

## TABELA DE CONTEÚDO DE VITAMINA A NOS ALIMENTOS

VITAMINA A		
ALIMENTOS	PESO (g)	VITAMINA A (ER)
bife de fígado cozido	100	10.700
bife de fígado de frango cozido	100	4.900
óleo de fígado de bacalhau	13,6	4.080
cenoura crua	72	3800
cenoura cozida fatiada	76	2.025-2.800
batata-doce assada	60	1.300-1.900
manga	207	805
espinafre cozido	95	739
folhas de brócolis cruas	44	704
cenouras frescas	40	600
melão cantalupo	160	561
couve cozida	90	502
beterrabas frescas cozidas	72	367
suco de tomate	242	283
acelga cozida	88	275
mostarda fresca cozida	70	212
pimentão vermelho cortado	37	212
espinafre cru	30	202
damasco fresco	70	183
marisco no vapor	100	171
brócolis cozido	92	174
ameixa seca	85	169
coração de alcachofra cozido	84	149
ostras cozidas	100	146
alface romana	56	146
molho de tomate enlatado	123	120
manteiga	14,2	109
alface	56	106
alga marinha crua	20	104
damasco seco	14	101
queijo cheddar	28,4	86
ovo cozido	48-50	84
sorvete de baunilha	66	77
queijo provolone ou suíço	28,4	73
camarão cozido	100	66
abacate	100	61
melancia	152	56
tomate cru	90	56
couve-de-bruxelas fresca cozida	78	56
ervilha verde cozida	80	54
pêssego	98	53
suco de laranja fresco	248	50
quiabo cozido	92	46
aspargo cozido	60	40
mamão papaya	140	39

iogurte com pouca gordura	245	39
carne de frango escura cozida	100	24
queijo cottage 2% gordura	28,40	23
alcachofra cozida	120	22
semente de abóbora	57	22
pistache	64	15

<b>FRUTOS BRASILEIROS</b>	<b>VITAMINA A (ER/100G)</b>
abacate	61,20
caqui	250,00
damasco seco	724,00
manga	389,00
polpa de acerola	720,00
pupunha	1500,00
suco de laranja com cenoura	1.081,59
pajurá	255,00
piquiá	305,00
tucumã	1450,00
umari	1470,00