

Porções de Alimentos (em Gramas) e Medidas Usuais de Consumo Correspondentes(*)

Arroz, Pães, Massas, Batata e Mandioca

1 porção = 150kcal

Alimentos	Peso (g)	Medidas usuais de consumo
amido de milho	40,0	2 ½ colheres de sopa
angu	105,0	3 colheres de sopa
arroz branco cozido	125,0	4 colheres de sopa
arroz integral cozido	198,0	6 colheres de sopa
batata cozida	202,5	1 ½ unidade
batata inglesa corada picada	90,0	3 colheres de sopa
batata doce cozida	150,0	1 ½ colheres de servir
batata frita (palito)	110,0	2 ½ colheres de servir
batata sauté	125,0	2 ½ colheres de servir
biscoito tipo "cookies" com gotas de chocolate/ coco	30,0	6 unidades
biscoito tipo "cream cracker"	32,5	5 unidades
biscoito de leite	30,0	6 unidades
biscoito tipo "maisena"	35,0	7 unidades
biscoito tipo "maria"	35,0	7 unidades
biscoito recheado chocolate/doce de leite/morango	34,0	2 unidades
biscoito tipo "waffer" chocolate/morango/baunilha	30,0	4 unidades
bolo de banana ¹	50,0	1 fatia pequena
bolo de cenoura ¹	30,0	1 fatia pequena
bolo de chocolate	35,0	1 fatia
bolo de milho ¹	50,0	1 fatia
cará cozido/ amassado	126,0	3 ½ colher de sopa
cereal matinal	43,0	1 xícara de chá
farinha de aveia	37,5	2 ½ colheres de sopa
farinha de mandioca	40,0	2 ½ colheres de sopa
farinha de milho	42,0	3 ½ colheres de sopa
farofa de farinha de mandioca	37,0	½ colher de servir
inhame cozido/ amassado	126,0	3 ½ colheres de sopa
macarrão cozido	105,0	3 ½ colheres de sopa
mandioca cozida	128,0	4 colheres de sopa
milho verde em espiga ¹	100,0	1 espiga grande
milho verde em conserva (enlatado)	142,0	7 colheres de sopa
pamonha ¹	100,0	1 unidade
pãozinho caseiro	55,0	½ unidade
pão de batata ¹	50,0	1 unidade média
pão de centeio	60,0	2 fatias
pão de forma tradicional	43,0	2 fatias
pão de milho ¹	70,0	1 unidade média
pão de queijo	58,0	1 unidade
pão francês	50,0	1 unidade
pão hot dog	50,0	1 unidade
pipoca com sal	31,5	3 xícaras de chá
polenta frita	121,0	3 fatias

Alimentos	Peso (g)	Medidas usuais de consumo
polenta sem molho	190,0	2 fatias
purê de batata	130,0	2 colheres de servir
purê de inhame ¹	135,0	3 colheres de servir
torrada salgada tipo	40,0	4 unidades
torrada fibras	40,0	4 unidades
torrada glúten	40,0	4 unidades
torrada (pão francês)	33,0	6 fatias

Verduras e Legumes

1 porção = 15kcal

Alimentos	Peso (g)	Medidas usuais de consumo
abóbora cozida (menina, japonesa, moranga)	70,0	2 colheres de sopa
abobrinha cozida	81,0	3 colheres de sopa
acelga cozida	85,0	2 1/2 colheres de sopa
acelga crua (picada)	90,0	9 colheres de sopa
agrião	132,0	22 ramos
aipo cru	80,0	2 unidades
alcachofra cozida	35,0	1/4 unidade
alface	120,0	15 folhas
almeirão	60,0	5 folhas
aspargo em conserva	80,0	8 unidades
berinjela cozida	60,0	2 colheres de sopa
bertalha refogada ¹	25,0	1 colher de sopa
beterraba cozida	43,0	3 fatias
beterraba crua ralada	42,0	2 colheres de sopa
brócolis cozido	60,0	4 1/2 colheres de sopa
broto de alfafa cru	50,0	1 1/2 xícara de chá
broto de feijão cozido	81,0	1 1/2 colher de servir
cenoura cozida (fatias)	35,0	7 fatias
cenoura cozida (picada)	34,0	1 1/2 colher de sopa
cenoura crua (picada)	38,0	1 colher de servir
chuchu cozido	57,0	2 1/2 colheres de sopa
couve-flor cozida	69,0	3 ramos
couve-manteiga cozida	42,0	1 colher de servir
ervilha em conserva	13,0	1 colher de sopa
ervilha fresca	19,5	1 1/2 colher de sopa
ervilha torta (vagem)	11,0	2 unidades
escarola	84,0	15 folhas
espinafre cozido	67,0	2 1/2 colheres de sopa
jiló cozido	37,5	1 1/2 colher de sopa
maxixe cozido ¹	120,0	3 colheres de sopa
mostarda	60,0	6 folhas
palmito em conserva	100,0	2 unidades
pepino japonês	130,0	1 unidade
pepino picado	116,0	4 colheres de sopa
picles em conserva	108,0	5 colheres de sopa
pimentão cru fatiado (vermelho/verde)	56,0	8 fatias

Alimentos	Peso (g)	Medidas usuais de consumo
pimentão cru picado (vermelho/verde)	60,0	2 1/2 colheres de sopa
quiabo cozido	52,0	2 colheres de sopa
rabanete	90,0	3 unidades
repolho branco cru (picado)	72,0	6 colheres de sopa
repolho cozido	75,0	5 colheres de sopa
repolho roxo cru (picado)	60,0	5 colheres de sopa
rúcula	90,0	15 ramos
salsão cru	95,0	5 colheres de sopa
tomate caqui	75,0	2 1/2 fatias
tomate cereja	70,0	7 unidades
tomate comum	80,0	4 fatias
vagem cozida	44,0	2 colheres de sopa

Frutas

1 porção = 70kcal

Alimentos	Peso (g)	Medidas usuais de consumo
abacate (amassado)	45,0	1 1/2 colher de sopa
abacaxi	130,0	1 fatia
acerola	224,0	32 unidades
ameixa-preta	30,0	3 unidades
ameixa-vermelha	140,0	4 unidades
banana	86,0	1 unidade
caju fresco	147,0	2 1/2 unidades
caqui	113,0	1 unidade
carambola	220,0	2 unidades
cereja fresca	96,0	24 unidades
damasco seco	30,0	4 unidades
fruta-do-conde	75,0	1/2 unidade
goiaba	95,0	1/2 unidade
jabuticaba	140,0	20 unidades
jaca	132,0	4 bagos
kiwi	154,0	2 unidades
laranja-bahia/seleta	144,0	8 gomos
laranja-pêra/lima	137,0	1 unidade
limão	252,0	4 unidades
maçã	130,0	1 unidade
mamão-formosa	160,0	1 fatia
mamão-papaia	141,5	1/2 unidade
manga <i>bordon</i>	110,0	1 unidade
manga <i>haden</i>	110,0	5 fatias
manga polpa batida	94,5	1/2 xícara de chá
maracujá (suco puro)	94,0	1/2 xícara de chá
melancia	296,0	2 fatias
melão	230,0	2 fatias
morango	240,0	10 unidades
nectarina	184,0	2 unidades

Alimentos	Peso (g)	Medidas usuais de consumo
pêra	133,0	1 unidade
pêssego	226,0	2 unidades
salada de frutas (banana, maçã, laranja, mamão)	125,0	1/2 xícara de chá
suco de abacaxi	125,0	1/2 copo de requeijão
suco de laranja (puro)	187,0	3/4 copo requeijão
suco de melão	170,0	3/4 copo de requeijão
suco de tangerina	164,0	3/4 copo requeijão
tangerina/mexericá	148,0	1 unidade
uva comum	99,2	22 uvas
uva-italia	99,2	8 uvas
uva-rubi	103,0	8 uvas

Copo de requeijão = 250 mL

Feijões 1 porção = 55kcal

Alimentos	Peso (g)	Medidas usuais de consumo
ervilha seca cozida	72,5	2 1/2 colheres de sopa
feijão branco cozido	48,0	1 1/2 colher de sopa
feijão cozido (50% de caldo)	86,0	1 concha
feijão cozido (somente grãos)	50,0	2 colheres de sopa
feijão preto cozido ¹	80,0	1 concha média rasa
grão-de-bico cozido	36,0	1 1/2 colher de sopa
lentilha cozida	48,0	2 colheres de sopa
soja cozida (somente grãos)	43,0	1 1/2 colher de servir arroz

Carnes e Ovos 1 porção = 190kcal

Alimentos	Peso (g)	Medidas usuais de consumo
atum em lata	112,5	2 1/2 colheres de sopa
bacalhoda	75,0	1/2 porção
bacalhau cozido ¹	135,0	1 pedaço médio
bife de fígado frito	100,0	1 unidade média ¹
bife enrolado	110,0	1 unidade
bife grelhado	64,0	1 unidade
camarão frito	104,0	13 unidades
carne assada (patinho)	75,0	1 fatia pequena
carne cozida ¹	80,0	4 pedaços pequenos
carne cozida de peru tipo " <i>blanquet</i> "	150,0	10 fatias
carne moída refogada	63,0	3 1/2 colheres de sopa
carne seca ¹	40,0	2 pedaços pequenos
carré ¹	90,0	1 unidade média
costela bovina assada ¹	40,0	1 pedaço pequeno

Alimentos	Peso (g)	Medidas usuais de consumo
espetinho de carne	92,0	2 unidades
frango assado inteiro	100,0	1 pedaço de peito ou 1 coxa grande ou 1 sobrecoxa
frango filé à milanesa	80,0	1 unidade
frango filé grelhado	100,0	1 unidade
frango sobrecoxa cozida sem pele com molho	100,0	1 sobrecoxa grande
hambúrguer grelhado	90,0	1 unidade
lingüiça de porco cozida	50,0	1 gomo
manjuba frita	106,0	10 unidades
merluza cozida	200,0	2 filés
mortadela	62,0	2 fatias médias
omelete simples	110,0	1 1/2 unidade
ovo cozido ¹	90,0	2 unidades
ovo frito	50,0	2 unidade
peixe espada cozido	100,0	1 filé
peru assado sem pele	96,0	2 fatias grandes ¹
porco lombo assado	93,5	1/2 fatia
salame	75,0	11 fatias
salsicha	60,0	1 1/2 unidade
sardinha escabeche	50,0	1 unidade
sardinha em conserva ¹	41,5	1 unidade média

Leites, Queijos, Iogurtes

1 porção = 120kcal

Alimentos	Peso (g)	Medidas usuais de consumo
coalhada	77,5	2 1/2 colheres de sopa
iogurte desnatado de frutas	300,0	1 1/2 copo de requeijão
iogurte desnatado natural	330,0	1 1/2 copo de requeijão
iogurte integral natural	165,0	1 copo de requeijão
iogurte integral de frutas	120,0	1/2 copo de requeijão
leite de cabra integral ¹	182,0	1 copo de requeijão
leite em pó integral	26,0	2 colheres de sopa
leite em pó desnatado	34,5	3 colheres de sopa
leite integral longa vida 3,5% gordura - padrão	182,0	1 xícara de chá
leite semidesnatado longa vida 2% gordura - padrão	270,0	1 copo requeijão
leite tipo B 3,5% gordura - padrão	182,0	1 xícara de chá
leite tipo C 3,0% gordura - padrão	182,0	1 xícara de chá
queijo tipo minas frescal ¹	40,0	1 fatia grande
queijo tipo minas	50,0	1 1/2 fatia
queijo tipo mussarela	45,0	3 fatias
Queijo tipo parmesão ralado	30,0	3 colheres de sopa
queijo pasteurizado	40,0	2 unidade

Alimentos	Peso (g)	Medidas usuais de consumo
queijo prato	30,0	1 1/2 fatias
queijo provolone	35,0	1 fatia
requeijão cremoso	45,0	1 1/2 colher de sopa
ricota	100,0	2 fatias
vitamina de leite com frutas	171,0	1 copo de requeijão

Óleos e Gorduras

1 porção = 73kcal

Alimentos	Peso (g)	Medidas usuais de consumo
azeite de dendê	9,2	3/4 colher de sopa
azeite de oliva	7,6	1 colher de sopa
bacon (gordura)	7,5	1/2 fatia
banha de porco	7,0	1/2 colher de sopa
creme vegetal	10,0	1/2 colher de sopa
halvarina	19,7	1 colher de sopa
manteiga	9,8	1/2 colher de sopa
margarina culinária	10,0	1/10 colher de sopa
margarina líquida	8,9	1 colheres de sopa
margarina vegetal	9,8	1/2 colher de sopa
óleo vegetal composto de soja e oliva	10,0	1 colher de sopa
óleo vegetal de canola	8,0	1 colher de sopa
óleo vegetal de girassol	8,0	1 colher de sopa
óleo vegetal de milho	8,0	1 colher de sopa
óleo vegetal de soja	8,0	1 colher de sopa

Açúcares e Doces

1 porção = 110kcal

Alimentos	Peso (g)	Medidas usuais de consumo
açúcar cristal	28,0	1 colher de sopa
açúcar mascavo fino	25,0	1 colher de sopa
açúcar mascavo grosso	27,0	1 1/2 colher de sopa
açúcar refinado	28,0	1 colher de sopa
bananada ¹	40,0	1 unidade média
doce de leite cremoso ¹	40,0	1 colher de sopa
doce de mamão verde ¹	80,0	2 colheres de sopa
geléia de frutas ¹	34,0	1 colher de sopa
goiabada em pasta	45,0	1/2 fatia
melado ¹	32,0	2 colheres de sopa
mel	37,5	2 1/2 colheres de sopa

(*) A tabela é de autoria da Dr.ª Sonia Tucunduva Philippi - Departamento de Nutrição/FSP/USP. Os cálculos do valor calórico dos alimentos foram realizados com base na "Tabela de Composição de Alimentos: suporte para a decisão nutricional" (PHILIPPI, 2001).

(1) FONTE: "Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras" (PINHEIRO et al., 2005). Esta tabela foi utilizada pela Coordenação Geral da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (CGPAN) para incorporação de alimentos ou preparações não disponíveis na publicação de PHILIPPI (2001) ou para estabelecimento de porções dos alimentos ou refeições não constantes nas tabelas elaboradas por PHILIPPI, ST et al. *Virtual Nutri (software) versão 1.0 for Windows*. Departamento de Nutrição / Faculdade de Saúde Pública / USP. São Paulo; 1996.