

Para porções de 100 g	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)
Carne, bovina, fraldinha, c/g, cozida	12,1	24,2
Carne, bovina, maminha, grelhada	9,7	30,7
Porco, bisteca, grelhada	7,5	28,9
Carne, bovina, miolo de alcatra, s/g, grelhada	5,1	31,9
Porco, pernil, assado	4,8	32,1
Carne, bovina, filé mingnon, s/g, grelhado	4,5	32,8
Carne, bovina, picanha, s/g, grelhada	4,5	31,9
Carne, bovina, coxão mole, s/g, cozido	4,3	32,4
Frango, sobrecoxa, c/p, assada	4,2	28,7
Sardinha, conserva em óleo	4,1	15,9
Carne, bovina, lagarto, cozido	3,9	32,9
Salmão, fresco, s/p, grelhado	3,6	26,1
Ovo de Codorna cozido	3,6	13,1
Carne, bovina, coxão duro, s/g, cozido	3,5	31,9
Frango, sobrecoxa, s/p, assada	3,3	29,2
Carne, bovina, músculo, s/g, cozido	2,9	31,2
Ovo de Galinha cozido	2,9	13,3
Porco, lombo, assado	2,6	35,7
Salmão, fresco, s/p, cru	2,5	19,3
Pescada branca, filé, frito	2,3	27,4
Frango, peito, c/p, assado	2,2	33,4
Carne, bovina, contra-filé, s/g grelhada	2	35,9
Sardinha, assada	1,7	32,3
Merluza, filé, frito	1,4	26,9
Atum, em conserva de óleo	1	26,2
Frango, peito, s/p, grelhado	0,9	32,0
Bacalhau, salgado, refogado	0,9	24
Pescada branca, filé, cru	0,8	16,3
Abadejo, filé, grelhado	0,6	27,6
Atum, fresco, cru	0,5	25,7
Merluza, filé, assado	0,2	26,6
Cação, posta, cozida	0,2	25,6
Caranguejo, cozido	0,2	18,5

*Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). 1ª ed. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2004.