

manual de contagem de carboidratos

Rodrigo Nunes Lamounier



NOSSO FOCO É A SAÚDE

autor

Rodrigo Nunes Lamounier

- Médico Endocrinologista • CRM-MG 31.293
- Doutor em Endocrinologia pela Faculdade de Medicina da USP
- Prof. Visitante da Fac. Medicina da Universidade da Pensilvânia (UPenn), Filadélfia, EUA
- Coordenador da Clínica de Endocrinologia - EndoMG do Hospital Mater Dei
- Diretor Clínico do Centro de Diabetes de Belo Horizonte (CDBH)

colaboradores

Angelo Ricardo Coutinho

- Médico Endocrinologista . CRM – MG 46.472
- Preceptor do curso de Especialização em Endocrinologia e Metabologia do Hospital Mater Dei
- Preceptor do Ambulatório de Obesidade e Endocrinologia Geral do Hospital da Baleia
- Referência do programa de Emagrecimento Saudável do CDBH

Beatriz Diniz Gabriel

- Nutricionista especialista em Nutrição Clínica CRN – 3672
- Mestre em Educação em Diabetes pelo IEP-Santa Casa BH
- Secretária SBD/MG – Gestão 2016-17
- Educadora em Diabetes e bomba de insulina

Glauciane Lilian Carvalho Mendes

- Enfermeira COREN – MG 252727

- Especialista em terapia intensiva em adultos pela UNA
- Coordenadora do Programa de Educação em Diabetes do CDBH
- Educadora em bomba de insulina e monitoração contínua de glicose

Laura Inez de Souza Salvador

- Nutricionista do CDBH CRN – MG 4814
- Especialista em nutrição clínica funcional pela Universidade Cruzeiro do Sul
- Educadora em diabetes pelo laboratório Eli Lilly do Brasil e ADJ

Patrícia Amaral Fulgêncio da C. Menezes

- Médica Endocrinologista CRM – MG 28.911
- Professora da Faculdade de Ciências Médicas de MG
- Vice Presidente da SBD – MG Gestão 2016-17

prefácio

O tratamento do diabetes é algo desafiador. Especialmente no diabetes tipo 1, o controle glicêmico adequado, depende de complexa interação entre dose de insulina, ingestão alimentar e prática de exercícios físicos.

Do Ponto de vista nutricional, antes prevalecia o conceito da “dieta do diabético”: “não pode isso, não pode aquilo...”

Mas o que se busca com o tratamento? Saúde? E o que é saúde, senão a capacidade de uma pessoa de encarar a vida, com energia e disposição para perseguir seus sonhos, alavancar projetos, lidar com as frustrações. A saúde em si não é um objetivo de vida, mas a ferramenta necessária para viver.

O ato de alimentar-se, assim como o exercício físico é a essência da noção do conceito de saudável.

O controle glicêmico é também um meio de buscar saúde no tratamento, com equilíbrio, mais responsabilidade e menos restrições.

O tratamento é em si cuidar e capacitar a pessoa com o diabetes para o autocuidado, para gerenciar seu tratamento e ir em frente.

A Contagem de carboidratos é uma ferramenta muito importante para a melhora do controle glicêmico e da adesão do paciente ao tratamento, estando bem estabelecida há mais de 20 anos.

Correlacionar a quantidade de carboidratos ingerida com a dose de insulina a ser aplicada, além de ser lógico e intuitivo, permite mais flexibilidade na escolha dos alimentos e faz do sujeito, o principal ator do seu próprio tratamento.

Apresentamos a 4ª edição deste manual que, desde 2008, já teve mais de 100 mil exemplares publicados e distribuídos no Brasil como forma de ajudar as pessoas com diabetes neste processo.

Contribuindo para que a pessoa com diabetes esteja sempre apta e disposta para as mais diversas atividades e desafios que a vida lhe oferecer.

Dr. Rodrigo Nunes Lamounier, MD, PhD

sumário

A PIRÂMIDE ALIMENTAR		13
ALIMENTOS FUNCIONAIS		15
EFEITO DOS CARBOIDRATOS NA GLICEMIA		19
ÍNDICE GLICÊMICO		21
CARGA GLICÊMICA		25
COMO FUNCIONA A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS		25
- Método de substituições ou Lista de equivalentes		25
- Método de gramas de carboidratos		26
EFEITO DAS PROTEÍNAS E GORDURAS NA GLICEMIA		31
- Para usuários de bomba de infusão de insulina		33
ESCOLHAS DE ALIMENTOS PARA TRATAMENTO DE HIPOGLICEMIA		35
APRENDENDO A LER OS RÓTULOS		37
“DIET E LIGHT”: ENTENDA A DIFERENÇA		40
ADOÇANTES		42
MEDIDAS CASEIRAS E PESO DOS ALIMENTOS		46
SUCOS FUNCIONAIS		51
DIVISÕES E NAVEGAÇÃO DA TABELA		54
TABELA DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS		59
LISTA DE SUBSTITUIÇÕES POR EQUIVALENTES DE CARBOIDRATOS		137
NOTA DOS AUTORES		144
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS		145

manual de contagem de carboidratos

A PIRÂMIDE ALIMENTAR

A Pirâmide Alimentar é uma representação em forma de gráfico, com noção de proporção entre os grupos alimentares, que tem como objetivo orientar e estimular a população a fazer escolhas alimentares saudáveis.

Nela conseguimos visualizar com facilidade quais alimentos devem ser consumidos em grandes porções (ou em mais porções) e quais devem ser reduzidos e/ou evitados.

A pirâmide alimentar foi redesenhada com o objetivo de melhorar a qualidade da dieta das pessoas. A pirâmide enfatiza a prática de exercícios físicos e o consumo de água mostrando à população a importância de se manter sempre hidratado, além de deixar claro que nem todos os carboidratos são benéficos assim como não são todas as gorduras que devem ser evitadas.

Outros aspectos da pirâmide alimentar são:

- Um degrau exclusivo para as oleaginosas e leguminosas (castanhas, nozes, amêndoas, feijões e soja), que são fontes



de proteínas vegetais, gorduras insaturadas (ômega 3), selênio, vitaminas, antioxidantes e fibras;

- Uma dose de vinho tinto (100 ml) - O consumo moderado de etanol produz efeito cardioprotetor, principalmente pelo aumento nos níveis de HDL (bom colesterol). O vinho tinto, além de conter etanol, é rico em polifenóis ou compostos fenólicos, que estão presentes nas cascas e nas sementes das uvas vermelhas e comprovadamente possuem atividade antioxidante.

Atenção: o benefício só é visto com o consumo leve do álcool! A ingestão excessiva, acima destas quantidades recomendadas, pode trazer sérios prejuízos à saúde.

Os carboidratos são alimentos energéticos. Incluem os pães, cereais, farinhas, arroz e massas. A pirâmide reforça a importância dos cereais integrais, ricos em fibras, que estão na base. Já o pão branco, o arroz branco, assim como as massas comuns e farinhas refinadas passam para o ápice, juntamente com os doces (devem ser consumidos com moderação).

As proteínas, alimentos construtores, apesar de muito importantes, são requeridas pelo organismo em menor proporção. Podem ser de origem animal (carne, ovos, peixes, aves, leite e derivados) ou vegetal (feijão, leguminosas em geral). Na pirâmide houve desmembramento deste grupo – as carnes brancas (frango e peixe) juntaram-se aos ovos na parte mais baixa (incentivando um maior consumo). Já as carnes vermelhas foram para o topo juntamente com a manteiga, sugerindo consumo moderado.

Os chamados alimentos reguladores (verduras, legumes e frutas) são fontes de vitaminas, minerais e fibras e possuem em sua composição os fitoesteróis que ajudam a reduzir o LDL (colesterol ruim) e possuem ação antioxidante, retardando o envelhecimento das células.

Os óleos vegetais como o azeite de oliva, óleo de canola, óleo de milho e de girassol são ricos em gorduras polinsaturadas, monoinsaturadas e em ômega 3, 6 e 9, benéficos para o sistema cardiovascular e para o controle do teor de lipídeos no sangue. Sendo assim, nesta pirâmide, se deslocaram para a base.

ALIMENTOS FUNCIONAIS

Alimento funcional é aquele alimento ou ingrediente que, além das funções nutricionais básicas produz efeitos metabólicos e/ou fisiológicos benéficos à saúde. São considerados promotores de saúde por estarem associados à redução do risco de algumas doenças crônicas, como por exemplo câncer e diabetes. Mas é preciso ter consciência de que os alimentos funcionais não funcionam como medicamentos. Para que seus benefícios sejam alcançados, é preciso consumi-los de maneira regular, incluindo-os na alimentação diária.

A ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) é o órgão que inspeciona e legisla os alimentos e nutrientes chamados funcionais conforme quadro abaixo:

ALIMENTO	COMPOSTO FUNCIONAL	AÇÃO NO ORGANISMO
AVEIA	Betaglucana Lignanas	- Diminui velocidade de absorção da glicose - Reduz a absorção de colesterol; - Pode diminuir risco de câncer
SOJA	Isoflavonas	- Redução dos sintomas da menopausa; - Pode prevenir cancer; - Reduz o colesterol; - Prevenção de osteoporose
OLEAGINOSAS	Ácido Graxo Insaturado	- Ação Antioxidante; - Antiinflamatória; - Reduz LDL (Colesterol ruim) e aumenta o HDL- colesterol (bom); - Ex: Castanhas, nozes, amêndoas, avelã
CANELA	Polifenóis	- Redução da glicemia pós-prandial, retarda o esvaziamento gástrico; - Ação Antioxidante

ALIMENTO	COMPOSTO FUNCIONAL	AÇÃO NO ORGANISMO
AZEITE DE OLIVA	Ômega 3	- Ação Antioxidante; - Ação anti-inflamatória; - Aumenta o HDL-colesterol (bom).
TOMATE	Licopeno	- Pode prevenir câncer; - Antioxidante.
LINHAÇA	Ômega 3	Evita picos de glicose; - Favorece a manutenção dos níveis de triglicérides e colesterol; - Diminui risco de doenças cardiovasculares; - Ação antiinflamatória.
CEBOLA	Frutoligosacarídeos	- Contribuem para o equilíbrio da flora intestinal.
CHIA	Ômega 3 e 6 Fibras	- Sensação de saciedade; - Lentifica a absorção de carboidrato; - Auxilia na perda de peso.
UVAS ROXAS E VINHO	Resveratrol	- Antioxidante; - Diminui risco de doenças cardiovasculares e formação de ateromas; - Vasodilatador.

ALIMENTO	COMPOSTO FUNCIONAL	AÇÃO NO ORGANISMO
ALHO	Alicina	<ul style="list-style-type: none"> - Diminui risco de câncer de pulmão, estômago e fígado; - Reduz a pressão arterial, assim como o colesterol ruim (LDL); - Ação antiinflamatória; - Aumenta a imunidade.
CHÁ VERDE	Catequinas	<ul style="list-style-type: none"> - Aceleram o metabolismo, pode auxiliar na perda de peso; - Previne o câncer; - Antioxidante.
CEREAIS INTEGRAIS	Fibras solúveis e insolúveis	<ul style="list-style-type: none"> - Reduzem risco de câncer de cólon; - Melhoram o funcionamento intestinal; - As solúveis: Ajudam no controle da glicemia e colesterol, e no tratamento da obesidade, por dar saciedade.
IOGURTE E LEITES FERMENTADOS	Probióticos	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliam no equilíbrio da flora intestinal; - Inibem o crescimento de microorganismos patogênicos; - Auxiliam no Sistema Imunológico.

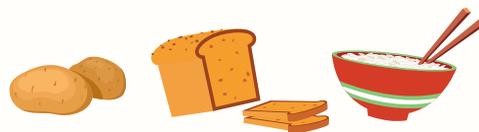
EFEITO DOS NUTRIENTES NA GLICEMIA

As recomendações nutricionais aos portadores de diabetes são semelhantes às das pessoas sem diabetes, tendo como guia a mesma pirâmide alimentar citada anteriormente. É importante lembrar que a quantidade calórica do cardápio diário varia conforme a idade, sexo, peso, altura e atividade física de cada um. Para quem tem diabetes mellitus, a necessidade de um plano alimentar saudável também será importante para manter os níveis glicêmicos controlados evitando o risco de complicações.

Carboidratos

Os carboidratos (CHO) são os nutrientes que mais afetam a glicemia, pois 100% deles são convertidos em glicose, em um tempo que varia de 15 minutos a 2 horas. Devem representar de 45 a 60% do valor calórico total e podem ser classificados como CHO simples (glicose, sacarose, frutose e lactose) ou CHO complexos (amido, pães, bolos, etc.) e ambos interferem do mesmo modo na glicemia, diferindo apenas no tempo de absorção.

Carboidratos Complexos



Amido

Carboidratos Simples



Sacarose



Frutose



Lactose

DIRETAMENTE PROPORCIONAL

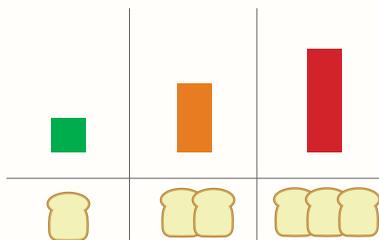


Fig. 2: Efeito na glicemia de acordo com a quantidade de carboidrato ingerida.

Fonte: Material didático elaborado pelo CDBH.

Em relação ao aumento da glicose, o mais importante é a quantidade em gramas de carboidratos que é ingerido, e não a fonte. Veja o exemplo abaixo:

O mais importante para a glicemia é a QUANTIDADE e não necessariamente a FONTE

1 PORÇÃO DE CHÓ = 15g



1 maçã



1 copo de leite



1 fatia de pão



1 colher de sopa de açúcar

Os carboidratos podem ser classificados de acordo com a velocidade com que são absorvidos através do ÍNDICE GLICÊMICO.

Carboidratos com baixo IG atingem a corrente sanguínea de forma lenta e contínua promovendo maior estabilidade da glicemia. Por isso, deve-se, sempre que possível, dar preferência aos alimentos que tenham IG menor que 55.

Uma maneira interessante de reduzirmos o índice glicêmico dos alimentos é através do acréscimo de fibras.

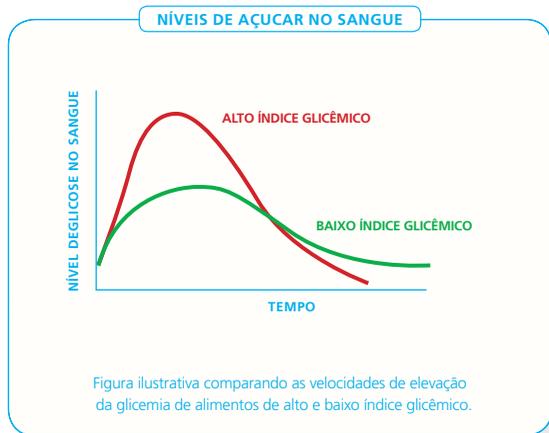


TABELA 1: ÍNDICE GLICÊMICO DOS ALIMENTOS

Baixo IG < 55		Médio IG - 56 a 69		Alto IG > 70	
Banana	52	Mamão	56	Melancia	70
Maçã	38	Mamão papaia	60	Melão	70
Laranja	42	Uva passas	64	Salada de frutas	70
Limonada	36	Abacaxi	59	Suco de melão	70
Manga	51	Arroz branco	69	Pão árabe	80
Kiwi	53	Pão integral	67	Pão de forma	95
Pêra	38	Pão de aveia	65	Pão de forma light	95
Uva	46	Aveia	59	Pão francês	95
Suco de uva	48	Batata assada	60	Pão francês sem miolo	95
Suco de laranja	50	Barra de cereal	60	Pão sem glúten	76
Arroz integral	40	Biscoito cream cracker	65	Torrada	95
Arroz parboilizado	47	Biscoito de maisena	69	Biscoito água e sal	71
Batata doce	44	Biscoito de polvilho	69	Cupcake	73
Inhame	37	Biscoito Club Social	65	Sonho de padaria	76
Feijão	48	Biscoito de araruta	65	Cornflakes	81
Caldo de feijão	40	Croissant	67	Batata cozida	85
Pão de centeio	50	Panqueca	67	Purê de batata	85
All Bran	42	Mingau de aveia	58	Batata frita	75
Bolo simples	47	Macarrão	64	Mandioca cozida	73
Iogurte comum	36	Sacarose	68	Gatorade	78
Iogurte desnatado	14	Sorvete	61		
Iogurte diet	23				
Leite desnatado	24				
Leite integral	27				
Leite semidesnatado	25				
Mel	55				
Frutose	19				
Lactose	46				

Fonte: Foster-Powell et al. International table of glycemic index glycemic load values; 2002. Am J Clin Nutr 2002; 76:5-56.

Proteínas

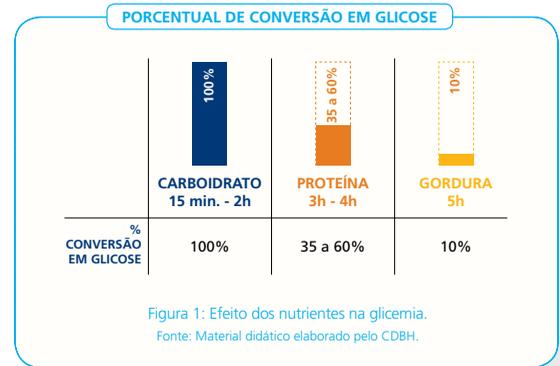
Devem representar aproximadamente 15% a 20% do valor calórico total.

Seu tempo de absorção varia de 3 a 4 hs e cerca de 35% a 60% da quantidade ingerida é convertida em glicose.

Gorduras (lipídios)

São importantes carreadores de vitaminas lipossolúveis (ADEK) e fontes de ácidos graxos essenciais. A recomendação da quantidade total de lipídios para portadores de diabetes ainda é inconclusiva, devendo ser individualizada. A qualidade do tipo de ácido graxo parece ser mais importante do que a quantidade, sendo os ácidos graxos poli e monoinsaturados os mais indicados.

O tempo de absorção das gorduras é aproximadamente 5 horas e cerca de 10% da quantidade ingerida é convertida em glicose.



CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

A contagem de carboidratos é considerada o método mais efetivo para o cálculo da dose de insulina antes das refeições (bolus alimentar), sendo muito importante para o controle glicêmico. De forma prática, é um método no qual é possível definir a quantidade de insulina rápida ou ultrarrápida que deve ser aplicada de acordo com o total de carboidratos ingerido por refeição.

Existem dois métodos mais utilizados: a contagem de carboidratos por gramas e a contagem de carboidratos por equivalentes ou substituições.

Opção 1: Contagem de carboidratos por substituição ou lista de equivalentes.

Neste método, os alimentos são agrupados de forma que cada equivalente ou substituição corresponda a aproxima-

damente 15 grama sde carboidrato. O conteúdo de carboidratos da porção a ser ingerida pode variar de 8 a 22g. Os alimentos também são agrupados de acordo com a função nutricional que exercem, e geralmente são estimuladas as trocas entre os alimentos do mesmo grupo.

TABELA 2: ALIMENTOS EQUIVALENTES SEGUNDO CONTAGEM DE CARBOIDRATOS PELO MÉTODO DE ESCOLHAS (OU SUBSTITUIÇÃO)

Alimento	CHO	Escolha
1 fatia de pão de forma	14 gramas	1
1 copo duplo de leite desnatado	12 gramas	1
1 fatia de mamão	16 gramas	1
1 bombom sonho de valsa [®]	14 gramas	1

Veja a Lista de Substituições dos alimentos por equivalentes de carboidratos em anexo.

Opção 2: Contagem de carboidratos pelo método gramas

A contagem por gramas consiste em somar os gramas de carboidratos de cada alimento ingerido (obtendo-se informações em tabelas e rótulos dos alimentos) e ajustar a dose de insulina rápida ou ultrarrápida de acordo com o consumo de carboidratos (em gramas). É importante lembrar que o peso do alimento (em gramas) e diferente da quantidade de carboidratos (também em gramas) contidas nele.

CONCEITOS IMPORTANTES

Razão insulina/carboidratos

Determina a quantidade de carboidratos (em gramas) coberta por 1 unidade de insulina (rápida ou ultrarrápida).

Fator de sensibilidade

Estima o quanto 1 unidade de insulina rápida ou ultrarrápida diminui a glicemia.

O médico é o responsável por fazer o cálculo da razão insulina/carboidratos e do fator de sensibilidade.

Bolus alimentação (BA)

É a quantidade de insulina (rápida ou ultrarrápida) necessária para cobrir a quantidade de carboidratos (em gramas) ingerida em determinada refeição.

Cálculo do BA

Total de carboidratos por refeição

Relação insulina carboidrato

Bolus de correção (BC)

É a quantidade de insulina (rápida ou ultrarrápida) necessária para a correção de uma hiperglicemia. Deve ser calculado de forma individual segundo a fórmula:

Cálculo do BC

Glicemia do momento – meta de glicemia

FS

PRATICANDO A CONTAGEM DE CARBOIDRATO PELO MÉTODO GRAMAS

EXEMPLO

Prescrição:

Razão insulina/carboidratos - 1 unidade para 15 gramas

Fator de sensibilidade - 50

Meta de glicemia – 100 mg/dl

Glicemia do momento – 350 mg/dl

Alimentos ingeridos:

1 pão francês (50g) - 28 g de CHO

1 copo de leite 240 ml - 12 g de CHO

1 colher de achocolatado gold – 3 g de CHO

total de carboidratos desta refeição - 43 g de CHO

Total de insulina para o bolus alimentar (BA): 43/15:

2,8 unidades BA= 3,0 U

Total de insulina para o bolus de correção (BC): 350-

100/50: BC = 5 UI

BA + BC: 8,0 unidades

TABELA 3: EXEMPLO DE CARDÁPIO SEGUNDO CONTAGEM DE CARBOIDRATOS PELO MÉTODO DE GRAMAS

Alimento	Carboidratos - gramas
1 copo de leite (240ml)	12
2 fatias de pão integral	22
1 ponta de faca de margarina	0
1 kiwi médio	11
Café com adoçante	0
TOTAL	45 gramas
Unidades de insulina	3 UI

Pode-se observar a comparação entre os dois métodos na tabela abaixo:

TABELA 4: COMPARAÇÃO DE DOIS MÉTODOS DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS: ESCOLHAS VS GRAMAS

Alimento	Escolha	Escolha
1 copo de leite (240ml)	1	12
2 fatias de pão integral	1	22
1 pontas de faca de margarina	0	0
1 kiwi médio	1	11
Café com adoçante	0	0
TOTAL	3 escolhas	45 gramas
Unidades de insulina	3 UI	3 UI

QUAL O MELHOR MÉTODO?

A contagem por equivalentes é um método mais simples, porém, menos preciso.

Já o método de contagem por gramas é mais preciso, porque considera o peso ou medidas dos alimentos, assim como as informações nutricionais de rótulos ou tabelas.

Ambos os métodos são bons. A escolha deverá ser feita pelos profissionais e os pacientes, de acordo com a familiaridade e a preferência deles. O importante é adotar um método e executá-lo bem!

A IMPORTÂNCIA DAS FIBRAS

As fibras pertencem ao grupo dos carboidratos, mas não são digeridas e absorvidas como os demais. As fibras solúveis apresentam efeitos benéficos na glicemia e no metabolismo dos lipídios, enquanto as insolúveis agem contribuindo para a saciedade e o controle de peso, além da preservação da saúde intestinal. Alguns vegetais como os dos grupos A e B (ver tabela) não necessitam de quantificação de seus carboidratos, por apresentarem menor quantidade de CHO que os demais alimentos e possuírem alto teor de fibras. Exceção deve ser feita quando for ingerido mais que 4 colheres de sopa de vegetais A ou B por refeição.

Os vegetais do grupo C requerem contagem do CHO para o cálculo adequado da dose de insulina.

Vegetal A	Vegetal B	Vegetal C (contar CHO)
Abóbora verde, folhas verdes, couve-flor, repolho, brócolis, berinjela, pepino, tomate, pimentão, rabanete, palmito, cebola, jiló, abobrinha	Abóbora moranga, beterraba, cenoura, chuchu, nabo, vagem, quiabo	Batata barôa, batata inglesa, batata doce, cará, inhame, mandioca, milho verde

EFEITO DAS PROTEÍNAS E GORDURAS NA GLICEMIA

Como já foi dito, o efeito das proteínas na glicemia pode aparecer entre 3 a 4 horas após a ingestão do alimento, sendo que de 35 a 60% dessas não são convertidas em glicose. As gorduras têm menor efeito na elevação da glicemia, em torno de 10%, podendo aumentá-la 5 horas após seu consumo.

Pessoas com maior familiaridade com a contagem de carboidratos e com a resposta glicêmica aos alimentos, e que percebem essa elevação tardia após ingestão de churrasco, pizza ou frios, podem contar com as proteínas no cálculo do bolus alimentar.

Geralmente a contagem é feita para porções acima de 150g de alimentos ricos em proteínas.

Exemplo usando conversão de 60% da proteína:

1 porção de carne de 100g = 25g de proteínas x 60% = 15g de CHO (conversão).

Ingestão ≥ 2 porções de carne – calcular adicionais de 1 porção. Ex: 3 bifes = 30g de CHO

Para iniciar esta prática no tratamento, deve-se conversar com o médico assistente, individualizando-se a prescrição da insulina.

EFEITO DO ÁLCOOL NA GLICEMIA

A ingestão de bebidas alcoólicas sem alimentos pode provocar hipoglicemia tardia tanto em pessoas que usam insulina como naquelas que utilizam hipoglicemiantes orais. Assim, não é recomendado o uso excessivo de bebidas alcoólicas, especialmente de estômago vazio. É importante a monitoração da glicemia antes, durante e após a ingestão de bebidas alcóolicas, a fim de se conhecer a resposta glicêmica individual.

O limite de ingestão diária recomendado é de 2 (duas) porções ao dia para homens e 1 (uma) porção para as mulheres. Exemplos de uma porção: 45 mL de destilado, 150 mL (uma taça) de vinho ou 350 mL (uma lata) de cerveja.

É PERMITIDO O USO DE AÇÚCARES E DOCES?

O uso de açúcares e doces deve ser feito com moderação. É importante alertar que eles não possuem fibras, vitaminas ou minerais. Além disso, mesmo que em pequenas porções, contêm muitas calorias, podendo levar ao ganho de peso.

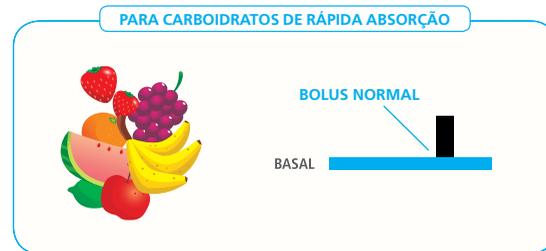
A recomendação é não ultrapassar 10% do valor calórico total (VCT) a cada dia.

É oportuno lembrar que para o controle do peso corporal, o mais importante é a quantidade de calorias dos alimentos, e que a manutenção do peso saudável é um dos objetivos no tratamento do diabetes.

PARA USUÁRIOS DE BOMBA DE INSULINA

Pacientes que utilizam bomba de insulina podem usufruir de “bolus especiais”, de acordo com a composição da refeição. As bombas de insulina permitem a realização de 3 tipos de bolus:

1 - Bolus Wizard ou Padrão: Para refeições habituais, ricas em carboidratos, e que precisam da entrega de insulina imediata. Ex: arroz, massas, frutas, doces, cereais, etc.



2- Bolus Quadrado ou Prolongado: Para refeições com grandes quantidades de proteínas e pouco carboidrato, ou ocasiões de refeições prolongadas como petiscos, festas, churrascos e/ou

peçoas com gastroparesias (retardo no esvaziamento do trãnsito gastrointestinal dificultando a digestão). A liberaçãõ de insulina é programada para ser gradual por um tempo determinado.

PARA REFEIÇÕES COM GRANDES QUANTIDADES DE PROTEÍNA OU GORDURA (> 70%) E POUCO CARBOIDRATO



3 - Bolus Duplo ou Multionda: Para refeições que contêm carboidratos associados a grandes quantidades de gorduras e proteínas, como pizzas, salgadinhos e sanduíches. A liberaçãõ desse tipo de bolus é dividida em uma entrega imediata, e outra parte prolongada por um tempo determinado.

PARA REFEIÇÕES COM CHO, PROTEÍNA E GORDURA.



EXEMPLO DA PIZZA



Supondo que foi ingerido 3 fatias de Pizza Champignon (84g CHO) será necessário 5,6 unidades de insulina ultrarrápida. (Considerando relação de 1U:15g de CHO e glicemia adequada.

Passo 1: Ativar o Bolus duplo ou Multionda

Passo 2: Introduzir a glicemia e total de CHO da refeição

Passo 3: Liberar bolus de insulina. (Metade será liberado imediatamente, e a outra metade ao longo de quatro horas).

TRATAMENTO DA HIPOGLICEMIA – ESCOLHA DOS ALIMENTOS

Na presença de glicemias inferiores a 70mg/dL, deve-se por em prática a regra dos 15: ingerir 15g de carboidrato, esperar 15 minutos e medir a glicemia novamente.

15G DE CARBOIDRATOS SIMPLES, DE RÁPIDA ABSORÇÃO, SÃO:

1 colher de sopa rasa de açúcar em 1 copo d'água
1 sachê de açúcar líquido instantâneo – Gli Instan® (Lowçúcar)
3 balas moles
3 sachês ou 1 colher de sopa de mel
150 ml de suco de laranja ou melancia
1 fatia grande de melancia
150 ml de refrigerante comum
150 ml de suco artificial com açúcar (ex: Tang)
1 pedaço pequeno (15g) de rapadura
1 unidade de bananinha comum
2 colheres de sopa de leite condensado *
3 biscoitos waffer® *
1 bombom Sonho de Valsa® / Serenata de amor® *
2 chocolates Alpino® *
1 barra de chocolate de 30g *
3 brigadeiros pequenos *

* a presença de gordura nestes alimentos pode aumentar o tempo para resolução de hipoglicemia.

APRENDENDO A LER OS RÓTULOS

Os rótulos dos produtos industrializados trazem muitas informações importantes, como a quantidade de calorias daquele alimento, além da quantidade de carboidratos, proteínas, gorduras etc.

Como exemplo, temos o rótulo a seguir, que se refere a uma embalagem de biscoito recheado.

Informação Nutricional - Biscoito Recheado Porção: 2 e ½ unidades (30g)		
Nutrientes	Quantidade na porção	%VD* na porção
Valor Calórico	144 kcal	7
Carboidratos	21 g	7
Proteínas	1,8 g	2
Gorduras Totais	5,7 g	10
Gord. Saturadas	1,5 g	7
Gord. Trans	2,1g	-
Fibra Alimentar	0 g	0
Sódio	80 mg	3

* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Ingredientes: farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, amido ou creme de milho, açúcar invertido, cacau, sal, corante caramelo, fermentos químicos: bicarbonato de amônio, bicarbonato de sódio, pirofosfato ácido de sódio, estabilizante: lecitina de soja, aromatizante.

PARA A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS, BASTA OBSERVAR O TAMANHO DA PORÇÃO SUGERIDA NO RÓTULO E FAZER O CÁLCULO DA QUANTIDADE DE CARBOIDRATOS INGERIDA.

Exemplo:

Vou comer 5 unidades de biscoito recheado

Leitura do rótulo e cálculo da quantidade de carboidratos ingerida

2,5 unidades (porção do rótulo) = 21 gramas (regra de 3)

5 unidades = X gramas

Quantidade de carboidratos ingerida (5 unidades de biscoito recheado)

X= 42 gramas – Vou ingerir 42 gramas de carboidratos

Atenção: Para descobirmos a quantidade de carboidratos presente em determinado alimento devemos analisar a segunda coluna do rótulo (Quantidade na porção) e achar nesta coluna a linha dos carboidratos.

AVALIANDO O VALOR NUTRICIONAL DO ALIMENTO

Para analisarmos o alimento como um todo, se é saudável ou não, devemos observar também outros nutrientes na tabela nutricional, como calorias, gorduras e sódio.

Um alimento é considerado “rico em gorduras” quando o valor da gordura total ultrapassa 3g para cada 15g de carboidratos.

No exemplo do biscoito, temos, em uma porção (2 ½ biscoitos), 5,7 gramas de gorduras totais para 21 gramas de carboidratos (alimento rico em gorduras). No alimento em questão também estão presentes gorduras trans (2,1 gramas por porção) – A tolerância da organização mundial de saúde para gordura trans é de 2 gramas/dia.

É importante também analisar a quantidade de fibras por porção (no nosso exemplo: 0 de fibra alimentar) e a quantidade de sódio (no caso: 80 mg – ingestão diária recomendada: 2000 mg ou 2 g/dia.

DIET E “LIGHT”: ENTENDA A DIFERENÇA

O termo diet significa que o produto é isento de um determinado nutriente, que geralmente é substituído por outro (exemplo: chocolate diet – açúcar substituído por adoçante). Nem todos os alimentos diet apresentam redução da quantidade de calorias, ou seja, alguns alimentos diet podem não ser adequados para perda de peso (o chocolate diet, por exemplo, possui valor calórico quase idêntico ao chocolate não diet).

Já o termo light significa que o alimento apresenta redução mínima de 25% em um determinado nutriente e/ou em calorias quando comparado ao produto convencional. A redução de calorias pode vir da diminuição no teor de qualquer nutriente (carboidrato, gordura ou proteína).

EXEMPLO

DIET	Balas sem açúcar
	Capuccino sem adição de açúcar
	Geléia sem adição de açúcar
	Biscoito waffer sem adição de açúcar
LIGHT	Bolo light - com teor reduzido de açúcar
	Açúcar light - com teor reduzido de açúcar e inclusão de adoçante
	Margarina light – com teor reduzido de gordura
	Refrigerante light - com teor reduzido de calorias pela retirada do açúcar (pode ser chamado também de diet)

VEJA ALGUMAS COMPARAÇÕES

Refrigerante - Porção de 200 ml (1 copo)		
Tipo de Alimento	Valor Energético	Carboidratos
Comum	88 kcal	22g
Zero/Diet	1 kcal	0g

Chocolate Talento – Porção de 25g (1 barra pequena)		
Tipo de Alimento	Valor Energético	Carboidratos
Comum	137 kcal	13g
Diet	129 kcal	12g

Barra de cereais – Porção de 25g (1 barra pequena)		
Tipo de Alimento	Valor Energético	Carboidratos
Comum	97 kcal	18g
Diet	67 kcal	15g
Light	75 kcal	16g

Para minimizar as dúvidas, na hora da compra deve-se sempre ler os rótulos dos alimentos!

ADOÇANTE	SACARINA SÓDICA	CICLAMATO DE SÓDIO	ASPARTAME		STÉVIA (STEVIOSÍDEO)	ACESSULFAME K	SUCRALOSE
MARCAS	Assugrin, Doce Menor, Finn, Zero Cal, etc.	Assugrin, Doce Menor, Finn, Zero Cal, etc.	Finn, Zero Cal, Gold, etc.		Stévia Plus, Linea etc.	Produtos alimentícios.	Linea, Finn (azul), Zero Cal, Gold.
DERIVADO DE	Derivado de petróleo (da Naftalina).	Derivado de petróleo.	Descoberto em laboratório: Ácido glutâmico e fenilalanina.		Planta nativa do Paraguai – Stévia	Derivado de ácido acético.	Obtido do açúcar comum.
PODER ADOÇANTE	200 a 700 vezes mais doce que a sacarose.	30 vezes mais doce que a sacarose.	120 a 220 vezes mais doce que a sacarose.		Até 300 vezes mais doce que a sacarose.	180 vezes mais doce que a sacarose.	400 a 800 vezes mais que a sacarose
SABOR	Impacto de doçura bastante lento que vai crescendo gradativamente. Apresenta gostos amargos ou metálicos e adstringentes.	Sem sabor residual amargo.	Não deixa qualquer sabor residual amargo.		Parecido com a sacarose, mas apresenta sabor residual amargo.	Em altas concentrações pode se perceber gosto amargo ou químico.	Não possui residual amargo ou metálico.
PROPRIEDADES	Alta estabilidade ao armazenamento e aquecimento.	Uso liberado no Brasil e em mais 50 países. Não liberado nos EUA, por hipóteses de ser cancerígeno. É estável em altas e baixas temperaturas.	É estável em líquidos acidificados, mas perde seu dulçor em pH neutro, alcalino ou temperaturas elevadas.		Possui baixa solubilidade em água, mas é estável em sólidos e líquidos. É resistente ao calor.	Excelente estabilidade após armazenamento prolongado, resistindo também a temperaturas elevadas e pH baixo.	Alta solubilidade em água, além de alta estabilidade térmica, em meio aquoso e ácido, assim como ao armazenamento.
METABOLISMO		As taxas de excreção urinária indicam que pouco permanece nos tecidos ou fluidos corpóreos após sua administração prolongada.	Cerca de 10% em peso do aspartame é absorvido para a circulação como metanol, no entanto, não é detectável. As quantidades destes metabólitos são muito pequenas quando comparadas às obtidas da dieta normal (carnes ou outros alimentos protéicos).		Não é metabolizável e nem calórico. É quase totalmente absorvido pelo trato gastrointestinal alto e eliminado sem alterações pela urina.		

ADOÇANTE	SACARINA SÓDICA	CICLAMATO DE SÓDIO	ASPARTAME		STÉVIA (STEVIOSÍDEO)	ACESSULFAME K	SUCRALOSE
DOSE MÁXIMA	5,0 mg/Kg de peso ou duas gotas/Kg	50 mg/kg de peso	40mg/Kg de peso.		5,5 mg/ Kg de peso	15 mg/Kg de peso	15 mg/Kg de peso
QUANTO É ISSO?	2 gotas/Kg de peso ou 35 copos de refrigerante zero.	Para 1 pessoa de 70 kg: aproximadamente 10 copos de refrigerante zero/dia.	10 gotas/Kg de peso ou 100 copos de refrigerante zero.		½ Colher de Sopa ou 234 gotas.	1 pessoa de 70kg ingerir 7 litros de um refrigerante zero.	52 copos de suco light ou 318 gotas/dia.
CONTRA-INDICAÇÕES	-	Atenção para gestantes, por atravessar pela placenta.	Fenilcetonúricos.		-	-	-

DADOS IMPORTANTES:

- A intensidade de doçura dos adoçantes não aumentam proporcionalmente ao aumento da concentração.
- Adoçantes para forno e fogão (pó) : Tal & Qual, Multiadoçante Lowçúcar, Stévia Plus, Doçurinha, Usemetade.
- A FDA (Food Drug Administration) avaliou centenas de estudos para assegurar a liberação do uso de adoçantes, possíveis efeitos tóxicos e riscos a saúde e liberou para uso dentro da ingestão máxima tolerável: Aspartame, acessulfame K, sacarina sódica, sucralose e neotame, além dos polióis (sorbitol, xilitol e outros). Incluindo gestantes, pois

não se comprovou dados de teratogenicidade (danos ao feto).

- O excesso de alimentos dietéticos contendo Sorbitol, Manitol e Xilitol podem causar diarreia. Esses são tipos de adoçantes utilizados em produtos dietéticos.
- Atualmente as indústrias têm associado vários adoçantes em um mesmo produto para diminuir a exposição a uma só substância.

Fonte: Site SBD – Sociedade Brasileira de Diabetes.

MEDIDAS CASEIRAS E PESO DOS ALIMENTOS

Para iniciar a contagem de carboidratos é importante fazer um treinamento em relação às medidas caseiras utilizadas no dia a dia, além do tamanho e peso da porção de cada alimento. Se necessário, utilize a balança de alimentos para aprender.



1 colher de servir = 2 colheres de sopa



1 concha média = 5 colheres de sopa





**ESCUMADEIRA
GRANDE**



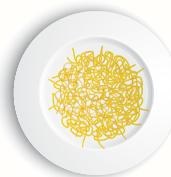
**ESCUMADEIRA
MÉDIA**



**ESCUMADEIRA
PEQUENA**

1 escumadeira média = 3 colheres de sopa

MACARRÃO COZIDO



**4 COLHERES
DE SOPA OU
1 PEGADOR: 110G**



**2 COLHERES DE
SOPA OU 1 COLHER
DE SERVIR: 50G**



**1 COLHER
DE SOPA: 25G**

BANANA



**BANANA GRANDE
SEM CASA: 88G
COM CASCA: 130G**



**BANANA MÉDIA
SEM CASA: 55G
COM CASCA: 80G**



**BANANA PEQUENA
SEM CASA: 40G
COM CASCA: 55G**

MAMÃO FORMOSO



**FATIA PEQUENA:
110G**



**FATIA MÉDIA:
160G**



**FATIA GRANDE:
210G**

BATATA FRITA



1 ESCUMADEIRA:
50G



1 COLHER DE
OU 1 PEGADOR: 30G



1 COLHER
DE SOPA: 15G

BOLO SIMPLES



1 FATIA MÉDIA: 40G
1 "DEDO" OU 5X5CM

SUCOS funcionais

Tratam-se de opções de sucos saudáveis, que se ingeridos frescos, e feitos com bons ingredientes, são ótimas fontes de vitaminas, fibras (especialmente se não coar) e de antioxidantes, que são substâncias capazes de proteger a saúde de nossas células, ou seja, impedir ou retardar danos a elas.

O nome "Detox" é mais alegórico do que científico e vem da característica dos sucos, por serem ricos em substâncias consideradas antioxidantes, presentes em frutas e hortaliças.

QUAIS OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS PARA O ORGANISMO?

- Excelente opção de hidratação
- Fonte de vitaminas
- Auxilia na imunidade
- Aliados na perda e manutenção do peso corporal
- Melhora o funcionamento do intestino
- Rico em substâncias antioxidantes

COMO MONTAR O SUCO DETOX EM 5 ETAPAS, SIMPLES E PRÁTICO

ESCOLHA 1 ou 2 FRUTAS	ADICIONE 1 VEGETAL (folha ou legume)	ADICIONE 1 ou 2 ABAIXO
Abacaxi	Alface	Gengibre
Maça	Beterraba	Canela
Laranja	Cenoura	Hortelã
Maracujá	Couve	Limão
Mamão	Espinafre	Lima
Morango	Pepino	Linhaça
Melão		Salsão
Kiwi		

+ 250 ml de água

Modo de Preparo: Lavar bem os alimentos (especialmente se for bater com casca), bater tudo no liquidificador, coar (se for esta a escolha) e servir.

RECEITAS SUGERIDAS:

- **Suco Leve - aprox. 175 kcal e 35g CHO**
Ingredientes: 2 folhas de couve, 1 gengibre, 1 lima, 1 limão, meia maça, 1 fatia de abacaxi.
- **Digestivo - aprox. 88 kcal e 21g CHO**
Ingredientes: 1 maça, 1 fatia de abacaxi, 6 folhas de hortelã.
- **Couve com água de Coco - aprox. 179 kcal e 44g CHO**
Ingredientes: 400ml de água de coco, 2 folhas de couve sem talo, 2 xícaras de chá de morango, suco de 3 laranjas.

- **Couve com Melão - aprox. 123 kcal e 25g CHO**
Ingredientes: 2 folhas de couve, 2 fatias de melão, 300ml de água filtrada, suco de meio limão e 1 pequeno pedaço de gengibre.
- **Couve com Laranja e Gengibre - aprox. 131 kcal e 30g CHO**
Ingredientes: 3 folhas de couve, 2 laranjas, 1 litro de água e 1 gengibre.
- **Melancia e Salsão - aprox. 200 kcal e 31g CHO**
Ingredientes: 200 ml de suco de melancia ;1 colher de sopa farinha de linhaça ; 2 talos de salsão ; Suco de ½ limão ; 1 colher de café de linhaça em grãos ;
- **Melancia e Açai - aprox. 200 kcal e 40g CHO**
Ingredientes: 1 colher de sopa de Açai; 2 fatias de Melancia em cubos (sem semente) ;Suco coado de 1 limão;1 colher de chá de linhaça triturada; 1 colher de chá de gengibre;
- **Melancia, Gengibre e Linhaça - aprox. 166 calorias e 38g CHO**
Ingredientes: 3 fatias de Melancia sem caroço;1 colher de chá de gengibre ralado; 1 colher de chá de linhaça triturada.
- **Laranja com Mamão - aprox.. 152 kcal e 37g CHO**
Ingredientes: Meio Mamão Papaya, 2 Laranjas, Suco de um Limão, 1 Ramo de Hortelã e 100 ml de Água.
- **Laranja com Alface - aprox.. 133 kcal e 31g CHO**
Ingredientes: Suco de 2 Laranjas Lima, 6 Folhas de Alface, 1 Limão Pequeno e 100 ml de Água.
- **Laranja e Cenoura - aprox.. 156 kcal e 34g CHO**
Ingredientes: 4 Cenouras sem Casca, 2 Laranjas, 1 Maça Pequena, Suco de 1 Limão, 1 Pedaço de Gengibre, Água de Coco a gosto.
- **Laranja, Maça, Mamão e Couve - aprox. 172 kcal e 41g CHO**
Ingredientes: 3 Laranjas, Meia Maça, Metade de um Mamão Papaia, 4 Folhas de Couve e Meia Cenoura sem Casca.

divisões e navegação da tabela

Para facilitar sua navegação, dividimos a tabela de contagem de carboidratos em 15 grupos alimentares com composições nutricionais afins, são eles:

Grupo 1 - PÃES, BISCOITOS, CEREAIS E BOLOS

Esses alimentos são ricos em carboidratos complexos e constituem a base da pirâmide alimentar. São mais comumente utilizados nos lanches, e orienta-se dar preferência para os integrais.

Grupo 2 - ARROZ, MASSAS E FARINHAS

Alimentos ricos em carboidratos complexos e que constituem a base da alimentação nas grandes refeições. Deve-se ter controle por também serem ricos em energia.

Grupo 3 - RAÍZES E TUBÉRCULOS

Esses alimentos também são ricos em carboidratos complexos. Devem ser usados em substituição ao arroz para não haver excessivo valor energético na refeição.

Grupo 4 – VERDURAS E LEGUMES

Ajudam a regular o funcionamento do organismo e são ricos em fibras, vitaminas e sais minerais.

Grupo 5 – FRUTAS

São alimentos reguladores, ricos em fibras, vitaminas e mi-

nerais. Contêm substâncias antioxidantes que combatem os radicais livres, retardando o envelhecimento das células.

Grupo 6 – LEGUMINOSAS, OLEAGINOSAS E SEMENTES

Leguminosas são alimentos que nascem em vagens: como feijões, lentilha, ervilha e soja. São ricas em proteínas vegetais, fibras e carboidratos. As oleaginosas são alimentos ricos em gorduras benéficas ao organismo, como as castanhas e nozes. E por fim, as sementes, são principalmente ricas em fibras.

Grupo 7 – CARNES, OVOS E DERIVADOS -

**Inclui óleos e Gorduras*

São alimentos ricos em proteínas de origem animal, além de ferro, zinco e vitaminas. Também são alimentos que contêm grande quantidade de gorduras saturadas e colesterol.

As gorduras são alimentos de maior densidade calórica, e devido a isso devem ser consumidas com moderação.

Grupo 8 – ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE PROTEÍNA E GORDURA

Este grupo engloba os principais alimentos já com o teor de proteínas e gorduras por porção. Irá auxiliar as pessoas que possuem restrições de proteínas e para portadores de diabetes que necessitam ajustar a dose de insulina ultrarrápida/rápida, calculando a conversão das proteínas em carboidratos. Converse com seu médico para auxiliar na utilização e recomendação necessária para você.

Grupo 9 – **LEITE E DERIVADOS**

Os laticínios são a nossa principal fonte de cálcio, mas também são ricos em fósforo, minerais e proteínas.

Grupo 10 - **DOCES E DOCES DIET**

Os alimentos ricos em açúcar ou doces em geral são alimentos que representam calorias vazias. Com isso, deve-se ter consumo eventual e moderado.

Grupo 11 – **BEBIDAS**

Engloba todas as bebidas de consumo comum, como café, sucos, refrigerantes, além das tradicionais bebidas alcoólicas.

Grupo 12 – **SALGADOS, SANDUÍCHES E FAST-FOODS**

Nesse grupo encontra-se os alimentos de lanches fáceis e rápidos, como salgados de festas, de pacote, pizza, e sanduíches gerais. Esses alimentos são normalmente ricos em gorduras saturadas.

Grupo 13 – **PREPARAÇÕES**

Alimentos preparados como sopas, tortas, suflês, purês, caldos, farofas, molhos, etc.

Grupo 14 – **COMIDA ORIENTAL**

Incluem alimentos da culinária japonesa e chinesa.

Grupo 15 – **CONDIMENTOS E SUPLEMENTOS ALIMENTARES**

Engloba diversos condimentos culinários e alimentos para fins especiais.



ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
All Bran Original Kellogg's®	1/2 copo (12 g Fibras)	40	104	18
Amaranto	1 colher de sopa cheia	15	56	10
Amaranto Orgânico Jasmine®	1/2 xícara	45	168	29
Aveia em flocos	1 colher de sopa	15	58	9
Aveia em flocos finos Quaker®	1 colher de sopa	15	52	9
Bagel de gergelim Wickbol®	1 unidade	40	121	21
Bagel multigrãos Wickbold®	1 unidade	40	117	20
Barra de biscoito integral morango Nutry®	1 barra	20	83	13
Barra de cereais (média)	1 unidade	25	97	18
Barra de cereais diet (média)	1 unidade	25	67	15
Barra de cereais light (média)	1 unidade	25	75	16
Barra de cereal banana c/ chocolate Zero Trio®	1 barra	22	78	13
Barra de cereal laranja com chocolate Taeq®	1 unidade	25	81	16
Barra de granola crocante Nature Valley®	1 barra	21	96	13
Barra de granola salgada GranPure®	1 unidade	15	67	7
Biscoitão de polvilho	1 unidade	20	110	14
Biscoito água	1 unidade	5	23	3
Biscoito água e sal	1 unidade	7	29	5
Biscoito amanteigado	1 unidade	4	26	3

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)					
Biscoito ao leite com aveia Belvita®	1 pacotinho	30	138	20	Biscoito recheado diet	1 unidade pequena	10	37	8
Biscoito Bichinhos Piraquê®	1 unidade	1	5	1	Biscoito salgado integral gergelim Piraquê®	1 unidade	7	38	5
Biscoito Champanhe	1 unidade	8	32	6	Biscoito Salpet®	1 unidade	2,5	12	2
Biscoito Cream cracker®	1 unidade	7	29	5	Biscoito tipo Club Social® (média)	1 pacotinho	28	134	18
Biscoito de Leite diet	1 unidade pequena	3	12	2	Biscoito tipo cookies (média)	1 unidade	10	47	7
Biscoito de maisena	1 unidade	5	23	4	Biscoito tipo cookies diet	1 unidade	10	43	7
Biscoito de polvilho (rosquinha)	1 unidade	3	13	2	Biscoito tipo sequilhos	1 unidade pequena	3	13	2
Biscoito de queijo	1 unidade	12	51	6	Biscoito trigo e flocos de arroz Club Social®	1 biscoito	9	39	6
Biscoito frito salgado	3 unidades	50	214	26	Biscoito Wafer Chocolate Lowçucar®	1 unidade	8	39	3
Biscoito grãos da terra aveia e passas Aymoré®	1 unidade	15	80	12	Biscoito waffer	1 unidade	7	40	5
Biscoito integral 3 cereais Nestlé®	1 pacote	21	92	14	Biscoito waffer diet	1 unidade	7	39	4
Biscoito integral Club Social®	1 biscoito	9	39	6	Bisnaguinha (média)	1 unidade	20	60	11
Biscoito leite Nestlé® unidade	1 unidade	8	38	5	Bisnaguinha mini Scooby-Doo Wickbold®	1 unidade	8	28	5
Biscoito Maisena Nestlé®	1 unidade	5	22	4	Bisnaguinha Scooby-Doo Wickbold®	1 unidade	18	51	10
Biscoito Maria Nestlé®	1 unidade	6	26	4	Bolinha de queijo	1 unidade pequena	20	55	7
Biscoito Maria®	1 unidade	5	23	4	Bolinha de chuva	1 unidade pequena	20	54	8
Biscoito milho verde Nestlé®	1 unidade	6	27	4	Bolinha de chuva salgado	1 unidade	8	21	3
Biscoito Nesfit centeio Nestlé®	1 unidade	4	17	2	Bolo branco simples	1 fatia grande	100	318	55
Biscoito passatempo® sem recheio	1 unidade	6	22	4	Bolo de abacaxi zero adição de açúcar Suavipan®	1 fatia média	40	145	20
Biscoito recheado	1 unidade	13	61	9	Bolo de aipim	1 fatia média	40	130	19

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)						
Bolo de aipim com coco	1 fatia grande	100	303	46		Cereal matinal de milho sem açúcar	1 xícara média	40	146	33
Bolo de arroz	1 fatia grande	100	281	55		Cereal Nesfit®	3/4 xícara	30	110	23
Bolo de banana	1 fatia grande	100	301	47		Chocotone	1 fatia grande	60	240	33
Bolo de batata-doce	1 fatia grande	90	324	48		Chocotone diet	1 fatia grande	60	180	26
Bolo de cenoura	1 fatia média	60	227	38		Cookies de aveia cacau e avelã Quacker®	1 unidade	10	39	6
Bolo de cenoura com chocolate Dr. Otcker®	1 fatia média	60	227	38		Cookies de aveia com maçã e canela Quacker®	1 unidade	13	53	8
Bolo de chocolate	1 fatia média	40	164	22		Cookies de aveia com passas Quacker®	1 unidade	10	39	6
Bolo de côco	1 fatia média	40	133	21		Cookies de aveia granola Quaker®	1 unidade	10	39	6
Bolo de festa (recheio/ cobertura)	1 fatia grande	100	320	54		Cookies diet integrais de banana com chocolate Vitao®	1 unidade	6	25	4
Bolo de festa diet (recheio/cobertura)	1 fatia grande	100	275	25		Cookies diet integrais de banana Vitao®	1 unidade	6	24	5
Bolo de fubá	1 fatia média	50	160	20		Cookies diet integrais de castanha de caju Jasmine®	1 unidade	4	15	2
Bolo de milho	1 fatia média	40	124	18		Cookies diet integrais de laranja Vitao®	1 unidade	6	23	5
Bolo recheado light Suavipan®	1 unidade	40	117	18		Cookies diet integrais de morango com chocolate Vitao®	1 unidade	5	21	3
Bolo simples sem cobertura	1 fatia média	40	143	21		Cookies integrais castanha de caju Jasmine®	1 unidade	8	32	5
Bolo simples sem cobertura diet	1 fatia média	40	103	14		Cookies integrais castanha de Caju Vitao®	1 unidade	8	34	6
Brioche ou rosca	1 fatia média	25	88	12		Cookies integrais de soja sem glúten Good Soy®	1 unidade	17	65	9
Broa de amendoim	1 pedaço	50	138	18						
Broa de Fubá	1 pedaço	10	39	5						
Broa de fubá/milho	1 fatia média	60	154	30						
Cereais diet (média)	3/4 de xícara	40	90	17						
Cereal matinal de aveia com Nuts Nutry®	1/2 xícara	40	163	23						
Cereal matinal de milho com açúcar	1 xícara média	40	151	36						

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Cookies integrais sem glúten cacau Vitao®	1 unidade	6	27	4
Corn Flakes Kellogg's®	1 xícara	30	108	24
Creme de arroz/milho cozido	1 colher de sopa	33	26	4
Creme de baunilha/choco/coco/caramelo	1 colher de sopa	33	37	7
Cremona® Tradicional	1 colher de sopa	20	72	18
Croissant	1 unidade média	40	162	18
Crouton	1 colher de sopa	10	35	6
Farelo de aveia	1 colher de sopa	9	28	4
Farelo de trigo	1 colher de sopa	18	39	12
Farinha Láctea	1 colher de sopa cheia	20	83	15
Farinha Láctea com aveia Nestlé®	1 colher de sopa rasa	8	30	5
Farinha Láctea Nestlé®	1 colher de sopa rasa	8	30	6
Flocos de milho c/ açúcar mascavo Mãe Terra®	1 colher de sopa cheia	15	59	13
Germe de trigo	1 colher de sopa cheia	10	37	4
Granola sem açúcar	1 colher de sopa	11	42	8
Granola tradicional Mãe da Terra®	3/4 xícara	40	195	29
Milho verde (espiga)	1 espiga grande	100	138	28
Mix 7 grãos Quacker®	1/2 xícara	40	137	22
Muffin (média)	1 unidade	30	121	17
Musli®	1 colher de sopa	14	52	11
Neston®	1 colher de sopa	8	28	6
Pamonha	1 unidade grande	160	253	51
Panetone (média)	1 fatia grande	60	216	33

Panetone diet (média)	1 fatia grande	60	150	28
Pão Australiano integral Wickbold®	1 fatia média	17	43	9
Pão Aveia e Linhaça Estar Bem Wickbold®	1 fatia média	5	61	10
Pão de batata	1 unidade	50	137	29
Pão de centeio	1 pedaço médio	50	179	32
Pão de forma (média)	1 fatia média	25	70	14
Pão de forma Estar Bem Wickbold®	1 fatia média	20	49	9
Pão de forma integral (média)	1 fatia média	25	58	11
Pão de forma integral Grão Sabor Wickbold®	1 fatia grande	31	83	13
Pão de forma integral light Wickbold®	1 fatia média	25	55	10
Pão de forma integral preto Seven Boys®	1 fatia média	17	39	7
Pão de forma light (média)	1 fatia média	25	50	9
Pão de forma light 12 grãos Pullman®	1 fatia média	20	48	6
Pão de forma light 7 grãos Pullman®	1 fatia média	25	52	7
Pão de hambúrguer	1 unidade	70	188	40
Pão de leite	1 fatia média	21	61	11
Pão de mel	1 unidade pequena	15	37	8
Pão de mel com chocolate Pan®	1 unidade	15	65	10
Pão de milho caseiro	1 fatia média	70	200	43
Pão de milho com 50% de farinha de trigo	1 fatia média	70	204	42
Pão de queijo	1 unidade grande	40	109	14

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Pão de queijo	1 unidade média	20	87	9
Pão de queijo coquetel	1 unidade pequena	10	27	4
Pão de queijo light Forno de Minas®	1 unidade	27	55	9
Pão de sanduíche light Seven Boys®	1 fatia média	25	60	12
Pão doce	1 unidade	50	134	28
Pão francês	1 unidade	50	143	28
Pão francês integral	1 unidade	50	127	25
Pão italiano	1 fatia grande	50	136	25
Pão sírio	1 unidade média	58	158	33
Pão sovado	1 fatia média	50	155	31
Pão tipo ciabatta	1 fatia grande	50	125	24
Pão tipo hot dog	1 unidade	55	150	29
Quinoa (média)	1 colher de sopa	15	57	10
Quinoa em grãos Mãe Terra®	1 colher de sopa	15	60	11
Rocambole de doce de leite	1 pedaço médio	80	232	45
Rocambole Pullman®	1 pedaço médio	80	294	48
Sequinhos Seven Boys®	1 unidade	3	14	3
Snack de soja ervas finas Good Soy®	1 pacote	25	95	15
Sucrilhos®	1 copo pequeno cheio	38	139	35
Torrada de pão francês	1 unidade pequena	10	29	5
Torrada industrializada	1 unidade	8	28	6
Trigo em grão	1 colher de sopa cheia	25	91	20
Trigo para kibe	1 colher de sopa	15	51	11



ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Amido de arroz	1 colher de sopa cheia	20	69	17
Amido de milho	1 colher de sopa cheia	20	72	18
Arroz à grega	1 colher de sopa	25	35	7
Arroz branco cozido	1 colher de sopa	25	31	5
Arroz carreteiro	1 colher de sopa	25	38	3
Arroz com lentilha	1 colher de sopa	20	34	5
Arroz com passas	1 colher de sopa	25	37	8
Arroz com pequi	1 colher de sopa	30	50	8
Arroz doce	1 colher de sopa	30	51	10
Arroz doce diet	1 colher de sopa	30	41	6
Arroz integral	1 colher de sopa	25	19	4
Arroz selvagem Scotti®	1 colher de sopa	25	20	4
Canelone à bolonhesa	1 unidade média	45	76	5
Canelone de frango	1 unidade média	45	87	9
Canelone de peito de peru, queijo e brócolis	1 unidade média	45	62	6
Canelone de ricota com espinafre	1 unidade média	45	75	5
Capeletti de carne	1 escumadeira	50	141	25
Capeletti de frango	1 escumadeira	50	140	25
Capeletti de presunto	1 escumadeira	50	143	25
Farinha de arroz	1 colher de sopa	17	60	14
Farinha de aveia Quaker®	1 colher de sopa	17	63	11
Farinha de centeio	1 colher de sopa	15	49	10
Farinha de centeio integral	1 colher de sopa	15	50	11
Farinha de linhaça	1 colher de sopa	15	75	5
Farinha de mandioca	1 colher de sopa	16	57	14

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Farinha de milho	1 colher de sopa	16	58	12
Farinha de milho integral	1 colher de sopa	9	32	6
Farinha de rosca	1 colher de sopa cheia	15	59	11
Farinha de semolina	1 colher de sopa	20	72	15
Farinha de soja	1 colher de sopa cheia	15	65	5
Farinha de tapioca com coco e açúcar	1 colher de sopa cheia	25	107	21
Farinha de trigo	1 colher de sopa	20	74	16
Farinha de trigo integral Vitao®	1 colher sopa	20	72	14
Farinha láctea	1 colher de sopa cheia	20	83	15
Farinha láctea com aveia Nestlé®	1 colher de sopa rasa	8	30	5
Farinha láctea Nestlé®	1 colher de sopa rasa	8	30	6
Farofa pronta Yoki®	1 colher de sopa	18	75	15
Fécula de batata (média)	1 colher de sopa cheia	20	66	16
Flocos de arroz	1 colher de sopa cheia	14	49	11
Flocos de aveia	1 colher de sopa cheia	15	9	2
Flocos de milho Milharina®	1 colher de sopa	20	71	15
Fubá	1 colher de sopa	20	72	15
Goma de tapioca	1 colher de sopa	20	46	11
Lasanha	1 colher de sopa	50	68	6
Lasanha quatro queijos	1 pedaço médio	190	321	22
Levedo de cerveja Mãe Terra®	1 colher de chá	3	10	1
Macarrão à bolonhesa	1 pegador	110	136	22

Macarrão ao alho e óleo	1 pegador	110	241	22
Macarrão ao molho branco	1 pegador	110	171	27
Macarrão ao sugo	1 pegador	110	112	24
Macarrão cozido	1 pegador	100	128	24
Macarrão cozido	1 colher de sopa	25	32	6
Macarrão Cup Noodles®	1 unidade comercial	64	300	38
Macarrão Nissin Miojo®	1 pacote comercial	90	355	42
Massa de panqueca fina	1 unidade pequena	30	50	10
Massa de pizza (média)	1 fatia média	90	224	10
Massa de pizza integral Wickbold®	1 unidade	40	115	20
Massa de rigatone com legumes e queijo branco	1 colher de servir	75	122	16
Milho verde (conserva)	1 colher de sopa	15	15	3
Milho verde (espiga)	1 espiga grande	100	138	28
Mucilon® de arroz	1 colher de sopa	9	34	8
Mucilon® de milho	1 colher de sopa	9	33	8
Nhoque de batata	1 colher de sopa	30	35	6
Panqueca	1 unidade média	80	130	12
Polvilho doce/azedo	1 colher de sopa	15	53	13
Rap comum Pullman®	1 unidade	40	110	20
Rap integral Pullman®	1 unidade	40	120	20
Rap light Pullman®	1 unidade	40	83	17
Ravióli de carne	1 escumadeira	50	141	25
Ravióli de queijo	1 escumadeira	50	149	19

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Semolina	1 pedaço	100	370	49
Tapioca	1 unidade pequena	50	174	43
Tapioca com queijo e coco	1 unidade média	100	430	62
Tapioca com coco	1 unidade média	100	298	49



ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Batata baroa cozida	1 colher de sopa cheia	35	28	7
Batata doce assada	1 colher de sopa	30	43	10
Batata doce cozida	1 colher de sopa	30	23	6
Batata doce frita	1 fatia pequena	30	115	18
Batata inglesa sauté	1 colher de sopa	25	37	4
Batata inglesa chips Ruffles®	1 xícara	25	142	12
Batata inglesa cozida	1 colher de sopa	30	16	4
Batata inglesa frita	1 escumadeira	50	140	18
Batata inglesa frita chips	punhado	13	70	6
Batata palha extra fina Visconti®	1 xícara	25	132	9,5
Batata palha Elma Chips®	1 xícara	25	146	12
Batata Yacon	1 colher de sopa cheia	25	8	2
Beterraba cozida	1 colher de sopa	20	9	2
Beterraba picada	1 colher de sopa	16	7	1
Cenoura cozida	1 colher de sopa	25	8	2
Cenoura picada	1 colher de sopa	12	4	1
Cará cozido	1 colher de sopa cheia	35	28	7
Gengibre	1 pedaço pequeno	10	7	0
Inhame cozido	1 colher de sopa cheia	35	37	8
Mandioca cozida	1 pedaço médio	60	74	18
Mandioca cozida	1 colher de sopa rasa	30	37	9
Mandioca frita	1 pedaço médio	60	180	30



ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Abóbora moranga	1 colher de sopa	36	7	1
Abobrinha cozida	1 colher de sopa	20	3	0
Abobrinha picada	1 colher de sopa	20	4	1
Acelga	1 colher de sopa	6	2	0
Agrião picado	1 colher de sopa	7	2	0
Agrião refogado	1 colher de sopa	25	19	1
Aipo inteiro (picado)	1 colher de sopa	10	2	0
Alcachofra cozida	1 unidade média	20	6	1
Alcaparras	1 coler de sopa	27	10	1
Alface (média)	1 prato sobremesa	30	3	0
Alho	2 dentes pequenos	10	11	3
Alho-poró	1 colher de sopa cheia	2	11	3
Almeirão picado	1 prato de sobremesa	30	6	1
Almeirão refogado	1 colher de sopa cheia	50	33	3
Aspargos (conserva)	1 unidade média	7	2	0
Berinjela cozida	1 colher de sopa	25	8	2
Berinjela frita	1 unidade média	13	10	1
Bertalha	1 colher de sopa	14	6	1
Beterraba cozida	1 colher de sopa	20	9	2
Beterraba picada	1 colher de sopa	16	7	1
Brócolis cozido	1 colher de sopa	10	4	0
Broto de feijão	1 pires de chá cheia	100	39	8
Cebola	1 colher de sopa	10	4	1
Cebolinha crua (picada)	1 colher de sopa cheia	8	2	0
Cenoura cozida	1 colher de sopa	25	8	2
Cenoura picada	1 colher de sopa	12	4	1
Champignon (conserva)	1 colher de sopa	10	2	0

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Chicória	1 colher de sopa cheia	45	39	3
Chuchu cozido	1 colher de sopa	15	3	1
Chuchu picado	1 unidade média	100	17	4
Coentro	1 colher de sopa cheia	8	2	0
Cogumelo (conserva)	1 colher de sopa	27	5	1
Cogumelo seco Shitake	1 colher de sopa	25	44	11
Couve	1 folha média	20	10	1
Couve de bruxelas cozida	1 colher de sopa	25	7	1
Couve-flor	1 ramo médio	60	25	4
Couve-flor à milanesa	1 ramo médio	90	136	11
Escarola ou Chicória	1 prato raso	100	14	3
Espinafre picado	1 colher de sopa	20	4	0
Espinafre refogado	1 colher de sopa	25	27	2
Funghi	1 colher de sopa	20	71	10
Guariroba	1 colher de sopa	15	10	2
Hortelã	1 colher de sopa cheia	10	4	0
Jiló	1 colher de sopa	30	16	2
Mostarda cozida (folha)	1 colher de sopa cheia	45	12	2
Nabo	1 colher de sopa	18	5	1
Palmito	1 unidade média	100	28	4
Pepino	1 unidade média	100	10	2
Pequi refogado	4 unidade média	70	143	9
Picles (conserva)	1/4 xícara de chá	50	3	2
Pimentão (diversos)	1 colher de sopa	13	7	1
Pinhão cozido	1 unidade média	10	17	4
Pupunha	1 unidade média	25	41	5

Quiabo	1 colher de sopa cheia	40	15	3
Rabanete	1 prato de sobremesa	100	14	3
Repolho picado	1 colher de sopa	10	2	0
Repolho refogado	1 colher de sopa	10	1	0
Rúcula	1 prato de sobremesa	100	13	2
Salada de Atum Marietta®	1 porção	350	205	10
Salada Ceasar Marietta®	1 porção	350	538	27
Salada a Moda da casa c/ Atum Marietta®	1 porção	350	616	34
Salada a Moda da casa c/ Kani Marietta®	1 porção	350	426	35
Salsa	1 colher de sopa cheia	15	5	1
Salsão	1 colher de sopa cheia	15	3	0
Seleta de legumes Bonare GoiasVerde®	1 xícara de chá	130	78	16
Taioba (folha)	1 colher de sopa	20	7	1
Tomate	1 fatia média	15	2	0
Tomate inteiro	1 unidade pequena	50	8	2
Vagem	1 colher de sopa	20	8	2



ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Abacate	colher de sopa cheia	45	79	3
Abacaxi	1 fatia média	75	44	10
Abacaxi em caldas	1 fatia média	64	78	19
Abacaxi, polpa , congelada	1 unidade	100	31	8
Açaí (polpa) com xarope de guaraná e glicose	1 pote pequeno	200	220	43
Açaí (polpa) congelada	1 pote pequeno	200	116	12
Açaí com xarope, suco	1 copo	300	547	90
Acerola	1 unidade pequena	12	4	1
Acerola polpa congelada	1 saquinho	100	22	5,5
Ameixa em calda	1 unidade média	7	20	5
Ameixa preta seca	1 unidade média	5	12	3
Ameixa preta	1 unidade média	42	18	4
Ameixa vermelha	1 unidade média	42	23	5
Amora	1 unidade média	8	5	1
Banana (média)	1 unidade média (sem casca)	55	51	13
Banana maçã	1 unidade média (sem casca)	65	56	15
Banana à milanesa	1 unidade média (sem casca)	100	185	24
Banana nanica	1 unidade média (sem casca)	70	64	17
Banana prata	1 unidade média (sem casca)	50	49	13
Barra de Fruta Banana Light Nutry®	1 barra	20	71	11
Barra de Fruta Cupuaçu c/ castanha Nutry®	1 barra	20	102	8

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Barra de Fruta Morango Light Nutry®	1 barra	20	74	14
Cacau	1 porção	100	74	19
Cajá-manga	1 unidade média	55	25	6
Caju	1 unidade média	120	52	12
Caju polpa congelada	1 saquinho	100	46	12
Caqui	1 unidade pequena	85	73	17
Carambola	1 unidade grande	100	46	11
Cereja	1 unidade média	4	4	1
Ciriguela	1 unidade média	20	15	4
Coco da Bahia	1 pedaço médio	40	142	6
Coco ralado industrializado	1 colher de sopa	12	72	2
Cupuaçu	1 porção	100	49	10
Cupuaçu creme	1 colher de sopa cheia	20	135	5
Damasco seco	1 unidade média	7	9	2
Figo fresco	1 unidade grande	70	48	10
Framboesa	1 unidade média	15	8	2
Fruta-do-conde, ata ou pinha	1 unidade média	60	53	13
Fruta-pão	1 porção	100	67	17
Goiaba	1 unidade média	100	54	13
Graviola	1 porção	100	62	16
Graviola polpa congelada	1 saquinho	100	38	10
Jabuticaba	10 unidades	50	29	7
Jaca	1 bago médio	12	10	3
Jambo	1 unidade média	40	11	3
Jamelão	1/2 xícara	50	20	5

Kiwi	1 unidade média	76	39	9
Laranja	1 unidade média	180	84	21
Lichia	1 unidade	10	7	2
Lima	1 unidade média	180	79	16
Limão	1 unidade	100	32	11
Maçã	1 unidade pequena	80	47	12
Mamão	1 fatia média ou 1/2 unidade pequena	160	62	16
Manga	1 unidade média	140	91	22
Mangaba	1 unidade média	100	43	10
Maracujá	1 unidade média	45	31	6
Melancia	1 fatia média	200	48	11
Melão	1 fatia grande	115	32	7
Mexericá	1 unidade média	135	50	13
Mirtilo ou Blueberry	1 cumbuca	100	57	14
Morango	8 unidades grandes	160	48	11
Nectarina	1 unidade média	100	49	12
Nêspera	1 unidade grande	40	20	4
Pequi refogado	4 unidades médias	70	143	9
Pêra	1 unidade média	100	53	14
Pêssego	1 unidade média	60	36	9
Pêssego, enlatado, em caldas	3 metades	100	63	17
Pitanga	1/2 xícara	35	14	3
Pitanga, polpa, congelada	1 saquinho	100	19	5
Romã	1 unidade	50	28	7
Salada de frutas	1 copo pequeno cheio	150	81	22
Sapotí	1 unidade	100	97	26

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Tâmara seca	1 unidade média	10	28	7
Tamarindo	1 colher de sopa cheia	12	33	9
Tangerina	1 unidade média	135	51	13
Umbu	1 unidade	20	8	2
Umbu, polpa, congelada	1 saquinho	100	34	9
Uva	10 gomos médios	80	60	10
Uva passa	1 colher de sopa cheia	18	55	14



ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Amêndoa	10 unidades	30	130	10
Amendoim Japonês Yoki®	1 colher de sopa	15	75	5
Amendoim cru	2 colher de sopa	34	194	5
Amendoim torrado	2 colher de sopa	34	194	5
Avelã	1 unidades	1	6	0
Azeitona verde	1 unidade	4	12	0
Azeitona preta	1 unidade	3	7	0
Barra de mixed nuts original Agtal®	1 unidade	30	155	8
Cacau em pó Mae Terra®	1 colher de sopa	10	31	3
Caldo de feijão	1 concha média	130	98	13
Caldo verde	1 concha média	130	79	7
Castanha de caju	10 unidades	30	130	10
Castanha do Pará	3 unidades	18	126	3
Castanha (Portuguesa) cozida	1 unidade média	10	21	5
Ervilha enlatada	1 colher de sopa	27	20	4
Ervilha vagem cozida	1 colher de sopa	30	26	4
Fava (congelada) Bonduelle®	1 colher de sopa	10	6	1
Feijão comum (média)	1 colher de sopa	17	19	3
Feijão preto	1 colher de sopa	17	12	2
Feijão branco	1 colher de sopa	17	20	4
Gergelim integral Mãe Terra®	1 colher de sopa	10	56	2
Gergelim Vitao®	1 colher de sopa	15	87	2
Grão de bico	1 colher de sopa	22	25	4
Homus	1 colher de sopa	30	94	14

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Lentilha	1 colher de sopa	18	19	3
Linhaça Dourada em grãos Jasmine®	1 colher de sopa	15	79	5
Nozes	1 unidade	5	35	1
Pistache Agtal®	1 colher de sopa	15	90	2
Proteína texturizada de soja Camil®	1/2 xícara	50	139	10
Proteína texturizada de soja Jasmine®	1/2 xícara	50	144	10
Quinoa em grãos Mãe Terra®	1/2 xícara	40	159	29
Semente de Chia Jasmine®	1 colher de sopa	15	80	6
Semente de girassol Vida Boa®	1 colher de sopa	15	79	2
Soja	1 colher de sopa	25	101	9
Tofu	1 pedaço	30	20	0
Tremoço	1 colher de sopa	20	24	3
Semente de Linhaça	1 colher de sopa	15	74	6



ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Almôndega de carne frita	1 unidade pequena	30	82	2
Almôndega de frango	1 unidade pequena	25	47	1
Almôndega de peru	1 unidade pequena	25	54	1
Atum em água	1 lata (drenado)	120	98	0
Atum em óleo	1 lata (drenado)	120	203	0
Atum fresco cru	1 filê grande	100	118	0
Bacalhoadada	1 colher de sopa	30	51	2
Bacon	1 fatia pequena	10	89	0
Bacon Baked Potato®	1 concha	20	92	0
Bife à milanesa	1 unidade	100	283	11
Bife à parmegiana	1 unidade	150	490	13
Bife de boi grelhado (média)	1 unidade média	100	225	0
Bife de fígado grelhado	1 unidade média	100	225	4
Bife frito (média)	1 unidade	100	297	0
Blanquet de Peru	1 fatia pequena	10	9	0
Camarão frito	1 colher de sopa (4 und)	20	37	0
Caranguejo	1/2 unidade média	100	87	0
Carne assada	1 fatia pequena	60	163	0
Carne de boi cozida	1 colher de sopa	30	56	0
Carne de boi moída	1 colher de sopa	25	73	0
Carne de frango cozida	1 pedaço	60	103	0
Carne vegetal (de soja)	1 colher de sopa	25	29	2
Carpaccio de Carne	1 fatia média	30	86	0
Carpaccio de Salmão	1 fatia média	15	21	0
Caviar	1 porção	100	252	4
Clara de ovo cozida	1 unidade	30	15	0

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Chouriço	1 gomo	60	227	1
Coração de boi cozido	1 col de sopa	20	33	0
Coração de galinha cozido	1 unidade média	5	8	0
Costela de boi assada	1 pedaço médio	40	181	0
Costela de porco assada	1 pedaço	115	462	0
Coxa de frango	1 unidade média	40	49	0
Dobradinha	1 colher de sopa	35	39	3
Filé de boi a rolê	1 unidade média	100	179	3
Filé de boi acebolado	1 unidade média	90	175	3
Filé de boi ao molho madeira	1 unidade pequena	180	227	12
Filé de boi assado (com gordura)	1 unidade média	120	315	0
Filé de boi assado (sem gordura)	1 unidade média	120	215	0
Filé de boi magro grelhado	1 unidade média	100	180	0
Filé de cordeiro assado	1 unidade média	100	190	0
Filé de frango grelhado	1 unidade média	100	159	0
Filé de frango à milanesa	1 unidade média	100	311	15
Filé de peixe à milanesa	1 unidade média	115	305	17
Filé de peixe ensopado	1 unidade média	120	156	2
Filé de peixe frito	1 unidade média	120	437	4
Filé de peixe grelhado	1 unidade média	120	117	0
Filé de picanha grelhado sem gordura	1 unidade média	100	227	0
Filé de vitela assado	1 unidade média	100	160	0

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Frango assado asa com pele	1 unidade média	40	49	0
Frango assado coxa com pele	1 unidade média	40	49	0
Frango assado sobrecoxa com pele	1 unidade média	65	79	0
Frango xadrez	1 col de sopa	50	85	5
Galeto assado	1/4 da unidade	95	115	0
Galinha ao molho pardo	1 pedaço médio	95	150	0
Galinhada com pequi	1 colher de sopa cheia	20	54	7
Gema de ovo cozida	1 unidade	20	72	0
Gemada	1 colher de sopa	15	32	5
Hambúrguer (média)	1 unidade	56	117	3
Joelho de porco Einsbein®	1 porção	100	215	0
Língua de boi cozida	1 fatia média	30	71	0
Lingüiça calabresa	1 gomo	60	192	0
Lingüiça de frango	1 gomo	60	142	0
Lingüiça vaca/porco	1 gomo	60	230	0
Lombo de porco assado	1 fatia média	120	252	0
Lula cozida	1 unidade média	80	74	0
Mc Nuggets®	4 unidades	66	179	12
Mexilhão cozido	1/ xícara de chá	100	118	0
Moela	1 unidade média	18	29	0
Mortadela	1 fatia média	15	47	0
Mortadela light	1 fatia média	10	26	1
Nuggets® (média)	1 unidade	26	64	4
Omelete simples	1 unidade (1 ovo)	65	111	0

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Ovo cozido	1 unidade	45	67	0
Ovo de codorna	1 unidade	10	16	0
Ovo frito	1 unidade média	50	105	0
Ovo mexido	1 colher de sopa	15	29	0
Pato no tucupí assado	1 sobrecoxa	100	303	3
Peito de frango cozido	1/2 unidade	90	155	0
Peito de peru defumado	1 fatia fina	10	11	0
Peixe na telha	1 posta média	230	262	7
Peixe grelhado	1 posta ou 1 filé	100	180	0
Pernil de porco assado	1 bife médio	100	262	0
Peru carne branca assada	1 pedaço média	32	57	0
Polpetone à parmegiana	01 unidade	150	280	12
Presunto de peru	1 fatia	20	21	0
Presunto de porco	1 fatia	20	36	0
Presunto magro	1 fatia	25	35	0
Rã, carne desfiada	1 colher de sopa	10	7	0
Rabada	1 pedaço médio	40	140	1
Rosbife	1 fatia	20	33	0
Salame	1 fatia média	20	50	0
Salame tipo italiano	1 fatia	5	20	0
Salmão	1 filé pequeno	100	117	0
Salsicha comum	1 unidade	50	118	2
Salsicha de frango vita light Sadia®	1 unidade média	35	63	0
Salsicha de peru vita light Sadia®	1 unidade média	35	57	2
Salsichão	1 unidade média	100	312	3

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Sardinha assada	1 porção	100	164	0
Sardinha em óleo	1 lata (drenado)	83	103	0
Siri	1 unidade pequena	16	15	0
Tainha	1 posta pequena	100	204	0
Tender	1 fatia fina	100	146	0
Torresmo	1 colher de sopa	10	54	0

ÓLEOS E GORDURAS

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Azeite de dendê	1 colher de sopa	8	70	0
Azeite de oliva	1 colher de sopa	8	71	0
Banha de porco	1 colher de chá	5	45	0
Maionese	1 ponta de faca	5	25	0
Maionese light	1 ponta de faca	5	17	0
Manteiga	1 ponta de faca	5	35	0
Manteiga light	1 ponta de faca	5	19	0
Margarina	1 ponta de faca	5	37	0
Margarina light	1 ponta de faca	5	17	0
Óleo de babaçu	1 colher de sobremesa	8	72	0
Óleo de canola	1 colher de sobremesa	5	44	0
Óleo de coco Copra®	1 colher de sobremesa	8	67	0
Óleo de girassol	1 colher de sobremesa	5	44	0
Óleo de linhaça	1 colher de sobremesa	8	80	0

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Óleo de milho	1 colher de sobremesa	5	44	0
Óleo de pequi	1 colher de sobremesa	8	72	0
Óleo de soja	1 colher de sobremesa	5	44	0
Óleo vegetal (média)	1 colher de sobremesa	5	44	0
Patê (média)	1 colher de chá	8	32	0



ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	Proteína (g)	GORDURA (g)
Actimel®	1 frasco	100	78	13	3	2
Almôndega de carne frita	1 unidade pequena	30	82	4	5	5
Atum em água	1 lata (drenado)	120	98	0	24	0
Atum em óleo	1 lata (drenado)	120	203	0	31	7
Atum fresco cru	1 filé grande	100	118	0	26	1
Bacalhoadá	1 colher de sopa	30	51	2	3	3
Bacon	1 fatia pequena	10	89	0	3	6
Bife à milanesa	1 unidade	100	283	11	21	24
Bife à parmegiana	1 unidade	150	490	13	35	33
Bife de boi grelhado (média)	1 unidade média	100	225	0	36	5
Bife de fígado grelhado	1 unidade média	100	225	4	30	9
Bife frito (média)	1 unidade	100	297	0	26	20
Blanquet de Peru	1 fatia pequena	10	9	0	2	0
Camarão frito	1 colher de sopa (4 und)	20	37	0	4	3
Caranguejo	1/2 unidade média	100	87	0	19	0
Carne assada - corte magro	1 fatia pequena	60	163	0	16	11
Carne de boi cozida	1 colher de sopa	30	56	0	10	3

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	Proteína (g)	GORDURA (g)
Carne de boi moída	1 colher de sopa	25	73	0	7	3
Carne de frango cozida	1 pedaço	60	103	0	15	4
Carpaccio de Carne	1 fatia média	30	86	0	8	6
Caviar	1 porção	100	252	4	25	18
Chandelle® chocolate	1 copinho	110	157	23	4	6
Clara de ovo cozida	1 unidade	30	15	0	4	0
Coalhada	1 colher de sopa	30	77	2	1	0
Coalhada desnatada Itambé®	1 potinho	130	42	6	5	1
Coalhada integral Itambé®	1 potinho	130	120	17	4	3
Costela de porco assada	1 pedaço	115	462	0	35	35
Coxa de frango	1 unidade média	40	49	0	11	4
Cream cheese Danúbio®	1 colher de chá	9	32	0	1	2
Cream cheese light Danúbio®	1 colher de chá	9	17	0	1	1
Creme de leite	1 colher de sopa	15	37	0	0	4
Creme de leite light	1 colher de sopa	15	25	0	1	2
Cremutcho®	1 colher de sopa	10	65	0	0	6

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	Proteína (g)	GORDURA (g)
Danette® chocolate	1 copinho	110	166	25	2	0
Danoninho®	1 unidade	42,5	44	6,5	3	1
Danoninho® (líquido)	1 frasco	100	151	24	4	4
Danoninho® potão	1 unidade	100	108	14	6	3
Dobradinha	1 colher de sopa	35	39	3	7	2
Filé de frango grelhado	1 unidade média	100	159	0	32	3
Filé de peixe ensopado	1 unidade média	120	156	2	26	10
Filé de peixe frito	1 unidade média	120	437	4	32	10
Filé de picanha grelhado sem gordura	1 unidade média	100	227	0	32	11
Gema de ovo cozida	1 unidade	20	72	0	3	6
Gemada sem leite	1 colher de sopa	15	32	5	2	3
Hambúrguer (média)	1 unidade	56	117	3	11	10
Iogurte Actívia® ameixa	1 potinho	100	107	15	4	3
Iogurte Actívia® light / zero	1 potinho	100	67	12	5	0
Iogurte com mel	1 potinho	100	98	15	3	1

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	Proteína (g)	GORDURA (g)
Iogurte Corpus® light	1 potinho	100	42	7	4	1
Iogurte Corpus® light	1 garrafinha	170	56	9	7	2
Iogurte Dan'up®	1 garrafinha	180	157	28	4	1
Iogurte de frutas (média)	1 potinho	100	90	17	3	2
Iogurte natural desnatado	1 copo	200	82	12	8	1
Iogurte natural integral	1 copo	200	102	4	8	6
Leite condensado	1 colher de sopa	15	49	8	1	1
Leite condensado diet	1 colher de sopa	15	39	5	2	2
Leite de cabra	1 copo duplo	240	132	10	7	9
Leite de coco (média)	1 col de sopa	15	24,9	0,33	0	3
Leite de soja	1 copo	200	66	3	6	4
Leite de soja em pó	1 colher de sopa	10	47	6	1	2
Leite de vaca desnatado	1 copo	200	70	10	6	0
Leite de vaca integral	1 copo	200	122	10	6	6

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	Proteína (g)	GORDURA (g)
Leite de vaca semi-desnatado	1 copo	200	96	10	6	4
Leite desnatado sem lactose	1 copo	200	66	10	7	0
Leite em pó desnatado	1 colher de sopa	10	36	5	3	0
Leite em pó integral	1 colher de sopa	10	50	5	3	3
Leite fermentado (média)	1 frasco	100	70	16	2	0
Leite integral sem lactose	1 copo	200	120	9	7	6
Leite semidesnatado sem lactose	1 copo	200	92	9	7	3
Lingua de boi cozida	1 fatia média	30	71	0	6	7
Lingüiça calabresa	1 gomo	60	192	0	10	16
Lingüiça de frango	1 gomo	60	142	0	11	11
Lingüiça vaca/porco	1 gomo	60	230	0	12	20
Lombo de porco assado	1 fatia média	120	252	0	43	8
Lula cozida	1 unidade média	80	74	0	10	8
Mortadela	1 fatia média	15	47	0	2	3
Novomilk chocolate®	1 colher de sopa	15	57	12	2	2

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	Proteína (g)	GORDURA (g)
Nuggets® (média)	1 unidade	26	64	4	4	4
Omelete simples	1 unidade (1 ovo)	65	111	0	9	6
Ovo cozido	1 unidade	45	67	0	6	4
Ovo de codorna	1 unidade	10	16	0	1	1
Ovo frito	1 unidade média	50	105	0	8	9
Peito de frango cozido	1/2 unidade	90	155	0	28	3
Peixe grelhado	1 posta ou 1 filé	100	180	0	28	1
Pernil de porco assado	1 bife médio	100	262	0	32	14
Presunto de peru	1 fatia	20	21	0	4	0
Presunto de porco	1 fatia	20	36	0	3	1
Presunto magro	1 fatia	25	35	0	4	1
Queijo cheddar cremoso	1 colher de sopa	30	48	0	7	10
Queijo cottage	1 colher de sopa	22	27	0	3	0
Queijo minas frescal	1 fatia média	30	80	0	5	6
Queijo minas frescal light	1 fatia média	30	41	0	4	5
Queijo mussarela	1 fatia	20	56	0	5	5

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	Proteína (g)	GORDURA (g)
Queijo parmesão ralado	1 colher de sopa	5	23	0	2	2
Queijo prato	1 fatia	20	71	0	5	6
Queijo ricota	1 fatia grande	40	56	0	5	3
Requeijão cremoso	1 colher de sobremesa	15	40	0	1	4
Requeijão cremoso light	1 colher de sobremesa	15	28	0	2	2
Salame	1 fatia média	20	50	0	5	6
Salame tipo italiano	1 fatia	5	20	0	1	2
Salmão	1 filé pequeno	100	117	0	24	14
Salsicha comum	1 unidade	50	118	2	4	10
Salsicha de frango vita light Sadia®	1 unidade média	35	63	0	5	7
Salsicha de peru vita light Sadia®	1 unidade média	35	57	2	5	6
Salsichão	1 unidade média	100	312	3	11	27
Sardinha em óleo	1 lata (drenado)	83	103	0	13	20
Toddynho light®	1 unidade	200	122	20	4	3
Toddynho®	1 unidade	200	167	27	4	5
Yakult®	1 frasco	80	59	13	2	0



ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Actimel®	1 frasco	100	78	13
Actimel® zero	1 frasco	100	28	4
Chandelle® chocolate	1 copinho	90	132	20
Coalhada Integral Itambé®	1 potinho	130	120	17
Coalhada desnatada Itambé®	1 potinho	130	42	6
Coalhada LACFREE Verde Campo®	1 unidade	140	57	8
Cream cheese Danúbio®	1 colher de sopa	30	75	1
Cream cheese light Danúbio®	1 colher de sopa	30	52	0,7
Creme de leite	1/2 caixa	100	221	4
Creme de leite LAC-FREE Verde Campo®	1 colher de sopa	15	50	0,6
Creme de leite light Nestlé®	1 colher de sopa	15	24	0
Danette® chocolate	1 copinho	110	166	25
Danoninho®	1 unidade	45	67	8
Danoninho® (líquido)	1 frasco	120	163	27
Danoninho® potão	1 unidade	100	110	14
logurte Actívia® ameixa	1 potinho	100	107	15
logurte Actívia® light / zero	1 potinho	100	62	11
logurte Actívia® natural	1 pote	170	132	12
logurte Actívia® tradicional	1 potinho	100	110	16
logurte com mel Nestlé®	1 potinho	170	172	26
logurte Corpus® light	1 potinho	100	41	5
logurte Corpus® light	1 garrafinha	170	69	8

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
logurte Dan'up®	1 garrafinha	180	157	28
logurte de frutas (média)	1 potinho	100	90	17
logurte de frutas diet (média)	1 potinho	100	42	7
logurte Grego tradicional Nestlé®	1 pote	100	113	15
logurte Grego tradicional Vigor®	1 pote	100	151	16
logurte integral c/ mel Nestlé®	1 unidade	170	191	30
logurte LACFREE Verde Campo®	1 copo	200	65	7
logurte Morango LACFREE Verde Campo®	1 copo	200	72	12
logurte Natural sem adoçante LACFREE Verde Campo®	1 copo	200	70	10
logurte Natural Whey Morango Verde Campo®	1 unidade	250	127	16
logurte natural desnatado	1 copo	170	78	11
logurte natural integral	1 copo	170	121	10
Leite condensado	1 colher de sopa	15	49	8
Leite condensado diet Hué®	1 colher de sopa cheia	20	39	6
Leite de cabra integral	1 copo duplo	240	223	13
Leite de coco light Sococo®	1 garrafa pequena	200	250	6
Leite de coco Sococo®	1 garrafa pequena	200	516	11
Leite de soja Ades® Original	1 copo	200	82	8

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Leite de soja Ades® Original light	1 copo	200	59	3
Leite de soja em pó	1 colher de sopa	10	47	6
Leite de vaca desnatado	1 copo	200	70	10
Leite de vaca integral	1 copo	200	118	10
Leite de vaca integral Zero Lactose Itambé®	1 copo	200	113	9
Leite de vaca semi-desnatado	1 copo	200	83	10
Leite de vaca semi-desnatado Zero Lactose Itambé®	1 copo	200	84	10
Leite em pó desnatado	1 colher de sopa	10	36	5
Leite em pó integral	1 colher de sopa	10	50	4
Leite materno	1/2 copo	100	67	7
Leite Sollys®	1 copo	200	89	11
McDonald's logurte Parfait®	1 unidade	100	105	21
McDonald's logurte Parfait®	1 porção	300	315	63
Nan 1 Nestlé®	1 medida	4	22	2
Nan 2 Nestlé®	1 medida	4	19	2
Novomilk banana®	1 colher de sopa	15	150	19
Queijo cremoso Catupiry®	1 colher de sopa	30	79	1
Queijo cheddar cremoso Itambé®	1 colher de sopa	30	82	0,6
Queijo cottage	1 colher de sopa	30	45	0
Queijo minas frescal	1 fatia média	30	80	0
Queijo minas frescal light	1 fatia média	30	46	0

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Queijo mussarela	1 fatia pequena	20	56	0
Queijo mussarela LAC-FREE Verde Campo®	1 fatia média	30	117	1
Queijo parmesão ralado	1 colher de sopa	5	23	0
Queijo prato	1 fatia pequena	20	72	0
Queijo Prato Minilanche LACFREE Verde Campo®	1 fatia média	30	86	1,4
Queijo ricota	1 fatia grande	40	56	1
Requeijão cremoso	1 colher de sobremesa	15	38	0
Requeijão cremoso LACFREE Verde Campo®	1 colher de sopa	30	75	1
Requeijão cremoso light	1 colher de sobremesa	15	28	0
Toddynho light®	1 unidade	200	122	20
Toddynho®	1 unidade	200	184	32
Yakult®	1 frasco	80	50	11



ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Abacaxi com coco diet Flormel®	1 tablete	25	113	19
Abacaxi em calda	1 fatia média	64	78	19
Abóbora com coco diet Flormel®	1 colher de sopa	20	36	7
Abóbora com coco diet Flormel®	1 tablete	25	102	16
Açúcar light	1 colher de chá	4	16	4
Açúcar cristal	1 colher de sopa	24	93	24
Açúcar mascavo	1 colher de sopa rasa	11	41	11
Adoçante em pó Tal & Qual®	1 colher de sopa	2	8	2
Alfajor Cacau Show	1 unidade	40	120	23
Alfajor recheado com doce de leite	1 unidade	25	98	15
Algodão Doce	1 unidade	30	116	30
Algodão doce Ma-valério®	1 embalagem	35	140	35
Ambrosia	1 colher de sopa	40	58	10
Ameixa com coco diet Flormel®	1 tablete	25	86	17
Amendorem®	1 colher de sopa	20	122	6
Amendoim caramelizado	1 pacote pequeno	20	95	14
Arroz doce	1 colher de sopa	30	51	10
Arroz doce diet	1 colher de sopa	30	41	6
Baba de moça	1 colher de sopa cheia	30	150	27
Bala "de latinha" diet Gold®	1 bala	2	0	2
Bala Chita®	1 unidade	5	20	5
Bala Dadinho	1 unidade	6	31	4

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Bala de caramelo (média)	1 unidade	5	20	4
Bala de goma	1 unidade	3	11	3
Bala de jenipapo	1 unidade	9	25	6
Bala de maçã Lilith®	1 unidade	5	21	5
Bala Delícia	1 unidade	5	20	4
Bala Freegels®	1 unidade	4	15	4
Bala Frumelo - Lacta®	1 unidade	4	17	3
Bala gelatina (Ursinhos Fini®)	1 unidade	2	8	2
Bala Halls®	1 unidade	3	13	3
Bala Icekiss®	1 unidade	4	16	4
Bala Jujuba	1 unidade	3	12	3
Bala Mentex®	1 unidade	3	11	3
Bala tipo Marshmallow (Fini®)	1 unidade	6	19	4
Bala Toffees®	1 unidade	7	29	4
Bala Yogurte Dori®	1 unidade	5	19	4
Banana caramelada	1 unidade média	100	229	59
Bananada	1 unidade média	40	115	27
Bananada diet	1 fatia média	40	102	24
Bananinha Paraibuna	1 tablete	36	114	27
Bananinha Paraibuna diet	1 tablete	23	68	16
Beijinho	1 unidade pequena	10	42	5
Beijinho - Moça fiesta Nestlé®	1 unidade média	15	52	8
Beijinho diet	1 unidade pequena	6	20	2
Beiju com côco	1 unidade grande	125	622	77
Bem casado	1 unidade	40	160	25

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Bolinho de Chuva	1 unidade pequena	30	81	13
Bolo de pote Casa de Bolos®	1 fatia	60	166	22
Bolo Petit Gateau	1 unidade	60	245	25
Bolo Petit Gateau light	1 unidade media	94	344	21
Bomba de chocolate	1 unidade	80	125	10
Bombom Alpino®	1 unidade	13	70	8
Bombom Amandita Lacta®	1 unidade	8	40	5
Bombom Chokito®	1 unidade	32	140	25
Bombom diet recheado Cacau Show®	1 unidade	13	58	7
Bombom Ferrero Rocher®	1 unidade	13	75	6
Bombom Ouro Branco®	1 unidade	22	112	14
Bombom Sonho de Valsa®	1 unidade	22	115	13
Brigadeiro	1 unidade pequena	10	36	6
Brigadeiro diet	1 unidade pequena	23	62	7
Brigadeiro diet de Colher Hué®	1 colher de sopa	20	86	5
Cacau em pó Mae Terra®	1 colher de sopa cheia	10	31	3
Cajuzinho	1 unidade pequena	12	44	6
Calda de caramelo	1 colher de sopa	10	31	7
Calda de chocolate	1 colher de sopa	10	31	5
Calda de morango	1 colher de sopa	10	25	7
Canjica doce	1 concha média	120	126	23
Canjica doce diet	1 porção	120	86	13
Canudinho de doce de leite	1 unidade	25	89	14

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Caramelo diet Hué®	1 unidade	6	23	4
Chantilly	1 colher de sopa	25	69	3
Chiclete Bubbalo®	1 unidade	6	20	5
Chiclete de hortelã	1 unidade	4	13	3
Chiclete Trident®	1 unidade	1,5	3	1
Chocolate ao leite	1 barra pequena	30	160	18
Chocolate ao leite diet	1 barra pequena	30	157	13
Chocolate Batom®	1 unidade	16	88	10
Chocolate Bis diet (Mais Um Svili®)	1 unidade	7	26	5
Chocolate Bis®	1 unidade	7	33	4
Chocolate com castanha	1 barra pequena	30	168	16
Chocolate Diamante Negro®	1 barra pequena	30	156	19
Chocolate Galak®	1 barra pequena	30	170	16
Chocolate meio amargo	1 barra pequena	25	128	14
Chocolate Talento diet®	1 barrinha	25	129	12
Chocolate Talento®	1/4 de barra	25	137	13
Churros com doce de leite	1 unidade	100	322	44
Cocada	1 unidade pequena	50	185	28
Cocada ao Leite diet Flormel®	1 tablete	25	103	12
Cocada Zero Hué®	1 tablete	25	93	10
Creme de avelã com cacau diet Flormel®	1 colher de sopa	20	102	8
Curau	1 colher de sopa cheia	18	14	3
Doce de abóbora	1 colher de sopa cheia	40	83	18

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Doce de banana	1 colher de sopa cheia	48	39	9
Doce de batata doce	1 colher de sopa cheia	40	94	24
Doce de cidra	1 colher de sopa	50	81	20
Doce de coco com maracujá diet Flormel®	1 tablete	25	115	14
Doce de leite	1 colher de sopa	40	116	22
Doce de leite com ameixa	1 colher de sopa	20	67	12
Doce de leite com ameixa diet Flormel®	1 colher de sopa	20	52	8
Doce de leite com avelã diet Hué®	1 colher de sopa	20	61	8
Doce de leite com chocolate	1 colher de sopa	20	67	11
Doce de leite com coco diet	1 colher de sopa	20	45	6
Doce de leite com coco diet Flormel®	1 colher de sopa	20	66	9
Doce de leite com nozes diet Flormel®	1 tablete	25	111	14
Doce de leite diet	1 colher de sopa cheia	40	122	16
Doce de leite diet Flormel®	1 colher de sopa	20	53	8
Doce de mamão diet	1 colher de sopa	40	30	11
Doce de mamão verde	1 colher de sopa	40	78	16
Figo cristalizado	1 unidade média	30	86	22
Figo em calda	1 unidade pequena	20	38	10
Flan baunilha	1 potinho	100	93	15
Flan baunilha diet	1 potinho	100	50	7
Frutas cristalizadas	1 colher de sopa	20	115	16
Gelatina (média)	1 potinho	100	62	13

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Gelatina diet (média)	1 potinho	100	9	0
Gelêia de abacaxi com hortelã diet Hué®	1 colher de sopa	20	8	2
Gelêia de damasco diet Hué®	1 colher de sopa	20	17	5
Gelêia de frutas (média)	1 colher de sopa cheia	30	74	18
Gelêia de frutas diet (média)	1 colher de sopa	25	25	8
Gelêia de goiaba Diet Hué®	1 colher de sopa	25	8	2
Gelêia de mocotó	1 colher de sopa	40	64	12
Glucose de milho	1 colher de sopa cheia	15	43	11
Goiabada	1 fatia pequena	40	109	27
Goiabada diet	1 fatia	40	56	17
Goiabada diet Flormel®	1 tablete	25	79	19
Goiabada diet Flormel® (cremosa)	1 colher de sopa	20	39	10
Leite condensado	1 colher de sopa	15	49	8
Leite condensado diet	1 colher de sopa	15	41	7
Leite condensado diet Hué® (Lata)	1 colher de sopa	20	39	5
M&M's amendoim®	1 embalagem pequena	49	250	30
M&M's chocolate®	1 embalagem pequena	49	240	34
M&M's chocolate® (mini)	1 mini tubo	30	150	21
Manjar branco com ameixa em calda	1 porção	100	157	30
Manjar pronto Royal®	1 porção	100	109	20
Maria mole Nutri-mental®	1 porção	44	165	29

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Marmelada	1 fatia pequena em corte	40	100	26
Marron-glacê	1 fatia media	60	149	35
Marshmallow	1 colher de sopa cheia	10	40	9
Mc Casquinha®	1 unidade	-	200	32
Mc Colosso®	1 unidade	137	274	47
Mc Sundae caramelo®	1 unidade	154	288	53
Mc Sundae chocolate®	1 unidade	151	279	45
Mc Sundae morango®	1 unidade	150	227	43
Mc Top Sundae chocolate®	1 unidade	-	475	65
Mc Torta de banana®	1 unidade	-	224	33
Mc Torta de maçã®	1 unidade	84	252	28
McFlurry M&M's	1 unidade	-	344	49
McShake Copenhagen	1 copo pequeno	300	502	73
McShake morango®	1 copo pequeno	300	379	65
Mel	1 colher de sopa	15	47	12
Mel	1 sachê pequeno	4	12	3
Merengue	1 colher de sopa cheia	25	95	23
Milk Shake (média)	1 copo	300	336	54
Milk shake clássico de chocolate (Bob's®)	1 copo grande	700	846	177
Milk shake clássico de morango (Bob's®)	1 copo grande	700	734	136
Milk Shake Crocante (Burger king®)	1 porção pequena	300	500	96
Milk Shake Crocante Banana Caramelada (Bob's®)	1 porção pequena	300	408	75
Milk shake crocante de ovomaltine (Bob's®)	1 copo grande	700	852	157

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Milk Shake de Baunilha	1 copo	290	330	51
Milk Shake de Chocolate	1 copo	290	350	61
Milk Shake de Maracujá (Bob's®)	1 porção grande	700	629	103
Milk Shake de Morango (Burguer king®)	1 porção grande	300	371	70
Mini McFlurry M&M's	1 unidade	86	172	24
Mousse de chocolate	1 colher de sopa	25	79	8
Mousse de maracujá	1 colher de sopa	35	100	11
Nutella®	1 colher de sopa	20	106	11
Ovo de páscoa (média)	1 pedaço médio	25	134	15
Paçoca diet Airon®	1 unidade	20	79	7
Paçoquinha	1 unidade	30	115	20
Paçoquinha Zero Hué®	1 unidade	25	129	10
Paçoquita diet Santa Helena®	1 unidade	22	115	10
Pamonha doce	1 unidade pequena	130	335	47
Pavê de amendoim	1 colher de sopa cheia	37	120	9
Pavê de chocolate	1 colher de sopa	35	63	7
Pavê de fruta	1 colher de sopa	25	82	7
Pé de moleque	1 unidade média	17	88	10
Pé de moleque diet Hué®	1 tablete	25	112	10
Pé-de-moleque diet Flormel®	1 tablete	25	115	8
Pêssego enlatado em calda	1 metade	47	39	9
Pêssego enlatado em calda diet	1 metade	47	11	2
Picolé Chicabon®	1 unidade	63	106	19

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Picolé Chokito®	1 unidade	61	232	27
Picolé de coco la frutta Nestlé®	1 unidade	58	90	13
Picolé de fruta Kibon®	1 unidade	63	66	16
Picolé fruttare limão Kibon®	1 unidade	58	51	13
Picolé Molico frutas amarelas zero Nestlé®	1 unidade	66	50	10
Picolé Molico frutas vermelhas zero Nestlé®	1 unidade	66	52	10
Picolé Tablito®	1 unidade	63	231	17
Pipoca diet Maroca®	1 pacote	29	108	25
Pipoca doce	1 saco médio	20	95	20
Pipoca doce industrializada	1 xícara	20	71	17
Pirulito comum	1 unidade	20	74	19
Pirulito de coração	1 unidade	10	45	11
Pirulito diet Well® (sabor morango)	1 unidade	8	19	8
Pudim chocolate diet Dr.Oetker®	1 colher de sopa	7	22	4
Pudim de Baunilha Dr.Oetker®	1 colher de sopa	11	41	10
Pudim industrializado diet	1 colher de sopa	40	19	4
Pudim leite condensado	1 colher de sopa cheia	50	108	17
Pudim morango diet Doce Menor®	1 colher de sopa	6	21	5
Quindim	1 unidade pequena	20	64	8
Rabanada	1 unidade média	60	249	48
Rapadura	1 pedaço médio	55	194	48

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Sagu em vinho	1 colher de sopa	20	29	6
Sorvete (média)	1 bola média	60	161	19
Sorvete diet (média)	1 bola média	60	62	10
Sorvete light (média)	1 bola média	60	62	10
Sorvete Molico napolitano diet Nestlé®	1 bola	60	60	10
Sorvete Molico Yogo Natural diet Nestlé®	1 bola	60	36	8
Strudel de banana	1 fatia média	100	309	56
Strudel de maçã	1 pedaço médio	30	131	19
Sundae Kibon®	1 unidade	145	266	41
Suspiro	1 unidade média	10	38	9
Suspiro diet (Meringuinho®)	1 unidade	2	2	1
Torta de cheesecake com calda de frutas	1 fatia média	60	148	19
Torta de limão	1 fatia pequena	90	237	34
Torta de maçã	1 fatia média	125	332	46
Trufa de chocolate	1 unidade grande	30	140	15
Yogoberry comum	1 porção (1 bola grande)	100	88	17
Yogoberry diet	1 porção (1 bola grande)	100	60	7



ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Achocolatado (média)	1 colher de sopa	16	113	14
Achocolatado diet Gold®	1 colher de sopa	5	16	3
Achocolatado diet Tal & Qual®	1 colher de sopa	5	15	3
Achocolatado Nescau®	1 colher de sopa	10	37	9
Achocolatado Nescau® light	1 colher de sopa	9	32	7
Achocolatado Taeq® light	1 colher de sopa	10	34	7
Achocolatado Toddy®	1 colher de sopa	10	40	9
Achocolatado Toddy® light	1 colher de sopa	10	37	8
Água de coco verde	1 copo	200	36	8
Água tônica Antartica®	1 copo	200	64	16
Água tônica Antartica Zero®	1 copo	200	0	0
Aguardente	1 dose	50	35	5
Batida de fruta com com leite condensado	1 taça	100	256	26
Big Apple com refrigerante	1 copo	200	205	28
Big Apple com refrigerante zero	1 copo	200	125	10
Bloody Mary	1 copo duplo	100	123	5
Café com açúcar	1 xícara	200	80	20
Café sem açúcar	1 xícara	200	10	0
Café com leite (com açúcar)	1 copo	200	111	21
Café com leite (sem açúcar)	1 copo	200	88	7
Café solúvel pó	1 colher de sopa cheia	4	6	1

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Caipirinha com açúcar	1 dose	200	187	33
Caipirinha sem açúcar	1 dose	200	85	21
Caldo de cana	1 copo	200	130	36
Cappuccino em pó tradicional (média)	2 colheres de sopa	20	81	15
Cappuccino em pó diet	2 colheres de sopa	14	64	7
Cappuccino em pó light	2 colheres de sopa	14	49	8
Cerveja	1 lata	335	137	12
Cerveja Bock®	1 lata	335	174	13
Cerveja Cerpa®	1 copo duplo	240	100	9
Cerveja sem álcool	1 lata	335	89	15
Chá de limão Nestea light®	1 copo duplo	240	0	0
Chá mate com açúcar (infusão)	1/2 copo	200	9	2
Chá preto sem açúcar (infusão)	1 copo	200	1	0
Chá sem açúcar	1 xícara	200	2	0
Champagne	1 taça	100	85	12
Chimarrão	1 cuia média	200	12	0
Chopp tulipa	1 tulipa	290	122	11
Cidra	1 dose	100	40	10
Coca cola®	1 copo	200	78	20
Coca cola® light / zero	1 copo	200	0	0
Conhaque	1/2 copo	100	231	0
Fanta® Laranja	1 copo	200	108	29
Fanta® Laranja diet	1 copo	200	0	0
Frozen Margarita	1 copo duplo	240	218	12
Gim	1 dose	55	150	22

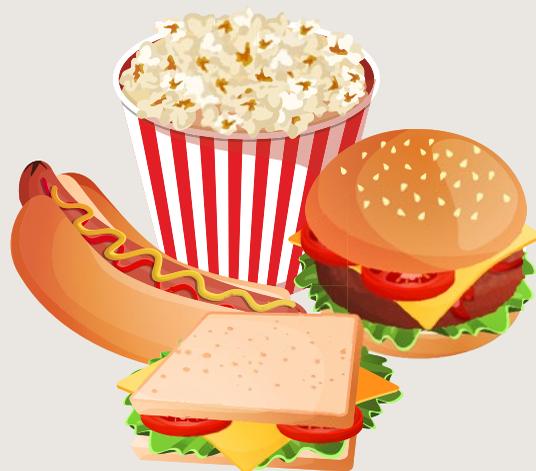
ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Laranjada (Diluído em água)	1 copo	200	71	17
Licor	1 dose	30	103	8
Limonada sem açúcar	1 copo	200	10	3
Margarita	1 copo duplo	240	168	11
Martini	1 taça	50	135	19
Mojito	1 copo duplo	240	217	25
Nesquik pó Nestlé®	1 colher de sopa	16	61	13
Novomilk chocolate® (pó)	1 colher de sopa	15	64	10
Ovomaltine®	1 colher de sopa	14	55	11
Quentão	1/2 copo	100	294	34
Red Bull®	1 lata	250	110	28
Red Bull® (sugar free)	1 lata	250	10	2
Refresco comum com açúcar	1 copo	200	56	14
Refresco diet Clight®	1 copo	200	5	0
Refrigerante comum (média)	1 copo	200	88	22
Refrigerante diet (média)	1 copo	200	1	0
Refrigerante H2O®	1 copo	200	0	0
Refrigerante SCHWEPES Citrus®	1 copo	200	93	24
Refrigerante SCHWEPES Citrus®	1 copo	200	7	1
Rum	1 dose	50	108	0
Saquê	1 dose	50	63	3
Suco Ades® (média)	1 copo	200	88	20
Suco Ades® light (média)	1 copo	200	32	7

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Suco artificial	1 copo	200	56	14
Suco artificial diet	1 copo	200	3	0
Suco concentrado da fruta	1 copo	200	14	3
Suco de abacaxi com açúcar	1 copo	200	108	26
Suco de abacaxi sem açúcar	1 copo	200	86	20
Suco de açaí com xarope	1 copo	200	365	60
Suco de açaí, polpa congelada, com xarope de guaraná e glucose	1 porção	100	110	22
Suco de açaí, polpa congelada, sem xarope	1 porção	100	58	6
Suco de acerola e laranja sem açúcar	1 copo	200	113	25
Suco de acerola com açúcar	1 copo	200	52	12
Suco de acerola sem açúcar	1 copo	200	25	5
Suco de cajá, polpa, congelada	1 porção	100	26	6
Suco de caju, concentrado, diluído em água	1 copo	200	30	7
Suco de caju, polpa, congelada	1 porção	100	37	9
Suco de graviola sem açúcar	1 copo	200	35	7
Suco de graviola, polpa, congelada	1 porção	100	38	10
Suco de groselha	1 copo	200	83	20
Suco de laranja sem açúcar	1 copo	200	90	21

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Suco de laranja, cenoura sem açúcar	1 copo	200	114	26
Suco de maçã com açúcar	1 copo	200	100	22
Suco de maçã sem açúcar	1 copo	200	42	7
Suco de mamão com açúcar	1 copo	200	76	18
Suco de mamão com laranja sem açúcar	1 copo	200	110	26
Suco de manga com açúcar	1 copo	200	80	19
Suco de manga, polpa, congelada, sem açúcar	1 porção	100	48	13
Suco de maracujá com açúcar	1 copo	200	58	14
Suco de maracujá sem açúcar	1 copo	200	45	9
Suco de maracujá, polpa, congelada	1 porção	100	39	10
Suco de melancia sem açúcar	1 copo	200	88	19
Suco de melão com açúcar	1 copo	200	68	16
Suco de melão sem açúcar	1 copo	200	33	6
Suco de morango com açúcar	1 copo	200	80	18
Suco de morango sem açúcar	1 copo	200	43	9
Suco de pêssego sem açúcar	1 copo	200	32	7
Suco de tangerina sem açúcar	1 copo	200	86	18

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Suco de tomate com açúcar	1 copo	200	121	26
Suco de tomate sem açúcar	1 copo	200	48	9
Suco de tomate enlatado	1 copo	200	41	8
Suco de umbu, polpa, congelada	1 porção	100	34	9
Suco de uva engarrafado	1 copo	200	126	30
Suco de uva Kapo®	1 caixinha	200	106	23
Suco de uva, concentrado (sem diluição)	1 copo	200	116	29
Suco Del Valle® (média)	1 copo	200	112	28
Suco Del Valle® light (média)	1 copo	200	24	6
Suco Disfrut® light (média)	1 copo	200	32	8
Suco Maguary® sem açúcar	1 copo	200	14	3
Suco Mais® (média)	1 copo	200	105	26
Suco Mais® light (média)	1 copo	200	32	8
Suco Mc Laranja	1 copo	300	160	34
Suco Tang®	1 copo	200	84	21
Suco Tial® light uva	1 copo	200	58	15
Tequila	1 copo	40	136	19
Vinho branco seco	1 taça	80	53	0
Vinho branco suave	1 taça	80	70	10
Vinho rosé	1 taça	80	57	1
Vinho tinto seco	1 taça	80	58	1

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Vitamina com leite/fruta/açúcar	1 copo	200	133	22
Vitamina com leite/fruta/sem açúcar	1 copo	200	105	15
Vodka	1 dose	40	93	0
Whisky	1 dose	50	120	0



ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Baconitos®	1 pacote pequeno	55	286	31
Barbecue bacon Bob's®	1 unidade	186	449	40
Beirute de frango	1 unidade	288	445	22
Beirute Mortadela(Habib's)®	1 unidade	356	1068	56
Bibs Burguer Kafa(Habib's)®	1 unidade	310	874	53
Bib Sfiha de Carne (Habib's)®	1 unidade	75	171	20
Bib Sfiha de Espinafre (Habib's)®	1 unidade	80	170	20
Big Bob® Carne	1 unidade	238	625	45
Big King®	1 unidade	141	366	30
Big Mac®	1 unidade	204	476	41
Big Tasty®	1 unidade	337	841	43
Bob's Burguer®	1 unidade	163	382	32
Bob's Crispy®	1 unidade	259	659	49
Bob's Picanha®	1 unidade	238	513	35
Bolinha de queijo	1 unidade pequena	20	55	7
Bolinho de chuva salgado	1 unidade	8	21	3
Burger King Chicken Crispy®	1 unidade	177	510	41
Burger King Chicken Tendergrill®	1 unidade	209	410	38
Cachorro quente simples	1 unidade	125	341	31
Cheeseburger Bob's® Carne	1 unidade	120	329	30
Cheetos®	1 pacote pequeno	55	275	37
Coxinha de frango	1 unidade grande	60	170	21

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Coxinha de frango (festa)	1 unidade pequena	15	56	3
Croquete de carne	1 unidade média	25	87	5
Doritos®	1 pacote pequeno	55	275	30
Double Cheddar Bob's®	1 unidade	210	484	32
Double Cheeseburger Bob's® Carne	1 unidade	185	512	33
Empada	1 unidade média	55	197	26
Empada (festa)	1 unidade pequena	12	43	6
Enroladinho de salsicha	1 unidade pequeno	20	65	3
Esfíha aberta	1 unidade média	60	172	23
Esfíha grande (média)	1 unidade média	80	229	31
Fandangos®	1 pacote pequeno	55	251	40
Folhado (salgado)	1 unidade grande	40	109	9
Franflê Bob's®	1 unidade	206	431	30
Mc Duplo®	1 unidade	147	371	31
Mc Fish®	1 unidade	151	363	37
Mc Fritas grande®	1 pacote	146	412	49
Mc Fritas média®	1 pacote	102	288	35
Mc Fritas pequena®	1 pacote	73	206	25
Mc Premium Salad Crispy®	1 porção	214	348	16
Mc Premium Salad Grill®	1 porção	302	227	3
Mc Cheddar Mc Melt®	1 unidade	484	481	30
Mc Cheeseburger®	1 unidade	114	288	30
Mc Chicken Classic Crispy®	1 unidade	247	540	42

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Mc Chicken Classic Grill®	1 unidade	255	462	32
Mc Chicken Junior®	1 unidade	134	338	33
Mc Chicken®	1 unidade	177	424	39
Mc Hamburger®	1 unidade	99	235	29
Mc Nífico Bacon®	1 unidade	273	563	37
Mc Quarteirão com queijo®	1 unidade	202	539	35
Mc Queijo Quente®	1 unidade	110	279	29
Mc Wrap™ Chicken Bacon Grilled®	1 unidade	219	419	36
Mc Wrap™ Chicken Bacon Crispy®	1 unidade	228	538	43
Mc Wrap Chicken Rustic Grilled®	1 unidade	219	371	36
Mc Wrap Chicken Rustic Crispy®	1 unidade	228	490	43
Mega Big Bob®	1 unidade	238	625	45
Mini Kibe Creme-ly(Habib's)®	1 unidade	45	100	8
Misto quente	1 unidade	100	289	21
Pastel	1 unidade média	32	102	11
Pastel (festa)	1 unidade pequena	8	26	3
Pingo d'Ouro Elma Chips®	1 pacotinho	30	155	17
Pipoca doce	1 xícara de chá	25	95	22
Pipoca salgada	1 saco pequeno ou 1 xícara	15	67	11
Pizza de calabresa	1 fatia grande	135	256	35
Pizza de frango com catupiry	1 fatia grande	130	249	35
Pizza de mussarela	1 fatia grande	130	249	23

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Pizza de mussarela de bufala, rúcula tomate seco	1 fatia grande	130	238	22
Pizza massa fina (média)	1 fatia grande	120	208	22
Pizza Portuguesa	1 fatia grande	125	309	28
Pizza Quatro Queijos	1 fatia grande	120	272	34
Pizza Romeu e Julieta	1 fatia	100	272	39
Pizza de rúcula	1 fatia grande	120	200	24
Pringles® (Salgadinho de batata)	14 unidades	25	134	14
Quibe frito	1 unidade média	50	127	6
Quibe frito (festa)	1 unidade pequeno	12	31	2
Risole	1 unidade média	35	145	14
Ruffles®	1 pacote pequeno	30	169	14
Sanduíche Americano	1 unidade média	190	368	24
Sanduíche de Calabresa	1 unidade	120	303	18
Sanduíche de Mortadela	1 unidade	90	284	30
Sanduíche de Pernil	1 unidade	120	241	17
Sanduíche de Presunto	1 unidade	90	207	17
Sanduíche de Queijo Minas	1 unidade	120	395	37
Sanduíche de Queijo Prato com Presunto	1 unidade	90	239	16
Sanduíche Natural de atum	1 unidade média	120	296	20
Sanduíche Natural de frango	1 unidade média	120	288	21
Sanduíche Salada de Atum Bob's®	1 unidade	154	377	25

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Sanduíche Salada de Frango Bob's®	1 unidade	154	356	25
Snacks integrais Vitao ervas finas®	2 xícara de chá	25	104	14
Snacks integrais Vitao queijo®	2 xícara de chá	25	103	14
Snack Wrap Chicken Cheese®	1 unidade	128	328	31
Snack Wrap Ranch®	1 unidade	117	280	32
Subway almôndega integral® (15 cm)	1 unidade	***	459	47
Subway almôndega integral® (30 cm)	1 unidade	***	903	91
Subway Almôndega® (15 cm)	1 unidade	318	430	58
Subway almôndega® (30 cm)	1 unidade	***	917	94
Subway atum integral® (15 cm)	1 unidade	***	370	51
Subway atum integral® (30 cm)	1 unidade	***	739	101
Subway Atum® (15 cm)	1 unidade	248	375	56
Subway atum® (30 cm)	1 unidade	***	754	105
Subway BMT® (15 cm)	1 unidade	216	390	39
Subway BMT® (30 cm)	1 unidade	***	839	91
Subway BMT® pão integral (15 cm)	1 unidade	***	419	44
Subway BMT® pão integral (30 cm)	1 unidade	***	825	87
Subway Carne e Queijo® (15 cm)	1 unidade	249	386	46
Subway Costelinha Barbecue® (15 cm)	1 unidade	242	405	46

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Subway Club integral® (15 cm)	1 unidade	***	343	44
Subway Club integral® (30 cm)	1 unidade	***	686	87
Subway Club® (15 cm)	1 unidade	275	350	47
Subway Club® (30 cm)	1 unidade		701	91
Subway Frango com Requeijão® (15 cm)	1 unidade	236	350	41
Subway Frango Bacon Sublime® (15 cm)	1 unidade	247	458	40
Subway frango teriaki integral® (15 cm)	1 unidade	***	344	46
Subway frango teriaki integral® (30 cm)	1 unidade	***	688	93
Subway Frango teriaki® (15 cm)	1 unidade	283	379	61
Subway frango teriaki® (30 cm)	1 unidade	***	702	97
Subway Frango Defumado com Cream Cheese® (15 cm)	1 unidade	247	411	47
Subway frango integral® (15 cm)	1 unidade	***	338	44
Subway frango integral® (30 cm)	1 unidade	***	676	88
Subway Frango® (15 cm)	1 unidade	241	315	46
Subway frango® (30 cm)	1 unidade	***	691	91
Subway frutos do mar integral® (15 cm)	1 unidade	***	367	58
Subway frutos do mar integral® (30 cm)	1 unidade	***	734	115
Subway Frutos do mar® (15 cm)	1 unidade	248	374	63

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Subway Frutos do mar® (30 cm)	1 unidade	***	748	119
Subway Italiano integral® (15 cm)	1 unidade	***	409	43
Subway Italiano integral® (30 cm)	1 unidade	***	819	87
Subway Italiano® (15 cm)	1 unidade	210	374	39
Subway Italiano® (30 cm)	1 unidade	***	833	91
Subway Melt integral® (15 cm)	1 unidade	***	436	44
Subway Melt integral® (30 cm)	1 unidade	***	858	87
Subway Melt® (15 cm)	1 unidade	270	419	47
Subway Melt® (30 cm)	1 unidade	***	873	91
Subway mussarela/ tomate seco® (15 cm)	1 unidade	***	416	56
Subway mussarela/ tomate seco® (30 cm)	1 unidade	***	836	112
Subway peru e presunto integral® (15 cm)	1 unidade	***	342	44
Subway peru e presunto integral® (30 cm)	1 unidade	***	670	87
Subway peru e presunto® (15 cm)	1 unidade	***	349	45
Subway peru e presunto® (30 cm)	1 unidade	***	685	91
Subway peru integral® (15 cm)	1 unidade	***	346	44
Subway peru integral® (30 cm)	1 unidade	***	693	88
Subway Peito de peru® (15 cm)	1 unidade	234	300	47

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Subway Peito de peru® (30 cm)	1 unidade	***	707	91
Subway Pizzaiolo integral® (15 cm)	1 unidade	***	405	46
Subway Pizzaiolo integral® (30 cm)	1 unidade	***	795	90
Subway Pizzaiolo® (15 cm)	1 unidade	***	412	48
Subway Pizzaiolo® (30 cm)	1 unidade	***	809	94
Subway presunto integral® (15 cm)	1 unidade	***	292	43
Subway presunto integral® (30 cm)	1 unidade	***	584	86
Subway Presunto® (15 cm)	1 unidade	222	286	46
Subway presunto® (30 cm)	1 unidade	***	599	90
Subway Rosbife integral® (15 cm)	1 unidade	***	288	43
Subway Rosbife integral® (30 cm)	1 unidade	***	576	86
Subway Rosbife® (15 cm)	1 unidade	237	315	46
Subway Rosbife® (30 cm)	1 unidade	***	591	90
Subway steak integral® (15 cm)	1 unidade	***	342	43
Subway steak integral® (30 cm)	1 unidade	***	685	86
Subway steak® (15 cm)	1 unidade	***	349	45
Subway steak® (30 cm)	1 unidade	***	699	90

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Subway Steak Cheddar Cremoso® (15 cm)	1 unidade	261	434	47
Subway Steak Churrasco® (15 cm)	1 unidade	226	351	43
Subway Vegetariano® (15 cm)	1 unidade	177	239	46
Triplo Barbecue Bob's®	1 unidade	266	625	43



ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Acarajé	1 unidade média	100	289	19
Angu	1 colher de sopa	35	21	4
Baião de Dois (arroz e feijão de corda)	1 colher de sopa	25	34	5
Bobó de camarão	1 colher de sopa	28	20	2
Bolinho de aipim com carne seca	1 unidade média	45	97	8
Bolinho de arroz	1 unidade pequena	30	82	13
Bolinho de bacalhau	1 unidade pequena	15	32	1
Bolo de milho verde	1 fatia	60	187	27
Broa de amendoim	1 pedaço	50	138	18
Broa de Fubá	1 pedaço	10	39	5
Buchada de Bode	1 colher de sopa	25	32	1
Caldo de feijão	1 concha média	130	98	13
Caldo de mandioca	1 concha média	150	312	21
Caldo de mandioca com Frango	1 concha média	132	360	67
Caldo verde	1 concha média	130	79	7
Canja de galinha	1 concha média	130	110	12
Canjiquinha de frango	1 concha cheia	150	119	20
Caruru (prato baiano)	1 colher de sopa	40	86	2
Charuto de folha de uva	1 unidade	30	49	3
Charuto de repolho	1 unidade	30	25	3
Crepioça	1 unidade	77	128	1
Cuscuz de milho	1 pedaço pequeno	115	181	36
Cuscuz paulista	1 pedaço pequeno	100	142	23
Dobradinha	1 colher de sopa	35	15	1
Empadão	1 fatia média	110	177	23

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Escondidinho de Carne Seca	1 porção	100	170	14
Estrogonofe de carne / frango	1 colher de sopa	20	30	0
Farofa	1 colher de sopa	15	60	12
Farofa com lingüiça	1 colher de sopa cheia	15	54	7
Farofa pronta Yoki®	1 colher de sopa	35	143	28
Feijão tropeiro	1 colher de sopa cheia	17	56	8
Feijoada caseira	1 concha média	225	409	38
Fondue de chocolate	1 colher de sopa cheia	30	105	15
Fondue de queijo	1 colher de sopa cheia	30	65	1
Galinhada com pequi	1 colher de servir	60	108	13
Lasanha de Abobrinha	1 porção	154	65	7
Lasanha de Berinjela	1 porção	110	116	8
Lasanha Verde	1 pedaço pequeno	120	163	16
Maionese de Legumes	1 colher de sopa cheia	35	34	5
Mingaus (média)	1 colher de sopa cheia	37	50	8
Molho à bolonhesa	1 colher de sopa	22	41	2
Molho branco	1 colher de sopa	35	70	5
Molho de tomate	1 colher de sopa	20	8	2
Molho madeira	1 colher de sopa	20	16	1
Molho tártaro	1 colher de sopa	20	105	1
Molho vinagrete	1 colher de sopa	30	32	1
Moqueca de peixe Capixaba	1 colher de sopa	25	25	0
Pamonha	1 unidade grande	160	253	51
Papinha de bebê doce (média)	1 pote	155	141	33

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Papinha de bebê salgada (média)	1 pote	155	119	12
Papinha frutas sortidas - Nestlé Baby®	1 pote	120	110	26
Papinha carne com legumes - Nestlé Baby®	1 pote	170	157	14
Pirão	1 colher de sopa	30	36	3
Polenta	1 colher de sopa	35	22	4
Polenta com molho de carne	1 escumadeira	100	59	8
Polenta frita	1 fatia	45	40	5
Purê de abóbora	1 porção	150	105	12
Purê de batatas	1 colher de sopa	45	52	8
Purê de inhame	1 colher de sopa	40	49	7
Quiche de espinafre	1 fatia média	100	155	14
Quiche de queijo	1 unidade pequena	30	227	11
Quiche Lorraine	1 fatia média	100	341	16
Risoto de frango	1 colher de sopa	25	45	7
Risoto milanês Maggi®	1 colher de sopa	25	29	6
Salada de batata com maionese	1 colher de sopa cheia	38	58	7
Salpicão de frango	1 colher de sopa	25	61	2
Sopa Canja	1 concha média	130	52	8
Sopa creme de cebola	1 concha média	130	58	6
Sopa creme de ervilha Knorr®	1 concha média	130	40	5
Sopa creme de galinha Maggi®	1 concha	79	18	3
Sopa de ervilha	1 concha média	130	165	26

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Sopa de ervilha com bacon	1 concha média	130	169	20
Sopa de feijão com macarrão	1 concha média	130	211	30
Sopa de legumes	1 concha média	130	73	12
Sopa de legumes com carne	1 concha média	130	100	8
Sopa de legumes/ carne/macarrão	1 concha média	130	104	16
Suflê de espinafre	1 colher de sopa	55	89	1
Suflê de legumes	1 colher de sopa	55	70	5
Suflê de queijo	1 pedaço pequeno	70	80	4
Tabule	1 colher de servir	70	40	7
Torta de frango	1 fatia média	85	200	16
Torta de liquidificador	1 fatia pequena	30	90	10
Torta de Sardinha	1 fatia grande	100	217	14
Tutu de feijão	1 colher de sopa	20	43	7
Vaca atolada	1 concha média	100	259	3
Vatapá	1 unidade	100	127	9



ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Banana caramelada	1 unidade	50	114	29
Frango xadrez	1 porção	100	268	7
Gari (gingibre em conserva)	1 colher de sopa	15	22	5
Hot Roll	1 unidade	20	51	9
Kani Kama (cru)	1 unidade	15	12	0
Kanimaki	1 unidade	20	19	4
Kappamaki	1 unidade	20	22	5
Missoshiro	1 porção	100	81	7
Molho agridoce	1 colher de sopa	15	14	3
Molho Shoyu	1 colher de sopa	10	9	2
Rolinho Primavera	1 unidade média	100	180	9
Sakemaki	1 unidade	15	22	3
Sashimi atum / peixe branco	1 fatia	10	15	0
Sashimi salmão	1 fatia	10	15	0
Shimeji / Shitake	1 porção	100	35	6
Sushi de Salmão	1 unidade média	30	39	7
Sushi Kappamaki	1 unidade média	15	22	5
Sushi Temaki	1 unidade média	22	57	14
Tekkamaki	1 unidade	120	258	24
Temaki atum	1 unidade média	100	190	18
Temaki Califórnia	1 unidade média	80	112	26
Temaki com arroz (média)	1 unidade média	131	205	19
Temaki kani	1 unidade média	80	107	25
Temaki salmão	1 unidade média	80	244	24
Temaki sem arroz (média)	1 unidade média	140	175	9

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Temaki shimeji	1 unidade média	131	88	18
Temaki skin	1 unidade média	80	184	29
Uramaki Califórnia	1 unidade	50	27	6
Uramaki Filadélfia	1 unidade	60	54	10
Uramaki skin	1 unidade	20	34	7
Yakisoba clássico	1 colher de servir	50	264	29



ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Caldo de carne Knorr®	1 tablete	9	24	2
Caldo de galinha Knorr®	1 tablete	9	24	1
Canela em pó	1 colher de chá	2	6	1
Carbup Gel®	1 sachê	30	80	20
Catchup	1 colher de sopa	15	15	4
Diet Shake®	1 colher de sopa	15	49	10
Ensure®	1 colher de sopa	15	65	9
Fiber Mais Nestle®	1 sachê	5	0	0
Fondor®	1 colher de chá	5	8	1
Gatorade®	1 garrafinha	500	127	30
Gatorade®	1 copo	200	51	13
Glicofast® pastilha	1 pastilha	3	12	3
Glinstan®	1 sachê	15	55	14
Glucerna SR®	1 colher de sopa	15	27	3
Glucerna SR®	1 tetra pak	230	214	27
Maltodextrina®	1 colher de sopa	15	57	14
Molho à bolonhesa	1 colher de sopa	15	28	1
Molho agridoce McDonalds	1 porção	28	45	10
Molho Barbecue McDonalds	1 porção	28	46	10
Molho de iogurte	1 colher de sopa	15	12	2
Molho de mostarda light	1 colher de sopa	15	10	1
Molho de pimenta industrializado	1 colher de sopa	15	1	0
Molho inglês	1 colher de sopa	15	15	2
Molho Shoyu	1 colher de sopa	15	8	1

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Mostarda	1 sachê ou 1 colher de sopa	12	7	1
Mousse sabor chocolate Optifast	1 sachê	54	200	22
Nutren Active®	1 colher de sopa	15	56	9
Nutridrink MAX®	1 colher de sopa	15	64	8
Sal refinado	1 sachê	1	0	0
Sopa de vegetais Optifast	1 sachê	54	201	23
Sustagen®	1 colher de sopa	15	60	10
SUUM® pastilha	1 pastilha	4	0	0
Tempero pronto Sabor Ami®	1 colher de chá	5	0	0
Whey Bar Low Carb®	1 barra	40	144	10
Whey protein® (pó)	1 colher de medida	15	60	10

lista de substituições por equivalentes de carboidratos

Grupo do Arroz	15g de CHO - ~ 90kcal
Arroz Comum	3 Colheres de Sopa
Arroz Integral	4 Colheres de Sopa
Farofas simples	1 Colher de Sopa
Farofa com lingüiça	2 Colheres de Sopa
Farinha de mandioca	1 Colher de Sopa
Farinha de milho	1 Colher de Sopa
Angu	4 Colheres de Sopa
Batata inglesa cozida	3 Colheres de Sopa
Batata frita	3 Colheres de Sopa
Inhame	3 Colheres de Sopa
Batata barôa	2 Colheres de Sopa
Panqueca	1 UND média (80g)
Pirão	2 Colheres de Sopa
Purê de batatas	3 Colheres de Sopa
Macarronada	3 Colheres de Sopa
Mandioca cozida	3 Colheres de Sopa
Milho	3 Colheres de Sopa
Milho	½ espiga grande
Nhoque	3 Colheres de Sopa

Grupo das Leguminosas	15g de CHO - ~70Kcal
Feijão cozido	5 Colheres de Sopa
Ervilha cozida	3 Colheres de Sopa
Grão de bico	3 Colheres de Sopa
Lentilha cozida	4 Colheres de Sopa
Soja cozida	7 Colheres de Sopa

Vegetal A	0g de CHO - - 24 kcal
1 pires cheio = 1 porção (ou à vontade)	
Abóbora verde, acelga, agrião, alface, almeirão, beraltha, chicória, couve, couve-flor, escarola, espinafre, mostarda, repolho, serralha, brócolis, berinjela, pepino, tomate, pimentão, rabanete, palmito, alcaparras, cebola, jiló, abobrinha.	

Vegetal B	5g de CHO - - 44 kcal - 1 porção
Abóbora moranga	4 colheres de sopa cheia
Beterraba	4 colheres de sopa cheia
Cenoura	4 colheres de sopa
Chuchu	4 colheres de sopa cheia
Nabo	4 colheres de sopa
Vagem	4 colheres de sopa cheia
Quiabo	4 colheres de sopa rasa

Vegetal C	15g de CHO - ~ 78 kcal - 1 porção
Batata inglesa coz	3 Colheres de Sopa
Batata inglesa frita	3 Colheres de Sopa
Batata barôa	2 Colheres de Sopa
Batata doce	2 Colheres de Sopa
Cará	2 Colheres de Sopa
Inhame	3 Colheres de Sopa
Mandioca	3 Colheres de Sopa

Leite e derivados	15g de CHO - ~ 70 kcal
Leite de vaca desnatado	1 copo requeijão
Leite de vaca integral	1 copo req (140 kcal)
Coalhada desnatada	1 copo de 200g
Iogurte natural ou diet	1 potinho (200g)
Leite em pó desnatado	2 colheres de sopa cheia

Margarina	0g de CHO - - 72 kcal
Margarina	2 colheres chá ou 2 pontas de faca
Manteiga	2 colheres chá ou 2 pontas de faca
Margarina light	4 colheres chá ou 4 p de faca
Maionese	2 colheres de chá
Creme de leite	2 colheres de sopa
Azeitona	13 UND médias
Requeijão	1 colher de sobremesa rasa
Patê	1 colher de sopa cheia
Azeite	1 colher de sopa
Queijo prato	1 fatia grande (lâmina 20g)
Queijo mussarela	1 fatia gde (lâmina 20g)
Queijo minas frescal	1 fatia média (30g)
Ricota	1 fatia grande (40g)

Fruta A	15g de CHO - ~ 44 kcal - 1 porç
Abacaxi	2 fatias finas
Carambola	1 UND grande
Caju	1 UND
Goiaba	1 média
Laranja	1 média

Lima	1 UND média
Maracujá	1 UND grande
Melancia	1 fatia média
Melão	2 fatias médias
Morango	8 UND grandes
Nectarina	1 UND
Pêssego	2 UND médias
Mexerica	1 UND média
Kiwi	1 UND média
Jabuticabas	30 UND
Fruta B	15g de CHO - ~ 64 kcal - 1 porç
Ameixa vermelha	2 UND médias
Banana	1 UND média
Caqui	1 UND média
Figo maduro	1 UND grande
Fruta do conde	1 média
Jaca	5 bagos
Jambo	2 grandes
Maçã	1 UND média
Mamão	1 fatia gde ou ½ UND peq
Manga	1 média
Pêra	1 UND média
Uva	11 UND médias
Fruta C ou oleaginosas	15g de CHO
Abacate	½ UND pequena (300 kcal)
Amêndoa	50 unidades (300 kcal)

Amendoim	5 Colheres de Sopa (540kcal)
Castanha de caju	15 UND (255 kcal)
Castanha do Pará	15 UND (690 kcal)
Coco da Bahia	2 pedaços (80g) (284 kcal)
Nozes	15 UNDS médias (525 kcal)

Pães e cereais	15g de CHO - ~ 70 kcal
Pão francês	½ unidade
Pão de forma	1 fatia
Pão integral	1 fatia
Pão de batata inglesa	½ UND média
Pão de milho caseiro	½ UND pequena
Pão de centeio	1 fatia
Bisnaguinha	1 UND pequena
Pão de queijo	1 UND média ou 3 UND peq
Torradas industrializadas	2 UNDS

Biscoitos salgados:	
Água e sal	3 UND
Cream cracker	3 UND
Salpet	7 UND
Polvilho	7 UND

Biscoitos doces:	
Biscoito de Leite diet	7 UND
Biscoito maria / maisena	4 UNDS
Biscoito recheado diet	2 UNDS
Biscoito recheado normal	1 UNDS

Waffer diet	4 UNDS
Waffer normal	3 UNDS
Bolos:	
Bolo de milho / trigo diet	1 pedaço médio
Bolo de chocolate diet	1 pedaço médio
Bolo simples com açúcar	½ pedaço grande

Cereais:	
Aveia, farelo de trigo	2 Colh Sobremesa
Cereais tipo sucrilhos	½ xícara
Granola sem açúcar	2 Colheres de Sopa

Carnes	0g de CHO - - 161 kcal
Carne de boi	1 bife peq
Carne de boi	3 colh de sopa rasas (cubos)
Carne de boi moída	3 colh de sopa ch
Carne de boi / lagarto assado	1 UND média
Carne de porco magra	1 bife pequeno
Peito de frango grelhado	1 bife méd
Carne de frango	1 coxa ou sobrecoxa
Frango desfiado	4 Colheres de Sopa
Hambúrguer	1 ½ UND
Lingüiça frita	1 gomo
Peixe coz/assado	1 posta ou 1 filé méd
Ovo de galinha cozido	2 UND
Ovo de galinha frito	1 UND
Presunto	4 fatias pequenas
Presunto light	7 fatias pequenas
Salsicha	1 unidade

Sardinha em conserva	½ latinha
Queijo mussarela	3 fatias finas
Queijo minas frescal	2 fatias médias

Doces	15g CHO- ~ 100 kcal
Bolo recheado diet Suavipan	1 unidade
Bombom	1 unidade gde
Bombom diet	2 unidades méd
Brigadeiro	2 unidades peq
Brigadeiro diet	4 unidades peq
Chocolate	1 barrinha 30g
Chocolate diet	1 barrinha 30g
Doce de goiaba diet	2 Colh de Sobrem
Doce de leite	1 Colher de sobremesa
Doce de leite diet	1 Colher de Sopa cheia
Flan ou pudim indust	1 potinho (100g)
Flan ou pudim diet	2 potinhos
Goiabada	1 fatia fina (20g)
Goiabada diet	3 fatias
Paçoquinha	1 unidade
Paçoquinha diet	2 unidades
Pêssego em calda	2 metades (pouca calda)
Pêssego em calda diet	5 metades
Picolé	1 unidade
Picolé diet	2 unidades
Pudim de leite cond	1 Colher de Sopa
Sorvete	1 bola
Sorvete diet	2 bolas

nota dos autores

Considerações importantes

A gramatura e as medidas caseiras utilizadas como referência nesta tabela são fruto de pesquisa em diversas tabelas de composição alimentar disponíveis no Brasil e no exterior. O nosso objetivo foi aproximar o máximo possível dos valores reais de peso e gramas de carboidratos de todos os alimentos. No entanto, podem existir pequenas divergências ao se comparar os valores apresentados aqui, com alguma outra referência específica. Por exemplo, uma colher de sopa de açúcar pode ter 15g de peso em uma tabela e 24g em outra em função do padrão de rasa ou cheia e isso, conseqüentemente, vai mudar a quantidade de carboidratos referenciados na tabela. O mesmo pode acontecer para o tamanho das porções, como frutas, por exemplo. Optamos por colocar a média dos diferentes tamanhos de alimentos. Exemplo: a fruta banana possui 6 subespécies diferentes com tamanhos diferentes. Podem-se encontrar bananas de 30 a 100 g de peso e a quantidade de carboidratos vai variar proporcionalmente. Neste caso adotamos como uma banana média contendo 55g de peso (sem casca) e 13g de CHO.

O mais importante é observar as medidas caseiras da tabela que estiver sendo utilizada como referência para o tratamento juntamente com o peso. Em caso de dúvidas, pesar o alimento em questão para obter uma noção do tamanho da porção correta referenciada na tabela.

referências bibliográficas

1. Mota JFM, Rinaldi AFM, Pereira AF et al. Adaptation of the healthy eating index to the food guide of the Brazilian population. **Rev. Nutr. vol.21 no.5 Campinas Sept./Oct. 2008.**
2. Franz, MJ; Bantle, JP; Beebe, CA; et al. *Evidence-based nutrition principles and recommendations for the treatment and prevention of diabetes and related complications.* Diabetes Care, 2003; 26 (Suppl1).
3. **2015/2016 – Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes**
4. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Resolução n. 18, de 30 de abril de 1999. Diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/388845/RESOLUCAO_18_1999.pdf/d2c5f6d0-f87f-4bb6-a65f-8e63d3dedc61. Acessado em 12/12/2016.
5. Ana Cristina Braccini de Aguiar, Helena Simões Dutra de Oliveira, Siciane Mello Grassioli. Manual de contagem de carboidratos ICD. 2011
6. Rodrigo Nunes Lamounier, Débora Bohnen Guimarães. Manual de contagem de carboidratos CDBH . 2014
7. American Diabetes Association Standards of Medical Care in Diabetes - 2016 - *Diabetes Care Volume 39, Supplement 1, January 2016*
8. **Manual de Contagem de Carboidratos – Sociedade Brasileira de Diabetes – 2016.**



NOSSO FOCO É A SAÚDE

**Material científico e didático produzido pelo
Centro de Diabetes de Belo Horizonte (CDBH)**

Projeto gráfico: Lúcia Nemer e Martuse Fornaciari
Arte-finalista: Fábio de Assis | **Estagiário:** João Pedro Nemer
Produção gráfica: NFDdesign