

Grupos de alimentos



LEGUMINOSAS

feijões (preto, branco, mulatinho, carioca, fradinho, feijão-fava, feijão de corda, etc), ervilhas, lentilhas, grão-de-bico, etc.



CEREAIS

Arroz (branco, vermelho, negro, integral, parboilizado, arbóreo, etc), milho (grãos e farinha), trigo (grãos, farinha, macarrão e pães), aveia (farinha, farelo, e flocos), centeio, etc.



RAÍZES E TUBÉRCULOS

Mandioca/ macaxeira/ aipim, (incluindo farinha e fécula), batata (inglesa, doce, baroa ou mandioquinha), cará, inhame, etc.



LEGUMES E VERDURAS

Abóbora ou jerimum, abobrinha, berinjela, alface, acelga, agrião, almeirão, brócolis, beterraba, chuchu, cenoura, couve, cebola, jiló, espinafre, maxixe, quiabo, pimentão, pepino, repolho, tomate, couve-flor, etc.

*Incluindo as variedades dentro de cada item, ex: alface roxa, americana, crespa, mimosa...



FRUTAS

Abacate, banana, maçã, kiwi, morango, figo, cajá, uva, manga, mamão, ameixa, maracujá, goiaba, laranja, acerola, abacaxi, melão, amora, araçá, araticum, cagaita, caqui, graviola, jabuticaba, limão, romã, tamarindo, pitomba, tangerina, coco etc.

*Incluindo as variedades dentro de cada item, ex: banana prata, nanica, maçã...



CARNES E OVOS

Carnes de gado, suíno, cabrito, cordeiro, aves, pescados, frutos do mar, ovos de galinha e de outras aves. Também inclui vísceras e miúdos.



LEITES E QUEIJOS

Leite de vaca, leite de cabra, coalhadas, iogurtes naturais e queijos de todos os tipos.



CASTANHAS E NOZES

castanhas (de caju, de baru, do-brasil ou do pará), avelã, pistache, amêndoas, emendoim, etc.