manual de contagem de carboidratos

Rodrigo Nunes Lamounier

6ª edição | 2021

cdbh
Centro de Diabetes de BH

novo nordisk®

manual de contagem de carboidratos

Rodrigo Nunes Lamounier

6ª edição | 2021

© Copyright | Todos os direitos reservados ao
Centro de Diabetes de Belo Horizonte - CDBH

novo nordisk®

Autor

Rodrigo Nunes Lamounier

- Médico endocrinologista – CRM-MG 31.293
- Professor adjunto da Faculdade de Medicina da UFMG
- Doutor em Endocrinologia pela Faculdade de Medicina da USP
- Professor Visitante da Faculdade Medicina da Universidade
  da Pensilvânia (UPenn), Filadélfia, EUA
- Coordenador da Equipe de Endocrinologia e Metabologia da Rede Mater Dei de Saúde
- Diretor clínico do Centro de Diabetes de Belo Horizonte – CDBH

Colaboradores

Larissa Farinha Guanaes

- Médica endocrinologista – CRM-MG: 64827
- Médica assistente da equipe de Endocrinologia da Rede Mater Dei de Saúde
- Diretora científica do Centro de Diabetes de Belo Horizonte – CDBH

Suélem Simão Mol

- Médica endocrinologista com atividades hospitalares e ambulatoriais – CRM-MG: 34.340
- Mestre em Clínica Médica com ênfase em Endocrinologia pela UFMG
- Preceptora da Equipe de Endocrinologia e Metabologia da Rede Mater Dei de Saúde

Camila Cialdini Faria

- Nutricionista clínica – CRN9: 18528
- Pós-graduada em Nutrição Clínica pela Universidade Gama Filho – UGF/RJ
- Mestre em Educação em Diabetes pela Santa Casa de Belo Horizonte

- Educadora em Diabetes pela ADJ/SBD/IDF
- Nutricionista coordenadora do Projeto Volta Monitorada de Belo Horizonte
- Nutricionista clínica e Educadora em Diabetes do Centro de Diabetes de Belo Horizonte – CDBH

Monike Tathe Vieira Pedrosa

- Enfermeira – COREM-MG: 172829
- Especialização em Educação em Saúde pela UFMG
- Colaboradora e referência da Câmara Técnica de Atenção Primária à Saúde – COREN (MG)
- Educadora em diabetes pela ADJ/SBD/IDF
- Enfermeira e gerente da Estratégia de Saúde da Família – ESF em Vespasiano (MG)
- Enfermeira coordenadora do Projeto Volta Monitorada de Belo Horizonte
- Enfermeira clínica e Educadora em Diabetes do Centro de Diabetes de Belo Horizonte – CDBH

Prefácio

Mais conteúdo, atualizado e antenado, na tentativa de tornar mais simples.

Esse foi o nosso mote inspiratório para esta nova edição do **Manual de Contagem de Carboidratos do CDBH**, na sua 6ª edição!

A contagem de carboidratos é uma ferramenta muito importante para a melhora do controle glicêmico e da adesão da pessoa à rotina do uso intensivo de insulina. Seu impacto positivo no tratamento está bem estabelecido há mais de 25 anos.

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

Nesta 6ª edição, aumentamos e atualizamos o conteúdo, simplificamos e diminuímos as abas, e incluímos mais informações práticas do dia a dia, reforçamos a lista de alimentos regionais e preparações, ampliamos a parte de proteínas e mais suplementos.

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

Nesse sentido, o importante é cuidar e capacitar a pessoa com diabetes para o autocuidado, para gerenciar seu tratamento e ir em frente. Dessa maneira, contribui-se para que a pessoa com diabetes esteja sempre apta e disposta para as mais diversas atividades e desafios que a vida lhe oferecer.

Que este manual seja uma contribuição nossa, como um companheiro na caminhada, seja como livro de bolso, ou mesmo em outro formato de mídia. Mas que seja parceiro, facilitando o engajamento e encorajando a nós todos para esta caminhada, por uma vida com diabetes e cheia de saúde!

Boas glicemias!

Dr. Rodrigo Nunes Lamounier, MD, PhD

Sumário

PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS | 12

ALIMENTAÇÃO NO DIABETES | 15

EFEITO DOS NUTRIENTES NA GLICEMIA | 16

CONTAGEM DE CARBOIDRATOS | 22

Método de substituições ou Lista de equivalentes | 23

Método de gramas de carboidratos | 23

CONCEITOS IMPORTANTES | 24

PRATICANDO A CONTAGEM
DE CARBOIDRATOS PELO MÉTODO GRAMAS | 25

A IMPORTÂNCIA DAS FIBRAS | 27

EFEITO DAS PROTEÍNAS E GORDURAS NA GLICEMIA | 28

EFEITO DO ÁLCOOL NA GLICEMIA | 29

É PERMITIDO O CONSUMO DE AÇÚCARES E DOCES? | 29

PARA USUÁRIOS DE BOMBA DE INSULINA | 30

TRATAMENTO DA HIPOGLICEMIA | 33

APRENDENDO A LER RÓTULOS | 33

AVALIANDO O VALOR NUTRICIONAL DO ALIMENTO | 35

DIET OU LIGHT: ENTENDA A DIFERENÇA | 36

ADOÇANTES | 37

MEDIDAS CASEIRAS E PESO DOS ALIMENTOS | 40

SUCOS DETOX | 45

ALIMENTOS FUNCIONAIS | 48

DIVISÕES E NAVEGAÇÃO DA TABELA | 51

TABELA DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS | 55

Grupo 1 – Pães, farinhas, cereais e tubérculos

Grupo 2 – Verduras e legumes

Grupo 3 – Frutas

Grupo 4 – Feijões, leguminosas, oleaginosas e sementes

Grupo 5 – Carnes, gorduras e alimentos ricos em proteínas

Grupo 6 – Leite e derivados

Grupo 7 – Doces e doces diet

Grupo 8 – Bebidas

Grupo 9 – Lanches, salgados e sanduíches

Grupo 10 – Pratos prontos, comidas típicas e condimentos

Grupo 11 – Suplementos e alimentos fortificados

LISTA DE SUBSTITUIÇÕES POR EQUIVALENTES DE CARBOIDRATOS | 149

REFERÊNCIAS | 155

PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS

Pratique atividade física, no mínimo 30 minutos diários
Faça 6 refeições no dia (café da manhã, almoço e jantar, com lanches intermediários)

Fonte: PHILIPPI,S.T. et al,1996

VOLTAR AO SUMÁRIO

manual de contagem de carboidratos

A PIRÂMIDE ALIMENTAR

A pirâmide alimentar é uma representação gráfica, com noção de proporção entre os grupos alimentares e da quantidade de consumo diário desses. Tem o objetivo de orientar e estimular a população a fazer escolhas alimentares saudáveis.

Por meio dela pode-se visualizar com facilidade quais grupos alimentares devem ser consumidos em mais porções e quais devem ter o consumo reduzido e até evitado.

GRUPOS ALIMENTARES

Os carboidratos são energéticos. Esse nutriente é o mais requerido pelo organismo e por isso compõe a base da pirâmide: pães, cereais, farinhas, bolos, biscoitos, arroz, massas, raízes e tubérculos. É importante ressaltar que os carboidratos se diferenciam em simples e complexos. Carboidratos simples

VOLTAR AO SUMÁRIO

(ex: glicose), têm absorção mais rápida que os complexos (amido), aqueles ricos em fibras (ex: cereais e grãos integrais), que são absorvidos mais lentamente que alimentos pobres em fibras, como massa, arroz branco, pão, farinha refinada, os quais devem ser consumidos com moderação.

As proteínas são alimentos construtores e, apesar de muito importantes, são menos requeridas pelo organismo. Podem ser de origem animal: carnes em geral, ovos, peixes, aves, leite e derivados (iogurte, queijo), ricos também em cálcio. Ou de origem vegetal: leguminosas em geral, feijões, soja, lentilha.

Verduras, legumes e frutas são alimentos reguladores e excelentes fontes de vitaminas, minerais e fibras. Possuem também compostos funcionais como os fitoesteróis, que auxiliam na redução do colesterol ruim (LDL) e antioxidantes, que retardam o envelhecimento celular.

No topo, estão o açúcar e doces, bem como as gorduras. O açúcar simples e seus derivados são calóricos e pobres em nutrientes, por isso, devem ser evitados. As gorduras também são energéticas, mas bem menos requeridas pelo organismo que os carboidratos. As gorduras saturadas, como manteiga, carne vermelha, ou alimentos ricos em gorduras trans, como a margarina, devem ser evitadas. Por sua vez, os óleos vegetais como o azeite de oliva virgem e extravirgem, o óleo de milho ou girassol, são ricos em gorduras poli-insaturadas, monoinsaturadas e ômegas 3, 6 e 9, potencialmente benéficos para saúde cardiovascular e controle do colesterol, devendo ser consumidos com maior frequência e em alternativa às gorduras ruins.

VOLTAR AO SUMÁRIO

ATENÇÃO: A pirâmide alimentar foi construída como referência de uma dieta de 2.000 calorias. Portanto, não se trata de um plano nutricional individualizado, mas sim de um guia alimentar populacional. Em outras palavras, de um lado, a pirâmide mostra que todos os alimentos podem ser consumidos, desde que respeitada a sua porção diária. Por outro lado, que nem todos os carboidratos são bons e nem todas as gorduras ruins, o que importa é saber escolher.

Uma alimentação balanceada à base de alimentos saudáveis e funcionais, aliada à hidratação adequada, à prática regular de exercício físico, ao bem-estar físico e emocional consistem em um contexto para uma vida saudável.

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTAÇÃO NO DIABETES

Os objetivos da terapia nutricional no diabetes:

Promover hábito alimentar saudável da pessoa com diabetes, enfatizando uma alimentação baseada em alimentos com alta densidade nutricional, em quantidade adequada, de modo a permitir ou facilitar a melhora do controle glicêmico, da pressão arterial, dos níveis de colesterol e do peso corporal, reforçando o papel da alimentação saudável, associada à prática regular de atividades físicas e ao uso adequado da terapia farmacológica, quando

indicada, na prevenção de complicações crônicas relacionadas ao diabetes. O planejamento alimentar no diabetes deve considerar as peculiaridades de cada indivíduo, suas crenças e cultura, além de valorizar e preservar o prazer relacionado à alimentação, propiciando às pessoas com diabetes instrumentos práticos para facilitar o hábito alimentar saudável no dia a dia.

EFEITO DOS NUTRIENTES NA GLICEMIA

As recomendações nutricionais para pessoas com diabetes são semelhantes às da população não diabética, tendo como guia a mesma pirâmide alimentar citada anteriormente.

É importante lembrar que a quantidade calórica do cardápio diário varia conforme 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-se o risco de complicações.

Carboidratos

Os carboidratos (CHO), apesar de essenciais, 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.

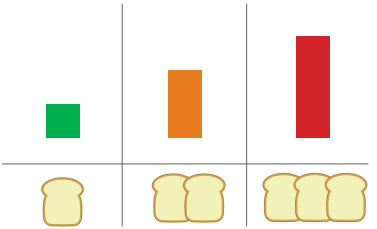
VOLTAR AO SUMÁRIO

Não há um percentual ideal, para todas as pessoas com diabetes, de calorias que devem ser provenientes de carboidratos, assim como proteínas e gorduras. A distribuição de macronutrientes deve ser baseada em aspectos individuais, que incluem crenças, cultura e hábitos. Diferentes tipos de padrão alimentar podem ser benéficos para pessoas com diabetes.

Os carboidratos devem representar de 35% a 60% do valor calórico total do plano alimentar e podem ser classificados como CHO simples (glicose, sacarose, frutose e lactose) ou CHO complexos (amido, pães, bolos, etc.). Ambos interferem do mesmo modo na glicemia, diferindo apenas no tempo de absorção.

VOLTAR AO SUMÁRIO

Diretamente proporcional

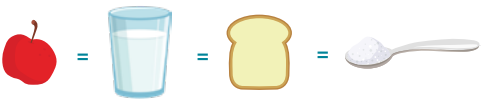


Efeito na glicemia de acordo com a quantidade de carboidrato ingerida. Fonte: Material didático elaborado pelo CDBH.

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

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

1 PORÇÃO COM 15G DE CHO



1 maçã (100g)	1 copo de leite (240ml)	1 fatia de pão (25g)	1 colher de sopa de açúcar (15g)

Esses carboidratos podem ser diferenciados de acordo com a velocidade com que são absorvidos e entram no sangue, o que se calcula por meio do Índice Glicêmico (IG).

VOLTAR AO SUMÁRIO

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

Uma maneira interessante de reduzir o índice glicêmico dos alimentos é o acréscimo de fibras.

Níveis de açúcar no sangue

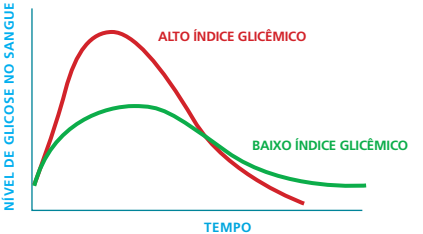


Gráfico de velocidades de elevação da glicemia de alimentos de alto e baixo índice glicêmico.

VOLTAR AO SUMÁRIO

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-passa	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
Pera	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.

VOLTAR AO SUMÁRIO

Há evidências que mostram o potencial benefício da redução do conteúdo de carboidrato na dieta para auxiliar no controle glicêmico, especialmente em pacientes com diabetes mellitus tipo 2 (DM2), mas também em alguns casos em pacientes com diabetes mellitus tipo 1 (DM1). Assim, a estratégia de alimentação pobre em carboidrato (*low carb*) pode ser uma boa opção para controle glicêmico e do peso em pacientes com DM2. Nos pacientes com DM1, a dieta *low carb* tem sido menos estudada, mas pode também contribuir para diminuir as oscilações glicêmicas. Entretanto, deve-se ter cuidado pelo risco de indução de cetose, que pode ser aditivo a outros fatores eventualmente presentes em algumas pessoas com DM1, como uso de bomba de insulina, atividade física extenuante, história de cirurgia bariátrica e uso das gliflozinas (inibidores da SGLT-2), que, apesar de terem sido aprovadas na Europa como adjuvantes à insulinoterapia no paciente com DM1, não são liberadas no Brasil, nem pela agência regulatória americana (FDA), exatamente em razão do aumento de risco de cetoacidose diabética.

VOLTAR AO SUMÁRIO

Proteínas

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

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

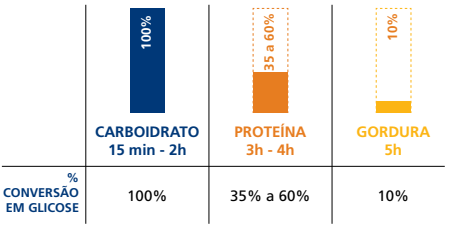
Gorduras (lipídios)

São importantes carreadores de vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K) e fontes de ácidos graxos essenciais. A recomen-

dação da quantidade total de lipídios para pessoas com 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 de aproximadamente 5 horas, e cerca de 10% da quantidade ingerida é convertida em glicose.

Percentual de conversão em glicose



Efeito dos nutrientes na glicemia.
Fonte: Material didático elaborado pelo CDBH.

CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

A contagem de carboidratos é considerada o método mais efetivo para o controle glicêmico, melhorando a qualidade e a expectativa de vida de pessoas com diabetes. 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.

VOLTAR AO SUMÁRIO

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

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 15 gramas de carboidrato. O conteúdo de carboidratos da porção a ser ingerida pode variar de 8g a 22g de carboidratos. 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 branco	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 p.149.

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

VOLTAR AO SUMÁRIO

de insulina rápida ou ultrarrápida de acordo com o consumo de carboidratos (em gramas). É importante lembrar que o peso do alimento (em gramas) é diferente da quantidade de carboidratos (também em gramas) contida 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 (FS)

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

$$\frac{\text{Total de carboidratos (g) por refeição}}{\text{Relação insulina/carboidrato}}$$

VOLTAR AO SUMÁRIO

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

$$\frac{\text{Glicemia do momento - meta de glicemia}}{\text{FS}}$$

PRATICANDO A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS 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 gramas de CHO

1 copo de leite (240 ml) = 12 gramas de CHO

1 colher de achocolatado = 3 gramas de CHO

Total de carboidratos desta refeição = 43 gramas

VOLTAR AO SUMÁRIO

Total de insulina para o bolus alimentar (BA):

43/15 = 2,8 (3 unidades)

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

350 - 100/50 = 5 unidades

BA + BC

8 unidades

TABELA 3: Exemplo de cardápio segundo contagem de carboidratos pelo método de gramas

ALIMENTO	CARBOIDRATOS - GRAMAS
1 copo duplo de leite (240 ml)	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**

TABELA 4: Comparação dos dois métodos de contagem de carboidratos: escolhas vs gramas

ALIMENTO	ESCOLHA	ESCOLHA
1 copo duplo de leite (240 ml)	1	12
2 fatias de pão integral	1	22
1 ponta 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**

VOLTAR AO SUMÁRIO

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 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 abaixo) 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 forem ingeridas mais que 4 colheres de sopa de vegetais A ou B por refeição.

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-baroa, batata-inglesa, batata-doce, cará, inhame, mandioca, milho verde

VOLTAR AO SUMÁRIO

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% 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.

Pacientes com maior familiaridade com a contagem de carboidratos pelo método gramas e da 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. Especialmente pacientes em uso de bomba de insulina, quando existe a possibilidade de ajuste da forma e do tempo de liberação do bolus.

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 essa parte do tratamento, cada paciente deve conversar com o seu médico e individualizar a prescrição da insulina.

VOLTAR AO SUMÁRIO

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 alcoólicas, a fim de conhecer a resposta glicêmica individual.

O limite de ingestão diária recomendado é de 02 (duas) porções ao dia para homens e 01 (uma) porção para mulheres. Uma porção equivale a 360ml de cerveja (1 lata pequena), 45ml de destilados ou a 150ml de vinho (1 taça).

VOLTAR AO SUMÁRIO

É PERMITIDO O CONSUMO DE AÇÚCARES E DOCES?

Açúcares e doces devem ser consumidos 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.

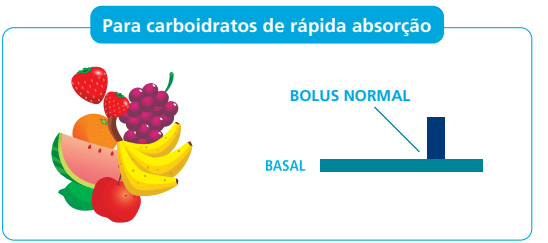
É oportuno lembrar que, para o controle do peso corporal, o mais importante é a quantidade de calorias dos alimentos, e que a manutenção do peso saudável é um dos objetivos no tratamento do diabetes.

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 pessoas com gastroparesias (retardo no esvaziamento do trânsito gastrointestinal, dificultando a digestão). A liberação de insulina é programada para ser gradual por um tempo determinado.

VOLTAR AO SUMÁRIO

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 liberação 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

VOLTAR AO SUMÁRIO

Exemplo da pizza

Supondo que foram ingeridas 3 fatias de Pizza Champignon (84g CHO), serão necessárias 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 4 horas).

VOLTAR AO SUMÁRIO

TRATAMENTO DA HIPOGLICEMIA – ESCOLHA DOS ALIMENTOS

Na presença de glicemias inferiores a 70mg/dL, deve-se pôr 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
150ml de suco de laranja ou melancia
1 fatia grande de melancia
150ml de refrigerante comum
150ml de suco artificial com açúcar (ex: Tang)
1 pedaço pequeno (15g) de rapadura
1 unidade de bananinha comum

VOLTAR AO SUMÁRIO

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	144kcal	7%
Carboidratos	21g	7%
Proteínas	1,8g	2%
Gorduras Totais	5,7g	10%
Gord. Saturadas	1,5g	7%
Gord. Trans	2,1g	-
Fibra Alimentar	0g	0
Sódio	80mg	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.

VOLTAR AO SUMÁRIO

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

Quantidade de carboidratos ingerida (5 unidades de biscoito recheado)

X = 42 gramas – Vou ingerir 42 gramas de carboidratos

Atenção: Para descobrirmos a quantidade de carboidratos presente em determinado alimento, devemos analisar a segunda coluna do rótulo (Quantidade na porção) e achar na segunda 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), 5,7g de gorduras totais para 21g de carboidratos (alimento rico em gorduras). No alimento em questão, também estão presentes gorduras trans (2,1g por porção) – **A tolerância da organização mundial de saúde para gordura trans é de 2g/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: 80mg) – **A ingestão diária de sódio recomendada é de 2000mg ou 2g/dia**

VOLTAR AO SUMÁRIO

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 OU ZERO	Balas sem açúcar
	Capuccino sem adição de açúcar
	Geleia 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 200ML (1 COPO)		
Tipo de Alimento	Valor Energético	Carboidratos
Comum	88kcal	22g
Zero/Diet	1kcal	0g

VOLTAR AO SUMÁRIO

CHOCOLATE TALENTO – PORÇÃO DE 25G (1 BARRA PEQUENA)		
Tipo de Alimento	Valor Energético	Carboidratos
Comum	137kcal	13g
Diet	129kcal	12g

BARRA DE CEREAIS – PORÇÃO DE 25G (1 BARRA PEQUENA)		
Tipo de Alimento	Valor Energético	Carboidratos
Comum	97kcal	18g
Diet	67kcal	15g
Light	75kcal	16g

Para minimizar as dúvidas, na hora da compra, sempre leia os rótulos dos alimentos!

VOLTAR AO SUMÁRIO

ADOÇANTES

Como recomendação geral, a FDA recomenda que o consumo diário de adoçantes seja de 4 a 6 pacotinhos de 1 grama se for em pó e de 9 a 10 gotas para os líquidos.

Adoçantes à base de sucralose não interferem na absorção de glicose, portanto podem ser interessantes para uso de pessoas com diabetes.

Já os à base de stévia, por não serem metabolizados pelo organismo, são quase que totalmente absorvidos pelo trato gastrointestinal e eliminados de maneira inalterada pela urina. Portanto, podem contribuir com a melhora da glicemia e dos níveis de colesterol.

ADOÇANTES E SUAS CARACTERÍSTICAS

TIPO	ARTIFICIAL		
ADOÇANTE	**Acessulfame K**	**Aspartame**	**Ciclamato de Sódio**
MARCAS	Encontrado em produtos alimentícios	Finn®, Zero Cal®, Linea®, Gold®, etc.	Assugrin®, Doce Menor®, Finn®, Zero Cal®, etc.
CARACTERÍSTICAS	Sintético. Não calórico. Muito utilizado em bebidas, chocolates, geleias, produtos lácteos e panificação. Excelente estabilidade após armazenamento prolongado. Resiste a temperaturas elevadas e pH baixo.	Sintético. Não calórico. Não resiste a altas temperaturas, pH neutro e alcalino, perdendo o seu dulçor. Boa dissolução em líquidos quentes. Não pode ir ao fogo. É estável em líquidos acidificados. Possui fenilalanina.	Sintético. Não calórico. Uso liberado no Brasil, porém não é liberado nos Estados Unidos, por hipóteses de ser cancerígeno. É estável em altas e baixas temperaturas.
DERIVADO DE	Ácido acético	Combinação química de aminoácidos: fenilalanina e ácido aspático	Composto do petróleo
PODER ADOÇANTE	180 a 200 vezes mais doce que o açúcar (sacarose)	120 a 220 vezes mais doce que o açúcar	30 a 40 vezes mais doce que o açúcar
SABOR	Sem sabor residual. Doçura rapidamente perceptível e não persistente.	Gosto similar ao açúcar. Não deixa sabor residual, mas em grandes quantidades pode-se perceber um gosto amargo.	Sabor residual amargo.
DOSE DIÁRIA MÁXIMA	15mg/Kg de peso	40mg/Kg de peso	11mg/Kg de peso
EFEITOS COLATERAIS	Não há relatos.	Dor de cabeça, enxaqueca, reações alérgicas.	Pode favorecer a retenção de líquidos. O consumo excessivo pode ter efeito laxativo.
CONTRAINDICAÇÃO	Pessoas com insuficiência renal e/ou que precisam controlar a ingestão de potássio.	Fenilcetonúricos	Hipertensos e pessoas com insuficiência renal.

VOLTAR AO SUMÁRIO

ARTIFICIAL		NATURAL	
Sacarina Sódica	**Sucralose**	**Stévia**	**Xilitol**
Assugrin®, Doce Menor®, Finn®, Zero Cal®, etc.	Linea®, Finn®, Gold®, etc.	Stevita®, Stévia Plus®, Linea®, etc.	Linea®, Essential Pharma®
Sintético. Não calórico Alta quantidade de sódio. Alta estabilidade ao armazenamento e aquecimento. Impacto na doçura bastante lento que aumenta gradativamente.	Sintético. Não calórico. Alta solubilidade em água. É resistente a temperaturas elevadas. Tem estabilidade ao armazenamento. Não é metabolizado pelo corpo. Indicado para pessoas com diabetes.	Natural Calórico: cerca de 15Kcal em 1 colher de sopa. Possui baixa solubilidade em água, mas é estável em sólidos e líquidos. É resistente ao calor. Custo elevado. Indicado para pessoas com diabetes. Sem efeitos carcinogênicos.	Natural Calórico: cerca de 15Kcal em 1 colher de sopa. Alta solubilidade em água. Resiste a temperaturas elevadas. Aparência e sabor similar ao açúcar, porém tem baixo índice glicêmico e baixo valor calórico. Indicado para pessoas com diabetes. Custo elevado. Não provoca cáries. Sem efeitos carcinogênicos.
Composto do petróleo (Naftalina)	Processos químicos da molécula do açúcar	Extraído da planta Stevia rebaudiana	Extraído de árvores como a bétula
200 a 700 vezes mais doce que o açúcar	600 vezes mais doce que o açúcar	200 a 400 vezes mais doce que o açúcar	50 a 100 vezs mais doce que o açúcar
Sabor residual amargo e metálico Gosto bem adstringente.	Gosto similar ao açúcar. Não deixa qualquer sabor residual amargo ou metálico.	Gosto semelhante ao açúcar, mas apresenta sabor residual e persistente.	Gosto semelhante ao açúcar. Não deixa qualquer sabor residual amargo.
15mg/Kg de peso	15mg/Kg de peso	5mg/Kg de peso	15mg/Kg de peso
Pode favorecer a retenção de líquidos. Associado a casos de câncer.	Enxaqueca.	Não há relatos.	Pode causar desequilíbrio na flora intestinal, gases e diarreia.
Hipertensos. Não indicado para gestantes.	Sem restrição de consumo	Sem restrição de consumo	Sem restrição de consumo

VOLTAR AO SUMÁRIO

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

VOLTAR AO SUMÁRIO

CONCHA GRANDE

CONCHA MÉDIA

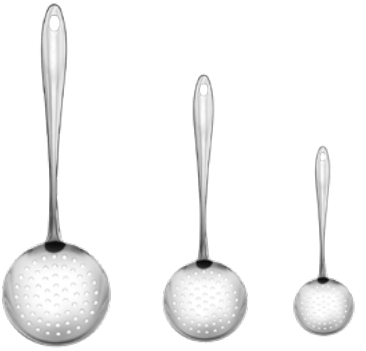
CONCHA PEQUENA

1 concha média = 5 colheres de sopa

COPO AMERICANO 200ML

COPO DUPLO 240ML

VOLTAR AO SUMÁRIO



ESCUMADEIRA GRANDE | ESCUMADEIRA MÉDIA | ESCUMADEIRA PEQUENA

1 escumadeira média = 3 colheres de sopa

Batata frita

1 ESCUMADEIRA: 50G | 1 COLHER DE SERVIR OU 1 PEGADOR: 30G | 1 COLHER DE SOPA: 15G

VOLTAR AO SUMÁRIO

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

Bolo simples

1 FATIA MÉDIA: 40G
1 "DEDO" OU 5X5CM

VOLTAR AO SUMÁRIO

Macarrão cozido

4 COLHERES DE SOPA OU 1 PEGADOR: 110G

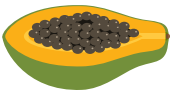
2 COLHERES DE SOPA OU 1 COLHER DE SERVIR: 50G

1 COLHER DE SOPA: 25G

Mamão formoso

FATIA PEQUENA: 110G

FATIA MÉDIA: 160G



FATIA GRANDE: 210G

VOLTAR AO SUMÁRIO

Método da mão:

Uma maneira prática para controlar as porções dos alimentos

SUCOS DETOX

São opções de sucos saudáveis. 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.

VOLTAR AO SUMÁRIO

QUAIS OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS PARA O ORGANISMO?

- Excelente opção de hidratação
- Fonte de vitaminas
- Auxilia na imunidade
- Contribui para a 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 Maça Laranja Maracujá Mamão Morango Melão Kiwi	Alface Beterraba Cenoura Couve Espinafre Pepino	Gengibre Canela Hortelã Limão Lima Linhaça Salsão

+ 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. 175kcal e 35g CHO**
  Ingredientes: 2 folhas de couve, 1 gengibre, 1 lima, 1 limão, meia maçã, 1 fatia de abacaxi.

VOLTAR AO SUMÁRIO

- **Digestivo - aprox. 88kcal e 21g CHO**
  Ingredientes: 1 maçã, 1 fatia de abacaxi, 6 folhas de hortelã.

- **Couve com água de coco - aprox. 179kcal 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. 123kcal 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. 131kcal e 30g CHO**
  Ingredientes: 3 folhas de couve, 2 laranjas, 1 litro de água e 1 gengibre.

- **Melancia e salsão - aprox. 200kcal e 31g CHO**
  Ingredientes: 200ml 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 açaí - aprox. 200kcal e 40g CHO**
  Ingredientes: 1 colher de sopa de açaí; 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. 166kcal e 38g CHO**
  Ingredientes: 3 fatias de melancia sem caroço; 1 colher de chá de gengibre ralado; 1 colher de chá de linhaça triturada.

VOLTAR AO SUMÁRIO

- **Laranja com mamão - aprox. 152kcal e 37g CHO**
  Ingredientes: meio mamão papaya, 2 laranjas, suco de um limão, 1 ramo de hortelã e 100ml de água.

- **Laranja com alface - aprox. 133kcal e 31g CHO**
  Ingredientes: suco de 2 laranjas lima, 6 folhas de alface, 1 limão pequeno e 100ml de água.

- **Laranja e cenoura - aprox. 156kcal e 34g CHO**
  Ingredientes: 4 cenouras sem casca, 2 laranjas, 1 maçã pequena, suco de 1 limão, 1 pedaço de gengibre, água de coco a gosto.

- **Laranja, maçã, mamão e couve - aprox. 172kcal e 41g CHO**
  Ingredientes: 3 laranjas, meia maçã, metade de um mamão papaia, 4 folhas de couve e meia cenoura sem casca.

VOLTAR AO SUMÁRIO

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, por exemplo, câncer e diabetes. Mas é preciso ter consciência de que os alimentos funcionais não são medicamentos. Então, 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:

ALIMENTOS FUNCIONAIS		
ALIMENTOS	**BENEFÍCIOS**	**COMPOSTO FUNCIONAL**
Frutas cítricas (laranja, limão, abacaxi), alcachofra, salsa	Antioxidantes, anti-inflamatórias e vasodilatadoras Prevenção câncer	Flavonoides
Alimentos vermelhos: tomate e derivados, melancia, goiaba vermelha, pimentão vermelho	Antioxidantes Reduzem o risco de câncer, como o de próstata	Licopeno
Óleos de linhaça e oleaginosas (nozes, castanhas e amêndoas)	Estimulam o sistema imunológico Reduzem o colesterol ruim (LDL) Anti-inflamatórios	Ácido alfa-linolênico
Peixes marinhos: salmão, sardinha, atum, anchova, arenque Azeite de oliva extra-virgem, semente de linhaça e de chia, oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas) e chia	Reduzem os níveis de colesterol ruim (LDL) e aumentam o bom colesterol (HDL) Diminuem o risco de doenças cardiovasculares Anti-inflamatórios Favorecem a saúde do cérebro Auxiliam na redução dos triglicérides Reduzem o pico glicêmico	Ácido graxo Ômega 3 Ácidos graxos insaturados
Canela	Retarda o esvaziamento gástrico, reduzindo o tempo de absorção da glicose Antioxidante Acelera o metabolismo	Polifenóis
Soja e derivados (tofu, leite de soja, proteína texturizada da soja)	Auxiliam na prevenção do câncer de mama Reduzem sintomas da menopausa – ação estrogênica Antioxidantes Favorecem o controle do colesterol Ajudam a prevenir a osteoporose	Isoflavonas

(continua)

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTOS FUNCIONAIS		
ALIMENTOS	**BENEFÍCIOS**	**COMPOSTO FUNCIONAL**
Chá verde, vinho tinto, frutas vermelhas (cereja, amora, framboesa, mirtilo) e uva roxa, tomate, berinjela	Reduzem a incidência de alguns tipos de câncer Reduzem o colesterol Estimulam o sistema imunológico Melhoram a circulação Diminuem os efeitos negativos do estresse Aceleram o metabolismo Auxiliam na perda de peso	Catequinas Resveratrol
Cereais integrais: farelo de aveia, centeio, cevada, farelo de trigo, psyllium, verduras, frutas e leguminosas e chia	Melhoram o funcionamento do intestino Reduzem o risco de câncer de colón Solúveis: auxiliam no controle da glicemia pós-prandial, no tratamento da obesidade e favorecem a saciedade	Fibras alimentares solúveis e insolúveis
Farelo de Aveia, linhaça, noz moscada	Diminuem o risco de alguns tipos de câncer Inibem tumores hormônio-dependentes Diminuem a velocidade de absorção da glicose pós-prandial, favorecendo o controle do diabetes Reduzem a absorção de colesterol alimentar	Betaglucanas Lignanas
Cebola e alho	Auxiliam na redução da pressão arterial Reduzem o risco de câncer de pulmão e estomago Contribuem para o equilíbrio da flora intestinal Aumentam a imunidade	Sulfetos Alílicos Alicina FOS
Leites e derivados fermentados, iogurtes enriquecidos e farelo de aveia e psyllium	Estimulam o sistema imunológico Inibem o crescimento de microrganismos patogênicos Melhoram as funções gastrointestinais e equilibram a flora intestinal Previnem constipação intestinal Reduzem o risco de câncer de colón	Probióticos (Lactobacillus e Bifidumbacterias) Prébióticos (Frutooligosacarídeos)
Cúrcuma, açafrão-da-terra, gengibre amarelo e açafrão-da-Índia	Antioxidante, anti-inflamatória e antibacteriana Reduzem os níveis de triglicérides e auxiliam na redução da gordura visceral Neuroprotetora: pode ajudar no tratamento das doenças de Parkinson e Alzheimer	Curcumina

VOLTAR AO SUMÁRIO

DIVISÕES E NAVEGAÇÃO DA TABELA

Para facilitar a navegação, a tabela de contagem de carboidratos está dividida em 11 grupos alimentares com composições nutricionais afins. São eles:

Grupo 1 – Pães, farinhas, cereais e tubérculos

Esses alimentos são ricos em carboidratos complexos e constituem a base da pirâmide alimentar. Pães e farináceos, orienta-se dar preferência para os integrais. Aqui os tubérculos são os vegetais muitas vezes chamados de grupo C; esses alimentos também são ricos em carboidratos complexos. Podem ser usados em substituição ao arroz para não haver valor energético excessivo na refeição. Neste grupo estão os 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 2 – Verduras e legumes

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

Grupo 3 – Frutas

São alimentos reguladores, ricos em fibras, vitaminas e minerais. Contêm substâncias antioxidantes que combatem os radicais livres, retardando o envelhecimento das células. De modo geral, são alimentos ricos em carboidratos *in natura*.

VOLTAR AO SUMÁRIO

Grupo 4 – Feijões, 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 oleoaginosas são alimentos ricos em gorduras benéficas ao organismo, como as castanhas e nozes. E, por fim, as sementes são principalmente ricas em fibras.

Grupo 5 – Carnes, gorduras e alimentos ricos em proteínas

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

Grupo 6 – Leite e derivados

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

Grupo 7 – Doces e doces diet

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

VOLTAR AO SUMÁRIO

Grupo 8 – Bebidas

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

Grupo 9 – Lanches, salgados e sanduíches

Nesse grupo encontram-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 10 – Pratos prontos, comidas típicas e condimentos

Alimentos preparados como sopas, tortas, suflês, purês, caldos, farofas, molhos. Além de comidas típicas e regionais, incluindo comida japonesa e diversos condimentos culinários.

Grupo 11 – Suplementos e alimentos fortificados

Inclui suplementos alimentares, alimentos especiais e enriquecidos, além de bebidas esportivas e outros suplementos.

VOLTAR AO SUMÁRIO

PãesFarinh
asCereais
Tubérculo
sPãesFari
nhasCerea
isTubercul
osPãesFar

PÃES, FARINHAS,
CEREAIS E TUBÉRCULOS

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Amido de arroz	1 colher de sopa cheia	20	69	17
Aipim cozido (picado)	1 colher de sopa cheia	37	44	22
Aipim frito	1 pedaço médio	70	211	35
All Bran Original Kellogg's®	½ copo	40	104	18
Amido de milho	1 colher de sopa cheia	20	72	18
Angu	1 colher de sopa	35	44	9
Arroz à grega	1 colher de servir	60	75	18
Arroz basmatti cozido	1 colher de sopa cheia	25	27	6
Arroz branco cozido	1 colher de sopa	25	26	5
Arroz branco cozido	1 colher de servir	45	58	13
Arroz branco cozido (instantâneo)	1 colher de sopa cheia	25	28	6
Arroz carreteiro	1 colher de servir	45	70	5
Arroz com amêndoas	1 colher de servir	60	75	18
Arroz com lentilha	1 colher de servir	45	71	12
Arroz com linguiça	1 colher de sopa cheia	60	116	12
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 frito	1 colher de sopa	25	48	6
Arroz integral com brócolis	1 colher de sopa	25	26	5
Arroz integral cozido	1 colher de sopa	20	19	4
Arroz integral cozido	1 colher de servir	50	54	12
Arroz parboilizado	1 colher de sopa	28	35	7
Arroz piamontese	1 colher de servir rasa	40	72	8
Arroz preto cozido	1 colher de sopa	25	88	18
Arroz Ráris Fit® (média)	$^{1}/_{4}$ xícara de chá	45	158	32
Arroz selvagem cozido	1 colher de sopa	25	28	5
Arroz sírio	1 colher de servir	45	69	13
Arroz vermelho cozido	1 colher de sopa	25	30	6
Bagel gergelim Wickbol®	1 unidade	40	121	21
Bagel multigrãos Wickbold®	1 unidade	40	117	20

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Barra de biscoito integral morango Nutry®	1 barra	20	83	13
Barra de cereal (média)	1 unidade	25	97	18
Barra de cereal diet (média)	1 unidade	25	67	15
Barra de cereal light (média)	1 unidade	25	75	16
Barra de cereal banana com 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
Batata baroa cozida	1 colher de sopa cheia	35	28	7
Batata baroa frita	1 colher de sopa cheia	25	57	7
Batata doce assada	1 colher de sopa rasa	30	43	11
Batata doce cozida	1 colher de sopa rasa	30	27	6
Batata doce frita	1 fatia média	65	249	39
Batata inglesa cozida	1 colher de sopa cheia	30	16	4
Batata inglesa frita	1 colher de servir cheia	50	140	18
Batata inglesa frita (chips)	1 colher de servir rasa	15	81	7
Batata inglesa sauté	1 colher de sopa rasa	25	37	4
Batata palha (média)	1 xícara de chá	25	139	11
Batata Yacon	1 colher de sopa cheia	25	8	2
Beiju	1 unidade média	100	359	87
Beiju de queijo com manteiga	1 unidade média	150	518	87
Biscoitão de polvilho	1 unidade pequena	20	110	14
Biscoito água	1 unidade	5	23	3
Biscoito água e sal	1 unidade	8	34	5
Biscoito amanteigado	1 unidade	4	26	3
Biscoito ao leite com aveia Belvita®	1 pacotinho	30	138	20
Biscoito bichinhos Piraquê®	1 unidade	1	5	1
Biscoito champanhe	1 unidade	8	32	6
Biscoito cream cracker®	1 unidade	7	29	5
Biscoito de arroz Fit Food®	1 pacote	30	109	23

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Biscoito de farinha integral	1 unidade	10	40	7
Biscoito de leite diet	1 unidade pequena	3	12	2
Biscoito de leite Nestlé®	1 unidade	8	38	5
Biscoito de maisena	1 unidade	5	22	4
Biscoito de milho verde Nestlé®	1 unidade	6	27	4
Biscoito de polvilho (rosquinha)	1 unidade	3	13	2
Biscoito de queijo	1 unidade	12	51	6
Biscoito de tapioca Fhom® (média)	22 unidades pequenas	30	114	27
Biscoito frito salgado	3 unidades	50	214	26
Biscoito grãos da terra aveia e passas Aymoré®	1 unidade	15	80	12
Biscoito integral 3 cereais Nestlé®	1 pacote	21	92	14
Biscoito integral Club Social®	1 biscoito	9	39	6
Biscoito maisena Nestlé®	1 unidade	5	22	4
Biscoito Maria®	1 unidade	6	26	4
Biscoito centeio Nesfit	1 unidade	4	17	2
Biscoito Passatempo® (sem recheio)	1 unidade	6	22	4
Biscoito recheado (média)	1 unidade	13	58	8
Biscoito recheado de chocolate (média)	1 unidade	13	62	9
Biscoito recheado diet (média)	1 unidade pequena	10	37	8
Biscoito salgado integral gergelim Piraquê®	1 unidade	7	38	5
Biscoito Salpet®	1 unidade	2,5	12	2
Biscoito tipo Club Social® (média)	1 pacotinho	28	134	18
Biscoito tipo cookies (média)	1 unidade	10	47	7
Biscoito tipo cookies diet (média)	1 unidade	10	43	7
Biscoito tipo sequilhos (média)	1 unidade pequena	3	13	2
Biscoito tipo waffer (média)	1 unidade	8	40	5
Biscoito tipo waffer diet (média)	1 unidade	7	39	4
Biscoito trigo e flocos de arroz Club Social®	1 biscoito	9	39	6
Biscoito waffer chocolate Lowçucar®	1 unidade	8	39	3

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Bisnaguinha (média)	1 unidade	17	48	10
Bisnaguinha mini Scooby-Doo Wickbold®	3 unidades	50	137	25
Bisnaguinha integral Scooby-Doo Wickbold®	3 unidades	50	141	25
Bisnaguinha Seven Boys®	3 unidades	50	141	27
Bolinha de queijo	1 unidade pequena	10	27	3
Bolinho de chuva	1 unidade pequena	20	54	8
Bolinho de chuva salgado	1 unidade	8	21	3
Bolo alemão	1 fatia	60	227	30
Bolo branco simples	1 fatia grande	100	318	55
Bolo de abacaxi zero adição de açúcar Suavipan®	1 fatia média	40	145	20
Bolo de aipim	1 fatia média	40	130	19
Bolo de aipim com coco	1 fatia grande	100	303	46
Bolo de arroz	1 fatia grande	100	281	55
Bolo de banana	1 fatia grande	100	301	47
Bolo de batata-doce	1 fatia grande	90	324	48
Bolo de caneca chocolate zero Vitao®	1 unidade	55	175	39
Bolo de caneca integral Vitalin® (média)	1 unidade	70	265	56
Bolo de cenoura	1 fatia média	60	227	38
Bolo de cenoura com chocolate Dr. Otcker®	1 fatia média	60	227	38
Bolo de chocolate	1 fatia média	40	164	22
Bolo de coco	1 fatia média	40	133	21
Bolo de festa (recheio/ cobertura)	1 fatia grande	100	320	54
Bolo de festa diet (recheio/ cobertura)	1 fatia grande	100	275	25
Bolo de fubá	1 fátia média	50	160	20
Bolo de milho	1 fatia média	40	124	18
Bolo recheado light Suavipan®	1 unidade	40	117	18
Bolo simples de trigo	1 fatia média	60	203	36
Bolo simples sem cobertura	1 fatia média	40	143	21
Bolo simples sem cobertura diet	1 fatia média	40	103	14

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Brioche ou rosca	1 fatia média	25	88	12
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
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
Cará cozido (picado)	1 colher de sopa cheia	35	28	7
Cará refogado	1 colher de sopa cheia	27	31	5
Cereais diet (média)	$^{3}/_{4}$ xícara de chá	40	90	17
Cereal matinal chocolate Vitalin®	$^{3}/_{4}$ xícara de chá	30	121	24
Cereal matinal de aveia com Nuts Nutry®	½ xícara de chá	40	163	23
Cereal matinal de milho com açúcar	1 xícara de chá	40	151	36
Cereal matinal de milho sem açúcar	1 xícara de chá	40	146	33
Cereal matinal tradicional Vitalin®	$^{3}/_{4}$ xícara de chá	30	115	26
Cereal Nesfit®	$^{3}/_{4}$ xícara de chá	30	110	23
Cereal Neston®	2 colheres de sopa	23	80	18
Cevada torrada e moída Yoki®	½ xícara de chá	50	176	40
Chips de batata doce Fhom® (média)	1 xícara de chá	25	138	17
Chips de mandioquinha Fhom® (média)	1 xícara de chá	25	143	16
Chocotone	1 fatia grande	60	240	33
Chocotone diet	1 fatia grande	60	180	26
Cookies de aveia cacau e avelã Quacker®	1 unidade	10	39	6

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Cookies de aveia com maçã e canela Quacker®	1 unidade	13	53	8
Cookies de aveia com passas Quacker®	1 unidade	10	39	6
Cookies de aveia granola Quaker®	1 unidade	10	39	6
Cookies diet integrais cacau com gotas de chocolate Vitao®	9 unidades	30	132	20
Cookies integrais diet de banana com chocolate Vitao®	1 unidade	6	25	4
Cookies integrais diet de banana Vitao®	1 unidade	6	24	5
Cookies integrais diet de castanha de caju Jasmine®	1 unidade	4	15	2
Cookies integrais diet de laranja Vitao®	1 unidade	6	23	5
Cookies integrais diet de morango com chocolate Vitao®	1 unidade	5	21	3
Cookies integrais castanha de caju Jasmine®	1 unidade	8	32	5
Cookies integrais castanha de Caju Vitao®	1 unidade	8	34	6
Cookies integrais de soja sem glúten Good Soy®	1 unidade	17	65	9
Cookies integrais sem glúten cacau Vitao®	1 unidade	6	27	4
Corn Flakes Kellogg's®	1 xícara de chá	30	108	24
Creme de arroz/milho cozido (média)	1 colher de sopa	33	26	4
Creme de baunilha/choco/coco/ caramelo	1 colher de sopa	33	37	7
Cremogema® Tradicional	1 colher de sopa	20	72	18
Croissant	1 unidade grande	80	328	32
Croissant de chocolate	1 unidade pequena	57	237	24
Croissant de queijo	1 unidade grande	80	388	32
Crouton	1 colher de sopa	10	35	6
Croutons integral (média)	1 xícara de chá	30	108	20
Croutons natural (média)	1 xícara de chá	30	112	22
Cuscuz de milho	$^{2}/_{3}$ xícara de chá	140	162	33

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Cuscuz paulista	1 fatia pequena	80	161	34
Espaguetti de feijão-azuki com soja Fit Food®	1 prato	80	282	34
Espaguetti de feijão-preto com soja Fit Food®	1 prato	80	237	16
Espaguetti de palmito à bolonhesa	1 unidade comercial	300	214	9
Espaguetti de soja Fit Food®	1 prato	80	281	17
Farelo de aveia	1 colher de sopa	10	34	4
Farelo de trigo	1 colher de sopa	18	39	12
Farinha de arroz	1 colher de sopa cheia	17	62	14
Farinha de aveia	1 colher de sopa	15	33	10
Farinha de centeio	1 colher de sopa	15	49	10
Farinha de centeio integral	1 colher de sopa	15	54	11
Farinha de mandioca	1 colher de sopa	16	57	14
Farinha de milho	1 colher de sopa	15	54	11
Farinha de milho integral	1 colher de sopa	16	62	13
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 (média)	1 colher de sopa	20	58	15
Farinha de tapioca com coco e açúcar	1 colher de sopa cheia	25	107	21
Farinha de trigo	1 colher de sopa	20	71	15
Farinha de trigo integral	1 colher de sopa	20	72	14
Farinha láctea com aveia Nestlé®	1 colher de sopa rasa	8	30	5
Farinha láctea Nestlé®	1 colher de sopa rasa	8	30	6
Farinha pronta para massa salgada Vitao®	1 fatia de massa pronta – 50g	27	91	22
Farofa com bacon	1 colher de sopa cheia	45	206	16
Farofa com linguiça	1 colher de sopa cheia	15	54	7
Farofa de mandioca	1 colher de sopa cheia	25	96	20
Farofa de ovo	1 colher de sopa cheia	25	77	13
Farofa na manteiga	1 colher de sopa cheia	15	71	12
Farofa pronta Yoki®	1 colher de sopa cheia	35	143	28

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Fécula de batata	1 colher de sopa cheia	20	66	16
Fettuccine tradicional	1 pegador	110	150	24
Flocos de arroz	1 colher de sopa cheia	14	49	11
Flocos de aveia	1 colher de sopa	15	58	9
Flocos de milho com açúcar mascavo Mãe Terra®	1 colher de sopa cheia	15	59	13
Flocos de milho Milharina®	1 colher de sopa cheia	20	68	15
Focaccia	1 fatia média	50	136	22
Fubá	1 colher de sopa	20	72	15
Gengibre (raiz fresca)	1 pedaço pequeno	10	8	2
Germe de trigo	1 colher de sopa	10	34	4
Goma de tapioca	1 colher de sopa	20	46	11
Granola frutas e mel sem açúcar Mãe Terra®	$^{3}/_{4}$ xícara de chá	40	154	26
Granola premium com grãos Vitao®	½ xícara de chá	40	160	25
Granola sem açúcar	1 colher de sopa	11	42	8
Granola tradicional light Mãe Terra®	$^{3}/_{4}$ xícara de chá	40	152	26
Granola tradicional Mãe Terra®	$^{3}/_{4}$ xícara de chá	40	156	28
Granola tradicional zero açúcar Vitao®	$^{3}/_{4}$ xícara de chá	30	114	19
Inhame cozido (picado)	1 colher de sopa cheia	35	37	8
Kasespatzle (macarrão com queijo)	1 pegador	130	198	20
Lasanha	1 pedaço médio	170	335	27
Lasanha quatro queijos	1 pedaço médio	190	321	22
Legumitos Fit Food® (média sabores)	1 ½ xícara de chá	25	95	12
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 com queijo instântaneo Maggi®	1 unidade comercial	80	370	50
Macarrão Cup Noodles® (média)	1 unidade comercial	70	309	42

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Macarrão de milho Tivva®	1 xícara de chá	80	283	67
Macarrão integral cozido	1 colher de servir	50	61	13
Macarrão integral cozido	1 colher escumadeira cheia	110	135	29
Macarrão mini fusilli Barrila®	1 prato	80	280	59
Macarrão Nissin Miojo® Lámen (média)	1 unidade comercial	85	360	49
Macarrão simples cozido	1 colher de sopa	35	38	8
Macarrão simples cozido	1 pegador	110	119	24
Maisena®	1 colher de sopa cheia	20	70	17
Mandioca cozida	1 pedaço médio	60	74	18
Mandioca/Macaxeira cozida (picada)	1 colher de sopa	30	37	9
Mandioca/Macaxeira frita	1 pedaço médio	80	212	35
Mandioquinha cozida (picada)	1 colher de sopa	25	20	5
Massa de panqueca	1 unidade pequena	30	50	10
Massa de pizza 7 grãos Wickbold®	1 unidade	40	115	20
Massa de rigatone com legumes e queijo branco	1 colher de sevir	75	122	16
Massa fresca de pizza brotinho (média)	1 unidade	40	126	23
Mexicanitos Multigrãos Tortilhas Fhom ®	1 xícara de chá	25	137	16
Milho verde (conserva)	1 colher de sopa cheia	24	23	5
Milho verde (espiga)	1 espiga grande	100	138	30
Milho verde com manteiga (espiga)	1 espiga grande	100	233	30
Mix 7 grãos Quacker®	½ xícara de chá	40	137	22
Mix sem glúten para pão Vitao®	1 fatia de massa pronta – 50g	27	96	22
Mucilon® Cereal Infantil de arroz	3 colheres de sopa	21	78	18
Mucilon® Cereal Infantil de milho	3 colheres de sopa	21	79	18
Muffin (média)	1 unidade	30	121	17
Muffin de banana Suavipan®	1 unidade comercial	40	141	20
Nhoque de batata cozido	1 colher de sopa cheia	30	55	11
Pamonha	1 unidade grande	160	413	69

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Pamonha doce	1 unidade grande	130	335	47
Panetone (média)	1 fatia grande	60	216	33
Panetone diet (média)	1 fatia grande	60	150	28
Panetone frutas (média)	1 fatia pequena	25	88	14
Panqueca mistura integral Vitalin®	3 colheres de sopa	30	105	23
Panqueca simples	1 unidade média	80	130	12
Pão Alemão integral Wickbold®	½ unidade	50	99	17
Pão Australiano integral Wickbold®	1 fatia média	17	43	9
Pão ciabatta	1 fatia grande	50	125	24
Pão colonial italiano	1 fatia grande	50	128	27
Pão com queijo quente	1 unidade média	85	300	33
Pão de aveia e linhaça Estar Bem Wickbold®	1 fatia média	25	61	10
Pão de batata	1 unidade média	50	137	29
Pão de cachorro-quente	1 unidade	55	150	29
Pão de centeio integral	1 pedaço médio	50	116	23
Pão de forma branco (média)	1 fatia média	25	70	14
Pão de forma de aveia (média)	1 fatia média	25	59	11
Pão de forma de centeio (média)	1 fatia média	27	75	13
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 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 forma light integral Wickbold®	1 fatia média	25	55	10
Pão de grãos mistura integral Vitalin®	3 colheres de sopa	30	101	22
Pão de hambúrguer	1 unidade média	70	188	40

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Pão de leite	1 unidade	54	149	30
Pão de mel	1 unidade média	15	76	13
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 milho industrializado	1 fatia média	70	201	43
Pão de passas (média)	1 unidade média	50	136	26
Pão de queijo	1 unidade grande	40	109	14
Pão de queijo	1 unidade pequena	20	87	9
Pão de queijo coquetel	1 unidade	10	27	4
Pão de queijo light Forno de Minas®	1 unidade média	27	55	9
Pão de quinua light Sonda®	1 unidade média	53	158	33
Pão de sanduíche light Seven Boys®	1 fatia média	25	60	12
Pão doce/careca	1 unidade	50	134	28
Pão francês	1 unidade	50	135	28
Pão frânces (sem miolo)	1 unidade	35	100	20
Pão francês integral	1 unidade	50	127	25
Pão italiano	1 fatia grande	50	136	25
Pão sírio integral Pita Bread®	1 unidade média	58	144	31
Pão sírio Pita Bread®	1 unidade média	53	158	33
Pão sovado	1 fatia média	50	155	31
Pipoquita doce de arroz Vitao®	1 xícara de chá	25	94	21
Polvilho doce/azedo (média)	1 colher de sopa	15	53	13
Psylium Vitao®	1 colher de sopa	10	32	8
Quinoa grão	1 colher sopa cheia	25	88	16
Rap fit Pullman®	1 unidade	40	97	19
Rap integral Pullman®	1 unidade	40	114	18
Rap tradicional Pullman®	1 unidade	40	110	20
Ravióli de carne	1 escumadeira	50	141	25
Ravióli de queijo	1 escumadeira	50	149	19
Risoto simples	1 colher de sopa cheia	25	41	5
Rocambole Pullman®	1 pedaço médio	80	294	48

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Roll cake de chocolate	1 unidade	38	143	22
Rosquinha de leite	1 unidade	7	27	4
Salgadinho de soja Jasmine®	1 colher de sopa cheia	20	98	4
Salgadinhos sortidos Marilan® (média)	13 unidades	20	136	19
Semolina cozida	1 pedaço médio	100	370	49
Sequilhos Seven Boys®	1 unidade	3	14	3
Snack de soja ervas finas Good Soy®	1 pacote comercial	25	95	15
Snacks integral Vitao® (média)	2 xícaras de chá	25	109	15
Sucrilhos®	1 colher de sopa cheia	5	19	5
Sucrilhos®	1 copo pequeno cheio	38	139	35
Tapioca com coco	1 unidade média	100	298	49
Tapioca com queijo e coco ralado	1 unidade média	100	430	62
Tapioca pronta na manteiga	1 unidade	100	174	43
Top Snacks tomate e orégano Fhom®	1 pacote comercial	25	106	19
Torrada alho, água e sal Casa Victoriana®	1 unidade	8	25	5
Torrada de pão de sal (média)	1 unidade pequena	10	29	5
Torrada industrializada (média)	1 unidade	8	28	6
Torradas (média)	1 unidade	8	25	5
Torradas 100% integral Slim Toast Fhom®	10 unidades	30	108	20
Torradas aperitivo	1 unidade	2	7	1
Torradas Slim Toast Fhom® (média)	21 unidades	30	112	22
Tortilha de trigo integral	1 unidade	35	92	20
Trigo (grão)	1 colher de sopa cheia	25	70	19
Trigo para kibe	1 colher de sopa cheia	25	83	19
Veggie Chips de grão de bico	1 ½ xícara de chá	25	95	16
Wrap 100% integral Wickbold®	1 unidade	30	75	13
Wrap tradicional Wickbold®	1 unidade	30	80	15

VOLTAR AO SUMÁRIO

VerdurasLegumesVerdurasLegumesVerdurasLegumesV

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (G)
Abóbora cabotiá cozida	1 colher de sopa cheia	36	14	3
Abóbora-d'água cozida (picada)	1 colher de sopa cheia	36	10	0
Abóbora-moranga cozida (picada)	1 colher de sopa cheia	36	7	1
Abobrinha italiana cozida (picada)	1 colher de sopa	20	3	0
Abobrinha italiana crua (picada)	1 colher de sopa	20	4	1
Abobrinha paulista crua (picada)	1 colher de sopa	20	6	2
Acelga (picada)	1 colher de sopa cheia	6	2	0
Agrião (picado)	1 colher de sopa cheia	7	2	0
Agrião refogado	1 colher de sopa cheia	25	19	1
Aipo cru (picado)	1 colher de sopa rasa	10	2	0
Alcachofra cozida	1 pedaço médio	20	6	1
Alcaparra	1 colher de sopa cheia	27	10	1
Alface americana crua	1 folha média	10	1	0
Alface crua (média)	1 prato de sobremesa	100	3	1
Alface lisa/crespa crua	1 folha média	10	1	0
Alface roxa crua	1 folha média	10	1	0
Alfavaca crua	1 folha média	10	3	0
Alho	2 dentes pequenos	10	11	3
Alho-poró	1 colher de sopa cheia	20	11	3
Almeirão cru (picado)	1 colher de sopa cheia	6	1	0
Almeirão refogado	1 colher de sopa cheia	30	20	2
Aspargos (conserva)	1 unidade média	7	2	0
Azeitona preta	1 unidade	3	7	0
Azeitona verde	1 unidade	4	12	0
Berinjela cozida (picada)	1 colher de sopa cheia	25	9	2
Berinjela frita	1 rodela média	13	10	1
Bertalha	1 colher de sopa cheia	14	6	1
Beterraba cozida (picada)	1 colher de sopa cheia	20	9	2
Beterraba crua (ralada)	1 colher de sopa cheia	16	7	1
Brócolis cozido (picado)	1 colher de sopa cheia	10	4	0
Broto de feijão cru	1 pires cheio	100	44	8
Broto de feijão cru	1 colher de sopa cheia	35	16	8
Cebola (picada)	1 colher de sopa cheia	10	4	1

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (G)
Cebolinha crua (picada)	1 colher de sopa cheia	8	2	0
Cenoura cozida (picada)	1 colher de sopa cheia	25	8	2
Cenoura crua (ralada)	1 colher de sopa cheia	12	4	1
Champignon (conserva)	1 colher de sopa	10	2	0
Chicória crua	1 xícara de chá	30	3	1
Chicória crua	1 prato de sobremesa	100	14	3
Chicória refogada	1 colher de sopa cheia	45	39	3
Chicória refogada	1 colher de servir cheia	45	39	3
Chuchu cozido (picado)	1 colher de sopa rasa	15	3	1
Coentro	1 colher de sopa rasa	8	2	0
Cogumelo (conserva)	1 colher de sopa	27	5	1
Cogumelo paris cozido	1 colher de sopa cheia	35	10	2
Cogumelo shiimeji cru	1 colher de sopa rasa	20	6	1
Cogumelo shiitake seco	1 colher de sopa	25	44	11
Cogumelo shiitake cozido	1 colher de sopa cheia	35	21	5
Couve crua	1 folha média	20	10	1
Couve de bruxelas cozida	1 colher de sopa cheia	25	7	1
Couve refogada	1 colher de sopa cheia	15	21	2
Couve-flor à milanesa	1 ramo médio	90	136	11
Couve-flor cozida	1 ramo médio	60	25	4
Couve-flor crua (picada)	1 colher de sopa rasa	12	5	1
Escarola crua	1 xícara de chá	30	5	1
Escarola refogada	1 colher de servir cheia	40	13	2
Espinafre cru (picado)	1 colher de sopa cheia	20	4	0
Espinafre refogado	1 colher de sopa cheia	25	27	2
Funghi	1 colher de sopa cheia	20	71	10
Guariroba	1 colher de sopa cheia	15	10	2
Guariroba refogada	1 colher de sopa cheia	30	11	0
Hortelã	1 colher de sopa cheia	10	4	0
Jiló refogado	1 colher de servir rasa	60	31	5
Mostarda cozida (folha)	1 colher de sopa cheia	45	12	2
Nabo cozido (picado)	1 colher de sopa cheia	18	5	1
Palmito (conserva)	1 colher de sopa cheia	15	3	1
Pepino cru	1 unidade pequena	50	5	1

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (G)
Pepino cru (fatiado)	1 fatia pequena	3	1	0
Pepino picles (conserva)	1/4 xícara de chá	50	12	2
Pequi refogado	4 unidades médias	70	143	9
Pimentão cru (diversos)	1 colher de sopa cheia	13	7	1
Pinhão cozido	1 unidade média	10	25	5
Pupunha	1 unidade média	25	41	5
Quiabo cozido	1 colher de sopa cheia	40	15	3
Rabanete cru	1 unidade média	60	7	2
Repolho cozido	1 colher de sopa cheia	10	2	0
Repolho cru (picado)	1 colher de sopa cheia	10	2	0
Rúcula crua	1 prato de sobremesa	100	17	2
Salada à moda da casa kani Marietta®	1 porção grande	350	426	35
Salada Agadir	1 porção	100	167	3
Salada Almanara®	1 porção	100	293	12
Salada ceasar Marietta®	1 porção grande	350	538	27
Salada ceaser (média)	1 porção	180	152	12
Salada de atum Marietta®	1 porção	350	205	10
Salada de batata com maionese	1 colher de sopa cheia	38	58	7
Salada de legumes com maionese	1 colher de sopa cheia	35	34	5
Salada de legumes simples	1 colher de sopa cheia	30	25	4
Salada tropical (média)	1 porção	180	75	15
Salada verde	1 prato de sobremesa	125	65	2
Salsa	1 colher de sopa cheia	15	5	1
Salsão	1 colher de sopa cheia	15	3	0
Seleta de legumes (média)	1 colher de sopa cheia	30	25	4
Taioba (folha)	1 colher de sopa	20	7	1
Tomate	1 unidade média	70	12	3
Tomate extrato (industrializado)	1 colher de sopa rasa	15	9	2
Tomate (fatiado)	1 fatia média	15	2	0
Tomate purê (industrializado)	1 colher de sopa cheia	20	8	1
Tomate cereja	4 unidades pequenas	24	4	1
Tomate seco (no azeite)	1 colher de sopa cheia	25	94	5
Vagem (conserva)	1 colher de sopa cheia	20	5	1

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (G)
Vagem cozida	1 colher de sopa cheia	20	8	2
Vagem crua	1 colher de sopa cheia	20	4	1

VOLTAR AO SUMÁRIO

FrutasFru
tasFrutasF
rutasFruta
sFrutasFru
tasFrutasF
FrutasFrut
asFrutasFr
utasFrutas

FRUTAS

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Abacate	$^{1}/_{4}$ unidade pequena	92	161	7
Abacate (picado)	1 colher de sopa cheia	45	79	3
Abacaxi	1 fatia média	75	44	10
Abacaxi (polpa) congelada	1 saquinho	100	31	8
Abacaxi em caldas	1 fatia média	64	78	19
Açaí (polpa) com xarope de guaraná e glicose	1 pote médio	200	220	43
Açaí (polpa) congelada	1 pote pequeno	100	58	6
Açaí com xarope (suco)	1 copo duplo	240	438	72
Açaí natural Frooty®	6 colheres de sopa rasas	60	62	13
Acerola	1 unidade pequena	12	4	1
Acerola (polpa) congelada	1 saquinho	100	22	6
Ameixa em calda	1 unidade média	7	20	5
Ameixa preta	1 unidade média	42	18	4
Ameixa preta seca	1 unidade média	5	12	3
Ameixa vermelha	1 unidade média	42	23	5
Amora (diversas)	1 unidade média	8	5	1
Banana (média)	1 unidade média (sem casca)	55	51	13
Banana à milanesa	1 unidade média	100	185	24
Banana-caturra	1 unidade média (sem casca)	86	79	20
Banana-da-terra crua	1 unidade grande (sem casca)	100	117	27
Banana-maçã	1 unidade média (sem casca)	65	72	15
Banana-nanica	1 unidade média (sem casca)	70	64	17
Banana-prata	1 unidade média (sem casca)	50	49	13
Cacau	1 porção	100	74	19
Cajá (polpa) congelada	1 saquinho	100	40	10
Cajá-manga	1 unidade grande	55	38	9
Caju	1 unidade grande	120	55	14
Caju (polpa) congelada	1 saquinho	100	46	12
Cana-de-açúcar (caldo)	1 copo duplo	240	201	49

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Caqui	1 unidade média	110	95	22
Carambola	1 unidade grande	100	46	11
Cereja (conserva)	1 unidade	5	8	2
Cereja fresca	1 unidade média	4	4	1
Ciriguela	1 unidade média	20	15	4
Coco fresco (água)	1 copo duplo	240	43	10
Coco fresco (massa)	1 pedaço médio	40	142	6
Coco fresco (ralado)	1 xícara de chá	100	354	15
Coco ralado (industrializado)	1 colher de sopa cheia	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	55	32	8
Framboesa	1 unidade média	15	8	2
Fruta-do-conde/Ata	1 unidade média	60	53	13
Fruta-pão	1 unidade	100	96	24
Frutas cristalizadas (industrializadas)	1 colher de sopa cheia	15	48	12
Goiaba (média)	1 unidade pequena	100	54	13
Graviola	1 porção	100	66	17
Graviola (polpa) congelada	1 saquinho	100	38	10
Jabuticaba	1 unidade	5	2	1
Jaca	1 bago médio	12	10	3
Jambo	1 unidade média	40	22	5
Jamelão	1 unidade média	10	4	1
Kiwi	1 unidade média	76	46	11
Laranja	1 unidade média	100	47	12
Laranja (com bagaço)	1 unidade grande	180	84	21
Lichia	1 unidade	10	7	2
Lima (laranja)	1 unidade média	90	41	10
Limão	1 unidade	100	32	9
Maçã	1 unidade pequena	80	47	12
Mamão-formosa	1 fatia média	160	62	16
Mamão-papaia	½ unidade pequena	160	62	16
Mamão-papaia	1 colher de sopa cheia	40	14	3

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
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	50	12
Melão	1 fatia grande	115	34	8
Melão Cantalupo	1 fatia grande	100	32	7
Mexerica/Bergamota	1 unidade média	135	50	13
Mirtilo (Blueberry)	1 pote médio	100	57	14
Morango	1 unidade grande	20	6	1
Nectarina	1 unidade média	100	49	12
Nêspera	1 unidade grande	40	20	4
Pera	1 unidade média	100	53	14
Pêssego	1 unidade média	60	36	9
Pêssego em caldas	½ unidade	30	25	6
Pinha	1 unidade pequena	60	41	8
Pitanga	½ xícara de chá	35	14	3
Pitanga	1 unidade	15	7	1
Pitanga (polpa) congelada	1 saquinho	100	19	5
Pitaya	1 unidade	200	84	14
Romã	1 unidade pequena	50	28	7
Salada de frutas	1 copo pequeno cheio	150	81	22
Salada de frutas	1 colher de sopa cheia	20	10	3
Sapoti	1 unidade pequena	60	53	16
Tâmara seca	1 unidade média	10	28	7
Tamarindo	1 colher de sopa cheia	12	33	9
Tangerina	1 unidade média	135	67	15
Umbu	1 unidade média	22	10	2
Umbu (polpa) congelada	1 saquinho	100	34	9
Uva comum (média)	10 gomos médios	80	60	10
Uva-passa	1 colher de sopa cheia	18	55	14
Uva roxa	1 cacho pequeno	100	79	18
Uva verde ou italiana	1 unidade	8	6	1

VOLTAR AO SUMÁRIO

FEIJÕES, LEGUMINOSAS,
OLEAGINOSAS E SEMENTES

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Amaranto cru	1 colher de sopa cheia	25	91	16
Amêndoa	10 unidades	30	130	10
Amendoim cru sem casca	1 colher de sopa	19	111	4
Amendoim japonês Yoki®	1 colher de sopa	15	75	5
Amendoim torrado	1 colher de sopa	19	118	3
Avelã	1 unidade	1	6	0
Azeitona preta	1 unidade	3	7	0
Azeitona verde	1 unidade	4	12	0
Barra de mixed nuts original Agtal®	1 unidade	30	155	8
Caldo de feijão	1 concha média	130	98	13
Castanha-portuguesa (cozida)	1 unidade média	10	21	5
Castanha-de-caju	10 unidades	30	130	10
Castanha-do-Pará	3 unidades	18	126	3
Edamame	1 colher de sopa	30	25	2
Ervilha enlatada (drenada)	1 colher de sopa	27	25	5
Ervilha (creme)	1 concha média	130	125	17
Ervilha vagem cozida	1 colher de sopa	30	26	4
Falafel (bolinho de grão de bico)	1 porção	100	155	20
Fava cozida (drenada)	1 colher de sopa	20	22	4
Feijão comum cozido (50% caldo)	1 colher de sopa	17	12	3
Feijão-preto cozido (50% caldo)	1 colher de sopa	17	10	2
Feijão-branco (cozido)	1 colher de sopa	31	40	8
Gergelim	1 colher de sopa	15	90	2
Grão-de-bico cozido (drenado)	1 colher de sopa	22	25	5
Grão-de-bico (Talharim Ceres)	1 xícara de chá	80	277	33
Homus	1 colher se sopa	30	94	14
Lentilha cozida (drenada)	1 colher de sopa	27	26	5
Linhaça (semente)	1 colher de sopa	15	79	5
Macadâmia	1 porção	30	225	4
Nozes	1 unidade	5	35	1
Pinhão (cozido)	1 porção	30	175	13
Pistache	1 colher de sopa	15	90	4
Proteína texturizada de soja Camil®	½ xícara de chá	50	139	10

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Proteina texturizada de soja Jasmile®	½ xícara de chá	50	144	10
Quinoa (grão)	1 colher sopa cheia	25	88	16
Semente de chia	1 colher de sopa	15	80	6
Semente de girassol Vida Boa®	1 colher de sopa	15	79	2
Soja cozida (grão)	1 colher de sopa	18	22	2
Soja em pasta (missô)	1 colher sopa rasa	20	30	3
Soja (hambúrguer)	1 unidade	50	36	4
Soja torrada (grão)	1 colher sopa cheia	16	68	5
Tempeh	1 fatia	20	40	2
Tofu	1 pedaço	30	20	1
Tremoço (conserva)	1 colher de sopa	20	24	3

VOLTAR AO SUMÁRIO

CarnesGorduras Alimentos Proteicos Carnes Gorduras Alimentos Proteicos Carnes Gorduras

CARNES, GORDURAS E ALIMENTOS PROTEICOS

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)
Almôndega de carne frita	1 unidade pequena	30	82	4	5	5
Almôndega de frango crua	1 unidade pequena	45	90	3	6	6
Almôndega de peru	1 unidade pequena	25	45	2	6	1
Amaranto cru	1 colher de sopa cheia	25	91	16	4	2
Atum em água (drenado)	1 lata	120	98	0	24	0
Atum em óleo (drenado)	1 lata	120	203	0	31	7
Atum fresco cru	1 filé grande	100	118	0	26	1
Azeite de dendê	1 colher de sopa	8	72	0	0	8
Azeite de oliva	1 colher de sopa	8	72	0	0	8
Bacalhau dessalgado cru	1 porção	100	127	0	29	1
Bacon	1 fatia pequena	10	89	0	3	6
Bacon Baked Potato®	1 concha	20	92	0	3	9
Banha de porco	1 colher de sobremesa	21	189	0	0	21
Bife à milanesa	1 unidade	100	283	11	21	24
Bife à parmegiana	1 unidade	150	490	13	35	33
Bife de boi grelhado	1 unidade média	100	225	0	36	5
Bife de fígado grelhado	1 unidade média	100	225	4	30	9
Bife de fígado grelhado	1 unidade média	100	225	4	30	9
Bife frito	1 unidade	100	297	0	26	20
Blanquet de peru	1 fatia pequena	10	9	0	2	0
Camarão frito	4 unidades	20	37	0	4	3

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)
Caranguejo	½ unidade média	100	87	0	19	0
Carne assada corte magro	1 fatia pequena	60	163	0	16	11
Carne bovina acém moído cozido	1 porção	100	212	0	27	11
Carne bovina alcatra grelhada	1 porção	100	194	0	32	12
Carne bovina contrafilé grelhado com gordura	1 porção	100	278	0	32	16
Carne bovina contrafilé grelhado sem gordura	1 porção	100	194	0	36	5
Carne bovina costela assada	1 porção	100	373	0	29	28
Carne bovina filé mignon grelhado, assado	1 porção	100	225	0	33	9
Carne bovina lagarto cozido	1 porção	100	222	0	33	9
Carne bovina maminha grelhada	1 porção	100	153	0	31	2
Carne bovina músculo cozido	1 porção	100	194	0	31	7
Carne bovina patinho grelhado	1 porção	100	219	0	36	7
Carne bovina picanha gelhada com gordura	1 porção	100	269	0	26	20
Carne bovina picanha gelhada sem gordura	1 porção	100	238	0	32	11
Carne de boi cozida	1 colher de sopa	30	56	0	10	3
Carne de boi moída	1 colher de sopa	25	73	0	7	3
Carne de frango cozida	1 pedaço	60	103	0	15	4
Carne de porco costela assada	1 porção	100	400	0	30	30

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)
Carne de porco lombo assado	1 porção	100	210	0	36	6
Carne de porco pernil assado	1 porção	100	260	0	32	14
Carne vegetal (soja)	1 pedaço	50	36	4	3,5	2
Carpaccio de carne	1 fatia média	30	86	0	8	6
Carpaccio de Salmão Damm®	1 porção	100	142	0	20	6
Caviar	1 porção	100	252	4	25	18
Chandelle® chocolate	1 unidade	90	132	20	4	4
Chouriço	1 gomo	60	227	1	14	23
Clara de ovo cozida	1 unidade	30	15	0	4	0
Cogumelo paris cozido	1 colher de sopa cheia	35	10	2	1	0
Cogumelo shimeji cru	1 colher de sopa rasa	20	6	1	0,5	0
Cogumelo shiitake cozido	1 colher de sopa cheia	35	21	5	0,5	0
Coração de boi cozido	1 fatia	100	147	0	34	3
Coração de galinha assado brasa	5 unidades	30	60	0	12	3,5
Cordeiro, filé assado	1 porção	100	15	1	25	3
Creme de leite	1 colher de sopa	15	35	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
Dobradinha	1 colher de sopa	35	39	3	7	2
Ervilha enlatada (drenada)	1 colher de sopa	27	25	5	1,5	0

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)
Feijão comum cozido (50% caldo)	1 colher de sopa	17	12	3	1	0
Feijão-preto cozido (50% caldo)	1 colher de sopa	17	10	2	1	0
Feijão-branco (cozido)	1 colher de sopa	31	40	8	3	0
Filé de boi a rolê	1 pedaço	100	179	3	35	10
Filé de boi acebolado	1 pedaço	90	175	3	35	10
Filé de boi ao molho madeira	1 pedaço	180	227	12	35	10
Frango assado asa com pele	1 unidade média	40	49	0	8	6
Frango assado coxa com pele	1 unidade média	40	49	0	21	8
Frango assado sobrecoxa com pele	1 unidade média	65	79	0	20	11
Frango inteiro assado ou cozido sem pele (pedaços)	1 porção	100	180	0	26	7
Frango xadrez	1 porção	100	150	6	22	6
Frango, coxa assada com pele	1 unidade	100	215	0	28	10
Frango, coxa cozida sem pele	1 unidade	100	167	0	27	6
Frango, filé à milanesa	1 unidade média	100	311	15	10	2
Frango, peito sem pele cozido, assado ou grelhado	1 unidade grande	100	160	0	32	3
Galeto assado	$^1/_4$ da unidade	95	115	0	30	16
Gema de ovo cozida	1 unidade	15	51	0	2	5
Gemada sem leite	1 colher de sopa	15	32	5	2	3
Grão-de-bico cozido (drenado)	5 colheres de sopa	110	115	21	8	2
Grão-de-bico (Talharim Ceres)	1 xícara de chá	80	277	33	20	8

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)
Hambúrguer bovino grelhado (média)	1 unidade	80	150	3	11	10
Hámburguer de frango grelhado (média)	1 unidade	80	155	2	12	11
Hamburguer vegetal (grão de bico)	1 unidade	70	125	10	12	4
Hamburguer vegetal (soja)	1 unidade	70	125	9	12	4
Joelho de porco	1 porção	100	280	0	20	21
Lentilha (drenada)	1 colher de sopa	27	26	5	2	0
Língua de boi cozida	1 fatia média	30	71	0	6	7
Linguiça calabresa	1 gomo	60	192	0	10	16
Linguiça de frango	1 gomo	60	142	0	11	11
Linguiça vaca/porco	1 gomo	60	230	0	12	20
Lula cozida	1 unidade média	80	74	0	10	8
Maionese	1 colher de sopa rasa	8	72	0	0	8
Maionese light	1 colher de sopa cheia	12	20	1	0	2
Manteiga	1 colher de chá rasa	4	31	0	0	3
Manteiga light	1 colher de sopa	10	44	1	0	4
Margarina	1 colher de chá rasa	4	21	0	0	2
Margarina light	1 colher de sopa	10	34	0	0	4
Mc Nuggets®	4 unidades	66	179	11	11	9
Mexilhão cozido	1 xícara de chá	100	77	0	16	2
Moela	1 colher de sopa cheia	25	29	0	7	0

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)
Mortadela	1 fatia média	20	53	3	3	3
Mortadela light	1 fatia média	30	69	1	3	6
Nuggets®	1 unidade	26	64	4	4	4
Óleo de babaçu	1 colher de sobremesa	5	45	0	0	5
Óleo de canola	1 colher de sobremesa	5	45	0	0	5
Óleo de coco	1 colher de sopa	10	89	0	0	10
Óleo de girassol	1 colher de sobremesa	5	45	0	0	5
Óleo de linhaça	1 colher de sopa	13	120	0	0	14
Óleo de milho	1 colher de sobremesa	5	45	0	0	5
Óleo de pequi	1 colher de sobremesa	8	72	0	0	8
Óleo de soja	1 colher de sobremesa	5	45	0	0	5
Óleo vegetal (média)	1 colher de sopa	14	120	0	0	14
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	50	105	0	8	9
Ovo mexido	1 colher de sopa	15	35	0	2	3
Pasta de amendoim	1 colher de sopa	15	88	3	4	7
Patê (média)	1 colher de chá	8	17	0	1	2
Peito de peru defumado	1 fatia média	20	24	0	4	1
Peixe ensopado	1 porção	120	156	2	26	10
Peixe frito	1 porção	120	437	4	32	10

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)
Peixe grelhado	1 posta ou 1 filé	100	180	0	28	1
Peixe na telha	1 posta média	230	262	7	28	1
Peixe, filé à milanesa	1 unidade média	115	305	17	22	15
Peixe, filé grelhado	1 unidade média	120	117	0	25	1
Peru carne branca assada	1 pedaço	100	158	0	26	6
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	2 colheres de sopa	50	45	1	6	2
Queijo minas frescal	1 fatia média	30	72	0	5	6
Queijo minas frescal light	1 fatia média	30	48	0	5	3
Queijo muçarela	1 fatia média	20	64	0	5	5
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 média	40	56	0	5	3
Quinoa (grão)	1 colher sopa cheia	25	88	16	4	2
Rã (perna)	1 porção	100	73	0	16	0
Requeijão cremoso	1 colher de sobremesa	15	40	0	1	4
Requeijão cremoso light	1 colher de sobremesa	15	28	0	2	2
Rosbife	1 pedaço	100	120	0	19	6
Salame	1 fatia média	20	50	0	5	6

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)
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 assada	1 porção	100	164	0	27	3
Sardinha em óleo (drenada)	1 lata	83	103	0	13	20
Siri	1 colher de servir rasa	40	42	0	8	1
Soja cozida (grão)	1 colher de sopa	18	22	2	2	1
Tainha	1 posta pequena	100	204	0	21	9
Tender porco	1 pedaço	100	121	0	19	5
Tofu	1 pedaço	30	20	1	2	1
Torresmo	5 unidades	5	27	0	3	2
Tremoço (conserva)	1 colher de sopa	20	24	3	2	0
Vitela, filé assado	1 unidade média	100	160	0	32	7

VOLTAR AO SUMÁRIO

LeiteDeriva
dosLeiteDe
rivadosLeit
eDerivado
LeiteDeriva
dosLeiteDe
ivadosLeit
eDerivado

LEITE E DERIVADOS

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Actimel®	1 unidade	100	78	13
Actimel® zero	1 unidade	100	28	4
Bebida lactea Itambé PRO® sabores	1 unidade	200	131	10
Bebida láctea (média sabores)	1 unidade	200	135	20
Bebida láctea Natural Whey Verde Campo® LACFREE	1 unidade	250	122	17
Bebida láctea sabor chocolate Nescau®	1 unidade	200	131	20
Bebida lactea sabor chocolate Toddynho® Levinho	1 unidade	200	105	17
Bebida láctea sabor chocolate Toddynho®	1 unidade	200	167	27
Bebida láctea Yopro Danone®	1 unidade	200	130	17
Chandelle® chocolate	1 unidade	90	132	20
Coalhada desnatada	1 unidade	130	42	6
Coalhada Integral	1 unidade	130	120	17
Coalhada LACFREE Verde Campo®	1 unidade	140	57	8
Cream cheese	1 colher de sopa cheia	30	70	0
Cream cheese light	1 colher de sopa	30	52	0
Creme de leite	1 colher de sopa	15	35	0
Creme de leite LACFREE Verde Campo®	1 colher de sopa	15	50	0
Creme de leite light	1 colher de sopa	15	25	0
Creme de ricota Polenghi®	1 colher de sopa	30	28	0
Danette® chocolate	1 unidade	90	122	19
Danoninho®	1 unidade	45	67	8
Danoninho® (líquido)	1 unidade	120	163	27
Danoninho® (potão)	1 unidade	100	110	14
Iogurte Activia® ameixa	1 unidade	100	107	15
Iogurte Activia® light	1 unidade	100	62	11
Iogurte Activia® natural	1 unidade	170	132	12
Iogurte Activia® tradicional	1 unidade	100	110	16
Iogurte com mel Nestle®	1 unidade	170	172	26
Iogurte Corpus® light	1 unidade	100	41	5
Iogurte Corpus® light	1 garrafinha	170	69	8

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Iogurte Dan'up®	1 garrafinha	180	157	28
Iogurte de frutas (média)	1 unidade	100	90	17
Iogurte de frutas diet (média)	1 unidade	100	42	7
Iogurte Grego tradicional Nestlé®	1 unidade	100	113	15
Iogurte Grego tradicional Vigor®	1 unidade	100	151	16
Iogurte integral c/ mel Nestlé®	1 unidade	170	191	30
Iogurte Itambé PRO® morango ou grego	1 unidade	130	130	16
Iogurte LACFREE Verde Campo®	1 copo	200	65	7
Iogurte Morango LACFREE Verde Campo®	1 copo	200	72	12
Iogurte natural desnatado	1 copo	170	78	11
Iogurte natural integral	1 copo	170	121	10
Iogurte Natural sem adoçante LACFREE Verde Campo®	1 copo	200	70	10
Iogurte Natural Whey Morango Verde Campo®	1 garrafinha	250	127	16
Leite condensado	1 colher de sopa	15	49	8
Leite condensado desnatado	1 colher de sopa	15	42	9
Leite condensado diet	1 colher de sopa	15	41	7
Leite de amêndoas Ades®	1 copo	200	56	8
Leite de arroz Risovita®	½ copo	100	66	14
Leite de cabra integral	1 copo duplo	240	223	13
Leite de coco light Sococo®	1 garrafinha	200	250	6
Leite de coco Sococo®	1 garrafinha	200	516	11
Leite de soja Ades® Original	1 copo	200	82	8
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 soja em pó Soymilke® natural	1 colher de sopa	10	49	4
Leite de soja em pó Soymilke® sabores	1 colher de sopa	10	45	6
Leite de vaca desnatado	1 copo	200	70	10
Leite de vaca integral	1 copo	200	118	10

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Leite de vaca integral Zero Lactose Itambé®	1 copo	200	113	9
Leite de vaca semidesnatado	1 copo	200	83	10
Leite de vaca semidesnatado Zero Lactose Itambé®	1 copo	200	84	10
Leite desnatado Itambé Pro®	1 copo	200	89	9
Leite em pó desnatado	1 colher de sopa	10	36	5
Leite em pó integral	1 colher de sopa	10	50	4
Leite fermentado média	1 unidade	80	50	11
Leite materno	½ copo	100	67	7
Leite semidesnatado Itambé Pro®	1 copo	200	108	9
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 cheddar cremoso Itambé®	1 colher de sopa	30	82	0,6
Queijo cottage	2 colheres de sopa	50	45	1
Queijo cremoso Catupiry®	1 colher de sopa	30	79	1
Queijo minas frescal	1 fatia média	30	80	0
Queijo minas frescal light	1 fatia média	30	46	0
Queijo muçarela	1 fatia média	20	64	0
Queijo muçarela de búfala	1 fatia	30	93	1
Queijo muçarela LACFREE Verde Campo®	1 fatia média	30	117	1
Queijo parmesão ralado	1 colher de sopa	5	23	0
Queijo prato	1 fatia	30	115	0
Queijo ricota	1 fatia média	35	48	1
Requeijão cremoso	1 colher de sopa rasa	15	44	0
Requeijão cremoso LACFREE Verde Campo®	1 colher de sopa cheia	30	75	1
Requeijão cremoso light	1 colher de sobremesa	15	28	0
Yakult®	1 unidade	80	50	11

VOLTAR AO SUMÁRIO

DocesDoce
sDietDoces
DietDocesD
ietDocesDo
cesDietDoc
esDocesDie
tDocesDoc
DietDocesD

DOCES E DOCES DIET

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® cremoso	1 colher de sopa	20	36	7
Abóbora com coco diet Flormel® tablete	1 tablete	25	102	16
Achocolatado (média)	1 colher de sopa	16	113	14
Achocolatado Chocoki®	1 colher de sopa	8	13	5
Achocolatado diet Gold®	1 colher de sopa	5	16	3
Achocolatado diet Linea®	1 colher de sopa	12	30	5
Achocolatado diet Tal & Qual®	1 colher de sopa	5	15	3
Achocolatado Nescau®	1 colher de sopa	10	37	9
Achocolatado light Nescau®	1 colher de sopa	9	32	7
Achocolatado light Taeq®	1 colher de sopa	10	34	7
Achocolatado Toddy®	1 colher de sopa	10	40	9
Achocolatado light Toddy®	1 colher de sopa	10	37	8
Açúcar light	1 colher de chá	4	16	4
Açúcar branco refinado	1 colher de sopa cheia	30	116	30
Açúcar cristal	1 colher de sopa	24	93	24
Açúcar mascavo	1 colher de sopa rasa	11	41	11
Adoçante Tal e Qual® (em pó)	1 colher de sopa	2	8	2
Alfajor Cacau Show®	1 unidade	40	120	23
Alfajor Havana Chocolate®	1 unidade	55	208	32
Alfajor recheado com doce de leite	1 unidade	25	98	15
Algodão-doce	1 unidade	30	116	30
Algodão-doce Mavalério®	1 unidade	35	140	35
Ambrosia	1 colher de sopa	40	58	10
Ameixa com coco diet Flormel®	1 tablete	25	86	17
Amendocrem®	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

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Bala Chita®	1 unidade	5	20	5
Bala Dadinho®	1 unidade	6	31	4
Bala zero Dadinho®	1 unidade	6	29	3
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 Frumelo – Lacta®	1 unidade	4	17	3
Bala gelatina Fini® (ursinhos)	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 Mentos®	1 unidade	3	11	2
Bala 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 unidade média	40	102	24
Bananinha Paraibuna®	1 tablete	36	114	27
Bananinha diet Paraibuna®	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
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

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Bombom Chokito®	1 unidade	32	140	25
Bombom de Chocolate Belga Amedoim Haoma®	1 unidade	20	106	7
Bombom de Chocolate Belga Avelã Haoma®	1 unidade	20	90	7
Bombom de Cookies e Cream Haoma®	1 unidade	20	90	9
Bombom diet recheado Cacau Show®	1 unidade	13	58	7
Bombom Ferrero Rocher®	1 unidade	13	75	6
Bombom Garoto Caribe® (banana)	1 unidade	17	65	12
Bombom Garoto It Coco®	1 unidade	17	80	11
Bombom Garoto Opereta®	1 unidade	12	67	8
Bombom Kinder Ovo®	1 unidade	20	110	10
Bombom Lacta Laka®	1 unidade	20	108	12
Bombom Nestlé Charge®	1 unidade	40	187	24
Bombom Nestlé Galak®	1 pedaço	25	138	14
Bombom Nestlé Kit Kat®	1 unidade	42	218	23
Bombom Nestlé Prestígio®	1 unidade	33	154	21
Bombom Ouro Branco®	1 unidade	22	112	14
Bombom Sonho de Valsa®	1 unidade	22	115	13
Bombom Trufa de Cereja®	1 unidade	10	45	6
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
Brownie chocolate diet (média)	1 unidade	40	107	15
Cacau em pó (média)	1 colher de sopa	10	31	5
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 concha média	120	86	13
Canudinho de doce de leite	1 unidade	25	89	14
Caramelo diet Hué®	1 unidade	6	23	4

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Chantilly	1 colher de sopa	25	69	3
Chiclete Bubbaloo®	1 unidade	6	20	5
Chiclete de hortelã	1 unidade	4	13	3
Chiclete Trident®	1 unidade	2	3	1
Chocolate ao leite (média)	1 barra pequena	30	160	18
Chocolate ao leite diet (média)	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 (média)	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 (média)	1 barra pequena	25	128	14
Chocolate diet Talento ®	1 barrinha	25	129	12
Chocolate Talento®	$^{1}/_{4}$ 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 Haoma®	1 colher de sopa	20	120	4
Creme de amedoim Haoma®	1 colher de sopa	20	121	6
Creme de avelã com cacau diet Flormel®	1 colher de sopa	20	102	8
Creme de Cookies e Cream Haoma®	1 colher de sopa	20	95	11
Curau	1 colher de sopa	18	14	3
Doce de abóbora	1 colher de sopa	40	83	18
Doce de banana	1 colher de sopa	48	39	9
Doce de batata-doce	1 colher de sopa	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

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Doce de leite com ameixa diet Flormel®	1 colher de sopa	20	52	8
Doce de leite com aveia 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 (média)	1 colher de sopa	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
Farinha láctea com aveia Nestlé®	1 colher de sopa	8	30	5
Farinha láctea Nestlé®	1 colher de sopa	8	30	6
Figo cristalizado	1 unidade média	30	86	22
Figo em calda	1 unidade pequena	20	38	10
Flan baunilha	1 unidade	100	93	15
Flan baunilha diet	1 unidade	100	50	7
Frutas cristalizadas (média)	1 colher de sopa	20	115	16
Gelatina (média)	1 unidade	100	62	13
Gelatina diet (média)	1 unidade	100	9	0
Geleia de abacaxi com hortelã diet Hué®	1 colher de sopa	20	8	2
Geleia de amora	1 colher de sopa	40	93	23
Geleia de damasco diet Hué®	1 colher de sopa	20	17	5
Geleia de framboesa	1 colher de sopa	34	97	24
Geleia de frutas (média)	1 colher de sopa	30	74	18
Geleia de frutas diet (média)	1 colher de sopa	25	25	8
Geleia de goiaba Diet Hué®	1 colher de sopa	25	8	2
Geleia de mocotó	1 colher de sopa	40	64	12
Glucose de milho	1 colher de sopa	15	43	11
Goiabada	1 fatia pequena	40	109	27
Goiabada diet	1 fatia	40	56	17

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
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 desnatado	1 colher de sopa	15	42	9
Leite condensado diet	1 colher de sopa	15	41	7
Leite condensado diet Hué®	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 Nutrimental®	1 porção	44	165	29
Marmelada	1 fatia pequena	40	100	26
Marrom-glacê	1 fatia media	60	149	35
Marshmallow	1 colher de sopa	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 Kopenhagen®	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	25	95	23
Milk shake (média)	1 copo pequeno	300	336	54
Milk shake clássico de chocolate (Bob's®)	1 copo grande	700	846	177

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Milk shake clássico de morango (Bob's®)	1 copo grande	700	734	136
Milk shake crocante (Burguer King®)	1 copo pequeno	300	500	96
Milk shake crocante banana caramelada (Bob's®)	1 copo pequeno	300	408	75
Milk shake crocante de ovomaltine (Bob's®)	1 copo grande	700	852	157
Milk shake de baunilha	1 copo pequeno	290	330	51
Milk shake de chocolate	1 copo	290	350	61
Milk shake de maracujá (Bob's®)	1 copo grande	700	629	103
Milk shake de morango (Burguer King®)	1 copo pequeno	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	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 pedaço pequeno	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
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

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Picolé Fruttare limão Kibon®	1 unidade	58	51	13
Picolé Mega clássico Nestlé®	1 unidade	77	238	22
Picolé Mega trufas Nestlé®	1 unidade	77	258	27
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 pacote	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
Queijadinha de coco	1 unidade média	35	72	9
Quindim	1 unidade pequena	20	64	8
Rabanada	1 unidade média	60	249	48
Rapadura	1 pedaço médio	55	194	48
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 média	60	60	10
Sorvete Molico Yogo Natural diet Nestlé®	1 bola média	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

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Suspiro	1 unidade média	10	38	9
Suspiro diet (Merenguinho®)	1 unidade	2	2	1
Torta 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
Torta holandesa	1 fatia pequena	60	181	22
Trufa de chocolate	1 unidade grande	30	140	15
Xylitol	1 colher de chá	3	8	3
Yogoberry comum	1 porção (1 bola grande)	100	88	17
Yogoberry diet	1 porção (1 bola grande)	100	60	7

VOLTAR AO SUMÁRIO

BEBIDAS

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 light Nescau®	1 colher de sopa	9	32	7
Achocolatado light Taeq®	1 colher de sopa	10	34	7
Achocolatado Toddy®	1 colher de sopa	10	40	9
Achocolatado light Toddy®	1 colher de sopa	10	37	8
Água de coco Sococo®	1 copo	200	44	11
Água de coco Do Bem®	1 copo	200	43	11
Água de coco Kero coco®	1 copo	200	40	10
Água de coco verde	1 copo	200	36	8
Água tônica Antarctica®	1 copo	200	64	16
Água tônica zero Antarctica®	1 copo	200	0	0
Aguardente	1 dose	50	35	5
Batida de fruta 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 taça	100	123	5
Café com açúcar	1 xícara de chá	200	80	20
Café com leite meio a meio (com açúcar)	1 xícara de chá/ 1 copo	200	117	21
Café com leite meio a meio (sem açúcar)	1 xícara de chá/ 1 copo	200	88	7
Café sem açúcar	1 xícara de chá	200	10	0
Café solúvel (pó)	1 colher de sopa cheia	4	6	1
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 diet em pó (média)	2 colheres de sopa	14	64	6
Cappuccino tradicional em pó	2 colheres de sopa	14	49	8
Cappuccino em pó tradicional (média)	2 colheres de sopa	20	81	15
Cappuccino pronto Classic Café 3 Corações®	1 unidade	187	187	28

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Cappuccino pronto Light Café 3 Corações®	1 unidade	187	119	12
Cerveja	1 lata	335	137	12
Cerveja Bock® preta	1 lata	335	174	13
Cerveja Cerpa®	1 copo duplo	240	100	9
Cerveja Heineken®	1 lata	350	147	11
Cerveja Pilsen (média)	1 lata	350	142	12
Cerveja Puro Malte (média)	1 lata	350	140	11
Cerveja sem álcool	1 lata	335	89	15
Cerveja Trigo (média)	1 copo	200	125	13
Chá de limão Nestea light®	1 copo	240	0	0
Chá-mate com açúcar (infusão)	1 copo	240	9	2
Chá-preto sem açúcar (infusão)	1 copo	200	1	0
Chá sem açúcar (média)	1 xícara de chá	200	2	0
Champagne	1 taça	100	85	12
Chimarrão	1 cuia média	200	12	0
Chopp	1 tulipa	290	122	11
Cidra	1 dose	100	40	10
Coca-cola®	1 copo	200	78	20
Coca-cola® zero	1 copo	200	0	0
Conhaque	½ copo	100	231	0
Energético (média)	1 lata	250	114	27
Energético diet (média)	1 lata	250	12	2
Energético Red Bull®	1 lata	250	110	28
Energético Red Bull® (sugar free)	1 lata	250	10	2
Energético Tropical	1 lata	250	116	28
Espumante (média)	1 copo	100	85	3
Fanta® Laranja	1 copo	200	108	29
Fanta® Laranja diet	1 copo	200	0	0
Frozen Margarita	1 copo duplo	240	218	12
Gin	1 dose	55	150	0
Licor	1 dose	30	103	8
Limonada sem açúcar	1 copo	200	10	3
Margarita	1 copo duplo	240	168	11

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Martini	1 taça pequena	50	135	19
Mojito	1 copo duplo	240	217	25
Nesquik® em pó	1 colher de sopa	16	61	13
Novomilk® chocolate em pó	1 colher de sopa	15	64	10
Ovomaltine®	1 colher de sopa	14	55	11
Quentão	½ copo	100	294	34
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 Schweppes Citrus®	1 copo	200	93	24
Refrigerante diet Schweppes Citrus®	1 copo	200	7	1
Rum	1 dose	50	108	0
Saquê	1 dose	50	63	3
Smirnoff ice	1 garrafinha	275	190	47
Suco Ades® (média)	1 copo	200	88	20
Suco light Ades®	1 copo	200	32	7
Suco comum	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 sem xarope	1 copo	200	250	46
Suco de acerola com açúcar	1 copo	200	52	12
Suco de acerola e laranja sem açúcar	1 copo	200	113	25
Suco de acerola sem açúcar	1 copo	200	25	5
Suco de cajá (polpa congelada)	1 copo	200	26	6
Suco de caju concentrado (diluído em água)	1 copo	200	30	7
Suco de caju (polpa congelada)	1 copo	200	37	9
Suco de graviola sem açúcar	1 copo	200	35	7

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Suco de graviola (polpa congelada)	1 copo	200	38	10
Suco de groselia	1 copo	200	83	20
Suco de laranja orgânico (média)	1 copo	200	72	18
Suco de laranja sem açucar	1 copo	200	74	17
Suco de laranja e 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 sem açúcar	1 copo	200	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 copo	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
Suco de tomate com açúcar	1 copo	200	121	26
Suco de tomate enlatado	1 copo	200	41	8
Suco de tomate sem açúcar	1 copo	200	48	9
Suco de umbu (polpa congelada)	1 copo	200	34	9
Suco de uva engarrafado	1 copo	200	126	30
Suco de uva integral (média)	1 copo	200	140	33
Suco de uva Kapo®	1 unidade	200	106	23
Suco de uva concentrado (diluído em água)	1 copo	200	116	29
Suco Del Valle® (média)	1 copo	200	112	28

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Suco light Del Valle® (média)	1 copo	200	24	6
Suco light Disfrut® (média)	1 copo	200	32	8
Suco Maguary® concentrado (sem açúcar)	1 copo	200	14	3
Suco Mais® (média)	1 copo	200	105	26
Suco light Mais® (média)	1 copo	200	32	8
Suco Mc Laranja®	1 copo pequeno	300	160	34
Suco Tang® (média)	1 copo	200	84	21
Suco de uva light Tial® (média)	1 copo	200	58	15
Tequila	1 copo	40	136	19
Toddynho® chocolate	1 unidade	200	185	32
Toddynho® chocolate levinho	1 unidade	200	105	17
Toddynho® chocolate light	1 unidade	200	122	20
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
Vitamina de leite/fruta (com açúcar)	1 copo	200	133	22
Vitamina de leite/fruta (sem açúcar)	1 copo	200	105	15
Vodka	1 dose	40	93	0
Uísque	1 dose	50	120	0

VOLTAR AO SUMÁRIO

LanchesSa
lgadosSan
duíchesLan
chesSalga
dosSandui
chesLanch
esSalgados
Sanduíches

LANCHES, SALGADOS E SANDUÍCHES

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Artesanal Bourbon Bacon (Bob's®)	1 unidade pequena	271	470	26
Australiano Artesanal (Bob's®)	1 unidade pequena	340	758	47
Australiano M (Bob's®)	1 unidade média	404	1016	46
Bacon Smokehouse (McDonald's®)	1 unidade		978	75
Baconzitos®	1 pacote pequeno	55	286	31
Batata Frita grande (Burguer King®)	1 unidade	142	389	46
Batata Frita média (Burguer King®)	1 unidade	116	318	37
Batata Frita pequena (Burguer King®)	1 unidade	74	203	24
Batata Furiosa grande (Burguer King®)	1 unidade	354	247	118
Batata Furiosa média (Burguer King®)	1 unidade	184	604	61
Batata Suprema grande (Burguer King®)	1 unidade	368	604	59
Batata Suprema média (Burguer King®)	1 unidade	221	368	36
Beirute de Frango Crocante (Habib's®)	1 unidade	553	1269	84
Beirute de Rosbife (Habib's®)	1 unidade	418	919	56
Beirute Habidão (Habib's®)	1 unidade	585	1584	47
Bib's Cheese Salada (Habib's®)	1 unidade	220	601	30
Bib's Picanha Bacon (Habib's®)	1 unidade	285	1251	28
Bib's Chicken Crispy (Habib's®)	1 unidade	230	529	33
Bib'sfiha de Calabresa com Muçarela (Habib's®)	1 unidade	70	115	9
Bib'sfiha de Carne (Habib's®)	1 unidade	75	171	20
Bib'sfiha de Cordeiro (Habib's®)	1 unidade	70	97	8
Bib'sfiha de Espinafre e Philadelphia (Habib's®)	1 unidade	80	158	19
Bib'sfiha de Frango (Habib's®)	1 unidade	75	152	19
Bib'sfiha de Picanha (Habib's®)	1 unidade	70	89	8
Bib'sfiha de Queijo (Habib's®)	1 unidade	70	184	18
Bib'sfiha Italiana (Habib's®)	1 unidade	72	128	9

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Bib'sfiha Pepperoni com Mussarela e Philadelphia® (Habib's®)	1 unidade	80	181	9
Bib'sfiha Quatro Queijos e Philadelphia (Habib's®)	1 unidade	80	177	8
Big Bob (Bob's®)	1 unidade média	243	540	37
Big Bob Artesanal (Bob's®)	1 unidade pequena	247	570	34
Big Bob Picanha (Bob's®)	1 unidade pequena	255	564	36
Big King (Burguer King®)	1 unidade	312	806	148
Big Mac (McDonald's®)	1 unidade		502	45
Big Tasty (McDonald's®)	1 unidade		837	41
BK Chicken (Burguer King®)	1 unidade	19	47	3
Bob's Artesanal (Bob's®)	1 unidade pequena	330	709	34
Bob's Australiano (Bob's®)	1 unidade pequena	288	717	44
Bob's Burger®	1 unidade pequena	165	339	28
Bob's Crispy (Bob's®)	1 unidade pequena	206	544	40
Bolinha de queijo	1 unidade pequena	20	55	7
Bolinho de Bacalhau (Habib's®)	1 unidade	40	78	6
Bolinho de chuva salgado	1 unidade	8	21	3
Burger Vegano Fit (Madero®)	1 unidade	370	637	85
Burger Vegano Junior Fit (Madero®)	1 unidade	300	506	73
Cachorro quente(pão/salsicha/ molhos/milho/batata)	1 unidade	120	203	27
Cheddar (Bob's®)	1 unidade média	208	415	27
Cheddar (Burguer King®)	1 unidade	136	321	28
Cheddar Duplo (Burguer King®)	1 unidade	181	410	28
Cheddar Mc Melt® (McDonald's®)	1 unidade		468	30
Cheddar Triplo (Burguer King®)	1 unidade	260	659	32
Cheese Chicken Fit (Madero®)	1 unidade	330	424	38
Cheeseburger (Bob's®)	1 unidade pequena	122	336	27
Cheeseburger (Burguer King®)	1 unidade	136	339	31
Cheeseburger (McDonald's®)	1 unidade		302	32
Cheeseburger Bacon (Burguer King®)	1 unidade	145	379	31
Cheeseburger Madero Fit®	1 unidade	300	370	36

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Cheeseburger Madero Menos Sal®	1 unidade	360	470	38
Cheeseburger Vegetariano Junior Fit (Madero®)	1 unidade	315	573	72
Cheeserbuger Vegetariano Fit (Madero®)	1 unidade	400	732	88
Cheetos®	1 pacote pequeno	55	275	37
Chicken Crisp (Burguer King®)	1 unidade	276	667	68
Chicken Crisp Barbecue Bacon (Burguer King®)	1 unidade	350	600	56
Chicken Jr. (Burguer King®)	1 unidade	162	513	55
Chicken Sandwich (Burguer King®)	1 unidade	210	609	53
Chicken Supreme Crispy (McDonald's®)	1 unidade		526	43
Chicken Supreme Grill (McDonald's®)	1 unidade		454	30
ClubHouse (McDonald's®)	1 unidade		819	48
ClubHouse com Crispy (McDonald's®)	1 unidade		607	60
Coxinha de frango	1 unidade grande	60	170	21
Coxinha de frango (festa)	1 unidade pequena	15	56	3
Coxinha Fries (Burguer King®)	1 unidade	168	337	50
Croquete de carne	1 unidade média	25	87	5
Doritos®	1 pacote pequeno	55	275	30
Duplo Picanha (McDonald's®)	1 unidade		1434	51
Duplo Quarteirão® (McDonald's®)	1 unidade		766	33
Duplo Salada (McDonald's®)	1 unidade		390	32
Duplo Veggie (McDonald's®)	1 unidade		828	69
Egg Cheese Bacon (McDonald's®)	1 unidade		417	27
Empada	1 unidade média	55	197	26
Empada (festa)	1 unidade pequena	12	43	6
Enroladinho de salsicha	1 unidade pequeno	20	65	3
Esfiha aberta	1 unidade média	60	172	23
Esfiha grande (média)	1 unidade média	80	229	31
Extra Chicken (McDonald's®)	1 unidade		345	35

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Fandangos®	1 pacote pequeno	55	251	40
Folhado (salgado)	1 unidade grande	40	109	9
Franfile (Bob's®)	1 unidade méda	218	485	35
Gran Picanha (Bob's®)	1 unidade pequena	253	663	40
Hambúrguer (Burguer King®)	1 unidade	124	297	31
Hambúrguer® (McDonald's®)	1 unidade		248	31
King Duplo (Burguer King®)	1 unidade	212	518	31
Mc Chicken®	1 unidade		404	36
Mc Duplo®	1 unidade		333	31
Mc Fish®	1 unidade		338	37
Mc Fritas grande®	1 pacote		376	44
Mc Fritas Kids®	1 pacote		98	12
Mc Fritas média®	1 pacote		319	38
Mc Fritas pequena®	1 pacote		203	24
Mc Nuggets®	1 unidade		41	3
Mc Picanha®	1 unidade		1206	59
Mc Veggie®	1 unidade		559	59
McNífico Bacon®	1 unidade		571	34
Mega Picanha Bacon (Habib's®)	1 unidade	280	830	25
Mega Stacker (Burguer King®)	1 unidade	713	1924	48
Mega Stacker 2.0 (Burguer King®)	1 unidade	407	1100	43
Mega Stacker 3.0 (Burguer King®)	1 unidade	560	1512	46
Mini Bib's Burger (Habib's®)	1 unidade	105	288	12
Mini Kibe Cremely(Habib's®)	1 unidade	45	100	8
Misto quente	1 unidade	100	289	21
Onion Rings grande (Burguer King®)	1 unidade	130	455	52
Onion Rings média (Burguer King®)	1 unidade	91	319	36
Pastel (festa)	1 unidade pequena	8	26	3
Pastel (média)	1 unidade média	32	102	11
Picanha (Burguer King®)	1 unidade	403	922	53

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Picanha Barbecue Bacon (Burguer King®)	1 unidade	450	1158	56
Picanha Cheddar Bacon (Burguer King®)	1 unidade	323	762	36
Picanha Goumert (Bob's®)	1 unidade pequena	258	698	43
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 muçarela	1 fatia grande	130	249	23
Pizza de muçarela de bufala, rúcula tomate seco	1 fatia grande	130	238	22
Pizza de rúcula	1 fatia grande	120	200	24
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
Pringles® (salgadinho de batata)	14 unidades	25	134	14
Quarteirão® (McDonald's®)	1 unidade		528	33
Quibe frito	1 unidade média	50	127	6
Quibe frito (festa)	1 unidade pequeno	12	31	2
Risole	1 unidade média	35	145	14
Rodeio™® (Burguer King®)	1 unidade	162	398	40
Ruffles®	1 pacote pequeno	30	169	14
Sanduíche americano	1 unidade média	190	278	28
Sanduíche de atum	1 unidade	120	372	33
Sanduíche de calabresa	1 unidade	120	303	18
Sanduíche de frango	1 unidade méda	120	299	33
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

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Sanduíche de queijo prato com presunto	1 unidade	90	239	16
Sanduíche natural	1 unidade média	120	265	29
Sanduíche natural de atum	1 unidade média	120	296	20
Sanduíche natural de frango	1 unidade média	120	288	21
Snack Wrap Chicken Cheese®	1 unidade	128	328	31
Snack Wrap Ranch®	1 unidade	117	280	32
Snacks integrais Vitao ervas finas®	2 xícara de chá	25	104	14
Snacks integrais Vitao queijo®	2 xícara de chá	25	103	14
Stacker Triplo (Burguer King®)	1 unidade	486	1529	35
Submway Frango Defumado com Cream Cheese® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	232	362	45
Subway Atum® (sem queijo/ sem molho)	1 unidade (15 cm)	232	327	45
Subway B.M.T. Italiano® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	230	415	43
Subway Beef Bacon Chipotle® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	252	423	44
Subway Beef Barbecue Bacon® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	272	417	53
Subway Carne Supreme® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	272	460	50
Subway Frango com Molho Barbecue® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	237	332	39
Subway Frango com Molho Parmesão® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	237	301	43
Subway Frango Desfiado com Maionese Temperada® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	222	632	40
Subway Frango Empanado com Cream Cheese® (sem queijo/ sem molho)	1 unidade (15 cm)	267	484	51
Subway Frango Empanado com Maionese Temperada® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	247	572	51

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Subway Frango Empanado® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	237	409	56
Subway Frango Pesto Cream Cheese® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	267	407	48
Subway Frango Ranch® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	232	401	44
Subway Frango Teriyaki® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	237	323	51
Subway Frango® (sem queijo/ sem molho)	1 unidade (15 cm)	227	299	45
Subway Steak Cheddar Cremoso® (sem queijo/ sem molho)	1 unidade (15 cm)	261	445	52
Subway Steak Churrasco com Cream Cheese® (sem queijo/ sem molho)	1 unidade (15 cm)	256	444	45
Subway Steak Churrasco® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	226	370	49
Subway Steak Molho do Chef® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	231	386	45
Subway Vegetariano® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	162	223	43
Trio Furioso (Burguer King®)	1 unidade	385	840	84
Trio Supremo (Burguer King®)	1 unidade	385	840	84
Triplo Barbecue (McDonald's®)	1 unidade		552	44
Veggie Burger (Burguer King®)	1 unidade	158	429	148
Whopper (Burguer King®)	1 unidade	361	677	54
Whopper Duplo (Burguer King®)	1 unidade	474	996	54
Whopper Furioso (Burguer King®)	1 unidade	386	838	59
Whopper Jr. (Burguer King®)	1 unidade	196	369	32

VOLTAR AO SUMÁRIO

PratosProntosComidasTípicasCondimentos

PratosProntosComidasTípicasCondimentos

PRATOS PRONTOS, COMIDAS TÍPICAS E CONDIMENTOS

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Açafrão	1 colher de café	4	14	3
Acarajé	1 unidade média	80	216	15
Angu	1 colher de sopa	35	44	9
Bacalhoada	1 colher de sopa	30	51	2
Baião de dois (arroz e feijão-de-corda)	1 colher de sopa	25	34	5
Banana caramelada	1 unidade	50	114	29
Barreado (comida típica do Sul)	1 concha cheia	150	238	0
Bifum	1 prato	80	273	61
Biscoito da sorte doce	1 unidade	5	15	3
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
Burrito de carne de boi	1 unidade pequena	141	430	33
Burrito de frango	1 unidade pequena	141	271	24
Caldo de carne Knorr®	1 tablete	9	24	2
Caldo de feijão	1 concha	130	98	13
Caldo de galinha Knorr®	1 tablete	9	24	1
Caldo de mandioca	1 concha	150	312	21
Caldo de mandioca com Frango	1 concha	132	360	67
Caldo verde com calabresa	1 concha	130	104	8
Canela em pó	1 colher de chá	2	6	1
Canja de galinha	1 concha	130	110	12
Canjiquinha de frango	1 concha	150	119	20
Caruru (prato baiano)	1 colher de sopa	40	86	2
Casquinha de siri	1 unidade	80	117	5
Catchup	1 colher de sopa	15	15	4
Ceviche de frutos do mar e salmão	1 porção	100	133	3
Ceviche de peixe branco	1 porção	100	94	2

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Charuto de folha de uva	1 unidade	30	49	3
Charuto de repolho	1 unidade	30	25	3
Crepioca (1 ovo e 2 colheres de sopa de tapioca)	1 unidade	90	114	27
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
Escondidinho de carne seca	1 porção	100	170	14
Estrogonofe de carne / frango	1 colher de sopa	20	30	0
Falafel	1 porção	100	155	20
Farofa	1 colher de sopa	15	60	12
Farofa com linguiça	1 colher de sopa	15	54	7
Farofa pronta Yoki®	1 colher de sopa	35	143	28
Feijão-tropeiro	1 colher de sopa	17	56	8
Feijoada caseira	1 concha média	225	409	38
Filé de boi à parmegiana	1 pedaço	110	374	11
Filé de frango à parmegiana	1 pedaço	110	321	14
Fondor®	1 colher de chá	5	8	1
Fondue de chocolate	1 colher de sopa	30	105	15
Fondue de queijo	1 colher de sopa	30	65	1
Frango xadrez	1 porção	100	268	7
Galinha ao molho pardo	1 pedaço médio	95	150	0
Galinhada com pequi	1 colher de servir	60	108	13
Galinhada com pequi	1 colher de sopa	20	54	7
Gari (gengibre em conserva)	1 colher de sopa	15	22	5
Gemada	1 colher de sopa	15	32	5
Guacamole	1 porção	29	46	2
Guioza de carne de porco	2 unidades	70	88	13
Guioza de frango	2 unidades	70	88	13
Guioza de legumes	3 unidades	100	49	7
Homus	1 colher se sopa	30	94	14
Hot Roll	1 unidade	20	51	9
Kafta na bandeja (Habib´s®)	1 porção	250	300	14
Kani Kama (cru)	1 unidade	15	12	0

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Kanimaki	1 unidade	20	19	4
Kappamaki	1 unidade	20	22	5
Lasanha	1 pedaço médio	170	335	27
Lasanha de abobrinha	1 porção	154	65	7
Lasanha de berinjela	1 porção	110	116	8
Lasanha quatro queijos	1 pedaço médio	190	321	22
Lasanha verde	1 pedaço pequeno	120	163	16
Maca peruana	1 colher de chá	5	12	2
Maionese de batatas	1 colher de sopa	38	58	7
Maionese de legumes	1 colher de sopa	40	51	6
Mingau (média)	1 colher de sopa	37	50	8
Missoshiro	1 porção	100	81	7
Moela	1 colher de sopa cheia	25	29	0
Molho à bolonhesa (25% carne)	1 concha cheia	58	63	3
Molho agridoce	1 colher de sopa	15	14	3
Molho agridoce Mc'Donalds®	1 porção	28	45	10
Molho barbecue	1 colher de sopa	15	26	6
Molho barbecue Mc'Donalds®	1 porção	28	46	10
Molho branco	1 colher de sopa	35	54	4
Molho caesar	1 colher de sopa	25	62	2
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 de tomate	1 colher de sopa	20	8	2
Molho inglês	1 colher de sopa	15	15	2
Molho italiano	1 colher de sopa	13	55	1
Molho madeira	1 colher de sopa	20	16	1
Molho maionese	1 colher de chá	6	18	0
Molho parmesão	1 colher de sopa	13	70	1
Molho pesto	1 colher de sopa	20	107	1
Molho rosé	1 colher de sopa	13	33	3
Molho shoyu	1 colher de sopa	15	8	1
Molho tártaro	1 colher de sopa	20	105	1
Molho teriaki	1 colher de sopa	15	13	3

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Molho vinagrete	1 colher de sopa	30	32	1
Moqueca de peixe capixaba	1 colher de sopa	25	25	0
Mostarda	1 sachê ou 1 colher de sopa	12	7	1
Mousse sabor chocolate Optifast®	1 sachê	54	200	22
Omelete com vegetais e parmesão	1 porção média	100	148	3
Ovas de pescada	1 porção	100	173	2
Pamonha	1 fatia média	100	171	31
Panqueca de banana	1 unidade	60	119	15
Panqueca de carne moída	1 unidade	80	192	19
Panqueca de frango	1 unidade	100	104	10
Papinha carne com legumes – Nestlé Baby®	1 pote	170	157	14
Papinha de bebê doce (média)	1 pote	155	141	33
Papinha de bebê salgada (média)	1 pote	155	119	12
Papinha frutas sortidas – Nestlé Baby®	1 pote	120	110	26
Páprica em pó	1 colher de café	4	12	2
Pato no tucupi assado	1 sobrecoxa	100	303	3
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
Polpetone à parmegiana	1 unidade	150	280	12
Purê de abóbora	1 porção	150	105	12
Purê de batata-baroa	1 colher se servir	40	42	7
Purê de batata-doce	1 porção	100	115	18
Purê de batata-inglesa	1 colher de sopa	24	16	3
Purê de inhame	1 colher de sopa	40	49	7
Quibe assado	1 porção média	50	66	6
Quibe cru	1 porção média	60	64	6
Quiche de alho poró	1 unidade média	90	238	16
Quiche de espinafre	1 fatia media	100	155	14

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Quiche de queijo	1 unidade pequena	30	227	11
Quiche lorraine	1 fatia media	100	341	16
Rabada bovina com batata e agrião	1 porção	110	235	5
Risoto de camarão	1 colher de servir	60	93	7
Risoto de cogumelos	1 colher de servir	60	83	9
Risoto de frango	1 colher de sopa	25	45	7
Risoto de frutos do mar	1 colher de servir	60	95	7
Risoto de legumes	1 colher de servir	60	84	9
Risoto milanês Maggi®	1 colher de sopa	25	29	6
Rolinho primavera	1 unidade média	100	180	9
Sakemaki	1 unidade	15	22	3
Sal refinado	1 sachê	1	0	0
Salpicão de frango	1 colher de sopa	25	61	2
Sashimi atum / peixe branco	1 fatia	10	15	0
Sashimi salmão	1 fatia	10	15	0
Shiitake cozido	1 colher de sopa	35	21	5
Sopa Canja	1 concha	130	52	8
Sopa creme de cebola	1 concha	130	58	6
Sopa creme de ervilha Knorr ®	1 concha	130	40	5
Sopa creme de galinha Maggi®	1 concha	79	18	3
Sopa de ervilha	1 concha	130	165	26
Sopa de ervilha com bacon	1 concha	130	169	20
Sopa de feijão com macarrão	1 concha	130	211	30
Sopa de legumes	1 concha	130	73	12
Sopa de legumes com carne	1 concha	130	100	8
Sopa de legumes/carne/macarrão	1 concha	130	104	16
Sopa de vegetais Optifast®	1 sachê	54	201	23
Soup Lift® – Batata-baroa com couve	1 sachê	31	112	10
Soup Lift® – Frango com batata-doce	1 sachê	37	122	9
Soup Lift® – Tomate com cúrcuma	1 sachê	35	115	12
Steak tartare	1 porção pequena	100	199	2
Suflê de espinafre	1 colher de sopa	55	89	1

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Suflê de legumes	1 colher de sopa	55	70	5
Suflê de queijo	1 colher de servir	70	40	7
Sunomono	1 porção	100	67	15
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
Temaki shimeji	1 unidade média	131	88	18
Temaki skin	1 unidade média	80	184	29
Tempero pronto Sabor Ami®	1 colher de chá	5	0	0
Tempurá de camarão	1 unidade	70	98	6
Tempurá de legumes	1 unidade	70	117	8
Tempurá de legumes e camarão	1 unidade	70	101	7
Tomate recheado (queijo/creme de leite/bacon/farinha de rosca)	1 unidade média	90	91	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
Uramaki califórnia	1 unidade	50	27	6
Uramaki camarão	1 unidade	19	28	6
Uramaki filadélfia	1 unidade	60	54	10
Uramaki salmão	1 unidade	22	62	10
Uramaki skin	1 unidade	20	34	7
Vaca atolada	1 concha média	100	259	3
Vatapá	1 unidade	100	127	9
Wasabi	1 colher de chá	6	6	1
Yakisoba clássico	1 colher de servir	50	264	29

VOLTAR AO SUMÁRIO

SUPLEMENTOS E ALIMENTOS FORTIFICADOS

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)
Açaí whey Essential Nutrition®	1 colher de medida	17	57	3	11
Barra Crocante de Amendoim Levittá®	1 unidade	12	57	5	2
Barra Crocante de gergelim e chia Levittá®	1 unidade	10	50	3	2
Barra Crocante de gergelim, quinoa e cacau Levittá®	1 unidade	10	43	5	1
Beef protein banana com canela Essential Nutrition®	1 colher de medida	30	120	5	24
Best Whey Bar® – Banana	1 unidade	30	100	7	10
Best Whey Bar® – Brigadeiro	1 unidade	32	110	7	10
Best Whey Bar® – Caramelo	1 unidade	33	120	7	10
Best Whey Bar® – Chocolate	1 unidade	32	110	8	10
Best Whey Bar® – Churros	1 unidade	30	100	7	10
Best Whey Bar® – Cookies and Cream	1 unidade	32	110	8	10
Best Whey Bar® – Original	1 unidade	30	100	7	10
BiO2® Barra de frutas e sementes Superfood Choco	1 unidade	38	152	20	3
BiO2® Barra de frutas e sementes Superfood Green	1 unidade	38	137	20	3
BiO2® Barra de proteína - Açaí e banana	1 unidade	40	145	17	11
BiO2® Barra de proteína - Cacau e maca peruana	1 unidade	40	157	17	11

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)
BiO2® Barra Proteína Alfarroba e Pasta de Amendoim	1 unidade	40	153	16	12
BiO2® Proteína Shake Baunilha	1 unidade	330	151	13	20
BiO2® Proteína Shake Cacau e Maca Peruana	1 unidade	330	165	20	20
Bold Bar®	1 barra	60	231	19	20
Cacao whey Essential Nutrition®	1 colher de medida	30	104	5	22
Cappuccino whey Essential Nutrition®	1 colher de medida	32	109	6	22
Carbup Gel®	1 sachê	30	80	20	0
Cereal Neston®	2 colheres de sopa	23	80	18	2
Cleanpro Bar Nutrify® Banana ou Baunilha	1 unidade	50	135	7	16
Cleanpro Bar Nutrify® Chocolate com Cranberry	1 unidade	50	142	9	15
Colagentek Sabor Laranja Vitafor®	1 colher de medida	10	34	0	9
Collagen Powder Neutro Integral-medica®	1 scoop	4	14	0	4
Collagen Skin Cranberry Essential Nutrition®	1 colher de medida	10	34	1	8
Collagen Skin Neutro Essential Nutrition®	1 colher de medida	10	33	1	8
Creatina (Média)	1 medidor	3	0	0	0
Creme de Amendoim Crunchy Sabor Chocolate com Whey Isolado Holy Nuts®	2 colheres de sopa	10	54	2	3

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)
Creme de avelã e cacau + whey Flormel®	1 colher de sopa	20	115	6	5
Cubitan®	1 garrafinha	200	250	28	20
Cubo proteico Power One®	1 unidade	7	40	1	3
Diasip®	1 garrafinha	200	200	24	10
Diet Shake® Morango	1 colher de sopa	11	40	8	1
D-Ribose	1 colher de medida	5	20	5	0
Ensure em pó®	1 colher de medida	33	66	9	2
Ensure Plus Advance®	1 unidae	220	330	37	20
Ensure Protein®	1 unidade	220	275	35	17
Fiber Balance Nutrify®	1 sicoop	5	0	0	0
Fiber Mais Nestle®	1 sachê	5	0	0	0
Fortifit Pro®	1 porção	100 ml	100	6	14
Forticare®	1 garrafinha	125	200	24	11
Gatorade®	1 garrafinha	500	127	30	0
Gatorade®	1 copo	200	51	13	0
Glicofast® pastilha	1 pastilha	3	12	3	0
Glinstan®	1 sachê	15	55	14	0
Glucerna SR® em pó	1 colher de sopa	15	64	8	3
Glucerna SR® pronto para beber	1 unidade	200	186	22	9
Glutamina (Média)	1 colher de medida	5	20	0	5
Gu Drink Mix Blueberry®	1 sachê	19	72	18	0
Gu Drink Mix Limão e Amora®	1 colher de sopa	13	50	13	0
Gu Energy Gel®	1 sachê	32	92	23	0
Gu Energy Tabs®	1 tablete	5	12	3	0
Isocrisp Vitafor®	1 colher de medida	30	112	12	16

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)
Leite desnatado Itambé Pro®	1 copo	200	89	9	13
Leite semidesnatado Itambé Pro®	1 copo	200	108	9	13
Life Vegan Banana com Canela Vitafor®	1 colher de medida	30	122	3	24
Life Vegan Cacau Vitafor®	1 colher de medida	30	118	2	24
Maltodextrina®	1 colher de sopa	15	57	14	0
MCT em pó (Média)	1 medidor	5	35	1	0
Mucilon® Cereal Infantil de arroz	3 colheres de sopa	21	78	18	1
Mucilon® Cereal Infantil de milho	3 colheres de sopa	21	79	18	1
Natural Whey Verde Campo® LACFREE	1 unidade	250	122	17	14
Nutren Active Chocolate®	1 colher de sopa	16	54	8	4
Nutren Active® Banana ou Baunilha ou Morango	1 colher de sopa	16	55	9	4
Nutri Yeast Flakes Nutrify®	1 colher de sopa	4	10	0	2
Nutricional Yeast Flakes®	1 colher de chá	2	6	1	1
Nutridrink Compact Protein® Capuccino	1 garrafinha	125	300	31	18
Nutridrink Compact Protein® Morango	1 garrafinha	125	187	20	13
Nutridrink MAX®	1 colher de sopa	15	64	8	3
Paçoca com Whey Protein Power One®	1 unidade	18	94	6	5

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)
Paçoca de Amendoim + Whey com chocolate Flormel®	1 unidade	30	112	10	11
Paçoca de Amendoim + Whey Flormel®	1 unidade	28	104	9	11
Paçoca Proteica Vegana Power One®	1 unidade	18	92	6	4
Palatinose	1 colher de sopa	15	60	15	0
Pasta de Amendoim Brigadeiro Proteico Power One®	1 colher de sopa	15	84	3	4
Pasta de Amendoim Pé de Moleque Proteico Power One®	1 colher de sopa	15	85	4	4
Performance Bar® Pão De Mel	1 unidade	60	243	24	19
Pro whey Itambé® Baunilha	1 unidade	200	132	9	22
Pro whey Itambé® Chocolate	1 unidade	200	134	9	22
Protein Coffee Cappuccino Power One®	1 colher de sopa	13	40	4	7
Proteina Vegetal Chocolate Avela Muke®	1 medidor	34	130	5	22
Psyllium Vitao®	1 colher de sopa	10	32	8	0
Radiance plant-based protein® bar cacao + nibs + chocolate	1 barra	70	253	14	18
Radiance protein bar® Berries + White chocolate	1 barra	70	283	17	20

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)
Radiance protein bar® Gourmet Chocolate	1 barra	70	283	13	20
Shake Natural Whey Verde Campo®	1 unidade	250	132	18	14
Simfort Vitafor®	1 sachê	2	7	0	0
Soup Lift® – Batata-baroa com couve	1 sachê	31	112	10	10
Soup Lift® – Frango com Batata-doce	1 sachê	37	122	9	16
Soup Lift® – Tomate com cúrcuma	1 sachê	35	115	12	10
Supino Original® Banana e Chocolate	1 unidade	24	86	17	1
Supino Zero® Banana e Ameixa	1 unidade	24	81	17	1
Supino Zero® Banana e Chocolate	1 unidade	24	83	17	1
Supino Zero® Banana e Chocolate Branco	1 unidade	24	83	17	1
Supino Zero® Banana, Maçã e Canela	1 unidade	24	81	16	1
Sustagen kids® (Média)	3 colheres de sopa	27	108	24	1,3
Sustagen Nutrição e Energia®	1 colher de sopa	10	38	6	2
Sustemil Kids®	1 colher de sopa	15	60	11	2
Sustemil Max®	1 colher de medida	7	42	5	2
Sustemil Soy kids®	1 colher de sopa	15	57	10	2
Sustemil Soy®	1 colher de sopa	15	59	10	2
Sustemil Veggie®	1 colher de sopa	10	24	3	2
Sustemil®	1 colher de sopa	10	36	6	2
SUUM® pastilha	1 pastilha	4	0	0	0

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)
Vanilla Whey Essential Nutrition®	1 colher de medida	30	100	6	22
Vegan Protein Reaction Baunilha Atlhetica®	1 dosador	36	139	11	22
Vegan Protein Reaction Morango Atlhetica®	1 dosador	36	150	13	20
Veganpro Cappucino Nutrify®	1 scoop	15	50	4	9
Veggie Protein Banana com Canela Essential Nutrition®	1 colher de medida	33	124	4	22
Veggie Protein Neutro Essential Nutrition®	1 colher de medida	27	110	0	22
Veggie Protein Vanilla Essential Nutrition®	1 colher de medida	30	115	1	22
VO2 Whey Bar®	1 unidade	30	123	14	9
Whey Bar Probiotica®	1 unidade	40	140	14	16
Whey Bar Protein Integralmedica®	1 unidade	40	139	15	16
Whey Protein Concentrado Baunilha (Média)	1 medidor	30	129	5	23
Whey Protein Concentrado Chocolate (Média)	1 medidor	30	123	6	20
Whey Protein Concentrado Cookies and Cream (Média)	1 medidor	31	120	5	21
Whey Protein Concentrado Morango (Média)	1 medidor	35	135	7	22
Whey Protein Isolado Baunilha (Média)	1 medidor	30	112	2	24

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)
Whey Protein Isolado Chocolate (Média)	1 medidor	30	113	2	26
Whey Protein Isolado Morango (Média)	1 medidor	30	115	3	26
Whey Protein Isolado Neutro (Média)	1 medidor	30	112	1	27
Whey Protein Isolate Vitafor®	1 colher de medida	6	22	0	6
Whey Zero Lactose Banana Piracanjuba®	1 unidade	250	188	21	23
Whey Zero Lactose Baunilha Piracanjuba®	1 unidade	250	184	20	23
Whey Zero Lactose Cacau Piracanjuba®	1 unidade	250	184	20	23
Whey Zero Lactose Frutas Vermelhas Piracanjuba®	1 unidade	250	188	21	23
Xylitol	1 colher de chá	3	8	3	0

VOLTAR AO SUMÁRIO

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 linguiça	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-baroa	2 colheres de sopa
Panqueca	1 unidade 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 cozido	3 colheres de sopa
Lentilha cozida	4 colheres de sopa
Soja cozida	7 colheres de sopa

VOLTAR AO SUMÁRIO

Vegetal A	0g de CHO - ~ 24 kcal
1 pires cheio = 1 porção (ou à vontade)	
Abóbora verde, acelga, agrião, alface, almeirão, bertalha, 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 cozida	3 colheres de sopa
Batata inglesa frita	3 colheres de sopa
Batata-baroa	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 requeijão (140 kcal)
Coalhada desnatada	1 copo de 200g
Iogurte natural ou diet	1 unidade (200g)
Leite em pó desnatado	2 colheres de sopa cheia

Margarina	0g de CHO - ~ 72 kcal
Margarina	2 colheres de chá ou 2 pontas de faca

VOLTAR AO SUMÁRIO

Manteiga	2 colheres chá ou 2 pontas de faca
Margarina light	4 colheres chá ou 4 pontas de faca
Maionese	2 colheres de chá
Creme de leite	2 colheres de sopa
Azeitona	13 unidades médias
Requeijão	1 colher de sobremesa rasa
Patê	1 colher de sopa cheia
Azeite	1 colher de sopa
Queijo prato	1 fatia grande (20g)
Queijo mussarela	1 fatia grande (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 unidade grande
Caju	1 unidade
Goiaba	1 unidade média
Laranja	1 unidade média
Lima	1 unidade média
Maracujá	1 unidade grande
Melancia	1 fatia média
Melão	2 fatias médias
Morango	8 unidades grandes
Nectarina	1 unidade
Pêssego	2 unidades médias
Mexerica	1 unidade média
Kiwi	1 unidade média
Jabuticabas	30 unidades

Fruta B	15g de CHO - ~ 64 kcal - 1 porç
Ameixa vermelha	2 unidades médias
Banana	1 unidade média
Caqui	1 unidade média
Figo maduro	1 unidade grande

VOLTAR AO SUMÁRIO

Fruta-do-conde	1 média
Jaca	5 bagos
Jambo	2 grandes
Maçã	1 unidade média
Mamão	1 fatia grande ou ½ unidade pequena
Manga	1 média
Pera	1 unidade média
Uva	11 unidades médias

Fruta C ou oleaginosas	15g de CHO
Abacate	½ unidade pequena (300 kcal)
Amêndoa	50 unidades (300 kcal)
Amendoim	5 colheres de sopa (540kcal)
Castanha-de-caju	15 unidades (255 kcal)
Castanha-do-Pará	15 unidades (690 kcal)
Coco da Bahia	2 pedaços (80g) (284 kcal)
Nozes	15 unidades 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 unidade média
Pão de milho caseiro	½ unidade pequena
Pão de centeio	1 fatia
Bisnaguinha	1 unidade pequena
Pão de queijo	1 unidade média ou 3 unidades pequenas
Torradas industrializadas	2 unidades

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

VOLTAR AO SUMÁRIO

Biscoitos doces:	
Biscoito de Leite diet	7 unidades
Biscoito maria / maisena	4 unidades
Biscoito recheado diet	2 unidades
Biscoito recheado normal	1 unidade
Waffer diet	4 unidades
Waffer normal	3 unidades

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 colheres de sobremesa
Cereais tipo sucrilhos	½ xícara
Granola sem açúcar	2 colheres de sopa

Carnes	0g de CHO - ~ 161 kcal
Carne de boi	1 bife pequeno
Carne de boi	3 colheres de sopa rasas (cubos)
Carne de boi moída	3 colheres de sopa cheias
Carne de boi / lagarto assado	1 unidade média
Carne de porco magra	1 bife pequeno
Peito de frango grelhado	1 bife médio
Carne de frango	1 coxa ou sobrecoxa
Frango desfiado	4 colheres de sopa
Hambúrguer	1 ½ unidade
Lingüiça frita	1 gomo
Peixe coz/assado	1 posta ou 1 filé médio
Ovo de galinha cozido	2 unidade
Ovo de galinha frito	1 unidade
Presunto	4 fatias pequenas
Presunto light	7 fatias pequenas
Salsicha	1 unidade
Sardinha em conserva	½ latinha
Queijo muçarela	3 fatias finas
Queijo minas frescal	2 fatias médias

VOLTAR AO SUMÁRIO

Doces	15g CHO- ~100 kcal
Bolo recheado diet Suavipan®	1 unidade
Bombom	1 unidade grande
Bombom diet	2 unidades média
Brigadeiro	2 unidades pequena
Brigadeiro diet	4 unidades pequena
Chocolate	1 barrinha 30g
Chocolate diet	1 barrinha 30g
Doce de goiaba diet	2 Colh de sobremesa
Doce de leite	1 colher de sobremesa
Doce de leite diet	1 colher de Sopa cheia
Flan ou pudim industrializado	1 unidade (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 condensado	1 colher de sopa
Sorvete	1 bola
Sorvete diet	2 bolas

VOLTAR AO SUMÁRIO

REFERÊNCIAS

1. Franco, G. *Tabela de composição química dos alimentos*. 9ª ed., Editora Atheneu, 1999. 324p.

2. Franz, MJ; *et al.* Evidence-based nutrition principles and recommendations for the treatment and prevention of diabetes and related complications. *Diabetes Care*, 26(suppl 1), 2003.

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

4. ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Ministério da Saúde. *Resolução nº 18*, de 3 de dezembro de 1999. Regulamento Técnico: Diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos, 1999. Disponível em: http://www.anvisa.gov.br/alimentos/comissoes/tecno_lista_alega.htm [acesso em 19/11/2019].

5. ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Ministério da Saúde. *Portaria nº 398*, de 30 de abril de 1999. Regulamento Técnico: Definição legal de alimentos funcional, 1999. Disponível em: http:www.anvisa.gov.br [acesso em 19/11/2019].

6. Lamounier, RN. *Manual de contagem de carboidratos do CDBH – Centro de Diabetes de Belo Horizonte*. 4ª ed., 2017. 174p.

7. ADA. American Diabetes Association – Standards of Medical Care in Diabetes – 2019. *Diabetes Care*, 38(suppl1), jan., 2019. 204p.

8. Bruno, L; *et al. Manual de contagem de carboidratos para pessoas com diabetes.* Sociedade Brasileira de Diabetes – Departamento de Nutrição, 2016. 110p.

9. Philippi, ST. Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional. São Paulo: Editora Manole, 4ª ed., 2013.

10. Philippi ST; *et al.* Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. *Rev. Nutr.*, Campinas – SP, 12(1): p.65-80, jan./abr., 1999.

VOLTAR AO SUMÁRIO

11. Philippi, S. T. (org.). *Pirâmide dos alimentos*: fundamentos básicos da nutrição. Barueri – SP: Editora Manole, 2008.

12. Brasil. Ministério da saúde – Biblioteca virtual em saúde. *Alimentos funcionais*. 2015. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/dicas-em-saude/420-alimento-funcionais [acesso em 21/11/2019].

13. TACO. *Tabela Brasileira de Composição de Alimentos*. 4ª ed. [revisada e ampliada]. Campinas – SP: NEPAUNICAMP, 2011. 161p.

14. SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2017-2018. São Paulo – SP: Editora Clannad, 2017. 383p.

15. INMETRO. *Adoçantes de mesa e adoçantes dietéticos* – edulcorantes e suas características. Disponível em: http://www.inmetro.gov.br/consumidor/produtos/adocantes.asp [acesso em 20/11/2019].

16. TBCA. *Tabela Brasileira de Composição de Alimentos*. Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.0; São Paulo, 2019. Disponível em: http://www.fcf.usp.br/tbca [acesso em 18/11/2019].

17. Vanessa Puca Peralta. https://www.dietistasnutricionistas.es/el-metodo-de-la-mano/. [acesso em 26/11/2019].

18. Sites diversos e rótulos de alimentos industrializados.

VOLTAR AO SUMÁRIO

Lamounier, Rodrigo Nunes.
Manual de contagem de carboidratos / Rodrigo Nunes Lamounier; colaboração: Larissa Farinha Guanaes ... [et al.]. – 6. ed. rev.e aum. - Belo Horizonte : Gaia Cultural – Cultura e Meio Ambiente , 2021.
156 p. : il. color. ; 10 x 15 cm.

ISBN: 978-65-991419-8-0 .

1. Alimentos – Teor de carboidrato – Manual. 2. Diabetes. 3. Carboidratos - Metabolismo. 4. Índice glicêmico – Receitas. I. Guanaes, Larissa Farinha. II. Mol, Suélem Simão. III. Faria, Camila Cialdini. VI. Pedrosa, Monike Tathe Vieira. V. Título.

CDD – 612.396

9 786599 141980

® Marca registrada Novo Nordisk A/S
© 2021 Novo Nordisk Famacêutica do Brasil Ltda.
Disk Novo Nordisk: 0800 14 44 88 | www.novonordisk.com.br
BR19FSP00012

© Copyright, todos os direitos reservados
ao Centro de Diabetes de Belo Horizonte (CDBH).

Material destinado a pacientes.
Este material não substitui a necessidade de acompanhamento médico e nutricional.

cdbh
Centro de Diabetes de BH

novo nordisk®