

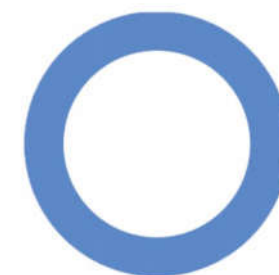
Esse folheto contém informações para paciente diabéticos que fazem o esquema de aplicação de insulina baseado na contagem de carboidratos. Nele você encontrará tabelas com a quantidade de carboidrato presente em diversos alimentos e suas porções. Lembre-se! Qualquer dúvida procure o nutricionista ou o médico!

As orientações neste contidas foram desenvolvidas pelo grupo do aprimoramento de Especialização em Nutrição do HCFMRP-USP. Todas as informações foram revisadas por nutricionistas e docentes do curso de Nutrição e Metabolismo da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - Universidade de São Paulo.



# MANUAL DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

Adequando a alimentação ao seu dia a dia



unidos pelo diabetes

14 de novembro  
Dia Mundial do Diabetes



logo ap



## **Manual de Contagem de Carboidratos: Adequando a alimentação ao seu dia a dia**

21 p.; il.

Livro folheto informativo

Curso de Nutrição e Metabolismo;

Departamento de Clínica Médica;

Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto,

Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto -

Universidade de São Paulo.

Ribeirão Preto; 2015.

*Copyright©2015*

Todos os direitos reservados.

HCRP - FMRP/USP

**1.** É proibida a reprodução parcial e/ou total deste material, salvo caso em que a fonte seja citada.

**2.** Este material é de uso institucional e exclusivo, devendo ser fornecido ao público-alvo somente por profissionais capacitados e autorizados mediante esclarecimento de possíveis dúvidas. A sua utilização e/ou distribuição em outras instituições públicas ou privadas e o uso por profissionais não capacitados configuram uso indevido do mesmo.

**3.** Este material não faz divulgação comercial de marca ou produto. Todas as informações nele contidas possuem apenas caráter ilustrativo e informativo.

## **REFERÊNCIAS**

Carvalho, J. B. C.; Zecchin, H. G.; Saad, M. J. A. Vias de Sinalização da Insulina. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia. V. 46, n.4, São Paulo. 2002.

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

Pinheiro A. B. V. et al. Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras. 4º edição, Ed. Atheneu. São Paulo, Rio de Janeiro, Belo Horizonte, 2001.

Universidade Estadual de Campinas. Núcleo de Estudos e Pesquisa em Alimentos. TACO: Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos. Campinas, 2011.

Universidade Federal de São Paulo. Departamento de Informática em Saúde. Tabela de Composição Química dos Alimentos (2001). Disponível em: <<http://www2.unifesp.br/dis/servicos/nutri/public/>>.

# MEDIDAS CASEIRAS



# ÍNDICE

O que é a insulina? ..... 2

Tabelas de Contagem de Carboidratos ..... 5

    Cereais ..... 6

    Pães e Massas ..... 6

    Frutas ..... 7

    Verduras e Legumes ..... 10

    Leite e Derivados ..... 12

    Grãos ..... 13

    Bebidas ..... 14

    Diversos ..... 15

Escala Visual de Carboidratos nos Alimentos ..... 19

Medidas Caseiras ..... 20

Referências ..... 21



# O QUE É A INSULINA?

É um hormônio produzido pelo pâncreas que atua como uma espécie de chave que abre a porta da célula para a glicose (açúcar) entrar. Tanto a falta como o excesso de insulina provocam alterações na glicemia (açúcar do sangue) que podem colocar em risco a saúde. Algumas pessoas não produzem adequadamente esse hormônio e precisam fazer uso de medicações que ajudem na ação da insulina ou mesmo que a reponham.

## Alimentação e uso de insulina

É dos alimentos que tiramos a energia e os nutrientes necessários ao bom funcionamento do nosso corpo, mas é através da insulina que nossas células recebem sua fonte de energia (glicose).



Devemos ter uma alimentação saudável composta por fontes de carboidratos, proteínas, gorduras, fibras, vitaminas e minerais. Entretanto, como são os carboidratos os principais nutrientes transformados em glicose, iremos nos focar nele, visto que são determinantes na quantidade de insulina necessária.

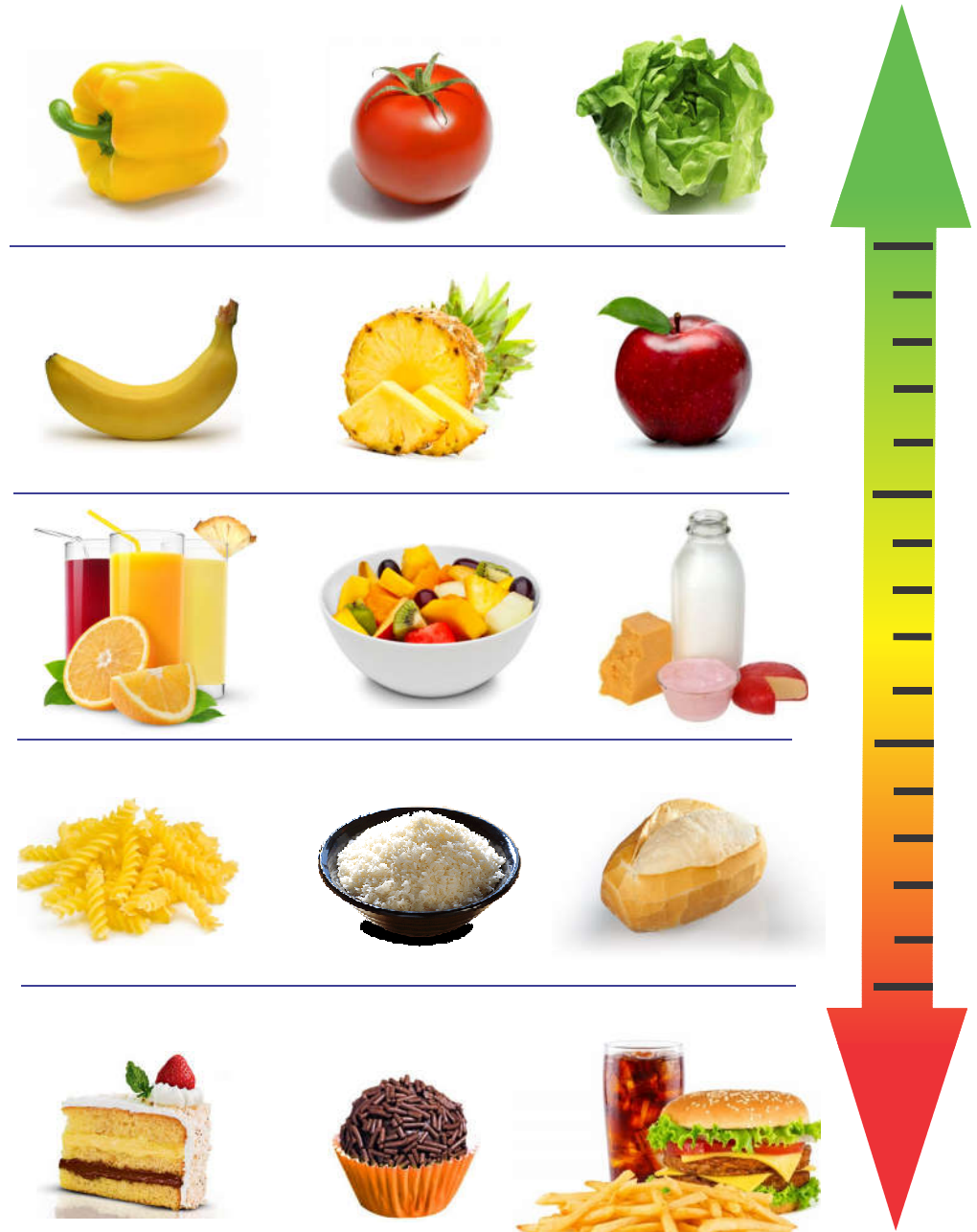
## Afinal, o que é a contagem de carboidratos?

É o método usado para definir a quantidade de insulina a ser aplicada a partir dos carboidratos consumidos nas refeições.

### Regra Usual:

Adultos → a cada 15g de carboidrato (ou um substituto) aplica-se 1UI de insulina rápida ou ultra rápida.

# ESCALA VISUAL DE CARBOIDRATOS NOS ALIMENTOS



## MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS COM 15 G DE CARBOIDRATOS

Medidas Caseiras = 1 substituto = 15 g de Carboidratos

<b>continuação</b>		
<b>Mousse de maracujá</b>	2 colheres de sobremesa	70
<b>Pavê de chocolate</b>	2 colheres de sopa cheias	130
<b>Pavê de fruta</b>	2 colheres de sopa cheias	160
<b>Pudim de leite</b>	1 colher de sopa cheia	90
<b>Pé de moleque</b>	1 unidade (20g)	90
<b>Paçoca</b>	½ unidade (15g)	115
<b>Pamonha</b>	½ unidade (50g)	80
<b>Pipoca estourada</b>	3 xícaras de chá	820
<b>Quindim</b>	1 unidade (50g)	50
<b>Rapadura</b>	1 pedaço pequeno (20g)	70
<b>Salgadinho Doritos Original</b>	1 e ½ xícaras de chá	90
<b>Salgadinho Fandangos</b>	1 e ½ xícaras de chá	90
<b>Sorvete</b>	1 colher de sopa cheia	100

## PREPARAÇÕES E INDUSTRIALIZADOS

### MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS COM ATÉ 15 G DE CARBOIDRATOS

<b>ALIMENTO</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>	<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>CARBOIDRATOS (g)</b>
<b>Cappuccino diet</b>	1 colher de sobremesa	40	3
<b>Maionese</b>	1 colher de sopa	105	4
<b>Manteiga com sal e sem sal</b>	1 colher de chá	30	0
<b>Margarina</b>	1 colher de chá	10	0,02
<b>Margarina light</b>	1 colher de chá	30	0
<b>Mostarda</b>	1 colher de sobremesa	10	0,5
<b>Óleo vegetal</b>	1 colher de sopa	70	0
<b>Patê de queijo e presunto</b>	1 colher de sopa	70	1

## Quando aplicar a insulina?

Insulina rápida – 30 minutos a uma hora antes das refeições  
Insulina ultra rápida – 15 minutos ou imediatamente antes das refeições

**CUIDADO**, algumas situações podem alterar a quantidade de insulina utilizada, como: febre, infecção, exercícios e alguns procedimentos médicos.

**ATENÇÃO:** bebidas alcoólicas podem provocar hipoglicemia se forem ingeridas sem alimentos.

## O que é hipoglicemia ?

A hipoglicemia é caracterizada por uma queda nos níveis de glicose (açúcar) no sangue, sendo geralmente abaixo de 70 mg/dl. Vários fatores podem levar a episódios de hipoglicemia, entre eles pular refeições, exagerar nas medicações e consumir bebida alcoólica.

Alguns sinais e sintomas da hipoglicemia são:

- Tremedeira
- Suores e calafrios
- Taquicardia (coração batendo mais rápido que o normal)
- Tontura ou vertigem
- Náusea
- Sonolência
- Visão embaçada
- Sensação de formigamento ou dormência nos lábios e na língua

## O que fazer quando sentir-se com hipoglicemia?

➔ Primeiramente, **realizar a glicosimetria** (medir a glicemia)!

Se estiver abaixo de 70 mg/dl:

Ingerir 15g de carboidratos simples por exemplo:

- 1 colher de sopa rasa de açúcar
- 150ml de refrigerante comum (não-dietético) ou de suco de laranja
- 3 balas de caramelo

Após consumir um desses alimentos, aguardar 15 minutos e verificar a glicemia novamente, caso permaneça menor do que 70mg/dl, repetir o esquema anterior.

**QUALQUER DÚVIDA, PROCURE UM NUTRICIONISTA OU MÉDICO!**



## MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS COM 15 G DE CARBOIDRATOS

Medidas Caseiras = 1 substituto = 15 g de Carboidratos

<i>continuação</i>		
<b>Cereal matinal Sucrilhos (Kellogg's)</b>	3 colheres de sopa cheia	55
<b>Chocolate ao leite</b>	2 tabletes pequenos (20g)	105
<b>Chocolate ao leite diet</b>	2 tabletes pequenos (20g)	95
<b>Chocolate meio amargo</b>	2 tabletes pequenos (20g)	100
<b>Cocada branca</b>	1 unidade pequena (35g)	200
<b>Creme de amendoim</b>	2 colheres de sobremesa cheia	465
<b>Cremsgema tradicional</b>	1 e ½ colher de sobremesa	70
<b>Doce de abóbora cremoso</b>	2 colheres de chá cheia	45
<b>Doce de leite cremoso</b>	2 colheres de chá cheia	70
<b>Doce de banana em calda</b>	2 colheres de sopa rasa	55
<b>Doce de mamão verde</b>	3 colheres de chá cheia	70
<b>Farinha láctea</b>	1 colher de sopa cheia	75
<b>Flã de baunilha c/ calda caramelo ou morango</b>	2 colheres de sopa cheias	90
<b>Flã de chocolate</b>	2 colheres de sopa cheias	100
<b>Gelatina</b>	1 pacote (110 g)	70
<b>Geleia de fruta</b>	3 colheres de chá	70
<b>Goiabada em pasta</b>	1 colher de sobremesa rasa	55
<b>Ketchup</b>	3 colheres de sopa cheias	70
<b>Maria mole</b>	1 pedaço pequeno (20g)	60
<b>Marmelada</b>	½ fatia pequena (25 g)	70
<b>Mel de abelha</b>	2 colheres de sobremesa	60
<b>Melado</b>	2 colheres de sobremesa	60
<b>Muffim de chocolate/baunilha</b>	1 unidade pequena (30g)	120
<b>Mingau</b>	1 colher de servir	75
<b>Mousse de chocolate</b>	2 colheres de sopa	160

## MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS COM 15 G DE CARBOIDRATOS

Medidas Caseiras = 1 substituto = 15 g de Carboidratos

<i>continuação</i>		
Biscoito leite e mel	4 unidades (20g)	105
Biscoito de leite	3 unidades (15g)	80
Biscoito Magic Toast (Marilan)	5 unidades (20g)	65
Biscoito de polvilho	6 unidades (20g)	75
Biscoito maizena	4 unidades (20g)	90
Biscoito Maria	4 unidades (20g)	85
Biscoito recheado chocolate	1 e ½ unidade (8g)	90
Biscoito roladinho Goiaba	2 unidades (20g)	85
Biscoito rosquinha Coco	5 unidades (20g)	90
Biscoito wafer chocolate	3 unidades (15g)	115
Bolo simples branco/chocolate	1 fatia pequena (30g)	130
Bolo de banana	1 fatia pequena (30g)	90
Bolo de chocolate com recheio e calda de chocolate	½ fatia pequena (30g)	140
Bomba	1 unidade comercial (45g)	85
Bombom Sonho de Valsa	1 unidade (20g)	115
Brigadeiro caseiro	1 colher de sobremesa rasa	100
Caldo de cana	½ copo pequeno	70
Canjica com leite integral	3 colheres de sopa cheia	75
Cereal matinal Corn Flakes	½ copo duplo	50
Cereal matinal Allbran (Kellogg's)	½ copo duplo	55
Cereal matinal granola (Kellnees)	2 colheres de sopa cheia	75

# TABELAS DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS



## CEREAIS

### MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS COM 15 G DE CARBOIDRATOS

Medidas Caseiras = 1 substituto = 15 g de Carboidratos

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	ENERGIA (Kcal)
Amido de milho (Maisena)	1 colher de sopa cheia	70
Arroz à grega	2 colheres de sopa cheias	100
Arroz branco cozido	2 colheres de sopa	65
Arroz integral cozido	3 colheres de sopa rasas	95
Aveia	2 colheres de sopa cheias	90
Aveia (farinha)	1 colher de sopa cheia	70
Barra de cereal	1 unidade (25g)	100
Barra de cereal light	1 unidade (25g)	75
Farelo de trigo	3 colheres de sopa cheias	85
Farinha de arroz	1 colher de sopa cheia	60
Farinha de mandioca	1 colher de sopa cheia	60
Farinha de rosca	1 colher de sopa cheia	60
Farinha de trigo	1 colher de sopa cheia	70
Farofa	2 colheres de sopa rasas	80
Farofa com linguiça	3 colheres de sopa rasas	145
Fubá	1 colher de sopa cheia	75
Germe de trigo	3 colheres de sopa cheias	110
Risoto de Frango	2 colheres de sopa cheias	90

## PÃES E MASSAS

### MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS COM 15 G DE CARBOIDRATOS

Medidas Caseiras = 1 substituto = 15 g de Carboidratos

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	ENERGIA (Kcal)
Empada de frango	1 unidade média (50g)	255
Esfirra de carne	½ unidade média (80g)	100
Lasanha à bolonhesa	2 colheres de sopa cheias	210
Macarrão alho e óleo	1 colher de servir cheia	55
Macarrão a bolonhesa	3 colheres de sopa cheias	95
Macarrão ao Sugo	3 colheres de sopa cheias	75

## BEBIDAS

### MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS COM ATÉ 15 G DE CARBOIDRATOS

#### BEBIDAS

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)
Chá Mate sem açúcar	1 copo duplo cheio	5	0
Suco de maracujá natural sem açúcar	1 copo duplo cheio	20	5
Suco de limão sem açúcar	1 copo duplo cheio	10	3,3
Suco de laranja com mamão	1 copo duplo cheio	30	9
Suco de morango sem açúcar	1 copo pequeno	40	8,5

## PREPARAÇÕES E INDUSTRIALIZADOS

### MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS COM 15 G DE CARBOIDRATOS

Medidas Caseiras = 1 substituto = 15 g de Carboidratos

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	ENERGIA (Kcal)
Achocolatado	1 colher de sopa cheia	60
Açúcar mascavo	1 colher de sobremesa	70
Açúcar refinado	1 colher de sopa rasa	60
Arroz doce	1 colher de sopa cheia	65
Bala	3 unidades (15g)	60
Bananada	1 e ½ unidades pequenas (30g)	65
Batata chips	2 xícaras de chá (35g)	195
Biscoito água e sal	4 unidades (30g)	90
Biscoito Champagne	1 e ½ unidade (15g)	55
Biscoito Club Social original	1 pacote pequeno (26g)	120



## MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS COM 15 G DE CARBOIDRATOS

Medidas Caseiras = 1 substituto = 15 g de Carboidratos

<i>continuação</i>		
<b>Figo cru</b>	2 unidades (110g)	50
<b>Goiaba</b>	1 unidade (100g)	65
<b>Graviola</b>	1 unidade (100g)	60
<b>Jaca</b>	6 bagos (75g)	65
<b>Kiwi</b>	2 unidades (140g)	60
<b>Melancia</b>	2 fatias finas (150g)	65
<b>Melão</b>	2 fatias (140g)	60
<b>Nectarina</b>	2 unidades (120g)	60
<b>Pêssego</b>	2 unidades pequenas (65g)	60

## FRUTAS

### MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS COM ATÉ 15 G DE CARBOIDRATOS

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)
<b>Abacate</b>	4 colheres sopa	60	4
<b>Acerola</b>	15 unidades (100g)	25	7
<b>Ameixa seca</b>	2 unidades (10g)	35	10
<b>Ameixa vermelha</b>	2 unidades (35g)	40	10
<b>Atemoia</b>	¼ unidade média (15g)	40	10
<b>Banana maçã</b>	1 unidade pequena (65g)	35	10
<b>Banana nanica</b>	½ unidade grande (70g)	40	10
<b>Banana prata</b>	1 unidade média (50g)	35	10
<b>Caqui</b>	½ unidade média (50g)	40	10

## MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS COM ATÉ 15 G DE CARBOIDRATOS

<i>continuação</i>			
<b>Queijo, cream cheese</b>	1 colher de sopa	50	1
<b>Queijo, gogonzola</b>	1 fatia grande	140	1
<b>Queijo, minas, frescal</b>	1 fatia grande	110	1
<b>Queijo, minas, meia cura</b>	1 fatia grande	130	1
<b>Queijo, mozzarella</b>	1 fatia média	70	1
<b>Queijo, parmesão</b>	4 colheres de sopa	270	1
<b>Queijo, pasteurizado</b>	1 unidade comercial	60	1
<b>Queijo, prato</b>	2 fatias média	110	1
<b>Queijo, requeijão, cremoso</b>	1 colher de sopa	80	1
<b>Queijo, ricota</b>	1 fatia grande	70	2

## GRÃOS

### MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS COM ATÉ 15 G DE CARBOIDRATOS

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)
<b>Amendoim</b>	10 unidades (15g)	60	2
<b>Ervilha em conserva</b>	4 colheres sopa	60	10
<b>Ervilha fresca cozida</b>	4 colheres sopa	60	10
<b>Feijão preto cozido</b>	4 colheres sopa	60	10

## MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS COM ATÉ 15 G DE CARBOIDRATOS

<i>continuação</i>			
<b>Grão de bico</b>	1 e ½ colher sopa	55	10
<b>Lentilha</b>	2 colheres sopa	40	7
<b>Soja</b>	3 colheres sopa	55	3
<b>Vagem</b>	2 colheres servir	35	10

## BEBIDAS

### MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS COM 15 G DE CARBOIDRATOS

Medidas Caseiras = 1 substituto = 15 g de Carboidratos

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	ENERGIA (Kcal)
<b>Água de coco</b>	2 copos pequenos	60
<b>Suco ADES sabores</b>	2 copos cheios	170
<b>Suco Del Vale Lata</b>	1/3 da lata (110ml)	70
<b>Suco natural de laranja sem açúcar</b>	1 copo pequeno	80
<b>Suco natural de abacaxi sem açúcar</b>	1 copo pequeno	50
<b>Suco natural de laranja com mamão</b>	1 copo pequeno	60
<b>Suco natural de limão sem açúcar</b>	1 copo pequeno	70
<b>Suco natural de maçã sem açúcar</b>	1 copo pequeno	60
<b>Suco natural de Manga sem açúcar</b>	½ copo duplo	80
<b>Suco natural de tangerina sem açúcar</b>	1 copo duplo	70
<b>Chá Mate com açúcar</b>	1 copo pequeno cheio	60
<b>Refrigerante</b>	½ copo pequeno cheio	70

## MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS COM 15 G DE CARBOIDRATOS

Medidas Caseiras = 1 substituto = 15 g de Carboidratos

<i>continuação</i>		
<b>Massa de pastel frita</b>	3 unidades (60g)	165
<b>Nhoque</b>	2 colheres de sopa cheias	85
<b>Risole de carne</b>	1 unidade média (105g)	100
<b>Panqueca de carne</b>	1 unidade pequena (80g)	200
<b>Pão de aveia</b>	1 fatia (25g)	60
<b>Pão de batata</b>	½ unidade (25g)	60
<b>Pão de forma branco</b>	1 fatia (25g)	60
<b>Pão de centeio</b>	1 fatia (25g)	85
<b>Pão de milho</b>	1 fatia (25g)	95
<b>Pão de queijo</b>	3 unidades pequenas (45g)	130
<b>Pão francês</b>	½ unidade (25g)	65
<b>Pastel de carne</b>	3 unidades médias (75g)	250
<b>Pastel de queijo</b>	3 unidades médias (75g)	225
<b>Pizza 4 queijos</b>	1 fatia média (120g)	195
<b>Pizza calabreza</b>	½ fatia média (70g)	180
<b>Pizza de frango</b>	1 fatia média (120g)	600
<b>Torrada industrializada doce</b>	3 unidades (45g)	85
<b>Torrada industrializada integral</b>	3 unidades (45g)	60

## FRUTAS

### MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS COM 15 G DE CARBOIDRATOS

Medidas Caseiras = 1 substituto = 15 g de Carboidratos

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	ENERGIA (Kcal)
<b>Abacaxi</b>	2 fatias finas (100g)	70
<b>Açaí</b>	2 colheres servir	70
<b>Caja manga</b>	2 ½ unidades pequenas (100g)	70
<b>Caju</b>	1 ½ unidades (150g)	50
<b>Cereja (crua)</b>	15 unidades (80g)	65
<b>Damasco seco</b>	3 unidades (20g)	45

## LEITE E DERIVADOS

### MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS COM 15 G DE CARBOIDRATOS

Medidas Caseiras = 1 substituto = 15 g de Carboidratos

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	ENERGIA (Kcal)
Bebida láctea, pêssego	1 xícara de chá	110
Doce de leite	2 colheres sopa	95
logurte, natural, desnatado	1 copo de requeijão	100
logurte, sabor morango	1 copo pequeno	110
logurte, sabor pêssego	1 copo pequeno	110
Leite, condensado	2 colheres de sopa	90
Leite, de cabra	1 copo requeijão	165
Leite, de vaca, achocolatado	½ xícara de chá	80
Leite, de vaca, desnatado, pó	2 colheres de sopa	110
Leite, de vaca, desnatado, UHT	1 copo de requeijão	90
Leite, de vaca, integral	2 copo de requeijão	155
Leite, de vaca, integral, pó	4 colheres de sopa	200
Leite, fermentado	1 unidade comercial	60
Queijo, petit suisse, morango	1 unidade comercial	110

## LEITE E DERIVADOS

### MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS COM ATÉ 15 G DE CARBOIDRATOS

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)
Creme de leite	1 colher de sopa	30	1
Creme de leite	1 xícara de chá	440	9
logurte, natural	1 xícara de chá	100	4

### MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS COM ATÉ 15 G DE CARBOIDRATOS

<i>continuação</i>			
Carambola	1 unidade (130g)	40	10
Jabuticaba	10 unidades (50g)	25	7
Laranja	1 unidade pequena (125g)	40	10
Maçã	½ unidade (40g)	40	10
Mamão formosa	1 fatia média (100g)	40	10
Mamão papaya	¼ unidade (40g)	35	10
Manga	½ unidade pequena (30g)	35	10
Maracujá (polpa congelada)	1 unidade (45g)	40	10
Morango	10 unidades (70g)	60	7
Pêra	½ unidade (100g)	40	10
Pitanga	15 unidades (75g)	60	7
Tangerina/mexerica	½ unidade grande (50g)	40	10
Uva Itália	7 uvas (55g)	40	10

## VERDURAS E LEGUMES

### MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS COM 15 G DE CARBOIDRATOS

Medidas Caseiras = 1 substituto = 15 g de Carboidratos

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	ENERGIA (Kcal)
<b>Abóbora cozida</b>	3 colheres de sopa cheias	75
<b>Abóbora refogada</b>	3 colheres de sopa cheias	105
<b>Abobrinha cozida</b>	2 colheres de servir cheias	120
<b>Abobrinha refogada</b>	2 colheres de servir picadas	145
<b>Aipim/Mandioca cozido</b>	1 pedaço pequeno (50g)	60
<b>Aipim/Mandioca frito</b>	½ pedaço pequeno (25g)	60
<b>Batata assada</b>	2 colheres de sopa cheias	100
<b>Batata cozida</b>	2 colheres de servir	70
<b>Batata doce cozida</b>	1 fatia média (70g)	70
<b>Batata doce frita</b>	1 fatia pequena (30g)	115
<b>Batata frita</b>	3 colheres de sopa rasas	130
<b>Batata sauté</b>	3 colheres de sopa cheias	110
<b>Chuchu ao molho branco</b>	3 colheres de sopa cheias	85
<b>Inhame cozido</b>	1 colher de servir cheia	65
<b>Mandioquinha cozida</b>	1 colher de servir cheia	70
<b>Milho verde</b>	½ espiga (50g)	65

## VERDURAS E LEGUMES

### MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS COM ATÉ 15 G DE CARBOIDRATOS

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)
<b>Acelga</b>	1 prato raso	10	3
<b>Agrião</b>	1 prato raso	10	1
<b>Alface</b>	3 folhas (30g)	5	1
<b>Berinjela ensopada</b>	3 colheres de sopa cheias	50	4
<b>Beterraba</b>	1 escumadeira média	20	5

### MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS COM ATÉ 15 G DE CARBOIDRATOS

#### Continuação

<b>Brócolis</b>	3 colheres de sopa picado	20	2
<b>Cebola</b>	1 colher de sopa picada	5	1
<b>Cenoura cozida</b>	3 colheres de sopa cheias	40	9
<b>Cenoura refogada</b>	2 colheres de sopa cheias	50	6
<b>Chicória/Escarola</b>	2 folhas média (30g)	5	1
<b>Chuchu</b>	3 colheres de sopa cheias	35	5
<b>Couve flor cozida</b>	3 colheres de sopa picadas	35	5
<b>Couve refogada</b>	2 folhas média (40g)	35	3
<b>Espinafre cozido</b>	3 colher de sopa cheia	45	6
<b>Espinafre refogado</b>	2 colheres de sopa cheias	50	4
<b>Jiló cozido</b>	2 colheres de sopa cheias	60	10
<b>Pepino</b>	2 colheres de sopa	10	1
<b>Pimentão</b>	1 colher de sopa cheia	10	1
<b>Quiabo refogado</b>	2 colheres de sopa cheias	70	6
<b>Repolho</b>	4 colheres sopa	5	2
<b>Tomate</b>	3 fatias médias (45g)	20	2
<b>Espinafre cozido</b>	3 colher de sopa cheia	45	6
<b>Espinafre refogado</b>	2 colheres de sopa cheias	50	4