

Manual de Contagem de Carboidratos

Para Pessoas com Diabetes



Manual de Contagem de Carboidratos para Pessoas com Diabetes

Prefácio

A estratégia de Contagem de Carboidratos já é recomendada pelas Sociedades Científicas, no Brasil e no mundo, há mais de 20 anos – em especial, para o tratamento do Diabetes tipo 1. Essa estratégia se diferencia das demais, principalmente por melhorar a qualidade de vida e oferecer um leque de opções alimentares para as pessoas com diabetes. A Contagem de Carboidratos é baseada na proposta da alimentação saudável, na qual devem ser utilizados todos os grupos de alimentos.

O segredo está na relação entre a quantidade adequada do alimento e sua associação com o tratamento medicamentoso. Sendo assim, é fundamental o trabalho do profissional Nutricionista na equipe multiprofissional, especificamente para a individualização do plano alimentar, de acordo com as necessidades nutricionais do indivíduo. Para usufruir de toda a eficácia dessa estratégia, faz-se necessário ter um Manual consistente sobre a informação nutricional dos alimentos.

A Sociedade Brasileira de Diabetes lançou o primeiro Manual Oficial de Contagem de Carboidratos em 2003 que, desde então, vem sendo aperfeiçoado com ampliação da lista de alimentos, para atender as necessidades das pessoas com diabetes.



O novo Manual aqui apresentado está com uma formatação mais moderna e textos com linguagem de fácil entendimento. Para melhorar o acesso à informação, mais ilustrações foram incluídas, visando auxiliar no manuseio por pessoas de todas as idades. Além disso, para facilitar o uso rotineiro, o alimento foi listado por ordem alfabética e de acordo com a sua medida caseira, além de incluir festas típicas em anexo.

A versão eletrônica do novo manual estará disponível no hotsite de Nutrição, bem como, em um aplicativo que poderá ser baixado em celulares e tablets. A elaboração da última versão do Manual, publicado em 2016, teve a coordenação da nutricionista Luciana Bruno e contou com a expertise de nutricionistas das 05 regiões do Brasil, integrantes do Departamento de Nutrição (gestão 2014-2015).

A versão atual, coordenada pela nutricionista Débora Bohnen, contou com uma revisão detalhada da tabela já existente e com a inclusão de novos alimentos, além de incluir orientações atualizadas sobre a Contagem de Carboidratos Avançada com assuntos como Contagem de proteínas e gorduras e Carboidratos Líquidos.

A realização desse material foi fruto do grande esforço e dedicação de várias pessoas e, sobretudo, da perseverança daqueles que transformam com ética, o saber técnico em qualidade de vida para as pessoas com diabetes. Sendo assim, é com muito orgulho que apresentamos o novo Manual Oficial de Contagem de Carboidratos, versão 2023, e esperamos que esse seja uma ferramenta útil, transformadora e que facilite o dia a dia das pessoas com diabetes.

Débora Bohnen, Débora Souto, Natália Fenner e Tarcila Ferraz de Campos
Comissão do Manual/App de Contagem de Carboidratos do Dep. Nutrição
da SBD – 2022/2023

Tarcila Ferraz de Campos, Natália Fenner, Sílvia Ramos
Coordenadoras do Departamento de Nutrição da SBD – 2022/2023

Sociedade Brasileira de Diabetes

Gestão 2022–2023

Presidente

Dr. Levimar Araújo

Tesoureiros

Fernando Valente
Fabio Ferreira de Moura

Vice-presidentes

João Eduardo Nunes Salles
Mauro Scharf
Nelson Rassi
Rodrigo Nunes Lamounier
Solange Travassos de Figueiredo

Secretários

Luis Eduardo Calliari
Denise Reis Franco

Conselho Fiscal

Andre Gustavo Daher Vianna
Denis Paiva Ferraz
Roberto Raduan
Rosane Kupfer

Autoras

Nutricionistas Membros Do Departamento De Nutrição Da SBD 2022/2023

Daniela Lopes Gomes (Pará)
Débora Bohnen Guimarães (Minas Gerais)
Débora Lopes Souto (Rio de Janeiro)
Deise Regina Baptista (Paraná)
Letícia Fuganti Campos (Paraná)
Maristela Bassi Strufaldi (São Paulo)
Marlice Marques (Goiás)
Natália Fenner Pena (Minas Gerais)
Sabrina Soares Sousa (Bahia)
Sílvia Ramos (São Paulo)
Tarcila Beatriz Ferraz de Campos (São Paulo)

Sumário

1	Contagem de Carboidratos	05
2	Efeito dos alimentos na glicemia	06
3	Quem pode utilizar a contagem de carboidratos?.....	08
4	Quais alimentos têm carboidratos?.....	09
5	Quais os esquemas de tratamento atuais?	10
6	Como começo a contagem de carboidratos?.....	11
7	E as gorduras e as proteínas?	12
8	E o açúcar, pode ser consumido?.....	18
9	Quais alimentos não precisamos contar carboidratos?.....	19
10	E o índice glicêmico?.....	20
11	Alimentação saudável e a contagem de carboidratos.....	23
	Monitorização Contínua da Glicose	
12	Praticando a contagem de carboidratos.....	24
13	Como ler a informação nutricional?.....	25
14	Treinando o Olhômetro 1	30
15	Treinando o Olhômetro 2	31
16	Bebida alcoólica e contagem de carboidratos.....	32
17	A contagem de carboidratos e o diabetes tipo 2.....	33
18	A Contagem de carboidratos e o diabetes tipo 1	34
	Esquema insulínico tradicional	
19	A contagem de carboidratos e o diabetes tipo 1	35
	Esquema insulínico intensivo	
20	A contagem de carboidratos e o diabetes tipo 1	36
	Alguns conceitos importantes	
21	A contagem de carboidratos e o diabetes tipo 1	38
	Vamos praticar?	
22	Como saber se estou no caminho certo?.....	39
23	Tratamento da hipoglicemia	40
24	Carboidratos Líquidos ou “Net Carbs”	42
25	Calculando receitas.....	47
26	Tabela de alimentos.....	48
27	Tabela de alimentos: Festas e Comemorações.....	168
28	Referências Bibliográficas	191

01. O QUE É A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS?

CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

É uma estratégia nutricional que oferece à pessoa com diabetes maior flexibilidade em sua alimentação, de acordo com seu estilo de vida.

O objetivo maior é encontrar o equilíbrio entre a glicemia, a quantidade de carboidratos ingerida e a quantidade de insulina necessária.



02.

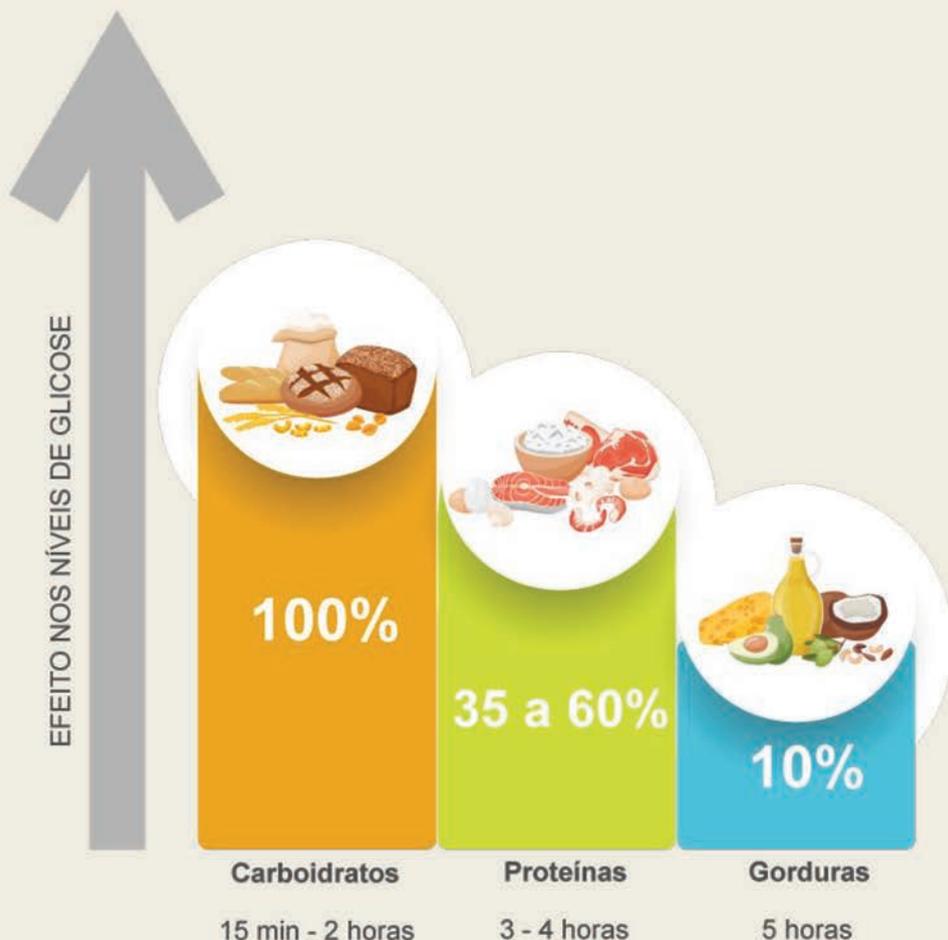
EFEITO DOS ALIMENTOS NA GLICEMIA

O carboidrato é o nutriente que tem maior efeito sobre a glicemia, já que a totalidade (100%) do que é ingerido transforma-se em glicose. Esta é a razão principal que o coloca como foco do nosso tratamento.

Por outro lado, com relação a proteína, um valor entre 35% e 60% pode influenciar nos níveis de glicose e da gordura, somente 10%.



EM QUANTO TEMPO TEMOS A RESPOSTA DO ALIMENTO NA GLICEMIA?



QUEM

PODE UTILIZAR A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS?

03.

Toda pessoa com Diabetes pode se beneficiar da contagem de carboidratos como estratégia nutricional. Para ser um bom candidato à contagem de carboidratos, é preciso:

- Motivação
- Disciplina
- Trabalho em equipe
- Compromisso com o método durante o período de implementação



04.

QUAIS ALIMENTOS TÊM CARBOIDRATOS?

- Açúcar
- Alimentos que contenham açúcar
- Arroz
- Aveia
- Batata (doce, baroa, inglesa)
- Biscoitos
- Cereais
- Ervilha
- Feijão
- Frutas
- Grão de bico
- Iogurtes
- Leite
- Lentilha
- Mandioca (aipim e macaxeira)
- Mandioquinha
- Massas
- Mel
- Milho
- Pães
- Soja
- Sucos
- entre outros



05. QUAIS OS ESQUEMAS DE TRATAMENTOS ATUAIS?

DIABETES TIPO 2

No caso de Diabetes tipo 2, o tratamento pode acontecer com alimentação, atividade física, medicações orais ou injetáveis e insulina. Na maioria dos casos, a terapia de contagem de carboidratos utilizada é a denominada nível primário.

Nível primário ou método de substituição de carboidratos, onde 1 porção ou escolha contém em média 15g de carboidratos.

01 PORÇÃO DE CHO = 15 g



1 maçã

=



1 copo de leite

=



1 fatia de pão

=



1 colher de açúcar

DIABETES TIPO 1

Terapia Tradicional

- Insulina de ação intermediária
- Insulina de ação rápida

Terapia de Múltiplas Doses (ou Intensiva)

- Insulina ultralenta (ou intermediária)
- Insulina ultrarrápida (ou rápida)

Terapia de Infusão Contínua de Insulina (bomba de insulina)

- Insulina ultrarrápida

A contagem nível secundário e avançado, pode ser utilizada na terapia com múltiplas doses e na terapia de bomba de insulina em pessoas com Diabetes tipo 1, tipo 2 ou outros tipos.

06. COMO COMEÇO A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS?

1

O seu nutricionista te ajudará a descobrir quantas calorias você deve ingerir ao dia para manter-se saudável. A partir daí definirá quanto de carboidrato deve ser consumido diariamente e em cada refeição.

2

Anote o que você come! A partir do diário alimentar, pode-se conhecer a quantidade, a qualidade e a distribuição dos carboidratos consumidos ao longo do dia, levando em consideração a prática de atividade física e o estilo de vida.

3

Medir as glicemias antes de cada refeição e duas horas após iniciá-las é importante para verificar o efeito dos alimentos e da medicação sobre a sua taxa glicêmica.

07. E AS GORDURAS E AS PROTEÍNAS?

PROTEÍNAS

As proteínas garantem ao nosso corpo os aminoácidos essenciais para o crescimento, para a manutenção e para a reparação dos tecidos. Cerca de 15 - 20% das calorias devem vir das proteínas.

São fontes: ovos, leites, queijos, iogurtes, carnes, aves, pescados, feijão, soja, lentilha, ervilha e grão de bico.

GORDURAS

Enquanto isso, as gorduras fornecem também energia, são importantes condutores de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) e possuem ácidos graxos essenciais. Recomenda-se sua ingestão diária correspondente a até 35% das calorias.

São fontes: óleos vegetais, banha animal, margarinas, manteigas, maioneses, creme de leite.



ATENÇÃO

Em refeições nas quais o consumo de gorduras e proteínas é maior (como pizzas, churrasco, lasanhas, hambúrgueres e outros), a glicemia pode se elevar em 2 a 6 horas após a ingestão.

Precisamos contar proteínas e gorduras?

Embora o carboidrato seja o nutriente que mais impacta a glicemia após a refeição, no dia a dia observamos que a gordura e a proteína da dieta também podem afetar significativamente a glicose após a refeição.

O excesso desses nutrientes pode influenciar a glicose, aumentando a chance de hiperglicemia tardia, ou seja, após 2 horas da ingestão da refeição. Dessa forma, ajustar a dose de insulina antes da refeição para esses nutrientes pode ser benéfico para o controle glicêmico.

Alguns estudos com pessoas com Diabetes tipo 1 mostraram que a proteína e a gordura consumidas em refeições juntamente com carboidratos, reduzem o aumento glicêmico pós-prandial precoce, ou seja, logo após a refeição, mas contribui para a hiperglicemia pós-prandial tardia (2 a 6 h após a refeição).



Na prática clínica, o monitoramento contínuo da glicose (sensores) destaca os efeitos glicêmicos de diferentes tipos de refeições, demonstrando que estratégias de dosagem de insulina das refeições baseadas somente em contagem de carboidratos apresentam limitações. Porém, não há, até o momento, um algoritmo único e seguro para consideração desses macronutrientes na dose de insulina que cabe a todas as pessoas com Diabetes, pois os efeitos de tais macronutrientes são individualizados, sendo necessários mais estudos para o desenvolvimento de método prático e assertivo.



De qualquer forma, uma revisão com análise de vários estudos bem conduzidos nesse tema, sugeriu que pode ser necessário um adicional de cerca de 30-35% da dose de insulina calculada pela contagem de carboidratos em refeições que apresentem maior quantidade de proteínas e gorduras nos pacientes que observem tal efeito tardio.

Tal adição, pode ser um ponto de partida para ajustes posteriores com seu médico ou nutricionista educador em diabetes. Outro algoritmo que pode ser considerado é o teor calórico da refeição proveniente das proteínas e gorduras, onde a cada 100 kcal de proteínas e gorduras, considera-se mais 10g de carboidratos na refeição.



Na prática clínica, a grande preocupação é que o adicional dessa dose, se aplicada previamente ou no momento da refeição, possa gerar maior risco de hipoglicemia precoce (até 2 hs após a refeição), uma vez que o esvaziamento gástrico de refeições com essa natureza tende a ser mais lento, além desses macronutrientes apresentarem efeito de conversão de glicose mais tardio. Essa adição de dose é sugerida então, em torno de 1 a 2 horas após a refeição, quando em terapia de múltiplas doses de insulina, ou, se em uso de bomba de insulina, é possível ativar o uso de bolus duplo/multionda (sendo disponibilizada 50% da dose de insulina imediatamente antes da refeição e 50% em bolus estendido em 2h a 2h30min do início da refeição).





Exemplo do método 1 (30-35% adicional de dose):

2 fatias de Pizza de mussarela:

- 22g de CHO por fatia = 44 g CHO (se relação ins:CHO = 1U: 10g)
- $44\text{g} / 10\text{g} = 4,4$ UI, arredondando para caneta ou seringa 4UI ou 4,5 UI.
- Adicional para proteínas e gorduras - 30-35% de 4,4 UI = em média 1,5 UI a serem aplicadas 1 h após a refeição, se em uso de múltiplas injeções diárias.
- Ou em bomba de insulina: Total das doses: 4,4 UI + 1,5 UI = 5,9 UI, sendo 50% liberado imediatamente (3,0 UI) e 50% (2,9 UI) em bolus estendidos em 2h.

Para pessoas em uso de bomba de insulina, as doses extras para a contagem de proteínas e gorduras tornam-se mais seguras.

Isso porque, existe a possibilidade do uso de bolus diferenciados, como o estendido/quadrado ou duplo/multionda.



Esses bolus podem ser programados para que a insulina adicional seja liberada em um tempo determinado e não somente imediato, coincidindo com o padrão tardio de conversão de glicose provenientes desses nutrientes e assim, diminuindo o risco de hipoglicemias. Atualmente, podemos contar também com bombas de insulina mais modernas, as quais apresentam automação nos ajustes de doses de insulinas conforme a glicose do sensor, diminuindo a preocupação com os efeitos lentos das proteínas e gorduras na glicemia.

Contudo, destaca-se que, apesar de todos os avanços sobre o conhecimento do efeito das proteínas e gorduras na glicemia pós-prandial, até o momento não está estabelecido um único algoritmo, seguro e de fácil utilização para definição da dose do bolus prandial. Logo, ter metas realistas, fazer a monitorização da glicemia e avaliar cada situação de forma individual junto com seu médico ou nutricionista educador em diabetes parece ser o caminho mais seguro.

08. E O AÇÚCAR, PODE SER CONSUMIDO?

Sim, desde que o total de carboidratos fornecidos por ele seja contabilizado dentro de uma proposta de alimentação saudável.

É importante lembrar que, em geral, doces e açúcares não possuem fibras, vitaminas e minerais e, além disso, mesmo que em pequenas porções, contém muitas calorias, podendo colaborar com o ganho de peso.

A sua sobremesa favorita, defina quantas vezes na semana irá consumi-la e em que quantidade de carboidrato ela será contabilizada.



09. QUAIS ALIMENTOS NÃO PRECISAMOS CONTAR CARBOIDRATOS?

- Água
- Adoçantes não calóricos
- Aves
- Azeite
- Creme de Leite
- Café
- Carne Bovina
- Carne Suína
- Chá
- Maionese
- Ovos
- Pescados
- Queijo
- Vegetais

Vegetais crus e cozidos em pequenas quantidades (**até 1 xícara de vegetal cru ou meia xícara de vegetal cozido**).

Carnes em geral (boi, porco, aves e pescados) **desde que não ultrapassem a 1 porção de 150 gramas**.



10. E O ÍNDICE GLICÊMICO?

Os alimentos se diferem quanto sua resposta glicêmica e embora as dietas com baixo índice glicêmico possam reduzi-las em situação pós-prandial, os estudos a longo prazo não têm confirmado considerável benefício.

Dessa forma, a monitorização das glicemias ainda é considerada um guia eficaz para identificar as respostas específicas de cada alimento sobre a glicemia, para cada pessoa.

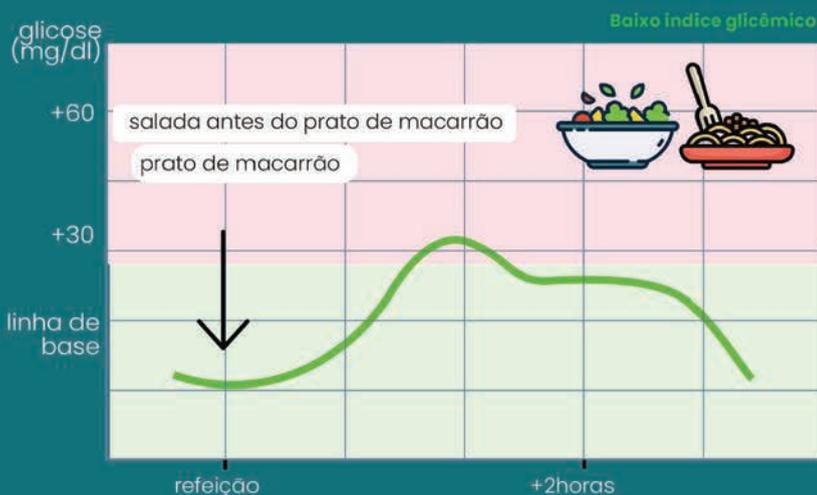


A glicemia pós-prandial (medida 2 horas após o início da refeição) contribui para o tempo no alvo e é um foco para um melhor controle glicêmico. Escolhas alimentares, planejamento de refeições e rotina alimentar são conhecidos por influenciar os resultados glicêmicos pós-prandiais.

Aplicar a insulina de ação rápida 5-15 minutos antes da refeição pode ser benéfico para o controle glicêmico.

Planejar refeições com baixo índice glicêmico evitam picos nos níveis de glicose pós-refeição adequando-se melhor ao perfil de ação da insulina de ação rápida. Algumas dicas são:

- Sempre que possível acrescente fibras na refeição (verduras e legumes).
- Refeições mistas; combine os alimentos fonte de carboidratos com proteínas, verduras e legumes.
- Ordem dos alimentos: inicie a refeição pelos alimentos fonte de fibras e proteínas.



Monitoramento da glicose



FreeStyle
Libre

O sensor de glicose permite identificar os níveis de glicose (açúcar) no fluido intersticial em diversos momentos do dia, que contribui para monitorar a relação entre o carboidrato ingerido em uma refeição e a aplicação da insulina facilitando a tomada de decisão no dia a dia da pessoa com diabetes.

O monitoramento Flash contínuo de glicose é uma ferramenta clínica e educacional, que pode ser aliada na adequação da quantidade de carboidrato por refeição e também na compreensão dos efeitos da combinação dos alimentos fonte de fibras, proteínas e gorduras atenuam no impacto glicêmico e a partir daí individualizar o tratamento.

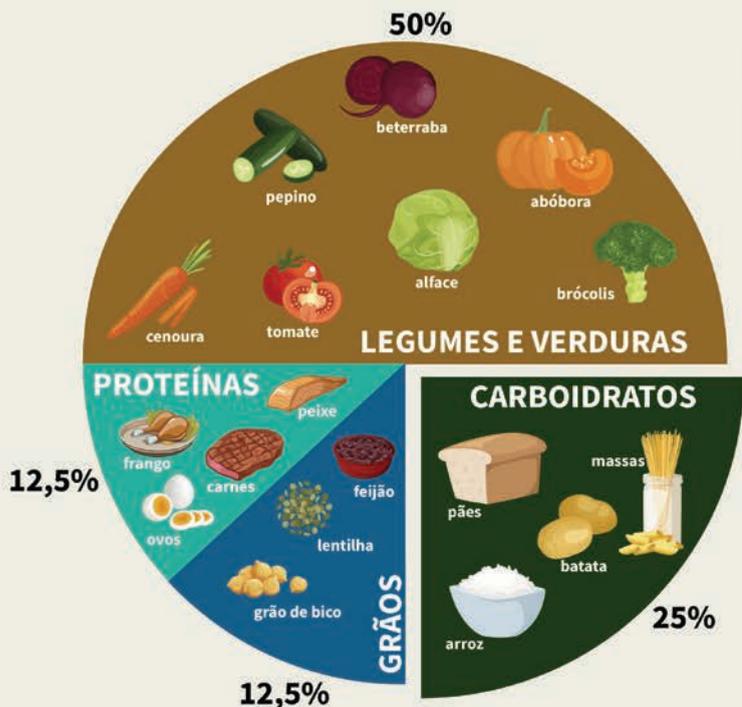
Além da prescrição médica e nutricional o controle glicêmico faz parte dos cuidados das pessoas com diabetes. Os parâmetros de avaliação indicados são a hemoglobina glicada A1c (HbA1c) e as glicemias capilares. Mais recentemente, com o advento do monitoramento contínuo de glicose (CGM), foram incorporados novos parâmetros, como o tempo no alvo (TIR – Time in Range).

Ao aumentar o Tempo no Alvo (TIR), o controle de glicose passa a ter impacto positivo, bem como reduzir complicações de saúde a longo prazo.

1. Bell KJ, Smart CE, Steil GM, Brand-Miller JC, King B, Wolpert HA. Impact of fat, protein, and glycemic index on postprandial glucose control in type 1 diabetes: implications for intensive diabetes management in the continuous glucose monitoring era. *Diabetes Care*. Jun 2015;38(6):1008-15. doi:10.2337/dc15-0100
2. Battelino T, Danne T, Bergenstal RM, et al. Clinical Targets for Continuous Glucose Monitoring Data Interpretation: Recommendations From the International Consensus on Time in Range. *Diabetes Care*. Aug 2019;42(8):1593-1603. doi:10.2337/dci19-0028
3. Beck RW, Bergenstal RM, Riddlesworth TD, et al. Validation of Time in Range as an Outcome Measure for Diabetes Clinical Trials. *Diabetes Care*. Mar 2019;42(3):400-405. doi:10.2337/dc18-1444
4. Pititto B, Dias M, Moura F, Lamounier R, Calliari S, Bertoluci M. Metas no tratamento do diabetes. *Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes*. 2023. doi:10.29327/557753.2022-3

11. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

A contagem de carboidratos é a chave do tratamento do diabetes e deve ser inserida no contexto de uma alimentação saudável. Esses carboidratos devem vir das frutas, dos vegetais e de grãos integrais e como vimos anteriormente combinar os carboidratos com fibras, proteínas e gorduras de boa qualidade pode refletir em melhor controle glicêmico. Um guia para compor as refeições é planejar um prato saudável nas suas refeições.



12. PRATICANDO A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

Imagine que, em seu dia a dia, no café da manhã, você ingira:

- 01 pão francês com queijo,
- 01 copo de leite com café e
- 01 fruta.

Agora, imagine que está na casa de um amigo no final de semana e deseja mudar seu café da manhã, sem alterar a glicemia.

O que deve ser feito é descobrir o quanto de carboidrato você geralmente ingere no seu café da manhã e, a partir daí, fazer as contas para incluir os alimentos que deseja comer na casa de seu amigo.

Agora que já sabe a quantidade de carboidratos que normalmente consome, é só escolher os alimentos que deseja comer, baseados nesse valor em relação aos valores do manual da SBD.

café da manhã habitual



Total do café da manhã

= 53g
de carboidratos

13. COMO LER A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL?

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
1 Porções por embalagem: 6			
Porção: 25 g (1 xícara)			
	100g	25g	%VD*
Valor energético (kcal)	505	126	6
3 Carboidratos (g)	53	13	4
Açúcares totais (g)	5	1,2	
Açúcares adicionados (g)	4,8	1,2	2
Proteínas (g)	4,0	1,0	2
2 Gorduras totais (g)	31,0	7,8	12
Gorduras saturadas (g)	14	3,5	18
Gorduras trans (g)	0	0	0
4 Fibra alimentar (g)	3,0	0,8	3
Sódio (mg)	600	150	8

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

O QUE OLHAR?

1. Tamanho da porção do alimento
2. Quantidade total de fibras (acima de 2,5 gramas por porção é considerado rico em fibras)
3. Quantidade total de carboidratos
4. Quantidade total de gordura (procure opções com até 5 gramas de gordura na porção)

13. COMO LER A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL?

Quando a informação nutricional não estiver no rótulo, deve-se procurar a informação no manual de contagem de carboidratos.

E quando a porção que você for comer não for a mesma descrita no rótulo ou no manual?

Vamos usar a “regra de 3”.

Exemplo: Vou comer 01 banana prata e, segundo o manual SBD, 01 banana, que pesa 40 gramas, tem 9 gramas de carboidratos (não confundir o peso do alimento com a quantidade em gramas de carboidrato)

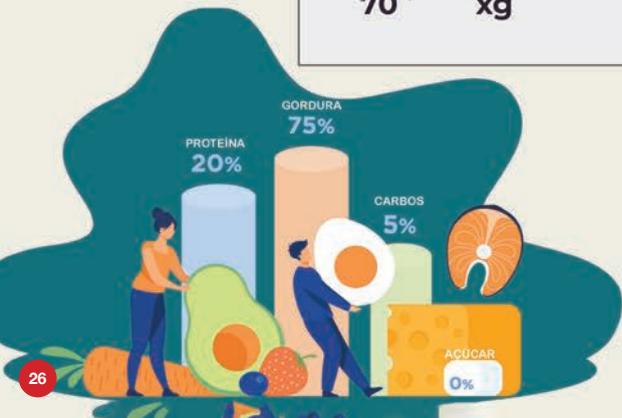
Pesei uma banana (sem casca) e ela pesa 70 gramas.

Então:

$$\begin{array}{ccc} 40\text{g} & & 9\text{g} \\ & \times & \\ 70 & & \text{xg} \end{array}$$

$$70 \times 9 = 630 : 40 = 15,7$$

A banana que vou comer tem 16 gr de CHO



NOVA ROTULAGEM NUTRICIONAL DE ALIMENTOS NO BRASIL



Rotulagem nutricional frontal:

Esta é a maior novidade das novas regras. Cada produto deve trazer na parte da frente do rótulo um símbolo informando se ele tem alto teor de açúcar adicionado, gordura saturada e/ou sódio. Essa informação deve vir acompanhada de uma lupa, assim:



ALTO EM
**GORDURA
SATURADA**



ALTO EM
SÓDIO



ALTO EM
**AÇÚCAR
ADICIONADO**

Alto conteúdo de	Alimentos sólidos e semissólidos	Alimentos líquidos
Açúcar adicionado	15 g ou mais por 100 g de alimento	7,5 g ou mais por 100 ml de alimento
Gordura saturada	6 g ou mais por 100 g de alimento	3 g ou mais por 100 ml de alimento
Sódio	600 mg ou mais por 100 g de alimento	300 mg ou mais por 100 ml de alimento

NOVA ROTULAGEM NUTRICIONAL DE ALIMENTOS NO BRASIL

Será obrigatório constar:

- (letra A) - a declaração de açúcares totais e adicionados
- (letra B) - valor de nutrientes por 100g ou 100 ml
- (letra C) - percentual de valores de nutrientes diários
- (letra D) - bem como o número de porções por embalagem

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 000 porções
Porção: 000 g (medida caseira)

	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos totais (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra alimentar (g)			
Sódio (mg)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Tudo isso para
ajudar na
comparação
de produtos.

NOVA ROTULAGEM NUTRICIONAL DE ALIMENTOS NO BRASIL



LISTA DE INGREDIENTES

A lista de ingredientes deve estar em ordem decrescente, com aquele de maior quantidade.

QUANTO MAIS SIMPLES, MELHOR!

Se o produto possui uma lista enorme de ingredientes ou nomes muito estranhos, isso não é um bom sinal. Nomes estranhos são, na sua maioria, aditivos químicos ou componentes adicionados pela indústria para aumentar o sabor, a durabilidade, dar cor e não são benéficos à saúde.

COMPARE

Se você possui produtos com lista de ingredientes semelhantes, faça comparações numéricas das informações nutricionais. Por exemplo, o valor calórico pode dar uma noção melhor do quanto há de açúcar, óleo ou farinha refinada no alimento.



14. TREINANDO O OLHÔMETRO 1

Para que a contagem de carboidratos seja cada vez mais exata, vale a pena treinar seu "olhômetro", conhecendo os tamanhos das colheres, copos e xícaras, além de pesar alguns alimentos.



- Pegador de macarrão
- Colher de arroz
- Escumadeira
- Concha



- Colher de sopa
- Colher de sobremesa
- Colher de chá
- Colher de café



- Xícara de café
- Xícara de chá
- Copo americano



- Balança



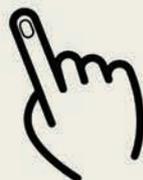
15. TREINANDO O OLHÔMETRO 2

Para facilitar sua leitura no dia a dia, utilize sua mão como medida.

1 PALMA DA MÃO =
01 PORÇÃO DE CARNE



2 01 UNHA =
01 COLHER DE CHÁ DE
MARGARINA OU AZEITE



3 01 POLEGAR =
30 GRAMAS DE QUEIJO



4 01 PUNHO =
01 XÍCARA DE CHÁ DE
ARROZ OU MACARRÃO
OU 01 BATATA PEQUENA



16.

BEBIDA ALCOÓLICA E CONTAGEM DE CARBOIDRATOS



A ingestão de bebidas alcoólicas sem alimentos pode provocar hipoglicemias tanto em pessoas que usam insulina como naquelas que utilizam hipoglicemiantes orais.

Assim, não se deve beber, especialmente de estômago vazio. Recomenda-se observar o comportamento do organismo, realizando as medidas de glicemia antes e após a ingestão.

Consulte sua equipe de saúde para saber se será necessário contar os carboidratos das bebidas alcoólicas de forma individual e diferenciada.

O limite de ingestão diária recomendado é de (02) duas porções ao dia para homens e (01) uma porção para mulheres.

Uma porção equivale a 360 ml de cerveja (1 lata pequena), 45 ml de destilados ou a 150 ml de vinho (1 taça).

17. A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS E O DIABETES TIPO 2

Para aplicar a contagem de carboidratos no Diabetes tipo 2, com controle apenas com alimentação e atividade física associado ou não a medicações, deve-se conhecer a quantidade de carboidratos que deve ser ingerida em cada refeição e manter esta quantidade sempre.

É possível praticar a contagem de carboidratos com a substituição dos alimentos, podendo incluir todo e qualquer alimento à rotina.

Essa quantidade de carboidratos será definida pelo nutricionista, baseada em seu peso, prática de atividade física, medicação e estilo de vida.

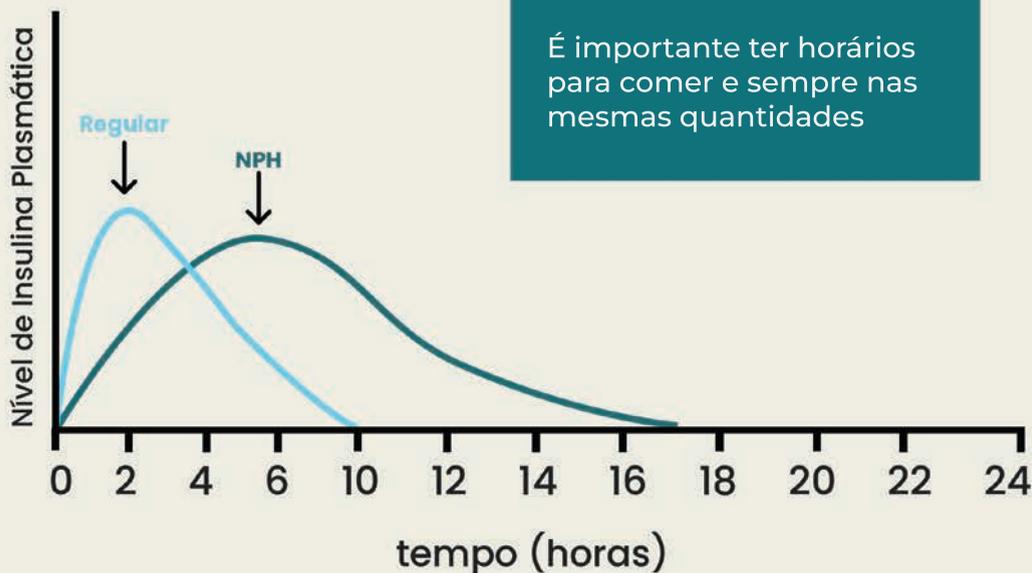


18. A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS E O DIABETES TIPO 1

ESQUEMA INSULÍNICO TRADICIONAL

Para aplicar a contagem de carboidratos em uma pessoa com Diabetes tipo 1, em esquema insulínico tradicional, também deve-se conhecer a quantidade de carboidratos a ser ingerida em cada refeição e manter este valor constante. Como a insulina intermediária e a rápida são utilizadas e ambas têm picos de ação (ou seja, momentos em que vão agir mais), é importante ter horários para comer e sempre em mesmas quantidades, diminuindo, assim, a chance de hipoglicemia.

Esta quantidade de carboidratos será definida pelo nutricionista, baseada em seu peso, atividade física, medicação e estilo de vida.

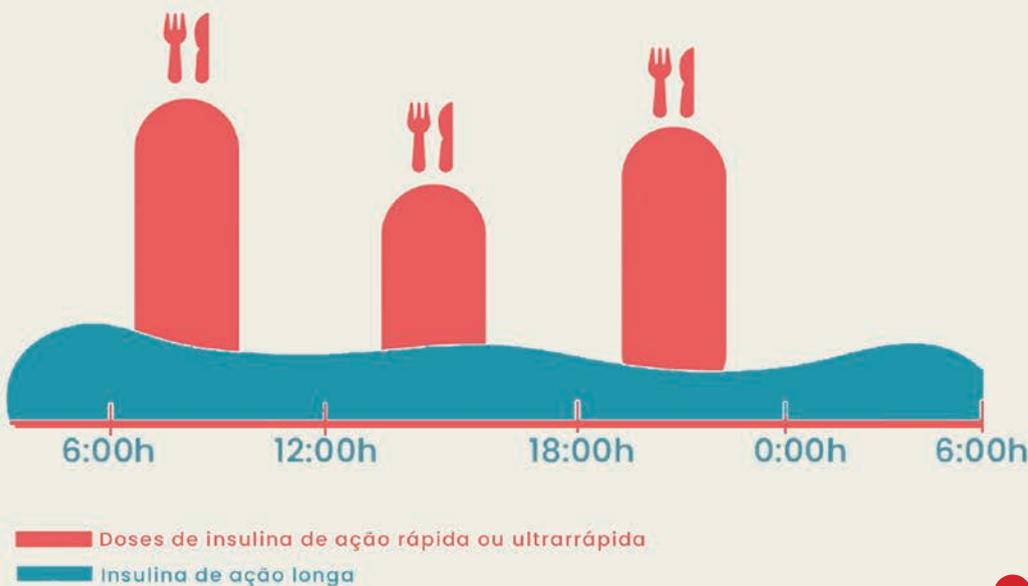


19. A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS E O DIABETES TIPO 1

ESQUEMA INSULÍNICO INTENSIVO

Este esquema é o mais fisiológico que temos até o momento, no qual a quantidade de insulina ultra rápida é aplicada de acordo com o que o paciente irá ingerir. Aqui também deve-se conhecer a quantidade de carboidratos a ser ingerida em cada refeição. No entanto, o indivíduo pode variar os horários e a quantidade de alimentos que quer ingerir (tanto para mais quanto para menos), desde que aplique a quantidade de insulina ultra rápida em cada refeição.

A pessoa pode variar o horário de refeição e quantidade de alimentos que quer ingerir



20. A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS E O DIABETES TIPO 1

ALGUNS CONCEITOS IMPORTANTES



Bolus Alimentar

É a quantidade de insulina ultrarrápida necessária para cobrir os gramas de carboidratos.

Regra geral = 1 unidade de insulina para cobrir 15 gramas de carboidratos.

Este bolus para alimentação é individual e pode variar ao longo do dia. Para conhecer sua relação insulina-carboidrato, é importante medir as glicemias antes e duas horas após as refeições (após a primeira garfada).

*Essa regra é individualizada e deve ser orientada como ponto de partida pela sua equipe de saúde.

EXEMPLO:

01 MAÇÃ PEQUENA = 15G DE CARBOIDRATO

Neste caso seria necessário 1 unidade de insulina ultrarrápida

20. A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS E O DIABETES TIPO 1

ALGUNS CONCEITOS IMPORTANTES



Bolus de Correção

É a quantidade de insulina ultrarrápida necessária para corrigir sua glicemia. Seu médico pode criar uma regra geral de correção glicêmica, ou utilizar a “regra 1800”, na qual dividimos 1800 pela dose total de insulina utilizada no dia. Aqui, descobrimos sua **sensibilidade insulínica (fator sensibilidade)**, ou seja, quanto uma unidade de insulina ultrarrápida baixa, em pontos, a sua glicemia.

21. A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS E O DIABETES TIPO 1

VAMOS PRATICAR?

Suponha que uma pessoa utilize 20 unidades de insulina ultralenta + 15 unidades de ultrarrápida ao dia, totalizando 35 unidades diárias.

$$\frac{1800}{35} = 51$$

Isso significa que 1 unidade de insulina ultrarrápida baixa 51 pontos na sua glicemia.

A CONTA QUE TEMOS QUE FAZER É:

Glicemia do momento – glicemia meta (definida com sua equipe) dividida pela sua sensibilidade insulínica.

$$\frac{\text{GLICEMIA DO MOMENTO} - \text{GLICEMIA META}}{\text{FATOR SENSIBILIDADE}} = \text{BOLUS DE CORREÇÃO}$$

Este é apenas um exemplo hipotético.

Recomenda-se sempre conversar com sua equipe a respeito. Se está tendo que corrigir sempre suas glicemias, algo em seu tratamento precisa ser revisto.

A prática de atividade física pode requerer ajustes de insulina e/ou na alimentação. Converse com sua equipe multiprofissional.

22. COMO SABER SE ESTOU NO CAMINHO CERTO?

1. Medindo as glicemias antes e duas horas após as refeições (após a primeira garfada).
2. Faça um diário alimentar e tire fotos de seus pratos. Assim, poderá checar se seu “olhômetro” está apurado.
3. Leve sempre este diário alimentar e suas glicemias para as consultas com sua equipe.



23. TRATAMENTO DA HIPOGLICEMIA

No início da implementação da contagem de carboidratos, você pode ter alguns episódios de hipoglicemia (glicemias abaixo de 70mg/dl). Caso isso aconteça, é necessário rever doses de insulina e/ou a alimentação. O importante, nesse momento, é o tratamento correto, para que você não saia de uma glicemia de 40mg/dl e vá para 300 mg/dl.

Glicemias de 54 a 70 mg/dL =
ingerir 15 gramas de
carboidratos
(a partir dos 10 anos de idade)

15 gramas de Cho = 150 ml de
refrigerante comum ou 01 colher de
sopa de açúcar ou 01 gel de glicose ou
03 balas.

Caso a glicemia esteja abaixo de 54, deve-se duplicar essa dose. Aguarde 15 minutos e meça novamente sua glicemia. Se ainda estiver em estado hipoglicêmico, repita a operação.

15 minutos



23. TRATAMENTO DA HIPOGLICEMIA



Em crianças a quantidade de carboidrato para correção deve ser individualizada

HIPOGLICEMIA	CORREÇÃO
NÍVEL 1 ≤ 70 mg/dL	< 5 anos: 5g CHO (1 col chá de açúcar ou 50 mL de suco ou 1 sachê de mel) 5-10 anos: 10g CHO (1 col sobremesa de açúcar ou 100 mL de suco ou 2 sachês de mel) >10 anos: 15g CHO
NÍVEL 2 ≤ 54 mg/dL	< 5 anos: 10g CHO 5-10 anos: 20g CHO >10 anos: 30g CHO
NÍVEL 3 Comprometimento cognitivo grave (desmaio, rebaixamento nível de consciência)	Esfregar açúcar puro na mucosa oral (na ausência de Glucagon) e levar para Emergência (Hospital)

24. Carboidratos Líquidos ou “Net Carbs”

Algumas pessoas que fazem uma alimentação rica em fibras podem experimentar uma elevação mais lenta da glicose após as refeições, e até muitas vezes hipoglicemias, se não levar isso em consideração na dose de insulina da refeição.

Como sabemos, a gestão do Diabetes não é tarefa fácil. Diversos fatores podem afetar ou mesmo auxiliar a gerenciar a concentração de glicose no sangue, principalmente em pacientes que necessitam ajustar sua dose de insulina nas refeições (bolus alimentação) ou utilizam a estratégia da Contagem de Carboidratos avançada.

Existem vários tipos de carboidratos e estes podem ser digeridos de forma mais lenta ou mais rápida, a depender do tamanho da molécula (simples ou complexo) ou do seu teor de fibras (refinado ou integral).

É recomendado que pessoas com diabetes incluam em suas refeições alimentos ricos em fibras, pois estas, podem lentificar a digestão, aumentar a saciedade, além de auxiliar no controle da glicemia, do peso e na redução do risco de doenças cardiovasculares.



24. Carboidratos Líquidos ou “Net Carbs”

As fibras são exemplos de carboidratos não-digeríveis que, de uma forma geral, não causam elevação e impacto na glicemia pós-prandial (pós-refeição). A fibra passa intacta pelo nosso trato gastrointestinal, e por isso, não precisa ser contabilizada nos carboidratos totais. Neste sentido, descontar uma parte das fibras do carboidrato total do alimento, pode ser importante na precisão do cálculo da dose de insulina ultrarrápida e impactar em melhor controle glicêmico; evitando, por exemplo, uma hipoglicemia.

Os chamados “Carboidratos Líquidos” ou “Net Carbs” são aqueles que efetivamente o nosso organismo tem a capacidade de digerir e absorver.

Por esse motivo, a quantidade total de carboidrato de um alimento, não necessariamente, será absorvida e isso impactará na glicemia. Os carboidratos líquidos são determinados subtraindo uma parte das fibras ou dos polióis do total de carboidratos. Os polióis são álcoois de açúcar, tipos de adoçantes que não são completamente absorvidos pelo nosso organismo.

Veja a conta abaixo:

Carboidratos Líquidos = Carboidratos Totais – 50%
da quantidade de Fibras e/ou Polióis,
(se o consumo passar de 5g na porção).



24. Carboidratos Líquidos ou “Net Carbs”

De forma simplificada, no caso das fibras, deve-se seguir a seguinte regra:

Carboidratos Líquidos = carboidratos totais – 50% das fibras, se consumo >5g. Por exemplo, se um alimento contém 40 gramas de carboidratos e 10g de fibras, basta subtrair: $40 - 5 = 35$ gramas de carboidrato líquido a contabilizar.

Polióis

Os álcoois de açúcar ou chamados polióis são adoçantes, como: sorbitol, maltitol, xilitol, eritritol e lactitol, os quais parecem ter impacto semelhante ao das fibras. Os polióis são considerados substitutos do açúcar e possuem menos calorias por grama que o mesmo. Você poderá encontrar em alguns rótulos, as informações nutricionais com os carboidratos totais e os polióis. Eles são fabricados a partir da sacarose (açúcar simples), glicose e amido, mas pelas mudanças químicas ocorridas no processo de fabricação, possuem efeito menor na glicemia e também, não precisam ser contabilizados em sua totalidade como carboidratos. Embora os polióis se diferenciam entre si com relação ao índice glicêmico principalmente, como a digestão dos polióis ocorre de forma parcial e seu rendimento calórico geralmente é metade dos carboidratos, a regra geral também é de reduzir metade (cerca de 50%) da quantidade presente descrita no produto.

Vamos praticar?

Por exemplo, um alimento que possui 15 gramas de carboidratos totais e 8 gramas de maltitol (um tipo de poliol)

O cálculo será: $15g - 4g$ (metade da quantidade de maltitol, ou seja, 50%) = 11g de carboidratos líquidos a contabilizar na sua contagem de carboidratos.

24. Carboidratos Líquidos ou “Net Carbs”

Veja um exemplo real de um rótulo nutricional:
Barra de Proteína\Protein Bar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 60g (1 Barra)	
Valor energético	207 kcal / 864 kJ
Carboidratos	19 g
Polióis	9 g
Açúcares	0 g
Proteínas	18 g
Gorduras Totais	9 g
Gorduras Saturadas	4 g
Gorduras Trans	0 g
Fibra alimentar	10 g
Sódio	0,1 mg

INGREDIENTES

Proteína Vegetal de Ervilha, Proteína Vegetal de Arroz, Creme de Avelã, Chocolate 70% (manteiga de cacau, massa de cacau, Xylitol), Óleo de Coco Concentrado (Lótus de Coco ®), Goma Acácia, Avelã Granulada, Xylitol, Stevia, Canela em Pó, Cravo em Pó, Tocoferol (antioxidante natural Vitamina E), Extrato Natural de Alecrim.

NÃO CONTÉM GLÚTEN.

ALÉRGICOS: CONTÉM AVELÃ. PODE CONTER: AMENDOIM, AMÊNDOA, CASTANHA-DE-CAJU, CASTANHA-DO-PARÁ, MACADÂMIA, NOZES, PECÃ, PISTACHE E CASTANHAS.



Neste exemplo, descreve: carboidratos totais = 19g e podemos subtrair 50% dos polióis e das fibras. Veja:

19g (carboidratos totais) – 4,5g (50% dos polióis) – 5g (50% das fibras) = 9,5g de carboidratos líquidos a contabilizar.

24. Carboidratos Líquidos ou “Net Carbs”

NOTA IMPORTANTE

As informações mencionadas fornecem um ponto de partida para os ajustes em relação ao cálculo dos carboidratos com o uso maior de fibras e/ou de polióis, mas toda terapia nutricional deve ser individualizada, a fim de refinar seu tratamento; visando mais qualidade de vida e flexibilidade na rotina. Monitorar sua glicemia constante e frequentemente será a melhor forma de ajudar a descobrir como os carboidratos impactam no seu controle. Consulte seu médico, equipe de saúde e preferencialmente um profissional Nutricionista especialista em diabetes para verificar a melhor opção para o seu caso!



25.

CALCULANDO RECEITAS



1. Liste todos os ingredientes de sua receita e as quantidades de cada um.
2. Procure no manual da SBD a quantidade de carboidratos de cada ingrediente.
3. Totalize o valor e divida pelo número de porções do rendimento da receita.

26. TABELA DE ALIMENTOS



Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Abacaxi em calda	1 fatia média	64	19	78
Abacaxi, polpa, congelada	1 unidade	100	8	31
Abacaxi, suco de com açúcar	1 copo duplo cheio	240	25	103
Abadejo assado	1 filé médio	100	0	112
Abará	1 unidade média	170	24	414
Abiu cru	1 unidade	100	15	62
Abóbora cabotian, cozida	1 colher de sopa	36	3	14
Abóbora Cabotian, crua	1 colher de sopa	36	4	17
Abóbora d'água (picada)	1 colher de sopa cheia	36	0	10
Abóbora doce (picada)	1 colher de sopa cheia	36	4	18
Abóbora moranga (picada)	1 colher de sopa cheia	36	1	7
Abobrinha recheada	1 unidade	100	6	89
Abobrinha, italiana, cozida	1 colher de sopa	20	0	3
Abobrinha, italiana, crua	1 colher de sopa	20	1	4
Abobrinha, paulista, crua	1 colher de sopa	20	2	6
Abricó-do-pará	1 fatia média	100	13	64
Açafrão em pó	1 colher de sopa cheia	16	12	54
Açaí (polpa da fruta natural)	1 copo pequeno	150	55	220
Açaí (polpa) com xarope de guaraná e glicose	1 taça pequena	100	21	110

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Açaí com farinha de mandioca	1 copo pequeno	150	85	339
Açaí com farinha de tapioca	1 copo pequeno	150	85	340
Açaí natural Frooty®	1 bola	60	13	64
Açaí natural Frooty zero®	1 bola	60	10	35
Açaí polpa congelada	1 unidade	100	6	58
Açaí, suco de	1 copo duplo cheio	240	72	438
Acarajé	1 unidade média	100	22	282
Acelga (picada)	1 colher de sopa cheia	6	0	2
Acém magro cozido	1 pedaço médio	100	0	215
Acerola	1 unidade	12	1	4
Achocolatado Diet Gold®	1 colher de sopa	10	6	35
Achocolatado Diet Linea®	1 colher de sopa	12	5	30
Achocolatado light Nescau®	1 colher de sopa	10	8	35
Achocolatado light Toddy®	1 colher de sopa	10	8	36
Achocolatado tradicional Nescau®	1 colher de sopa	10	9	37
Achocolatado tradicional Toddy®	1 colher de sopa	10	9	40

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Açúcar branco refinado	1 colher de sopa cheia	30	30	116
Açúcar cristal	1 colher de sopa cheia	24	24	96
Açúcar de coco	1 colher de chá	5	5	19
Açúcar mascavo	1 colher de sopa cheia	19	17	70
Agrião (picado)	1 colher de sopa cheia	7	0	2
Agrião refogado	1 colher de sopa cheia	25	1	19
Água de coco industrializada Sococo®	1 copo	200	11	44
Água tônica Antarctica®	1 lata	350	17	73
Água tônica zero Antarctica®	1 lata	350	0	0
Água-de-coco verde	1 copo	200	11	44
Aipim cozido (macaxeira ou mandioca)	pedaço grande	100	30	120
Aipim frito (macaxeira ou mandioca)	pedaço grande	100	50	304
Aipo inteiro (picado)	1 colher de sopa cheia	10	0	2
Alcachofra	1 pedaço médio	20	1	6
Alcaparra	1 colher de sopa cheia	27	1	10
Alface, americana, crua	1 folha média	10	0	1
Alface, crespa, crua	1 folha média	10	0	1

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Alface, lisa, crua	1 folha média	10	0	1
Alface, lisa, crua	1 folha média	10	0	1
Alface, roxa, crua	1 folha média	10	0	1
Alface, roxa, crua	1 folha média	10	0	1
Alfajor ao leite Cacau Show ®	1 unidade	40	23	120
Alfajor ao leite Cacau Show ®	1 unidade	40	23	120
Alfajor recheado com doce de leite	1 unidade	25	15	98
Alfajor recheado com doce de leite Brasil Cacau ®	1 unidade	25	15	98
Alfavaca crua	1 folha média	10	0	3
Algodão Doce	1 unidade	30	30	116
Algodão doce (Mavalério)	1 embalagem	35	35	140
Algodão doce tutti - frutti Snow Sugar ®	1/2 xícara de chá	5	5	20
Algodão doce uva Snow Sugar ®	1/2 xícara de chá	5	5	20
Alho-poró cru	1 porção pequena	20	3	11
Alho, cru	2 dentes	10	3	11
All bran	1 colher de sopa cheia	9	4	23
Almeirão cru (picado)	1 colher de sopa cheia	10	0	0
Almôndega	1 unidade média	50	4	102

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Ambrosia	2 colheres de sopa cheias	80	33	207
Ameixa de queijo	1 unidade	12	7	36
Ameixa em calda	1 unidade média	7	5	20
Ameixa preta fresca	1 unidade média	42	4	18
Ameixa preta seca	1 unidade média	5	2	9
Ameixa vermelha	1 unidade média	5	2	9
Ameixa-preta em calda	3 unidades	20	5	21
Ameixa, passa de	1 colher de sopa cheia	15	10	44
Amêndoa	1 unidade média	3	1	13
Amendoim caramelizado	1 pacote pequeno	20	14	95
Amendoim cozido	2 colheres de sopa	34	7	108
Amendoim, grão, cru	2 colheres de sopa	34	5	194
Amendoim, torrado, salgado	2 colheres de sopa	34	5	194
Amido de arroz	1 colher de sopa cheia	20	17	70
Amido de milho	1 colher de sopa cheia	20	17	69
Amora (branca, preta e vermelha)	1 unidade média	8	1	5
Amora, geléia de	1 colher de sopa cheia	40	23	93
Angu	1 colher de sopa cheia	35	9	44
Antepasto abobrinha escabeche	1 colher de sopa cheia	30	4	57

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Antepasto alichella	1 colher de sopa cheia	30	1	106
Antepasto berinjela	1 colher de sopa cheia	30	4	88
Antepasto sardella	1 colher de sopa cheia	30	5	160
Apfelstrudel (folhado de maçã)	1 porção grande	220	59	396
Apresentado	1 fatia média	15	0	69
Araçá	1 colher de sopa cheia	20	3	12
Arroz à grega	1 colher de servir	60	18	75
Arroz à grega	1 colher de sopa cheia	25	7	35
Arroz branco cozido	1 colher de sopa cheia	20	6	26
Arroz branco cozido	1 colher de servir arroz	45	15	74
Arroz carreteiro	1 colher de servir	45	5	70
Arroz com amêndoas	1 colher de servir	60	18	75
Arroz com galinha	1 colher de sopa cheia	25	6	45
Arroz com lentilha	1 colher de servir arroz	45	12	71
Arroz com lingüiça	3 colheres de arroz cheias	180	36	349
Arroz com pequi	3 colheres de arroz cheias	180	50	292
Arroz integral cozido	1 colher de sopa cheia	20	5	25
Arroz selvagem Tio João	2 colheres de sopa cheias	50	35	170

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Arroz sírio	1 colher de servir arroz	45	13	69
Arroz-doce	1 colher de sopa cheia	40	13	66
Arroz, farinha de	1 colher de sopa cheia	17	14	62
Arroz, flocos de	1 colher de sopa cheia	14	11	49
Aspargo em conserva	1 unidade média	7	0	2
Ata (fruta do conde)	1 unidade média	60	9	41
Ataif	1 porção	100	13	124
Atum em água	1 colher de sopa cheia	16	0	45
Aveia em flocos crua	1 colher de sopa cheia	15	10	56
Aveia, farinha de (crua)	1 colher de sopa cheia	18	12	71
Aveia, flocos cozidos de	1 colher de sopa cheia	15	2	9
Avelã	1 unidade média	1	0	6
Azeite de dendê industrializado	1 colher de sopa cheia	8	0	71
Azeite de oliva (extra)	1 colher de sopa cheia	8	0	72
Azeitona preta (parte comest.)	1 unidade média	3	0	7
Azeitona verde (parte comest.)	1 unidade média	4	0	12
Baba de moça	1 colher de sopa cheia	30	27	150
Babaganuche	1 porção	100	6	84
Bacaba	1 copo pequeno	150	10	320

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Bacalhoadá	1 colher de sopa	30	2	51
Bacalhau cozido	1 escumadeira média	60	0	88
Bacon	1 fatia média	15	0	99
Bacon Baked Potato ®	1 concha	20	0	92
Bacuri	1 unidade média (polpa)	90	0	870
Baguete congelada Qualitá ®	1 unidade pequena	50	25	124
Baião de dois	1 escumadeira cheia	100	20	136
Bala 7 belo ®	1 unidade	5	4	20
Bala de banana	1 unidade	17	4	15
Bala de caramelo Embare ®	1 unidade	6	5	27
Bala de coco	1 unidade	5	5	20
Bala de goma	1 unidade	3	3	11
Bala de mel Arcor ®	1 unidade	6	6	22
Bala Delfícia	1 unidade	5	4	20
Bala Fini bananas ®	1 unidade	6	5	21
Bala Fini beijos ®	1 unidade	7	6	24
Bala Fini dentaduras ®	1 unidade	6	5	21
Bala Fini minhoca ®	1 unidade	6	5	21
Bala Fini tubinhos ®	1 unidade	6	6	26
Bala Halls ®	1 unidade	3	3	13

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Bala Jujuba	1 unidade	3	3	12
Bala macia	1 unidade	5	5	20
Bala mentos mint ®	1 unidade	3	2	10
Bala mentos rainbow ®	1 unidade	3	2	9
Bala Tic Tac ®	1 caixa	16	16	63
Bala Toffees Chocolate Arcor ®	1 unidade	7	4	31
Bala yogurte ®	1 unidade	5	4	19
Bambu, brotos de	1 pires de chá	10	0	3
Banana à milanesa	1 unidade média	100	24	185
Banana caramelada	1 unidade média	50	29	114
Banana frita da terra	1 fatia média	31	10	68
Banana pacova madura cozida sem casca	1 colher de sopa cheia	35	12	48
Banana pacova madura frita (picada)	1 colher de sopa cheia	35	18	96
Banana pacova madura in natura (picada)	1 colher de sopa cheia	30	11	45
Banana pacova verde frita	1 colher de sopa cheia	35	30	138
Banana-caturra ou Nanica	1 unidade média	86	20	79
Banana-da-terra crua	1 unidade grande	100	27	117
Banana-maçã	1 unidade média	65	17	72

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Banana-ouro	1 unidade média	40	9	42
Banana-prata crua	1 unidade média	40	9	40
Bananada	1 unidade média	40	27	115
Banha de porco	1 colher de sopa cheia	10	0	90
Barra de cereais 3 grãos integrais choconut Linea®	1 unidade	20	11	73
Barra de cereais banana com aveia Linea®	1 unidade	20	13	67
Barra de cereais morango com iogurte Linea®	1 unidade	20	12	63
Barra de cereal Banana, Aveia e Mel Light TAEQ®	1 unidade	22	14	71
Barra de cereal comum (média)	1 unidade	25	18	97
Barra de cereal diet (média)	1 unidade	25	15	67
Barra de cereal light (média)	1 unidade	25	16	75
Barra de Cereal Nuts Original Nutry®	1 unidade	30	11	158
Barra de frutas (Supino)®	1 unidade	24	17	86
Barra de frutas proteica (Supino)®	1 unidade	30	12	86
Barra de frutas zero açúcar (Supino)®	1 unidade	24	17	84
Barra de proteínas (média)	1 unidade	30	10	100

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Barra de proteínas plant based (Essential) ®	1 unidade	50	11	183
Barra nuts castanhas e sementes (Banana Brasil) ®	1 unidade	25	9	132
Barra nuts castanhas e sementes zero açúcar (Banana Brasil) ®	1 unidade	25	9	132
Barra nuts castanhas, cacau e coco (Banana Brasil) ®	1 unidade	25	8	123
Batata (Baked Potato)	1 unidade	470	83	369
Batata doce frita	1 fatia média	65	39	249
Batata frita Burger King ®	1 porção média	0	37	320
Batata frita canoa Bob's ®	1 porção média	0	46	307
Batata frita chips	1 punhado	13	6	70
Batata frita Habibs ®	1 porção média	100	33	252
Batata frita palito Bob's ®	1 porção média	0	41	259
Batata fritas Mcdonald's ®	1 porção média	0	35	295
Batata fritas McFritas Kids Mcdonald's ®	1 porção	0	11	87
Batata inglesa cozida	1 colher de sopa cheia	30	6	26
Batata inglesa frita	1 escumadeira média cheia	65	23	182
Batata inglesa Sauté	1 colher de sopa cheia	25	4	37
Batata palha	1 xícara de chá	30	13	180

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Batata pringles ®	14 unidades	25	13	131
Batata smiles McCain ®	1 unidade	21	7	42
Batata-baroa ou mandioquinha (picada)	1 colher de sopa	30	5	33
Batata-doce amarela assada (picada)	1 colher de sopa cheia	30	10	43
Batata-doce branca cozida (picada)	1 colher de sopa cheia	30	8	38
Batata-doce cozida	1 colher sopa cheia	42	10	43
Batata-doce, doce de	1 colher de sopa cheia	40	24	94
Batata, amido de	1 colher de sopa cheia	16	13	53
Batata, fécula de	1 colher de sopa cheia	20	16	66
Baton (chocolate ao leite Garoto)	1 unidade	16	9	86
Beijinho	1 unidade	25	11	105
Beijinho	1 unidade pequena	6	3	25
Beijinho diet	1 unidade pequena	6	2	20
Beijinho-de-coco Nestlé	1 colher de sopa	20	11	63
Beiju	1 unidade média	100	87	359
Beiju com Coco	1 unidade grande	125	77	622
Beiju de queijo com manteiga	1 unidade média	150	87	518
Beirute de frango crocante Habibs ®	1 unidade	553	84	1269

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Beirute Habibão Habibs ®	1 unidade	636	45	1709
Beirute tradicional de rosbife Habibs ®	1 unidade	418	56	919
Bekleua	1 porção	100	20	290
Bem casado	1 unidade	40	25	160
Bergamota ou Mexerica	1 unidade grande	100	15	58
Berinjela cozida sem sal	1 colher de sopa cheia	25	2	8
Berinjela ensopada	1 escumadeira média rasa	75	6	56
Berinjela frita	1 rodela média	13	1	10
Bertalha refogada	1 pires	100	4	45
Beterraba cozida (picada)	1 colher de sopa cheia	20	2	9
Beterraba crua	1 colher de sopa cheia	16	1	7
Bib's salada bacon Habibs ®	1 unidade	271	29	876
Bib'sfiha de Calabresa com mussarela Habibs ®	1 unidade	70	19	186
Bib'sfiha de Carne Habibs ®	1 unidade	75	23	193
Bib'sfiha de Frango Habibs ®	1 unidade	75	23	180
Bib'sfiha de Queijo Habibs ®	1 unidade	70	22	210
Bib's Cebola Caramelizada Habibs ®	1 unidade	266	37	938
Bib's Chicken BBQ Habibs ®	1 unidade	289	59	676

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Bib's Classic Burger Habibs ®	1 unidade	276	40	891
Bib'Sfiha Cheddar Burger Habibs ®	1 unidade	296	34	985
Bib'Sfiha Salad Burger Habibs ®	1 unidade	327	36	973
Bife à milanesa	1 unidade média	80	8	230
Bife à parmegiana	1 unidade média	150	13	490
Bife à Rolê	1 unidade grande	150	4	268
Bife de boi	1 unidade média	100	0	228
Bife de fígado	1 unidade média	100	6	216
Big Bob Bob's ®	1 unidade	-	38	509
Big Bob frango Bob's ®	1 unidade	-	38	494
Big Bob Veggie Carne ®	1 unidade	-	42	491
Big king burger king ®	1 unidade	-	149	810
Big mac McDonald's ®	1 unidade	0	41	503
Big tasty McDonald's ®	1 unidade	0	41	837
Bis	1 unidade	6	4	31
Biscoito amanteigado banana e canela	1 unidade	5	4	25
Biscoito cream cracker (média)	1 unidade	5	4	22
Biscoito de água e sal	1 unidade	8	5	34
Biscoito de arroz	6 unidades	30	24	113

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Biscoito de aveia e mel Nestlé®	1 unidade	6	4	26
Biscoito de castanha do Pará	1 unidade	9	7	46
Biscoito de coco Piraquê®	1 unidade	5	3	23
Biscoito de polvilho (rosquinha)	1 unidade	3	2	13
Biscoito de queijo	1 unidade	12	6	51
Biscoito leite maltado Piraquê®	1 unidade	5	3	23
Biscoito maçã e canela nesfit®	1 unidade	5	3	22
Biscoito maisena Nestlé®	1 unidade	5	4	22
Biscoito maria Nestlé®	1 unidade	6	4	26
Biscoito passatempo coberto com chocolate Nestlé®	1 unidade	10	7	46
Biscoito passatempo recheio chocolate Nestlé®	1 unidade	10	8	45
Biscoito passatempo recheio doce de leite Nestlé®	1 unidade	10	7	46
Biscoito passatempo recheio morango Nestlé®	1 unidade	10	8	45
Biscoito passatempo sem recheio®	1 unidade	6	4	22
Biscoito prestígio recheado São Luiz Nestlé®	1 unidade	15	10	71

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Biscoito prestígio wafer Nestlé®	1 unidade	8	5	43
Biscoito recheado bono chocolate Nestlé®	1 unidade	10	6	46
Biscoito recheado chocolate (média)	1 unidade	13	9	62
Biscoito salgado gergelim Piraquê®	1 unidade	10	5	32
Biscoito tipo cookie gotas de chocolate bauduco®	1 unidade	10	6	51
Biscoito tipo cookie nescau due nestlé®	1 pacote	20	13	97
Biscoito tipo wafer (média)	1 unidade	7	5	38
Biscoito tostines cream cracker São Luiz Nestlé®	1 unidade	8	5	37
Biscoito tostines leite®	1 unidade	8	6	37
Biscoitos de farinha integral	1 unidade	10	7	40
Biscoitos de glúten a 40%	1 unidade	10	3	29
Biscoitos de glúten puro	1 unidade	10	8	35
Biscoitos doces	1 unidade	8	6	33
Bisnaguinha pullman®	1 unidade	20	14	77
BK Burger do BK burger king®	1 unidade	-	31	678
BK Chicken Crispy burger king®	1 unidade	-	42	406

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
BK original burger king ®	1 unidade	-	32	714
BK original cheddar burger king ®	1 unidade	-	33	541
Blanquet de peru sadia ®	4 fatias	60	2,5	57
Blis Frutas Vermelhas	1 unidade	180	29	158
Bliss morango	1 unidade	200	31	168
Bob's Burgão ®	1 unidade	-	51	779
Bob's Burger ®	1 unidade	-	28	661
Bob's Burger celebrativo ®	1 unidade	-	35	279
Bob's Burger frango ®	1 unidade	-	31	286
Bob's Burger veggie carne ®	1 unidade	-	31	301
Bob's cheddar ®	1 unidade	-	27	267
Bob's costela ®	1 unidade	-	52	725
Bob's Premium ®	1 unidade	-	29	845
Bolacha de nata Panco ®	1 unidade	5	4	22
Bolacha sabor chocolate trakinas ®	1 unidade	10	8	48
Bolacha sabor mais morango Trakinas ®	1 unidade	10	8	49
Bolacha sabor meio chocolate ao leite meio chocolate branco trakinas ®	1 unidade	10	8	48
Bolinha de queijo	1 unidade pequena	10	3	27

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Bolinho de aipim com carne seca	1 unidade média	45	12	86
Bolinho de arroz	1 unidade	40	20	164
Bolinho de bacalhau	1 unidade média	15	3	42
Bolinho de bacalhau Habibs ®	1 unidade	30	5	87
Bolinho de carne	1 unidade	50	8	67
Bolinho de Carne	1 unidade	50	8	67
Bolinho de Chuva	1 unidade pequena	30	13	81
Bolinho de estudante (Bolinho Ana Maria)	1 unidade média	80	49	292
Bolinho de Presunto e Queijo	1 unidade	50	12	73
Bolinho de Queijo	1 unidade	50	16	137
Bolinho de soja tipo salsicha (Ta'amti) - Albee ®	4 unidades	90	28	232
Bolo alemão	1 fatia	60	30	227
Bolo comum baunilha Dona Benta ®	1 fatia média	60	30	143
Bolo comum com glacê e recheio	1 fatia média	100	65	384
Bolo de aipim com coco	1 fatia média	80	37	243
Bolo de aipim Dona Benta ®	1 fatia média	60	33	147
Bolo de arroz	1 fatia média	70	39	197
Bolo de banana	1 fatia média	70	33	211

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Bolo de batata-doce	1 fatia média	90	43	292
Bolo de Brigadeiro	1 fatia pequena	50	20	147
Bolo de brigadeiro Dona Benta®	1 fatia média	60	28	147
Bolo de brigadeiro recheado (doceria/festa)	1 fatia pequena	100	55	352
Bolo de brownie Dona Benta®	1 fatia média	60	36	155
Bolo de casamento	1 fatia pequena	75	42	285
Bolo de cenoura	1 fatia média	60	38	227
Bolo de cenoura Dona Benta®	1 fatia média	60	28	121
Bolo de cenoura Fleischmann®	1 fatia média	60	30	133
Bolo de chocolate (recheio/cobertura)	1 fatia média	100	54	320
Bolo de chocolate com avelã Dona Benta®	1 fatia média	60	29	152
Bolo de chocolate Dona Benta®	1 fatia média	60	30	145
Bolo de Chocolate e Nozes	1 fatia pequena	50	17	175
Bolo de chocolate sem glacê	1 fatia média	60	34	306
Bolo de coco	1 fatia grande	100	54	317
Bolo de coco Dona Benta®	1 fatia média	60	30	143

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Bolo de festa (recheio/cobertura)	1 fatia média	100	54	320
Bolo de festa diet (recheio/cobertura)	1 fatia média	80	20	220
Bolo de fubá	1 fatia média	50	20	160
Bolo de fubá Dona Benta®	1 fatia média	60	30	140
Bolo de laranja Dona Benta®	1 fatia média	60	30	143
Bolo de limão	1 fatia média	60	37	233
Bolo de mandioca (aipim)	1 pedaço grande	100	48	324
Bolo de milho	1 fatia média	60	32	174
Bolo de milho Dona Benta®	1 fatia média	60	30	143
Bolo de nozes	1 fatia média	50	28	200
Bolo Floresta Branca com Cereja	1 fatia média	100	38	366
Bolo Floresta Negra com Morango	1 fatia média	100	20	212
Bolo Merengue	1 fatia pequena	50	11	116
Bolo Mousse de Chocolate	1 fatia pequena	50	20	173
Bolo mousse de chocolate (doceria)	1 fatia pequena	60	23	185
Bolo mousse de chocolate Dona Benta®	1 fatia média	60	27	128
Bolo petit gateau Dona Benta®	1 fatia média	60	29	142

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Bolo simples (sem cobertura)	1 fatia média	60	31	214
Bolo simples diet (sem cobertura)	1 fatia média	60	21	154
Bomba de chocolate	1 unidade	48	9	163
Bombom Alpino ®	1 unidade	13	8	70
Bombom Avelã zero açúcar Kopenhagen ®	1 unidade	20	9	112
Bombom banana Caribe Garoto ®	1 unidade	17	12	65
Bombom bopinho de torrone ®	1 unidade	10	6	54
Bombom charge Nestlé ®	1 unidade	40	23	195
Bombom chokito Nestlé ®	1 unidade	32	24	140
Bombom Copinho de Torrone ®	1 unidade	10	6	54
Bombom de Brigadeiro Florybal ®	1 unidade	15	7	74
Bombom diet Cacau Show ®	1 unidade	13	13	122
Bombom Ferrero Rocher ®	1 unidade	12	6	75
Bombom Flocos	1 unidade	10	6	52
Bombom It coco Garoto ®	1 unidade	17	11	80
Bombom lajotinha Kopenhagen ®	1 e 1/4 unidades	25	12	141

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Bombom língua de gato zero açúcar Copenhagen ®	1 e 1/4 unidades	25	11	139
Bombom nhá benta kopenhagen ®	1 unidade	15	7	71
Bombom Ouro Branco ®	1 unidade	20	12	104
Bombom prestígio Nestlé ®	1 unidade	32	22	152
Bombom Raffaello ®	1 unidade	10	4	62
Bombom Sonho de Valsa ®	1 unidade	20	13	105
Bombom Trufa de Cereja	1 unidade	10	6	45
Bombom trufa de creme de cereja Cacau Show ®	1 unidade	25	12	123
Brezel (Pretzel)	17 unidades pequenos	28	23	110
Brigadeiro	1 unidade pequena	15	9	60
Brigadeiro	1 unidade média	30	16	103
Brigadeiro de chocolate meio amargo	1 unidade média	30	20	99
Brigadeiro de Flocos	1 unidade	15	9	60
Brigadeiro de Morango	1 unidade	15	9	60
Brigadeiro diet	1 unidade pequena	10	4	25
Broa de Milho	1 unidade	50	25	128
Brócolis com cottage (Baked Potato)	1 concha	80	3	31
Brócolis cozido (picado)	1 colher de sopa cheia	10	0	4

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Buriti	3 unidades	9	1	15
Cação em posta cozido	1 posta média	100	0	116
Cacau em pó	1 colher de Sopa	10	2	8
Cacau em pó Mãe Terra®	1 colher de sopa	10	2	23
Cachaça	1 dose	50	0	115
Cachorro quente (média)	1 unidade	125	31	330
Café com leite 3 corações® (cápsula)	1 cápsula	9	5	37
Café com leite com açúcar	1 xícara de chá cheia	200	17	128
Café com leite sem açúcar	1 xícara de chá cheia	200	7	88
Café expresso 3 corações® (cápsula)	1 cápsula	8	0	0
Café infusão 10% com açúcar	1 xícara de café	50	5	19
Café infusão 10% com açúcar	1 xícara de chá	200	20	76
Café infusão 10% sem açúcar	1 xícara de café	50	0	4
Café solúvel	1 colher de sopa	4	1	4
Café solúvel	1 colher de chá	1	0	0
Café tradicional filtrado 3 corações® (cápsula)	1 cápsula	8	0	0
Caipirinha com açúcar	1 copo	200	54	436
Cajá manga	1 unidade grande	75	9	38
Cajá manga	1 unidade média	55	7	28

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Cajá manga	1 unidade pequena	40	5	20
Cajá polpa congelada	1 porção	100	6	26
Cajú	1 unidade grande	100	10	43
Caju polpa congelada	1 porção	100	9	37
Caju, suco concentrado	1 copo	200	21	90
Cajuzinho	1 unidade pequena	12	6	50
Cajuzinho	1 unidade média	25	13	106
Cajuzinho	1 unidade grande	40	20	169
Calda de caramelo	1 Colher de Sopa	10	7	31
Calda de chocolate	1 colher de sopa	10	5	31
Calda de morango	1 Colher de Sopa	10	7	25
Caldo de cana	1 copo	200	36	130
Caldo de carne Knorr®	1 tablete	10	3	30
Caldo de feijão	1 Concha média	150	16	254
Caldo de galinha Knorr®	1 tablete	10	3	30
Caldo de mandioca	1 Concha média	150	21	312
Caldo verde	1 concha média cheia	130	7	79
Camarão (Baked Potato®)	1 concha	90	0	42
Camarão à milanesa	1 Colher de Sopa	20	5	69
Camarão cozido	1 colher de sopa	20	0	18

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Camarão cozido	1 unidade grande	30	0	27
Camarão cru	1 unidade grande	30	0	14
Camarão frito	1 colher de sopa	20	0	46
Camu-camu	6 unidades	48	3	15
Canapé de carpaccio	1 torrada	3	2	20
Canela em pau Kitano®	1 unidade	2	1	5
Canela em pó	1 colher de chá	2	1	5
Canelone de frango	1 unidade média	45	9	87
Canelone de ricota	1 unidade média	30	7	74
Canja de galinha	1 concha média cheia	130	12	110
Canja de galinha	1 prato fundo	520	49	442
Canjica pronta	1 Colher de Sopa cheia	25	6	28
Canjica pronta	1 Concha média	120	28	134
Canjica pronta diet	1 Concha	120	13	86
Canjica pronta diet	1 Colher de Sopa	25	3	18
Canjiquinha de frango	1 Concha média	145	13	215
Capeletti de carne	1 escumadeira	50	25	141
Capeletti de carne Massa leve®	1 xícara de chá	100	44	223
Capeletti de frango	1 escumadeira	50	25	140

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Capeletti de frango Massa leve®	1 xícara de chá	100	51	266
Capeletti de presunto	1 escumadeira	50	25	143
Cappuccino Baunilha 3 corações® pó	2 Colheres de Sopa	20	14	85
Cappuccino Chocolate 3 corações® pó	2 Colheres de Sopa	20	15	83
Cappuccino Classic 3 corações® pó	2 Colheres de Sopa	20	14	87
Cappuccino Classic 3 corações® pó	1 cápsula	11	7	44
Cappuccino Classic Pronto 3 corações®	1 unidade / garrafinha	260	39	267
Cappuccino Descafeinado 3 corações® pó	3 Colheres de Sopa	30	23	127
Cappuccino Diet 3 corações® pó	2 Colheres de Sopa	14	6	65
Cappuccino em pó	1 Colher de Sopa	10	7	42
Cappuccino Light 3 corações® pó	2 Colheres de Sopa	14	9	52
Cappuccino Light 3 corações® pó	1 sachê	14	9	52
Caqui	1 unidade média	110	21	78
Caqui	1 unidade pequena	85	16	60
Cará cozido	1 Colher de Sopa cheia	35	7	27

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Carambola	1 unidade média	75	9	35
Caranguejo cozido	1 porção	100	0	83
Carne assada	1 fatia média	90	0	259
Carne bovina, acém, moído, cozido	1 Colher de Sopa cheia	25	0	53
Carne bovina, costela assada	1 pedaço médio	40	0	149
Carne bovina, picanha, com gordura, grelhada	1 bife médio	100	0	289
Carne de boi cozida	1 Colher de Sopa	30	0	65
Carne de boi cozida	1 pedaço	35	0	75
Carne de boi cozida	1 Colher de Arroz / Servir	70	0	150
Carne de boi moída	1 Colher de Sopa cheia	25	0	49
Carne de boi, lagarto cozido	1 fatia média	100	0	222
Carne de boi, lagarto cru	1 fatia média	100	0	135
Carne de boi, maminha, grelhado	1 filé médio	100	0	153
Carne de boi, paleta sem gordura, cozida	1 filé médio	100	0	194
Carne de boi, paleta sem gordura, crua	1 filé médio	100	0	141
Carne de boi, picanha com gordura, grelhada	1 filé médio	100	0	289

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Carne de boi, picanha sem gordura, grelhada	1 filé médio	100	0	238
Carne de cabrito magra	1 pedaço médio	100	0	179
Carne de cordeiro magra	1 pedaço médio	100	0	162
Carne de porco, bisteca grelhada	1 filé médio	100	0	280
Carne de porco, lombo assado	1 bife médio	100	0	210
Carne de porco, pernil assado	1 fatia média	90	0	236
Carne de sol (carne seca)	1 Colher de Sopa cheia	18	0	77
Carne de vaca, maminha	1 filé médio	100	0	153
Carne ensopada com legumes	1 Colher de Sopa cheia	35	3	57
Carne vegetal (proteína texturizada de soja)	1 xícara	50	10	139
Carpa assada	1 filé médio	100	0	110
Carpaccio de carne	1 fatia média	15	0	43
Carpaccio de Haddock	1 fatia média	15	0	17
Carpaccio de salmão	1 fatia média	15	0	21
Carré	1 unidade média	90	0	213
Caruru (hortaliça crua picada)	1 Colher de Sopa	20	1	7
Caruru (prato baiano)	1 Colher de Sopa	40	3	67
Casquinha de siri	1 unidade pequena	16	0	27
Castanha de caju	1 unidade média	3	1	17

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Castanha do Pará	2 unidades médias	8	1	51
Castanha portuguesa	1 unidade média	4	2	8
Catchup	1 Colher de Sopa cheia	20	5	21
Catchup	1 sachê	8	2	8
Catupiry	1 Colher de Sopa	30	0	80
CBO (McDonalds®)	1 unidade	240	56	643
Cebola picada	1 Colher de sopa	10	1	4
Cebolinha crua (picada)	2 Colheres de Sopa	4	0	1
Cenoura cozida	1 Colher de Sopa	25	2	8
Cenoura crua ralada	1 Colher de Sopa	12	1	4
Centeio (farinha integral)	1/2 xícara	50	37	168
Cereal barra Nestlé® banana, aveia e mel	1 unidade	20	11	63
Cereal barra Nutry® coco com chocolate	1 unidade	22	16	90
Cereal barra Trio® light morango com chocolate	1 unidade	20	14	74
Cereal infantil 3 cereais Mucilon Nestlé®	1 Colher de Sopa	7	6	27
Cereal infantil banana, maçã e quinoa Mucilon Nestlé®	1 Colher de Sopa	7	5	25
Cereal infantil de arroz / milho Mucilon Nestlé®	1 Colher de Sopa	7	6	26

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Cereal matinal All bran Fibre Plus Kellogg's®	1 xícara	40	134	19
Cereal matinal All bran flakes Kellogg's®	1 xícara	30	20	107
Cereal matinal Choco Krispis Kellogg's®	1 xícara	30	25	116
Cereal matinal Corn flakes Kellogg's®	1 xícara	30	24	108
Cereal matinal Crunch Nestlé®	1 xícara	30	22	117
Cereal matinal de milho	1 xícara	30	25	110
Cereal matinal de milho	1 Colher de Sopa	4	3	15
Cereal matinal de milho com açúcar	1 xícara	30	27	113
Cereal matinal de milho com açúcar	1 Colher de Sopa	4	3	15
Cereal matinal granola tradicional Kelloggs®	1/2 xícara	40	24	158
Cereal matinal granola tradicional Kelloggs®	1 Colher de Sopa	10	6	29
Cereal matinal Nesfit® frutas sem açúcar	1 xícara	30	21	102
Cereal matinal Nesfit® mel e amêndoas sem açúcar	1 xícara	30	22	108
Cereal matinal Nesfit® sem açúcar	1 xícara	30	21	100
Cereja em calda	1 unidade	7	2	6
Cereja fresca	1 unidade	7	1	5

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Cerveja	1 lata	350	12	143
Cerveja 0% Carboidrato Bruder®	1 lata	350	0	112
Cerveja 0% de álcool	1 lata	350	20	84
Cerveja tipo Malzbier	1 lata	350	49	210
Cevada, infusão	1 xícara de chá	200	6	30
Cevada, pó	1 Colher de Sopa	10	6	30
Chá com açúcar (média)	1 xícara de chá	200	16	64
Chá mate (infusão sem açúcar)	1 xícara de chá	200	1	6
Chá sem açúcar (média)	1 xícara de chá	200	1	4
Chambinho	1 unidade pequena	40	6	46
Champagne (Chandon®)	1 taça	150	0	127
Champagne (Espumante tipo sidra)	1 taça	150	4	123
Champignon (conserva)	1 Colher de Sopa	27	1	6
Chandelle® chocolate	1 unidade	90	20	132
Chantilly	1 Colher de Sopa	20	3	63
Charutinho de folha de uva	1 porção	100	3	99
Charutinho de repolho	1 porção	100	2	67
Charuto folha de uva Habibs	1 porção	245	19	263
Charuto repolho Habibs	1 porção	285	23	295

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Cheddar McMelt (Mcdonald's)	1 unidade	-	31	474
Cheeseburger	1 unidade	140	40	358
Cheeseburger (Bob's)	1 unidade	-	25	264
Cheeseburger (Burger King)	1 unidade	-	31	340
Cheeseburger (Mcdonald's)	1 unidade	-	30	302
Cheesecake com Mirtilo (sorvete)	1 bola	60	18	140
Cheetos Elma Chips®	2 xícaras	25	16	119
Chester	1 fatia média	32	0	53
Chicken bacon Sandwich (Mcdonald's®)	1 unidade	-	38	430
Chicken classic crispy Sandwich (Mcdonald's®)	1 unidade	-	47	582
Chicken classic Sandwich (Mcdonald's®)	1 unidade	-	38	395
Chicken deluxe crispy Sandwich (Mcdonald's®)	1 unidade	-	59	497
Chicken Junior Sandwich (Mcdonald's®)	1 unidade	-	40	454
Chiclete (média)	1 unidade	5	4	16
Chiclete Adams®	1 unidade	2	1	5
Chiclete Bubbaloo®	1 unidade	5	4	16
Chiclete Mentos® sem açúcar	1 unidade	2	1	3
Chiclete Trident®	1 unidade	2	1	3

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Chicória crua	2 folhas grandes	34	1	5
Chicória refogada	1 colher de sopa cheia	45	3	39
Chimarrão	1 cuia média	200	3	13
Chocolate 70% cacao Lindt®	1/4 barra	25	8	141
Chocolate Alpino diet Nestlé®	1 barra pequena	30	17	143
Chocolate Alpino Nestlé®	6 quadrinhos	25	14	137
Chocolate Alpino Nestlé®	1 bombom	13	7	71
Chocolate ao leite (média)	1 barra pequena	25	15	135
Chocolate ao leite Classic diet Nestlé®	1 barra pequena	25	14	165
Chocolate ao leite Classic Nestlé®	6 quadrinhos	25	13	136
Chocolate ao leite diet Linea®	1 tablete	30	13	143
Chocolate ao leite Lacta®	4 quadrados	25	14	133
Chocolate Batom Nestlé®	1 unidade	16	8	87
Chocolate Bis Lacta®	1 unidade	6	4	31
Chocolate caramelo Twix®	1 unidade	15	10	75
Chocolate Diamante Negro®	4 quadrinhos	25	17	124
Chocolate diet Talento®	1 barra peq / 4 quad.	25	12	129
Chocolate em pó	1 Colher de Sopa	15	7	79
Chocolate Ferrero Rocher®	2 unidades	25	11	149

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Chocolate Galak Nestlé®	6 quadrinhos	25	14	138
Chocolate Lindt Excellence 50% cacau	1/4 unidade	50	12	138
Chocolate meio amargo (média)	1 barra pequena	25	16	119
Chocolate quente com leite (Mcdonald's®)	1 copo pequeno	200	15	115
Chocolate quente com leite (Mcdonald's®)	1 copo grande	300	22	173
Chocolate Sufclair®	5 quadrinhos	25	13	138
Chocolate Talento®	1 barra peq / 4 quad.	25	13	136
Chocotone Bauducco®	1 fatia média	40	18	144
Chopp claro	1 tulipa	290	11	130
Chopp escuro	1 tulipa	290	12	142
Chouriço	1 gomo	60	1	227
Chuchu à milanesa	1 fatia média	70	10	127
Chuchu ao molho branco	1 Colher de Sopa cheia	30	3	28
Chuchu cozido (picado)	1 Colher de Sopa	20	1	4
Chucrute	1 Colher de Sopa	15	0	2
Chucrute com salsicha	1 porção	75	3	145
Churrasquinho de panela	1 Colher de Sopa	25	0	46
Churros com doce de leite	1 unidade grande	88	38	283

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Cidra	1 porção	100	10	40
Ciriguela	1 unidade	10	2	8
Coalhada desnatada Itambé®	1 pote	130	5	40
Coalhada integral Itambé®	1 pote	130	17	123
Coalhada seca natural Alibey	1 colher de sopa	15	1	19
Coalhada seca natural Alibey®	1 Colher de Sopa	15	1	19
Cobertura de chocolate ao leite Garoto®	4 quadradinhos	25	14	140
Coca-Cola Zero®	1 copo	200	0	0
Coca-Cola®	1 copo	200	21	85
Cocada	1 unidade média	70	40	259
Cocada queimada Brasil Caipira®	1 unidade	25	17	108
Cocada Zero açúcar Santa Helena®	1 unidade	20	11	86
Coco fresco ralado	1 colher de sopa	9	1	36
Coco in natura	1 pedaço médio	40	4	162
Coco ralado seco industrializado	1 colher de sopa	9	2	63
Coco-da-baía, água-de	1 copo	200	11	44
Coco, leite de (industrializado)	1 copo	200	4	332
Coentro	1 colher de sopa	8	4	25
Cogumelo em conserva	1 colher de sopa	27	1	5

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Colomba Pascal frutas cristalizadas Bauducco®	1 fatia média	60	29	187
Colomba Pascal gotas de chocolate Bauducco®	1 fatia média	60	29	211
Colomba Pascal gotas de chocolate Zero açúcar Casa Suiça®	1 fatia grande	80	46	328
Colorau	1 colher de sopa	16	6	51
Cominho em pó	1 colher de sopa	16	7	60
Confeito de chocolate ao leite M&M's	1 colher de sopa	12	9	61
Confeito de chocolate ao leite M&M's	1/2 pacote pequeno	25	18	121
Conhaque	1 dose	50	0	103
Cookie cheesecake com framboesa (Subway®)	1 unidade	45	29	200
Cookie chocolate branco com macadâmia (Subway®)	1 unidade	45	28	220
Cookie chocolate com gotas de chocolate (Subway®)	1 unidade	45	30	210
Cookies integrais chocolate Jasmine®	6 unidades - porção	30	21	123
Cookies integrais chocolate Jasmine®	1 unidade	5	3	20
Cookies integrais damasco com chocolate zero açúcar Jasmine®	8 unidades - porção	30	14	90

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Cookies integrais damasco com chocolate zero açúcar Jasmine®	1 unidade	4	2	11
Cookies integral aveia e mel Taeq®	6 unidades - porção	30	19	108
Cookies integral aveia e mel Taeq®	1 unidade	5	3	18
Cookies original Bauducco®	1 unidade	10	6	44
Coração de frango grelhado	1 unidade média	5	0	10
Costela de boi assada	1 pedaço médio	40	0	149
Costela de porco cozida	1 pedaço médio	25	0	100
Couve ("Kraut")	1 folha média	20	1	10
Couve manteiga crua	1 folha média	20	1	5
Couve manteiga crua	1 colher de sopa	20	1	5
Couve manteiga refogada	1 colher de sopa	20	1	18
Couve-flor à milanesa	1 ramo médio	90	11	137
Couve-flor cozida	1 ramo médio	60	2	11
Couve-flor cozida	1 colher de sopa	25	1	5
Coxa de frango assada	1 unidade grande	55	0	118
Coxinha de frango (salgado)	1 unidade grande	110	38	311
Coxinha de frango (salgado)	1 unidade média	50	17	141
Coxinha de frango (salgado)	1 unidade pequena	20	7	57
Cream Cheese	1 colher de sopa	30	1	70
Cream Cheese light	1 colher de sopa	30	1	58

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Creme de abacate sem açúcar	1 colher sopa cheia	25	3	43
Creme de amendoim	1 colher de sopa rasa	15	3	91
Creme de leite	1 colher de servir	30	1	66
Creme de leite light Nestlé®	1 colher de servir	30	1	48
Creme de milho	1 colher de sopa cheia	33	5	35
Creme vegetal de chantilly Vigor®	1 colher de sopa	20	2	55
Cremogema tradicional®	1 colher de sopa	10	9	36
Crepe de banana com chocolate	1 unidade grande	100	32	250
Crepe de presunto e queijo	1 unidade grande	100	13	229
Croissant	1 unidade grande	67	32	277
Croissant	1 unidade média	40	19	165
Croissant de chocolate	1 unidade grande	67	28	279
Croissant de queijo	1 unidade grande	67	32	277
Croquete de Carne frito	1 unidade grande	55	10	191
Croquete de Carne frito	1 unidade média	25	5	87
Croquete de Carne frito	1 unidade pequena	10	2	35
Croquete de milho	1 unidade média	22	10	77
Croquete de milho	1 unidade pequena	10	4	35
Cuca alemã	1 fatia média	60	30	200
Cup noodles®	1 unidade comercial	69	39	302

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Cupuaçu (polpa)	1 colher de sopa cheia	20	2	10
Curau de milho	2/3 xícara de chá	140	19	109
Curry	1 colher de sopa	9	5	35
Cuscuz de milho com sal	1 pedaço médio	135	34	152
Cuscuz de milho com sal	1 pedaço pequeno	85	21	96
Cuscuz de tapioca	1 pedaço médio	120	65	298
Cuscuz de tapioca	1 pedaço pequeno	60	33	149
Cuscuz paulista	1 pedaço médio	150	34	213
Cuscuz paulista	1 colher de sopa	35	8	50
Damasco seco	1 unidade	7	4	18
Damasco, geléia Queensberry®	1 colher de sopa	20	14	58
Danette®	1 unidade	90	15	116
Danette® chocolate branco	1 unidade	90	19	121
Danoninho®	1 potinho	40	5	39
Danoninho®	1 sachê / embalagem	70	8	69
Diet Shake® Tradicional morango	1 colher medida	12	8	35
Dobradinha	1 colher de servir cheia	70	0	87
Dobradinha com feijão branco	1 colher de servir cheia	70	6	78
Doce de abacaxi Ritter®	1 colher de sopa	20	10	41
Doce de abóbora cremoso	1 colher de sopa	40	29	162

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Doce de abóbora e coco	1 colher de sopa	40	21	97
Doce de arroz de leite	1 colher de sopa cheia	40	13	68
Doce de banana em barra	1 fatia pequena	30	23	84
Doce de batata doce	1 fatia pequena	30	22	121
Doce de buriti	1 colher de sopa cheia	50	35	152
Doce de cidra	1 colher de sopa	50	20	81
Doce de coco	1 colher de sopa cheia	50	29	234
Doce de cupuaçu	1 colher de sopa	40	29	112
Doce de goiaba	1 colher de sopa	20	16	57
Doce de goiaba diet Flormel®	1 colher de sopa	20	10	39
Doce de goiaba em calda sem açúcar Diet House®	1 colher de sopa	20	6	24
Doce de laranja em calda	1 pedaço médio	57	48	196
Doce de laranja sem açúcar Diet House®	1 colher de sopa	20	3	12
Doce de leite	1 colher de sopa cheia	40	24	122
Doce de leite	1 colher de sobremesa	25	15	76
Doce de leite zero açúcar Flormel®	1 colher de sopa	20	9	46
Doce de mamão verde	1 colher de sopa	40	23	84
Doce de manga	1 colher de sopa cheia	50	27	140
Docinhos variados (média)	1 unidade média	30	16	125

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Donuts	1 unidade média	70	33	245
Double barbecue Cheese (Bob's®)	1 unidade	-	36	401
Double cheddar (Habibs®)	1 unidade	315	32	593
Double cheddar frango (Bob's®)	1 unidade	-	29	335
Double Cheeseburger (Bob's®)	1 unidade	-	25	399
Drops comum	1 unidade	3	3	11
Eclair (bomba de chocolate)	1 unidade pequena	30	4	47
Eclair (bomba de chocolate)	1 unidade média	50	7	79
Eclair (bomba de chocolate)	1 unidade grande	80	10	126
Edamame cozido	1 colher de sopa cheia	20	2	23
Edamame cozido	1 colher de sopa rasa	15	2	17
Eggs Benedict (prato à base de ovos, bacon, pão, molho holandês)	1 porção grande	155	13	428
Eggs Benedict (prato à base de ovos, bacon, pão, molho holandês)	1 porção média	149	13	411
Empada de camarão	1 porção média	55	12	116
Empada de camarão	1 porção pequena (de festa)	12	3	26
Empada de frango	1 unidade média	55	26	197
Empada de frango	1 unidade grande	70	33	251
Empada de frango	1 unidade pequena	12	6	43

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Empada de palmito	1 unidade média	55	14	129
Empada de palmito	1 unidade pequena	12	3	16
Empada de palmito	1 unidade grande	95	24	223
Empada de queijo	1 porção média	25	4,9	80
Empada de queijo	1 porção grande	67	14	215
Empadão goiano	1 pedaço médio	300	48	618
Empadinha	1 unidade pequena (de festa)	12	4	56
Empanada de carne tradicional	1 unidade média	90	20	263
Enchilada com carne, feijões e queijo	1 porção média	129	23	231
Enchilada de frango e queijo com molho de tomate	1 porção média	126	19	234
Enchilada de queijo	1 unidade média	163	29	319
Enrolado de presunto e queijo	1 unidade média	40	15	114
Enrolado de salsicha	1 unidade média	27	3	79
Enrolado de salsicha	1 unidade pequena (de festa)	15	2	44
Ensure em pó (sabores)	1 colher medida	10	1	40
Ensure plus (sabores)	1 porção (tetra pack)	200	40	300
Ensure plus advance	1 garrafinha	220	38	330
Ensure protein	1 garrafinha	220	36	275

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Eqlibri® (mini crackers, original e sabores)	1 pacote	22	17	100
Eqlibri® (panetini, sabores)	1 embalagem	40	25	175
Eqlibri® (torradas)	1 pacotinho individual	50	29	193
Ervilha em conserva	1 colher de sopa cheia	27	4	20
Ervilha em conserva	1 colher de arroz cheia	38	6	28
Ervilha verde cozida	1 colher de sopa cheia	30	4	26
Escarola (endívia) crua	gramas	100	3	12
Escondidinho de Carne Seca	1 porção média	200	28	339
Escondidinho de Carne Seca	1 xícara	240	34	407
Esfiha de calabresa (Habibs®)	1 unidade	75	17	130
Esfiha de carne aberta	1 unidade média	75	18	125
Esfiha de carne fechada	1 unidade média	80	29	203
Esfiha de carne fechada	1 unidade pequena	25	9	64
Esfiha de espinafre (Habibs®)	1 unidade	80	17	122
Esfiha de frango (Habibs®)	1 unidade	75	18	115
Esfiha de queijo	1 porção média	13	5	47
Esfiha de queijo	1 porção pequena	73	27	263
Esfiha folhada de cheddar com pepperoni (Habibs®)	1 unidade	55	11	201

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Esfiha folhada de chocolate (Habibs®)	1 unidade	45	16	199
Esfiha folhada de chocolate com M&M's® (Habibs)	1 unidade	65	28	295
Eskibon® (picolé clássico)	1 unidade	48	15	147
Espaguete ao sugo	1 pegador médio	110	24	112
Espaguete com molho de tomate	1 pegador médio	110	24	112
Espaguete com molho de tomate	1 xícara	220	48	224
Espaguete cozido	1 pegador médio	110	39	112
Espaguete cozido	1 xícara	220	43	220
Espaguete de trigo integral	1 pegador médio	110	19	86
Espaguete de trigo integral	1 xícara	220	37	172
Espinafre cru	1 colher de sopa cheia	20	0	4
Espinafre refogado	1 colher de sopa cheia	25	2	27
Estrogonoff de filé mignon (Backed Potato®)	1 concha	85	0	146
Estrogonofe de carne	1 colher de sopa cheia	25	1	39
Estrogonofe de carne	1 colher de arroz cheia	40	2	62
Estrogonofe de carne	1 concha média cheia	170	7	266
Estrogonofe de frango	1 colher de sopa cheia	25	1	43
Estrogonofe de frango	1 colher de arroz cheia	40	2	69

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Estrogonofe de frango	1 concha média cheia	170	7	293
Extrato de malte	1 colher de sopa cheia	15	10	42
Extrato de tomate	1 colher de sopa	15	2	10
Faisalim (Habibs®)	1 unidade	80	35	240
Falafel (bolinho de grão de bico)	1 unidade média	50	10	78
Fandangos® (salgadinho de milho sabores)	1 pacote de 22g	22	15	100
Fandangos® (salgadinho de milho sabores)	1 pacote de 37g	37	20	170
Fandangos® (salgadinho de milho sabores)	1 pacote de 45g	45	30	222
Fandangos® (salgadinho de milho sabores)	1 pacote de 90g	90	59	411
Fandangos® (salgadinho de milho sabores)	1 pacote de 80g	80	52	365
Fandangos® (salgadinho de milho sabores)	1 pacote de 140g	140	59	639
Fanta laranja	1 copo	200	22	90
Fanta laranja	1 lata	350	39	158
Farelo de Aveia	1 colher de sopa	15	10	60
Farelo de Aveia	1 colher de sobremesa	8	6	32
Farelo de Aveia	1 colher de chá	4	0,5	16

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Farelo de trigo	1 colher de sopa cheia	9	5	28
Farelo de trigo	1 colher de sobremesa cheia	7	4	22
Farfalle cozido	1 xícara	80	60	286
Farinha d'água-do-pará	1 copo descartável pequeno	50	41	166
Farinha de amaranto	1 colher de sopa cheia	25	17	91
Farinha de amaranto	1 colher de sopa rasa	10	7	37
Farinha de amêndoas	1 colher de sopa	6,5	2	37
Farinha de amêndoas	1 xícara	120	24	677
Farinha de arroz	1 colher de sopa cheia	17	14	60
Farinha de arroz integral	1 colher de sopa cheia	17	13	62
Farinha de arroz integral	1 xícara	158	121	574
Farinha de centeio integral	1 xícara	158	130	558
Farinha de centeio integral	1 colher de sopa cheia	15	11	54
Farinha de centeio integral	1 xícara	128	94	569
Farinha de chia	1 colher de sobremesa	7	3	34
Farinha de chia	1 colher de sopa	10	4	51
Farinha de coco	1 colher de chá	6	3,37	26,28
Farinha de coco	1 colher de sopa rasa	10	2,62	43,8
Farinha de coco	1 colher de sopa cheia	12	6,75	52,56

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Farinha de mandioca	1 colher de sopa cheia	16	14	57
Farinha de milho	1 colher de sopa cheia	15	12	54
Farinha de milho integral	1 colher de sopa cheia	15	11	53
Farinha de milho integral	1 xícara	120	88	424
Farinha de rosca	1 colher de sopa cheia	15	11	61
Farinha de rosca	1 xícara	80	59	325
Farinha de tapioca com coco e açúcar	1 colher de sopa cheia	25	21	107
Farinha de trigo	1 colher de sopa cheia	20	15	71
Farinha de trigo	1 colher de sopa rasa	13	10	46
Farinha de trigo	1 xícara	165	124	586
Farinha de trigo	1 colher de sobremesa	5	4	18
Farinha láctea	1 colher de sopa rasa	8	6	30
Farofa com linguiça	1 colher de sopa cheia	15	7	54
Farofa com linguiça	1 colher de sobremesa cheia	10	5	36
Farofa com linguiça	1 colher de arroz cheia	45	21	162
Farofa com tempero/óleo	1 colher de sopa cheia	15	12	71
Farofa de farinha de mandioca	1 colher de sopa cheia	25	20	96
Farofa de farinha de mandioca	1 colher de arroz cheia	75	60	288

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Farofa simples	1 colher de sobremesa	8	6	32
Farofa simples	1 colher de sopa cheia	15	12	71
Farofa simples	1 colher de sobremesa cheia	10	8	48
Farofa simples	1 colher de arroz cheia	45	36	213
Fatouche	1 porção	100	5	162
Fava, grãos, cozidos	1 xícara	90	23	113
Fava, grãos, cozidos	1 colher de servir cheia	35	8	38
Fava, grãos, cozidos	1 colher de sopa cheia	31	7	34
Fava, grãos, cozidos	1 concha média cheia	140	30	154
Fava, grãos, cozidos	1 concha rasa	80	17	88
Feijão azuki cozido	1 colher de sopa	17	5	22
Feijão azuki cozido	1 colher de arroz	35	9	45
Feijão branco cozido	1 colher de sopa	17	4	20
Feijão branco cozido	1 concha média rasa	80	112	21
Feijão cariouinha cozido	1 colher de sopa cheia	17	3	19
Feijão cariouinha cozido	1 concha média rasa	80	14	89
Feijão preto cozido	1 colher de sopa cheia	17	2	13
Feijão preto cozido	1 concha média rasa	80	10	61
Feijão preto cozido	1 concha média cheia	140	18	107
Feijão tropeiro	1 colher de sopa cheia	15	7	50

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Feijão tropeiro	1 concha média rasa	70	33	206
Feijão verde cozido	1 xícara	110	8	34
Feijão-fradinho cozido	1 colher de sopa cheia	17	2	13
Feijoada caseira	1 concha média cheia	225	24	346
Feijoada caseira	1 colher de sopa cheia	35	4	54
Fermento biológico	1 tablete	15	1	155
Fermento em pó	1 colher de sopa rasa	10	4	17
Fettuccine	1 pegador médio	110	24	150
Fettuccine	1 xícara	140	43	100
Fettuccine à bolonhesa	1 porção média	350	49	458
Fettuccine cozido	1 xícara	140	43	220
Fígado de boi grelhado	1 bife médio	110	5	239
Fígado de galinha cru	1 unidade média	70	4	95
Figo	1 unidade média	55	8	38
Figo cristalizado	1 unidade média	30	22	86
Figo enlatado em calda	1 unidade média	20	10	38
Figo seco	1 unidade média	30	20	75
Filé mignon a parmegiana/empanado	1 unidade média	100	10	341
Filé mignon a parmegiana/empanado	1 unidade grande	125	13	427

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Filé mignon ao molho madeira	1 unidade pequena	180	12	227
Filhós (doce típico da região da Galiza)	1 unidade média	65	26	159
Financier de amêndoas	1 unidade média	10	7	54
Fios de ovos	1 xícara	120	37	1458
Flan dietético, em pó, preparado Lowçucar®	1 porção preparada conforme descrito pelo fabricante	125	4	125
Flan tradicional (com açúcar)	1 colher de sopa cheia	25	5	33
Flan tradicional (com açúcar) (média das marcas Paulista®, Batavo®, Frimesa®, Nestlé®)	1 potinho	100	115	23
Flocos de milho sem açúcar	1 colher de sopa	10	9	38
Flocos de milho sem açúcar	1 xícara	28	26	107
Focaccia	1 fatia média	57	27	182
Fofura® (salgadinho de milho sabores)	1 pacote pequeno	40	24	770
Fofura® (salgadinho de milho sabores)	1 pacote grande	90	54	1.731
Fogazza de calabresa (Habibs®)	1 unidade	70	22	186
Fogazza de mussarela (Habibs®)	1 unidade	70	21	200
Folhado de frango	1 unidade média	40	9	109

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Fondue de carne (somente a carne, sem os acompanhamentos)	1 bife médio	90	0	180
Fondue de chocolate (somente o ganache de chocolate, sem os acompanhamentos)	1 colher sopa	30	15	105
Fondue de queijo (somente o queijo, sem os acompanhamentos)	1 colher de sopa do molho	30	1	70
Fondue de queijo (somente o queijo, sem os acompanhamentos)	1 xícara	214	8	492
Framboesa	4 unidades médias	12	1	16
Framboesa	1 xícara	123	15	64
Framboesa, doce em pasta	1 colher de sopa cheia	50	35	143
Framboesa, geléia de	1 colher de sopa cheia	34	24	97
Framboesa, geléia de	1 colher de sopa rasa	22	16	62
Framboesa, geléia de	1 colher de sobremesa cheia	26	19	73
Framboesa, geléia de	1 colher de sobremesa rasa	11	8	31
Francesinha (sanduíche de origem portuguesa)	1 sanduíche	795	67	1130
Frango à milanesa	1 filé pequeno	100	7	221
Frango à milanesa	1 filé grande	190	13	419

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Frango à milanesa	1 filé médio	140	9	310
Frango à passarinho	1 unidade média	65	0	129
Frango à paulista	1 filé pequeno	90	1	207
Frango à paulista	1 filé médio	130	2	336
Frango à paulista	1 filé grande	190	2	491
Frango agri-doce	1 coxa de frango com molho	90	9	69
Frango agri-doce	1/2 peito de frango com molho	131	15	117
Frango assado	1 sobrecoxa média	65	0	78
Frango assado	1 sobrecoxa grande	84	0	206
Frango assado	1/2 peito médio	85	0	237
Frango assado	1 coxa média	49	0	81
Frango assado	1 coxa grande	65	0	1
Frango assado	1 asa média	32	0	92
Frango com requeijão (Baked Potato®)	1 concha	85	0	139
Frango cozido	1 sobrecoxa média	65	0	82
Frango cozido	1 colher de sopa	20	0	33
Frango filé cozido	1 filé pequeno	100	0	163
Frango frito	1 coxa média	49	0	119
Frango frito	1 coxa grande	65	0	94

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Frango frito	1/2 peito pequeno	75	0	138
Frango frito	1/2 peito médio	86	0	158
Frango frito	1/2 peito grande	96	0	180
Frango Teriyaki	1 porção média	183	11	273
Frango Teriyaki	1 xícara	244	15	364
Frango xadrez	1 xícara	162	12	434
Franlitos (Bob's®)	1 porção com 6 unidades	120	28	272
Franlitos (Bob's®)	1 unidade	20	5	16
Frigideira de repolho com camarão seco	1 colher de sopa	25	1	25
Frittata de Abobrinha	1 porção média	135	20	195
Frittata de batata	1 porção média	135	31	244
Froot Loops® (Alimento à base de cereais com sabor artificial de frutas)	1 pacote individual	20	17	75
Froot Loops® (Alimento à base de cereais com sabor artificial de frutas)	1 xícara	30	25	111
Fruta - pão	1 porção	100	24	96
Fruta-de-conde, ata ou pinha	1 unidade média	60	8	41
Frutas cristalizadas industrializadas	1 colher de sopa cheia	15	12	48

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Frutas cristalizadas industrializadas	1 xícara	150	120	600
Frutilly® (picolé sabor flock)	1 unidade	54	17	154
Frutilly® (picolé sabor morango)	1 unidade	40	9	49
Fruttare® (picolé sabor abacaxi)	1 unidade	59	16	49
Fruttare® (picolé sabor coco)	1 unidade	60	14	84
Fruttare® (picolé sabor lichia)	1 unidade	61	12	48
Fruttare® (picolé sabor limão)	1 unidade	58	13	52
Fruttare® (picolé sabor manga)	1 unidade	61	20	80
Fruttare® (picolé sabor maracujá)	1 unidade	58	15	60
Fruttare® (picolé sabor uva)	1 unidade	59	20	80
Fruttare® Yogo (picolé)	1 unidade	71	20	128
Fubá	1 colher de sopa cheia	20	16	71
Fubá	1 colher sopa rasa	13	10	46
Fubá	1 xícara	50	40	179
Fubá	1 colher de sobremesa	7	6	25
Funghi (cogumelos)	1 colher de sopa cheia	20	10	71
Furrundu (doce à base de mamão e rapadura)	1 colher de sopa	20	13	52

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Fusilli Integrale (Spoleto®)	1 porção padrão	200	75	328
Fusilli Integrale (Spoleto®)	1/2 porção de massa (porção Bambini)	100	38	164
Galeto assado	1 pedaço pequeno	95	0	115
Galinha ao molho pardo	1 pedaço médio	95	0	150
Galinhada com pequi	1 colher de servir	60	13	108
Galinhada com pequi	1 porção	350	16	540
Gaspacho	1 copo cheio	200	4	38
Gatorade - média sabores ®	1 garrafa	500	12	48
Geladinho (sacolê, dindim), c/ leite integral, leite condensado, leite de coco e coco ralado	1 unidade	100	29	230
Geladinho (sacolê, dindim), c/ polpa congelada, água, amido de milho, c/ açúcar	1 unidade	100	8	30
Geladinho (sacolê, dindim), c/ suco em pó, água, amido de milho, c/ açúcar,	1 unidade	100	9	37
Gelatina comum pronta (média)	1 potinho	100	13	62
Gelatina diet pronta (média)	1 potinho	100	1	9
Gelatina em pó com açúcar	1 colher de sopa	25	12	54
Gelatina em pó sem açúcar	1 colher de sopa	12	3	36
Gelatina em pó sem sabor	1 colher sopa	14	0	48

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Gelatina em pó sem sabor	1 colher sopa	14	0	48
Gelatina light morango preparada Vitat ®	1 porção	132	0	5
Gelatina, em pó, preparada, diet (média de diferentes sabores)	1 colher sopa cheia	25	0	2
Geléia de frutas (média diferentes amostras)	1 colher de sopa cheia	34	22	90
Geléia de mocotó	1 colher de sopa	25	9	37
Geléia de mocotó zero açúcar	1 colher de sopa rasa	10	0	4
Geléia de morango diet	1 colher de sopa rasa	22	6	25
Geléia de morango diet Linea ®	1 colher de sopa rasa	25	9	18
Geléia Frutas vermelhas diet QueensBerry ®	1 colher de sopa rasa	20	6	26
Geléia Hainich sem açúcar ®	1 colher de sopa	20	9	37
Gema de ovo cozida	1 unidade	20	0	72
Gemada 1 colher de sopa	1 colher sopa	15	5	32
Gengibre em pó	1 colher de sopa cheia	15	11	51
Gengibre, raiz, in natura	1 colher sopa rasa	15	3	12
Gergelim (semente)	1 colher sopa rasa	15	2,67	12
Gergelim Vitao®	1 colher sopa	15	2	87
Gérmen de trigo Jasmine ®	1 colher sopa	10	5	37

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Gim	1 dose	55	22	155
Glicofast® pastilha 1 pastilha	1 pastilha	3	3	12
Glicose de milho	1 colher sopa	20	16	64
Glinstan® 1 sachê	1 sachê	15	15	55
Glucerna SR® 1 colher de sopa	1 colher sopa	9	5	38
Glucerna SR® 1 tetra pak	1 tetra	230	25	214
Goiaba inteira	1 unidade média	100	14	50
Goiaba, doce em pasta	1 colher sopa rasa	22	17	64
Goiaba, doce em pasta	1 colher sopa cheia	34	25	99
Goiabada	1 fatia pequena	55	35	137
Goiabada diet	1 colher sopa cheia	25	11	41
Goiabada Predilecta®	1 fatia pequena	40	35	140
Goma de mascar (diet) média sabores	1 unidade	5	5	18
Goma de mascar com açúcar (média sabores)	1 unidade	5	5	19
Goma de tapioca Yoki®	1 colher de sopa cheia	17	10	37
Gordura vegetal hidrogenada	1 colher de sopa cheia	19	0	71
Gorgonzola, queijo	1 fatia pequena	30	1	97
Gouda, queijo	1 fatia média	100	2	356
Goulash com sal	1 xícara de chá	30	1	106
Gran picanha Bob's®	1 unidade	203	36	502

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Granola sem açúcar	1 colher sopa	11	8	42
Granola, cereais, frutas secas e oleaginosas	1/2 xícara chá	40	21	174
Granola, cereais, frutas secas e oleaginosas	1 colher sopa	10	6	49
Grão-de-bico cozido, cozido, sem caldo	1 concha cheia	120	25	138
Grão-de-bico cozido, cozido, sem caldo	1 colher sopa cheia	22	5	25
Graviola	1 pedaço pequeno	100	15	60
Graviola	1 pedaço médio	80	13	51
Graviola, doce de	1 colher sopa cheia	25	13	52
Graviola, polpa congelada	1 saquinho	100	10	38
Guacamole com sal	1 colher sopa cheia	45	3	74
Guandú, feijão	1 colher de sopa cheia	22	14	70
Guaraná Antarctica®	1 lata	350	20	80
Guaraná diet Antarctica®	1 lata	350	0	0
Guaraná Kuat®	1 lata	350	21	82
Guaraná refrigerante Kuat®	1 copo	200	13	52
Guaraná, pó	1 colher café rasa	1	1	3
Guariroba	1 colher de sopa cheia	15	1	5
Guariroba refogada	2 colheres de sopa cheias	60	6	22

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Hambúrguer - sanduíche Mcdonalds ®	1 unidade	150	41	530
Hambúrguer de grão de bico	1 unidade	82	20	127
Hambúrguer de peru Sadia ®	1 unidade média	85	5	92
Hambúrguer industrializado de carne bovina grelhado	1 unidade	56	10	163
Hambúrguer industrializado de frango grelhado	1 unidade	56	10	131
Hambúrguer Mcdonald's ®	1 unidade	-	31	248
Hambúrguer simples Perdigão ®	1 unidade	55	3	160
Harumaki (rolinho primavera), camarão ou peixe, frito	1 unidade	60	10	181
Harumaki (rolinho primavera), camarão, frito	1 unidade	60	10	180
Harumaki de carne	1 unidade	50	8	103
Harumaki de carne Jin Jin Wok ®	1 unidade	20	11	47
Harumaki de peixe, frito	1 unidade	60	10	190
Harumaki filadélfia	1 unidade	50	8	158
Harumaki filadélfia Jin Jin Wok ®	1 unidade	20	8	56
Herbalife de baunilha ®	1 colher sopa cheia	15	10	42
Hipoglosso (peixe) cozido	1 filé médio	100	0	125
Homus	1 colher de sopa cheia	30	14	94

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Homus (Habibs)	1 porção	240	34	360
Homus com pão sírio Habibs®	1 porção	334	83	642
Homus de grão de bico Homus	1 colher de sopa cheia	45	9	123
Hortelã, folhas de	1 colher sopa cheia	10	0	4
Hossomaki de atum	1 unidade	15	5	38
Hossomaki de atum	1 unidade	110	26	164
Hossomaki de pepino	1 unidade	15	5	24
Hossomaki de pepino	1 unidade	110	26	123
Hossomaki de salmão	1 unidade	15	9	49
Hossomaki de salmão	1 unidade	110	26	155
Hot dog (sanduíche) com mostarda, catchup e maionese	1 unidade	190	28	430
Hot Filadélfia (hot roll)	1 unidade	30	8	82
Inhame cozido	1 fatia média	100	28	116
Inhame sem casca, assado	1 colher sopa cheia	35	8	32
Inhame sem casca, cozido, drenado	1 colher sopa cheia	35	7	45
Inhame, raiz sem casca de (picado)	1 colher de sopa cheia	35	8	31
logurte cremoso - laranja, cenoura e mel Batavo®	1 unidade	170	13	93

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
logurte Grego frutas amarelas Vigor®	1 unidade	90	17	139
logurte abacaxi Tirol®	1 unidade	200	27	175
logurte Activia aveia Danone®	1 copo	200	25	158
logurte Activia morango Danone®	1 unidade	170	22	122
logurte Activia morango Danone®	1 copo	200	25	138
logurte Activia ameixa Danone®	1 copo	200	26	142
logurte Activia café da manhã com Quinoa, morango e amora Danone®	1 unidade	170	27	177
logurte Activia Chia Danone®	1 unidade	220	28	156
logurte Activia natural Danone®	1 unidade	170	22	122
logurte Activia original Danone®	1 unidade	140	9	107
logurte Activia zero ameixa Danone®	1 unidade	170	10	59
logurte camadas frutas vermelhas Frimesa®	1 unidade	165	23	143
logurte camadas morango Frimesa®	1 unidade	165	23	143

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
logurte côco Danone®	1 copo	200	22	128
logurte com preparado de fruta- laranja, cenoura e mel Danone®	1 unidade	180	20	148
logurte Corpus de morango light®	1 unidade	170	10	59
logurte cremoso ameixa Batavo®	1 unidade	170	14	97
logurte cremoso natural integral Batavo®	1 unidade	160	9	119
logurte Dan up®	1 unidade	155	27	162
logurte de frutas (média)	1 pote	100	17	90
logurte de frutas light (média)	1 pote	100	7	42
logurte de frutas light Corpus®	1 garrafinha	170	8	51
logurte Densia aveia Danone®	1 unidade	180	7	47
logurte Densia líquido Danone®	1 unidade	180	12	71
logurte desnatado açai e banana Protein + zero Frimesa®	1 unidade	170	15	128
logurte desnatado com preparado aveia, ameixa e amaranto Nesfit Nestlé®	1 unidade	170	14	75

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
logurte desnatado com preparado de morango zero Tirol®	1/2 copo	100	7	40
logurte desnatado com preparado de morango zero Tirol®	1/2 copo	100	7	40
logurte desnatado com preparado frutas vermelhas, aveia, e hibisco Nesfit Nestlé®	1 unidade	150	12	75
logurte desnatado Molico triplo zero baunilha Nestlé®	1 unidade	170	7	45
logurte desnatado Molico triplo zero morango Nestlé®	1 unidade	170	7	41
logurte desnatado morango Protein + zero Frimesa®	1 unidade	170	15	128
logurte desnatado VIV banana Vigor®	1/2 copo	100	7	72
logurte desnatado VIV flocos Vigor®	1/2 copo	100	5	70
logurte desnatado VIV morango Vigor®	1/2 copo	100	5	62
logurte desnatado Whey banana Campo Verde®	1/2 copo	100	5	70
logurte desnatado Whey cookies e cream Campo Verde®	1/2 copo	100	6	46

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
logurte desnatado Whey doce de leite Campo Verde®	1/2 copo	100	8	69
logurte doce de leite YoPRO Danone®	1/2 copo	100	6	47
logurte Duo côco e abacaxi Batavo®	1 copo	200	32	216
logurte Grego loucos por flocos Vigor®	1 unidade	90	17	139
logurte Grego zero maracujá Vigor®	1 unidade	90	5	48
logurte Grego zero morango Vigor®	1 unidade	90	7	63
logurte Grego mel Batavo®	1/2 copo	100	15	130
logurte Grego morango Batavo®	1/2 copo	100	10	121
logurte Grego Nestlé light®	1 unidade	90	10	73
logurte Grego Nestlé tradicional®	1 unidade	90	10	74
logurte grego pêssego Batavo®	1/2 copo	100	16	139
logurte Grego torta de limão Batavo®	1 unidade	90	15	133
logurte Grego torta de maracujá Batavo®	1 unidade	90	16	139
logurte Grego Vigor zero®	1 unidade	90	5	49

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
logurte Grego Vigor®	1 unidade	90	16	139
logurte integral Batavo®	1 unidade	170	8	102
logurte integral com preparado de grãos - chia, quinoa e amaranto - morango VIV Vigor®	1 unidade	100	17	132
logurte Líquido Zero Lactose Corpus Morango Danone®	1 unidade	170	13	83
logurte Molico total cálcio líquido Nestlé®	1 unidade	170	8	73
logurte Molico total cálcio polpa (média)®	1 unidade	100	6	42
logurte morango Tirol®	1 unidade	200	27	175
logurte morango YoPRO Danone®	1/2 copo	100	5	51
logurte natural c/ mel Nestlé®	1 unidade	170	23	158
logurte natural desnatado (média)	1 copo	170	11	82
logurte natural desnatado Fiore®	1 unidade	140	6	85
logurte natural desnatado Nestlé®	1 unidade	160	8	57
logurte natural integral (média)	1 copo	170	10	126

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
logurte natural integral + cereais Batavo®	1 unidade	150	17	138
logurte natural integral Danone®	1 unidade	180	10	121
logurte natural integral Nestlé®	1 unidade	170	7	117
logurte parcialmente desnatado cenoura, laranja e mel Nestlé®	1 unidade	170	24	179
logurte parcialmente desnatado com calda frutas vermelhas Batavo®	1 unidade	100	16	97
logurte parcialmente desnatado com preparado de mel Nestlé®	1 unidade	170	23	159
logurte parcialmente desnatado frutas vermelhas Frimesa®	1 unidade	165	23	124
logurte parcialmente desnatado Morango com calda Nestlé®	1 unidade	150	20	127
logurte pedaços abacaxi Batavo®	1 copo	200	28	192
logurte pedaços morango Batavo®	1 copo	200	31	192
logurte pedaços pêssego Batavo®	1 copo	200	28	192

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
logurte Pense zero Grego morango Batavo®	1 unidade	100	6	60
logurte Pense zero morango Batavo®	1 unidade	170	10	68
logurte Pense zero morango Batavo®	1/2 copo	100	6	43
logurte pêsego Tirol®	1 unidade	200	27	175
logurte petit suisse Danoninho morango ®	1 unidade	40	5	41
logurte VIV 3 grãos - chia, quinoa e amaranto - framboesa e limão - Vigor®	1 unidade	170	28	153
logurte VIV 3 grãos - chia, quinoa e amaranto - manga e morango - Vigor®	1 copo	200	33	185
logurte VIV 3 grãos - chia, quinoa e amaranto - manga e morango - Vigor®	1 unidade	170	28	157
logurte VIV 3 grãos - chia, quinoa e amaranto - tradicional - Vigor®	1 copo	200	34	186
logurte VIV 3 grãos - chia, quinoa e amaranto - tradicional - Vigor®	1 unidade	100	17	132
logurte VIV mel Vigor®	1 unidade	150	20	139
logurte VIV natural Vigor®	1 unidade	150	9	80

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
logurte zero desnatado ameixa Frimesa	1 copo	200	10	65
logurte zero desnatado morango Frimesa	1 unidade	165	10	68
logurte zero Itambé Fit ®	1 copinho	100	5	34
logurte zero lactose frutas vermelhas Frimesa®	1 unidade	170	21	127
logurte Zero Lactose Nestlé®	1 unidade	90	5	58
Isca de carne de porco	1 porção média	110	4	267
Isca frita de pirarucu	1 fatia média	100	0	269
Jabuticaba	1 unidade	5	1	3
Jaca	1 bago médio	12	3	11
Jacaré	1 pedaço médio	40	0	50
Jambo cru	1 unidade média	40	3	11
Jambu cozido	1 colher de sopa cheia	20	1	6
Jamelão ou jambolão	1 unidade média	10	1	4
Jaraqui cru	1 pedaço médio	100	0	129
Jenipapo	1 unidade pequena	60	15	68
Jiló	1 colher (sopa) cheia	60	4	16
Joelho de porco (Einsbein)	1 porção	100	0	227
Jurubeba	1 unidade média	10	2	10
Kafta na bandeja	1 porção	100	2	173

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Kani kama cru	1 unidade	20	3	21
Kanimaki	1 unidade	15	4	21
Kapamaki de pepino	1 unidade	15	6	25
Karo®	1 colher de sopa cheia	20	16	64
Kaze Spatzle (macarrão com queijo)	1 pegador	130	28	290
Kefir com leite de vaca	1 copo americano duplo	240	6	113
Ketchup de tomate	1 colher de sopa cheia	20	6	25
Kinder Bueno®	1 unidade	43	21	245
Kinder ovo®	1 unidade	20	10	110
Kinkan	1 unidade	10	2	7
Kitkat®, chocolate	1 unidade	41,5	24	220
Kiwi	1 unidade média	94	11	48
Lagarto bovino	1 pedaço médio	35	0	77
Lagosta	1 porção	100	0	83
Laka®, chocolate	4 quadradinhos	25	15	135
Laranja baía	1 unidade média	180	20	82
Laranja diet, geleia de (média)	1 colher de sopa (cheia)	20	7	27
Laranja lima	1 unidade média	180	20	82
Laranja, geleia de (média)	1 colher de sopa (cheia)	20	12	49

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Lasanha (média sabores)	1 escumadeira	170	23	224
Lasanha à bolonhesa	1 escumadeira	170	28	312
Lasanha de berinjela a bolonhesa	1 colher de sopa cheia	80	4	79
Legumes refogados	1 colher de servir cheia	60	3	56
Legumes, seleta	1 colher de sopa	25	3	14
Leite achocolatado	1 copo médio	240	34	194
Leite condensado	1 colher de sopa	15	9	47
Leite condensado desnatado	1 colher de sopa	15	11	40
Leite de amêndoa	1 copo	200	4	66
Leite de arroz	1 copo	200	12	63
Leite de aveia	1 copo	200	15	87
Leite de cabra	1 copo duplo cheio	240	9	161
Leite de castanha	1 copo	200	3	65
Leite de coco industrializado	1 colher de sopa	20	0	26
Leite de coco industrializado light	1 colher de sopa	20	0	17
Leite de soja	1 copo	200	8	67
Leite de soja zero	1 copo	200	3	56
Leite de vaca desnatado	1 copo duplo cheio	240	11	78
Leite de vaca desnatado em pó	1 colher (sopa) cheia	10	5	36

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Leite de vaca integral em pó	1 colher (sopa) cheia	16	6	80
Leite de vaca integral pasteurizado	1 copo duplo cheio	240	11	154
Leite de vaca semi-desnatado	1 copo médio	240	11	97
Leite de vaca semidesnatado sem lactose	1 copo médio	240	11	98
Leite fermentado	1 unidade	80	13	56
Leite humano maduro média	1 copo americano pequeno	165	10	112
Leite materno	1/2 copo	100	7	67
Lentilha cozida	1 colher sopa (cheia)	18	3	17
Lichia	1 unidade	10	2	6
Licor	1 cálice	20	7	62
Licor 43	1 dose	50	11	150
Licor Amarula	1 dose	50	18	180
Licor Frangelico	1 dose	50	18	172
Licor Limoncello	1 dose	50	22	171
Limão	1 colher de sopa cheia	12	1	4
Limão, geléia de	1 colher de sopa cheia	20	5	22
Limonada sem/ açúcar	1 copo	240	2	7
Língua de boi cozida	1 fatia média	30	0	94

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Língua de gato Copenhagen Soul Good®	1 unidade	6	3	35
Língua de gato Copenhagen®	1 unidade	6	3	36
Linguado assado	1 fatia média	100	0	133
Linguiça calabresa (média)	1 unidade	50	0	150
Linguiça calabresa defumada	1 unidade	50	1	140
Linguiça de frango	1 gomo	60	0	122
Linguiça de peru	1 gomo	50	2	80
Linguiça paio	1 unidade	50	0	144
Linguiça toscana	1/2 unidade	50	1	90
Linhaça (semente)	1 colher de sopa	13	6	65
Lombo de boi assado	1 pedaço médio	50	0	100
Lombo de porco assado	1 pedaço grande	100	0	210
Lombo de vitela assado/ cozido	1 pedaço médio	100	0	226
Lula cozida	1 unidade média	110	0	106
M&M's® crispy	1 colher de sopa	12	8	55
M&M's® amendoim	1 colher de sopa	12,5	7	61
M&M's® chocolate	1 colher de sopa	12,5	8,5	58
Maçã com casca	1 unidade pequena	90	14	58
Maçã do amor	1 unidade	110	31	125

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Maçã seca crocante Jasmine®	1 pacote	40	20	82
Maçã verde	1 unidade média	130	17	62
Maçã, suco de (com açúcar)	1 copo	200	22	90
Maçã, suco de (sem açúcar)	1 copo	200	12,5	51
Macadamia natural	1 porção (punhado)	30	4	225
Macarrão à bolonhesa	1 escumadeira cheia	110	25	135
Macarrão ao alho e óleo	1 escumadeira cheia	110	28	195
Macarrão carbonara	1 escumadeira cheia	110	14	294
Macarrão com atum	1 escumadeira cheia	110	21	174
Macarrão com molho branco (leite, manteiga e farinha de trigo)	1 escumadeira cheia	110	27	153
Macarrão com molho de tomate	1 escumadeira cheia	110	22	131
Macarrão com molho pesto	1 escumadeira cheia	110	21	254
Macarrão cozido sem molho	1 escumadeira cheia	110	30	138
Macarrão de arroz (sem glúten)	1 escumadeira cheia	90	21	92
Macarrão de arroz e feijão cru Urbano®	1 1/2 xícara	80	52	261
Macarrão de arroz integral Urbano® cru (sem glúten)	1 1/2 xícara	80	59	274

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Macarrão de arroz Urbano® cru (sem glúten)	1 1/2 xícara	80	62	280
Macarrão instantâneo Nissin Lámen® sabor Carne	1 pacote	80	48	370
Macarrão instantâneo Nissin Lámen® sabor Costela	1 pacote	80	52	384
Macarrão instantâneo Nissin Lámen® sabor Galinha	1 pacote	80	49	374
Macarrão instantâneo Nissin Lámen® sabor Legumes	1 pacote	80	50	376
Macarrão integral alho e óleo	1 escumadeira cheia	110	28	195
Macarrão integral com frutos do mar	1 escumadeira cheia	110	21	143
Macarrão integral com molho de tomate	1 escumadeira cheia	110	25	124
Macarrão mini fusilli piccolini Barilla® cru	1 prato	80	58	282
Macaúba crua	2 unidades	90	12,5	362
Macaxeira cozida (aipim ou mandioca)	1 pedaço grande	100	30	120
Macaxeira frita (aipim ou mandioca)	1 pedaço grande	100	50	304
Maionese de batata com legumes	1 colher de sopa cheia	38	3	155
Maionese Heinz®	1 colher de sopa	12	0	80

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Maionese Hellmann's®	1 colher de sopa	12	1	37
Maionese industrializada	1 colher de sopa cheia	17	1	52
Maionese industrializada light	1 colher de sopa	12	1	49
Maionese light Hellmann's®	1 colher de sopa	12	1	21
Maionese light Liza®	1 colher de sopa	12	1	21
Maionese vegana Hellmann's®	1 colher de sopa	12	0	35
Maizena®	1 colher de sopa cheia	20	17	70
Mamão formosa	1 fatia média	100	12	47
Mamão formosa	1 fatia grande	170	20	79
Mamão papaia	1/2 unidade	160	16	68
Mamão papaia	1 fatia média	100	10	43
Mandioca cozida (aipim ou macaxeira)	1 pedaço grande	100	30	120
Mandioca frita (aipim ou macaxeira)	1 pedaço grande	100	50	304
Mandioquinha ou batata-baroa cozida	1 colher de sopa	30	5	33
Mané pelado	1 pedaço médio	70	37	226
Manga	1 porção média	100	16	64
Manga Espada	1 porção média	100	17	72
Manga Haden	1 porção média	100	17	67

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Manga Palmer	1 porção média	100	19	77
Mangaba	1 unidade	25	3	11
Maniçoba	1 fatia média	120	4	151
Manjar de coco	1 porção	100	35	196
Manjar de coco	1 colher de servir	60	21	117
Manteiga	1 colher de sopa rasa	19	0	127
Manteiga	1 colher de chá rasa	4	0	26
Manteiga light	1 colher de chá rasa	4	0	17
Maracujá, polpa de	1 unidade pequena	45	5,5	33
Margarina	1 colher de chá rasa	4	0	25
Margarina	1 colher de sopa rasa	19	0	121
Margarina light	1 colher de sopa	10	0	32
Maria mole	1 porção	60	38	180
Marmelada	1 fatia média	40	28	111
Marreco assado	1 fatia média	100	0	201
Marron glacê	1 fatia média	50	35	141
Marshmallow Fini®	4 unidades	20	16	67
Martini	1 dose	70	0,4	160
Massa de panqueca sem recheio	1 unidade pequena	30	9	79

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Massa para pizza	1 fatia média	20	11	57
Massa para pizza brotinho	1 unidade	40	19	113
Massa pronta para pastel	1 pastel	30	13	89
Matrinxã	1 pedaço médio	100	0	188
Maxixe cozido com casca	1 colher de sopa cheia	40	1,7	8
Mc Fiesta (Mcdonalds®)	1 unidade	-	27	272
Mc Chicken (Mcdonald's®)	1 unidade	-	38	395
Mc Chicken Bacon (Mcdonalds®)	1 unidade	-	38	430
McColosso caramelo (Mcdonald's®)	1 unidade	-	53	275
McColosso chocolate (Mcdonald's®)	1 unidade	-	50	272
McCrispy Chicken Classic (Mcdonalds®)	1 unidade	-	47	582
McCrispy Chicken Deluxe (Mcdonalds®)	1 unidade	-	59	497
McCrispy Chicken Spicy (Mcdonalds®)	1 unidade	-	48	616
McFlurry M&Ms (Mcdonald's®)	1 porção	-	91	529
McFlurry Ovomaltine (Mcdonald's®)	1 porção	-	75	426
McFlurry Ovomaltine Caramelo (Mcdonald's®)	1 porção	-	83	462

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
McFlurry Ovomaltine Morango (Mcdonald's®)	1 porção	-	81	438
McNífico Bacon (Mcdonald's®)	1 unidade	-	36	571
McNuggets 10 (Mcdonald's®)	1 porção (10 unidades)	-	24	414
McNuggets 4 (Mcdonald's®)	1 porção (4 unidades)	-	10	166
McNuggets 6 (Mcdonald's®)	1 porção (6 unidades)	-	15	249
Mc Shake Kopenhagen (Mcdonalds®)	1 porção	-	103	628
Mc Shake Morango (Mcdonalds®)	1 porção	-	90	463
Mc Shake Ovomaltine (Mcdonalds®)	1 porção	-	109	584
Mega McNuggets (Mcdonald's®)	1 porção (15 unidades)	-	36	622
Mel	1 colher de sopa rasa	15	12	48
Melado	1 colher de sopa rasa	16	12	49
Melancia	1 fatia média	200	13	58
Melão	1 fatia grande	115	9	33
Merengue com frutas vermelhas	2/3 de xícara de chá	100	41	216
Merluza assada	1 filé médio	100	0	116
Michui de filé mignon (Almanara®)	1 porção	100	2	89

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Michui de peixe (Almanara®)	1 porção	100	2	99
Milho verde	1 unidade grande	100	29	138
Milho verde cozido debulhado	1 colher de sopa cheia	24	6	33
Milho verde em conserva enlatado	1 colher de sopa cheia	24	5	25
Milk shake crocante (Bob's®)	1 copo grande	700	74	551
Milk shake crocante (Bob's®)	1 copo médio	500	52	381
Milk shake crocante (Bob's®)	1 copo pequeno	300	31	225
Milk shake de baunilha	1 copo médio	470	73	556
Milk shake de chocolate	1 copo médio	470	77	478
Milk shake de chocolate (Bob's®)	1 copo grande	700	70	886
Milk shake de chocolate (Bob's®)	1 copo médio	500	48	340
Milk shake de chocolate (Bob's®)	1 copo pequeno	300	29	204
Milk shake de morango (Bob's®)	1 copo grande	700	141	800
Milk shake de morango (Bob's®)	1 copo médio	500	101	571
Milk shake de morango (Bob's®)	1 copo pequeno	300	53	308
Minestrone (sopa)	1 prato fundo	300	26	159

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Mingau de amido de milho (maisena) com açúcar	1 prato raso	195	59	301
Mingau de amido de milho (maisena) sem açúcar	1 prato raso	195	44	268
Mingau de aveia com açúcar	1 xícara de chá	200	30	219
Mingau de aveia sem açúcar	1 xícara de chá	200	25	145
Mini Bomba de Chocolate	1 unidade	20	7	60
Mini cenouras	1 xícara de chá	100	10	42
Mini churro de doce de leite (Habibs®)	1 unidade	20	9	56
Mini Eski-bon (Kibon®)	1 porção (9 bombons)	60	20	219
Mini Hambúrguer (com pão)	1 unidade	60	15	123
Mini hot dog	1 unidade	60	15	165
Mini kibe	1 unidade	40	5	4
Mini kibe frito de cremely (Habibs®)	1 unidade	45	8	100
Mini Oreo®	1 pacote	35	23	161
Mini pizza	1 unidade	25	14	73
Mini Torta de Limão	1 unidade	50	12	108
Mini Torta de Maçã	1 unidade	50	18	144
Mini Torta de Morango	1 unidade	50	18	109
Mini Trakinas® sabor chocolate	1 sachê (8 mini biscoitos)	25	16	121

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Mini Trakinas® sabor morango	1 sachê (8 mini biscoitos)	25	17	123
Missoshiro	1 porção (1 chawan)	200	6	64
Missoshiro	1 porção	300	9	70
Misto quente	1 unidade	85	29	212
Miúdos de boi (dobradinha, livrelho)	1 colher de sopa cheia	35	0	44
Mix de Soja Natural Jasmine®	1 pacote	40	6	188
Mix Sementes e Frutas Jasmine®	1 pacote	40	16	151
Mix Sementes e Nuts Jasmine®	1 pacote	40	15	189
Mix Sementes Tradicional Jasmine®	1 pacote	40	14	209
Mjadra Almanara®	1 colher de sopa	25	7	39
Moela	1 colher de sopa	25	0	31
Molho à bolonhesa	1 colher de sopa	20	1	22
Molho agridoce (Mcdonald's®)	1 porção (blister)	23	11	46
Molho barbecue (Mcdonald's®)	1 porção (blister)	23	10	44
Molho barbecue (Mcdonald's®)	1 porção (blister)	23	10	44
Molho branco	1 colher de sopa	20	1	13

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Molho Caesar	1 colher de sopa cheia	25	2	62
Molho caipira (Mcdonald's®)	1 porção (blister)	23	7	52
Molho caseiro azeite/vinagre	1 colher de sopa cheia	20	1	43
Molho de iogurte	1 colher de sopa cheia	35	2	38
Molho de mostarda e mel	1 colher de sopa	15	2	14
Molho de pimenta	1 colher de chá	5	0	1
Molho de tomate caseiro	1 colher de sopa	20	1	9
Molho de tomate tradicional industrializado	1 colher de sopa	20	2	8
Molho inglês	1 colher de sopa	14	1	6
Molho madeira	1 colher de sopa	15	1	11
Molho pesto	1 colher de sopa	20	1	80
Molho pesto	1 colher de sopa	20	1	96
Molho Ranch (Mcdonalds®)	1 colher de sopa cheia	23	1	111
Molho shoyu	1 colher de sopa	20	6	8
Molho tártaro gourmet	1 colher de sopa	20	0	34
Mondongo (dobradinha)	1 colher de servir cheia	70	0	87
Moqueca de peixe	1 colher de servir cheia	60	2	79
Morango	1 unidade	12	1	4
Mortadela	1 fatia	20	3	53
Mortadela light	1 fatia	20	0	46

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Mostarda	1 colher de sopa	12	0	7
Mostarda folha cozida	1 colher de sopa cheia	25	0	6
Mousse de chocolate	1 colher de sopa	30	5	71
Mousse de maracujá	1 colher de sopa	30	9	65
Mousse de Peixe	1 colher de servir rasa	50	2	86
Mucilon de arroz	1 colher de sopa cheia	7	6	28
Mucilon de milho	1 colher de sopa cheia	7	6	26
Muffin de banana Suavipan®	1 unidade	40	21	147
Muffin de chocolate Suavipan®	1 unidade	40	21	142
Muffin de laranja Suavipan®	1 unidade	40	20	147
Munguzá	1 concha	100	39	185
Murici	1 unidade	50	5	21
Nabo cozido (picado)	1 colher de sopa	15	0	4
Nachos	1 porção	25	14	120
Nectarina	1 unidade média	100	14	60
Negroni	1 dose	70	0	182
Nescau®	1 colher de sopa	10	8	36
Nescau® 33% menos açúcares	1 colher de sopa	10	8	35
Nescau® Ball	1 sachê	75	40	356

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Nescau® Canela	1 colher de sopa	10	8	36
Nescau® Cereal	1 porção (3/4 de xícara)	30	23	113
Nescau® Cereal 60% menos açúcares	1 porção (3/4 de xícara)	30	19	96
Nescau® Cereal Duo	1 porção (3/4 de xícara)	30	23	113
Nescau® Chocolate Branco	1 colher de sopa	10	8	38
Nescau® Cookie	1 porção	20	13	98
Nescau® Duo Cookie	1 porção	20	13	97
Nescau® Light	1 colher de sopa	10	7	33
Nescau® Max 0% açúcar	1 colher de sopa	10	6	33
Nescau® Nescafé Dolce Gusto	1 cápsula	17	9	73
Nescau® Prontinho	1 unidade	200	20	130
Nescau® Prontinho Light	1 unidade	200	15	97
Nescau® Prontinho Zero Lactose	1 unidade	200	20	130
Nescau® Shake	1 unidade	270	25	169
Nescau® Shake Max Cereal 0% açúcar	1 unidade	260	29	201
Nescau® Shake Max Protein	1 unidade	270	15	156
Nescau® Shake Orgânico	1 unidade	200	16	131
Nêspera	1 unidade média	90	10	37

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Nesquik bebida láctea sabor morango (Nestlé®)	1 unidade	200	19	120
Nesquik em pó sabor morango (Nestlé®)	1 colher de sopa	10	6	28
Neston 3 Cereais (Nestlé®)	1 colher de sopa	7	5	26
Neston bebida láctea sabor maçã, banana e mamão (Nestlé®)	1 unidade	280	35	216
Nhoque	1 escumadeira cheia	100	37	184
Nhoque	1 colher de sopa	30	7	36
Niguiiri de atum	1 unidade	30	10	60
Niguiiri de camarão	1 unidade	30	10	65
Niguiiri sushi de atum	1 unidade	30	10	59
Niguiiri sushi de kani	1 unidade	30	10	51
Niguiiri sushi de salmão	1 unidade	30	10	57
Niguiiri sushi de salmão	1 unidade	30	10	57
Ninho soleil sabor morango (Nestlé®)	1 unidade	170	31	170
Noz	1 unidade	5	1	35
Nuggets de frango tradicional Sadia®	1 unidade	22	3	40
Nuggets de legumes Sadia®	1 unidade	21	4	36
Nutella	1 colher de sopa	20	12	107

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Óleos vegetais	1 colher de sopa cheia	8	0	72
Olho de Sogra	1 unidade	10	5	34
Omelete	1 ovo	65	2	110
Onion rings (Burger King)®	1 porção	-	52	460
Ora pro nobis	1 porção	100	5	26
Original (Burger King) ®	1 unidade	-	32	714
Original Cheddar (Burger King) ®	1 unidade	-	33	541
Ovo de codorna	1 unidade	10	0	16
Ovo de galinha inteiro (cozido)	1 unidade média	45	0	71
Ovo de galinha, clara cozida	1 unidade média	30	0	15
Ovo de galinha, gema cozida	1 unidade média	15	0	53
Ovo de Páscoa (média)	1 pedaço médio	25	15	134
Ovo de Páscoa Amandita ®	1 porção	25	15	135
Ovo de Páscoa Bis ®	1 porção	25	15	130
Ovo de páscoa Diamante Negro ®	1 porção	25	16	128
Ovo de Páscoa Ferrero Rocher ®	1 porção	25	9	151
Ovo de Páscoa Kinder Ovo Maxi ®	1 porção	25	13	143
Ovo de Páscoa Lacta ®	1 porção	25	15	131

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Ovo de Páscoa Lacta Diet ®	1 porção	25	15	111
Ovo de Páscoa Shot ®	1 porção	25	14	134
Ovo de Páscoa Sonho de Valsa ®	1 porção	25	15	134
Ovomaltine ®	1 colher de sopa cheia	14	12	53
Paçoca	1 unidade	32	17	156
Paçoca diet Airon	1 unidade	20	7	79
Paçoquita ®	1 unidade	20	10	103
Paçoquita zero ®	1 unidade	18	8	100
Pacu inteiro cru	1 pedaço médio	100	0	292
Paio	1 unidade	160	5	363
Palmito em conserva	1 colher de sopa cheia	15	1	3
Pamonha	1 unidade	160	69	413
Pamonha doce	1 unidade pequena	130	47	335
Panettone frutas	1 fatia pequena	25	14	88
Panettone Frutas Zero (Wickbold) ®	1 fatia	80	38	250
Panqueca carne	1 unidade média	80	18	229
Panqueca de batata (Kartoffelpuffer)	1 unidade média	30	22	97
Pão 3 queijos (Subway) ®	1 porção	83	36	244

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Pão 9 grãos (Subway) ®	1 porção	78	41	216
Pão 9 grãos com aveia e mel (Subway) ®	1 porção	88	38,2	216
Pão careca doce	1 unidade	50	28	134
Pão colonial italiano	1 fatia grande	50	27	128
Pão com tucumã	1 unidade	85	28	241
Pão de batata-inglesa	1 unidade média	50	29	137
Pão de cachorro-quente	1 unidade	58	31	170
Pão de centeio integral	1 unidade média	50	23	116
Pão de forma 100% integral (Wickbold) ®	1 fatia	25	8	68
Pão de forma 100% Integral Girassol e Castanha (Wickbold) ®	1 fatia	25	9	61
Pão de Forma 12 Grãos 100% Integral (Pullman) ®	1 fatia	25	9	60
Pão de forma branco	1 fatia	25	12	62
Pão de forma de aveia	1 fatia	25	15	85
Pão de forma de centeio	1 fatia	27	13	75
Pão de Forma Grãos e Castanhas (Pullman) ®	1 fatia	33	13	82
Pão de forma integral	1 fatia	25	11	58
Pão de forma integral (Bauducco) ®	1 fatia	25	22	126

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Pão de queijo	1 unidade super lanche	90	40	391
Pão de queijo light Forno de Minas ®	1 unidade média	27	9	55
Pão de torresmo	1 fatia	70	33	375
Pão Do Forno 100% Integral (Wickbold) ®	1 fatia	33	11	77
Pão doce	1 unidade	50	28	134
Pão francês	1 unidade	50	29	135
Pão italiano	1 fatia	50	28	125
Pão italiano branco (Subway) ®	1 porção	73	36	194
Pão parmesão e orégano (Subway) ®	1 porção	76	36	210
Pão sírio (Habibs) ®	1 porção	80	42	260
Pão sírio integral Pita Bread ®	1 unidade	50	24	124
Pão sírio Pita Bread	1 unidade média	58	33	158
Pão sírio Pita Bread ®	1 unidade	50	28	139
Pão tostado na chapa (Habibs) ®	1 porção	75	31	236
Papinha de macarrão carne e legumes Nestlé ®	1 pote	170	16	128
Papinha de banana e aveia Nestlé ®	1 pote	120	13	62

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Pasta de amendoim integral Power one ®	1 colher de sopa	15	3	91
Pasta de atum	1 colher de sopa cheia	35	2	112
Pasta de tofu	1 colher de sopa cheia	26	2	45
Pastel de belém (Habib's) ®	1 unidade	50	19	146
Pastel de carne	1 unidade média	32	5	84
Pastel de carne (Habibs) ®	1 unidade	75	19	223
Pastel de queijo	1 unidade média	25	5	75
Pastel de queijo (Habibs) ®	1 unidade	75	18	252
Pastel de queijo de forno	1 unidade grande	40	15	185
Pastel português	1 unidade média	35	10	149
Pastelzinho	1 unidade pequena	8	3	24
Patê de atum Coqueiro ®	1 colher de chá	10	0	14
Patê de atum light Gomes da Costa ®	1 colher de chá	10	1	12
Patê de Foie Gras, enlatado, defumado	1 colher de chá cheia	8	0	22
Patê de frango com ervas finas Excelsior ®	1 colher de chá	10	1	20
Patê de peito de peru defumado Sadia ®	1 colher de chá	10	0	22
Pato no tucupi assado	1 sobrecoxa	100	3	303

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Pavê de chocolate	1 pedaço médio	85	16	154
Pavê de chocolate branco Amor aos Pedaços ®	1 fatia	60	22	226
Pé-de-moleque	1 unidade média	17	10	88
Pé-de-moleque (Norte)	1 pedaço médio	100	45	336
Pé-de-moleque diet Airon ®	1 unidade média	14	6	61
Pé-de-moleque Santa Helena ®	1 unidade	15	10	73
Peito de peru defumado light Sadia ®	1 fatia	20	0	21
Peito de peru defumado Perdigão ®	1 fatia	25	0	41
Peixe de água doce cozido (média)	1 filé médio	120	0	117
Peixe do mar cozido (média)	1 filé médio	120	0	117
Peixe grelhado	1 posta ou filé	100	0	180
Peixe na telha	1 posta média	230	7	262
Pepino com casca (picles)	1/4 xícara de chá	50	2	12
Pepino cru	1 fatia pequena	3	0	1
Pequi refogado	4 unidades médias	70	9	143
Pêra crua	1 unidade média	130	19	80
Pernil assado	1 fatia	100	1	94
Pernil suíno temperado Seara ®	1 fatia	100	0	169

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Peru (carne branca assada)	1 pedaço médio	32	0	57
Pescada inteira crua	1 pedaço médio	100	0	111
Pêssego amarelo	1 unidade média	60	6	29
Pêssego em calda Schramm®	1 metade	30	10	41
Petit Gateau de chocolate (Habibs)®	1 unidade	185	64	634
Picolé abacaxi Kibon®	1 unidade	59	16	65
Picolé chicabon Kibon®	1 unidade	65	19	106
Picolé Chicabon zero Kibon®	1 unidade	63	13	74
Picolé de coco la frutta Nestlé®	1 unidade	58	13	90
Picolé de morango la frutta Nestlé®	1 unidade	60	8	36
Picolé de uva la frutta Nestlé®	1 unidade	61	15	62
Picolé fruttare coco Kibon®	1 unidade	60	14	84
Picolé fruttare limão Kibon®	1 unidade	58	13	51
Picolé fruttare manga Kibon®	1 unidade	83	22	92
Picolé fruttare uva Kibon®	1 unidade	59	15	60
Picolé mega clássico Nestlé®	1 unidade	73	26	240
Picolé mega trufas Nestlé®	1 unidade	71	27	240
Pimenta-do-reino	1 colher de sopa	10	0	2

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Pimenta-malagueta	1 colher de sopa cheia	15	1	6
Pimentão	1 colher de sopa cheia	13	1	7
Pinha	1 unidade	60	13	53
Pinhão	1 unidade média	10	5	25
Pinhão cozido	1 concha	100	44	174
Pipoca doce Yoki ®	1/2 xícara de chá	25	19	113
Pipoca no óleo/manteiga com sal	1 saco médio	20	14	90
Pipoca salgada	1 saco médio	20	14	90
Piquiá	1 unidade pequena	50	15	179
Pirão de farinha de mandioca	1 colher de sopa cheia	30	9	36
Pirarucu	1 filé médio	100	0	120
Pirarucu de casaca	1 escumadeira cheia	110	25	293
Pirulito	1 unidade	20	19	74
Pistache	1 unidade	1	0	4
Pitanga	1 unidade	15	1	7
Pitaya	1 fatia	120	16	278
Pitomba	10 unidades	60	5	20
Pizza à moda da casa Habibs ®	1 fatia	93	28	282
Pizza Brasileira	1 fatia média	111	25	268

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Pizza Califórnia	1 fatia média	100	26	213
Pizza de Alcachofra	1 fatia média	100	21	273
Pizza de atum	1 fatia média	100	21	258
Pizza de bacon	1 fatia média	100	22	288
Pizza de bacon com requeijão	1 fatia média	123	26	244
Pizza de bacon com requeijão (Pan)®	1 fatia média	122	24	324
Pizza de banana com canela	1 fatia média	100	40	207
Pizza de brigadeiro	1 fatia média	100	59	402
Pizza de calabresa	1 fatia média	100	21	240
Pizza de camarão	1 fatia média	100	21	268
Pizza de champignon	1 fatia média	100	22	222
Pizza de chocolate ao leite	1 fatia média	100	54	483
Pizza de chocolate branco	1 fatia média	100	41	443
Pizza de doce de leite	1 fatia média	100	51	423
Pizza de Escarola	1 fatia média	100	22	294
Pizza de frango	1 fatia média	100	22	229
Pizza de frango com catupiry	1 fatia média	111	25	274
Pizza de marguerita	1 fatia média	119	27	274
Pizza de mussarela	1 fatia média	100	22	278

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Pizza de mussarela de búfala, rúcula e tomate seco	1 fatia média	100	22	165
Pizza de palmito com mussarela	1 fatia média	100	25	220
Pizza de pepperoni	1 fatia média	102	26	274
Pizza de portuguesa	1 fatia média	125	24	246
Pizza de Prestígio	1 fatia média	100	55	420
Pizza de quatro queijos	1 fatia média	100	27	277
Pizza de quatro queijos com catupiry Habibs®	1 fatia média	105	17	270
Pizza de Romeu e Julieta	1 fatia média	100	27	266
Pizza de Rúcula	1 fatia média	100	22	255
Pizza Napolitana	1 fatia média	100	20	207
Pizza Toscana	1 fatia média	100	20	227
Pizza Vegetariana	1 fatia média	111	22	192
Polenguinho®	1 unidade	20	2	72
Polenguinho light®	1 unidade	20	2	51
Polenta com molho de carne	1 escumadeira	100	8	59
Polenta cozida	1 pedaço médio	30	3	20
Polenta frita	1 pedaço pequeno	20	2	18
Polenta mole	1 concha pequena	100	8	59
Polpetone a parmegiana	1 unidade	150	12	280

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Polvilho	1 colher de sopa cheia	16	14	56
Polvo cru	1 porção	200	4	160
Porco frito com rodelas de limão	1 porção	100	0	311
Prato do chef picanha 160g (Bob's) ®	1 porção	300	29	608
Prato primavera (Habibs) com pão sírio ®	1 porção	559	83	772
Prato verão (Habibs) ®	1 porção	451	76	723
Premium salad (Mc'Donalds) ®	1 porção	-	3	104
Presunto cozido	1 fatia média	15	0	22
Presunto de peru	1 fatia média	15	0	15
Pringles original ®	1 unidade	2	1	10
Pringles sabor cebola ®	1 porção	25	14	129
Pudim de leite	1 fatia média	50	12	91
Pudim de passas	1 fatia média	50	14	95
Pudim de tapioca	1 fatia grande	110	19	263
Pudim de tapioca com leite condensado	1 fatia grande	90	40	150
Pupunha	1 unidade média	25	5	41
Purê de batata	1 colher de sopa cheia	45	8	56
Purê de batata	1 concha	140	22	152

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Purê de inhame	1 colher de sopa cheia	40	7	49
Purê de tomate	1 colher de sopa cheia	45	5	22
Quarteirão Sanduíche Mc'Donalds®	1 unidade padrão	-	35	523
Quebra-Queixo	1 pedaço pequeno	20	22	180
Queijadinha	1 unidade pequena	20	10	70
Queijadinha de Coco	1 unidade pequena	35	9	72
Queijo <i>Brie</i>	1 fatia e meia	38	1	126,9
Queijo Camembert	1 unidade pequena	50	0	150
Queijo Canastra	1 fatia	30	3	72
Queijo Catupiry® Original	1 colher de sopa cheia	30	0	80
Queijo Cheddar	1 fatia	30	0	120,9
Queijo Coalho	1 fatia fina	35	0	117
Queijo Cottage	1 colher de sopa cheia	30	1	29
Queijo de Cabra	1 porção	30	0	135
Queijo Edam Tirolez®	1 pedaço	30	0	104
Queijo Emental Polenghi®	1 fatia	20	1	55
Queijo Gorgonzola nacional	1 fatia média	30	1	105
Queijo Gouda	2 fatias	30	0	100
Queijo Gruyere Polenghi®	1 fatia	30	0	113

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Queijo minas frescal <i>light</i> Polenghi®	1 colher de sopa	25	1	33
Queijo Minas <i>meia cura</i>	1 fatia	30	1	96
Queijo Minas Padrão (média)	1 fatia	30	0	107
Queijo Minas Padrão Vegano VidaVeg®	1 fatia	30	9	93
Queijo Muçarela	1 fatia média	20	0	65
Queijo muçarela de búfala	1 fatia média	15	0	43
Queijo Muçarela Light	1 fatia	15	0	38
Queijo Muçarela Vegano VidaVeg®	1 fatia	30	9	95
Queijo parmesão	1 fatia	30	0	116
Queijo parmesão ralado	1 colher de sopa	15	0	70
Queijo Polenguiño® Light	1 unidade	20	1	35
Queijo prato	1 fatia média	15	0	59
Queijo provolone	1 fatia média	15	0	52
Queijo provolone Tirolez®	2 fatias	30	0	113
Queijo ricota	1 fatia média	35	1	54
Queijo <i>roquefort</i>	1 fatia pequena	20	0	71
Queijo roquefort nacional	1 fatia média	30	0	120
Queijo suíço	1 fatia média	30	0	120
Queijo tipo requieijão	1 fatia média	30	0	89

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Queijo tofu	1 pedaço pequeno	10	0	7
Queijo-de-minas frescal	1 fatia média	30	1	73
Queijo-de-minas frescal light	1 fatia média	30	1	71
Queijo-do-reino Tirolez®	1 pedaço pequeno	30	0	108
Quentão	1/2 copo	100	34	295
Quiabo cozido sem sal	1 colher de sopa	20	1	15
Quibe assado	1 porção\pedaço médio	100	15	172
Quibe cru	1 porção\pedaço médio	100	20	126
Quibe frito	1 unidade média	50	9	127
Quibe frito (festa)	1 unidade pequena	12	2	31
Quibe frito (Habibs)®	1 unidade padrão\média	85	14	152
Quibebe	1 colher de sopa	25	3	22
Quiche de Espinafre	1 fatia média	100	14	155
Quiche de Presunto e Queijo	1 unidade pequena	50	10	259
Quiche de Queijo	1 unidade pequena	30	11	227
Quiche de Queijo Sadia®	1 fatia	113	21	357
Quindim	1 unidade média	35	15	111
Quindim	1 unidade grande	70	30	222
Quindim	1 unidade pequena	18	8	56

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Quinoa em grãos Mãe Terra®	1/4 xícara de chá	45	33	179
Rã, carne de (desfiada)	1 colher de sopa cheia	10	0	7
Rabada	1 unidade média	40	1	155
Rabada de Boi	1 porção	100	0	365
Rabanada	1 unidade média	60	19	175
Rabanada com açúcar e canela em pó	1 porção	100	31	293
Rabanete cru	1 colher de sopa cheia	35	1	8
Rabanete cru	1 prato de sobremesa	100	3	14
Rap Comum Pullman®	1 unidade	40	20	110
Rap Integral Pullman®	1 unidade	40	20	120
Rap Light Pullman®	1 unidade	40	17	83
Rapadura	1 pedaço médio	55	48	194
Rapadura de Minas -Rapadurinha®	1 unidade padrão\1 porção	25	22	85,7
Ratatouille	1 porção	107	6	77
Ravióli de carne	1 escumadeira cheia	100	18	191
Ravióli de Carne Sadia®	1 xícara	100	51	296
Ravióli de Frango Sadia®	1 xícara	100	52	301
Ravióli de Queijo	1 escumadeira	50	19	149
Ravióli de Queijo Sadia®	1 xícara	100	43	285

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Red Bull ® - bebida energética tradicional	1 lata	250	28	110
Red Bull ® Sugar Free - bebida energética	1 lata	250	2	10
Refresco comum com açúcar (média)- refresco de saquinho em pó	1 copo	200	15	56
Refresco Diet Light®	1 copo	200	0	5
Refrigerante citrus (Schweppes)®	1 lata	350	42	170
Refrigerante comum (média)	1 copo duplo	240	24	96
Refrigerante dietético/diet (média)	1 copo duplo cheio	240	0	1
Refrigerante zero (média)	1 copo duplo	240	0	0
Repolho cozido (picado)	1 colher de sopa cheia	10	0	1
Repolho cru (picado)	1 colher de sopa cheia	10	0	2
Requeijão comum cremoso (média padrão)	1 colher de sopa cheia	30	1	106
Requeijão cremoso Light	1 colher de sopa cheia	30	1	54
Requeijão Itambé® - sabores Ervas Finas ou Cheddar	1 e 1/2 colher de sopa	45	1	126
Requeijão Tradicional Vegano VidaVeg® de Castanha de Caju	1 colher de sopa	30	2	83
Risole (salgado)	1 unidade média	35	14	145

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Risole de Queijo	1 unidade	50	8	112
Risoto (média)	1 colher de sopa	25	6	41
Risoto à grega Tio João®	1 colher de sopa rasa	15	12	53
Risoto de Camarão	1 colher de sopa cheia	25	6	45
Risoto de Frango	1 colher de sopa cheia	25	6	45
Rocambole De Baunilha com recheio Chocolate Bauducco®	1 fatia	60	24	193
Rocambole de Doce de Leite	1 pedaço médio	80	45	232
Rocambole doce Pullman® (média)	1 fatia	50	31	180
Rolinho Primavera	1 unidade	100	9	174
Roll cake de chocolate	1 unidade	38	22	143
Romã Crua	1 unidade	100	15	55
Rosbife	1 fatia	50	0	83
Rosquinha de Coco Light Suavipan®	1 pacote	35	21	117
Rosquinha LevSlim Cacau Suavipan®	1 pacotinho pequeno	30	18	98
Rosquinhas de leite (média)	1 unidade média	7	4	27
Rúcula	1 pires cheio	15	2	6
Ruffles® Batata Chips	1 e 1/2 xícara de chá	25	12	141
Rum (40% álcool)	1 dose padrão	50	0	115

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Sagu cru	1 colher de sopa cheia	30	27	105
Salada agadir	1 porção	100	3	162,53
Salada Agadir	1 porção	100	3	167
Salada almanara	1 porção	100	9	156,35
Salada Almanara	1 porção	100	12	293
Salada com carne (160g) (Bob's) ®	1 porção	-	3	483
Salada com frango empanado (Bob's) ®	1 porção	-	17	418
Salada de batata com maionese	1 colher de sopa cheia	38	4,2	40,9
Salada de batata com maionese	1 Porção média	90	10	97
Salada de feijão fradinho, com pimentão e major-gomes	1 Porção	95	12	110
Salada de frutas sem açúcar (laranja, banana, maçã e mamão)	1 colher de sopa cheia	38	6	24
Salada de frutas sem açúcar (laranja, banana, maçã e mamão)	1 copo pequeno	150	24	99
Salada de legumes com maionese (batata, cenoura e vagem)	1 colher de sopa cheia	38	3	36,4

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Salada de legumes cozida no vapor (couve-flor, cenoura, brócolis, batata e vagem)	1 Colher de sopa cheia	38	3	13,3
Salada Gourmet (Mc'Donalds)	1 porção	0	3	51
Salada zero Beef (hambúrguer vegetal) (Bob's)®	1 porção	-	17	372
Salame	1 fatia média	5	0	20
Salgadinho Mix de soja Jasmine®	1 pacote	40	6	188
Salgadinho Pingo d'ouro sabor bacon Elma Chips®	1 e 1/2 xícara	25	8	90
Salmão defumado	1 porção	100	0	112
Salmão filé a milanesa (farinha de rosca e ovo)	1 fatia média	100	17	362
Salmão filé cozido ao molho branco (farinha de trigo, manteiga e leite)	1 filé médio	100	4	199
Salmão grelhado	1 fatia média	100	0	243
Salpicão de frango	1 colher de sopa cheia	25	1	37
Salsa crua	1 colher de sopa cheia	5	0	2
Salsão/aipo cru	1 colher de sopa cheia	19	0	3
Salsicha comum com molho de tomate (tomate, óleo, cebola e alho)	1 unidade média	31	2	69

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Salsicha de frango Sadia®	1 unidade média	50	1	99
Salsicha de peru Sadia®	1 unidade média	50	2	104
Salsicha envasada (em conserva) Oderich®	1 unidade média	50	0	70
Salsicha light	1 unidade média	30	3	36
Salsichão	1 unidade média	60	2	139
Sanduíche americano (pão forma c/ presunto, queijo muçarela, alface, tomate, ovo frito e maionese)	1 unidade média	210	30	446
Sanduíche BMT italiano (Subway)®	1 porção de 15 cm	216	47	405
Sanduíche de almôndegas (Subway)®	1 porção de 15 cm	379	61	498
Sanduíche de atum (Subway)®	1 porção de 15 cm	233	47	337
Sanduíche de carne e queijo (Subway)®	1 porção de 15 cm	234	48	344
Sanduíche de frango (pão forma integral, peito de frango grelhado, alface americana, cenoura crua e tomate)	1 unidade média	140	26	229
Sanduíche de frango (Subway)®	1 porção de 15 cm	228	48	331
Sanduíche de frango defumado com/ cream cheese (Subway)®	1 porção de 15 cm	232	47	372

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Sanduíche de frango teriyaki (Subway)®	1 porção de 15 cm	237	61	361
Sanduíche de pão francês com salame	1 unidade	80	32	270
Sanduíche de pão francês, c/ presunto, queijo muçarela, alface e tomate	1 unidade média	140	33	287
Sanduíche de pão sírio com queijo minas, alface e tomate	1 unidade média	130	38	256
Sanduíche de peito de peru (Subway)®	1 porção de 15 cm	219	47	289
Sanduíche de presunto (Subway)®	1 porção de 15 cm	204	46	273
Sanduíche de rosbife (Subway)®	1 porção de 15 cm	222	45	304
Sanduíche misto quente (pão forma integral, c/ presunto e queijo muçarela)	1 unidade	110	26	257
Sanduíche queijo quente (pão branco tradicional, queijo mussarela e manteiga)	1 unidade	90	24	299
Sanduíche Salada de frango (Bob's) ®	1 unidade	-	31	331
Sanduíche Steak churrasco (Subway) ®	1 porção de 15 cm	226	51	378
Sanduíche Subway Club (Subway)®	1 porção de 15 cm	260	47	335

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Sanduíche vegetariano Sub Veg (Subway)®	1 porção de 15 cm	283	48	654
Sanduíche, cheese salada (hambúrguer bovino grelhado c/ pão hambúrguer, queijo prato, alface e tomate)	1 unidade	210	49	499
Sanduíche, hambúrguer bovino grelhado (c/ pão hambúrguer, alface e tomate)	1 unidade	160g	47	334
Sanduíche, hambúrguer de grão de bico (pão vegano), alface e tomate, c/ maionese vegana	1 unidade	100	32	236
Sanduíche, pão forma tradicional, atum em conserva e maionese	1 unidade	100	28	225
Sapoti	1 unidade pequena	50	13	48
Saquê	1 dose	50	3	11
Saquê ou Sakê	1 dose	50	3	67
Sarapatel	1 porção	100	1	123
Sardinha assada	1 porção	100	0	164
Sardinha enlatada em molho de tomate	1 unidade média	41	0	108
Sardinha enlatada em óleo	1 unidade média	41	0	116
Sardinha frita	1 unidade média	100	0	257
Sashimi de atum	1 fatia	10	0	12,1

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Sashimi de atum	1 fatia	10	0	15
Sashimi de salmão	1 fatia	10	0	20
Sashimi de salmão	1 fatia	10	0	15
Semente de abóbora descascada Jasmine ®	1 colher de sopa rasa	7	1	32
Semente de abóbora com casca	2 colheres de sopa cheia	8	4	37
Semente de chia Jasmine ®	1 colher de sopa rasa	7	3	37
Semente de Gergelim	1 colher de sopa cheia	6	1	37
Semente de girassol com casca	1 colher de sopa cheia	5	1	33
Semente de girassol sem casca	1 colher de sopa cheia	5	1	31
Semente de linhaça dourada	1 colher de sobremesa rasa	8	3	42
Semente de linhaça marrom	1 colher de sobremesa rasa	8	0	32
Semente de linhaça moída	1/2 colher de sopa cheia	8	0	32
Shitake em óleo	1 colher de sopa	35	5	21
Shitake frito	1 colher de sopa	10	7	50
shoyu	1 colher de sopa cheia	6	1	4
Siri	1 unidade pequena	16	0	15
Soja cozida	1 colher de servir cheia	28	4	44

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Sopa caldo verde	1 concha média	130	8	104
Sopa canja (frango, peito, c/ cenoura, batata, tomate e aipo (salsão), arroz polido)	1 concha média	130	8	90
Sopa de aipim /macaxeira	1 concha média	130	18	85
Sopa de cebola (caldo)	1 concha média	140	8	37,8
Sopa de cogumelo (caldo)	1 concha média	130	2	10
Sopa de creme de ervilha industrializada	1 concha média	130	6	37
Sopa de ervilha	1 concha média	130	26	165
Sopa de espinafre (creme)	1 concha média	130	6	64
Sopa de feijão branco (Cassoulet)	1 concha média	100	9	171
Sopa de feijão preto	1 concha média	130	14	71
Sopa de frango com vegetais (cenoura, chuchu, abóbora e batata)	1 concha média	130	5	81
Sopa de inhame	1 concha média	130	13	70
Sopa de legumes com carne (músculo, cenoura, chuchu, abóbora e batata)	1 concha média	130	4	103
Sopa de lentilhas enlatada	1 concha média	130	16	108
Sopa de macarrão com vegetais	1 concha média	130	15	79
Sopa de milho (fubá)	1 concha média	130	17	90

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Sorvete Garoto chocolate ao leite®	1 bola média	60	17	123
Sorvete Kibon Cremosíssimo Napolitano®	1 bola média	60	16	116
Sorvete (casquinha) baunilha (Bob's)®	1 unidade	-	28	176
Sorvete (média)	1 bola média	60	19	161
Sorvete de casquinha baunilha (McDonalds)®	1 unidade	-	31	185
Sorvete de casquinha chocolate (McDonalds)®	1 unidade	-	31	192
Sorvete de casquinha mista (McDonalds)	1 unidade	-	31	182
Sorvete de creme Kibon ®	1 bola média	60	14	102
Sorvete diet/light (média)	1 bola média	60	10	62
Sorvete Garoto chocolate branco e negresco®	1 bola média	60	12	112
Sorvete Kibon Deliciosamente Vegano®	1 pote	800	24	180
Sorvete McColosso Chocolate (McDonalds)®	1 unidade	0	51	293
Sorvete McFlurry Ovomaltine (McDonalds)®	1 unidade	0	69	404
Sorvete Moça brigadeiro®	1 bola média	60	19	112
Sorvete Sensação®	1 bola média	60	17	120

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Stacker Duplo Bacon (Burger King)®	1 unidade	0	20	157
Strogonoff de pinhão com shitake	1 porção	250	48	374
Strogonoff de carne	1 colher de sopa cheia	25	1	42
Strogonoff de frango	1 colher de sopa cheia	25	1	38
Strudel de maçã	1 fatia pequena	50	21	137
Strudel de queijo	1 fatia fina	76	22	188
Suco de abacaxi com açúcar	1 copo duplo cheio	240	27	112
Suco de abacaxi sem açúcar	1 copo duplo cheio	240	10	41
Suco de acerola com açúcar	1 copo duplo cheio	240	15	62
Suco de acerola sem açúcar	1 copo duplo cheio	240	3	15
Suco de laranja 100% Maratá	1 copo	200	21	84
Suco de laranja bahia sem açúcar	1 copo	200	21	90
Suco de laranja, cenoura sem açúcar	1 copo	200	15	66
Suco de mamão sem açúcar	1 copo	200	11	46
Suco de manga sem açúcar	1 copo	200	10	40
Suco de maracujá com açúcar	1 copo	200	12	52
Suco de melão com açúcar	1 copo duplo cheio	240	19	77

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Suco de morango com açúcar	1 copo duplo cheio	240	19	83
Suco de morango sem açúcar	1 copo duplo cheio	240	8,5	38
Suco de pêsego néctar (com açúcar)	1 copo duplo cheio	240	33,4	134
Suco de tomate sem açúcar	1 copo	200	8,6	38
Suco de uva integral	1 copo duplo cheio	240	35,4	146
Suco de uva Kapo®	1 caixinha	200	19	79
Suco natural de maracujá sem açúcar	1 copo	200	2	14
Suco natural, melão sem açúcar	1 copo duplo cheio	240	7	31
Sucrilhos Kelloggs® Cereal Matinal	1 xícara	30	26	109
Sufilé de alho poró com molho branco e parmesão	1 colher de servir	60	8	123
Sufilé de batata baroa com molho branco e parmesão	1 colher de servir	60	8	83
Sufilé de frango com molho branco e parmesão	1 colher de servir	60	5	97
Sundae caramelo (Mc'Donalds)®	1 unidade	-	48	310
Sundae chocolate (Bob's)®	1 unidade	172	80	463
Sundae Chocolate (Bob's)®	1 unidade	-	49	331
Sundae chocolate (Mc'Donalds)®	1 unidade	-	44	311

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Sundae morango (McDonalds) ®	1 unidade	-	46	290
Sundae Morango (Bob's)®	1 unidade	-	62	389
Sushi (com arroz para sushi (vinagre de arroz, açúcar e sal), alga nori, salmão e cream cheese)	1 unidade média	30	7	51
Sushi c/ pepino, manga e salmão, (arroz para sushi (c/ vinagre de arroz, açúcar e sal), alga nori, pepino, manga e salmão)	1 unidade média	30	7	40
Sushi de Atum	1 unidade	30	7	40
Sushi de Salmão	1 unidade	30	7	38
Suspiro	1 unidade média	10	9	36,6
Sustagen kids (média: chocolate, baunilha e morango)	1 colher de sopa	9	8	35
Tainha peixe filé cozido	1 posta pequena	100	0	189
Tâmara seca	1 porção média	40	32	124
Tambaqui recheado com castanha do Pará e abricó	1 filé	156	3	236
Tangerina ou bergamota	1 unidade média	135	12,9	51,3
Tapioca, com/ leite condensado e coco	1 unidade média	110	67	344
Tapioca, c/ queijo coalho e mussarela	1 unidade média	110	57	327

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Tapioca/Beiju pronta com manteiga	1 unidade pequena	80	50	282
Tatu (carne)	1 porção	100	0	172
Temaki	1 unidade	100	20	149
Temaki de Atum	1 unidade	100	18	157
Temaki de Salmão	1 unidade	100	18	190
Tempero Maggi fondor®	1 colher de chá	5	1,9	9
Tender de porco bola	1 fatia média	35	0	42
Terrine de legumes, com macaúba e major-gomes	1 porção pequena	50	2	60
Tiramisú	1 fatia média	100	33	305
Tiramisú gelato sem açúcar	1 fatia média	100	13	112
Toddy original pó®	2 colheres de sopa	20	18	77
Toddynho®	1 caixinha	200	26	161
Toddynho Levinho®	1 caixinha	200	17	105
Tomate	1 unidade pequena	50	2	10
Tomate, molho industrializado	1 porção	100	7,7	38
Tomate, purê industrializado	1 colher de sopa	20	0,78	3
Top sundae caramelo (Mcdonald's)®	1 unidade	-	68	436
Top sundae chocolate (Mcdonald's)®	1 unidade	-	63	437

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Top sundae morango (Mcdonald's)®	1 unidade	-	66	416
Toranja	1 unidade pequena	100	10	39
Torrada de pão francês caseira	1 unidade	8	5,9	29
Torrada Integral Bauducco	1 unidade	10	6	35
Torrada Magic Toast®	7 biscoitos	25	19	71
Torresmo	1 escumadeira	90	0	541
Torta Churros Tortamania®	1 fatia fina	60	39	215
Torta de banana (Mcdonald's)®	1 unidade	-	39	268
Torta de batata com carne	1 fatia fina	80	8	116
Torta de batata com carne	1 fatia média	80	7,84	116
Torta de frango	1 fatia média	100	15,2	207
Torta de limão	1 fatia pequena	50	25,4	181
Torta de maçã (Mcdonald's)®	1 unidade	-	45	302
Torta de morango	1 fatia pequena	60	29	150
Torta Floresta Negra Tortamania®	1 fatia pequena	60	24	163
Torta mesclada de morango Tortamania®	1 fatia fina	60	29	150
Torta Mousse de chocolate com raspas de chocolate Sadia®	1 Fatia fina	50	21	198

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Torta Mousse de maracujá Sadia®	1 fatia fina	50	18	96
Toucinho cru	1 porção	100	0	593
Toucinho defumado (bacon), frito, c/ alho e alecrim	1 fatia fina	15	1	98
Tremoço cru	1 colher de sopa cheia	15	6	49
Tremoço em conserva	1 colher de sopa	20	3	21
Trigo grão cru	1 colher de sopa	20	15	67
Trigo para quibe cozido	1 colher de sopa	25	4,6	19
Trigo, bolo de	1 fatia média	60	36	203
Trigo, farelo de	1 colher de sopa rasa	10	1,78	27
Trigo, gérmen de	1 colher de sopa cheia	10	4,8	37
Trufa de chocolate com cereja	1 unidade grande	50	29,3	246
Trufa de chocolate com cereja e licor caseiro	1 unidade grande	50	29	243
Tucumã in natura	1 unidade	50	13	130
Tucunaré (filé cru)	1 pedaço médio	120	0	113
Tutu de feijão	1 colher de servir cheia	60	9	92
Uísque	1 dose	50	0	105
Umbu	1 unidade	30	3	11
Umbu (Polpa)	1 unidade	100	8	36
Uramaki Filadélfia	1 unidade	20	16	81

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Uramaki califórnia	1 unidade	20	10	47
Uramaki salmão	1 unidade	20	4	25
Uva Rubi	1 unidade	8	1	4
Uva Vitória	1 cacho pequeno	100	17	67
Uva Itália (uva verde)	1 unidade	8	1	5
Uva Niágara - Comum	1 cacho pequeno	100	17	68
Uva passa Branca	1 colher de sopa	15	12	45
Uva passa escura	1 colher de sopa	15	12	44
Uva Thompson/Crimson	1 unidade	8	1	4
Uva, geléia de	1 colher de sopa cheia	20	12	49
Uxi (polpa)	1 porção média	100	38	252
Vaca atolada	1 concha média cheia	175	79	639
Vagem cozida	1 colher de sopa cheia	20	2	7
Vatapá	1 unidade	100	10	254
Vieiras	2 unidades grandes	30	1	26
Vinagre	1 colher de sopa cheia	15	0	2
Vinagre Balsâmico	1 colher de sopa cheia	15	3	14
Vinagrete	1 colher de sopa cheia	30	1	23
Vinho branco demi sec	1 taça	150	5	21
Vinho branco seco	1 taça	150	1	99

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Vinho Espumante Brut	1 taça	150	3	135
Vinho Espumante doce	1 taça	150	8	147
Vinho quente	1 copo	150	24	98
Vinho rosé	1 taça	150	2	107
Vinho Tinto Seco	1 taça	150	2	108
Vinho Tinto Suave	1 taça	150	5	111
Vitamina de Frutas com leite e açúcar	1 copo duplo cheio	240	36	223
Vitamina de Frutas com leite sem açúcar	1 copo duplo cheio	240	20	160
Vitela Assada	1 fatia grande	100	0	160
Vodka	1 dose	50	0	113
Waffer- média sabores	1 unidade	7	3	21
Waffle tradicional Forno de Minas®	1 1/2 unidade	50	19	161
Wasabi	1 colher de chá	5	2	13
Whey protein concentrado em pó Marcas	1 dosador	30	2,5	110
Whey protein hidrolisado em pó	1 dosador	30	2,2	105
Whey protein isolado em pó	1 dosador	30	1,6	112
Whisky (39%)	1 dose	50	0	137

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Whopper JR® com queijo (Burger King)	1 unidade	-	31	464
Whopper® com queijo (Burger King)	1 unidade	-	52	757
Whopper® duplo com queijo (Burger King)	1 unidade	-	52	978
Wrap de salmão	1 unidade	300	44	377
Wrap de vegetais	1 unidade	273	63	459
Wrap fit (Rap 10)	1 unidade	40	21	101
Wrap integral (Rap 10)	1 unidade	40	18	116
Wrap tradicional (Rap 10)	1 unidade	40	20	117
Xilitol	1 colher de chá	3	3	8
Xinxim de galinha	1 porção	150	1	358
Yacon (batata)	1 unidade	100	8,4	33
Yakimeshi	1 porção	100	21	134
Yakisoba	1 porção média	120	22	146
Yakult	1 unidade	80	11	50
Yakult light	1 unidade	80	5,8	30
YoPRO Bebida Láctea UHT 15g de proteínas®	1 unidade	250	19	158
YoPRO Bebida Láctea UHT 25g de proteínas®	1 unidade	250	13	188

27. TABELA DE ALIMENTOS: FESTAS E COMEMORAÇÕES



CANTINA ITALIANA

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Antepasto abobrinha escabeche	1 colher de sopa cheia	30	4	57
Antepasto alichella	1 colher de sopa cheia	30	1	106
Antepasto berinjela	1 colher de sopa cheia	30	4	88
Antepasto sardella	1 colher de sopa cheia	30	5	160
Fettuccine cozido	1 xícara	140	43	220
Focaccia	1 fatia média	57	27	182
Nhoque	1 escumadeira cheia	100	37	184
Nhoque	1 colher de sopa	30	7	36
Pão italiano	1 fatia	50	28	125
Polenta mole	1 concha pequena	100	8	59
Polpetone a parmegiana	1 unidade	150	12	280
Ravióli de carne	1 escumadeira cheia	100	18	191
Ravióli de mussarela	1 escumadeira cheia	100	20	210
Risoto à milanese	1 colher de sopa cheia	25	19	95
Risoto de Camarão	1 colher de sopa cheia	25	6	45
Tiramisú	unidade	100	21	364

NATAL

Alimento	Medida usual	Quantidade (g)	CHO (g)	Calorias (kcal)
Ameixa em calda	1 unidade média	7	5	20
Amêndoa	1 unidade média	3	1	13
Castanha de caju	1 unidade média	3	1	17
Castanha do Pará	2 unidades médias	8	1	51
Castanha portuguesa	1 unidade média	4	2	8
Chester	1 fatia média	32	0	53
Chocotone Bauducco®	1 fatia média	40	18	144
Damasco seco	1 unidade	7	4	18
Farofa com Bacon	1 colher de sopa cheia	45	26	206
Nozes	1 unidade média	5	1	35
Pernil assado	1 fatia	100	1	94
Pêssego em calda Schramm ®	1 metade	30	10	41
Pinhão	1 unidade média	10	5	25
Queijo parmesão	1 fatia	30	0	116
Queijo provolone	1 fatia média	15	0	52
Torradas aperitivo	1 unidade	2	1	7

CASAMENTO

Alimento	Medida usual	Quantidade (g)	CHO (g)	Calorias (kcal)
Arroz com amêndoas	1 colher de servir	60	18	75
Bem casado	1 unidade	40	25	160
Bolo de casamento	1 fatia pequena	75	42	285
Brigadeiro	1 unidade pequena	15	9	60
Brigadeiro	1 unidade média	30	16	103
Canapé de carpaccio	1 torrada	3	2	20
Cerveja	1 lata	350	12	143
Docinhos variados (média)	1 unidade média	30	16	125
Patê de Foie Gras, enlatado, defumado	1 colher de chá cheia	8	0	22
Quiche de Queijo	1 unidade pequena	30	11	227
Ravióli de carne	1 escumadeira cheia	100	18	191
Salmão grelhado	1 fatia média	100	0	243
Uísque	1 dose	50	0	105

CANTINA ESCOLAR

Alimento	Medida usual	Quantidade (g)	CHO (g)	Calorias (kcal)
Bala de caramelo Embare ®	1 unidade	6	5	27
Brigadeiro	1 unidade média	30	16	103
Coxinha de frango	unidade pequena	25	9	110
Croissant de chocolate	1 unidade grande	67	28	279
Croissant de queijo	1 unidade grande	67	32	277
Enrolado de presunto e queijo	1 unidade média	40	15	114
Esfíha de carne fechada	1 unidade média	80	29	203
Hambúrguer simples Perdigão ®	1 unidade	55	3	160
Nuggets de frango tradicional Sadia®	1 unidade	22	3	40
Pão de queijo	1 unidade pequena	20	9	87
Pirulito	1 unidade	20	19	74
Salada de frutas sem açúcar (laranja, banana, maçã e mamão)	1 colher de sopa cheia	38	6	24
Salada de frutas sem açúcar (laranja, banana, maçã e mamão)	1 copo pequeno	150	24	99
Sanduíche de atum (Subway) ®	1 porção de 15 cm	233	47	337

CHURRASCARIA

Alimento	Medida usual	Quantidade (g)	CHO (g)	Calorias (kcal)
Alface, lisa, crua	1 folha média	10	0	1
Alface, roxa, crua	1 folha média	10	0	1
Arroz à grega	1 colher de sopa cheia	25	7	35
Carne de bezerro	1 porção	100	0	115
Carne de vaca, maminha	1 filé médio	100	0	153
Coração de frango grelhado	1 unidade média	5	0	10
Farofa	colher de sopa cheia	15	12	71
Palmito em conserva	1 colher de sopa cheia	15	1	3
Pão de queijo	1 unidade pequena	20	9	87
Pão francês	1 unidade	50	29	135
Pepino com casca (picles)	1/4 xícara de chá	50	2	12
Polenta frita	1 pedaço pequeno	20	2	18
Salmão grelhado	1 fatia média	100	0	243

SORVETES

Alimento	Medida usual	Quantidade (g)	CHO (g)	Calorias (kcal)
Picolé abacaxi Kibon ®	1 unidade	59	16	65
Picolé chicabon Kibon ®	1 unidade	65	19	106
Picolé de coco la frutta Nestlé ®	1 unidade	58	13	90
Picolé de morango la frutta Nestlé ®	1 unidade	60	8	36
Picolé de uva la frutta Nestlé ®	1 unidade	61	15	62
Picolé fruttare limão Kibon ®	1 unidade	58	13	51
Picolé mega clássico Nestlé ®	1 unidade	73	26	240
Picolé mega trufas Nestlé ®	1 unidade	71	27	240
Sorvete (casquinha) baunilha (Bob's)®	1 unidade	-	28	176
Sorvete de casquinha baunilha (Mc'Donalds)®	1 unidade	-	31	185
Sorvete de casquinha chocolate (Mc'Donalds)®	1 unidade	-	31	192
Sorvete de casquinha mista (Mc'Donalds)	1 unidade	-	31	182

DOCES

Alimento	Medida usual	Quantidade (g)	CHO (g)	Calorias (kcal)
Alfajor recheado com doce de leite	1 unidade	25	15	98
Algodão Doce	1 unidade	30	30	116
Bala de caramelo Embare®	1 unidade	6	5	27
Banana caramelada	1 unidade média	50	29	114
Bala de banana	1 unidade	17	4	15
Batata-doce, doce de	1 colher de sopa cheia	40	24	94
Beijinho	1 unidade	25	11	105
Bem casado	1 unidade	40	25	160
Bolinho de Chuva	1 unidade pequena	30	13	81
Chocolate quente com leite (McDonalds®)	1 copo pequeno	200	15	115
Creme vegetal de chantilly Vigor®	1 colher de sopa	20	2	55
Doce de abacaxi Ritter®	1 colher de sopa	20	10	41
Doce de abóbora cremoso	1 colher de sopa	40	29	162
Doce de abóbora e coco	1 colher de sopa	40	21	97
Doce de arroz de leite	1 colher de sopa cheia	40	13	68
Doce de batata doce	1 fatia pequena	30	22	121
Doce de buriti	1 colher de sopa cheia	50	35	152
Doce de cidra	1 colher de sopa	50	20	81
Doce de coco	1 colher de sopa cheia	50	29	234
Doce de cupuaçu	1 colher de sopa	40	29	112

DOCES

Alimento	Medida usual	Quantidade (g)	CHO (g)	Calorias (kcal)
Doce de goiaba	1 colher de sopa	20	16	57
Doce de goiaba em calda sem açúcar Diet House®	1 colher de sopa	20	6	24
Doce de leite	1 colher de sopa cheia	40	24	122
Doce de limão	1 colher de sopa cheia	50	27	107
Doce de mamão verde	1 colher de sopa	40	23	84
Doce de manga	1 colher de sopa cheia	50	27	140
Doce de ovos	colher de sopa cheia	40	6	52
Geléia de morango diet	1 colher de sopa rasa	22	6	25
Goiabada	1 fatia pequena	55	35	137
Manjar branco	colher de servir	60	21	117
Mousse de chocolate	1 colher de sopa	30	5	71
Mousse de maracujá	1 colher de sopa	30	9	65
Pavê de chocolate branco Amor aos Pedacos®	1 fatia	60	22	226
Pão de mel doce de leite Cacau Show	1 unidade	50	30	190
Pudim de leite	1 fatia média	50	12	91
Queijadinha de Coco	1 unidade pequena	35	9	72
Tablete Alpino Diet	unidade	30	17	143
Torta de limão	1 fatia pequena	50	25,4	181
Torta holandesa	porção pequena	60	22	181

FESTA JUNINA

Alimento	Medida usual	Quantidade (g)	CHO (g)	Calorias (kcal)
Amendoim caramelizado	1 pacote pequeno	20	14	95
Amendoim cozido	2 colheres de sopa	34	7	108
Amendoim, grão, cru	2 colheres de sopa	34	5	194
Amendoim, torrado, salgado	2 colheres de sopa	34	5	194
Baba de moça	1 colher de sopa cheia	30	27	150
Batata-doce amarela assada (picada)	1 colher de sopa cheia	30	10	43
Batata doce frita	1 fatia média	65	39	249
Batata-doce cozida	1 colher sopa cheia	42	10	43
Batata-doce branca cozida (picada)	1 colher de sopa cheia	30	8	38
Batata-doce, doce de	1 colher de sopa cheia	40	24	94
Bolo de coco	1 fatia grande	100	54	317
Canela em pau Kitano®	1 unidade	2	1	5
Canjica pronta	1 Colher de Sopa cheia	25	6	28
Cocada	1 unidade média	70	40	259
Cocada queimada Brasil Caipira®	1 unidade	25	17	108
Creme de amendoim	1 colher de sopa rasa	15	3	91
Creme de milho	1 colher de sopa cheia	33	5	35
Curau de milho	2/3 xícara de chá	140	19	109

FESTA JUNINA

Alimento	Medida usual	Quantidade (g)	CHO (g)	Calorias (kcal)
Doce de batata doce	1 fatia pequena	30	22	121
Doce de goiaba	1 colher de sopa	20	16	57
Gengibre em pó	1 colher de sopa cheia	15	11	51
Maçã do amor	1 unidade	110	31	125
Maria mole	1 porção	60	38	180
Milho verde	1 unidade grande	100	29	138
Pamonha	1 unidade	160	69	413
Pamonha doce	1 unidade pequena	130	47	335
Pé-de-moleque	1 unidade média	17	10	88
Pinhão cozido	1 concha	100	44	174
Pipoca doce Yoki ®	1/2 xícara de chá	25	19	113
Quentão	1/2 copo	100	34	295
Vinho quente	1 copo	150	24	98

CULINÁRIA ALEMÃ

Alimento	Medida usual	Quantidade (g)	CHO (g)	Calorias (kcal)
Brezel (Pretzel)	17 unidades pequenos	28	23	110
Cerveja	1 lata	350	12	143
Chucrute	1 Colher de Sopa	15	0	2
Costela de porco defumada	pedaço pequeno	15	0	62
Couve ("Kraut")	1 folha média	20	1	10
Croissant	1 unidade grande	67	32	277
Cuca alemã	1 fatia média	60	30	200
Falafel (bolinho de grão de bico)	1 unidade média	50	10	78
Joelho de porco (Einsbein)	1 porção	100	0	227
Kaze Spatzle (macarrão com queijo)	1 pegador	130	28	290
Linguiça calabresa defumada	1 unidade	50	1	140
Panqueca de batata (Kartoffelpuffer)	1 unidade média	30	22	97
Porco frito com rodela de limão	1 porção	100	0	311
Strudel de Maçã (Hungaria)	porção pequena	100	30	157
Tarte de bacalhau	unidade média	90	27	282
Torta Alemã	fatia pequena	50	16	192
Vinho branco seco	1 taça	150	1	99

PIZZAS

Alimento	Medida usual	Quantidade (g)	CHO (g)	Calorias (kcal)
Pizza Brasileira	1 fatia média	111	25	268
Pizza Califórnia	1 fatia média	100	26	213
Pizza de Alcachofra	1 fatia média	100	21	273
Pizza de atum	1 fatia média	100	21	258
Pizza de bacon	1 fatia média	100	22	288
Pizza de bacon com requeijão	1 fatia média	123	26	244
Pizza de banana com canela	1 fatia média	100	40	207
Pizza de brigadeiro	1 fatia média	100	59	402
Pizza de calabresa	1 fatia média	100	21	240
Pizza de camarão	1 fatia média	100	21	268
Pizza de champignon	1 fatia média	100	22	222
Pizza de chocolate ao leite	1 fatia média	100	54	483
Pizza de chocolate branco	1 fatia média	100	41	443
Pizza de doce de leite	1 fatia média	100	51	423
Pizza de Escarola	1 fatia média	100	22	294
Pizza de frango	1 fatia média	100	22	229
Pizza de frango com catupiry	1 fatia média	111	25	274
Pizza de marguerita	1 fatia média	119	27	274
Pizza de mussarela	1 fatia média	100	22	278
Pizza de mussarela de búfala, rúcula e tomate seco	1 fatia média	100	22	165

PIZZAS

Alimento	Medida usual	Quantidade (g)	CHO(g)	Calorias (kcal)
Pizza de palmito com mussarela	1 fatia média	100	25	220
Pizza de pepperoni	1 fatia média	102	26	274
Pizza de portuguesa	1 fatia média	125	24	246
Pizza de Prestígio	1 fatia média	100	55	420
Pizza de marguerita	1 fatia média	119	27	274
Pizza de mussarela	1 fatia média	100	22	278
Pizza de mussarela de búfala, rúcula e tomate seco	1 fatia média	100	22	165
Pizza de palmito com mussarela	1 fatia média	100	25	220
Pizza de pepperoni	1 fatia média	102	26	274
Pizza de portuguesa	1 fatia média	125	24	246
Pizza de Prestígio	1 fatia média	100	55	420

FESTA DE ANIVERSÁRIO

Alimento	Medida usual	Quantidade (g)	CHO (g)	Calorias (kcal)
Algodão doce (Mavalério)	1 embalagem	35	35	140
Bala Delícia	1 unidade	5	4	20
Bala Jujuba	1 unidade	3	3	12
Bala macia	1 unidade	5	5	20
Beijinho	1 unidade pequena	6	3	25
Beijinho diet	1 unidade pequena	6	2	20
Bolinha de queijo	1 unidade pequena	10	3	27
Bolinho de carne	1 unidade	50	8	67
Bolinho de Presunto e Queijo	1 unidade	50	12	73
Bolinho de Queijo	1 unidade	50	16	137
Bolo de Brigadeiro	1 fatia pequena	50	20	147
Bolo de Chocolate e Nozes	1 fatia pequena	50	17	175
Bolo de festa (recheio/cobertura)	1 fatia média	100	54	320
Bolo de festa diet (recheio/cobertura)	1 fatia média	80	20	220
Bolo Floresta Branca com Cereja	1 fatia média	100	38	366
Bolo Floresta Negra com Morango	1 fatia média	100	20	212
Bolo Merengue	1 fatia pequena	50	11	116
Bolo Mousse de Chocolate	1 fatia pequena	50	20	173

FESTA DE ANIVERSÁRIO

Alimento	Medida usual	Quantidade (g)	CHO (g)	Calorias (kcal)
Bombom Copinho de Torrone®	1 unidade	10	6	54
Bombom Flocos	1 unidade	10	6	52
Bombom Trufa de Cereja	1 unidade	10	6	45
Brigadeiro	1 unidade pequena	15	9	60
Brigadeiro de Flocos	1 unidade	15	9	60
Brigadeiro de Morango	1 unidade	15	9	60
Brigadeiro diet	1 unidade pequena	10	4	25
Calda de chocolate	1 colher de sopa	10	5	31
Cajuzinho	1 unidade pequena	12	6	50
Chiclete (média)	1 unidade	5	4	16
Coxinha de frango (festa)	1 unidade pequena (festa)	15	5	42
Coxinha de frango	unidade pequena	25	9	110
Empada de palmito	1 unidade média	55	14	129
Empadinha	1 unidade pequena (de festa)	12	4	56
Enrolado de presunto e queijo	1 unidade média	40	15	114
Mini Bomba de Caramelo	unidade	10	3	25
Mini Bomba de Chocolate	1 unidade	20	7	60
Mini hambúrguer (com pão)	1 unidade	60	15	123

FESTA DE ANIVERSÁRIO

Alimento	Medida usual	Quantidade (g)	CHO(g)	Calorias (kcal)
Mini hot dog	1 unidade	60	15	165
Mini pizza	1 unidade	25	14	73
Mini Torta de Limão	1 unidade	50	12	108
Mini Torta de Maçã	1 unidade	50	18	144
Mini Torta de Morango	1 unidade	50	18	109
Olho de Sogra	1 unidade	10	5	34
Pastelzinho	1 unidade pequena	8	3	24
Pipoca salgada	1 saco médio	20	14	90
Pirulito	1 unidade	20	19	74
Quiche de Presunto e Queijo	1 unidade pequena	50	10	259
Refrigerante comum (média)	1 copo duplo	240	24	96
Refrigerante zero (média)	1 copo duplo	240	0	0
Risole de Queijo	1 unidade	50	8	112

PÁSCOIA

Alimento	Medida usual	Quantidade (g)	CHO (g)	Calorias (kcal)
Bacalhau cozido	1 escumadeira média	60	0	88
Bacalhoadá	1 colher de sopa	30	2	51
Bolo de chocolate (recheio/cobertura)	1 fatia média	100	54	320
Bombom Alpino®	1 unidade	13	8	70
Bombom chokito Nestlé®	1 unidade	32	24	140
Bombom diet Cacau Show®	1 unidade	13	13	122
Bombom Ferrero Rocher®	1 unidade	12	6	75
Bombom Ouro Branco®	1 unidade	20	12	104
Bombom Raffaello®	1 unidade	10	4	62
Bombom Sonho de Valsa®	1 unidade	20	13	105
Camarão cozido	1 colher de sopa	20	0	18
Camarão frito	1 colher de sopa	20	0	46
Caranguejo cozido	1 porção	100	0	83
Casquinha de siri	1 unidade pequena	16	0	27
Chocolate ao leite Lacta®	4 quadrados	25	14	133
Chocolate ao leite diet Línea®	1 tablete	30	13	143
Chocolate Batom Nestlé®	1 unidade	16	8	87
Chocolate Bis Lacta®	1 unidade	6	4	31
Chocolate caramelo Twix®	1 unidade	15	10	75
Chocolate Diamante Negro®	4 quadrinhos	25	17	124

PÁSCOA

Alimento	Medida usual	Quantidade (g)	CHO (g)	Calorias (kcal)
Chocolate Galak Nestlé®	6 quadrinhos	25	14	138
Chocolate meio amargo (média)	1 barra pequena	25	16	119
Chocolate Suflair®	5 quadrinhos	25	13	138
Chocolate Talento®	1 barra peq / 4 quad.	25	13	136
Chocolate diet Talento®	1 barra peq / 4 quad.	25	12	129
Colomba Pascal frutas cristalizadas Bauducco®	1 fatia média	60	29	187
Colomba Pascal gotas de chocolate Bauducco®	1 fatia média	60	29	211
Lula cozida	1 unidade média	110	0	106
M&M's® amendoim	1 colher de sopa	12,5	7	61
M&M's® chocolate	1 colher de sopa	12,5	8,5	58
Macarrão cremoso com frutos do mar	porção	110	80	692
Nutella	1 colher de sopa	20	12	107
Ovo de Páscoa (média)	1 pedaço médio	25	15	134
Ovo de Páscoa Amandita ®	1 porção	25	15	135
Ovo de Páscoa Bis ®	1 porção	25	15	130
Ovo de páscoa Diamante Negro ®	1 porção	25	16	128
Ovo de Páscoa Ferrero Rocher ®	1 porção	25	9	151

PÁSCOA

Alimento	Medida usual	Quantidade (g)	CHO (g)	Calorias (kcal)
Ovo de Páscoa Kinder Ovo Maxi ®	1 porção	25	13	143
Ovo de Páscoa Lacta ®	1 porção	25	15	131
Ovo de Páscoa Lacta Diet ®	1 porção	25	15	111
Ovo de Páscoa Shot ®	1 porção	25	14	134
Ovo de Páscoa Sonho de Valsa ®	1 porção	25	15	134
Peixe grelhado	1 posta ou filé	100	0	180
Polvo cru	1 porção	200	4	160
Pudim de tapioca com leite condensado	1 fatia grande	90	40	150
Salmão grelhado	1 fatia média	100	0	243
Sardinha assada	1 porção	100	0	164

COMIDA ÁRABE

Alimento	Medida usual	Quantidade (g)	CHO (g)	Calorias (kcal)
Abobrinha recheada	1 unidade	100	6	89
Arroz com lentilha	1 colher de servir arroz	45	12	71
Arroz sírio	1 colher de servir arroz	45	13	69
Ataif	1 porção	100	13	124
Babaganuche	1 porção	100	6	84
Bekleua	1 porção	100	20	290
Charutinho de folha de uva	1 porção	100	3	99
Charutinho de repolho	1 porção	100	2	67
Coalhada seca natural Alibey	1 colher de sopa	15	1	19
Esfiha de calabresa (Habib's®)	1 unidade	75	17	130
Esfiha de carne aberta	1 unidade média	75	18	125
Esfiha de carne fechada	1 unidade média	80	29	203
Esfiha de espinafre (Habib's®)	1 unidade	80	17	122
Esfiha de frango (Habib's®)	1 unidade	75	18	115
Esfiha folhada de cheddar com pepperoni (Habib's®)	1 unidade	55	11	201
Esfiha folhada de chocolate (Habib's®)	1 unidade	45	16	199

COMIDA ÁRABE

Alimento	Medida usual	Quantidade (g)	CHO (g)	Calorias (kcal)
Esfiha folhada de chocolate com M&M's® (Habib's)	1 unidade	65	28	295
Fatouche	1 porção	100	5	162
Homus	1 colher de sopa cheia	30	14	94
Homus (Habib's)	1 porção	240	34	360
Kafta na bandeja (Habib's)	1 porção	100	2	173
Melabie	1 porção	100	25	162
Michui de filé mignon (Almanara®)	1 porção	100	2	89
Michui de frango (Almanara®)	1 porção	100	2	91
Pão sírio Pita Bread	1 unidade média	58	33	158
Quibe assado	1 porção\pedaço médio	100	15	172
Quibe cru	1 porção\pedaço médio	100	20	126
Salada agadir	1 porção	100	3	162,53
Salada almanara	1 porção	100	9	156,35

COMIDA JAPONESA

Alimento	Medida usual	Quantidade (g)	CHO (g)	Calorias (kcal)
Harumaki de carne	1 unidade	50	8	103
Harumaki filadélfia	1 unidade	50	8	158
Hossomaki de atum	1 unidade	110	26	164
Hossomaki de pepino	1 unidade	110	26	123
Hossomaki de salmão	1 unidade	110	26	155
Missoshiro	1 porção	300	9	70
Niguri sushi de atum	1 unidade	30	10	59
Niguri sushi de kani	1 unidade	30	10	51
Niguri sushi de salmão	1 unidade	30	10	57
Saquê	1 dose	50	3	11
Sashimi de atum	1 fatia	10	0	15
Sashimi de salmão	1 fatia	10	0	15
Shitake frito	1 colher de sopa	10	7	50
Sushi de Atum	1 unidade	30	7	40
Sushi de Salmão	1 unidade	30	7	38
Temaki de Atum	1 unidade	100	18	157
Temaki de Salmão	1 unidade	100	18	190
Uramaki califórnia	1 unidade	20	10	47
Uramaki salmão	1 unidade	22	10	62

28. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. American Diabetes Association. Clinical Practice Recommendations: Standards of Medical Care in Diabetes. Position Statement. *Diabetes Care*. 2015;S20-S30.
2. Chalmers KH, Peterson A. Myths of diabetic diet. American Diabetes Association, 1999.
3. 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.
4. 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.
5. DAFNE Study Group. Training in flexible, intensive insulin management to enable dietary freedom in people with type 1 diabetes: Dose Adjustment For Normal Eating (DAFNE) randomized controlled trial. *BMJ*. 2002;325:746.
6. Franco G. Tabela da composição química dos alimentos. 9a ed. Ed. Atheneu, 1999.
7. Geil, PB. Choose Your Foods: Exchange Lists for Diabetes: The 2008 Revision of Exchange Lists for Meal Planning. American Diabetes Association, 2008.
8. Goveia G, Bruno LPC. Manual de contagem de carboidratos. 1a ed. Aventis Pharma, 2001; 25p.
9. Goveia GS, Bruno LPC, Pascali PM. Contagem de carboidratos & monitorização: 101 respostas. 1a ed. São Paulo, 2003.
10. Holler JH, Pastors JG. Diabetes medical nutrition therapy: a professional guide to management and nutrition education resources. American Diabetes Association, 1997;3-284.
11. Kulkarni K, Castle G, Gregory R, Holmes A, Leontos C, Powers M, et al.; The Diabetes Care and Education Dietetic Practice Group. Nutrition practice guidelines for type 1 diabetes mellitus positively affect dietitian practices and patient outcomes. *J Am Diet Assoc*. 1998;98:62-70; quiz 71-72.
12. 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.
13. Philippi, ST. Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional, 4ª Ed. rev atual. Editora Manole, 2013.
14. Pinheiro, AB; Lacerda EMA; Benzecry, EH; Gomes, MCS; Costa, VM. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 5ª Ed., Editora Atheneu, 2008.

28. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

15. Smart CE, Annan F, Bruno LPC, Higgins LA, Acerini CL. Nutritional management in children and adolescents with diabetes. *Pediatric Diabetes*. 2014;15 (Suppl. 20):136–154.
16. Pankowska E, Blazik M, Groele L. Does the fat-protein meal increase postprandial glucose level in type 1 diabetes patients on insulin pump: the conclusion of a randomized study. *Diabetes Technol Ther*. 2012;14(1):16–22.
17. Peters AL, Davidson MB. Protein and fat effects on glucose responses and insulin requirements in subjects with insulindependent diabetes mellitus. *Am J Clin Nutr*. 1993;58(4):555–60.
18. Smart CE, Evans M, O'Connell SM, et al. Both dietary protein and fat increase postprandial glucose excursions in children with type 1 diabetes, and the effect is additive. *Diabetes Care*. 2013;36(12):3897–902.
19. Bell, K. J. et al. Impact of fat, protein, and glycemic index on postprandial glucose control in type 1 diabetes: Implications for intensive diabetes management in the continuous glucose monitoring era. *Diabetes Care*, 2015.
20. Bell KJ, Fio CZ, Twigg S, et al. Amount and Type of Dietary Fat, Postprandial Glycemia, and Insulin Requirements in Type 1 Diabetes: A Randomized Within-Subject Trial. *Diabetes Care* 2020;43:59–66.
21. ADCES in Practice Not Just the Carbs. Hess Fischl, Amy. Factors That Affect Glucose Levels and How to Help People With Diabetes Manage Them, May 2021.
22. Diversos sites e rótulos de alimentos industrializados.

Design editorial: Agência Conectando Pessoas
Criação do projeto gráfico, capa, diagramação e arte final



APOIO:



SBD.Diabetes



socbrasdiabetes



@diabetessbd

Rua Afonso Braz, 579, Salas 72/74 -
Vila Nova Conceição, CEP: 04511-0 11 - São Paulo - SP