

# Grãos e Sementes



# Categorias

- Alimentos > Graos e Sementes > **Abobora em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Amaranto em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Amendoa em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Arroz em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Aveia em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Avela em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Castanha da India em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Castanha de Caju em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Castanha do Para em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Centeio em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Cevada em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Chia em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Ervilha em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Feijao em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Gergelim em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Girassol em Grao e Semente**

# Categorias

- Alimentos > Graos e Sementes > **Granola em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Grao de bico**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Lentilha em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Linhaca em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Macadamia em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Malte em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Milho para canjica**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Milho para pipoca**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Mix de Graos e Sementes**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Nozes em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Outros Graos e Sementes**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Pistache em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Quinoa em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Soja em Grao e Semente**
- Alimentos > Graos e Sementes > **Trigo em Grao e Semente**

## Alimentos > Graos e Sementes > **Abobora em Grao e Semente**

A semente de **abóbora**, também conhecida na América do Norte como pepita, é a semente comestível de uma abóbora ou de outras cultivares de abóbora. As sementes são tipicamente planas e assimetricamente ovais, têm uma casca externa branca e são de cor verde claro após a remoção da casca.



## Alimentos > Graos e Sementes > **Amaranto em Grao e Semente**

A semente de **amaranto** é de origem peruana, possui um alto valor nutricional e é considerada um superalimento. Isto significa que a semente possui um alto teor de fitonutrientes e traz diversos benefícios à saúde.

O amaranto pode ser acrescentado em vitaminas, saladas de fruta, saladas cruas, iogurtes e cereais. Também pode ser utilizado como substituto da farinha de trigo para preparar bolos e biscoitos, assim como para substituir o arroz, macarrão e a quinoa.



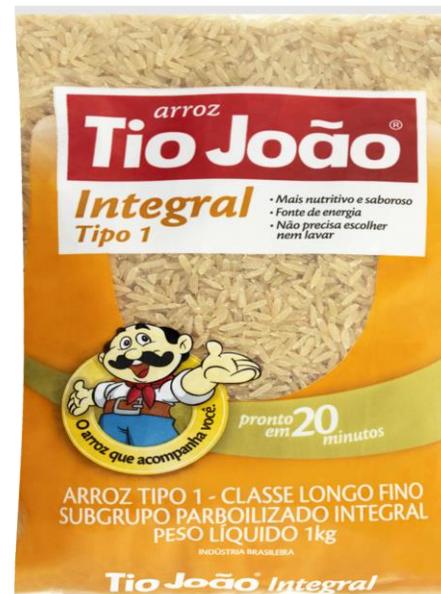
## Alimentos > Graos e Sementes > **Amendoa em Grao e Semente**

**Amêndoa** é o fruto da árvore *Prunus dulcis*, integrante da família Rosaceae. É importante para impulsionar a perda de peso e ajudar a “afastar” o diabetes.



## Alimentos > Graos e Sementes > Arroz em Grao e Semente

O **arroz** é uma das principais fontes de carboidratos, fornecendo energia ao organismo. Entram nesta categoria todos os tipos de arroz, como o branco e o integral.



# Alimentos > Graos e Sementes > Aveia em Grao e Semente

A **aveia**, conhecida cientificamente como *Avena sativa*, é um dos cereais mais saudáveis da terra. Isso acontece pois ela é um grão integral, sem glúten e uma grande fonte de vitaminas. Pode ser usada em diversos tipos de pratos como saladas, massas de pães, incrementando em arroz, entre outros.



## Alimentos > Graos e Sementes > **Avela em Grao e Semente**

A **avelã** é uma fruta considerada exótica, nascida da aveleira, cientificamente conhecida como *Corylus avellana*, da família Betulaceae. Ela é originária da América do Norte, particularmente as espécies *Corylus americana* e *C. C.* É fonte de magnésio e vitaminas do complexo B, que servem como anti-inflamatórios que protegem o coração. É fonte de cálcio, que previne contra problemas nos ossos como a osteoporose, e ainda melhora a saúde dos dentes.



## Alimentos > Graos e Sementes > **Castanha da Índia em Grao e Semente**

A **castanha da Índia** é uma árvore nativa da Península Balcânica, mas é cultivada em todo o mundo. As flores são brancas ou rosas e o fruto é redondo com uma casca espessa, verde e espinhosa, contendo uma semente marrom brilhante (a castanha). É fonte de uma substância nomeada como escina, além de outros componentes como a aescigenina, taninos, flavonóides, fitoesterol, ácidos graxos essenciais, proteínas, vitaminas e carboidratos.



## Alimentos > Graos e Sementes > **Castanha de Caju em Grao e Semente**

O **caju** é muitas vezes tido como o fruto do cajueiro quando, na verdade, trata-se de um pseudofruto. O que entendemos popularmente como “caju” se constitui de duas partes: o fruto propriamente dito, que é a castanha; e seu pedúnculo floral, o pseudofruto, um corpo piriforme, amarelo, rosado ou vermelho.



## Alimentos > Graos e Sementes > Castanha do Para em Grao e Semente

A **castanha do Pará** é um fruto da família das oleaginosas. Possui diversos benefícios para a saúde, já que são ricas em proteínas, fibras, selênio, magnésio, fósforo, zinco e vitaminas do complexo B e vitamina E.



## Alimentos > Graos e Sementes > **Centeio em Grao e Semente**

O **centeio** é um cereal em grão e o seu nome científico é *Secale cereale*. É semelhante ao trigo, mas é mais comprido e mais esguio. A cor do centeio varia do castanho amarelado a um verde acinzentado. É rico em nutrientes como vitamina B1, ferro, potássio, ácido fólico, magnésio e cálcio.



## Alimentos > Graos e Sementes > Cevada em Grao e Semente

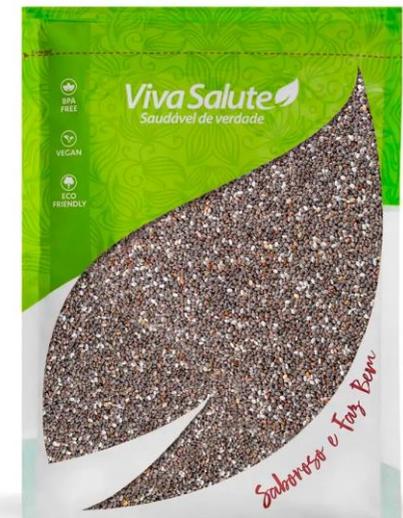
A **cevada** em grãos é cheia de benefícios para a saúde. É um grão consumido desde a antiguidade e já foi o mais consumido do mundo. É um cereal rico em carboidratos, fibras, vitaminas do complexo B e minerais como selênio e magnésio. Pode ser utilizada para a produção de pão, torrada, bolacha, biscoito, bolos, macarrão, pizza, salgadinhos, hambúrguer, entre outros.



## Alimentos > Graos e Sementes > Chia em Grao e Semente

As sementes de **chia** são as sementes comestíveis da *Salvia hispanica*, uma planta com flor da família da hortelã nativa do centro e sul do México

A chia é uma fonte natural de ácidos graxos ômega-3 (ácido alfa linolenico) e fibras. Possui ainda um baixo índice glicêmico – recomendada para diabéticos –, e contém uma concentração significativa de antioxidantes.



## Alimentos > Graos e Sementes > Ervilha em Grao e Semente

A **ervilha**, diferente dos enlatados e conservas, é uma planta com diversas variedades, onde de suas vagens são extraídos vários tipos de grãos. É rico em cálcio e ajuda a prevenir doenças como osteoporose. Seu uso mais conhecido é para fazer sopa de ervilha.



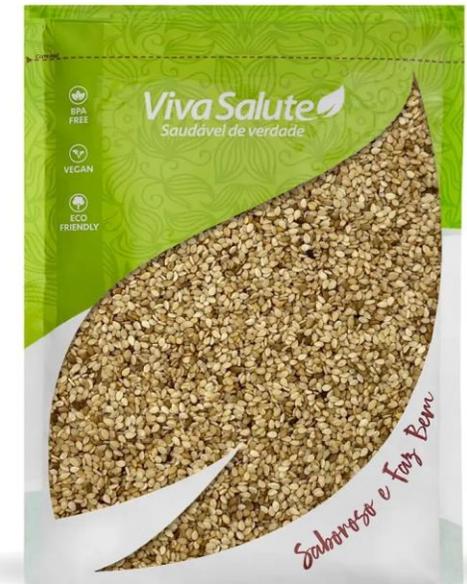
## Alimentos > Graos e Sementes > Feijao em Grao e Semente

O **feijão** é um nome comum para a família Fabaceae, e tem vários tipos dele que entram na categoria, como, por exemplo, o feijão vermelho, o feijão carioca, o feijão preto, o feijão branco, entre outros. É uma fonte rica de vitaminas, ferro e proteínas.



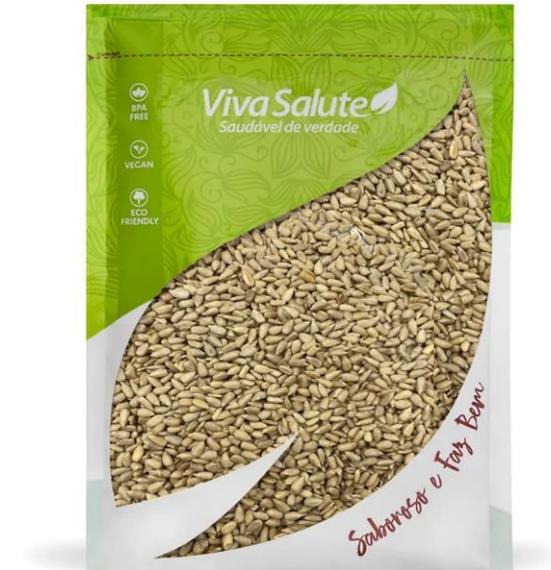
## Alimentos > Graos e Sementes > **Gergelim em Grao e Semente**

O **gergelim** é uma semente cultivada há mais de cinco mil anos: já era usado com mel na civilização egípcia como um aliado da beleza. Hoje, é muito comum utilizar o alimento para polvilhar pães, bolos, sopas e, até mesmo, sushis. Graças ao seu alto valor nutricional, o produto é muito usado na medicina Ayurveda, um dos sistemas medicinais mais antigos do mundo, de origem indiana e que serviu de base para a medicina tradicional chinesa.



## Alimentos > Graos e Sementes > **Girassol em Grao e Semente**

A semente de **girassol** é rica em gorduras saudáveis, proteínas, fibras e antioxidantes, que ajudam a combater a prisão de ventre, a prevenir doenças cardiovasculares, como pressão alta ou infarto, além de ainda ajudar na perda de peso.



## Alimentos > Graos e Sementes > **Granola em Grao e Semente**

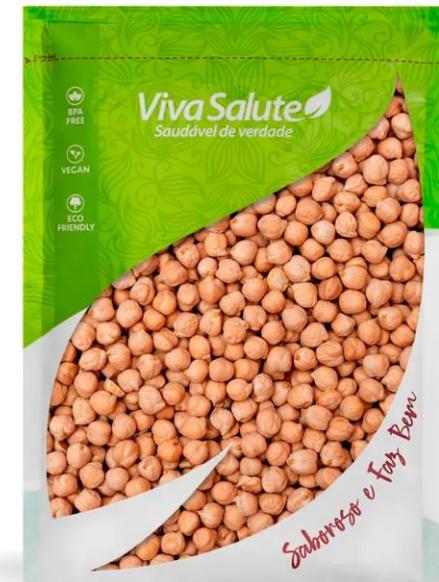
A **granola** é um composto de cinco cereais torrados – aveia, arroz, trigo, milho e centeio –, misturados com mel ou açúcar mascavo e frutas, como uvas passas, flocos de maçã e castanhas.

As fibras presentes na granola promovem saciedade, auxiliam no controle da glicemia e redução do colesterol e junto com os antioxidantes, mantém o intestino saudável.



## Alimentos > Graos e Sementes > **Grao de bico**

O **grão-de-bico** é uma leguminosa da família das fabáceas, muito distribuída na Índia e no Mediterrâneo, e contém grandes quantidades de ferro, por isso seu consumo ajuda a repor o mineral perdido. A leguminosa é rica em proteínas e possui índice glicêmico baixo, com isso a digestão é mais fácil, causando um tempo maior de saciedade, já que o pâncreas não fica sobrecarregado.



## Alimentos > Graos e Sementes > **Lentilha em Grao e Semente**

As **lentilhas** são bastante versáteis, podendo substituir o feijão no dia a dia, e também é ingrediente de diversas receitas. Além disso, é uma leguminosa bastante nutritiva. Contém proteína, ferro, magnésio, potássio, vitaminas, zinco, fibras e poucas calorias.



## Alimentos > Graos e Sementes > Linhaca em Grao e Semente

A **linhaca** é a semente do linho, pertence a família Linaceae, é também muito utilizada na culinária. É preferível que se consuma sem casca, triturada, para melhor aproveitamento do seu alto valor nutritivo, pois é rica em fibras, ácidos graxos e proteína.



## Alimentos > Graos e Sementes > **Macadamia em Grao e Semente**

**Macadâmia**, noz-macadâmia ou noz-de-Queensland, são designações dada à noz conhecida pelo nome comercial de macadâmia, a semente comestível de duas espécies de árvores do género *Macadamia* da família das Proteaceae.

Ela ainda é fonte das chamadas “gorduras boas”, proteínas, fibras, minerais e vitaminas.



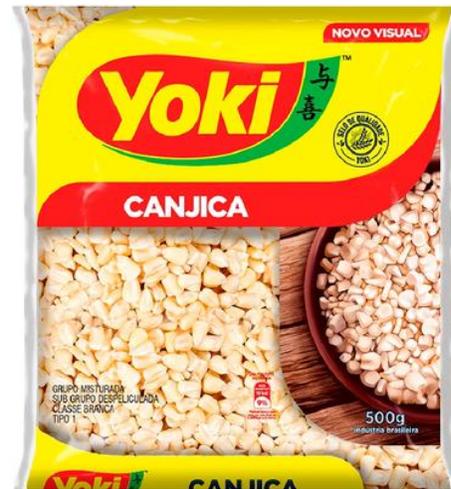
## Alimentos > Graos e Sementes > **Malte em Grao e Semente**

O **malte** é um produto originado da germinação e dessecação de cereais, sendo usado para a produção de bebidas e alimentos.



## Alimentos > Graos e Sementes > **Milho para canjica**

O **milho para canjica** é feito com o milho branco, uma variedade de milho, sendo um dos tipos de milho mais macios que existe. Também pode ser feito com milho amarelo.



## Alimentos > Graos e Sementes > **Milho para pipoca**

O **milho de pipoca** possui umidade entre 12% e 16% que ajuda a estourar o grão após ser aquecido na panela, sendo mais resistente do que o milho comum.



## Alimentos > Graos e Sementes > **Mix de Graos e Sementes**

O **mix de grão e sementes** é composto por um grupo seletivo de grãos e sementes que proporcionam um sabor diferenciado na alimentação. Podem ser usados em diversos pratos e preparações, como saladas, bolos, tortas, entre outros.



## Alimentos > Graos e Sementes > Nozes em Grao e Semente

As **nozes** são da mesma família das castanhas e avelãs, e possuem uma casca rígida. Em relação a sua composição nutricional, apesar de ser um pouco calórica (por isso a necessidade de moderação ao seu consumo), possuem proteínas, minerais, vitaminas, gorduras saudáveis e fibras que agem em prol do bom funcionamento do organismo, tornando-o saudável.





## Alimentos > Graos e Sementes > Pistache em Grao e Semente

O **pistache** é uma fruta que cresce na árvore de nome científico Pistacia, sendo conhecida por ser uma fonte de gorduras saudáveis, proteínas, fibras e antioxidantes. O pistache contém nutrientes essenciais e auxilia a perda de peso, faz bem para a saúde do coração e do intestino, entre outros benefícios.



# Alimentos > Graos e Sementes > Quinoa em Grao e Semente

A **quinoa** é considerada um superalimento, e é uma semente rica em proteínas, com diversas finalidades, como, por exemplo, na ajuda no fortalecimento muscular. É fácil de cozinhar e é super versátil, podendo ser consumida em qualquer refeição.



# Alimentos > Graos e Sementes > Soja em Grao e Semente

A **soja** é um grão rico em proteína, vitaminas e minerais. É utilizada em diversos alimentos.



## Alimentos > Graos e Sementes > Trigo em Grao e Semente

O **trigo** é um alimento bastante utilizado para a preparação de farinhas, como o pão, e também na fabricação de cerveja junto com o malte, porém atenção: o trigo é diferente da cevada, que passa pelo processo de malteação, enquanto o trigo não passa por esse processo.



# ATENÇÃO PARA A CLASSIFICAÇÃO

Indique a marca, NÃO classifique em ND

Não fazem parte da categoria de grãos e sementes os produtos abaixo:

1. Semente para semeadura  
Categoria correta: Casa e Construção > Jardinagem > **Plantas, flores e sementes**
2. Grão de bico, lentilha e soja em enlatados e conserva/congelados  
Categoria correta:  
Alimentos e Bebidas > Enlatados e Conservas > **Outros Enlatados e Conservas**  
Alimentos e Bebidas > Congelados > **Legumes/Verduras Congelados**



Plantas, flores e sementes



Outros enlatados e conservas

# ATENÇÃO PARA A CLASSIFICAÇÃO

Indique a marca, NÃO classifique em ND

Continuação:

## 3. Ervilha em enlatados e conserva/congelados

Categoria correta:

Alimentos e Bebidas > Enlatados e Conservas > **Ervilha**

Alimentos e Bebidas > Congelados > **Legumes/Verduras Congelados**

## 4. Aveia em flocos

Categoria correta: Alimentos e Bebidas > Farinaceos > **Aveia**



Legumes e verduras congelados



Farináceos > Farinha de Aveia