

Porções de Alimentos (g) e Medidas Usuais de Consumo Correspondentes

**GRUPO: Cereais (Pães, biscoitos, cereais matinais)**

**1 porção: 149kcal**

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO	CARBOIDRATO
Amido de milho	2 colheres de sopa cheias	40g	35g
Biscoito cookies de aveia	7 unidades	35g	21g
Biscoito tipo cream cracker	6 unidades	30g	21g
Biscoito de leite	5 unidades	31g	24g
Biscoito tipo maisena	7 unidades	35g	26g
Biscoito recheado chocolate	3 unidades	39g	27g
Biscoito recheado morango	3 unidades	45g	32g
Biscoito tipo maria	7 unidades	35g	26g
Biscoito wafer morango	4 unidades	30g	20g
Biscoito wafer chocolate	4 unidades	30g	20g
Bolo branco simples	1 fatia pequena	30g	17g
Bolo de banana	1 fatia pequena	50g	24g
Bolo de cenoura	1 fatia pequena	30g	19g
Bolo de chocolate	1 fatia pequena	30g	16g
Bolo de milho	1 fatia média	60g	27g
Cereal matinal milho com açúcar	1 copo americano cheio	38g	34g
Cereal matinal milho	1 ½ copos americanos	37g	31g
Farinha de aveia	2 ½ colheres de sopa	45g	31g
Pamonha	½ unidade	80g	34g
Pão de batata	1 unidade média	50g	29g
Pão de centeio de forma	2 fatias	60g	28g
Pão de milho de forma	1 ½ fatias	48g	27g
Pão de forma	2 fatias	50g	22g
Pão de queijo	1 unidade grande	40g	14g
Pão de hambúrguer	½ unidade	35g	20g
Pão francês	1 unidade	50g	29g
Pipoca com óleo sem sal	17 colheres de sopa	34g	24g
Torrada industrializada integral	5 unidades	40g	28g
Torrada industrializada tradicional	5 unidades	40g	29g
Torrada de pão francês	6 fatias	36g	27g

**GRUPO: Cereais e tubérculos (Arroz, massas, batata, mandioca)****1 porção: 138kcal**

<b>ALIMENTO</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>	<b>PESO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>
Angu	3 colheres de sopa	105g	28g
Arroz branco cozido	5 colheres de sopa	125g	35g
Arroz integral cozido	6 colheres de sopa	120g	31g
Batata cozida	1 ½ unidades médias	210g	25g
Batata inglesa corada picada	3 colheres de sopa rasas	90g	20g
Batata doce cozida	4 colheres de sopa cheias	168g	31g
Batata frita palito (caseira)	1 ½ colheres de servir cheias	75g	27g
Batata sauté	7 colheres de sopa cheias	175g	25g
Cará cozido amassado	4 colheres de sopa	120g	23g
Farofa	2 colheres de sopa cheias	30g	24g
Inhame cozido amassado	3 ½ colheres de sopa	122g	29g
Mandioca frita/aipim frito	1 ½ colheres de sopa cheias	52g	26g
Mandioca cozida/aipim cozido	4 colheres de sopa cheias	120g	36g
Macarrão cozido	4 colheres de sopa	100g	23g
Milho verde (espiga)	1 espiga grande	100g	29g
Milho verde em conserva enlatado	6 colheres de sopa cheias	144g	25g

**GRUPO: Vegetais (Verduras e legumes)****1 porção = 17kcal****Vegetal A:**

<b>ALIMENTO</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>	<b>PESO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>
Acelga crua picada	12 colheres de sopa cheias	72g	4g
Agrião	1 ½ pratos rasos cheios	120g	3g
Alface	1 ½ pratos rasos cheios	120g	2g
Aspargo em conserva	11 unidades	82g	2g
Berinjela cozida	3 colheres de sopa	75g	3g
Brócolis cozido	6 colheres de sopa cheias	60g	3g
Chicória crua	9 folhas médias	108g	3g
Couve-flor cozida	3 colheres de sopa cheias	75g	3g
Couve refogada	1 colher de sopa cheia	20g	2g
Espinafre refogado	1 colher de sopa cheia	25g	1g
Jiló refogado	1 unidade média	26g	2g
Maxixe refogado	1 ½ colheres de sopa cheia	60g	1g
Pepino picado	8 colheres de sopa	144g	3g
Pimentão verde cru	5 colheres de sopa cheias	65g	3g
Pimentão cru vermelho picado	5 colheres de sopa cheias	65g	4g
Rabanete	4 unidades	100g	3g
Repolho branco cru picado	4 colheres de sopa cheias	40g	2g
Repolho roxo cru picado	3 colheres de sopa cheias	30g	2g
Tomate	6 fatias médias ou 3 colheres de sopa cheias	90g	3g

**Vegetal B:**

<b>ALIMENTO</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>	<b>PESO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>
Abóbora refogada (moranga)	2 colheres de sopa cheias	72g	4g
Abobrinha italiana refogada	3 colheres de sopa cheias	90g	4g
Beterraba cozida	2 ½ colheres de sopa cheias	50g	4g
Beterraba crua ralada	2 colheres de sopa cheias	32g	4g
Cenoura cozida picada	2 ½ colheres de sopa cheias	62g	4g
Cenoura crua picada	4 colheres de sopa cheias	48g	4g
Chuchu cozido	4 colheres de sopa cheias	80g	4g
Mostarda folha cozida	2 colheres de sopa cheias	90g	4g
Palmito em conserva	1 unidade média	100g	4g
Repolho roxo refogado	3 colheres de sopa cheias	54g	4g

**GRUPO: Frutas****1 porção = 48kcal**

<b>ALIMENTO</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>	<b>PESO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>
Abacate picado	1 colher de sopa	45g	3g
Abacaxi	2 fatias pequenas	100g	12g
Acerola	12 unidades	144g	11g
Ameixa preta fresca	3 unidades médias	126g	13g
Ameixa vermelha	5 unidades médias	80g	11g
Banana prata	1 unidade média	40g	10g
Caju	1 unidade média	90g	9g
Caqui chocolate	½ unidade	55g	11g
Carambola	2 unidades	150g	17g
Cereja fresca	8 unidades	54g	12g
Damasco seco	5 unidades	35g	10g
Goiaba vermelha	½ unidade	85g	11g
Jabuticaba	15 unidades	75g	11g
Jaca	5 bagos	60g	13g
Kiwi	1 ½ unidades	114g	13g
Laranja	1 ½ unidades	135g	13g
Limão, suco	1 copo americano	165ml	12g
Maçã	1 unidade pequena	90g	14g
Mamão formosa	1 fatia pequena	100g	12g
Mamão papaia	½ unidade pequena	135g	14g
Manga Palmer	½ unidade média	70g	14g
Maracujá (suco)	½ porção americano	82ml	8g
Melancia	1 ½ fatias pequenas	150g	12g
Melão	2 fatias pequenas	140g	10g
Morango	12 unidades médias	144g	10g
Pera Willians	½ unidade grande	112g	16g
Pêssego	2 unidades médias	120g	11g
Suco de laranja puro	1 copo americano	165ml	14g

**GRUPO: Leguminosas (feijões, lentilha, grão-de-bico, soja)**

**1 porção = 59kcal**

<b>ALIMENTO</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>	<b>PESO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>
Ervilha vagem	2 ½ colheres de sopa cheias	75g	11g
Feijão branco cozido	1 concha pequena rasa	40g	10g
Feijão preto cozido	1 concha média rasa	80g	4g
Feijão carioca cozido	1 concha média rasa	80g	4g
Grão de bico cozido	2 colheres de sopa cheias	44g	3g
Lentilha cozida	3 colheres de sopa	54g	3g

**GRUPO: Carnes e ovos****1 porção = 153kcal**

<b>ALIMENTO</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>	<b>PESO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>
Atum sólido em óleo	4 colheres de sopa cheias	64g	0g
Bacalhau refogado	4 colheres de sopa cheias	80g	1g
Bife de fígado bovino	1 unidade pequena	80g	3g
Bife bovino à rolê	1 unidade pequena	80g	2g
Bife grelhado (contra-filé sem gordura)	1 unidade pequena	80g	0g
Camarão frito	10 unidades pequenas	50g	1g
Carne bovina assada	½ unidade grande	67g	0g
Carne cozida (coxão mole sem gordura)	3 pedaços pequenos	60g	0g
Carne moída refogada	3 colheres de sopa cheias	75g	1g
Carne bovina seca cozida	3 colheres de sopa cheias	54g	0g
Carré	1 unidade pequena	60g	0g
Costela bovina assada	1 pedaço médio	40g	0g
Frango ao molho pardo	½ peito médio	90g	1g
Frango assado (sobrecoxa com pele)	1 sobrecoxa média	65g	0g
Frango assado (sobrecoxa sem pele)	1 sobrecoxa média	65g	0g
Frango à milanesa	½ filé médio	70g	5g
Frango grelhado	1 filé médio	70g	0g
Hambúrguer bovino grelhado	1 unidade média	90g	10g
Linguiça de porco frita	3 colheres de sopa cheias	66g	0g
Peixe frito (filé de merluza)	½ filé grande	77g	0g
Peixe ensopado	1 filé pequeno	100g	2g
Omelete simples	1 porção com 2 ovos	130g	3g
Ovo cozido	2 unidades médias	90g	0g
Ovo frito	1 ½ unidades	75g	1g
Salsicha hot dog	3 unidades médias	93g	3g
Sardinha frita	2 unidades médias	50g	0g
Quibe frito	1 ½ unidade média	75g	9g

**GRUPO: Leite e derivados****1 porção = 98kcal**

<b>ALIMENTO</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>	<b>PESO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>
logurte desnatado de frutas	2 porções comerciais	240g	11g
logurte desnatado natural	1 porção comercial	185g	11g
logurte integral de frutas	1 porção comercial	120g	11g
logurte integral natural	½ porção comercial	100g	2g
Leite de cabra integral	½ copo americano duplo cheio	120ml	6g
Leite de vaca integral líquido	1 copo americano pequeno cheio	165ml	8g
Leite de vaca integral em pó	2 ½ colheres de sopa	20g	8g
Leite de vaca desnatado em pó	2 ½ colheres de sopa	20g	7g
Leite de vaca semidesnatado	1 copo americano pequeno cheio	165ml	9g
Queijo tipo minas frescal	1 fatia média	30g	1g
Queijo minas padrão	1 fatia pequena	25g	1g
Queijo muçarela	1 fatia média	20g	1g
Queijo parmesão ralado	1 colher de sopa cheia	15g	0g
Queijo prato	2 fatias finas	20g	0g
Queijo provolone	1 fatia média	25g	1g
Requeijão cremoso	1 ½ colheres de sopa cheias	45g	1g
Ricota	1 ½ fatias médias	52g	2g
Vitamina de leite batido com banana sem açúcar	1 copo americano pequeno cheio	165ml	16g
Vitamina de leite batido com abacate sem açúcar	1 copo americano pequeno cheio	165ml	8g
Vitamina de leite batido com mamão sem açúcar	1 copo americano pequeno cheio	165ml	8g

**GRUPO: Óleos e gorduras****1 porção = 52kcal**

<b>ALIMENTO</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>	<b>PESO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>
Azeite de dendê	1 colher de sopa	8ml	0g
Óleo vegetal	1 colher de sopa	8ml	0g
Creme de amendoim	1 ½ colheres de chá cheias	12g	3g
Creme de leite	2 colheres de sopa rasas	30g	1g
Maionese	1 colher de sopa cheia	27g	2g
Manteiga com sal	1 colher de chá cheia	8g	0g
Manteiga sem sal	1 colher de chá cheia	8g	0g
Margarina, com óleo hidrogenado, com sal (65% de lipídeos)	1 colher de chá cheia	8g	0g
Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65% de lipídeos)	1 colher de chá cheia	8g	0g
Margarina, com óleo hidrogenado, sem sal (80% de lipídeos)	1 colher de chá nivelada	7g	0g
Bacon	½ fatia média	7g	0g

**GRUPO: Açúcares e doces****1 porção = 87kcal**

<b>ALIMENTO</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>	<b>PESO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>
Açúcar cristal ou refinado	1 colher de sopa cheia	24g	24g
Açúcar mascavo	1 colher de sopa cheia	19g	18g
Achocolatado em pó	1 ½ colheres de sopa cheias	24g	22g
Mel	2 colheres de sopa	30g	25g
Melado	2 colheres de sopa	32g	24g
Geleia de fruta	1 colher de sopa cheia	34g	21g
Mamão doce em calda drenado	1 colher de sopa cheia	40g	22g
Goiabada cascão	½ fatia média	30g	24g
Bananada	2 unidades pequenas	30g	20g
Chocolate ao leite barra	2 unidades mini	20g	20g
Doce de leite cremoso	1 colher de sopa rasa	25g	15g