



AÇAÍ PRETO

POLPA DE AÇAÍ PRETO

Uso culinário: A polpa pode ser utilizada na preparação de sobremesas, sucos, vinhos, licores ou sorvete, sua polpa é consumida pura ou acompanhada de farinha de mandioca ou tapioca (pode-se fazer o mingau) e também com peixe assado ou camarão seco.

Funções químicas e nutricionais

Energia (Kcal): 58	Ferro (mg): 0,4
Proteínas (g): 0,8	Retinol (mg): Na
Lipídeos (g): 3,9	Vit. B1 (mg): Tr
Carboidratos (g): 6,2	Vit. B2 (mg): 0,04
Fibras (g): 2,6	Niacina (mg): Tr
Cálcio (mg): 35	Vit. C (mg): Tr
Fósforo (mg) 16	

Fonte: Unicamp (2006)



AÇAÍ BRANCO



AÇAÍ BRANCO COM CAMARÃO



ÁRVORE DE BACURI

BACURI

Uso culinário: é consumido na forma de sucos fermentados e destilados, sorvetes, picolés, bebidas alcoolizadas, como “batidas” e licores, geleia e compota.

Funções químicas e nutricionais

Energia (Kcal): 105	Ferro (mg): 2,20
Proteínas (g): 1,00	Retinol (mg): 30
Lipídeos (g): 2,00	Vit. B1 (mg): 0,04
Carboidratos (g): 22,80	Vit. B2 (mg): 0,04
Fibras (g): 7,40	Niacina (mg): 0,50
Cálcio (mg): 105	Vit. C (mg): 33
Fósforo (mg) 36	

Fonte: Unicamp (2006)



ÁRVORE DE CACAU

CACAU

Uso culinário: além de fruto para exportação, o cacau é utilizado pelas populações locais para consumo da polpa in natura, que é rica em açúcares, ou na forma de refresco, licor. As amêndoas são usadas na fabricação de chocolates caseiros.

FUNÇÕES QUÍMICAS E NUTRICIONAIS

Energia (Kcal): 74	Ferro (mg): 0,3
Proteínas (g): 1	Retinol (mg): Na
Lipídeos (g): 0,1	Vit. B1 (mg): 0,25
Carboidratos (g): 19,4	Vit. B2 (mg): Tr
Fibras (g): 2,2	Niacina (mg): Tr
Cálcio (mg): 12	Vit. C (mg): 3,6
Fósforo (mg) 9	

Fonte: Unicamp (2006)



ÁRVORE DE CUPUAÇU

FRUTO CUPUAÇU

Uso culinário: a polpa é utilizada no preparo de sorvetes, sucos, geleias, doces, musses, bombons, balas, biscoitos e iogurtes. As sementes, depois de secas, são utilizadas na fabricação de chocolate branco ou “cupulate”.

Funções Químicas e Nutricionais

Energia (Kcal): 49	Ferro (mg): 0,3
Proteínas (g): 1	Retinol (mg): 0
Lípídeos (g): 1	Vit. B1 (mg): 0,07
Carboidratos (g): 11	Vit. B2 (mg): 0,07
Fibras (g): 1,6	Niacina (mg): 0
Cálcio (mg): 5	Vit. C (mg): 24,5
Fósforo (mg) 14	

Fonte: Unicamp (2006)



ÁRVORE DE INGÁ

INGÁ

Uso culinário: É consumido in natura ou na forma de creme e doces.

Funções Químicas e Nutricionais

Energia (Kcal): 643	Ferro (mg): 2,3
Proteínas (g): 14,5	Retinol (mg): Na
Lípídeos (g): 63,5	Vit. B1 (mg): 0,30
Carboidratos (g): 15,1	Vit. B2 (mg): Tr
Fibras (g): 7,9	Niacina (mg): Tr
Cálcio (mg): 146	Vit. C (mg): Tr
Fósforo (mg) 853	

Fonte: Unicamp (2006)



ÁRVORE JAMBEIRO

FRUTO JAMBO ROSA

Uso culinário: É consumido in natura ou sob forma de sucos, molhos, compotas, geleias e doces em calda

Funções Químicas e Nutricionais

Energia (Kcal): 27	Ferro (mg): 0,1
Proteínas (g): 1	Retinol (mg): Ra
Lípídeos (g): tr	Vit. B1 (mg): 0,08
Carboidratos (g): 6	Vit. B2 (mg): Tr
Fibras (g): 5,1	Niacina (mg): 1,18
Cálcio (mg): 14	Vit. C (mg): 3,8
Fósforo (mg) 18	

Fonte: Unicamp (2006)



ÁRVORE TAPEREBAZEIRO

FRUTO TAPAREBÁ

Uso culinário: é consumido na forma de sucos fermentados e destilados, sorvetes, picolés, bebidas alcoolizadas, como “batidas” e licores, geleia e compota.

Funções Químicas e Nutricionais

Energia (Kcal): 70	Ferro (mg): 2,2
Proteínas (g): 0,8	Retinol (mg): 23
Lípídeos (g): 2,1	Vit. B1 (mg): 0,08
Carboidratos (g): 13,8	Vit. B2 (mg): 0,06
Fibras (g): 1	Niacina (mg): 0,5
Cálcio (mg): 26	Vit. C (mg): 28
Fósforo (mg) 31	

Fonte: IBGE (2008-2009)



ÁRVORE BURITIZEIRO



MINGAU DE BURITI



JAMBO VERMELHO

JAMBO VERMELHO

Uso culinário: É consumido in natura ou sob forma de sucos, molhos, compotas, geleias e doces em calda

Funções Químicas e Nutricionais

Energia (Kcal): 27	Ferro (mg): 0,1
Proteínas (g): 0,9	Retinol (mg): Na
Lípídeos (g): 0,1	Vit. B1 (mg): 0,08
Carboidratos(g): 6,5	Vit. B2 (mg): 0,04
Fibras (g): 5,1	Niacina (mg): Tr
Cálcio (mg): 14	Vit. C (mg): 3,8
Fósforo (mg) 18	Potássio (mg) 135

Fonte: Unicamp (2006)



ÁRVORE BACABEIRA

BACABA

Uso culinário: É consumido como “vinho de bacaba” e mingau da mesma forma que o “vinho de açaí”. Ambos se assemelham até mesmo em termos nutricionais, contudo a bacaba possui elevado teor de óleo, recomendando-se cautela no consumo.

Funções Químicas e Nutricionais

Energia (Kcal): 212	Ferro (mg): 0,
Proteínas (g): 3,12	Retinol (mg): 0
Lípídeos (g): 19,80	Vit. B1 (mg): 0
Carboidratos(g): 6,60	Vit. B2 (mg): 0
Fibras (g): 12,7	Niacina (mg): 0
Cálcio (mg): 46	Vit. C (mg): 0
Fósforo (mg) 53	

Fonte: Unicamp (2006)



ÁRVORE TUCUMANZEIRO

FRUTO TUCUMÃ

Uso culinário: É consumido in natura ou sob forma de sucos, molhos, compotas, geleias e doces em calda

Funções Químicas e Nutricionais

Energia (Kcal): 262	Ferro (mg): 0,
Proteínas (g): 2,1	Retinol (mg): Na
Lípídeos (g): 19,1	Vit. B1 (mg): 0,06
Carboidratos(g): 26,5	Vit. B2 (mg): Tr
Fibras (g): 12,7	Niacina (mg): Tr
Cálcio (mg): 46	Vit. C (mg): 18
Fósforo (mg) 53	

Fonte: Unicamp (2006)



FRUTO MANGA

FRUTO JAMBO ROSA

Uso culinário: É consumido in natura ou sob forma de sucos, molhos, compotas, geleias e doces em calda

Funções Químicas e Nutricionais

Energia (Kcal): 64	Ferro (mg): 0,1
Proteínas (g): 0,4	Retinol (mg): na
Lipídeos (g): 0,3	Vit. B1 (mg): 0,02
Carboidratos (g): 16,7	Vit. B2 (mg): 0,06
Fibras (g): 1,6	Niacina (mg): Tr
Cálcio (mg): 12	Vit. C (mg): 17,4
Fósforo (mg): 9	

Fonte: Unicamp (2006)



PEIXE MAPARÁ ASSADO



PEIXE MAPARÁ



ÁRVORE FRUTA PÃO

FRUTA PÃO

Uso culinário: É consumido sob forma de bolos, mingau, pudim, geleias e doces em calda

Funções Químicas e Nutricionais

Energia (Kcal): 67	Ferro (mg): 0,2
Proteínas (g): 1,1	Magnésio (mg): 24
Lipídeos (g): 0,2	Potássio (mg): 188
Carboidratos (g): 17,2	Vit. B1 (mg): 0,03
Fibras (g): 5,5	Cobre (mg): 0,1
Cálcio (mg): 34	Vit. C (mg): 9,9
Fósforo (mg): 27	

Fonte: Unicamp (2006)



CAMARÃO



CAMARÃO FRITO



ÁRVORE LIMOEIRO



LIMONADA



ÁRVORE JENIPAPO

JENIPAPO

Uso Culinário: fruto de sabor doce, que é utilizado no preparo de suco, jenipapada, passas, vinagre, doce e licor. A parte sólida é a polpa, utilizada em doces, e a líquida, em refrescos, vinhos e licores. Se o jenipapo for para compota ou doce cristalizado, não se deve macerar a polpa. A polpa pode ser congelada

Funções Químicas e Nutricionais

Energia (Kcal): 113	Ferro (mg): 3,6
Proteínas (g): 5,2	Retinol (mg): 30
Lípídeos (g): 0,3	Vit. B1 (mg): 0,04
Carboidratos (g): 25,7	Vit. B2 (mg): 0,04
Fibras (g): 9,4	Niacina (mg): 0,5
Cálcio (mg): 40	Vit. C (mg): 33
Fósforo (mg): 58	

Fonte: Unicamp (2006)



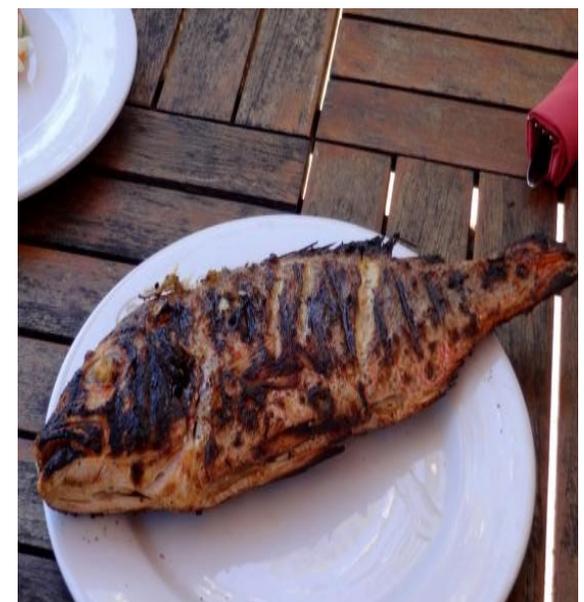
JAMBU



TACACÁ COM JAMBU



PEIXE PESCADA



PESCADA ASSADA



ARVORE GOIABEIRA

GOIABA

Uso culinário: É consumido in natura ou sob forma de sucos, molhos, compotas, geleias e doces em calda

Funções Químicas e Nutricionais

Energia (Kcal): 54	Ferro (mg): 0,2
Proteínas (g): 1,1	Retinol (mg): 38
Lipídeos (g): 0,4	Vit. B1 (mg): Tr
Carboidratos(g): 13	Vit. B2 (mg): Tr
Fibras (g): 6,2	Niacina (mg): Tr
Cálcio (mg): 4	Vit. C (mg): 80,6
Fósforo (mg) 15	

Fonte: Unicamp (2006)



FRANGO CAIPIRA

FRANGO CAIPIRA

Uso culinário: Consumido na forma de assado, cozido, frito, sopa e canja.

Funções Químicas e Nutricionais

Energia (Kcal): 159	Ferro (mg): 0,3
Proteínas (g): 32	Zinco (mg): 0,8
Lipídeos (g): 2,5	Vit. B1 (mg): 0,1
Carboidratos (g): 11	Potássio (mg): 387
Fibras (g): 0,4	Niacina (mg): 24,8
Cálcio (mg): 5,3	Vit. C (mg): 20
Fósforo (mg): 295	Magnésio (mg): 13,3

Fonte: Duarte e Jorge (2012)



ARVORE DE CAMAPÚ

CAMAPÚ

Uso culinário: Consumido na forma in natura, também é utilizado na forma de geleia ou como decoração em saladas.

Funções Químicas e Nutricionais

Energia (Kcal): 49	Ferro (mg): 1,7
Proteínas (g): 1,5	Retinol (mg): 30
Lipídeos (g): 0,3	Vit. B3 (mg): 0,8
Carboidratos (g): 11	Vit. B2 (mg): 0,17
Fibras (g): 0,4	Niacina (mg): 0,8
Cálcio (mg): 0,9	Vit. C (mg): 20
Fósforo (mg): 21	Vit A (UI): 1.730

Fonte: Duarte e Jorge (2012)



PATO

Uso culinário: Consumido na forma cozida como pato no tucupi, arroz de pato, pato assado

Funções Químicas e Nutricionais

Energia (Kcal): 113	Ferro (mg): 30,4
Proteínas (g): 5,2	Retinol (mg): 29
Lipídeos (g): 0,3	Vit. B1 (mg): 0,2
Carboidratos (g):0	Vit. B2 (mg): 2,7
Fibras (g): 0	Niacina (mg): 0,5
Cálcio (mg): 139,5	Vit. C (mg): 35,5
Fósforo (mg): 1762,5	Magnésio (mg): 190,2

Fonte: Unicamp (2006)