

**Percentual de Nutrientes contidos em partes não convencionais dos alimentos em relação à parte convencional:**

<b>Tipo</b>	<b>Alimento</b>	<b>Parte não convencional</b>	<b>Proteína</b>	<b>Carboidrato</b>	<b>Lipídeo</b>	<b>Fibras</b>	<b>Vit C</b>	<b>Cálcio</b>	<b>Potássio</b>	<b>Fósforo</b>
Legumes e verduras	Abacaxi	Casca	102% +	—	203% +	151% +	61,5% +	119% +	60% +	17% +
	Abóbora	Casca	104% +	—	200% +	120% +	—	—	54,5% +	—
	Berinjela	Casca	19.4% +	—	56.2% +	29,2% +	—	—	59% +	—
	Cenoura	Casca	32.4% +	—	182% +	30,6% +	—	—	169% +	—
		Rama	306% +	—	438% +	187.4% +	—	—	—	—
	Chuchu	Casca	71,5% +	—	9% +	207% +	—	21,4% +	—	—
Salsinha	Talo	—	—	—	181% +	—	0,64% +	12% +	—	
Frutas	Banana	Casca	—	—	—	—	—	—	106,6% +	—
	Goiaba	Casca	110% +	—	—	40,5% +	—	—	—	—
	Laranja	Casca	22,4% +	386% +	137 +	604% +	—	4607% +	57% +	465% +
	Limão	Casca	204% +	143% +	283% +	454% +	—	—	1053% +	—
	Maçã	Casca	72% +	—	312% +	242% +	102% +	—	—	—
	Mamão	Casca	206% +	—	—	53% +	—	—	67% +	43% +
	Melancia	Casca	39% +	—	—	164% +	—	—	388% +	—

Adaptado de: SESI, 2008: Programa alimente-se bem: Tabela de composição química das partes não convencionais dos alimentos.