



“ Meu objetivo é controlar a minha glicemia, e não permitir que ela me controle. ”

Diabetes Nós Cuidamos é uma aliança que cresce a cada dia em torno do paciente diabético, a partir de uma iniciativa da sanofi-aventis, líder mundial em Diabetes. Visite e recomende [www.Diabetes Nós Cuidamos.com.br](http://www.Diabetes Nós Cuidamos.com.br), com dicas de nutrição, troca de experiências, palavra de especialistas, serviços, receitas e histórias de vida. Isso é mais que um website. É o nosso compromisso.

sanofi aventis

O essencial é a saúde



DIABETES  
NÓS CUIDAMOS

[www.diabetesnoscuidamos.com.br](http://www.diabetesnoscuidamos.com.br)

MAIO/2010

## Manual de contagem de carboidratos: alcançando as metas de glicemias pós-prandiais



Beatriz Diniz Gabriel  
Débora Bohnen Guimarães  
Janice Sepúlveda Reis  
Rafael Teixeira de Mattos

dm1  
A gente cuida

Apoio:

sanofi aventis

O essencial é a saúde

## EDITORES

### Ambulatório de Diabetes Tipo 1 da Santa Casa de Belo Horizonte

#### **Débora Bohnen Guimarães**

Nutricionista, com especialização em Nutrição Clínica.  
Nutricionista do Ambulatório de Diabetes Tipo 1  
da Santa Casa de Belo Horizonte  
Educatória em Diabetes

#### **Janice Sepúlveda Reis**

Médica Endocrinologista  
Mestre e Doutoranda em Medicina  
pela Santa Casa de Belo Horizonte  
Coordenadora do Ambulatório de Diabetes Tipo 1  
da Santa Casa de Belo Horizonte

#### **Beatriz Diniz Gabriel**

Nutricionista, com especialização em Nutrição Clínica.  
Nutricionista do Ambulatório de Diabetes Tipo 1  
da Santa Casa de Belo Horizonte.  
Educatória em Diabetes

#### **Rafael Teixeira de Mattos**

Nutricionista do Ambulatório de Diabetes Tipo 1  
da Santa Casa de Belo Horizonte  
Mestre em Clínica Médica/Biomedicina  
pela Santa Casa de Belo Horizonte  
Educatória em Diabetes

## ÍNDICE

Editores	1
Prefácio	2
Como contar carboidratos?	3
Tabela de alimentos	6
Lista de substituições	20
Alimentos de festa	24
Comida japonesa	25
Tratamento de hipoglicemias	26

## Manual de contagem de carboidratos:

alcançando as metas de glicemias pós-prandiais

## PREFÁCIO

Tratar o Diabetes é um desafio para a equipe de saúde, para o paciente e sua família.

Especialmente quando em uso de insulina, atingir o controle das glicemias exige cuidados, perseverança, educação em diabetes e dedicação, o que muitas vezes é difícil devido às inúmeras restrições, principalmente na alimentação.

A técnica de contagem de carboidratos consiste em correlacionar a quantidade de carboidratos ingerida por refeição com a dose de insulina a ser aplicada, permitindo flexibilidade nas escolhas alimentares e é a terapia nutricional de escolha no tratamento do Diabetes Tipo 1.

Para sua aplicabilidade, é importante um treinamento inicial e um período de adaptação, uma equipe especializada na terapia de contagem de carboidratos e motivação do paciente e dos familiares.

Esta tabela faz parte das criações do Ambulatório de Diabetes Tipo 1 da Santa Casa de Belo Horizonte, criado em 2005, com o intuito de oferecer aos Diabéticos Tipo 1 do Serviço Público, educação em diabetes e todos os tratamentos disponíveis para o alcance do bom controle glicêmico.

**Dra Janice Sepúlveda Reis**

## Manual de contagem de carboidratos: alcançando as metas de glicemias pós-prandiais

O Carboidrato (CHO) é o nutriente que mais afeta a glicemia, com aproximadamente 100% sendo convertido em glicose em 15 minutos a duas horas.

A terapia de contagem de CHO consiste em quantificar os gramas de CHO de cada refeição e calcular a dose de insulina de ação rápida/ultrarrápida a ser aplicada em cada refeição, com alcance das metas de glicemias pós-prandiais.

### Como contar carboidratos?

Existem 2 métodos:

#### 1. Método de substituições (ou escolhas) de carboidratos:

Os alimentos são agrupados em uma lista de equivalentes em quantidades de carboidratos, com uma porção de cada grupo contendo em média 15 gramas de carboidratos (8 a 22 gramas) (ver anexo lista de substituição dos alimentos).

Alimento	CHO	Escolha
1 fatia de pão de forma integral	<b>11 gramas</b>	1
01 copo duplo de leite de vaca desnatado	<b>12 gramas</b>	1
5 colheres de sopa de feijão	<b>15 gramas</b>	1

#### 2. Método de gramas de carboidratos.

Consiste em somar os gramas de carboidratos de cada alimento, obtendo-se informações em tabelas especializadas e rótulos dos produtos. É importante lembrar que o peso do alimento (em gramas) é diferente do peso (também em gramas) de carboidratos daquela porção.

#### Razão carboidrato / insulina.

É quanto 01 (uma) unidade de insulina rápida/ultrarrápida “cobre” de carboidratos em uma refeição. A quantidade de insulina utilizada denomina-se BOLUS DE ALIMENTAÇÃO.

Exemplo: Prescrição médica para o café da manhã = Aplicar 01 unidade para 15 gramas de carboidratos.

Explicação: Após contar (ou escolher na lista de substituições) os carboidratos que serão ingeridos no café da manhã será aplicada 01 unidade de insulina para cada 15 gramas de carboidratos.

Alimentos	Substituição de carboidratos (método 1)	Carboidratos (gramas) (método 2)
1 iogurte natural desnatado (200 mL)	1	12
1 pão francês	2	28
1 colher de chá de margarina	0	0
15 morangos	1	20
Café com adoçante	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>4 substituições</b>	<b>60 gramas</b>
Unidades de insulina a aplicar	4	4

#### Fator sensibilidade.

Estima o quanto 1 U de insulina rápida/ultrarrápida diminui a glicose no sangue, em caso de hiperglicemia.

\*\* O médico é responsável por fazer o cálculo do seu fator de sensibilidade.

#### Bolus de correção.

É a quantidade de insulina rápida/ultrarrápida necessária para a correção da glicemia antes das refeições, calculada com uso de Fator Sensibilidade.

*Bolus de correção:*  $\frac{\text{Glicemia do momento} - \text{meta de glicemia}}{\text{Fator sensibilidade}}$

#### Fibras x quantificação de vegetais.

As fibras ajudam a tornar a absorção da glicose mais lenta. Alguns vegetais como os dos grupos A e B (tabela abaixo) apresentam menor quantidade de CHO que os demais alimentos e possuem alto teor de fibras.

Ingestão de até 4 colheres de sopa dos vegetais A e B = 0 gramas de carboidratos (consumo superior a 4 colheres: contar carboidratos!)

##### Vegetal A

Abóbora verde, folhas verdes, couve-flor, repolho, brócolis, berinjela, pepino, tomate, pimentão, rabanete, palmito, cebola, jiló, abobrinha.

##### Vegetal B

Abóbora moranga, beterraba, cenoura, chuchu, nabo, vagem, quiabo.

##### Vegetal C (Contar CHO)

batata barôa, batata inglesa, batata doce, cará, mandioca, inhame, milho verde.

## Churrasco.

Quando o consumo de carne for superior a 1 porção (90 gramas), o excedente deve ser quantificado. Cerca de 60% da proteína é convertida em glicose em 3-4 horas após a ingestão.

Então, a cada 01 porção a mais de carne (90 gramas=1 bife médio), deve-se contar 15 gramas de carboidratos.

## Bebidas alcoólicas.

A dose máxima diária de bebida alcoólica se limita a uma dose para mulheres e duas doses para homens, sempre acompanhados de alimentos, para que se evitem hipoglicemias. Até o limite máximo permitido NÃO É NECESSÁRIO APLICAÇÃO DE INSULINA, salvo se a bebida for acrescida de açúcar e frutas. Caso se exceda a quantidade, tal situação deverá ser avaliada individualmente junto à equipe de saúde.

Uma dose de bebida alcoólica= 1 taça de vinho (150 mL) = 1 lata de cerveja (350 mL) = 1 dose de aguardente (50 ml) = 01 dose de uísque (50 mL).

## Açúcar & doces.

Alimentos açucarados possuem muitas calorias e são pouco nutritivos, por isso devem ser consumidos com moderação. Quando for ingerir açúcar ou algum doce, consulte sempre sua tabela de gramas de carboidratos ou lista de substituições e faça o uso da insulina.

Para mais informações acesse o site do Serviço de Diabetes da Santa Casa de Belo Horizonte: [www.espacodiabetes.com.br](http://www.espacodiabetes.com.br)

## Rótulos dos alimentos.

Quando não achar um alimento na tabela procure em outras tabelas de composição ou rótulos de alimentos ou faça uma estimativa pelos ingredientes que compõem a preparação.

Observe o tamanho da porção do rótulo e faça a correspondência de carboidratos com a quantidade de alimento que você ingeriu. Os dados que você deve considerar são os da 2ª coluna (Quantidade por porção) da tabela e não da 3ª coluna (%VD na porção).

### Informação Nutricional – Biscoito Maisena® sabor limão.

Porção: 7 unidades (30 g)

Nutrientes	Quantidade por porção	%VD por porção (*)
Valor Energético	132 kcal	7
Carboidratos	22 g	7
Proteínas	2,5 g	3
Gorduras Totais	4 g	7
Gorduras Saturadas	1,8 g	8
Fibra Alimentar	0,7 g	3
Sódio	121 mg	5

\*%VD = % valores diários de referência baseados em uma dieta de 2000 Kcal.

Alimento	Medida caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Abacate*	1/4 unidade pequena	92	148	7
Abacaxi*	1 fatia média	75	37	9
Abacaxi em calda	1 fatia média	75	91	22
Abóbora moranga	1 colher de sopa	16	3	1
Abobrinha	1 colher de sopa	20	4	1
Abriçó do Pará	1 fatia média	100	22	4
Açaí	1 copo duplo	240	437	72
Açaí com banana, granola e mel	1 pote pequeno	200	492	84
Açaí (polpa)	1 taça pequena	100	262	57
Acarajé	1 unidade média	100	278	22
Acelga	1 prato de sobremesa	60	11	2
Acerola*	1 unidade pequena	12	4	1
Achocolatado diet GOLD®	1 colher de sopa	5	16	3
Achocolatado diet Tal & Qual®	1 colher de sopa	5	15	3
Achocolatado (média)	1 colher de sopa	16	113	14
Açúcar comum	1 colher de sopa rasa	15	58	15
Açúcar mascavo	1 colher de sopa rasa	11	41	11
Adoçante em pó Tal & Qual®	1 colher de sopa	10	37	9
Agrião	1 prato cheio	80	14	2
Água de coco verde	1 copo duplo	240	46	9
Aguardente	1 dose	50	115	0
Aipim (mandioca)	1 pedaço pequeno	50	60	13
Alface	1 prato sobremesa	30	5	1
Alfajor®	1 unidade média	50	190	33
Algodão doce	1 unidade	10	58	15
Alho	1 dente pequeno	1	1	0
Alho poró	1 folha	5	3	1
All Bran Original - Kellogg's®	1 copo (20g Fibras)	62	160	46
Almeirão	1 prato de sobremesa	30	7	1
Almôndega frita	1 unidade pequena	30	83	2
Ambrosia	1 colher de sopa rasa	25	50	10
Ameixa de queijo	1 unidade	15	42	7
Ameixa vermelha*	1 unidade média	42	23	5
Ameixa seca	1 unidade média	5	12	3
Amêndoas	1 unidade pequena	1	5	0
Amendocrem®	1 colher de sopa cheia	37	227	8
Amendoim	1 colher de sopa	17	97	3
Amendoim caramelizado	1 pacote pequeno	20	94	15
Amendoim japonês	1 colher de sopa	20	100	8
Amido de milho	1 colher de sopa cheia	20	76	18
Amora*	16 unidades médias	128	64	13
Angu	1 colher de sopa	35	22	4
Arroz à grega	1 colher de sopa	25	35	7
Arroz com lingüiça	1 colher de sopa	25	48	5
Arroz com pequi	1 colher de sopa	25	40	7
Arroz cozido	1 colher de sopa	25	31	5
Arroz de carreiro	1 colher de sopa	25	54	4
Arroz doce	1 tacinha de sobremesa	100	169	33
Arroz integral	1 colher de sopa	25	19	4
Aspargos em conserva	1 unidade média	7	2	0
Atum (cru)	1 filé médio	100	144	0

Alimento	Medida caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Atum em óleo	1 lata (drenado)	110	230	0
Atum ralado light	1 colher de sopa cheia	16	15	0
Aveia em flocos	1 colher de sopa	15	58	9
Azeite de dendê	1 colher de sopa	8	70	0
Azeite de oliva	1 colher de sopa	8	71	0
Azeitona	1 unidade	4	5	0
Baba de moça	1 colher de sopa cheia	30	150	26
Bacalhoadada	1 colher de sopa	30	51	2
Bacon	1 fatia pequena	10	89	0
Baconzitos ®	1 pacote pequeno	55	259	34
Bacuri	1 filé médio	25	31	6
Baião de dois	1 escumadeira	100	335	53
Bala de caramelo (média)	1 unidade	5	20	4
Bala de goma	1 unidade	5	18	4
Bala de jenipapo	1 unidade	9	25	6
Bala diet Solano ®	1 unidade	3.5	10	3
Bala Freegels ®	1 unidade	4	15	4
Bala Halls ®	1 unidade	4	16	4
Bala Mentex ®	1 unidade	3	11	3
Banana	1 unidade média	55	51	13
Banana à milanesa	1 unidade média	100	185	24
Banana caramelada	1 unidade média	100	229	59
Banana flambada	1 unidade média	55	185	31
Bananada	1 unidade média	40	115	27
Bananada diet	1 fatia média	20	65	15
Bananinha	1 unidade	17	60	14
Bananinha diet	1 tablete	39	127	29
Banha de porco	1 colher de chá	5	45	0
Barra de cereais (média)	1 unidade	25	97	18
Barra de cereais diet (média)	1 unidade	25	67	15
Barra de cereais light (média)	1 unidade	25	75	16
Batata barôa	1 colher de sopa	35	36	9
Batata Chips Ruffles ®	1 pacote pequeno	55	302	25
Batata doce	1 colher de sopa	30	31	7
Batata inglesa cozida	1 colher de sopa	30	26	6
Batata inglesa frita	1 colher de sopa	15	42	5
Batata palha	1 colher de sopa	13	23	2
Batata Pringles®	12 unidades	25	135	12
Batida de fruta	1 tacinha	100	191	26
Baton (chocolate) ®	1 unidade	30	168	18
Bebida energética Red Bull ®	1 lata	250	112	28
Energético sugar free Red Bull ®	1 lata	250	10	2
Beijinho	1 unidade pequena	6	25	3
Beiju	1 unidade	150	365	42
Beirute de frango	1 unidade	240	470	34
Berinjela	1 fatia média	20	6	1
Beterraba	1 colher de sopa	14	6	1
Bife à milanesa	1 unidade	100	345	11
Bife frito (média)	1 unidade	100	297	0
Bife grelhado (média)	1 unidade média	100	195	0
Bife à parmegiana	1 unidade pequena	90	294	8

Alimento	Medida caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Big Mac - Mc Donald's ®	1 unidade	-	490	45
Big Tasty - Mc Donald's ®	1 unidade	-	760	43
Biscoitão de polvilho	1 unidade	20	110	14
Biscoito água	1 unidade	5	23	3
Biscoito água e sal	1 unidade	7	29	5
Biscoito amanteigado	1 unidade	4	26	3
Biscoito champanhe	1 unidade	8	32	6
Biscoito cream cracker	1 unidade	7	29	5
Biscoito de leite	1 unidade	6	28	4
Biscoito de leite diet	1 unidade pequena	3	12	2
Biscoito de maisena	1 unidade	5	23	4
Biscoito de polvilho	1 unidade	3	13	2
Biscoito de queijo	1 unidade	12	51	6
Biscoito frito salgado	1 unidade	17	71	9
Biscoito maria	1 unidade	5	23	4
Biscoito recheado	1 unidade	13	61	9
Biscoito recheado diet	1 unidade pequena	10	37	8
Biscoito Salpet®	1 unidade	2.5	12	2
Biscoito Sequilhos®	1 unidade pequena	3	13	2
Biscoito tipo Club Social® (média)	1 pacotinho	28	134	18
Biscoito tipo cookies (média)	1 unidade	10	47	7
Biscoito tipo cookies diet	1 unidade	10	43	7
Biscoito waffer	1 unidade	7	40	5
Biscoito waffer diet	1 unidade	7	39	4
Bisnaguinha	1 unidade	20	60	11
Blanquet de peru	1 fatia pequena	10	13	0
Bobó de camarão	1 colher de sopa	28	46	6
Bolacha de nata	1 unidade	15	51	9
Bolinha de queijo	1 unidade pequena	10	27	3
Bolinho de aipim com carne seca	1 unidade média	45	86	12
Bolinho de aipim com coco	1 fatia pequena	45	137	21
Bolinho de arroz	1 unidade média	40	142	20
Bolinho de bacalhau	1 unidade pequena	7	20	2
Bolinho de chuva	1 unidade pequena	20	54	8
Bolo de festa (recheio/ cobertura)	1 fatia média	100	320	54
Bolo de festa diet	1 fatia média	80	220	20
Bolo de milho verde	1 fatia	90	254	30
Bolo podre	1 fatia média	100	318	66
Bolo simples sem cobertura	1 fatia média	40	143	21
Bolo simples sem cobertura diet	1 fatia média	40	103	14
Bolo recheado light Suavipan ®	1 unidade	40	117	18
Bomba de chocolate	1 unidade pequena	30	47	4
Bombom Alpino ®	1 unidade	15	85	8
Bombom Amandita - Lacta ®	1 unidade	8	40	5
Bombom Chokito ®	1 unidade	32	141	24
Bombom Ouro Branco ®	1 unidade	22	117	13
Bombom Sonho de Valsa ®	1 unidade	22	118	14
Brigadeiro	1 unidade pequena	10	36	6
Brigadeiro diet	1 unidade pequena	10	25	4
Broa de amendoin	1 fatia média	50	134	21
Broa de fubá	1 fatia média	60	154	30

Alimento	Medida caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Brócolis	1 colher de sopa	10	1	0
Buchada de bode	1 porção	100	129	5
Caçua em pó	1 colher de sopa	13	53	7
Cachorro quente simples	1 unidade	125	377	29
Café com açúcar	1 xícara de café	20	7	2
Café sem açúcar	1 xícara de café	20	1	0
Caipirinha	1 dose	100	218	27
Cajá umbu	1 unidade pequena	20	24	2
Caju	1 unidade média	120	55	14
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	30	7
Caldo de cana	1 copo duplo	240	197	49
Caldo de carne Knorr®	1 tablete	23	33	1
Caldo de feijão	1 concha média	150	254	16
Caldo de mandioca	1 concha média	150	312	21
Caldo verde	1 concha média	130	79	7
Camarão frito	1 colher de sopa (4 und)	20	37	0
Camu camu	1 unidade	3	1	0
Canelone à bolonhesa	1 unidade média	45	76	5
Canja de galinha	1 concha média	130	110	12
Canjica	1 concha média	120	126	23
Canjica diet	1 concha média	120	86	13
Capuccino em pó	1 colher de sopa	10	40	7
Capuccino em pó chocolate	1 colher de sopa	10	40	7
Capuccino em pó diet	1 colher de sopa	7	32	3
Capuccino em pó light	1 colher de sopa	7	24	4
Caqui*	1 unidade pequena	85	66	17
Carpaccio de carne	1 fatia média	15	43	0
Cará cozido	1 colher de sopa	25	29	7
Carambola*	1 1/2 unidades	100	33	8
Caramelo diet Hué®	1 unidade	6	23	4
Caranguejada	1 concha pequena	100	81	3
Caranguejo	1 unidade média	200	174	0
Carbup Gel®	1 sachê	25	70	17
Carne assada	1 fatia pequena	60	163	0
Carne cozida	1 colher de sopa	30	56	0
Carne de frango cozida	1 pedaço	60	103	0
Carne moída	1 colher de sopa	25	73	0
Carpaccio de carne	1 fatia média	30	86	0
Caruru	1 colher de sopa	30	39	2
Castanha de caju	1 unidade pequena	2	12	1
Castanha do Pará	1 unidades	7	45	1
Casulo de queijo	1 unidade festa	12	37	3
Catchup®	1 colher de sopa	10	10	3
Catupiry®	1 fatia média	35	92	1
Caviar	1 porção	100	252	4
Cebola	1 colher de sopa	10	4	1
Cenoura	1 colher de sopa	15	7	1
Cereais diet	1 xícara média	53	102	22

Alimento	Medida caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Cereais	1 xícara média	38	148	33
Cereja	1 unidade média	4	3	1
Cerveja	1 lata	335	137	12
Cerveja Bock®	1 lata	335	174	13
Cerveja sem álcool	1 lata	335	89	15
Chá com limão®	1 copo duplo	240	89	22
Chá sem açúcar	1 xícara	200	2	0
Champignon em conserva	1 colher de sopa	10	2	0
Chandelle chocolate®	1 copinho	110	157	23
Chantilly	1 colher de sopa	25	92	3
Charuto de folha de uva	1 unidade	15	15	1
Charuto de repolho	1 unidade	15	10	1
Cheeseburger	1 unidade	140	358	40
Cheetos®	1 pacote pequeno	55	274	37
Chiclete Bubbalo®	1 unidade	5	16	4
Chiclete de hortelã	1 unidade	4	12	3
Chiclete Trident®	1 unidade	1.5	3	1
Chicória	1 colher de sopa	20	18	1
Chimarrão	1 cuia média	200	12	0
Chocolate ao leite	1 barra pequena	30	160	18
Chocolate ao leite diet	1 barra pequena	30	157	13
Chocolate Baton®	1 unidade	16	85	10
Chocolate Bis®	1 unidade	7	37	5
Chocolate com castanha	1 barra pequena	30	164	16
Chocolate Diamante Negro®	1 barra pequena	30	156	19
Chocolate Galak®	1 barra pequena	30	169	15
Chocolate Talento®	1 barra média	100	548	52
Chocolate Talento®	1 barrinha	25	137	13
Chocolate Talento diet®	1 barrinha	25	129	12
Chocotone®	1 fatia grande	60	240	33
Chocotone diet®	1 fatia grande	60	180	26
Chope	1 tulipa	290	122	11
Chuchu	1 colher de sopa	15	4	1
Chucrute	1 colher de sopa	20	4	0
Churros com doce de leite	1 unidade	100	322	44
Cidra	1 unidade média	50	25	6
Clara de ovo	1 unidade	30	15	0
Coalhada desnatada	1 copo	165	53	8
Coalhada integral	1 copo	165	152	21
Coca Cola®	1 copo duplo	240	94	24
Coca Cola light / zero®	1 copo duplo	240	1	0
Cocada	1 unidade pequena	50	185	28
Cocada diet	1 tablete	25	93	10
Coco da Bahia	1 pedaço médio	40	142	6
Coco ralado industrializado	1 colher de sopa	6	42	1
Cogumelo em conserva	1 colher de sopa	27	5	0
Cogumelo seco shitake	1 colher de sopa	15	44	11
Colomba pascoal	1 fatia média	40	149	22
Conhaque	1 copo	200	462	0
Coquetel com rum e suco de lima (daiquiri)	1 copo	165		26
Corn Flakes - Kellogg's®	1 xícara	30	108	24

Alimento	Medida caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Costela de boi assada	1 pedaço pequeno	100	453	0
Costelinha de porco	1 unidade média	25	102	0
Couve	1 folha média	20	10	2
Couve-flor	1 colher de sopa	25	6	1
Coxinha de frango (festa)	1 unidade (festa)	10	37	4
Coxinha de frango	1 unidade média	50	187	21
Cream cheese	1 colher de sobremesa	9	22	0
Creme de abacate com açúcar	1 copo	165	285	22
Creme de arroz/milho cozido	1 colher de sopa	33	26	4
Creme de baun./choco/coco/caramelo	1 colher de sopa	33	37	7
Creme de leite	1 colher de sopa	15	37	0
Creme de leite light	1 colher de sopa	15	25	0
Cremsgema Tradicional®	1 colher de sopa	20	72	18
Cremutcho®	1 colher de sopa	10	65	0
Crepe de maçã diet	1 unidade	119	19	76
Croissant	1 unidade média	40	162	18
Croquete de carne	1 unidade média	25	86	9
Cup Noodles®	1 unidade comercial	64	300	38
Cupuçu	1 concha média	120	96	18
Cural	1 colher de sopa cheia	25	30	6
Cuscuz de milho com leite	1 pedaço pequeno	115	180	36
Damasco seco	1 unidade média	7	17	4
Danette chocolate®	1 copinho	110	166	25
Danoninho®	1 potinho	45	67	8
Diet Shake®	1 porção	30	109	21
Dobradinha	1 colher de sopa	35	39	3
Doce de abóbora	1 colher de sopa cheia	40	83	18
Doce de banana em calda	1 colher de sopa cheia	48	39	9
Doce de cidra	1 colher de sopa	50	81	20
Doce de laranja azeda	1/2 unidade grande	50	172	42
Doce de leite	1 colher de sopa cheia	40	116	22
Doce de leite diet	1 colher de sopa cheia	40	122	16
Doce de leite com coco diet	1 fatia pequena	20	80	10
Doce de mamão verde	1 colher de sopa cheia	40	78	19
Doce de mamão diet	1 colher de sopa	20	15	3
Doritos®	1 pacote pequeno	55	269	31
Empada	1 unidade média	55	256	19
Empada (festa)	1 unidade festa	12	56	4
Empadão	1 fatia média	110	513	37
Enroladinho de salsicha	1 unidade festa	18	53	2
Ervilha enlatada	1 colher de sopa	27	30	6
Ervilha vagem cozida	1 colher de sopa	30	24	4
Escarola	1 prato raso	100	17	3
Esfíha (média)	1 unidade média	80	203	29
Esfíha (festa)	1 unidade festa	12	30	4
Esfíha aberta	1 unidade média	60	78	11
Espinafre	1 colher de sopa	25	6	1
Estrogonofe de Carne / Frango	1 Colher de Sopa	20	43	0
Fandangos®	1 pacote pequeno	55	253	41
Fanta Laranja®	1 copo duplo	240	130	35
Fanta Laranja diet®	1 copo duplo	240	1	0

Alimento	Medida caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Farelo de aveia	1 colher de sopa	9	28	4
Farelo de trigo	1 colher de sopa	18	39	12
Farinha de mandioca	1 colher de sopa	16	57	14
Farinha de milho	1 colher de sopa	16	58	12
Farinha de rosca	1 colher de sopa cheia	15	59	11
Farinha de soja	1 colher de sopa cheia	15	65	5
Farinha de trigo	1 colher de sopa	20	74	16
Farinha Láctea®	1 colher de sopa cheia	20	83	15
Farofa	1 colher de sopa	15	58	12
Farofa com lingüiça	1 colher de sopa cheia	15	54	7
Fécula de batata	1 colher de sopa cheia	20	66	16
Feijão comum	1 colher de sopa	17	14	3
Feijão tropeiro	1 colher de sopa	15	49	7
Feijoada caseira	1 concha média	225	346	24
Figo em calda	1 unidade pequena	30	51	13
Figo em calda diet	1 unidade pequena	20	15	2
Figo fresco*	1 unidade grande	70	52	13
Flan Baunilha	1 potinho	100	93	15
Flan Baunilha diet	1 potinho	100	42	8
Fondue de chocolate	1 colher de sobremesa	10	35	5
Fondue de queijo	1 colher de sobremesa	30	70	1
Framboesa	1 unidade média	15	9	2
Fruta do conde*	1 unidade média	60	58	15
Frutas cristalizadas	1 colher de sopa	20	61	16
Fubá	1 colher de sopa	20	72	15
Funghi	1 colher de sopa cheia	20	71	10
Galinhada com pequi	1 colher de sopa	25	45	5
Gatorade®	1 copo	200	46	12
Gelatina (média)	1 potinho	100	62	13
Gelatina diet (média)	1 potinho	100	9	0
Geléia de mocotó	1 colher de sopa cheia	40	61	14
Geléia diet (média)	1 ponta de faca	5	2	1
Geléia (média)	1 ponta de faca	5	13	4
Gema de ovo	1 unidade	20	72	0
Gemada	1 colher de sopa	15	32	5
Gim	1 dose	55	150	22
Glucose de milho	1 colher de sopa cheia	15	43	11
Goiaba	1 unidade média	100	51	12
Goiabada	1 fatia pequena	40	100	26
Goiabada diet	1 fatia pequena	40	23	5
Granola sem açúcar	1 colher de sopa	11	42	8
Grão de bico	1 colher de sopa	22	36	6
Guariroba	1 colher de sopa	25	14	1
Hambúrguer	1 unidade	56	98	0
Inhame	1 colher de sopa	22	25	6
logurte Activia®	1 potinho	100	110	16
logurte Activia light®	1 potinho	100	62	11
logurte Activia Natural®	1 pote	170	132	12
logurte com mel	1 potinho	100	98	15
logurte Corpus light®	1 potinho	100	43	7
logurte Corpus light®	1 garrafinha	170	57	10



Alimento	Medida caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
logurte Dan'up®	1 garrafinha	180	157	28
logurte de frutas (média)	1 potinho	100	90	17
logurte de frutas diet (média)	1 potinho	100	42	7
logurte fruta e cereal	1 potinho	100	113	18
logurte natural desnatado	1 copo	200	94	12
logurte natural integral	1 copo	200	133	10
Isca de peixe frita	1 escumadeira	100	257	16
Jabuticaba*	10 unidades	50	25	5
Jaca*	1 bago médio	12	12	3
Jambo*	1 unidade média	40	22	5
Jenipapo	1 unidade pequena	180	203	46
Jiló	1 colher de sopa	30	11	2
Kani Kama (cru)	1 unidade	20	16	0
Ketchup	1 colher de sopa	17	20	1
Kibe frito	1 unidade média	50	103	11
Kibe frito (festa)	1 unidade festa	12	25	3
Kiwi	1 unidade média	76	46	11
Laranja	1 unidade média	100	47	12
Laranjada	1 copo duplo	240	85	20
Lasanha	1 colher de sopa	50	68	6
Leite condensado	1 colher de sopa	15	49	8
Leite condensado diet	1 colher de sopa	15	41	7
Leite de coco Sococo®	1 colher de sopa	15	38	0
Leite de coco Sococo light®	1 colher de sopa	15	19	0
Leite de soja	1 copo duplo	240	79	4
Leite de soja Ades Original®	1 copo	200	78	7
Leite de soja Ades Original light®	1 copo	200	56	1
Leite de soja em pó	1 colher de sopa	10	47	6
Leite de vaca desnatado	1 copo duplo	240	84	12
Leite de vaca integral	1 copo duplo	240	147	12
Leite de vaca semi-desnatado	1 copo duplo	240	115	12
Leite em pó desnatado	1 colher de sopa	10	36	5
Leite em pó integral	1 colher de sopa	10	50	5
Leite materno	1 copo	200	134	14
Lentilha	1 colher de sopa	18	21	4
Licor	1 dose	30	103	8
Lima	1 unidade média	100	44	9
Limonada sem açúcar	1 copo duplo	240	12	4
Lingüiça assada	1 gomo	60	180	1
Lingüiça calabresa	1 gomo	60	295	2
Lingüiça frita	1 gomo	60	230	0
Maçã	1 unidade pequena	80	47	12
Macarrão alho e óleo	1 pegador	110	240	35
Macarrão Nissin Miojo®	1 pacote comercial	90	355	42
Macarronada	1 pegador	110	141	26
Maionese	1 ponta de faca	5	25	0
Maionese de legumes	1 colher de sopa cheia	38	51	6
Maionese light	1 ponta de faca	5	17	0
Mamão*	1 fatia média	160	62	16
Mandioca cozida	1 colher de sopa rasa	20	24	5
Manga*	1 unidade média	140	91	21

Alimento	Medida caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Manjar Branco com ameixa em calda	1 porção	100	157	30
Manjar pronto - Royal®	1 porção	100	109	20
Manteiga	1 ponta de faca	5	35	0
Maracujá*	1 unidade média	45	44	10
Margarina	1 ponta de faca	5	37	0
Margarina light	1 ponta de faca	5	17	0
Maria Mole - Nutritional®	1 porção	44	165	29
Marmelada	1 fatia pequena em corte	40	100	26
Marron-glacê	1 fatia pequena em corte	40	100	26
Marshmallow	1 colher de sopa cheia	40	113	27
Martini	1 taça	50	135	19
Maxi Goiabinha®	1 unidade	30	90	15
Mc Casquinha®	1 unidade	-	200	30
Mc Cheddar Mc Melt®	1 unidade	-	460	36
Mc Cheeseburger®	1 unidade	-	380	31
Mc Chicken®	1 unidade	-	380	44
Mc Chicken Grill®	1 unidade	-	340	23
Mc Chicken Mc Junior®	1 unidade	-	350	28
Mc Choco Mac®	1 unidade	-	230	28
Mc Colosso®	1 unidade	-	370	61
Mc Crispy Chicken®	1 unidade	-	400	31
Mc Duplo®	1 unidade	-	360	31
Mc Fish®	1 unidade	-	440	41
Mc Fritas grande®	1 pacote	-	440	56
Mc Fritas média®	1 pacote	-	310	39
Mc Fritas pequena®	1 pacote	-	220	28
Mc Hambúrguer®	1 unidade	-	230	30
Mc logurte Parfait®	1 unidade	-	160	25
Mc Mix M&M®	1 unidade	-	370	50
Mc Nuggets®	1 unidade	-	35	2
Mc Premium Salad®	1 unidade	-	100	12
Mc Premium Salad Crispy®	1 unidade	-	270	21
Mc Premium Salad Grill®	1 unidade	-	220	13
Mc Quarteirão®	1 unidade	-	500	37
Mc Queijo Quente®	1 unidade	-	250	29
Mc Salad Burger Jr®	1 unidade	-	290	32
Mc Shake (média)®	1 unidade pequena	300	260	41
Mc Shake (média)®	1 unidade grande	500	420	67
Mc Sundae chocolate®	1 unidade	-	350	46
Mc Top Sundae chocolate®	1 unidade	-	480	65
Mc Torta de banana®	1 unidade	-	210	32
Mc Torta de maçã®	1 unidade	-	220	30
Mel	1 colher de sopa	15	46	12
Melancia*	1 fatia média	200	50	12
Melão*	1 fatia grande	115	37	8
Mexerica*	1 unidade média	135	59	15
Milharina®	1 colher de sopa	20	71	15
Milho verde - espiga	1 espiga grande	100	129	28
Milho verde conserva	1 colher de sopa	15	19	4
Milkshake (média)	1 copo	290	336	55
Mingau de aveia	1 colher de sopa cheia	37	35	5



Alimento	Medida caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Mini Mc Salad Shaker ®	1 unidade	-	40	3
Mini pizza	1 unidade	105	266	15
Misto quente	1 unidade	85	283	29
Molho à bolonhesa	1 colher de sopa	22	19	1
Molho branco	1 colher de sopa	35	45	3
Molho de tomate	1 colher de sopa	20	8	1
Molho inglês	1 colher de sopa	6	6	0
Molho madeira	1 colher de sopa	20	17	1
Molho shoyo	1 colher de sopa	6	3	0
Molho vinagrete	1 colher de sopa	30	30	1
Moqueca de peixe	1 porção	185	332	3
Morango*	8 unidades grandes	160	48	11
Mortadela	1 fatia média	15	47	0
Mostarda	1 colher de sopa	20	3	0
Mostarda - molho	1 sachê ou 1 colher de sopa	10	7	0
Mousse de chocolate	1 colher de sopa	25	94	8
Mousse de maracujá	1 colher de sopa	35	99	11
Mucilon de arroz ®	1 colher de sopa	9	34	8
Mucilon de milho ®	1 colher de sopa	9	33	8
Mugunzá	1 copo duplo	240	392	63
Muffin (média)	1 unidade	30	121	17
Musli ®	1 colher de sopa	14	52	11
Nabo	1 colher de sopa	20	4	1
Nan 1 Nestlé ®	1 medida	4	22	2.5
Nan 2 Nestlé ®	1 medida	4	19	2.5
Nectarina	1 unidade média	100	49	12
Nescau ®	1 colher de sopa	10	37	9
Nescau Light ®	1 colher de sopa	10	32	7
Nesfit ®	1 xícara	40	146	30
Nesquik pó Nestlé ®	1 colher de sopa	16	61	13
Nestlé Fibra +®	1 xícara	53	102	22
Neston ®	1 colher de sopa	8	28	6
Nhoque	1 colher de sopa	30	35	6
Nhoque de batatas com molho	1 colher de sopa	30	35	6
Niguirí sushi	1 unidade	30	40	2
Novomilk chocolate ® (pó)	1 colher de sopa	15	64	10
Nozes	1 unidade	5	35	1
Nuggets ® (média)	1 unidade	26	64	4
Nutella ®	1 colher de sopa	20	106	11
Óleo vegetal (média)	1 colher de sobremesa	5	42	0
Omelete simples	1 unidade (ovo)	65	111	0
Ovo cozido	1 unidade	45	67	0
Ovo de codorna	1 unidade	10	16	0
Ovo de páscoa (média)	1 pedaço médio	45	96	14
Ovomaltine ®	1 colher de sopa	14	55	11
Paçoquinha	1 unidade	30	125	21
Paçoquinha diet	1 unidade	20	103	8
Palmito	1 unidade média	100	18	4
Pamonha	1 unidade grande	160	253	51
Panetone (média)	1 fatia grande	60	216	33
Panetone diet (média)	1 fatia grande	60	150	28

Alimento	Medida caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Panqueca	1 unidade média	80	130	12
Pão ciabatta	1 fatia grande	50	125	24
Pão de batata	1 unidade	50	137	29
Pão de centeio	1 pedaço médio	50	179	32
Pão de forma	1 fatia	25	83	17
Pão de forma diet	1 fatia	25	74	10
Pão de forma integral	1 fatia	25	58	11
Pão de hambúrguer	1 unidade	70	188	40
Pão de leite	1 fatia	21	61	11
Pão de mel	1 unidade pequena	15	37	8
Pão de mel com chocolate - Pan ®	1 unidade	15	65	10
Pão de queijo	1 unidade grande	40	109	14
Pão de queijo	1 unidade pequena	10	27	4
Pão francês	1 unidade	50	143	28
Pão francês sem miolo	1 unidade	30	86	17
Pão hot dog	1 unidade	55	150	29
Pão sírio	1 unidade média	58	158	33
Pão sovado	1 fatia média	50	129	27
Papinha de bebê doce (média)	1 pote	155	141	33
Papinha de bebê salgada (média)	1 pote	155	119	12
Pastel	1 unidade média	40	116	14
Pastel (festa)	1 unidade pequena	8	24	3
Patê (média)	1 colher de chá	8	32	0
Pavê de amendoim	1 colher de sopa cheia	37	120	9
Pavê de chocolate	1 colher de sopa	35	63	7
Pavê de fruta	1 colher de sopa	25	82	7
Pé de moleque	1 unidade média	20	90	14
Pé de moleque diet Hué ®	1 tablete	25	85	13
Peito de frango cozido	1 unidade	180	310	0
Peito de peru light	1 fatia	10	10	0
Peixe grelhado	1 posta ou 1 filé	100	180	0
Pepino	1 unidade média	100	13	3
Pequi	1 unidade média	76	16	1
Pêra	1 unidade média	100	59	15
Pêssego*	1 unidade grande	110	47	12
Pêssego em calda	1 metade	30	50	12
Pêssego em calda diet	1 metade	30	13	3
Picolé Chicabon ®	1 unidade	63	106	19
Picolé Chokito ®	1 unidade	50	156	14
Picolé de coco	1 unidade	63	91	16
Picolé de Fruta Kibon ®	1 unidade	63	66	16
Picolé de limão	1 unidade	58	54	14
Picolé Tablito ®	1 unidade	65	241	17
Pimentão	1 colher de sopa	8	2	0
Pinga	1 dose	50	115	0
Pingo D'ouro - Elma Chips ®	1 pacotinho	30	149	18
Pipoca doce	1 saco pequeno ou 1 xícara	15	71	15
Pipoca doce industrializada	1 xícara	20	77	17
Pipoca salgada	1 saco pequeno ou 1 xícara	15	74	8
Pirão	1 colher de sopa	30	36	9
Pirulito	1 unidade	20	76	19

Alimento	Medida caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Pizza de calabresa	1 fatia grande	120	319	28
Pizza de mussarela	1 fatia grande	130	361	28
Pizza portuguesa	1 fatia grande	160	315	30
Pizza (outros sabores)	1 fatia grande	120	319	28
Polenta	1 colher de sopa	35	22	4
Polpa de fruta acerola	1 saquinho	100	31	7
Polvilho	1 colher de sopa	15	53	13
Presunto de peru	1 fatia	20	21	0
Presunto de porco	1 fatia	20	36	0
Presunto magro	1 fatia	25	35	0
Proteína texturizada de soja	1 colher de sopa	10	34	3
Pudim industrializado	1 colher de sopa	40	41	7
Pudim industrializado diet	1 colher de sopa	40	19	4
Pudim leite condensado	1 colher de sopa cheia	50	108	17
Purê de batatas	1 colher de sopa	25	27	4
Queijo minas frescal	1 fatia média	30	73	0
Queijo mussarela	1 fatia	20	56	0
Queijo prato	1 fatia	20	71	0
Queijo ricota	1 fatia grande	40	69	0
Quantão com adoçante	1 copo	200	115	3
Quiabo	1 colher de sopa	20	6	1
Quindim	1 unidade pequena	20	55	9
Quinoa	1 colher de sopa	10	33	6
Rabanada	1 unidade média	60	187	21
Rabanete	1 unidade média	12	2	0
Rapadura	1 pedaço pequeno	30	112	28
Ravióli de carne	1 escumadeira	50	141	25
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/light/zero (média)	1 copo	200	1	0
Repolho	1 colher de sopa	12	3	0
Requeijão	1 colher de sobremesa	15	40	0
Requeijão light	1 colher de sobremesa	15	28	0
Risole	1 unidade média	35	149	10
Risole de milho com catupiry	1 unidade festa	10	37	4
Risoto de frango	1 colher de sopa	25	45	6
Risoto milanês Maggi®	1 colher de sopa	25	29	6
Rocambolo - Pullman®	1 pedaço médio	80	294	48
Rocambolo de brigadeiro diet	1 pedaço médio	80	185	18
Rocambolo de doce de leite	1 pedaço médio	80	232	45
Rúcula	1 prato de sobremesa	100	17	2
Ruffles®	1 pacote pequeno	55	291	28
Sagu em vinho	1 colher de sopa	20	29	6
Sakê	1 dose	50	63	3
Sal	1 sachê	1	0	0
Salada de frutas	1 copo pequeno cheio	150	79	19
Salada de legumes	1 colher de sopa cheia	30	25	4
Salame	1 fatia média	20	50	0
Salame italiano	1 fatia	5	13	0
Salmão	1 filé pequeno	100	117	0

Alimento	Medida caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Salpicão de frango	1 colher de sopa	25	47	2
Salsicha de frango	1 unidade média	35	90	2
Salsicha tipo cachorro-quente	1 unidade	50	129	0
Salsichão	1 unidade média	100	445	0
Sanduíche americano	1 unidade média	190	278	28
Sanduíche de atum	1 unidade média	120	372	33
Sanduíche de frango	1 unidade média	120	299	33
Sanduíche natural	1 unidade média	120	265	29
Sapoti	1 unidade pequena	60	58	16
Sardinha em óleo	1 lata (drenado)	83	103	0
Sashimi de salmão	1 unidade média	20	23	0
Seleta de legumes	1 colher de sopa	20	15	3
Sidra	1 dose	100	50	13
Sonho	1 unidade	30	111	22
Soja	1 colher de sopa	20	35	2
Sopa canja	1 concha média	130	110	12
Sopa creme de cebola - Knorr®	1 concha média	130	32	6
Sopa creme de ervilha - Knorr®	1 concha média	130	40	5
Sopa creme de galinha - Maggi®	1 concha média	130	30	4
Sopa de ervilha	1 concha média	130	126	20
Sopa de ervilha com bacon	1 concha média	130	169	20
Sopa de feijão com macarrão	1 concha média	130	211	30
Sopa de legumes	1 concha média	130	73	12
Sopa de legumes com carne	1 concha média	130	100	8
Sopa de legumes/carne/macarrão	1 concha média	130	104	16
Sorvete light	1 bola	60	62	10
Sorvete diet (média)	1 bola média	60	62	10
Sorvete (média)	1 bola média	80	161	19
Strudel de banana	1 fatia média	100	390	67
Suco Ades comum (média)®	1 copo duplo	240	106	24
Suco Ades Light (média)®	1 copo duplo	240	38	8
Suco artificial comum	1 copo	200	56	14
Suco artificial diet	1 copo	200	3	0
Suco de abacaxi sem açúcar	1 copo	200	108	26
Suco de açaí com açúcar	1 copo duplo	240	438	72
Suco de acerola sem açúcar	1 copo	200	25	5
Suco de cajú sem açúcar	1 copo	200	11	3
Suco de laranja sem açúcar	1 copo	200	90	21
Suco de melancia sem açúcar	1 copo	200	88	19
Suco de morango sem açúcar	1 copo	200	43	9
Suco Mais® (média)	1 copo	200	105	26
Suco Mais light® (média)	1 copo	200	32	8
Suco Mc Laranja®	1 copo	300	160	34
Suco Tang®	1 copo	200	84	21
Suco tipo Maguary® sem açúcar	1 copo	200	14	3
Sucrilhos®	1 copo pequeno cheio	38	139	35
Sufilé de espinafre	1 colher de sopa	55	33	3
Sufilé de legumes	1 colher de sopa	55	70	5
Sufilé de queijo	1 pedaço pequeno	70	80	4
Sundae (Kibon)®	1 unidade	145	266	41
Sundae (Mc Donald)®	1 unidade	164	302	46

Alimento	Medida caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Sushi	1 unidade média	20	27	5
Suspiro	1 unidade média	10	26	6
Sustagem®	1 colher de sopa	18	70	12
Tabule	1 colher de sopa	40	40	7
Tapioca com queijo e coco	1 unidade média	50	215	31
Tapioca seca	1 colher de sopa	35	119	31
Toddynho	1 unidade	200	186	30
Toddynho fit	1 unidade	200	126	26
Toddy Light	1 colher de sopa	10	37	8
Toddy original	1 colher de sopa	10	40	9
Tofu	1 pedaço	30	22	0
Tomate	1 unidade pequena	50	10	2
Torrada de pão francês	1 unidade pequena	10	29	5
Torrada industrializada	1 unidade	8	28	6
Torta de Ch. cake com calda de frutas	1 fatia média	85	229	26
Torta de frango	1 fatia média	100	198	15
Torta de limão	1 fatia pequena	60	237	30
Torta de liquidificador	1 fatia pequena	30	90	10
Torta de maçã	1 fatia média	85	191	32
Tremoço	1 colher de sopa	22	16	4
Trigo para kibe	1 colher de sopa	15	51	11
Trufa de chocolate	1 unidade grande	30	140	15
Trufa de chocolate diet	1 unidade grande	30	135	13
Tutu de feijão	1 colher de sopa	35	40	5
Uva*	10 gomos médios	80	57	14
Uva passa*	1 colher de sopa cheia	18	57	14
Vaca atolada	1 concha média	100	259	26
Vagem	1 colher de sopa	15	5	1
Vatapá	1 unidade	100	126	9
Vinho branco seco	1 taça	125	82	0
Vinho branco suave	1 taça	125	109	15
Vinho tinto seco	1 taça	125	90	2
Vinho tinto suave	1 taça	125	190	15
Vitamina com leite/fruta/açúcar	1 copo	200	133	22
Vitamina com leite/fruta/sem açúcar	1 copo	200	105	15
Vodka	1 medida	30	70	0
Whisky	1 dose	50	120	0
Yakisoba	1 colher de sopa	35	51	4
Yakult®	1 frasco	80	60	12

## Lista de substituições dos alimentos equivalentes (0 a 15 g de CHO)

### Grupo do Arroz – 15g de CHO - ~ 90kcal

Arroz comum – 3 colheres de sopa  
 Arroz integral – 4 colheres de sopa  
 Farofas simples – 1 colher de sopa  
 Farofa com lingüiça – 2 colheres de sopa  
 Farinha de mandioca – 1 colher de sopa  
 Farinha de milho – 1 colher de sopa  
 Angu – 4 colheres de sopa  
 Batata inglesa cozida – 3 colheres de sopa  
 Batata frita – 3 colheres de sopa  
 Inhame – 2 colheres de sopa  
 Batata barôa – 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 – 2 colheres de sopa  
 Milho – 3 colheres de sopa  
 Milho – ½ espiga grande  
 Nhoque – 3 colheres de sopa

### Grupo do Feijão – 15g de CHO - ~70Kcal

Feijão cozido – 5 colheres de sopa  
 Ervilha cozida – 3 colheres de sopa  
 Grão de bico – 3 colheres de sopa  
 Lentilha cozida – 4 colheres de sopa  
 Soja cozida – 7 colheres de sopa

### Vegetal A – 0g de CHO - ~ 24 kcal

4 colheres de sopa = 1 porção  
 Abóbora verde, acelga, agrião, alface, almeirão, beralha, chicória, couve, couve-flor, escarola, espinafre, mostarda, repolho, serralha, brócolis, berinjela, pepino, tomate, pimentão, rabanete, palmito, alcaparras, cebola, jiló, abobrinha.

### Vegetal B – 0g 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 barôa – 2 colheres de sopa  
Batata doce – 2 colheres de sopa  
Cará – 2 colheres de sopa  
Inhame – 2 colheres de sopa  
Mandioca – 2 colheres de sopa

**Leite e derivados – 12g de CHO – ~ 70 kcal**

Leite de vaca desnatado – 1 copo requeijão  
Leite de vaca integral – 1 copo requeijão\*  
Coalhada desnatada – 1 copo de 200g  
Iogurte natural ou diet – 1 potinho (200g)  
Leite em pó desnatado – 2 col. de sopa cheia

**Margarina – 0g de CHO - ~ 72 kcal**

Margarina – 2 col. chá ou 2 pontas de faca  
Manteiga – 2 col. chá ou 2 pontas de faca  
Margarina light – 4 col. chá ou 4 p. de faca  
Maionese – 2 col. de chá  
Creme de leite – 2 col. de sopa  
Azeitona – 13 unidades médias  
Requeijão – 1 col. de sobremesa rasa  
Patê – 1 col. de sopa cheia  
Azeite – 1 col. de sopa  
Queijo prato – 1 fatia grande (lâmina 20g)  
Queijo mussarela – 1 fatia grande (20g)  
Queijo minas frescal – 1 fatia média (30g)  
Ricota – 1 fatia grande (40g)

**Fruta A – 10g de CHO ~ 44 kcal - 1 porção**

Abacaxi – 1 fatia média  
Carambola – 1 unidade grande  
Caju – 1 unidade  
Goiaba – 1 média  
Laranja – 1 média  
Lima – 1 unidade média  
Maracujá – 1 unidade  
Melancia – 1 fatia média  
Melão – 1 fatia média  
Morango – 8 unidades grandes  
Nectarina – 1 unidade  
Pêssego – unidade gde  
Mexerica – 1 unidade pequena  
Kiwi – 1 unidade média  
Jabuticabas – 10 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  
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  
Pêra – 1 unidade média  
Uva itália – 11 unidades s médias

**Fruta C ou oleaginosas-15g de CHO ~ 350 kcal**

Abacate – ½ unidade pequena  
Amêndoa – 60 unidades  
Amendoim – 4 colheres de sopa  
Castanha de caju – 20 unidades médias  
Castanha do Pará – 15 unidades#  
Coco da Bahia – 2 pedaços médios (80g)  
Nozes – 15 unidades médias\*\*

**Pães e cereais – 15g de CHO - ~ 70 kcal**

Aveia, farelo de trigo – 2 colheres de sopa  
Bisnaguinha – 1 unidade pequena  
Cereais tipo Sucrilhos<sup>®</sup> – ½ xícara  
Granola sem açúcar – 2 colheres de sopa  
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  
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<sup>®</sup> – 7 unidades  
Polvilho – 7 unidades  
BISCOITOS DOCES:  
Biscoito de leite diet – 7 unidades  
Biscoito Maria<sup>®</sup> / Maisena<sup>®</sup> – 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 pequeno  
Bolo de chocolate diet – 1 pedaço pequeno  
Bolo simples com açúcar – ½ pedaço médio

## Carnes – 0g de CHO - ~ 161 kcal

Carne de boi – 1 bife pequeno  
Carne de boi – 3 col. de sopa rasas (cubos)  
Carne de boi moída – 3 col. de sopa chá.  
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  
Linguiça frita – 1 gomo  
Peixe coz./assado – 1 posta ou 1 filé médio  
Ovo de galinha cozido – 2 unidades  
Ovo de galinha frito – 1 unidade presunto – 4 fatias pequenas  
Presunto light – 7 fatias pequenas  
Salsicha – 1 unidade  
Sardinha em conserva – ½ latinha  
Queijo mussarela – 3 fatias finas  
Queijo minas frescal – 2 fatias médias

## Doces diet –15g CHO- ~100 kcal

Bolo recheado diet Suavipan® – 1 unidade  
Bombom – 1 unidade grande  
Bombom diet – 2 unidades médias  
Brigadeiro – 2 unidades pequenas  
Brigadeiro diet – 4 unidades pequenas  
Chocolato – 1 barrinha 30g  
Chocolato diet – 1 barrinha 30g  
Doce de goiaba diet – 2 col. de sobremesa  
Doce de leite – 1 colher de sobremesa  
Doce de leite diet – 1 colher de sopa cheia  
Flan ou pudim industrializado – 1 potinho (100g)  
Flan ou pudim diet – 2 potinhos  
Goiabada – ½ fatia pequena (20g)  
Goiabada diet – 3 fatias pequenas  
Paçoquinha – 1 unidade  
Paçoquinha diet – 2 unidades  
Pêssego em calda – 1 metade  
Pêssego em calda diet – 5 metades  
Picolé – 1 unidade  
Picolé diet – 2 unidades  
Pudim de leite condensado – 1 colher de sopa  
Sorvete – 1 bola

col.= colheres; \*Leite integral= 140kcal; # Castanha do Pará= 690 Kcal; \*\*Nozes= 525 kcal

## Alimentos de festa:

### Salgados

Tipo	Medida caseira	Peso (g/ml)	CHO
Casulo de queijo	1 unidade pequena	12	3
Coxinha de frango	1 unidade pequena	10	4
Empada	1 unidade pequena	12	4
Enrolado de salsicha	1 unidade pequena	18	2
Esfíha	1 unidade pequena	12	4
Kibe	1 unidade pequena	12	3
Pão de queijo	1 unidade pequena	10	4
Pastel	1 unidade pequena	8	3
Risole de milho com catupiry	1 unidade pequena	10	4

### Doces

Tipo	Medida caseira	Peso (g/ml)	CHO
Beijinho	1 unidade pequena	6	3
Bolo de festa diet	1 fatia	80	20
Bolo de festa com recheio e cobertura	1 fatia média	100	54
Brigadeiro	1 unidade pequena	10	6
Brigadeiro diet	1 unidade pequena	10	4
Cajuzinho	1 unidade pequena	12	6
Rocambolê de brigadeiro diet	1 fatia média	80	18
Trufa de chocolate	1 unidade grande	30	15
Trufa de chocolate diet	1 unidade grande	30	13
Trufa de coco diet	1 unidade	30	13

## Bebidas

Tipo	Medida caseira	Peso (g/ml)	CHO
Caipirinha	1 dose	100	27
Cerveja	1 lata	335	12
Coquetel com rum e suco de lima (daiquiri)	1 copo	165	26
Quentão com adoçante	1 copo	200	3
Refrigerante comum	1 copo	200	22
Refrigerante diet/light/zero	1 copo	200	0
Suco Mais (média)	1 copo	200	26
Suco Mais light (média)	1 copo	200	8
Vinho branco seco	1 taça	80	0
Vinho branco suave	1 taça	80	10
Vinho tinto seco	1 taça	80	1
Vinho tinto suave	1 taça	80	10

## Comida Japonesa:

Tipo	Medida caseira	Peso (g/ml)	CHO
Sashimi	1 unidade	30	0
Sushi	1 unidade	20	5
Niguiiri sushi	1 unidade	30	2
Shitake em conserva	1 porção pequena	50	1
Kani	1 porção pequena	50	0
SaKê	1 taça	50	3

## Alimentos utilizados na culinária japonesa

Valor para 100g	Kcal	CHO
Salmão	116	0
Atum	144	0
Gengibre	71	15
Queijo de soja	73	1
Molho de soja	53	0
Soja (cozida)	173	10

## Tratamento de hipoglicemias.

Para tratar uma hipoglicemia são necessários 15g de carboidratos simples (rápida absorção) que em média elevam a glicemia em 30-40mg/dl.

Exemplos de alimentos com 15g de carboidratos:

### Exemplos de alimentos com 15g de carboidratos:

1 colher de sopa rasa de açúcar em 1 copo d'água.

1 sachê de açúcar líquido instantâneo – Gli instan® (lowçúcar)

3 balas moles

3 sachês ou 1 colher de sopa de mel

150 ml de suco de laranja ou melancia

1 fatia grande de melancia

150 ml de refrigerante comum

150 ml de suco artificial com açúcar (ex: Tang®)

1 pedaço pequeno (15g) de rapadura

1 unidade de bananinha comum

2 colheres de sopa de leite condensado

3 biscoitos waffer

1 bombom Sonho de Valsa® / Serenata de Amor®

2 chocolates Alpino®

1 barra de chocolate de 30g

3 brigadeiros pequenos

**A sanofi aventis não se responsabiliza pelo conteúdo deste material.**

**Referências bibliográficas:** 1. Philippi, Sônia Tucunduva. Tabela de Composição de Alimentos: Suporte para Decisão Nutricional. 2ª ed. – São Paulo: Coronário, 2002. 2. Pinheiro ABV, Lacerda EMA, Benzecry EH, Gomes MCS, Costa VM. Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras - São Paulo: Atheneu, 2002. 3. Manual Oficial de Contagem de Carboidratos - Sociedade Brasileira de Diabetes; Josefina Bressan R. Monteiro et al. – Rio de Janeiro: Diagraphic, 2003. 4. Standars of Medical Care in Diabetes. American Diabetes Association – Position Statement. Diabetes Care, 2007; 30 (Suppl 1), S4 – S41.