

## TABELA DE CONTEÚDO DE COLINA NOS ALIMENTOS

ALIMENTOS	COLINA	
	PESO (g)	COLINA (mg)
leveduras	100	275
ovo inteiro	50	238,4
gema de ovo	17	238
bebidas alcoólicas (cerveja)	355	80
bebida com leite integral	260	30
clara de ovo	33	0,46