



MANUAL OFICIAL DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS



Sociedade Brasileira de Diabetes

MANUAL OFICIAL DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES

Josefina Bressan R. Monteiro¹

Deise Regina B. Mendonça²

Giseli Rossi Goveia³

Luciana Bruno⁴

Marlene Merino⁵

Anita Sachs⁶

¹Nutricionista; professora adjunta do Departamento de Nutrição e Saúde da Universidade Federal de Viçosa (DNS/UFV); especialista em Nutrição Clínica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ); mestre em Microbiologia dos Alimentos pela UFV; doutora em Fisiologia e Nutrição pela Universidad de Navarra, Espanha; pós-doutora pela Louisiana State University, EUA; coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Ciência da Nutrição do DNS/UFV; coordenadora do Departamento de Nutrição da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD); assessora externa do Instituto de Nutrição e Higiene dos Alimentos de Cuba; docente do Curso de Pós-Graduação à Distância da Universidad de Navarra (Espanha); pesquisadora do CNPq; ex-vice-presidente da Sociedade Brasileira de Nutrição Clínica; membro honorário estrangeiro da Sociedad Argentina de Obesidad y Trastornos Alimentarios; coordenadora das disciplinas de graduação em Nutrição: Patologia da Nutrição e Dietoterapia, Terapia Nutricional e Estágio Supervisionado em Nutrição Clínica, DNS/UFV; ministra, na pós-graduação em Ciência da Nutrição do DNS/UFV, Regulação Fisiológica dos Processos Digestivos e Nutrição nas Alterações Endócrinas e Metabólicas.

²Nutricionista; professora-assistente do Departamento de Nutrição da Universidade Federal do Paraná (UFPR); especialista em Administração Hospitalar e em Saúde Pública; mestre em Ciências Farmacêuticas; vice-coordenadora do Curso de Especialização em Nutrição Clínica da UFPR; coordenadora do Ambulatório de Nutrição em Diabetes do Hospital de Clínicas da UFPR; sócia-fundadora do Centro de Diabetes Curitiba.

³Nutricionista em Nutrição Clínica da Faculdade São Camilo, SP (FSCSP); membro do Conselho Consultivo da Associação de Diabetes Juvenil (ADJ)/SP e da equipe da Preventa – Consultoria em Saúde, SP.

⁴Nutricionista; especialista em Nutrição Materno-Infantil pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), com treinamento na Joslin Diabetes Center, EUA; membro das equipes Total Care, SP, e Preventa – Consultoria em Saúde, SP.

⁵Nutricionista da equipe multiprofissional de assistência aos portadores de diabetes tipo 1 e do grupo de educação em diabetes do Hospital Universitário Antônio Pedro (HUAP), da Universidade Federal Fluminense (UFF); preceptora de estágio em Nutrição em Pediatria no HUAP/UFF; especialista em Educação e Saúde pelo Núcleo de Tecnologia Educacional para Saúde da UFRJ; mestrande em Nutrição Humana pelo Instituto de Nutrição da UFRJ; ex-nutricionista (1987 a 2001) e atual colaboradora do Serviço de Diabetes do Instituto de Pediatria Martagão Gesteira, UFRJ; membro da Sociedade Brasileira de Diabetes.

⁶Nutricionista; professora-adjunta e chefe da disciplina de Nutrição do Departamento de Medicina Preventiva da Unifesp; especialista em Nutrição em Saúde Pública pela Escola Paulista de Medicina; mestre em Nutrição Humana pela London School of Hygiene and Tropical Medicine, Inglaterra; doutora em Ciências pelo Centro de Reabilitação Pulmonar do Departamento de Medicina da Unifesp; coordenadora da disciplina de Nutrição nos cursos de Medicina e Enfermagem da Unifesp; coordenadora do curso de Especialização de Nutrição em Saúde Pública da disciplina de Nutrição do Departamento de Medicina Preventiva da Unifesp; segunda-secretária da diretoria da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN); membro do Comitê de Comunicação do Conselho Regional de Nutricionistas – 3ª região; consultora técnica do Conselho Federal de Nutricionistas.

Copyright ©: Sociedade Brasileira de Diabetes

Coordenadora: Josefina Bressan R. Monteiro

Editor: Newton Marins

Coordenadora editorial: Beatriz Couto

Revisor-chefe: Helio Cantimiro

Revisoras: Claudia Gouvêa e Renata Bettina Kneip

Diretor de arte: Hélio Malka Y Negri

Projeto gráfico e editoração eletrônica: Ana Paula Santana Carneiro Pessoa

Ilustração de capa: Ana Paula Santana Carneiro Pessoa

Impressão e acabamento: Trena Triângulo Editora

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

M251

Manual oficial de contagem de carboidratos
/ Sociedade Brasileira de Diabetes ; [organizadores Josefina
Bressan R. Monteiro... et al.]. – Rio de Janeiro : Diagraphic, 2003
il. ;

Anexo

Inclui bibliografia

ISBN 85-89718-01-8

1. Alimentos – Teor de carboidratos. 2. Alimentos – Teor
calórico – Tabelas. 3. Diabetes – Aspectos nutricionais.
I. Sociedade Brasileira de Diabetes.

03-2213.

CDD 613.283

CDU 613.263

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico, fotocópia, gravação, etc. –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados, sem a expressa autorização da Editora.

2003.

Proibida a reprodução total ou parcial.

Os infratores serão processados na forma da lei.

Diagraphic Editora Ltda.

Newton Marins


Av. Paulo de Frontin, 707 • CEP 20261-241 – Rio de Janeiro-RJ – Brasil

Telefax: (21) 2502.7405 • E-mail: editora@diagraphic.com.br

www.diagraphic.com.br



APRESENTAÇÃO



Este Manual Oficial de Contagem de Carboidratos da Sociedade Brasileira de Diabetes está dirigido à equipe multiprofissional responsável pela assistência ao paciente portador de diabetes com o objetivo de obter um melhor controle glicêmico no diabetes melito e usufruir de maior flexibilidade alimentar.

A contagem de carboidratos é utilizada desde 1935 na Europa e foi uma das estratégias utilizadas no Diabetes Control and Complications Trial (DCCT). A partir do relatório da American Diabetes Association, em 1994, passou a ser recomendada como mais uma ferramenta nutricional. No Brasil começou a ser utilizada de forma isolada em 1997, e, hoje, vários grupos têm utilizado a contagem de carboidratos de forma sistemática, culminando com a proposta deste material.

A contagem de carboidratos pode ser utilizada por portadores de diabetes tipo 1 em terapia insulínica convencional, ou terapia intensiva com múltiplas doses, ou com bomba de infusão, e por diabéticos tipo 2 em uso de medicamentos orais ou apenas em tratamento dietético. Tem como objetivo otimizar o controle glicêmico em função das menores variações das glicemias pós-prandiais.

Os tópicos irão fornecer as noções básicas sobre os alimentos e a sua relação com os níveis de glicemia no sangue. O propósito é disponibilizar o material de base ao profissional de saúde para que, diante de suas necessidades e experiências, seja adaptado à sua prática diária, constando de uma lista prática de composição química dos alimentos para uma consulta fácil.

É importante que a equipe multiprofissional identifique que uma única dieta não se adapta a todos. Necessita-se de um método adequado a cada paciente, levando em consideração seu estilo de vida, seus hábitos alimentares e socioculturais, bem como suas atividades físicas e terapias medicamentosas.

ÍNDICE

*Contando carboidratos
na alimentação saudável* 7

*Consulta à tabela
de carboidratos* 36

*Acompanhamento
profissional* 38

Referências 39

Anexo 1 42

Anexo 2 45

CONTANDO CARBOIDRATOS NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

A contagem de carboidratos deve ser inserida no contexto de uma alimentação saudável, que nada mais é do que aquela capaz de oferecer todos os nutrientes necessários para o corpo humano, promovendo saúde e bem-estar. Uma boa alimentação é importante para todas as pessoas, pois é a partir dos alimentos que o organismo retira os nutrientes necessários para seu crescimento e desenvolvimento, manutenção de tecidos, resistência às doenças, etc.

Uma das grandes conquistas na área de nutrição, e mais especificamente na terapia nutricional em diabetes, é a individualização do plano alimentar, respeitando necessidades nutricionais, hábitos alimentares, estado fisiológico, atividade física, medicação e situação socioeconômica.

Assim, para uma pessoa suprir suas necessidades nutricionais é necessário haver a combinação de vários alimentos, pois alguns nutrientes estão mais concentrados em um determinado grupo de alimentos do que em outro.

A pirâmide alimentar pode ser um bom guia na escolha de alimentos para compor as refeições do plano alimentar (Figura 1).



Figura 1 – Pirâmide alimentar adaptada do Food Guide Pyramid, U.S. Department of Agriculture, 1994

CALORIAS DOS ALIMENTOS

Define-se como caloria a representação métrica de energia produzida por determinados nutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios) quando metabolizados pelo organismo. O carboidrato e a proteína, quando totalmente metabolizados no organismo, geram 4kcal de energia por grama, enquanto o lipídio (gordura) gera 9kcal. Em contrapartida, outros nutrientes, como vitaminas

e minerais (a exemplo do cálcio, do ferro e do iodo), não geram energia, mas são de extrema importância para o organismo, pois são compostos que ocorrem em quantidades diminutas nos alimentos e têm funções específicas e vitais nas células e nos tecidos do corpo humano. A água, igualmente essencial à vida, embora também não seja geradora de energia, é o componente fundamental do corpo humano, ocupando dois terços do organismo. O álcool, por outro lado, é uma substância que, ao ser metabolizada, gera energia alimentar (1g de álcool possui aproximadamente 7kcal), porém não é considerado um nutriente por não contribuir para o crescimento, a manutenção ou o reparo do organismo.

MACRONUTRIENTES

Carboidratos (glicídios)

Apesar de a Associação Americana de Diabetes (ADA, 2003) recomendar que a quantidade de carboidratos seja estabelecida de acordo com as metas de tratamento na prática, utiliza-se uma recomendação diária de 50% a 60% do valor calórico total.

A classificação dos carboidratos reflete o fato de que todos se transformam a partir da glicose, originando unidades mais simples e mais complexas. Os carboidratos simples mais encontrados nos alimentos são glicose, frutose, sacarose e lactose e, entre os complexos, o amido.

As fibras são também classificadas como carboidratos e são importantes na manutenção e no bom desempenho das funções gastrointestinais e conseqüente prevenção de algumas doenças.

As fibras são classificadas como solúveis e insolúveis, tendo as primeiras importante função no controle glicêmico. As fibras insolúveis são importantes na fisiologia intestinal. A recomendação é a ingestão de 21-30g de fibras, quantidade igual à aconselhada para a população em geral.

Proteínas

As proteínas do plano alimentar estão envolvidas na síntese do tecido protéico e em outras funções metabólicas específicas, como processos anabólicos, fonte de energia, papel estrutural, etc.

A recomendação de ingestão diária é, em geral, de 15% a 20% do valor calórico total. Para pacientes diabéticos que apresentam complicações da doença, a quantidade protéica a ser ingerida deve receber orientação nutricional específica.

Lipídios (gorduras)

Os lipídios são componentes orgânicos dos alimentos que, por conterem menos oxigênio que os carboidratos e as proteínas, fornecem taxas maiores de energia. São também importantes condutores de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) e possuem ácidos graxos essenciais.

Na prática, recomenda-se uma ingestão diária de até 30% do valor calórico total. Porém, a Associação Americana de Diabetes recomenda que os lipídios sejam estabelecidos de acordo com as metas do tratamento, distribuindo os 30% em até 10% de ácidos graxos saturados, 10% de monoinsaturados e 10% de poliinsaturados.

EFEITOS DOS NUTRIENTES NA GLICEMIA

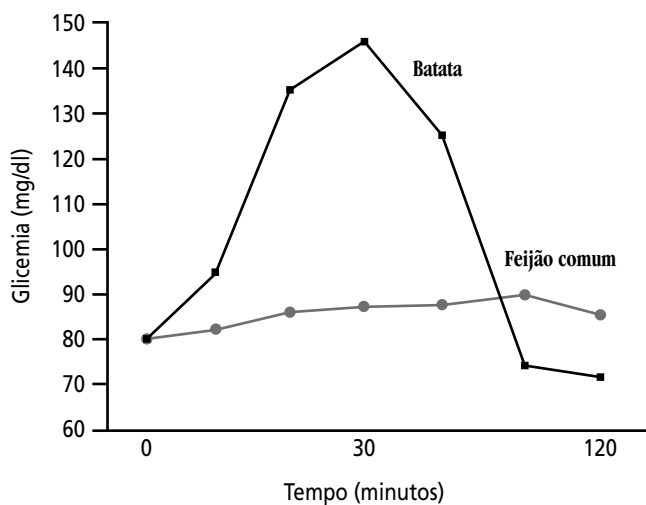
Contagem de carboidratos: definição

Os macronutrientes, como geradores de energia, são as fontes exógenas de produção de glicose. Dessa forma, influenciam diretamente a elevação da glicemia. Contudo não são todos absorvidos e utilizados em sua totalidade ou na mesma velocidade. Entre 35% e 60% das proteínas são convertidas em glicose em três a quatro horas e somente 10% das gorduras podem ser convertidas em aproximadamente cinco horas ou mais.

O carboidrato é o nutriente que mais afeta a glicemia – quase 100% são convertidos em glicose em um tempo que pode variar de 15 minutos a duas horas. Os estudos mostram que os carboidratos simples não necessitam ser tão restringidos como no passado e podem constituir um terço da ingestão total de carboidratos. Os não-refinados, com fibra natural intacta, têm distintas vantagens sobre as versões altamente refinadas, em virtude dos seus outros benefícios, tais como menor índice glicêmico, maior saciedade e propriedades de ligação com o colesterol. Por volta de 1980, as Associações Americana e Britânica de Diabetes finalmente abandonaram a antiquada estratégia de dietas restritas em carboidratos para os indivíduos diabéticos, visando, em lugar disso, uma dieta controlada em gorduras, porém mais rica em carboidratos complexos e fibras alimentares. A **Figura 2** mostra a resposta glicêmica de alguns alimentos fontes de carboidratos.

Desta forma, os carboidratos, de todos os macronutrientes, são os maiores responsáveis pela glicemia pós-prandial, evidenciando que a prioridade deve ser a quantidade total de carboidrato, e não mais a qualidade do mesmo. Vale ressaltar que os macronutrientes podem estar presentes de maneira combinada em um único alimento e/ou refeição e podem, desta forma, alterar a resposta glicêmica.

A



B

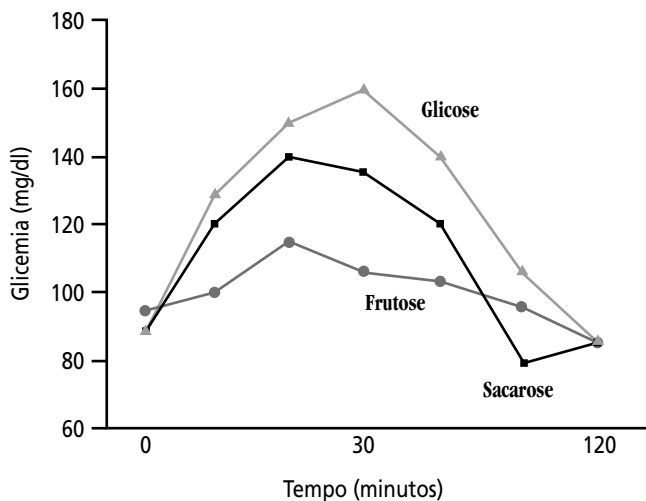


Figura 2 – A: Resposta glicêmica de indivíduos não-diabéticos que ingeriram 50g de carboidratos de batata ou feijão comum; B: Resposta glicêmica de indivíduos saudáveis que ingeriram 50g de glicose, sacarose ou frutose

Onde encontrar carboidratos

Os carboidratos podem ser conhecidos como glicídios, hidratos de carbonos, açúcares ou através de algumas siglas, como HC, CHO. Podem ser encontrados adicionados ou naturalmente nos alimentos. Os alimentos que devem ser contabilizados quanto à quantidade de carboidratos são: pães, biscoitos e cereais; macarrão, arroz e grãos; vegetais; leite e iogurtes; frutas e sucos; açúcar, mel e alimentos que contêm açúcar. Outros contêm carboidrato e proteína, como feijão, ervilha, lentilha e soja; e ainda existem outras combinações que contêm carboidrato, proteína e gordura, como pizzas e sopas.

Aplicando a contagem de carboidratos

Para o método de contagem de carboidratos é importante levar em conta o total de carboidratos consumido por refeição. A distribuição deverá obedecer às necessidades diárias, previamente definidas, deste nutriente associadas com a anamnese do indivíduo, onde se identifica o consumo real por refeição.

Entre os métodos de contagem de carboidratos existem dois que são mais amplamente utilizados.

Lista de equivalentes e contagem em gramas de carboidratos

No método 1, os alimentos são agrupados de tal forma que cada porção de alimento escolhido pelo paciente corresponde a 15g de carboidratos, classificando-os em categorias (grupo de alimentos) e porções de uso habitual de nossa realidade. Os grupos são formados com base na função nutricional e na composição química.

A lista de equivalentes, trocas, substitutos ou escolhas (Tabela 1) classifica em categorias e porções baseadas em gramas de carboidratos, proteínas e gordura. Usar a lista de equivalentes no plano alimentar facilita a contagem de carboidratos (**Anexo 1**).

No plano alimentar, pode haver trocas de porções de amido por porções de frutas. Isto pode acontecer porque um equivalente de cada porção de amido ou fruta fornece 15g de carboidratos. Os alimentos do grupo do leite fornecem 12g de carboidrato (Tabela 1).

O método 2 consiste em somar os gramas de carboidratos de cada alimento por refeição, obtendo-se informações em tabelas e rótulos dos alimentos. Pode-se, de acordo com a preferência do paciente e com os carboidratos predefinidos por refeição, utilizar qualquer alimento (Tabela 2). É importante lembrar que o peso do alimento (em gramas) é diferente do total (em gramas) de carboidrato do alimento. Um alimento pode pesar 250g e conter apenas 15g de carboidrato.

É possível utilizar o manual para avaliar gramas de carboidratos de uma refeição (Tabela 2).

Tabela 1 – Conteúdo nutricional para trocas, substitutos ou escolhas

| Grupo | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Gordura (g) |
|----------|------------------|---------------|-------------|
| Amido | 15 | 3 | – |
| Carne | 0 | 7 | 5 |
| Vegetais | 5 | 2 | 0 |
| Frutas | 15 | 0 | 0 |
| Leite | 12 | 8 | 0 |
| Gordura | 0 | 0 | 5 |

Tabela 2 – Quantidade de carboidratos de uma refeição

| Alimento | Carboidratos (g) |
|-------------------------------------|------------------|
| 4 colheres de sopa (rasas) de arroz | 20 |
| 2 colheres de sopa de feijão | 8 |
| 2 pires de verduras e legumes | 0 |
| 1 bife pequeno | 0 |
| 1 caqui pequeno | 17 |
| Total | 45 |

Qual o melhor método?

O método de contar carboidratos por gramas oferece informações mais precisas, porém mais trabalhosas, pois para o bom ajuste é importante que se pesem e meçam os alimentos, utilizando informações de embalagens e tabelas de referência. Estimar carboidratos por substituições é um método mais simples, mas não tão preciso.

A escolha do método deve ir ao encontro da necessidade do paciente e à do profissional responsável pela orientação, sendo que muitas vezes estes métodos podem ser utilizados ao mesmo tempo.

Iniciando a contagem de carboidratos

Após definidas as necessidades nutricionais (valor energético total [VET]), calcula-se a quantidade de carboidratos em gramas ou por número de substituições por refeição.

Contagem de carboidratos em diabetes melito tipo 2 (DM2)

Verifique um exemplo de como poderia acontecer:

- calcula-se o VET de 1.800kcal;
- consideram-se 60% de CHO – isto se traduz em 270g de CHO a serem distribuídos no dia todo;
- de acordo com a anamnese, define-se a quantidade de carboidratos/refeição (na Tabela 3 é apresentada apenas uma refeição: café da manhã).

Deve-se observar que há diferenças entre os dois métodos no total de carboidratos por refeição. No método 1, o total é de 60g, relativos a 4 substituições x 15. No método 2, o total é de 51g. Esta variação não implica erros, mas deverá ser considerada na prescrição do tratamento, sendo a monitorização primordial para o sucesso da terapia.

Tabela 3 – Comparação entre os métodos 1 e 2

| Alimento | Substituição de carboidratos | Carboidratos (g) |
|--------------------------------------|------------------------------|------------------|
| 1 copo (240ml) de leite desnatado | 1 | 12 |
| 1 pão francês | 2 | 28 |
| 2 colheres de chá de margarina | 0 | 0 |
| 1/2 papaia | 1 | 11 |
| Café com adoçante (1 xícara de café) | 0 | 0 |
| Total | 4 | 51 |

Em pacientes com controle alimentar exclusivo e/ou em uso de antidiabético oral, é importante estimular a ingestão das mesmas quantidades de CHO por refeição, sempre nos mesmos horários. No exemplo são utilizados 51g de carboidratos ou quatro substituições para o café da manhã.

Existem situações especiais em que pacientes com controle alimentar e em uso de antidiabético oral que estimula a liberação da insulina e que é utilizado nas refeições devem ser considerados pela equipe para maior flexibilização do plano alimentar.

Contagem de carboidratos em diabetes melito tipo 1 (DM1)

Em terapia convencional

Seguindo o exemplo abaixo é possível visualizar as condutas para o DM1 em terapia convencional.

Verifique um exemplo de como poderia acontecer:

- um adulto com diabetes tipo 1;
- calcula-se o VET de 2.500kcal;

- consideram-se 60% de CHO – isto se traduz em 375g de CHO a serem distribuídos no dia todo;
- de acordo com a anamnese, define-se a quantidade de carboidratos/refeição (na Tabela 4 é apresentada apenas uma refeição: café da manhã).

Deve-se observar que há diferenças entre os dois métodos no total de carboidratos por refeição. Utilizando-se o método 1, o total é de 75g, relativos a 5 substituições x 15. Pelo método 2, o total é de 65g. Esta variação não implica erros, mas deverá ser considerada na prescrição do tratamento, sendo a monitorização primordial para o sucesso da terapia.

Assim como no DM2, é importante estimular a ingestão das mesmas quantidades de CHO por refeição, sempre nos mesmos horários. Nesta terapia não existe a possibilidade de flexibilização das quantidades de carboidratos a serem ingeridas, apenas das substituições.

Tabela 4 – Comparação entre os métodos 1 e 2

| Alimento | Substituição de carboidratos | Carboidratos (g) |
|----------------------------------|------------------------------|------------------|
| 1 copo (240ml) de leite | 1 | 12 |
| 1 colher de sopa de achocolatado | 1 | 13 |
| 1 pão francês | 2 | 28 |
| 1 fatia média de queijo | 0 | 0 |
| 1/2 unidade média de manga | 1 | 12 |
| Total | 5 | 65 |

Em terapia intensiva com múltiplas doses

Neste tipo de terapia é possível definir a quantidade de insulina rápida ou ultra-rápida em função da quantidade de carboidratos por refeição.

As doses de insulina para cobrir os gramas de carboidratos são denominadas bolos de alimentação e poderão ser aproximadas, em terapia de múltiplas doses, de acordo com a evolução das glicemias pós-refeição.

Entre as formas de estabelecer a razão carboidrato *versus* insulina, algumas regras podem ser utilizadas, como:

- para o adulto pode-se partir de uma regra geral onde 1UI de insulina rápida ou ultra-rápida cobre 15g ou uma substituição de carboidrato. Pode-se também utilizar o peso corporal para estimar a relação insulina:CHO, de acordo com a **Tabela 5**;
- para crianças e adolescentes, a relação é de uma unidade de insulina para 20-30g de HC, ou pode-se utilizar a regra de 500, onde se dividem 500 pela dose total de insulina/dia.

De acordo com os exemplos acima, se o paciente estiver em terapia intensiva com duas aplicações de picos de insulina NPH, utilizando a razão de 1:15, pelo método 2, consumindo

Tabela 5 – Estimativa da relação insulina:carboidrato de acordo com o peso corporal

| Peso (kg) | Unidades de insulina:g de CHO |
|-----------|-------------------------------|
| 45-49 | 1:16 |
| 49,5-58 | 1:15 |
| 58,5-62,5 | 1:14 |
| 63-67 | 1:13 |
| 67,5-76 | 1:12 |
| 76,5-80,5 | 1:11 |
| 81-85 | 1:10 |
| 85,5-89,5 | 1:9 |
| 90-98,5 | 1:8 |
| 99-107,5 | 1:7 |
| ≥ 108 | 1:6 |

65g de carboidratos nesta refeição, necessitará de 4,3UI de insulina, aproximando-se de 4UI (rápida ou ultra-rápida). Caso seja utilizado o método 1, isto é, o das substituições, ele estaria utilizando cinco substituições e necessitaria de 5UI de insulina (rápida ou ultra-rápida).

Estas regras devem funcionar como um ponto de partida, necessitando ser adequadas individualmente, conforme o tipo de terapia insulínica, a análise da sensibilidade insulínica, os fatores que influenciam esta relação, as particularidades e a rotina de cada um. Isto será considerado pela equipe durante a fase de adaptação ao método.

Admitindo-se que possa ocorrer associação entre os picos

de ação de insulina NPH e da insulina de ação rápida e ultrarápida, não se recomenda a aplicação de bolos de alimentação para os lanches intermediários. Quando em uso de glargina, a necessidade de bolo para estes lanches deve ser reavaliada através da monitorização.

Em terapia intensiva com bomba de infusão

Na terapia com bomba, a contagem de carboidrato é imperativa, pois a bomba é capaz de liberar com precisão a insulina necessária 24 horas ao dia, tentando imitar a secreção insulínica de um pâncreas saudável. Em todas as refeições o bolo de alimentação deverá ser administrado em doses mais precisas.

Utilizando o exemplo anterior, o paciente não necessitaria aproximar o bolo de alimentação, ou seja, ele aplicaria exatamente 4,3UI de insulina, e não 4UI.

Embora o fracionamento das refeições seja sempre enfatizado como uma prática saudável, torna-se imprescindível nos pacientes em terapia convencional e múltiplas doses com NPH pelo maior risco de apresentarem hipoglicemia, o que não ocorre com os pacientes em terapia de múltiplas doses com

glargina e bombas de infusão de insulina.

O momento para aplicação de insulinas de ação rápida e ultra-rápida:

- insulina rápida – 30 minutos a uma hora antes das refeições;
- insulina ultra-rápida – 15 minutos ou imediatamente antes das refeições.

Estas recomendações devem ser seguidas por aquelas pessoas que têm certeza que vão consumir integralmente o que foi estabelecido para uma determinada refeição. No caso das crianças, sugere-se que a aplicação dos bolos seja feita imediatamente após a ingestão do alimento, sendo a quantidade ajustada à real ingestão.

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

Açúcar e doces

Os portadores de diabetes podem incluir o açúcar em seu plano alimentar desde que o total de carboidratos fornecidos por ele seja contabilizado dentro da proposta de uma alimentação saudável.

É importante alertar, porém, que doces e açúcares não

contêm fibras, vitaminas ou minerais e, além disso, mesmo que em pequenas porções, contêm muitas calorias, podendo conduzir ao ganho de peso.

Fibras

As fibras são encontradas nos vegetais, principalmente em folhas, talos, raízes, sementes, bagaços e cascas. As principais fontes são frutas, verduras, legumes, farelos de aveia e de cevada, além das leguminosas.

As fibras diminuem a absorção dos carboidratos. Como mencionado, embora pertençam ao grupo de carboidratos, as fibras não são digeridas e absorvidas como os demais de sua referida classe. Sua função principal é auxiliar no melhor desempenho gastrointestinal, sendo basicamente expelidas por completo. Em alguns casos, quando o alimento contiver cinco ou mais gramas de fibras por porção, deve-se subtrair tal valor do total de gramas de carboidrato calculado, a fim de determinar quanto carboidrato será convertido em glicose.

Por exemplo: em um alimento que contém 48g de carboidrato e 8g de fibra, devemos reduzir os 8g de fibra do total de carboidrato:

- 48g de carboidrato - 8g de fibra = 40g de carboidrato disponível (a ser transformado em glicose)

Deve-se ficar atento à quantidade de fibras encontradas nos rótulos dos alimentos, principalmente no caso de frutas secas e farelos.

Índice glicêmico

Os alimentos diferem na sua resposta glicêmica e, embora as dietas com baixo índice glicêmico possam reduzir a resposta glicêmica pós-prandial, os estudos a longo prazo não têm confirmado estes achados. Desta forma, a monitorização da glicemia ainda é considerada um guia para identificar as respostas específicas de cada alimento sobre a glicemia.

Proteínas

As quantidades de proteína são importantes, embora não sejam o principal foco na contagem de carboidratos. Aproximadamente 35% a 60% da proteína ingerida é convertida em glicose, elevando a glicemia em aproximadamente quatro

horas. O efeito das proteínas na glicemia deverá ser considerado se ultrapassar uma porção (na refeição), como acontece.

Veja o exemplo abaixo:

- 1 bife (médio) = 90g;
- raciocínio: 90g carne = 25g proteína. Considerando que 60% se convertem em glicose, $25 \times 0,6 = 15\text{g}$ de carboidrato.

É conveniente, também, lembrar que, quando ingerimos quantidades excessivas de proteína em uma refeição, acabamos por ingerir mais gordura e, se a perda ponderal for indicada, isto deverá ser levado em consideração.

Gorduras

A gordura dos alimentos também eleva a glicemia apenas quando ingerida em grandes quantidades, embora tenha alto teor calórico. Isto porque apenas 10% do seu total é responsável pelo aumento da glicose. Além disto, por ser um macronutriente de lenta absorção, tal elevação resultante pode ocorrer apenas quatro a cinco horas após sua ingestão.

Os portadores de diabetes com excesso de peso devem reduzir a quantidade de gorduras na dieta por serem estas extremamente calóricas. A redução de peso corporal resultará

na melhora da ação da insulina e conseqüentemente na melhora do controle glicêmico. A diminuição da gordura na dieta também trará como benefício a redução do colesterol e dos triglicérides.

Bebidas alcoólicas

A ingestão de bebidas alcoólicas, sem alimentos, pode provocar hipoglicemia tanto em pessoas que usam insulina como naquelas que utilizam hipoglicemiantes orais. Assim, não se deve beber de estômago vazio. Deve-se observar o comportamento do organismo com a ingestão de álcool, realizando glicemias antes e duas horas após, para avaliar e adequar a dose de insulina a ser administrada. O álcool não é convertido em glicose, e sim metabolizado de forma semelhante às gorduras. Não deve ser considerado escolha de carboidrato no momento da decisão de quantas unidades de insulina devem ser aplicadas. Um grama de álcool contribui com 7kcal no plano alimentar.

Portadores de diabetes que utilizam antidiabéticos orais podem apresentar reações como palpitações, rubor facial e calor ao ingerirem bebida alcoólica. O limite de ingestão de álcool

recomendado pela ADA é de duas porções/semana, ou seja, duas latas de cerveja (350ml cada), ou duas taças de vinho seco (150ml cada), ou duas doses de bebida destilada (50ml cada).

Monitorização

O maior objetivo da terapia nutricional é alcançar o controle glicêmico; assim, a automonitorização se torna imprescindível tanto no DM1 quanto no DM2.

Deve-se incentivar o paciente a medir as glicemias pré-prandiais e duas horas pós-prandiais e, em seguida, inserir os dados das glicemias em um diário e/ou programa específico do glicosímetro, para que os resultados sejam revisados, avaliados e utilizados, auxiliando na determinação de suas necessidades nutricionais, esquema medicamentoso e atividade física.

A equipe de saúde deve negociar individualmente as metas de glicemia e frequência, evidenciando que todo e qualquer resultado obtido na glicemia será útil, ajudando a avaliar quando as metas estão sendo alcançadas, ou quando precisamos rever algum detalhe. Nem toda glicemia alterada é reflexo de um abuso alimentar. Estresse, infecção, mudança na atividade física, dose incorreta da

medicação são causas que devem ser investigadas.

Aos pacientes em terapia insulínica intensiva podem-se ensinar técnicas de como corrigir as hiperglicemias. Ao avaliar as glicemias pré e pós-prandiais, monta-se a tabela de correção, onde a equipe evidencia intervalos de glicemia, determinando respectivas doses de insulina rápida/ultra-rápida a serem aplicadas. Outra técnica utilizada é que 1UI diminui a glicemia em 45mg/dl aproximadamente.

Vale ressaltar que a sensibilidade insulínica, ou seja, a capacidade média da insulina em baixar a glicemia plasmática, é individual, não podendo ser aplicada uma mesma regra para todos os indivíduos. Tempo de diabetes, horários, quantidade total de insulina no dia podem auxiliá-lo.

Hipoglicemia

A automonitorização é útil para a identificação de hipoglicemias que podem ocorrer sem sintomas, principalmente nos pacientes com muito tempo de diagnóstico do diabetes.

Na presença de glicemias inferiores a 60mg/dl, deve-se proceder da seguinte maneira:

- ingerir 15g de carboidratos simples, como, por exemplo:

- uma colher de sopa rasa de açúcar;
- 150ml de refrigerante comum (não-dietético);
- 150ml de suco de laranja;
- três balas de caramelo;
- aguardar 15 minutos e verificar a glicemia (ponta de dedo) novamente. Caso a glicemia permaneça menor do que 70mg/dl, repetir o esquema anterior.

O consumo de açúcar poderá acontecer desde que o controle glicêmico esteja perfeito. O consumo excessivo desses alimentos acarretará ganho de peso e aumento da necessidade de insulina, que poderá ser prejudicial à saúde, além de não contribuir com nutrientes essenciais.

Importante fazer as seguintes orientações:

- ingerir somente a quantidade de carboidrato planejada;
- testar a glicemia de 1h30 a 2h e 4h a 5h após a refeição;
- o ideal é que depois de duas horas a sua glicemia esteja menor do que 140mg/dl (de 100 a 140 mg/dl).

O profissional da saúde deverá orientar o paciente nas ocasiões especiais.

Exercício e condicionamento físico

O exercício físico é recomendado pela ADA como um

componente do tratamento do diabetes. Tanto no diabetes tipo 1 como no tipo 2, o exercício físico pode melhorar a sensibilidade à insulina, baixar os níveis de glicose sangüínea e ter efeitos psicológicos positivos. Para prevenir hipoglicemias e hiperglicemias, são necessários ajustes na dosagem de insulina, monitorização capilar e atenção com o plano alimentar, principalmente em torno do horário da atividade física. O condicionamento determina a fonte a ser utilizada durante a prática de atividades físicas. Quanto menos condicionada a pessoa para certo exercício específico, maior a probabilidade de queda glicêmica. Com o tempo, conforme o indivíduo adquire condicionamento, os depósitos de glicogênio se expandem, a eficiência muscular aumenta e a glicemia sofre menor ou nenhuma queda. Note que isto também vale para atividades que envolvam diferentes músculos.

A conduta a ser adotada dependerá do tipo de insulino terapia aplicada. Em pacientes com a bomba de insulina, a função de redução temporária da basal (insulina administrada para a glicose do fígado) é ativada e a prévia ingestão de alimentos será necessária apenas se a glicemia estiver abaixo do patamar estipulado pelo método. Também os usuários da bomba têm liberdade de praticar esportes mais espontaneamente, já que não existe insulina estocada, não

sendo necessário considerar os picos de insulina NPH.

Para os pacientes em múltiplas doses, a contagem de carboidratos será mais uma aliada no combate às hipoglicemias provocadas pelo exercício físico, pois com a técnica será possível aumentar a quantidade de gramas de carboidratos sem mexer com a dose de insulina (bolo) relativa à refeição anterior à atividade física, proporcionando, assim, uma relação menor de insulina/CHO ou, ainda, principalmente no caso do paciente com excesso de peso, diminuir a dose da insulina do bolo da refeição anterior à atividade física sem mexer com a ingestão dos carboidratos. No esquema convencional de insulina é recomendado apenas adicionar cotas de carboidratos na refeição que precede a atividade física e manter a monitorização. A quantidade e o tipo de carboidrato a ser adicionado deverão ser condicionados à intensidade e ao tempo de duração da atividade física e às variações individuais de sensibilidade. É importante lembrar que os efeitos da atividade física podem ser tardios e, mais uma vez, a monitorização passa a determinar o tipo de intervenção.

Em qualquer caso, porém, a prática de atividades físicas é recomendada e bem-vinda, pois os exercícios aumentam a sensibilidade à insulina, tendendo a diminuir o nível de glicose no sangue.

Gestação

A sensibilidade insulínica varia no decorrer da gestação, sendo imprescindível a monitorização constante para reconhecer as variações da sensibilidade insulínica, determinando-as e alternando-as em tempo correto.

Desta forma, deve-se também atentar para prováveis alterações das relações de bolo x carboidrato ao longo do dia e conforme o ciclo gestacional.

Rótulo dos alimentos

É importante conhecer a composição dos alimentos que serão consumidos observando o rótulo contido na embalagem. A informação nutricional do alimento mostra as quantidades de macronutrientes, fibras, entre outros, em gramas por porção do alimento. Vale ressaltar a importância de os pacientes serem estimulados à pesagem dos alimentos que serão consumidos para definição do tamanho da porção, caso a informação contida no

produto seja por 100g (Tabela 6).

Como proceder à leitura de rótulos com informação nutricional por porção (na embalagem):

- checar o tamanho da porção que está sendo avaliada na embalagem (nem sempre é o tamanho da porção que será consumida);
- quantidade total de gordura: até 5g/porção de alimento é saudável;
- quantidade total de carboidratos;
- valor calórico.

MODO DE CONSULTA

É muito simples consultar essa tabela. Todos os alimentos estão apresentados em ordem alfabética no **Anexo 2**.

Tabela 6 – Informação nutricional de uma porção ou unidade de barra de cereal

| Barra de cereal | Informação nutricional |
|-----------------|------------------------|
| 1 unidade | 25g |
| Carboidratos | 18g |
| Lipídios | 1,9g |
| Proteínas | 1,6g |
| Fibras | 0,6g |
| Calorias | 95,6kcal |

CONSULTA À TABELA DE CARBOIDRATOS

Exemplo – Ao consultar a tabela do Anexo 2 encontramos que a unidade de biscoito de polvilho (rosquinha) pesa 3g e contém 2,39g de carboidrato e 12,63kcal. Então, supondo que a porção a ser ingerida é de 30g de biscoito, os cálculos a serem realizados são:

- 3g de biscoito de polvilho.....2,39g de carboidrato (HC ou CHO)
- 30g de biscoitoX
- $X = 23,9g$ ou, em valor aproximado, 24g de carboidrato

Assim, sabemos que 30g de biscoito de polvilho contém 24g de carboidrato.

A quantidade de carboidratos expressa quanto nutriente carboidrato, em gramas, um determinado alimento contém. Em 100g de biscoito de polvilho, encontramos 80g de carboidrato. Esse raciocínio pode ser feito para qualquer alimento a partir da tabela para contagem de carboidratos encontrada no Anexo 2.

CALORIAS VERSUS CARBOIDRATO

Lembre-se sempre de que a quantidade de carboidrato do alimento é diferente da quantidade de calorias. Proteínas e

gorduras também fornecem calorias.

A quantidade de calorias é a quantidade de energia que um determinado alimento pode gerar ao ser metabolizado (quebrado). Ainda utilizando o exemplo do biscoito de polvilho, 100g de biscoito geram 421kcal. Os cálculos podem ser feitos da seguinte maneira:

- 3g de biscoito de polvilho..... 12,63kcal
- 100g de biscoito de polvilho X
- X = 421kcal

GRAMAS DE PESO VERSUS GRAMAS DE CARBOIDRATO

Vale repetir e enfatizar: o carboidrato é medido em gramas (g). Não confunda os gramas de carboidrato com os gramas do peso do alimento. Exemplo: uma colher de arroz cheia pesa 45g e contém 14,5g de carboidrato.

ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL

Procuramos apenas passar informações gerais sobre alimentação e contagem de carboidratos. As orientações da equipe

são imprescindíveis para o sucesso da terapia. É necessário:

- trabalhar com a equipe de médico, nutricionista, enfermeiro, etc.;

- avaliar da necessidade calórica diária para manutenção ou obtenção do peso ideal (substituir por peso desejável);
- identificar a quantidade de carboidratos ingerida nas refeições;
- relatar de maneira adequada as glicemias capilares dos alimentos ingeridos e das doses de insulina administradas;
- manter a glicemia entre 80 e 120mg/dl antes das refeições. Essa meta deve ser individualizada levando-se em consideração a idade e a percepção para as hipoglicemias;
- anotar a quantidade em medidas caseiras de tudo que irá comer. Fazer isto cada vez que se alimentar;
- estimar e otimizar a dose de insulina de ação rápida ou ultrarápida a ser administrada antes das refeições (bolo), de acordo com a relação insulina/HC;
- estar sempre com a tabela de contagem de carboidratos até que se saiba a quantidade exata de carboidratos contida nas porções dos mais variados alimentos.

REFERÊNCIAS

1. Alvarez MA, Dalgaard H, Luescher JL. Diabetes melito na infância. In: Accioly E, Saunders C, Lacerda EMA. Nutrição em obstetrícia e pediatria. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 2002. p. 497-510.
2. Anne Daly et al. Carbohydrate counting level 1, 2, 3. American Diabetes Association and American Dietetic Association, 1995.
3. Chalmers KH, Peterson A. Myths of diabetic diet. American Diabetes Association, 1999.
4. Colagiuri S, Miller JJ, Edwards RA. Metabolic effects of adding sucrose and aspartame to the diet of subjects with noninsulin-dependent diabetes mellitus. *Am J Clin Nutr* 1989; (50): 474-8.
5. Colston AM, Hollenbeck CB, Donner CC, Williams R, Chiou YAM, Reaven GM. Metabolic effects of added dietary sucrose in individuals with noninsulin-dependent diabetes mellitus (NIDDM). *Metabolism* 1985; 34(10): 962-6.
6. Colston AM, Hollenbeck CB, Swislocki ALM, Chiou YAM. Deleterious metabolic effects of high carbohydrate, sucrose-containing diets in patients with non-insulin-dependent diabetes mellitus. *Am J Med* 1987; 82: 213-9.
7. Centro de Diabetes de Curitiba, International Diabetes Center. Contagem de carboidrato: adicionando flexibilidade em suas escolhas alimentares. Minneapolis, EUA. 2001; 15p.

8. Crapo PA, Reaven G, Olefsky J. Plasma glucose and insulin responses to orally administered simple and complex carbohydrates. *Diabetes* 1976; 25: 741-7.
9. Franz MJ et al. Evidence-based nutrition principles and recommendations for the treatment and prevention of Diabetes and Related Complications. *Diabetes Care* 2003; 26: S51-S61.
10. Franz MJ. Nutrition recommendations and principles for people with diabetes mellitus. *Diabetes Care* 2001; 24 (suppl. 1).
11. Goveia G, Bruno L. Manual de Contagem de Carboidratos, 2001; 25p.
12. Hollenbeck CB, Coulston AM, Donner CC, Williams RA, Reaven GM. The effects of variations in percent of naturally occurring complex and simple carbohydrates on plasma glucose and insulin responses in individuals with non-insulin-dependent diabetes mellitus. *Diabetes* 1985; 34: 151-5.
13. Holler JH, Pastors JG. Diabetes Medical Nutrition Therapy: A professional guide to management and nutrition education resources, American Diabetes Association 1997; 3-284.
14. Jenkins DDA, Jenkins AL. Editorial: glycemc index and diabetes, sucrose, traditional diets and clinical utility. *J Am Col Nutr* 1994; 13(6): 541-3.
15. Loghmani E, Rickard K, Wasburne L, Vandagriff J, Fineberg N, Golden M. Glycemic response to sucrose-containing mixed meals in diets of children with insulin-dependent diabetes mellitus. *J Pediatr* 1991; 119: 531-7.
16. Melo K, Fidelix M. Aprenda a contar carboidratos, Núcleo de Excelência em Atendimento ao Diabético do Hospital das Clínicas (NEADHC). 2002; 11p.

17. Teodorovicz R et al. Compreensão da dieta de contagem de carboidratos pelo paciente diabético tipo 2. In: Anais do XIII Congresso Brasileiro de Diabetes, Rio de Janeiro, Brasil, 2001.
18. Teodorovicz R et al. Dieta de contagem de carboidratos. In: Anais do VIII Encontro Nacional de Educação em Diabetes, Aracaju, SE, Brasil, 1999.
19. The DCCT Research Group. The effect of intensive treatment of diabetes on the development and progression of long-term complications in insulin-dependent diabetes mellitus. *N Engl J Med* 1993; 239: 977-86.
20. Wada YL. Contagem de carboidratos: mais fácil que contar até 3. Ed. Atheneu. 2002; 105p.
21. Warsaw HS, Bolderman KM. Pratical carbohydrate counting: A how to teach guide for health professionals. American Diabetes Association, 2001.
22. Warsaw HS, Kulkarni K. Complete Guide to Carbohydrate Counting. American Diabetes Association, 2001.
23. White RD, Sherman C. Exercise in diabetes management. *The physician and sportsmedicine* 1999; 27: 63-76.

ANEXO 1

LISTA DE EQUIVALENTES, TROCAS, SUBSTITUTOS OU ESCOLHAS DE ALIMENTOS

Um equivalente, troca, substituto ou escolha de carboidrato corresponde a 15g de carboidrato contidos em um alimento e que varia conforme a quantidade de proteína e de gordura. Contar carboidratos dos alimentos é importante para regular os níveis de glicose sangüínea.

| Grãos, feijões, vegetais com carboidrato | Tamanho da porção | Substitutos de carboidrato |
|--|--------------------|----------------------------|
| Aipim cozido | 1 pedaço pequeno | 1 |
| Arroz branco cozido | 2 colheres de sopa | 1 |
| Aveia | 2 colheres de sopa | 1 |
| Batata-inglesa cozida | 1 unidade pequena | 1 |
| Bolacha de água e sal | 3 unidades | 1 |
| Cereal matinal | 1/2 xícara de chá | 1 |
| Ervilha | 3 colheres de sopa | 1 |
| Farofa | 2 colheres de sopa | 1 |
| Feijão cozido | 4 colheres de sopa | 1 |
| Milho verde | 2 colheres de sopa | 1 |
| Pão francês com miolo | 1/2 unidade | 1 |
| Pão de fôrma | 1 fatia | 1 |
| Pão de hambúrguer ou de cachorro-quente | 1/2 unidade | 1 |
| Polenta | 2 colheres de sopa | 1 |
| Pipoca estourada | 3 xícaras de chá | 1 |
| Purê de batata | 2 colheres de sopa | 1 |
| Frutas/sucos de fruta | | |
| Abacaxi | 1 fatia de 1cm | 1 |

| | | |
|----------------------|------------------------|---|
| Ameixa vermelha | 2 unidades | 1 |
| Banana-maçã ou prata | 1 unidade | 1 |
| Banana-caturra | 1/2 unidade | 1 |
| Caqui | 1 unidade pequena | 1 |
| Damasco seco | 6 unidades | 1 |
| Figo | 1 unidade média | 1 |
| Kiwi | 1 unidade grande | 1 |
| Laranja | 1 unidade média | 1 |
| Maçã | 1 unidade pequena | 1 |
| Mamão formosa | 1 fatia média | 1 |
| Mamão papaia | 1/2 unidade | 1 |
| Manga | 1 unidade pequena | 1 |
| Maracujá | 1 unidade grande | 1 |
| Melão | 1 fatia | 1 |
| Melancia | 1 fatia média | 1 |
| Mimosa | 1 unidade média | 1 |
| Morango | 6 unidades | 1 |
| Uva Itália | 10 unidades | 1 |
| Uva-passa | 1 colher de sopa cheia | 1 |

Leite/iogurte/substitutos do leite

| | | |
|---------------------------|----------------------------|---|
| Leite integral | 1 copo duplo cheio (240ml) | 1 |
| Leite desnatado | 1 copo duplo cheio (240ml) | 1 |
| G S Leite em pó integral | 2 colheres de sopa cheias | 1 |
| Leite em pó desnatado | 3 colheres de sopa cheias | 1 |
| Iogurte natural desnatado | 200ml | 1 |
| Iogurte <i>light</i> | 200ml | 1 |
| Iogurte não- <i>light</i> | 200ml | 2 |

Combinações de alimentos/lanches

| | | |
|---------------------------------|------------------------|---|
| G Bolinho de arroz | 1 unidade média | 1 |
| G Bolinho de bacalhau | 4 unidades médias | 1 |
| Cachorro-quente | 1 unidade | 2 |
| <i>Cheeseburger</i> | 1 unidade | 2 |
| G Coxinha de galinha | 1 unidade pequena | 1 |
| Esfirra de carne | 1 unidade média | 2 |
| G Big Mac | 1 unidade | 2 |
| G S Lasanha | 1 pedaço pequeno | 2 |
| Panqueca | 1 unidade (massa fina) | 1 |
| G Pastel de queijo | 2 unidades grandes | 1 |
| G S Pizza | 1 fatia média | 2 |
| G S Macarrão aos quatro queijos | 1 xícara de chá cheia | 2 |
| Macarrão à bolonhesa | 1 xícara de chá cheia | 2 |

cont.

cont.

| | | | |
|---|-----------------------------|---------------------------|---|
| G | Salpicao de frango | 1 prato de sobremesa | 1 |
| | Sopa de feijão com macarrão | 1 concha pequena | 1 |
| | Sopa de legumes com carne | 3 conchas pequenas | 1 |
| | Sufilé de legumes | 3 colheres de sopa | 1 |
| | Tutu de feijão | 3 colheres de sopa cheias | 1 |

Doces

| | | | |
|---|-----------------------------|------------------------------|---|
| | Açúcar | 1 colher de sobremesa cheia | 1 |
| | Abacaxi em calda | 1 fatia média | 1 |
| | Água-de-coco | 300ml | 1 |
| | Arroz-doce | 1 colher de sopa cheia | 1 |
| | Bala | 4 unidades | 1 |
| | Barra de cereais | 1 unidade | 1 |
| | Biscoito de maisena | 4 unidades | 1 |
| G | Biscoito wafer de chocolate | 2 unidades | 1 |
| | Bolo simples de fubá | 1 fatia pequena | 1 |
| G | Bombom Sonho de Valsa | 1 unidade | 1 |
| G | Brigadeiro | 2 unidades pequenas | 1 |
| | Coca-cola | 1 copo pequeno cheio (150ml) | 1 |
| G | Chocolate | 1 barra pequena (30g) | 1 |
| G | Musse de chocolate | 2 colheres de sopa cheias | 1 |
| | Nescau | 2 colheres de sopa | 1 |
| G | Pavê de chocolate | 1 pedaço pequeno | 1 |
| | Picolé de fruta | 1 unidade | 1 |
| G | Quindim | 1 unidade média | 1 |
| G | Sorvete de creme | 1 bola pequena | 1 |

Alguns pratos podem ser modificados para reduzir o conteúdo de gordura e sal.

G = rico em gordura; S = rico em sal (sódio).

1 substituto = 15g de carboidrato

2 substitutos = 30g de carboidrato

3 substitutos = 45g de carboidrato

4 substitutos = 60g de carboidrato

Alimentos livres

São aqueles que têm menos de 5g de carboidrato e menos que 20kcal por porção. Eles não têm efeito significativo nos níveis de glicose e não precisam ser contados no seu plano alimentar.

À vontade

Café ou chá com adoçante

Água mineral

Adoçantes

Refrigerante *diet/light*

Gelatina *diet*

Chicletes *diet*

Uma porção é livre

Condimentos: *ketchup*, mostarda (1 colher de sopa cheia)

Geléia *diet* (1 colher de sobremesa cheia)

Geléia regular (1 colher de sobremesa rasa)

Melado, mel (2 colheres de café)

Nescau (1 colher de sobremesa rasa)

ANEXO 2

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

| Alimento | Medidas usuais | g ou ml | Calorias (kcal) | CHO (g) | CHO (kcal) |
|----------------------------------|----------------------|---------|-----------------|---------|------------|
| Abacate (picado) | colher de sopa cheia | 45 | 79,56 | 2,88 | 11,52 |
| Abacaxi | fatia média | 75 | 43,65 | 10,28 | 41,1 |
| Abacaxi em calda | fatia média | 75 | 91,85 | 22,33 | 89,31 |
| Abacaxi, suco de | copo duplo cheio | 240 | 129,84 | 31,2 | 124,8 |
| Abóbora d'água (picada) | colher de sopa cheia | 36 | 10,32 | 1,64 | 6,55 |
| Abóbora doce (picada) | colher de sopa cheia | 36 | 20,27 | 4,39 | 17,57 |
| Abóbora moranga (picada) | colher de sopa cheia | 36 | 6,78 | 0,97 | 3,89 |
| Açafraão em pó | colher de sopa cheia | 16 | 57,52 | 11,54 | 46,14 |
| Açaí, suco de | copo duplo cheio | 240 | 437,76 | 72 | 288 |
| Acarajé | unidade média | 100 | 286 | 23,3 | 93,2 |
| Acelga (picada) | colher de sopa cheia | 6 | 1,44 | 0,22 | 0,89 |
| Acém gordo cozido | pedaço médio | 35 | 111,69 | 0 | 0 |
| Acém magro cozido | pedaço médio | 35 | 71,93 | 0 | 0 |
| Acerola | unidade | 12 | 3,82 | 0,88 | 3,5 |
| Açúcar branco refinado | colher de sopa cheia | 30 | 119,4 | 29,85 | 119,4 |
| Açúcar cristal | colher de sopa cheia | 24 | 95,52 | 23,88 | 95,52 |
| Açúcar mascavo | colher de sopa cheia | 19 | 70,02 | 17,21 | 68,86 |
| Agrião (picado) | colher de sopa cheia | 7 | 1,59 | 0,23 | 0,92 |
| Aipim cozido | pedaço médio | 100 | 119,8 | 28,9 | 115,6 |
| Aipo inteiro (picado) | colher de sopa cheia | 10 | 1,76 | 0,33 | 1,32 |
| Alcachofra cozida | unidade média | 100 | 52,01 | 10,32 | 41,28 |
| Alcaparra | colher de sopa cheia | 27 | 9,51 | 1,31 | 5,24 |
| Alcatra magra assada ou grelhada | bife médio | 100 | 340,1 | 0 | 0 |
| Alcatra gorda assada ou grelhada | bife médio | 100 | 200,10 | 0 | 0 |
| Alfavaca em pó | folha média | 10 | 2,19 | 0,35 | 1,4 |
| Alfavaca em pó | colher de sopa cheia | 16 | 48,8 | 7,2 | 28,8 |

cont.

cont.

| Alimento | Medidas usuais | g ou ml | Calorias (kcal) | CHO (g) | CHO (kcal) |
|----------------------------------|----------------------|---------|-----------------|---------|------------|
| Alho-poró | dente grande | 5 | 8,11 | 1,65 | 6,61 |
| Alho-poró | colher de sopa cheia | 10 | 4,32 | 0,75 | 3 |
| All Bran | colher de sopa cheia | 5 | 12,81 | 2,17 | 8,66 |
| Almeirão cru (picado) | colher de sopa cheia | 10 | 2,83 | 0,47 | 1,88 |
| Almôndega | unidade média | 50 | 101,78 | 3,53 | 14,1 |
| Ameixa-preta em calda | unidade média | 42 | 25,53 | 5,46 | 21,86 |
| Ameixa-preta seca | unidade média | 5 | 13,3 | 3,14 | 12,55 |
| Ameixa seca | unidade média | 5 | 9,3 | 2,16 | 8,63 |
| Ameixa, passa de | colher de sopa cheia | 15 | 43,83 | 10,41 | 41,64 |
| Amêndoa | unidade média | 1 | 6,4 | 0,2 | 0,78 |
| Amendoim | colher de sopa cheia | 17 | 97,46 | 1,02 | 4,09 |
| Amido de arroz | colher de sopa cheia | 20 | 70,36 | 17,4 | 69,6 |
| Amido de milho | colher de sopa cheia | 20 | 68,84 | 17 | 68 |
| Amora (branca, preta e vermelha) | unidade média | 8 | 4,85 | 1,01 | 4,03 |
| Amora, geléia de | colher de sopa cheia | 40 | 93,38 | 22,96 | 91,86 |
| Angu | colher de sopa cheia | 35 | 43,51 | 9,17 | 36,68 |
| Arroz branco cozido | colher de sopa cheia | 25 | 26,43 | 6,05 | 24,2 |
| Arroz-doce | colher de sopa cheia | 40 | 65,5 | 13,22 | 52,86 |
| Arroz integral com sal | colher de sopa cheia | 20 | 23,48 | 5,1 | 20,4 |
| Arroz, bolinho frito de | unidade média | 40 | 94,08 | 15,4 | 61,6 |
| Arroz, farinha de | colher de sopa cheia | 17 | 60,01 | 13,55 | 54,2 |
| Arroz, flocos de | colher de sopa cheia | 14 | 48,68 | 11,05 | 44,18 |
| Aspargo cozido com sal | unidade média | 7,5 | 2,31 | 0,33 | 1,32 |
| Atum em água | colher de sopa cheia | 16 | 17,19 | 0,05 | 0,2 |
| Aveia, farinha de (crua) | colher de sopa cheia | 18 | 67,28 | 10,85 | 43,42 |
| Aveia, flocos cozidos de | colher de sopa cheia | 15 | 9,26 | 1,73 | 6,9 |
| Avelá | unidade média | 1 | 6,33 | 0,08 | 0,33 |
| Azeite de dendê industrializado | colher de sopa cheia | 8 | 71,35 | 0 | 0 |
| Azeite de oliva (extra) | colher de sopa cheia | 8 | 72 | 0 | 0 |
| Azeitona preta (parte comest.) | unidade média | 3 | 7,47 | 0,13 | 0,52 |
| Azeitona verde (parte comest.) | unidade média | 4 | 11,97 | 0,46 | 1,86 |
| Bacalhau fresco (desfiado) | colher de sopa cheia | 15 | 11,07 | 0 | 0 |
| Bacalhau seco (desfiado) | colher de sopa cheia | 15 | 24,77 | 0 | 0 |
| Bacon | fatia média | 15 | 99,2 | 0,15 | 0,6 |
| Bacuri | filé médio | 100 | 125,2 | 25 | 100 |

| Alimento | Medidas usuais | g ou ml | Calorias (kcal) | CHO (g) | CHO (kcal) |
|--|----------------------|---------|-----------------|---------|------------|
| Badejo cozido | filé médio | 100 | 132,12 | 0 | 0 |
| Bala de caramelo ou chocolate | unidade | 5 | 20,67 | 4,14 | 16,54 |
| Bambu, brotos de | pires de chá | 10 | 3,54 | 0,61 | 2,44 |
| Banana-caturra | unidade média | 30 | 28,5 | 6,6 | 26,4 |
| Banana-maçã | unidade média | 65 | 73,95 | 17,19 | 68,74 |
| Banana-ouro | unidade média | 40 | 63,42 | 14,72 | 58,88 |
| Banana-prata crua | unidade média | 40 | 39,64 | 9,12 | 36,48 |
| Banana frita | unidade média | 45 | 141,93 | 19,58 | 78,3 |
| Banana-da-terra crua | unidade média | 31 | 36,27 | 8,25 | 32,98 |
| Banha de galinha | colher de sopa cheia | 10 | 89,85 | 0 | 0 |
| Banha de porco | colher de sopa cheia | 10 | 90 | 0 | 0 |
| Batata, amido de | colher de sopa cheia | 16 | 52,92 | 12,91 | 51,64 |
| Batata assada sem casca e sem sal (picada) | colher de sopa cheia | 30 | 28,49 | 6,47 | 25,87 |
| Batata <i>chips</i> com sal (em pacote) | unidade | 1,3 | 7,17 | 0,67 | 2,7 |
| Batata cozida sem casca e sem sal (picada) | colher de sopa cheia | 30 | 26,33 | 6 | 24,01 |
| Batata-doce assada com casca (picada) | colher de sopa cheia | 42 | 44,08 | 10,19 | 40,77 |
| Batata enspada (picada) | colher de sopa cheia | 30 | 32,7 | 4,5 | 18 |
| Batata, fécula de | colher de sopa cheia | 20 | 65,94 | 16,42 | 65,68 |
| Batata frita | colher de sopa cheia | 25 | 70 | 9 | 36 |
| Batata-baroa ou mandioquinha (picada) | colher de sopa cheia | 35 | 43,93 | 10,22 | 40,88 |
| Batata-doce amarela assada (picada) | colher de sopa cheia | 30 | 43,04 | 10,34 | 41,36 |
| Batata-doce branca cozida (picada) | colher de sopa cheia | 30 | 37,53 | 8,37 | 33,48 |
| Batata-doce, doce de | colher de sopa cheia | 40 | 97,6 | 23,6 | 94,4 |
| Baton (chocolate ao leite Garoto) | unidade | 30 | 167,99 | 17,7 | 70,8 |
| Beijinho-de-coco | unidade média | 25 | 115,94 | 16,59 | 66,36 |
| Berinjela cozida sem sal | colher de sopa cheia | 25 | 7,99 | 1,66 | 6,64 |
| Beterraba cozida (picada) | colher de sopa cheia | 20 | 6,29 | 1,34 | 5,35 |
| Bife à milanesa | unidade média | 80 | 229,55 | 5,97 | 23,87 |
| Bife à parmegiana | unidade média | 150 | 490,41 | 12,69 | 50,76 |
| Bife de boi | unidade média | 100 | 380,05 | 0 | 0 |
| Bife de fígado frito | unidade média | 100 | 222,2 | 5,3 | 21,2 |
| Bis | unidade | 7,5 | 37,09 | 4,73 | 18,93 |
| Biscoito de água e sal | unidade | 8 | 32,23 | 6,1 | 24,42 |
| Biscoito de aveia e mel | unidade | 6 | 29,05 | 4,16 | 16,63 |
| Biscoito Bono Chocolate Nestlé | unidade | 13 | 62,41 | 8,50 | 34,01 |

cont.

cont.

| Alimento | Medidas usuais | g ou ml | Calorias (kcal) | CHO (g) | CHO (kcal) |
|--|----------------|---------|-----------------|---------|------------|
| Biscoito caseiro | unidade | 10 | 36,9 | 4,6 | 18,4 |
| Biscoito de Coco Nestlé | unidade | 8 | 36,3 | 5,58 | 22,34 |
| Biscoito de polvilho (rosquinha) | unidade | 3 | 12,63 | 2,39 | 9,55 |
| Biscoito Deditos | unidade | 5 | 25 | 3,37 | 13,48 |
| Biscoito Leite Nestlé | unidade | 8 | 37,62 | 5,43 | 21,73 |
| Biscoito Maçã e Canela Nestlé | unidade | 10 | 45,62 | 6,87 | 27,48 |
| Biscoito Maisena Nestlé | unidade | 5 | 22,51 | 3,79 | 15,14 |
| Biscoito Maria Nestlé | unidade | 6 | 26,48 | 4,37 | 17,5 |
| Biscoito Milho Verde Nestlé | unidade | 6 | 27,2 | 4,19 | 16,78 |
| Biscoito Passatempo Recheado Disney Nestlé | unidade | 15 | 72,78 | 9,57 | 38,28 |
| Biscoito Passatempo sem recheio | unidade | 6 | 29,43 | 4,12 | 16,46 |
| Biscoito Prestígio Recheado Nestlé | unidade | 15 | 72,18 | 9,92 | 39,66 |
| Biscoito Prestígio Wafer Nestlé | unidade | 7,5 | 39,99 | 4,46 | 17,85 |
| Biscoito recheado | unidade | 13 | 63,38 | 9 | 35,98 |
| Biscoito Salclic | unidade | 5 | 24,66 | 3,11 | 12,42 |
| Biscoito Suíço Avelá Nestlé | unidade | 13 | 70,2 | 6,89 | 27,56 |
| Biscoito do tipo <i>cookies</i> | unidade | 16 | 79,2 | 10,94 | 43,78 |
| Biscoito Tostines | unidade | 8 | 41,12 | 4,82 | 19,26 |
| Biscoito Tostines Recheados Chocolate | unidade | 13 | 63,86 | 8,27 | 33,07 |
| Biscoito Tostines Rosquinha de Coco | unidade | 10 | 47,48 | 6,49 | 25,96 |
| Biscoito Tostines Salgados Cream Cracker | unidade | 8 | 35,21 | 5,33 | 21,31 |
| Biscoito Tostines Surpresa Fun | unidade | 8 | 37,21 | 5,56 | 22,24 |
| Biscoito Tostines Wafer | unidade | 8 | 41,24 | 5,53 | 22,11 |
| Biscoito Vita Cracker | unidade | 6 | 28,77 | 3,84 | 15,36 |
| Biscoitos de farinha integral | unidade | 10 | 43,06 | 6,82 | 27,28 |
| Biscoitos de glúten a 40% | unidade | 10 | 13,41 | 2,64 | 10,56 |
| Biscoitos de glúten puro | unidade | 10 | 34,06 | 7,95 | 31,8 |
| Biscoitos doces | unidade | 8 | 30,31 | 5,38 | 21,52 |
| <i>Blanquet</i> de peru | fatia média | 15 | 19,15 | 0,22 | 0,89 |
| Bliss Coco | unidade | 200 | 189 | 34,2 | 136,8 |
| Bliss Limão | unidade | 200 | 48 | 12 | 48 |
| Bliss Maracujá | unidade | 200 | 191,20 | 35,2 | 140,8 |
| Bolo comum com glacê | fatia média | 60 | 221,46 | 37,32 | 149,28 |
| Bolo comum sem glacê | fatia média | 100 | 360,4 | 53,1 | 212,4 |
| Bolo de banana | fatia média | 70 | 211,25 | 33,37 | 133,48 |

| Alimento | Medidas usuais | g ou ml | Calorias (kcal) | CHO (g) | CHO (kcal) |
|-------------------------------|----------------------|---------|-----------------|---------|------------|
| Bolo de cenoura | fatia média | 60 | 227,4 | 38,56 | 154,22 |
| Bolo de chocolate sem glacê | fatia média | 60 | 219,36 | 30,3 | 121,2 |
| Bolo simples | fatia média | 60 | 212,10 | 33,12 | 132,48 |
| Bombom Alpino Nestlé | unidade | 15 | 79,96 | 9,46 | 37,85 |
| Bombom Banana Garoto | unidade | 15 | 59,63 | 9,9 | 39,6 |
| Bombom Caramelo e Coco Garoto | unidade | 15 | 73,14 | 9,6 | 38,4 |
| Bombom Charge Nestlé | unidade | 15 | 80,85 | 8,73 | 34,92 |
| Bombom Chokito Nestlé | unidade | 32 | 141,61 | 25 | 100,01 |
| Bombom Sonho de Valsa | unidade | 22 | 113,23 | 13,02 | 52,1 |
| Bran Flakes | colher de sopa cheia | 5 | 16,66 | 3,67 | 14,66 |
| Brigadeiro | unidade média | 15 | 60,26 | 9,3 | 37,2 |
| Broa de fubá | fatia média | 60 | 154,26 | 30 | 120 |
| Brócolis cozido (picado) | colher de sopa cheia | 10 | 3,67 | 0,56 | 2,23 |
| Cachorro-quente | unidade | 125 | 398,06 | 25,3 | 101,2 |
| Café com leite sem açúcar | xícara de chá cheia | 200 | 88,58 | 7,34 | 29,36 |
| Café com leite | xícara de chá cheia | 200 | 128,34 | 17,28 | 69,12 |
| Café infusão sem açúcar | copo (cafezinho) | 50 | 0 | 0 | 0 |
| Café solúvel | colher de sopa cheia | 4 | 5,6 | 1,4 | 5,6 |
| Caju, suco de | copo duplo cheio | 240 | 125,38 | 24,62 | 98,5 |
| Cajuzinho | unidade média | 25 | 105,67 | 12,72 | 50,88 |
| Caldo-de-cana | copo duplo cheio | 240 | 652,8 | 163,2 | 652,8 |
| Caldo de carne | unidade | 23 | 3,91 | 0,02 | 0,09 |
| Caldo de galinha | concha média cheia | 130 | 72,44 | 0 | 0 |
| Camarão cozido | unidade | 30 | 24,48 | 0,24 | 0,96 |
| Canja de galinha | concha média cheia | 130 | 65,65 | 9,36 | 37,44 |
| Canjica, milho | concha média cheia | 120 | 435,96 | 84 | 336 |
| Caqui | unidade média | 110 | 86,23 | 20,45 | 81,8 |
| Carambola | unidade | 130 | 47,62 | 10,18 | 40,72 |
| Caranguejo em conserva | colher de sopa cheia | 20 | 15,9 | 0,14 | 0,56 |
| Carne de aves frita | sobrecoxa média | 65 | 156,39 | 1,89 | 7,54 |
| Carne de boi cozida | pedaço médio | 35 | 72,55 | 0 | 0 |
| Carne de boi moída | colher de sopa cheia | 25 | 48,81 | 0,46 | 1,84 |
| Carne de boi (costela cozida) | pedaço médio | 40 | 120,80 | 0 | 0 |
| Carne de cabrito gorda | pedaço médio | 35 | 123,34 | 0 | 0 |
| Carne de carneiro (lombo) | pedaço médio | 50 | 180,95 | 0 | 0 |

cont.

cont.

| Alimento | Medidas usuais | g ou ml | Calorias (kcal) | CHO (g) | CHO (kcal) |
|--|----------------------|---------|-----------------|---------|------------|
| Carne de cordeiro magra | pedaço médio | 40 | 65,08 | 0 | 0 |
| Carne de porco assada | pedaço médio | 90 | 309,18 | 0 | 0 |
| Carne de porco cozida | pedaço médio | 90 | 327,27 | 0 | 0 |
| Carne-seca cozida | pedaço médio | 65 | 237,38 | 0 | 0 |
| Carne vegetal (de soja) | colher de sopa cheia | 25 | 29 | 2,18 | 8,7 |
| Carpa assada | filé médio | 100 | 109,9 | 0 | 0 |
| Castanha de caju | unidade média | 2,5 | 15,22 | 0,66 | 2,64 |
| Castanha-do-pará | unidade média | 4 | 27,96 | 0,28 | 1,12 |
| <i>Ketchup</i> de tomate | colher de sopa cheia | 20 | 22,64 | 5,08 | 20,32 |
| Catupiry | fatia média | 35 | 88,03 | 0 | 0 |
| Cebola cozida (picada) | colher de sopa cheia | 10 | 4,06 | 0,49 | 1,96 |
| Cebola crua (picada) | colher de sopa cheia | 10 | 3,63 | 0,73 | 2,93 |
| Cebolinha crua (picada) | colher de sopa cheia | 8 | 2,54 | 0,3 | 1,22 |
| Cenoura amarela cozida (picada) | colher de sopa cheia | 40 | 13 | 2,56 | 10,24 |
| Centeio, farinha clara de (picada) | colher de sopa cheia | 25 | 89,55 | 19,48 | 77,9 |
| Cereal de Arroz Nestlé | barra | 25 | 91,63 | 20,63 | 82,5 |
| Cereja | unidade média | 30 | 29,07 | 6,84 | 27,36 |
| Cerveja | copo duplo cheio | 240 | 39,36 | 9,12 | 36,48 |
| Cevada, infuso de | colher de sopa cheia | 16 | 1,92 | 0,43 | 1,73 |
| Chá prep. instant. sem açúcar | xícara de chá cheia | 200 | 4 | 0,8 | 3,2 |
| Chá (infusão sem açúcar) | xícara de chá cheia | 200 | 4 | 0,8 | 3,2 |
| Champanhe | taça | 100 | 10,68 | 2,5 | 10 |
| Champanhe do tipo sidra | taça | 100 | 50,4 | 12,5 | 50 |
| Chandelle Chocolate | potinho | 110 | 169,16 | 22,3 | 89,19 |
| <i>Chantilly</i> | colher de sopa cheia | 25 | 113,05 | 5,55 | 22,2 |
| <i>Cheeseburger</i> | unidade | 140 | 358,2 | 40,26 | 161,06 |
| Chocolate ao leite | barra grande | 180 | 988,38 | 102,42 | 409,68 |
| Chocolate em pó | colher de sopa cheia | 16 | 81,59 | 7,47 | 29,86 |
| Chocolate, <i>fondant</i> de | colher de sopa cheia | 20 | 72,8 | 18,2 | 72,8 |
| Chouriço | gomo | 60 | 224,33 | 0,77 | 3,07 |
| Chuchu cozido (picado) | colher de sopa cheia | 20 | 8,69 | 1,85 | 7,39 |
| Churrasco de vaca/porco | colher de sopa cheia | 25 | 42,27 | 1,6 | 6,4 |
| Coalhada | colher de sopa cheia | 30 | 77,07 | 1,83 | 7,32 |
| Cobertura de Chocolate ao Leite Garoto | colher de sopa cheia | 25 | 140,49 | 14 | 56 |
| Coca-Cola | copo duplo cheio | 240 | 96 | 24 | 96 |

| Alimento | Medidas usuais | g ou ml | Calorias (kcal) | CHO (g) | CHO (kcal) |
|--------------------------------------|----------------------|---------|-----------------|---------|------------|
| Cocada | unidade | 70 | 405,37 | 37,24 | 148,96 |
| Coco, leite de (enlatado) | copo duplo cheio | 240 | 507,10 | 6,74 | 26,98 |
| Coco ralado seco | colher de sopa cheia | 9 | 63,53 | 2,2 | 8,79 |
| Coco-da-baía, água-de | copo duplo cheio | 240 | 49,56 | 11,38 | 45,5 |
| Coentro | colher de sopa cheia | 27 | 79,16 | 7,21 | 28,84 |
| Cogumelo em conserva | colher de sopa cheia | 27 | 4,89 | 0,65 | 2,59 |
| Colorau | colher de sopa cheia | 16 | 40,5 | 5,33 | 21,33 |
| Cominho em pó | colher de sopa cheia | 16 | 61,28 | 2,88 | 11,52 |
| Conhaque | dose | 50 | 1,6 | 0,4 | 1,6 |
| Coração de galinha | unidade média | 5 | 6,62 | 0 | 0 |
| Corn Flakes | colher de sopa cheia | 4 | 14,34 | 3,32 | 13,28 |
| Couve crua | folha média | 20 | 11,91 | 2 | 8,01 |
| Couve-flor à milanesa | ramo médio | 90 | 136,36 | 10,81 | 43,24 |
| Couve-flor cozida | ramo médio | 60 | 16,49 | 2,77 | 11,09 |
| Coxa de frango | média | 40 | 50,68 | 0 | 0 |
| Coxão mole/duro | pedaço médio | 35 | 88,55 | 0 | 0 |
| Creme de leite | colher de sopa rasa | 15 | 29,86 | 0,55 | 2,2 |
| Cremsgema | colher de sopa cheia | 20 | 72,12 | 18 | 72 |
| <i>Croissant</i> | unidade média | 40 | 165,31 | 18,92 | 75,68 |
| Croquete | unidade média | 25 | 86,4 | 9,47 | 37,88 |
| <i>Curry</i> | colher de sopa cheia | 9 | 34,52 | 4,72 | 18,86 |
| Damasco | unidade | 10 | 5,36 | 1,11 | 4,45 |
| Damasco, geléia de | colher de sopa cheia | 34 | 89,2 | 22,09 | 88,35 |
| Dobradinha | colher de sopa cheia | 35 | 33,08 | 0 | 0 |
| Doce de coco | colher de sopa cheia | 50 | 234,72 | 29,23 | 116,9 |
| Doce de goiaba | colher de sopa cheia | 50 | 86,42 | 21,28 | 85,12 |
| Doce de leite | colher de sopa cheia | 40 | 115,95 | 21,89 | 87,55 |
| Doce de limão | colher de sopa cheia | 50 | 107,2 | 26,8 | 107,2 |
| Doce de manga | colher de sopa cheia | 50 | 107,2 | 26,8 | 107,2 |
| Doriana Cremosa | colher de sopa cheia | 32 | 201,86 | 0,03 | 0,13 |
| Doriana Light | colher de sopa cheia | 32 | 109,44 | 0 | 0 |
| Dropes comuns | unidade | 3 | 10,71 | 2,68 | 10,71 |
| Empada | unidade média | 55 | 256,11 | 18,66 | 74,62 |
| Enrolado de salsicha | unidade média | 27 | 79,12 | 3 | 12,01 |
| Ervilha em conserva (ervilha e água) | colher de sopa cheia | 30 | 17,78 | 2,77 | 11,08 |

cont.

cont.

| Alimento | Medidas usuais | g ou ml | Calorias (kcal) | CHO (g) | CHO (kcal) |
|---------------------------------------|----------------------|---------|-----------------|---------|------------|
| Ervilha verde cozida | colher de sopa cheia | 27 | 21,28 | 3,27 | 13,07 |
| Escarola | colher de sopa cheia | 20 | 4,2 | 0,64 | 2,56 |
| Esfirra | unidade média | 80 | 202,9 | 29,49 | 117,95 |
| Espinafre cru | colher de sopa cheia | 20 | 4,46 | 0,52 | 2,08 |
| Extrato Elefante Cica | colher de sopa cheia | 25 | 16,75 | 3,13 | 12,5 |
| Extrato de malte | colher de sopa cheia | 15 | 42 | 9,75 | 39 |
| Fanta | copo duplo cheio | 240 | 139,2 | 34,8 | 139,2 |
| Farinha de arroz | colher de sopa cheia | 17 | 62,78 | 14,55 | 58,21 |
| Farinha de centeio integral | colher de sopa cheia | 15 | 53,6 | 11,01 | 44,04 |
| Farinha de mandioca | colher de sopa cheia | 16 | 54,72 | 13,32 | 53,27 |
| Farinha de milho | colher de sopa cheia | 15 | 54,27 | 11,52 | 46,08 |
| Farinha de milho integral | colher de sopa cheia | 9 | 31,81 | 6,45 | 25,81 |
| Farinha de rosca | colher de sopa cheia | 15 | 60,99 | 11,04 | 44,16 |
| Farinha de trigo | colher de sopa cheia | 20 | 71,08 | 15,22 | 60,88 |
| Feijão preto cozido | colher de sopa cheia | 17 | 11,75 | 2,07 | 8,3 |
| Feijoada caseira | concha média cheia | 225 | 346,05 | 23,63 | 94,5 |
| Fígado de boi frito | unidade média | 100 | 168,83 | 0 | 0 |
| Fígado de galinha cru | unidade média | 100 | 137 | 2,4 | 9,6 |
| Figo | unidade média | 55 | 45,33 | 10,55 | 42,2 |
| Figo cristalizado | unidade média | 55 | 170,83 | 40,54 | 162,14 |
| Flocos de milho | colher de sopa cheia | 10 | 37,95 | 8,61 | 34,44 |
| Framboesa | unidade média | 15 | 8,43 | 1,89 | 7,56 |
| Framboesa doce em pasta | colher de sopa cheia | 50 | 143,03 | 35,23 | 140,9 |
| Framboesa, geléia de | colher de sopa cheia | 34 | 97,43 | 24 | 96 |
| Framboesa, suco de | copo duplo cheio | 240 | 77,09 | 18,02 | 72,1 |
| Frango à milanesa | filé médio | 140 | 435,72 | 20,72 | 82,88 |
| Frango, asa frita de frango | unidade média | 40 | 57,88 | 0 | 0 |
| Frango assado | sobrecoxa média | 65 | 122,99 | 0 | 0 |
| Frango cozido | sobrecoxa média | 65 | 131,27 | 0 | 0 |
| Fruta-de-conde, ata ou pinha | unidade média | 60 | 40,9 | 8,54 | 34,18 |
| Frutas cristalizadas industrializadas | colher de sopa cheia | 15 | 47,9 | 11,84 | 47,34 |
| Fubá | colher de sopa cheia | 20 | 71,2 | 15,68 | 62,72 |
| Gatorade | copo duplo cheio | 240 | 57,6 | 14,4 | 57,6 |
| Gelatina de frutas em pó | colher de sopa cheia | 25 | 97,4 | 22 | 88 |
| Gelatina <i>diet</i> em pó | colher de sopa cheia | 14 | 1,25 | 0,07 | 0,28 |

| Alimento | Medidas usuais | g ou ml | Calorias (kcal) | CHO (g) | CHO (kcal) |
|---------------------------------------|----------------------|---------|-----------------|---------|------------|
| Gelatina em pó com açúcar | colher de sopa cheia | 14 | 54,94 | 12,42 | 49,67 |
| Geléia de frutas (média) | colher de sopa cheia | 30 | 74,31 | 18,48 | 73,92 |
| Geléia de mocotó | colher de sopa cheia | 40 | 64 | 12 | 48 |
| Geléia dietética de mocotó sem açúcar | colher de sopa cheia | 40 | 22,4 | 1,6 | 6,4 |
| Gengibre em pó | colher de sopa cheia | 15 | 51,92 | 10,86 | 43,44 |
| Goiaba | unidade média | 170 | 95,54 | 20,2 | 80,78 |
| Gordura Vegetal Hidrogenada Saúde | colher de sopa cheia | 14 | 126 | 0 | 0 |
| Granola | colher de sopa cheia | 11 | 51,11 | 7,35 | 29,39 |
| Grão-de-bico cozido | colher de sopa cheia | 22 | 25,3 | 3,89 | 15,58 |
| Guaraná refrigerante | copo duplo cheio | 240 | 76,8 | 19,2 | 76,8 |
| Hambúrguer (sanduíche) | unidade média | 56 | 135,09 | 18 | 71,99 |
| Herbalife de baunilha | colher de sopa cheia | 15 | 51 | 6,6 | 26,4 |
| Hipoglossos (peixe) cozido | filé médio | 100 | 126,8 | 0 | 0 |
| Hortelã, folhas de | colher de sopa cheia | 10 | 3,99 | 0,54 | 2,16 |
| Inhame, raiz sem casca de (picado) | colher de sopa cheia | 35 | 23,17 | 5,11 | 20,44 |
| Iogurte | unidade média | 140 | 107,66 | 21,7 | 86,8 |
| Jabuticaba | unidade | 5 | 2,35 | 0,56 | 2,24 |
| Jaca, polpa de | colher de sopa cheia | 15 | 7,73 | 1,5 | 6 |
| Jambo | unidade média | 40 | 22,48 | 5,12 | 20,48 |
| Jamelão ou jambolão | unidade média | 10 | 6,66 | 1,56 | 6,24 |
| Jiló | colher de sopa cheia | 60 | 26,10 | 4,2 | 16,8 |
| Karo | colher de sopa cheia | 15 | 43,61 | 10,9 | 43,61 |
| Kiwi | unidade média | 76 | 51,25 | 11,31 | 45,24 |
| Lagosta cozida (picada) | colher de sopa cheia | 20 | 19,72 | 0 | 0 |
| Laranja | unidade média | 180 | 93,31 | 21,15 | 84,6 |
| Laranja, suco de (envasado) | copo duplo cheio | 240 | 116,5 | 26,26 | 105,02 |
| Laranja, suco de (fresco) | copo duplo cheio | 240 | 140,16 | 31,44 | 125,76 |
| Lasanha à bolonhesa | pedaço médio | 190 | 397,14 | 30,15 | 120,61 |
| Leite condensado | colher de sopa cheia | 15 | 49,13 | 8,16 | 32,64 |
| Leite de cabra | copo duplo cheio | 240 | 220,8 | 12,48 | 49,92 |
| Leite de cabra integral | copo duplo cheio | 240 | 166,32 | 10,68 | 42,72 |
| Leite de soja | copo duplo cheio | 240 | 86,16 | 5,28 | 21,12 |
| Leite de vaca desnatado | copo duplo cheio | 240 | 84,72 | 12 | 48 |
| Leite de vaca <i>in natura</i> | copo duplo cheio | 240 | 153,36 | 12 | 48 |
| Leite de vaca integral pasteurizado | copo duplo cheio | 240 | 146,4 | 11,76 | 47,04 |

cont.

cont.

| Alimento | Medidas usuais | g ou ml | Calorias (kcal) | CHO (g) | CHO (kcal) |
|---|-----------------------|---------|-----------------|---------|------------|
| Leite em pó instantâneo | copo duplo cheio | 16 | 56,95 | 8,35 | 33,41 |
| Leite tipo C | copo duplo cheio | 240 | 119,52 | 11,52 | 46,08 |
| Lentilha cozida | colher de sopa cheia | 18 | 19,51 | 3,47 | 13,9 |
| Limão | colher de sopa cheia | 15 | 6,66 | 1,4 | 5,59 |
| Limão, geléia de | colher de sopa cheia | 35 | 86,96 | 21,52 | 86,09 |
| Limonada | copo duplo cheio | 240 | 100,8 | 25,2 | 100,8 |
| Língua de boi cozida | fatia média | 30 | 71,37 | 0,12 | 0,48 |
| Linguado assado | filé médio | 100 | 80,5 | 0 | 0 |
| Lingüiça de vaca/porco | gomo | 60 | 235,35 | 1,62 | 6,48 |
| Lombo de boi assado | pedaço médio | 50 | 145 | 0 | 0 |
| Lombo de porco assado | pedaço médio | 50 | 156,19 | 0 | 0 |
| Maçã com casca | unidade média | 130 | 84,5 | 19,83 | 79,3 |
| Maçã, suco de | copo duplo cheio | 240 | 119,66 | 25,9 | 103,58 |
| Macarrão à bolonhesa | colher de arroz cheia | 50 | 62,19 | 10,22 | 40,88 |
| Macarrão caseiro cozido | colher de arroz cheia | 50 | 52,3 | 11,15 | 44,6 |
| Macarrão com ovos cozido | colher de arroz cheia | 50 | 48 | 9,7 | 38,8 |
| Macarrão Instantâneo Maggi Lámen Queijo | pacote | 80 | 348,82 | 47,43 | 189,73 |
| Maionese | colher de sopa cheia | 27 | 179,47 | 0,16 | 0,65 |
| Maionese <i>light</i> | colher de sopa cheia | 27 | 90,27 | 2,16 | 8,64 |
| Maisena | colher de sopa cheia | 20 | 69,06 | 16,06 | 64,24 |
| Mamão papaia | meia unidade | 112 | 48,2 | 11 | 44 |
| Mamão papaia | colher de sopa cheia | 40 | 17,18 | 3,92 | 15,7 |
| Mamão verde, doce de | colher de sopa cheia | 40 | 109,34 | 27,34 | 109,34 |
| Mandioca cozida (picada) | colher de sopa cheia | 30 | 35,94 | 8,67 | 34,68 |
| Manga | unidade média | 140 | 101,46 | 23,8 | 95,2 |
| Manteiga sem sal | colher de sopa cheia | 32 | 241,63 | 0 | 0 |
| Maracujá, polpa de | colher de sopa cheia | 20 | 19,98 | 4,24 | 16,96 |
| Margarina | colher de sopa cheia | 32 | 245,39 | 0,26 | 1,02 |
| Marmelada | fatia média | 60 | 151,32 | 37,02 | 148,08 |
| Martini | dose | 50 | 0,8 | 0,15 | 0,6 |
| Massa para pão | colher de sopa cheia | 20 | 46,6 | 7,88 | 31,52 |
| Massa para pastel | unidade média | 17 | 85,36 | 4,93 | 19,72 |
| Mel | colher de sopa cheia | 15 | 58,8 | 11,7 | 46,8 |
| Melancia | fatia média | 200 | 70,14 | 14,36 | 57,44 |
| Melão | fatia média | 90 | 35,53 | 7,52 | 30,1 |

| Alimento | Medidas usuais | g ou ml | Calorias (kcal) | CHO (g) | CHO (kcal) |
|--------------------------------------|---------------------------|---------|-----------------|---------|------------|
| Merluza cozida | filé médio | 100 | 233,09 | 0 | 0 |
| Milho cozido | colher de sopa cheia | 24 | 30,06 | 6,03 | 24,11 |
| Milho verde em conserva enlatado | colher de sopa cheia | 24 | 23,28 | 4,56 | 18,24 |
| <i>Milk shake</i> de chocolate | copo de <i>milk shake</i> | 290 | 351,42 | 61,39 | 245,57 |
| Mingaus (média) | colher de sopa cheia | 37 | 50,25 | 8,4 | 33,6 |
| Miolos | colher de sopa cheia | 25 | 29,93 | 0 | 0 |
| Misto-quente | unidade | 85 | 282,74 | 28,9 | 115,6 |
| Miúdos de boi (dobradinha, livrelho) | colher de sopa cheia | 35 | 23,7 | 0 | 0 |
| Miúdos de frango fritos | mocla | 18 | 48,37 | 0,78 | 3,13 |
| Moela | unidade | 18 | 20,33 | 0 | 0 |
| Molho à bolonesa | colher de sopa cheia | 22 | 40,72 | 2,24 | 8,98 |
| Molho caseiro óleo/vinagre | colher de sopa cheia | 30 | 141,53 | 0,77 | 3,07 |
| Molho de pimenta | colher de sopa cheia | 35 | 11,83 | 2,52 | 10,08 |
| Molho inglês | colher de sopa cheia | 6 | 6,01 | 0,48 | 1,92 |
| Molho tártaro | colher de sopa cheia | 30 | 162,78 | 1,26 | 5,04 |
| Morango | unidade média | 12 | 4,68 | 0,89 | 3,55 |
| Morango, suco de | copo duplo cheio | 240 | 801,31 | 10,7 | 42,82 |
| Mortadela | fatia média | 15 | 45,93 | 0,46 | 1,83 |
| Mostarda cozida sem sal | colher de sopa cheia | 20 | 3,92 | 0,42 | 1,68 |
| Musse | colher de sopa cheia | 25 | 31,1 | 3,78 | 15,1 |
| Mucilon de arroz | colher de sopa cheia | 9 | 34,18 | 7,83 | 31,32 |
| Mucilon de milho | colher de sopa cheia | 9 | 33,84 | 7,73 | 30,92 |
| Nabo cozido sem sal (picado) | colher de sopa cheia | 35 | 8,11 | 1,72 | 6,86 |
| Namorado cozido | filé médio | 100 | 121,17 | 0 | 0 |
| Nectarina | unidade média | 60 | 42,48 | 10,26 | 41,04 |
| Nescau | colher de sopa cheia | 16 | 60,96 | 13,36 | 53,44 |
| Nesquick preparado, caixinha de | colher de sopa cheia | 16 | 45,57 | 2,37 | 9,47 |
| Nesquick em pó Nestlé | colher de sopa cheia | 16 | 63,78 | 15,38 | 61,5 |
| Neston | colher de sopa cheia | 8 | 28,69 | 5,64 | 22,56 |
| Nhoque | colher de sopa cheia | 25 | 30,08 | 5,35 | 21,4 |
| Noz | unidade | 5 | 32,75 | 0,61 | 2,42 |
| Nuggets de Frango Tradicional Sadia | unidade | 23 | 49,68 | 2,53 | 10,12 |
| Nuggets de Peixe Sadia | unidade | 23 | 41,06 | 4,37 | 17,48 |
| Nuggets de Legumes Sadia | unidade | 23 | 53,36 | 6,9 | 27,6 |
| Óleos vegetais | colher de sopa cheia | 8 | 72 | 0 | 0 |

cont.

cont.

| Alimento | Medidas usuais | g ou ml | Calorias (kcal) | CHO (g) | CHO (kcal) |
|---|----------------------|---------|-----------------|---------|------------|
| Omelete | unidade (1 ovo) | 65 | 104,52 | 1,43 | 5,72 |
| Ovo de codorna | unidade | 10 | 15,63 | 0,1 | 0,4 |
| Ovo de galinha, clara cozida | unidade média | 30 | 15,36 | 0 | 0 |
| Ovo de galinha, gema cozida | unidade média | 15 | 54,44 | 0 | 0 |
| Ovo de galinha inteiro (cozido) | unidade média | 45 | 70,88 | 0,32 | 1,26 |
| Ovomaltine | colher de sopa cheia | 14 | 57,71 | 10,09 | 40,38 |
| Paçoca | unidade | 30 | 114,74 | 20,39 | 81,55 |
| Palmito em conserva | colher de sopa cheia | 15 | 3,32 | 0,56 | 2,22 |
| Pamonha | unidade | 160 | 412,16 | 68,64 | 274,56 |
| Pão de aipim | unidade média | 50 | 146,7 | 28,95 | 115,8 |
| Pão de batata-inglesa | unidade média | 50 | 136,85 | 29,1 | 116,4 |
| Pão de centeio integral | unidade média | 50 | 115,85 | 22,75 | 91 |
| Pão de milho com 50% de farinha de trigo | unidade | 70 | 204,47 | 42 | 168 |
| Pão de milho caseiro | unidade | 70 | 196,7 | 37,31 | 149,24 |
| Pão de milho industrializado | unidade | 70 | 200,83 | 42,56 | 170,24 |
| Pão de passas | unidade | 50 | 135,90 | 26,1 | 104,4 |
| Pão de queijo | unidade média | 20 | 63,28 | 7,5 | 30 |
| Pão doce | unidade | 50 | 133,9 | 28,15 | 112,6 |
| Pão francês | unidade | 50 | 142,5 | 27,7 | 110,8 |
| Papinha de Carne com Legumes e Cereais Nestlé | pote | 155 | 96,32 | 13,83 | 55,3 |
| Pastel assado | unidade média | 25 | 116,05 | 9,39 | 37,56 |
| Pastel português | unidade média | 35 | 148,65 | 10,21 | 40,82 |
| Pé-de-moleque | unidade média | 20 | 87,70 | 14,1 | 56,4 |
| Peixe cozido | filé médio | 120 | 117,48 | 0 | 0 |
| Peixe de água doce cozido (média) | filé médio | 120 | 117,48 | 0 | 0 |
| Peixe de mar cozido (média) | filé médio | 120 | 117,48 | 0 | 0 |
| Pepino com casca (picles) | fatia média | 3 | 0,38 | 0,04 | 0,18 |
| Pepino cru | fatia média | 3 | 0,45 | 0,09 | 0,35 |
| Pêra crua | unidade média | 110 | 69,63 | 15,51 | 62,04 |
| Peru (carne branca assada) | pedaço médio | 35 | 56,70 | 0 | 0 |
| Pêssego amarelo | unidade média | 60 | 30,92 | 7,03 | 28,13 |
| Pêssego em calda | colher de sopa cheia | 30 | 24,74 | 5,98 | 23,93 |
| Pêssego, suco de | copo duplo cheio | 240 | 37,94 | 8,23 | 32,93 |
| Pimenta-malagueta | colher de sopa cheia | 15 | 5,63 | 0,98 | 3,9 |
| Pimenta-do-reino | colher de sopa | 10 | 2,43 | 0,5 | 2 |

| Alimento | Medidas usuais | g ou ml | Calorias (kcal) | CHO (g) | CHO (kcal) |
|--------------------------------------|----------------------|---------|-----------------|---------|------------|
| Pimentão cozido | colher de sopa cheia | 13 | 2,73 | 0,51 | 2,02 |
| Pinhão cozido | unidade | 10 | 19,55 | 4,19 | 16,77 |
| Pipoca no óleo/manteiga com sal | saco médio | 20 | 94,36 | 11,82 | 47,28 |
| Pirão de farinha de mandioca | colher de sopa cheia | 30 | 36,39 | 8,85 | 35,4 |
| Pirarucu frito | filé médio | 100 | 354,5 | 0 | 0 |
| Pirulito | unidade | 5 | 20 | 5 | 20 |
| Pitanga | unidade | 15 | 7,02 | 0,96 | 3,84 |
| Pizza | fatia média | 90 | 223,92 | 24,48 | 97,92 |
| Polenguinho | unidade | 20 | 66,8 | 0,35 | 1,4 |
| Polvilho | colher de sopa cheia | 16 | 54,4 | 13,6 | 54,4 |
| Presunto cozido | fatia média | 15 | 51,28 | 0 | 0 |
| Presunto de peru | fatia média | 15 | 15,49 | 0,08 | 0,31 |
| Pudim de leite | colher de sopa cheia | 50 | 90,84 | 12,17 | 48,68 |
| Pudim de passas | colher de sopa cheia | 50 | 95,45 | 14,2 | 56,8 |
| Purê de batata | colher de sopa cheia | 45 | 54,14 | 9,63 | 38,52 |
| Purê de tomate | colher de sopa cheia | 45 | 21,56 | 4,52 | 18,07 |
| Queijadinha de coco | unidade média | 35 | 71,51 | 9,21 | 36,82 |
| Queijo gorgonzola nacional | fatia média | 38 | 151,01 | 0 | 0 |
| Queijo-de-minas frescal | fatia média | 30 | 72,9 | 0 | 0 |
| Queijo-de-minas frescal <i>light</i> | fatia média | 30 | 45,93 | 1,11 | 4,44 |
| Queijo mozzarella | fatia média | 15 | 42,14 | 0,33 | 1,33 |
| Queijo parmesão nacional | colher de sopa cheia | 15 | 60,67 | 0 | 0 |
| Queijo prato | fatia média | 15 | 60,45 | 0,19 | 0,77 |
| Queijo provolone nacional | fatia média | 15 | 50,6 | 0 | 0 |
| Queijo <i>roquefort</i> nacional | fatia média | 30 | 119,51 | 0 | 0 |
| Queijo do tipo requeijão | fatia média | 30 | 89,43 | 0 | 0 |
| Queijo do tipo ricota nacional | fatia média | 30 | 53,68 | 0 | 0 |
| Quiabo cozido sem sal | colher de sopa cheia | 40 | 15,14 | 2,88 | 11,54 |
| Quiabe frito | unidade média | 50 | 103,56 | 11,25 | 45 |
| Quindim | unidade média | 35 | 111,18 | 14,55 | 58,18 |
| Rã, carne de (desfiada) | colher de sopa cheia | 10 | 6,74 | 0 | 0 |
| Rabada crua | unidade média | 40 | 155,4 | 0 | 0 |
| Rabanada | unidade média | 60 | 248,76 | 47,46 | 189,84 |
| Rabanete cru | colher de sopa cheia | 35 | 7,57 | 1,26 | 5,03 |
| Rapadura | pedaço médio | 55 | 194,04 | 48,4 | 193,6 |

cont.

cont.

| Alimento | Medidas usuais | g ou ml | Calorias (kcal) | CHO (g) | CHO (kcal) |
|--------------------------------------|----------------------|---------|-----------------|---------|------------|
| Refrigerante dietético | copo duplo cheio | 240 | 1,15 | 0,29 | 1,15 |
| Repolho cozido (picado) | colher de sopa cheia | 10 | 1,28 | 0,1 | 0,4 |
| Repolho cru (picado) | colher de sopa cheia | 10 | 2,46 | 0,43 | 1,72 |
| Requeijão comum | colher de sopa cheia | 30 | 106,16 | 0 | 0 |
| Requeijão cremoso <i>light</i> | colher de sopa cheia | 30 | 53,91 | 1,38 | 5,52 |
| Requeijão cremoso | colher de sopa cheia | 30 | 106,4 | 0,8 | 3,19 |
| Risoto | colher de sopa cheia | 25 | 41,38 | 5,43 | 21,7 |
| Romã | colher de sopa cheia | 15 | 9,25 | 1,75 | 7 |
| Rosquinhas | unidade média | 7 | 27,08 | 4,34 | 17,36 |
| Saquê | dose | 50 | 11 | 2,5 | 10 |
| Sal com alho (industrial) | colher de sopa cheia | 15 | 7,08 | 1,5 | 6 |
| Sal refinado | colher de sopa cheia | 15 | 0 | 0 | 0 |
| Salada de frutas | colher de sopa cheia | 38 | 46,4 | 10,6 | 42,41 |
| Salame | fatia média | 20 | 59,48 | 0 | 0 |
| Salgadinho de queijo | fatia média | 20 | 107,74 | 10,4 | 41,6 |
| Salpicão de frango | colher de sopa cheia | 25 | 60,91 | 2,12 | 8,49 |
| Salsa | colher de sopa cheia | 10 | 5,22 | 0,85 | 3,4 |
| Salsão/aipo cru | colher de sopa cheia | 15 | 2,74 | 0,54 | 2,18 |
| Salsicha comum | unidade média | 35 | 116,23 | 0 | 0 |
| Salsicha de Frango Sadia | unidade média | 35 | 73,85 | 0,7 | 2,8 |
| Salsicha de Peru <i>Light</i> Sadia | unidade média | 35 | 57,75 | 1,05 | 4,2 |
| Salsicha envasada (em conserva) | unidade média | 35 | 63,89 | 0 | 0 |
| Salsichão | unidade média | 100 | 312,26 | 2,79 | 11,16 |
| Sanduíche de atum | unidade média | 120 | 371,71 | 32,60 | 130,42 |
| Sanduíche de frango | unidade média | 120 | 299,14 | 32,6 | 130,42 |
| Sanduíche natural | unidade média | 120 | 265,2 | 28,8 | 115,2 |
| Sardinha enlatada em molho de tomate | unidade média | 33 | 63,16 | 0,56 | 2,24 |
| Sardinha enlatada em óleo | unidade média | 33 | 64,65 | 0 | 0 |
| Sardinha frita | unidade média | 33 | 120,15 | 1,12 | 4,49 |
| Sardinha verdadeira cozida | unidade média | 33 | 48,92 | 0 | 0 |
| Shoyo | colher de sopa cheia | 12 | 8,65 | 1,14 | 4,56 |
| Siri | unidade pequena | 16 | 15,17 | 0,21 | 0,83 |
| Soja cozida | colher de sopa cheia | 17 | 29,09 | 2,18 | 8,7 |
| Sopa de creme de ervilha enlatada | colher média cheia | 130 | 151,84 | 26,52 | 106,08 |
| Sopa de carne enlatada | colher média cheia | 130 | 44,33 | 0 | 0 |

| Alimento | Medidas usuais | g ou ml | Calorias (kcal) | CHO (g) | CHO (kcal) |
|------------------------------------|----------------------|---------|-----------------|---------|------------|
| Sopa de cebola (creme) | colher média cheia | 130 | 57,85 | 6,11 | 24,44 |
| Sopa de cogumelo (creme) | colher média cheia | 130 | 138,97 | 12,22 | 48,88 |
| Sopa de ervilha | colher média cheia | 130 | 165,04 | 26,23 | 104,94 |
| Sopa de espinafre (creme) | colher média cheia | 130 | 110,11 | 5,2 | 20,8 |
| Sopa de feijão branco | colher média cheia | 130 | 125,58 | 18,2 | 72,8 |
| Sopa de frango | colher média cheia | 130 | 46,28 | 3,38 | 13,52 |
| Sopa de legumes com carne | colher média cheia | 130 | 99,97 | 7,97 | 31,88 |
| Sopa de lentilhas enlatada | colher média cheia | 130 | 108,16 | 16,12 | 64,48 |
| Sopa de macarrão | colher média cheia | 130 | 131,95 | 19,5 | 78 |
| Sorvete de chocolate com cobertura | colher de sopa cheia | 50 | 111,45 | 14 | 56 |
| Sorvete de creme | colher de sopa cheia | 50 | 104 | 10 | 40 |
| Sorvete de frutas | colher de sopa cheia | 50 | 63 | 15 | 60 |
| Suflê de espinafre | colher de sopa cheia | 55 | 89,18 | 1,14 | 4,58 |
| Suflê de legumes | colher de sopa cheia | 55 | 69,74 | 5,49 | 21,96 |
| Suflê de queijo | pedaço médio | 90 | 196,47 | 5,58 | 22,32 |
| Estrogonofe de carne | colher de sopa cheia | 25 | 43,26 | 0,53 | 2,13 |
| Estrogonofe de frango | colher de sopa cheia | 25 | 49,84 | 0,62 | 2,48 |
| Suco de tomate | copo duplo cheio | 240 | 57,6 | 10,92 | 43,68 |
| Suco de tomate enlatado | copo duplo cheio | 240 | 49,2 | 10,15 | 40,61 |
| Suco de uva engarrafado | copo duplo cheio | 240 | 150,72 | 35,9 | 143,62 |
| Sucrilhos | colher de sopa cheia | 5 | 19,26 | 4,65 | 18,6 |
| Suspiro | unidade média | 10 | 37,81 | 9,26 | 37,04 |
| Sustagem | colher de sopa cheia | 16 | 61,68 | 10,4 | 41,6 |
| Taioba, folhas de | colher de sopa cheia | 20 | 7,56 | 1,14 | 4,56 |
| Tangerina | unidade média | 135 | 66,83 | 14,72 | 58,86 |
| Tangerina, suco de | copo duplo cheio | 240 | 103,44 | 22,08 | 88,32 |
| Tapioca | colher de sopa cheia | 35 | 117,6 | 28,7 | 114,8 |
| Tapioca, bolo de | fatia média | 60 | 176,34 | 36,18 | 144,72 |
| Tempero Maggi Amaciante de Carnes | colher de sopa cheia | 10 | 13,78 | 1,69 | 6,76 |
| Tempero Maggi Fondor | colher de sopa cheia | 10 | 14,11 | 1,82 | 7,28 |
| Tempero Maggi Gril | colher de sopa cheia | 10 | 15,22 | 2,11 | 8,44 |
| Tomate cru maduro | fatia média | 15 | 3,42 | 0,65 | 2,6 |
| Tomate, massa de | colher de sopa cheia | 20 | 9,02 | 1,78 | 7,12 |
| Tomate, molho de | colher de sopa cheia | 20 | 8,06 | 1,8 | 7,2 |
| Tomate, purê de (enlatado) | colher de sopa cheia | 20 | 8,1 | 1,44 | 5,76 |

cont.

cont.

| Alimento | Medidas usuais | g ou ml | Calorias (kcal) | CHO (g) | CHO (kcal) |
|-----------------------------|----------------------|---------|-----------------|---------|------------|
| Torradas | unidade | 8 | 25,02 | 5,09 | 20,35 |
| Torresmo | colher de sopa cheia | 10 | 54 | 0 | 0 |
| Toucinho defumado | colher de sopa cheia | 10 | 56,8 | 0 | 0 |
| Trigo cozido | colher de sopa cheia | 25 | 27,55 | 5,58 | 22,3 |
| Trigo em grão | colher de sopa cheia | 25 | 91,1 | 19,53 | 78,1 |
| Trigo, bolo de | fatia média | 60 | 203,22 | 36,36 | 145,44 |
| Trigo, farelo de | colher de sopa cheia | 9 | 27,9 | 5,1 | 20,41 |
| Trigo, gérmem de | colher de sopa cheia | 10 | 36,7 | 4,02 | 16,09 |
| Uísque | dose | 50 | 120 | 0 | 0 |
| Uva comum | unidade | 8 | 5,94 | 1,37 | 5,49 |
| Uva do tipo Itália | unidade | 8 | 6,32 | 1,42 | 5,69 |
| Uva, geléia de | colher de sopa cheia | 35 | 95,43 | 23,71 | 94,84 |
| Vagem cozida | colher de sopa cheia | 20 | 8,33 | 1,58 | 6,31 |
| Vagem comum em conserva | colher de sopa cheia | 20 | 4,34 | 0,84 | 3,36 |
| Vatapá | unidade | 100 | 127,4 | 9,4 | 37,6 |
| Vinagre | colher de sopa cheia | 10 | 2 | 0,5 | 2 |
| Vinho branco | taça | 150 | 20,88 | 5 | 19,98 |
| Vinho de jenipapo | taça | 150 | 152,4 | 38,1 | 152,4 |
| Vinho tinto de mesa | taça | 150 | 16,08 | 3,71 | 14,82 |
| Vinho (média) | taça | 150 | 25,80 | 6,3 | 25,2 |
| Vitamina de fruta com leite | copo duplo cheio | 240 | 253,68 | 37,2 | 148,8 |
| Vitamina de fruta com suco | copo duplo cheio | 240 | 222,72 | 49,44 | 197,76 |
| Waffles | unidade | 7,5 | 21,29 | 2,84 | 11,34 |
| Yakult | unidade | 80 | 50,24 | 10,88 | 43,52 |



PGL 968

ISBN 85-89718-01-8



9 788589 718011