



LISTA DE

*Substituição*

PORQUE COMER TODO DIA IGUAL NÃO É NUTRIÇÃO!

# CARBOIDRATOS

Carboidrato/Alimento (gramas) BASE	70g CHO	60g CHO	50g CHO	40g CHO	30g CHO	20g CHO	15g CHO	10g CHO
<b>Arroz integral cozido</b>	280	240	200	160	120	80	60	40
<b>Feijão preto cozido</b>	497	426	355	286	214	143	107	71
<b>Aipim / mandioca cozida</b>	231	198	165	133	100	67	50	33
<b>Batata inglesa assada</b>	441	378	315	250	187.5	125	94	63
<b>Batata inglesa cozida</b>	539	462	385	308	231	154	115	77
<b>Batata doce assada</b>	294	252	210	167	125	83	63	42
<b>Batata doce cozida</b>	392	336	280	222	167	111	83	56
<b>Batata salsa cozida</b>	294	252	210	167	125	83	63	42
<b>Inhame cozido</b>	252	216	180	143	107	71	54	36
<b>Polenta cozida</b>	301	258	215	174	130	87	65	43
<b>Grão de bico cozido</b>	259	222	185	148	111	74	56	37
<b>Lentilha cozida</b>	273	234	195	155	116	78	58	39
<b>Quinoa cozida</b>	336	288	240	190	143	95	71	48
<b>Farinha de milho/mandioca</b>	98	84	70	56	42	28	21	14
<b>Tapioca farinha</b>	140	120	100	80	60	40	30	20
<b>Polvilho Doce</b>	280	240	200	34	26	17	13	9
<b>Pipoca estourada</b>	126	108	90	71	54	36	27	18
<b>Milho em lata Bonduelle®</b>	651	558	465	372	279	186	139	93
<b>Ervilha em lata Bonduelle®</b>	651	558	465	372	279	186	139	93
<b>Água de coco</b>	1274	1092	910	727	545	364	273	182
<b>Aveia em flocos Quaker®</b>	126	108	90	70	53	35	26	18
<b>Farelo de aveia Quaker®</b>	168	144	120	95	71	48	36	24
<b>Farelo de aveia Jasmine®</b>	140	120	100	78	59	39	29	20
<b>Granola Tradicional Jasmine®</b>	112	96	80	64	48	32	24	16
<b>FRUTAS</b>								
Abacate, cru		994.88	829.07	663	497	332	249	166
Abacaxi, cru		486.44	405.36	324	243	162	122	81
Abiu, cru		401.96	334.96	268	201	134	100	67
Açaí, polpa, congelada		966.43	805.36	644	483	322	242	161

Acerola, crua		753.16	627.63	502	377	251	188	126
Acerola, polpa, congelada		1082.8	902.31	722	541	361	271	180
Ameixa, crua		433.16	360.97	289	217	144	108	72
Atemóia, crua		236.85	197.38	158	118	79	59	39
Banana, da terra, crua		178.23	148.52	119	89	59	45	30
Banana, figo, crua		215.79	179.83	144	108	72	54	36
Banana, maçã, crua		268.62	223.85	179	134	90	67	45
Banana, nanica, crua		251.59	209.66	168	126	84	63	42
Banana, ouro, crua		204.49	170.41	136	102	68	51	34
Banana, pacova, crua		295.38	246.15	197	148	98	74	49
Banana, prata, crua		231.15	192.63	154	116	77	58	39
Cacau, cru		309.1	257.58	206	155	103	77	52
Cajá-Manga, cru		524.74	437.29	350	262	175	131	87
Caju, cru		583.15	485.96	389	292	194	146	97
Caqui, chocolate, cru		310.47	258.72	207	155	103	78	52
Carambola, crua		522.58	435.48	348	261	174	131	87
Cupuaçu, cru		575.07	479.22	383	288	192	144	96
Figo, cru		585.6	488	390	293	195	146	98
Fruta-pão, crua		349.36	291.13	233	175	116	87	58
Goiaba, branca, com casca, crua		483.81	403.18	323	242	161	121	81
Goiaba, vermelha, com casca, crua		461.19	384.33	307	231	154	115	77
Graviola, crua		378.8	315.67	253	189	126	95	63
Jaboticaba, crua		393.29	327.74	262	197	131	98	66
Jaca, crua		266.7	222.25	178	133	89	67	44
Jambo, cru		923.89	769.91	616	462	308	231	154
Jamelão, cru		564.59	470.49	376	282	188	141	94
Kiwi, cru		521.75	434.79	348	261	174	130	87
Laranja, baía, crua		523.18	435.98	349	262	174	131	87
Limão, tahiti, cru		541.3	451.08	361	271	180	135	90
Maçã, Fuji, com casca, crua		395.95	329.96	264	198	132	99	66
Melão, cru		797.26	664.38	532	399	266	199	133
Mexerica, Rio, crua		642.6	535.5	428	321	214	161	107

Morango, cru		879.97	733.31	587	440	293	220	147
Nêspera, crua		520.44	433.7	347	260	173	130	87
Pequi, cru		462.5	385.42	308	231	154	116	77
Pêra, Park, crua		373.25	311.04	249	187	124	93	62
Romã, crua		397.2	331	265	199	132	99	66
Tamarindo, cru		82.722	68.935	55	41	28	21	14
Tangerina, Poncã, crua		624.35	520.29	416	312	208	156	104
Tucumã, cru		226.63	188.86	151	113	76	57	38
Umbu, cru		638.61	532.18	426	319	213	160	106
Uva, Itália, crua		442.04	368.37	295	221	147	111	74
Pinhão, cozido		136.62	113.85	91	68	46	34	23

# PROTEÍNAS

Proteína/Alimento (gramas) <b>CARNES PEIXES E EXTRAS</b>	80g CHO	70g CHO	60g CHO	50g PTN	40g PTN	30g PTN	20g PTN	10g PTN
<b>Carne moída (patinho)</b>	304	266	228	192	154	115	77	38
<b>Frango peito assado / grelhado</b>	248	217	186	156	125	94	63	31
<b>Carne de porco lombo assado</b>	232	203	174	143	114	86	57	29
<b>Salmão assado</b>	336	294	252	208	167	125	83	42
<b>Salmão cru</b>	400	350	300	250	200	150	100	50
<b>Peixe branco = peso pronto</b>	400	350	300	250	200	150	100	50
<b>Alcatra grelhado</b>	248	217	186	156	125	94	63	31
<b>Bife grelhado = peso pronto</b>	320	280	240	200	160	120	80	40
<b>Atum</b>	272	238	204	172	138	103	69	34
<b>Camarão cozido</b>	448	392	336	278	222	167	111	56
<b>Ovo inteiro</b>	640	560	480	400	320	240	160	80
<b>Clara</b>	760	665	570	476	381	286	190	95

<b>Coxa / sobre coxa assada</b>	320	280	240	200	160	120	80	40
<b>Filé Mignon Grelhado</b>	240	210	180	152	122	91	61	30
<b>Cottage</b>	688	602	516	431	345	259	172	86
<b>acém, moído, cozido</b>	299.78	262.3	224.83	150	112	75	56	37
<b>Carne, bovina, costela, assada</b>	277.71	243	208.29	139	104	69	52	35
<b>Carne, bovina, fígado, grelhado</b>	267.92	234.43	200.94	134	100	67	50	33
<b>Carne, bovina, língua, crua</b>	468.11	409.6	351.08	234	176	117	88	59
<b>Frango, coração, grelhado</b>	356.51	311.95	267.38	178	134	89	67	45
<b>Rúcula, crua</b>	4528.3	3962.3	3396.2	2264	1698	1132	849	566
<b>Taioba, crua</b>	2762.6	2417.3	2071.9	1381	1036	691	518	345
<b>Vagem, crua</b>	4478.7	3918.9	3359	2239	1680	1120	840	560
<b>Sardinha, assada</b>	248.61	217.53	186.46	124	93	62	47	31
<b>Sardinha, conserva em óleo</b>	501.9	439.16	376.42	251	188	125	94	63
<b>Sardinha, conserva em óleo</b>	1968.8	1722.7	1476.6	984	738	492	369	246
<b>Queijo, minas, frescal</b>	459.48	402.04	344.61	230	172	115	86	57
<b>Queijo, minas, meia cura</b>	377.16	330.01	282.87	189	141	94	71	47
<b>Queijo, mozarela</b>	353.22	309.06	264.91	177	132	88	66	44
<b>Queijo, parmesão</b>	225.01	196.89	168.76	113	84	56	42	28
<b>Queijo, prato</b>	353.02	308.89	264.76	177	132	88	66	44
<b>Queijo, ricota</b>	634.9	555.53	476.17	317	238	159	119	79
<b>Feijão, carioca, cozido</b>	1675.4	1466	1256.5	838	628	419	314	209
<b>Feijão, fradinho, cozido</b>	1570.6	1374.2	1177.9	785	589	393	294	196
<b>Feijão, preto, cozido</b>	1786	1562.8	1339.5	893	670	447	335	223
<b>Grão-de-bico, cru</b>	376.84	329.74	282.63	188	141	94	71	47
<b>Lentilha, cozida</b>	1267.7	1109.3	950.81	634	475	317	238	158
<b>Amêndoa, torrada, salgada</b>	431.16	377.26	323.37	216	162	108	81	54

<b>Castanha-de-caju, torrada, c/sal</b>	432.21	378.19	324.16	216	162	108	81	54
<b>Castanha-do-Brasil, crua</b>	550.34	481.55	412.76	275	206	138	103	69
<b>Coco, cru</b>	2166.9	1896.1	1625.2	1083	813	542	406	271
<b>Gergelim, semente</b>	377.99	330.74	283.49	189	142	94	71	47
<b>Linhaça, semente</b>	568.03	497.02	426.02	284	213	142	107	71
<b>Pupunha, cozida</b>	3170.9	2774.6	2378.2	1585	1189	793	595	396
<b>Noz, crua</b>	572.62	501.05	429.47	286	215	143	107	72

<b>Lipídios/Alimento (gramas) GORDURAS</b>	<b>em 100g LIP</b>	<b>50g LIP</b>	<b>40g LIP</b>	<b>30g LIP</b>	<b>20g LIP</b>	<b>10g LIP</b>	<b>5g LIP</b>
Coco Ralado	72	36	29	42	28	14	7
Leite de Coco	20	10	8	150	100	50	25
Linhaça semente	32.3	16	13	93	62	31	15
Macadâmia	73.7	37	29	41	27	14	7
Manteiga	86	43	34	35	23	12	6
Óleo de Coco	92.3	46	37	33	22	11	5
Creme de leite Nestlé Caixinha	18	9	7	167	111	56	28
Creme de leite Nestlé lata	23	12	9	130	87	43	22
Queijo tipo Parmesão	26.6	13	11	113	75	38	19
Queijo coalho Tirolez	28.33	14	11	106	71	35	18
Queijo 'Mussarela' Tirolez	28	14	11	107	71	36	18
Abacate	17.34	9	7	173	115	58	29
Amêndoas cruas	49.4	25	20	61	40	20	10
Amêndoas torradas	51.6	26	21	58	39	19	10
Amendoin cru	43.9	22	18	68	46	23	11
Azeite de Dendê	100	50	40	30	20	10	5
Azeite de Oliva	92.3	46	37	33	22	11	5
Bacon cru Sadia	34	17	14	88	59	29	15
Banha de Porco	100	50	40	30	20	10	5
Castanha de Caju torrada	46.3	23	19	65	43	22	11
Castanha do Brasil (Pará)	66.2	33	26	45	30	15	8
Chia	31.33	16	13	96	64	32	16