

CONSUMO DIÁRIO POR ADULTO



RECOMENDADO: 2 000 kcal
DISPONÍVEL 3 811 kcal (2012)
PARA CONSUMO: 3 895 kcal (2016)

DISPONIBILIDADES ALIMENTARES DIÁRIAS DE VITAMINAS PER CAPITA

VITAMINA A 1,1314 mg		39,5%	+		23,6%
VITAMINA D 0,0048 mg		62,5%	+		27,1%
VITAMINA E 33,0 mg		81,2%			
VITAMINA B1 2,2 mg		36,4%	+		27,3%
VITAMINA B2 1,6 mg		43,8%	+		37,5%
VITAMINA B3 57,2 mg		39,0%	+		21,0%
VITAMINA B6 3,3 mg		30,3%	+		24,2%
VITAMINA B12 0,0098 mg		69,4%	+		16,3%
VITAMINA C 156,0 mg		46,6%	+		31,6%

DISPONÍVEL PARA CONSUMO 2016

fonte: INE, Balança Alimentar Portuguesa 2012-2016

DISPONIBILIDADE DIÁRIA POR HABITANTE

CEREAIS, RAÍZES e TUBÉRCULOS

564,0 g 1.397 kcal

Proteínas 34,1 g
 Hidratos de Carbono 298,0 g
 Gorduras 5,3 g

LEITE e PRODUTOS LÁCTEOS

316,1 g 279 kcal

Proteínas 17,1 g
 Hidratos de Carbono 21,6 g
 Gorduras 13,7 g

CARNE, PESCADO e OVOS

300,3 g 522 kcal

Proteínas 59,6 g
 Hidratos de Carbono 0,1 g
 Gorduras 31,3 g

HORTÍCOLAS

295,9 g 64 kcal

Proteínas 4,1 g
 Hidratos de Carbono 7,5 g
 Gorduras 0,9 g

FRUTOS

232,6 g 173 kcal

Proteínas 2,4 g
 Hidratos de Carbono 27,1 g
 Gorduras 4,5 g

ÓLEOS e GORDURAS

104,8 g 848 kcal

Proteínas 2,1 g
 Hidratos de Carbono 0,1 g
 Gorduras 93,2 g

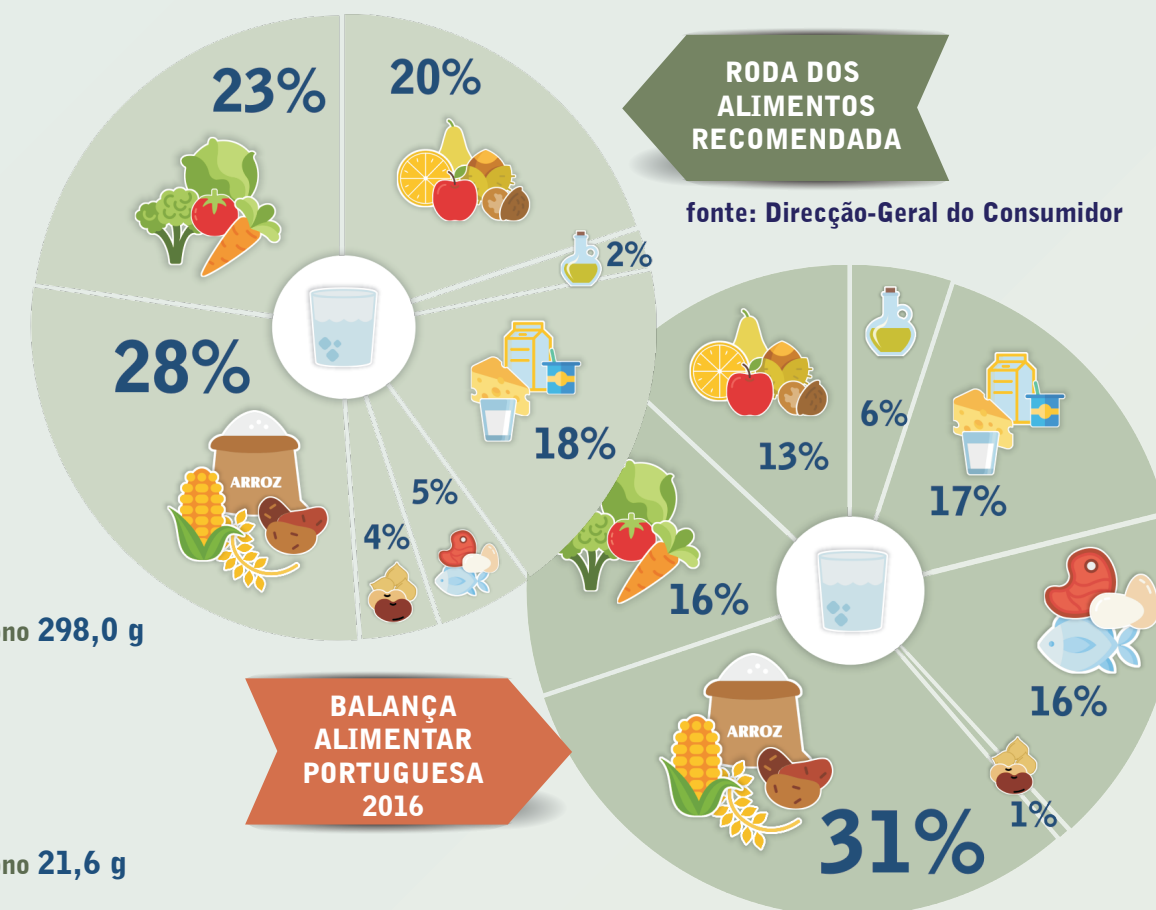
LEGUMINOSAS SECAS

11,2 g 37 kcal

Proteínas 2,3 g
 Hidratos de Carbono 5,2 g
 Gorduras 0,2 g

RODA DOS ALIMENTOS RECOMENDADA

fonte: Direcção-Geral do Consumidor



BALANÇA ALIMENTAR PORTUGUESA 2016

DISPONIBILIDADES ALIMENTARES DIÁRIAS DE MINERAIS PER CAPITA

SÓDIO 1.194,5 mg		30,2%	+		19,2%
POTÁSSIO 4.931,5 mg		20,4%	+		15,0%
CÁLCIO 951,9 mg		59,1%	+		11,3%
FÓSFORO 1.865,7 mg		24,6%	+		23,7%
MAGNÉSIO 425,1 mg		28,3%	+		11,3%
FERRO 14,6 mg		30,1%	+		18,5%
ZINCO 14,2 mg		31,7%	+		27,5%



INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA
 STATISTICS PORTUGAL

Saiba mais na publicação “Balança Alimentar Portuguesa 2012-2016” em www.ine.pt