**Tabela de Teor de Sódio**

**Alto teor de Sódio (>1000mg/100g de alimento)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimento (100g)** | **Teor de Sódio (mg)** |
| Azeitona preta em conserva | 1567 |
| Azeitona verde em conserva | 1347 |
| Bacalhau salgado cru | 13585 |
| Fermento em pó, químico  | 10052 |
| Lingüiça de frango crua  | 1126 |
| Lingüiça de porco crua  | 1176 |
| Macarrão instantâneo  | 1516 |
| Queijo parmesão  | 1844 |
| Sal grosso  | 39943 |
| Shoyo  | 5024 |
| Tablete de caldo de carne  | 22180 |
| Tablete de caldo de galinha  | 22300 |

**Moderado Teor de Sódio (<1000mg/100g de alimento)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimento (100g)** | **Teor de Sódio (mg)** |
| Almôndegas de carne bovina crua  | 621 |
| Amêndoa torrada e salgada  | 279 |
| Atum em conserva  | 362 |
| Batata chips industrializada  | 607 |
| Biscoito Maisena  | 352 |
| Biscoito recheado com chocolate  | 239 |
| Biscoito recheado com morango  | 230 |
| Biscoito tipo Cream Craker  | 854 |
| Camarão cru  | 201 |
| Coxinha de frango frita  | 532 |
| Ervilha enlatada  | 372 |
| Extrato de tomate  | 498 |
| Farinha de Rosca  | 333 |
| Flocos de milho com sal  | 272 |
| Gelatina  | 235 |
| Leite de vaca desnatado (pó)  | 432 |
| Leite de vaca desnatado (pó)  | 432 |
| Maionese industrializada  | 787 |
| Manteiga com sal  | 579 |
| Margarina com sal  | 894 |
| Milho verde enlatado  | 260 |
| Molho de tomate industrializado  | 418 |
| Palmito em conserva  | 514 |
| Pão de queijo  | 773 |
| Requeijão 558 | 558 |
| Sardinha em conserva  | 666 |
| Seleta de legumes enlatada  | 398 |

Baixo Teor de Sódio (<200 mg/100g de alimento)

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimento (100g)** | **Teor de Sódio (mg)** |
| Achocolatado em pó  | 65 |
| Badejo  | 79 |
| Biscoito de polvilho doce  | 98 |
| Biscoito Wafer de chocolate  | 137 |
| Biscoito Wafer de morango  | 120 |
| Bisteca de porco crua  | 51 |
| Cação em posta cru  | 124 |
| Carne bovina Acém sem gordura crua  | 50 |
| Carne bovina capa de contra filé sem gordura crua  | 81 |
| Carne bovina contra filé sem gordura crua  | 53 |
| Carne bovina coxão duro sem gordura crua  | 49 |
| Carne bovina coxão mole sem gordura crua  | 61 |
| Carne bovina cupim sem gordura crua  | 47 |
| Carne bovina fígado cru  | 76 |
| Carne bovina filé mignon sem gordura crua  | 49 |
| Carne Bovina Lagarto cru  | 54 |
| Carne Bovina Língua crua  | 73 |
| Carne bovina maminha crua  | 37 |
| Carne bovina músculo sem gordura cru 66 | 66 |
| Carne bovina músculo sem gordura crua  | 61 |
| Chantilly spray  | 110 |
| Chocolate ao leite  | 77 |
| Coração de frango cru  | 95 |
| Costela de carne bovina crua  | 70 |
| Costela de porco crua  | 88 |
| Coxa de frango sem pele crua  | 98 |
| Farinha de Milho Amarela  | 45 |
| Farinha Láctea  | 125 |
| Fermento biológico, tablete  | 40 |
| Fígado cru  | 82 |
| Iogurte natural  | 52 |
| Leite condensado  | 94 |
| Leite de coco industrializado  | 44 |
| Leite de vaca integral  | 64 |
| Lombo de porco cru  | 53 |
| Lombo de porco cru | 53 |
| Margarina sem sal  | 78 |
| Merluza crua  | 80 |
| Ovo de galinha  | 168 |
| Paçoca  | 167 |
| Peito de frango sem pele cru  | 56 |
| Pernil Cru  | 102 |
| Pescada branca crua  | 76 |
| Pintado cru  | 43 |
| Porquinho (peixe) cru  | 67 |
| Ricota  | 283 |
| Sobrecoxa de frango sem pele crua  | 80 |
| Toucinho cru  | 50 |

**Baixíssimo Teor de Sódio (<35 mg/100g de alimento**)

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimento (100g)** | **Teor de Sódio (mg)** |
| Açúcar refinado  | 12 |
| Alface americana crua  | 7 |
| Atum fresco  | 30 |
| Batata doce crua  | 9 |
| Beterraba crua  | 10 |
| Catalonha crua  | 9 |
| Chocolate meio amargo  | 9 |
| Farinha de soja  | 6 |
| Feijão fradinho cru  | 10 |
| Flocos de milho sem sal  | 31 |
| Linhaça  | 9 |
| Macarrão com ovos cru  | 15 |
| Macarrão cru  | 7 |
| Mel  | 6 |
| Melão  | 11 |
| Queijo minas  | 31 |
| Rabanete cru  | 11 |
| Uva rubi  | 8 |

**Teor de Sódio Desprezível (<5 mg/100g de alimento)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimento (100g)** | **Teor de Sódio (mg)** |
| Abacate,  | - |
| Abacaxi | - |
| Abóbora crua,  | - |
| Abobrinha italiana | - |
| Acelga crua | 1 |
| Acerola | - |
| Açúcar cristal | - |
| Agrião | - |
| Alface crespa crua | 3 |
| Alface lisa | 4 |
| Alho cru | 5 |
| Almeirão | - |
| Ameixa | - |
| Amendoim grão | - |
| Arroz Branco cru | 1 |
| Arroz integral cru | 1 |
| Aveia em flocos crua | 5 |
| Banana Maçã | - |
| Banana Nanica | - |
| Banana Ouro | - |
| Banana Prata | - |
| Berinjela crua | - |
| Brócolis crus | 3 |
| Broto de feijão | 2 |
| Caju | 3 |
| Cará cru | - |
| Carambola | 4 |
| Cebola crua | 1 |
| Cebolinha cru | 2 |
| Chicória crua | - |
| Chuchu cru | - |
| Couve flor crua | 3 |
| Couve manteiga crua | - |
| Ervilha (em vagem) | - |
| Espinafre cru | - |
| Farinha de mandioca crua | 1 |
| Farinha de trigo | 1 |
| Feijão carioca cru | - |
| Feijão preto cru | - |
| Figo | - |
| Gergelim | - |
| Goiaba branca | - |
| Goiaba vermelha | - |
| Goiabada | 4 |
| Grão de Bico cru | 5 |
| Inhame | - |
| Jabuticaba | - |
| Kiwi | - |
| Laranja Lima | 1 |
| Laranja pêra | - |
| Lentilha crua | 1 |
| Limão Galego | - |
| Limão tahiti | 1 |
| Maçã Argentina | 1 |
| Maçã Fuji | - |
| Mamão Formosa | 3 |
| Mamão papaia | 2 |
| Mandioca crua | 2 |
| Manga Hadem | 1 |
| Manjericão cru | 4 |
| Manteiga sem sal | 4 |
| Maracujá | 2 |
| Melancia | - |
| Milho verde cru | 1 |
| Morango | 1 |
| Noz | 5 |
| Óleo de canola | - |
| Óleo de girassol | - |
| Óleo de milho | - |
| Óleo de soja | - |
| Pepino | - |
| Pêra | 1 |
| Pêssego | - |
| Pêssego em calda | 3 |
| Pimentão amarelo cru | - |
| Pimentão verde cru | - |
| Pimentão vermelho cru | - |
| Pitanga | 2 |
| Repolho branco cru | 4 |
| Salsa crua | 2 |
| Tofu | 1 |
| Tomate cru | 1 |
| Uva Itália | - |
| Vagem crua | - |