	0,2
8500408	suco de laranja com banana	99	não se aplica	37,77	36	0,2
8500409	suco de laranja e beterraba	99	não se aplica	37,77	36	0,2
8500410	suco de laranja e cenoura	99	não se aplica	37,77	36	0,2
8500411	suco de laranja cenoura e beterraba	99	não se aplica	37,77	36	0,2
8500412	suco de mamão	99	não se aplica	37,77	36	0,2
8500413	suco de manga	99	não se aplica	15,92	51,88	1,0
8500414	suco de maracujá	99	não se aplica	37,77	36	0,2
8500415	suco de melão	99	não se aplica	37,77	36	0,2
8500416	suco de morango	99	não se aplica	37,77	36	0,2
8500417	suco de pêssego	99	não se aplica	15,92	51,88	1,0
8500418	suco de pêssego em calda	99	não se aplica	15,92	51,88	1,0
8500501	vitamina	99	não se aplica	135	141,91	0,8
8500503	vitamina de banana	99	não se aplica	135	141,91	0,8
8500504	vitamina de banana com aveia	99	não se aplica	137,74	146,13	0,8
8500505	vitamina de mamão	99	não se aplica	136,41	107,98	0,8
8500506	vitamina de abacate	99	não se aplica	111,4	137,02	0,8
8500507	vitamina de morango	99	não se aplica	118,85	110,12	0,7
8500508	vitamina mista	99	não se aplica	135	141,91	0,8
8500509	vitamina de maca	99	não se aplica	105,29	105,32	0,7
8500601	refresco	99	não se aplica	47,77	155,63	3,0
8500602	refresco de caju	99	não se aplica	47,77	155,63	3,0
8500603	refresco de groselha	99	não se aplica	47,77	155,63	3,0
8500604	refresco de laranja	99	não se aplica	47,77	155,63	3,0
8500605	refresco de maracujá	99	não se aplica	47,77	155,63	3,0
8500606	refresco de limão	99	não se aplica	47,77	155,63	3,0
8500801	salada ou verdura cozida, exceto de fruta	99	não se aplica	40,73	255,15	1,1
8500802	salada de maionese	99	não se aplica	123,58	120,91	1,1
8500903	pizza	99	não se aplica	452,7	125,58	0,9
8500904	lasanha	99	não se aplica	1631,02	1387,76	8,5
8500905	nhoque	99	não se aplica	72,57	106,39	0,5
8500906	canelone	99	não se aplica	156,22	175,46	1,1
8500907	capeleti	99	não se aplica	1489,19	1323,2	8,3
8500909	ravioli	99	não se aplica	156,22	175,46	1,1
8500910	calzone	99	não se aplica	156,22	175,46	1,1
8500913	panqueca	99	não se aplica	1923,86	1722,34	11,0
8500914	pizza calabresa	99	não se aplica	582,7	125,58	0,9
8500915	pizza muçarela	99	não se aplica	412,7	160	0,9
8500916	pizza presunto	99	não se aplica	432,7	125,58	0,9

**Continua**

Tabela das Pegadas -continuação

Cod_POF	Descrição dos alimentos e preparações	Cod	Descrição do preparo	CF	WF	EF
8500917	pizza portuguesa	99	não se aplica	190,45	125,58	0,9
8500919	macarronada	99	não se aplica	402,3	345,76	2,2
8501004	galetto	99	não se aplica	354,92	446,28	2,7
8501104	costela	99	não se aplica	3642,83	3232,15	20,3
8501202	pipoca doce ou salgada	99	não se aplica	68,53	124,67	0,3
8501302	café	99	não se aplica	36,17	1483,57	5,2
8501303	café tipo expresso	99	não se aplica	33	1483,57	5,2
8501304	café com leite	99	não se aplica	122,99	333,77	1,6
8501305	café tipo cappuccino	99	não se aplica	93,5	389,84	3,4
8501402	milho cozido	99	não se aplica	53,43	255,15	1,1
8501502	batata palito	99	não se aplica	177,75	125,58	0,9
8501503	batata palha	99	não se aplica	220	125,58	0,9
8501902	mungunzá	99	não se aplica	73,97	152,19	0,9
8501903	canjica	99	não se aplica	68,53	124,67	0,3
8501904	curau	99	não se aplica	156,26	180,81	1,0
8502201	farofa	99	não se aplica	90,93	225,88	1,4
8502301	mingau (fubá, aveia, farinha etc.)	99	não se aplica	282,27	310,18	2,0
8502401	tacacá	99	não se aplica	3168,51	27,99	29,0
8502501	bolinho de coco	99	não se aplica	229,37	262,87	1,6
8502701	risoto	99	não se aplica	242,98	232,44	1,5
8502801	vatapá	99	não se aplica	1513,07	120,03	14,5
8502901	farofa pronta	99	não se aplica	186,36	162,61	1,0
8503202	caldo de carne	99	não se aplica	280	389,84	3,4
8503203	caldo de feijão	99	não se aplica	87,47	140,65	1,2
8503204	caldo de mocotó	99	não se aplica	1647,3	1633,27	12,8
8503501	baião de dois	99	não se aplica	843,75	775,65	2,0
8503801	churrasco	99	não se aplica	2124,52	1866,74	11,7
8504201	sushi	99	não se aplica	362,7	1280	5,2
8504401	salada de frutas	99	não se aplica	79,97	112,08	0,3
8504501	sopa (legumes, carne etc.)	99	não se aplica	40,73	255,15	1,1
8504801	salpicão	99	não se aplica	387,55	421,55	3,2
8505201	charuto de repolho	99	não se aplica	84,08	63,04	0,3
8505401	arroz à grega	99	não se aplica	102,71	55,2	0,4
8505501	arrumadinho	99	não se aplica	661,23	602,07	2,8
8505601	bobo de camarão	99	não se aplica	1778,04	88,04	16,7
8505701	caruru (quiabo, amendoim, castanha de caju, camarão seco etc.)	99	não se aplica	1218,02	512,71	11,2
8505801	cusuz paulista	99	não se aplica	171,68	388,04	1,3
8505901	empadão (queijo, frango, camarão, palmito etc.)	99	não se aplica	227,52	279,05	3,3
8506001	farofa de banana	99	não se aplica	121,57	192,62	0,9
8506101	feijão tropeiro	99	não se aplica	661,23	602,07	2,8
8506201	galinha com arroz	99	não se aplica	461,91	554,33	3,4
8506301	galinhada	99	não se aplica	461,91	554,33	3,4
8506401	moqueca baiana	99	não se aplica	51,79	40,49	0,3

Continua

**Tabela das Pegadas -continuação**

<b>Cod_POF</b>	<b>Descrição dos alimentos e preparações</b>	<b>Cod</b>	<b>Descrição do preparo</b>	<b>CF</b>	<b>WF</b>	<b>EF</b>
8506501	omelete	99	não se aplica	486,55	445,07	8,5
8506601	pirão	99	não se aplica	69,85	157,21	1,1
8506701	quibebe	99	não se aplica	40,39	57,35	0,4
8506801	quiche	99	não se aplica	372,7	175,46	1,1
8506901	suflê	99	não se aplica	133,96	130,1	1,2
8507001	tutu	99	não se aplica	70,13	186,51	1,5
8507101	moqueca capixaba	99	não se aplica	42,53	61,44	0,5
8507201	maniçoba	99	não se aplica	1360,23	1148,18	5,7
8507301	caldo verde	99	não se aplica	241,47	269,88	2,4
8507401	arroz de cuxá	99	não se aplica	67,75	38,27	0,3
8507501	angu à baiana	99	não se aplica	1176,65	1051,04	7,1
8507601	chocolate	99	não se aplica	233,33	1641,58	4,6
8507701	gemada	99	não se aplica	345,57	308,37	2,0
8507801	açaí com granola	99	não se aplica	451,85	767,8	1,4
8507901	suco orgânico	99	não se aplica	37,77	36	0,2
8507902	suco de abacaxi orgânico	99	não se aplica	37,77	36	0,2
8507903	suco de acerola orgânico	99	não se aplica	37,77	36	0,2
8507906	suco de goiaba orgânico	99	não se aplica	15,92	51,88	1,0
8507907	suco de laranja orgânico	99	não se aplica	37,77	36	0,2
8507911	suco de laranja cenoura e beterraba orgânico	99	não se aplica	37,77	36	0,2
8507913	suco de manga orgânico	99	não se aplica	15,92	51,88	1,0
8507914	suco de maracujá orgânico	99	não se aplica	37,77	36	0,2
8507916	suco de morango orgânico	99	não se aplica	37,77	36	0,2
8507917	suco de pêssego orgânico	99	não se aplica	15,92	51,88	1,0
8507918	suco de pêssego em calda orgânico	99	não se aplica	15,92	51,88	1,0
8508003	pizza pronta light	99	não se aplica	190,45	125,58	0,9
8508004	lasanha pronta light	99	não se aplica	372,7	175,46	1,1
8508012	macarrão pronto light	2	cozido(a)	372,7	175,46	1,1
8508017	pizza portuguesa light	99	não se aplica	190,45	125,58	0,9
8508101	farofa pronta light em pacote	99	não se aplica	186,36	162,61	1,0
8508301	vaca atolada	99	não se aplica	3660,05	3296,44	21,5
8508401	outros legumes cozidos	99	não se aplica	65,06	11,56	0,3
8508403	outros legumes cozidos	99	não se aplica	76,02	103,9	0,4
8509801	café da manhã	99	não se aplica	122,99	333,77	1,6
8570101	prato de comida Brasileiro	99	não se aplica	1251,72	1096,66	6,8
8570102	prato de comida NE	99	não se aplica	1245,56	1097,09	6,8
8570103	prato de comida N	99	não se aplica	1251,12	1118,6	6,9
8570104	prato de comida SE	99	não se aplica	1239,55	1083,71	6,7
8570105	prato de comida S	99	não se aplica	1251,72	1096,66	6,8
8570106	prato de comida CO	99	não se aplica	1239,55	1083,71	6,7
8570107	arroz com feijão	99	não se aplica	80,96	154,94	0,6
8570328	pão com manteiga	99	não se aplica	85,98	198,75	1,1
8570329	pão com margarina	99	não se aplica	205	303,44	6,7

**Continua**

**Tabela das Pegadas -continuação**

<b>Cod_POF</b>	<b>Descrição dos alimentos e preparações</b>	<b>Cod</b>	<b>Descrição do preparo</b>	<b>CF</b>	<b>WF</b>	<b>EF</b>
8570330	pão com ovo	99	não se aplica	207,09	263,75	1,5
8571110	carne com batata, inhame, batata barôa ou aipim	99	não se aplica	1615,91	1445,21	9,0
8571111	carne com legumes (exceto batata, inhame e aipim)	99	não se aplica	1601,41	1420,56	8,9
8571112	frango com batata, inhame batata barôa ou aipim	99	não se aplica	295,6	374,65	2,2
8571113	frango com legumes (exceto batata, inhame e aipim)	99	não se aplica	281,1	350	2,1
8578404	abóbora com quiabo	99	não se aplica	40,36	60,35	0,2
8579002	arroz carreteiro	99	não se aplica	1054,74	964,98	2,7
8579003	maria Izabel	99	não se aplica	677,95	589,54	1,7
8579004	arroz de leite	99	não se aplica	110,52	86,22	0,6
8579005	arroz com mandioca	99	não se aplica	76,24	111,11	1,4
8579006	arroz com ovo	99	não se aplica	246,01	230,06	1,7
8800109	palma	99	não se aplica	41,95	29,28	0,1



