

Porções dos alimentos para o
Questionário Quantitativo de Frequência Alimentar para Adultos (QOFA)

ALIMENTOS	PORÇÃO		
	PEQUENA	GRANDE	EXTRA-GRANDE
Abacate	60,60	215,00	370,00
Achocolatado em pó	12,50	25,00	37,50
Açúcar, mel, geléia	4,00	12,00	27,00
Alface	20,00	40,00	200,00
Arroz (branco/ integral)	93,00	212,00	465,00
Banana	40,00	86,00	258,00
Batata frita / Mandioca frita	25,00	80,00	355,00
Batata, Mandioca, Inhame (cozido, assado, purê)	35,00	140,00	420,00
Biscoito recheado, waffer, amanteigado	27,00	58,50	200,00
Biscoito sem recheio (doce, salgado)	20,00	40,00	200,00
Bolo (simples, recheado)	60,00	100,00	300,00
Brócolis, couve-flor, repolho	20,00	60,00	300,00
Café ou chá com açúcar	56,07	168,20	411,06
Café ou chá sem açúcar	60,06	137,63	250,23
Carne de Boi	76,00	125,00	400,00
Carne de porco	40,00	140,00	330,00
Carne Seca/Bacon	17,50	70,00	150,00
Cenoura	12,00	48,00	150,00
Cerveja	351,51	1205,17	4820,66
Chocolate, bombom, brigadeiro	22,00	80,00	174,50
Condimentos	0,35	0,35	90,00
Embutidos (presunto, mortadela, salsicha)	15,00	45,00	180,00
Farinha de mandioca, farofa, cuscuz, aveia, tapioca	18,30	80,00	734,10
Feijão	64,50	129,00	280,00
Feijoada, Feijão Tropeiro	140,45	280,90	624,22
Frango	35,00	100,00	300,00
Goiaba	211,34	507,22	760,84
Hamburger, Nuggets, Almôndegas	50,00	100,00	240,00
Iogurte com Frutas	117,50	207,12	298,25
Iogurte Natural	87,68	207,12	517,79
Laranja, Mexerica, Abacaxi	131,40	205,80	560,00
Leite Desnatado	127,89	247,53	297,03
Leite Integral	99,01	198,02	515,68
Leite Semi-Desnatado	99,01	226,90	495,05
Lentilha, ervilha seca, grão de bico, soja	22,58	45,15	98,00
Lingüiça	50,00	120,00	300,00

Porções dos alimentos para o
Questionário Quantitativo de Frequência Alimentar para Adultos (QOFA) - Continuação

ALIMENTOS	PORÇÃO		
	PEQUENA	GRANDE	EXTRA-GRANDE
Maçã, Pêra	80,00	130,00	276,00
Macarrão com molho com carne, Lasanha, Nhoque	85,00	187,50	619,80
Macarrão com molho sem carne	105,00	320,00	501,60
Maionese, molho para salada, patê, chantilly	12,00	22,50	81,00
Mamão	103,85	180,90	388,60
Mamão, Melão, Melancia	100,00	200,00	400,00
Manteiga ou margarina comum	7,50	22,40	64,00
Manteiga ou margarina light	7,50	18,75	45,00
Melão, Melancia	53,00	187,50	400,00
Óleo, azeite ou vinagrete para tempero de salada	4,06	4,57	13,82
Outras Verduras cozidas (acelga, espinafre, escarola, couve)	25,50	60,00	300,00
Outras Verduras cruas (acelga, rúcula, agrião)	14,00	37,50	300,00
Outros Legumes (abobrinha, berinjela, chuchu, pepino)	20,00	60,75	172,50
Ovos	45,00	100,00	200,00
Pão Francês, pão de forma, integral, pão doce, torrada	50,00	54,00	154,00
Peixe	32,00	135,00	360,00
Pizza, Panqueca	95,82	287,45	1305,59
Polenta	54,50	109,00	416,50
Queijos amarelos (mussarela, prato, parmesão, provolone)	20,00	40,00	190,00
Queijos Bancos (minas, ricota)	35,00	50,00	88,00
Refrigerante comum	249,15	366,89	1048,26
Refrigerante diet/light	192,18	350,32	500,46
Sal	0,35	0,35	2,00
Salada de Maionese com Legumes	70,80	112,10	269,04
Salgados Assados	135,17	253,77	711,60
Salgados Fritos	82,09	118,29	473,16
Sanduíche (cachorro-quente, hamburger)	161,70	218,91	485,10
Sobremesas, doces, bolos, tortas	30,00	68,09	198,48
Sopas	101,13	227,55	737,15
Suco Industrializado	230,00	408,00	1120,28
Suco Natural	40,13	247,53	504,18
Tomate	27,30	68,25	200,00