

# Manual de Contagem de Carboidratos



## Autores

### Rodrigo Nunes Lamounier

Endocrinologista • CRM-MG 31.293

Doutor em Endocrinologia pela Faculdade de Medicina da USP  
Prof. Visitante da Fac. Medicina da Universidade da Pensilvânia  
(UPenn), Filadélfia, EUA

Médico Assistente Clínica de Endocrinologia Hospital Mater Dei  
Diretor Clínico do Centro de Diabetes de Belo Horizonte (CDBH)

### Débora Bohnen Guimarães

Nutricionista • CRN-MG 04101334

Especialista em Nutrição Clínica

Nutricionista do CDBH

Nutricionista do Ambulatório de Diabetes tipo 1 da Santa Casa de  
Belo Horizonte

### Marcella Lobato Consoli

Nutricionista • CRN-MG 101512

Mestre em Ciência de Alimentos pela Faculdade de Farmácia da  
Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)

Doutoranda em Nutrição pela Faculdade de Medicina da UFMG  
Nutricionista do CDBH



NOSSO FOCO É A SAÚDE

Material Científico e Educativo produzido pelo  
Centro de Diabetes de Belo Horizonte (CDBH)

## Prefácio

O tratamento do diabetes é algo desafiador. Especialmente no diabetes tipo 1, o controle glicêmico adequado, depende de complexa interação entre dose de insulina, ingestão alimentar e ainda a prática de exercícios físicos.

Antes, prevalecia o conceito da “dieta do diabético”: “não pode isso, não pode aquilo...”

Mas o que se busca com o tratamento? Saúde? Mas o que é saúde, senão um estado de espírito, a capacidade de uma pessoa de encarar a vida, com tempo, energia e disposição para perseguir seus sonhos, alavancar projetos, lidar com as frustrações. A saúde não é um objetivo de vida em si, mas a ferramenta necessária para alcançá-los. O ato de alimentar-se é a essência da noção do conceito de saudável.

O controle glicêmico é também um meio de buscar saúde no tratamento, com menos restrições, mais equilíbrio e responsabilidade. O mais moderno no tratamento é fazer dele uma capacitação da pessoa com o diabetes para o autocuidado, para gerenciar seu tratamento e ir em frente.

A técnica de contagem de carboidratos é aceita por diversas instituições, como a Associação Americana de Diabetes (ADA) e a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), como uma ferramenta muito importante para a melhora do controle glicêmico e da adesão do paciente ao tratamento.

Correlacionar a quantidade de carboidratos ingerida com a dose de insulina a ser aplicada, além de ser algo

bastante lógico ao olhar da pessoa com diabetes, permite maior flexibilidade na escolha dos alimentos e faz do sujeito, o principal ator do seu próprio tratamento.

Para sua aplicabilidade, é importante um treinamento inicial e um período de adaptação, além de dedicação e disponibilidade do paciente e da equipe (médicos e nutricionistas), especialmente no momento inicial.

Apresentamos este manual como uma ferramenta prática, e esperamos que auxilie no melhor controle da glicemia e no uso de insulina dentro de sua rotina diária de atividades, contribuindo para que a pessoa com diabetes esteja sempre apta e disposta para as mais diversas atividades e desafios que a vida lhe oferecer.

**Rodrigo Lamounier**

## Índice

A nova pirâmide alimentar.....	08
Como funciona a contagem de carboidratos.....	19
Escolhas de alimentos para tratamento de hipoglicemia.....	26
Aprendendo a ler os rótulos.....	27
“Diet” e “Light”: entenda a diferença....	31
Medidas caseiras.....	33
Tabela de alimentos.....	37
Nota dos autores.....	78

# A nova pirâmide alimentar



A pirâmide alimentar é um guia com noção de proporcionalidade entre os grupos alimentares e quantidade dos alimentos que devem ser consumidos ao longo do dia. Ela foi desenvolvida para orientar as pessoas a fazer escolhas alimentares saudáveis incentivando uma alimentação rica em nutrientes funcionais (com funções benéficas à saúde), além de estimular uma postura fisicamente ativa todos os dias.

O grupo dos carboidratos inclui pães, cereais, farinhas, biscoitos integrais, arroz e massas. São os chamados alimentos energéticos, ricos em carboidratos complexos, cuja absorção é mais lenta que a do açúcar simples. A nova pirâmide reforça a importância dos cereais integrais, ricos em fibras, deixando pães, cereais, arroz e massas integrais na base e pão branco, arroz branco, batatas, massas comuns e farinhas refinadas no ápice, emparelhados com os doces que devem ser consumidos com moderação.

Os vegetais (verduras e legumes) e as frutas são alimentos reguladores, sendo fontes de vitaminas, minerais e fibras e seu consumo diário é importante para o bom funcionamento do organismo. Esses alimentos possuem, em sua composição, os fitoesteróis e antioxidantes, que ajudam a reduzir o colesterol LDL (ruim) e neutralizam os radicais livres diminuindo o envelhecimento das células.

Os alimentos construtores são requeridos pelo organismo em menor proporção, mas não em menor importância, são aqueles ricos em proteínas. As proteínas podem ser animais (carnes, ovos, peixes e aves) e vegetais (feijões, soja, leguminosas em geral) e ainda proteínas animais ricas em cálcio (leite, queijo, iogurte).

Na nova pirâmide houve desmembramento de mais um setor dos alimentos construtores. As carnes brancas de

frango e peixe juntaram-se aos ovos como incentivo a escolha, na parte mais baixa da pirâmide. As carnes vermelhas foram para o topo indicando consumo moderado juntamente com a manteiga, por serem alimentos ricos em gorduras saturadas.

Óleos vegetais de boa qualidade como azeite de oliva, óleo de canola, milho, girassol e soja ganharam espaço na base da pirâmide por serem ricos em gorduras polinsaturadas, monoinsaturadas e os chamados ômega que ajudam o sistema cardiovascular e o controle dos lipídeos sanguíneos (colesterol).

Em outras palavras, a nova pirâmide salienta que nem todos os carboidratos são bons e nem todas as gorduras são más.

Duas outras grandes novidades da nova pirâmide alimentar são:

- Um degrau exclusivo para as oleaginosas e leguminosas (castanhas, nozes, amêndoas, feijões e soja), que são fontes de proteínas vegetais, gorduras insaturadas (ômega 3), selênio, vitaminas antioxidantes, e fibras;

- Uma dose de vinho tinto (100 ml).

O consumo moderado de etanol produz efeito cardioprotetor, principalmente pelo aumento nos níveis de HDL (bom colesterol). O vinho tinto, além de conter etanol, é rico em polifenóis ou compostos fenólicos, que estão presentes nas cascas e nas sementes das uvas vermelhas e comprovadamente possuem atividade antioxidante.

**Atenção:** o benefício só é visto com o consumo leve do álcool! A ingestão excessiva, acima destas quantidades recomendadas, pode trazer sérios prejuízos à saúde.

## Entendendo o efeito dos nutrientes na glicemia com a Pirâmide Alimentar

A alimentação de quem tem diabetes segue os mesmos padrões das recomendações nutricionais para a população geral, podendo ter como guia a mesma pirâmide alimentar da dieta saudável.

O termo “dieta para diabetes” está em desuso!

A prioridade nutricional é escolher bem os alimentos no dia a dia, ingerindo mais alimentos naturais como vegetais, frutas frescas, cereais integrais e laticínios desnatados, e menos alimentos ricos em gorduras saturadas e açúcar simples.

**A escolha e a quantidade que se ingere de cada alimento são a chave para uma alimentação saudável.**

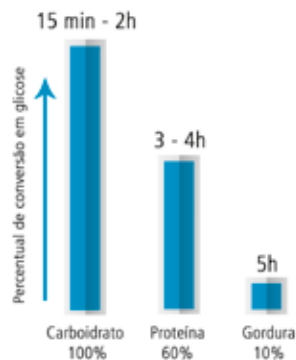
Os alimentos são ricos em nutrientes. Cada grupo alimentar tem seus nutrientes específicos. Alimentos ricos em carboidratos devem fornecer 50 a 60% da nossa energia diária, são a base de uma alimentação adequada. No entanto, são os que mais afetam a glicemia. Por isso deve-se ter bastante atenção na quantidade e na fonte do carboidrato a ser ingerido. Lembrando-se que o mais importante, para o aumento da glicose é a quantidade de carboidrato.

O carboidrato é o nutriente diretamente relacionado à glicemia pós-prandial (em geral medida 2 hs após início da refeição). 100% do carboidrato ingerido é convertido em glicose sanguínea entre 15 minutos e 2 horas após a ingestão. Esse percentual para as proteínas é de 35 a 60% com tempo maior de absorção, variando de 3 a 4 horas. As gorduras têm menor efeito na elevação da glicose sanguínea, com absorção ainda mais lenta (Fig. 1). O conteúdo de gorduras de uma

refeição pode, inclusive, contribuir para lentificar a absorção do carboidrato. Apesar do efeito menor na glicemia em relação ao carboidrato, a ingestão exagerada de proteínas e gorduras pode também levar a hiperglicemia (aumento da glicose).

Os carboidratos podem ser simples ou complexos. Os carboidratos simples (1 ou 2 moléculas de glicose) são moléculas menores que dispensam processos digestivos demorados, já os carboidratos complexos (mais de 3 moléculas) como o amido, por exemplo, demandam digestão e quebra das moléculas para ficarem na forma simples e serem absorvidas.

**Figura 1:**  
Efeito dos nutrientes na glicemia.



Fonte: Material didático elaborado pelo CDBH.

As fontes dos diferentes tipos de carboidratos são:

Simplex = açúcar, doces, frutas, leite e iogurte.

Complexos = massas, arroz, batata, mandioca, farinhas, pães, etc.

Portanto, é sabido que a prioridade é quanto, em gramas de carboidrato, é ingerido e não a fonte (Fig.2). Mas a escolha do carboidrato para cada situação, pode ajudar no controle glicêmico. Como? Levando em consideração o índice glicêmico (IG) dos alimentos!

Toda vez que se ingere carboidratos, estes entram na corrente sangüínea com diferentes velocidades. O IG permite diferenciar os carboidratos e classificá-los de acordo com a velocidade com que são absorvidos e entram no sangue.

Carboidratos com baixo IG atingem a corrente sanguínea de forma lenta e contínua promovendo maior estabilidade da glicemia. Por isso, deve-se dar preferência aos alimentos que tenham IG menor que 60.

O IG é influenciado por diversos fatores, como maturidade do alimento, quantidade de fibra e gordura que possui o alimento, o que foi ingerido juntamente com ele, digestão de cada pessoa e se o alimento é refinado ou processado. Isso dificulta o uso deste conceito na prática diária. Mas alguns princípios podem ser seguidos como:

- alimentos ricos em açúcar e os refinados ou processados tendem a ter maior IG.
- alimentos ricos em fibras e gorduras tendem a ter menor IG. Contudo a escolha de alimentos ricos em gorduras



não é a melhor. Por isso o melhor é investir nas fibras e usar o bom senso!

Como referência de comparação, a tabela a seguir classifica os alimentos quanto ao índice glicêmico, tendo como referência o pão branco (IG=100) .

I.G. baixo < 60	I.G.
Ameixa	55
Cereja	32
Damasco seco	44
Ervilha seca	56
Frutose	32
Grão de bico	47
Grão de cevada	49
logurte com açúcar	48
logurte com adoçante	27
Leite desnatado	46
Leite de soja	43
Leite integral	39
Lentilha	38
Maçã	52
Nozes	21
Pêra	54
Soja	23
Sopa de Tomate	54
Suco de maçã	58

I.G. moderado 60 - 85	I.G.
Aveia	78
Arroz branco	81
Arroz integral	79
All bran	60
Batata doce	77
Banana	83
Cenoura	70
Chocolate	84
Ervilha fresca	68
Feijão cozido	69
Grão de centeio	71
Inhame	73
Kiwi	75
Laranja	62
Macarrão	64
Manga	80
Müsli	80
Pão de centeio	78
Pêssego	60
Pipoca	79
Sorvete light	71
Sorvete	87
Suco de abacaxi	66
Suco de laranja	74
Uva	66

I.G. alto > 85	I.G.
Batata assada	121
Batata cozida em vapor	93
Batata frita	107
Beterraba	91
Bolo	87
Biscoitos	90
Cookies	90
Corn flakes	119
Cream cracker	99
Croissant	96
Farinha de centeio	92
Farinha de cevada	95
Farinha integral	99
Fubá	98
Glicose	138
Mandioca	115
Mel	104
Melancia	103
Milho	98
Pão branco	100
Pão francês	136
Pão de hambúrguer	87
Pão integral	97
Passas	91
Pizza de queijo	86
Tapioca	115
Trigo branco	101
Sacarose	87

Fonte: Adaptação FAO/WHO, 1998.

Quando se considera tanto a quantidade de carboidratos ingerida quanto o índice glicêmico dos alimentos, têm-se o conceito de CARGA GLICÊMICA.

O tipo de alimento e a quantidade consumida é o que determina o quanto e quão rápido a glicemia se elevará.

## Como funciona a contagem de carboidratos

A terapia de contagem de carboidratos (CHO) é um método que leva em conta o total de carboidratos consumidos por refeição.

Dentre os métodos de contagem de CHO existem dois que são amplamente utilizados:

### 1. Método de substituições ou Lista de equivalentes:

Os alimentos são agrupados de forma que cada porção do alimento escolhido pela pessoa corresponde a 15g de carboidrato (podendo variar de 8 a 22 gramas).

Veja o exemplo abaixo:

Alimento	CHO	Escolha
1 fatia de pão de forma	14 gramas	1
1 copo duplo de leite desnatado	12 gramas	1
1 fatia de mamão	16 gramas	1

Tabela 1: Exemplo de cardápio segundo contagem de carboidratos pelo método de substituição (ou escolhas)

## 2. Método de contagem em gramas de carboidratos:

A contagem por gramas consiste em somar os gramas de carboidratos de cada alimento por refeição, obtendo-se informações em tabelas e rótulos dos alimentos. É importante lembrar que o peso do alimento (em gramas) é diferente do peso (também em gramas) de carboidratos daquela porção.

### Razão insulina /carboidrato

É a relação entre a quantidade de insulina rápida ou ultrarrápida a ser aplicada em função da quantidade de carboidratos por refeição (bolus de alimentação). Essa razão pode ser melhor definida de acordo com a monitoração glicêmica e com a evolução das glicemias pós-prandiais.

Exemplo: Café da manhã.  
Razão insulina/carboidrato de 1U/15g,  
ou 1U para cada escolha (15g) de CHO.

Alimento	Carboidratos gramas (método 2)
1 copo de leite (240 ml)	12
2 fatias de pão integral	22
2 pontas de faca de margarina	0
1 kiwi médio	11
Café com adoçante	0
TOTAL	45 gramas
Unidades de insulina	3 UI

Tabela 2: Exemplo de cardápio segundo contagem de carboidratos pelo método de gramas.

Pode-se observar a comparação entre os dois métodos na tabela abaixo:

Alimento	Substituição de carboidratos (método 1)	Carboidratos gramas (método 2)
1 copo de leite (240 ml)	1	12
2 fatias de pão integral	1	22
2 colher de chá de margarina	0	0
1 kiwi médio	1	11
Café com adoçante	0	0
TOTAL	3 escolhas	45 gramas
Unidades de insulina	3 UI	3 UI

Tabela 3: Comparação dos dois métodos de contagem de carboidratos: substituição (escolhas) vs gramas.

## Qual o melhor método?

O método de contagem por gramas de carboidrato oferece informações mais precisas porque considera o peso ou medida dos alimentos, assim como informações de embalagens e tabelas de referência. Entretanto, estimar carboidratos por substituições é mais simples e preserva as informações mais importantes.

Cada pessoa apresenta necessidades diferentes e pode ter indicação de um ou de outro método, sendo que muitas vezes eles podem ser utilizados ao mesmo tempo. Conversando com seu médico e nutricionista, vocês irão definir o melhor método.

### Definindo a dose de insulina às refeições

Ao se definir a dose (ou bolus) de insulina antes da refeição, deve-se considerar dois componentes principais, o bolus de alimentação e o bolus de correção.

### Fator Sensibilidade (FS)

Estima o quanto 1 unidade de insulina rápida ou ultrarrápida diminui a glicose no sangue. O médico é o responsável por fazer o cálculo do seu fator de sensibilidade.

## Bolus de Alimentação (BA)

É a quantidade de insulina rápida ou ultrarrápida que o organismo necessita para metabolizar a quantidade de carboidratos consumida em uma refeição.

## Bolus de Correção (BC)

É a quantidade de insulina rápida ou ultrarrápida necessária para a correção da glicemia antes das refeições, calculada de forma individual por meio do fator de sensibilidade (FS).

## Cálculo do BC

$$\frac{\text{Glicemia do momento} - \text{meta de glicemia}}{\text{FS}}$$

## A importância das fibras

Como mencionado, as fibras pertencem ao grupo dos carboidratos, mas não são digeridas e absorvidas como os demais da sua referida classe. Entre as funções das fibras está seu poder de tornar a absorção da glicose mais lenta. Alguns vegetais como os dos grupos A e B (ver tabela) não necessitam de quantificação de seus carboidratos, por apresentarem menor quantidade de CHO que os demais alimentos e possuírem alto teor de fibras. Exceção deve ser feita quando for ingerido mais que 4 colheres de sopa de vegetais A ou B por refeição.

Vegetal A	Vegetal B	Vegetal C (Contar CHO)
Abóbora verde, Folhas verdes, Couve-flor, Repolho, Brócolis, Berinjela, Pepino, Tomate, Pimentão, Rabanete, Palmito, Cebola, Jiló, Abobrinha.	Abóbora moranga, Beterraba, Cenoura, Chuchu, Nabo, Vagem, Quiabo.	Batata baroa, Batata inglesa, Batata doce, Cará, Mandioca, Inhame, Milho verde.

## Pode-se comer açúcar e doces?

O uso de açúcares e doces deve ser feito com moderação. É importante alertar que eles não possuem fibras, vitaminas ou minerais e, além disso, mesmo que em pequenas porções, contêm muitas calorias, podendo levar ao ganho de peso. Quando for ingerir açúcar ou algum doce, consulte sempre sua tabela de gramas de carboidratos e faça o uso da insulina correspondente.

## Escolhas de alimentos para tratamento de hipoglicemia

Na presença de glicemias inferiores a 60mg/dL, deve-se por em prática a regra dos 15: ingerir 15g de carboidrato, esperar 15 minutos e medir a glicemia novamente.

### 15g de carboidratos simples, de rápida absorção, são:

- 1 colher de sopa rasa de açúcar em 1 copo d'água
- 1 sachê de açúcar líquido instantâneo – Gli Instan® (Lowçúcar)
- 3 balas moles
- 3 sachês ou 1 colher de sopa de mel
- 150 ml de suco de laranja ou melancia
- 1 fatia grande de melancia
- 150 ml de refrigerante comum
- 150 ml de suco artificial com açúcar (ex: Tang)
- 1 pedaço pequeno (15g) de rapadura
- 1 unidade de bananinha comum
- 2 colheres de sopa de leite condensado \*
- 3 biscoitos waffer \*
- 1 bombom Sonho de Valsa® / Serenata de amor® \*
- 2 chocolates Alpino® \*
- 1 barra de chocolate de 30g \*
- 3 brigadeiros pequenos \*

\*a presença de gordura nestes alimentos pode aumentar o tempo para resolução de hipoglicemia.

## Aprendendo a ler os rótulos

Os rótulos dos produtos industrializados nos dão muitas informações importantes, como quanto de energia possui o alimento, quanto de carboidratos e de outros nutrientes.

**Para a contagem de carboidratos, basta observar o tamanho da porção sugerida no rótulo e fazer o cálculo de carboidratos correspondentes ao quanto foi ingerido.** O rótulo abaixo se refere a uma embalagem de biscoito recheado. Um exemplo para aprender a ler rótulos.

**Informação Nutricional**  
**Biscoito Recheado**  
**Porção: 2 e ½ unidades (30g)**

<b>Nutrientes</b>	<b>Quantidade na porção</b>	<b>%VD* na porção</b>
Valor Calórico	144 kcal	7
Carboidratos	<b>21 g</b>	7
Proteínas	1,8 g	2
Gorduras Totais	5,7 g	10
Gord. Saturadas	1,5 g	7
Gord. Trans	2,1g	-
Fibra Alimentar	0 g	0
Sódio	80 mg	3

\* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

**Ingredientes:** farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, amido ou creme de milho, açúcar invertido, cacau, sal, corante caramelo, fermentos químicos: bicarbonato de amônio, bicarbonato de sódio, pirofosfato ácido de sódio, estabilizante: lecitina de soja, aromatizante.

Deve-se observar primeiro o tamanho da porção sugerida. Neste exemplo são 30g, o que equivale a 2 e ½ biscoitos recheados.

Atenção: Os dados que devem ser considerados são os da coluna que indica quantidade por porção (2ª coluna) e não da %VD na porção (3ª coluna). A coluna %VD indica quanto representa aquela porção indicada na 2ª coluna, em relação ao que é considerado como ingestão adequada de cada nutriente, considerando uma dieta de 2000 kcal/dia. Por exemplo, uma porção do biscoito (30g) tem 144 kcal (2ª coluna), o que

representa 7% das 2000 kcal usadas como referência. As necessidades nutricionais de uma determinada pessoa podem ser maiores ou menores e estão de acordo com idade, sexo, peso e atividade física.

Para as pessoas que fazem contagem de carboidratos é muito importante que se tenha a exata noção do tamanho da porção. Por exemplo, se a pessoa comeu 5 biscoitos recheados, segundo o rótulo desse exemplo ela terá ingerido 42 gramas de carboidratos e não 21 gramas como está no rótulo, pois o rótulo se refere a uma porção de 2 e ½ biscoitos.

Para analisar o alimento como um todo, levando em consideração se ele é saudável ou não, deve-se observar também outros nutrientes na tabela nutricional, como calorias, gorduras e sódio.

### Alimento rico em caloria ou “engordativo”

É importante reconhecer se um determinado produto é rico em calorias com base na sua alimentação habitual. Um alimento é dito “rico em gorduras” quando o valor da gordura total ultrapassa 3g para cada 15g de carboidratos, o que acontece no exemplo do biscoito. O alimento em questão contém também gorduras saturadas e trans, as quais podem afetar os níveis de colesterol. A tolerância da Organização Mundial de Saúde para ingestão de gorduras trans é de até 2g/dia. Em nosso exemplo há 2,1g em 2 e ½ biscoitos. Ou seja, já ultrapassa a recomendação diária de ingestão de gordura trans somente com essa porção deste biscoito recheado.

Em nosso exemplo há 0g de fibra e 80mg de sódio por porção. Deve-se considerar a importância dos alimentos ricos em fibras e da necessidade de controlar a ingestão de sódio.

Mas atenção: fibras e sódio devem ser analisados como escolha do alimento somente após a análise dos parâmetros já ditos anteriormente – carboidratos e calorias.

Pode-se ainda analisar os ingredientes procurando gorduras e açúcar.

Exemplo do biscoito recheado:

**Ingredientes:** farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, amido ou creme de milho, açúcar invertido, cacau, sal, corante caramelo, fermentos químicos: bicarbonato de amônio, bicarbonato de sódio, pirofosfato ácido de sódio, estabilizante: lecitina de soja, aromatizante.

## “Diet” e “Light”: entenda a diferença

Os termos “DIET” e “LIGHT” foram criados para facilitar e ajudar na identificação de diferentes tipos de alimentos.

Os alimentos **diet** se destinam a grupos populacionais com necessidades específicas e significa que o produto é isento de um determinado nutriente.

É importante que fique claro que nem todos os alimentos diet apresentam diminuição significativa na quantidade de calorias e, portanto, podem não ser adequados para pessoas que querem emagrecer.

Um exemplo clássico é o chocolate diet que apresenta teor calórico próximo do chocolate normal. O chocolate diet pode ser indicado para as pessoas com diabetes, pois é isento de açúcar (carboidrato de absorção rápida), mas não para as que desejam reduzir o peso já que tem maior adição de gordura.

Já o produto **light** é direcionado a pessoas que buscam uma alimentação mais saudável e apresenta redução mínima de 25% em determinado nutriente ou calorias quando comparado ao produto convencional. A redução de calorias pode vir da diminuição no teor de qualquer nutriente (carboidrato, gordura ou proteína).

Veja o exemplo abaixo:

<b>Diet</b>	Balas sem açúcar
	Capuccino sem adição de açúcar
	Geléia sem adição de açúcar
<b>Light</b>	Biscoito waffer sem adição de açúcar
	Bolo light - com teor reduzido de açúcar
	Açúcar light - com teor reduzido de açúcar e inclusão de adoçante
	Margarina light – com teor reduzido de gordura
	Refrigerante light - com teor reduzido de calorias pela retirada do açúcar (pode ser chamado também de diet)

**PARA MINIMIZAR AS DÚVIDAS, NA HORA DA COMPRA, DEVE-SE SEMPRE LER OS RÓTULOS DOS ALIMENTOS!**

## Medidas caseiras



Banana grande:  
Sem casca: 88g  
Com casca: 130g

Banana média:  
Sem casca: 55g  
Com casca: 80g

Banana pequena:  
Sem casca: 40g  
Com casca: 55g



4 colheres de sopa ou  
um pegador: 100g



2 colheres de sopa ou  
uma colher de servir: 50g



1 colher de sopa: 25g



Fatia  
pequena:  
110g

Fatia  
média:  
160g

Fatia  
grande:  
210g



1 colher de sopa: 15g



1 colher de servir  
ou um pegador: 30g



1 escumadeira: 50g



1 fatia média: 40g  
1 "dedo" ou 5x5 cm



Colher de servir



Col. sobremesa



Colher de chá



Col. café





Copo americano



Copo duplo



Escumadeira grande



Escumadeira média



Escumadeira pequena



Concha grande



Concha média



Concha pequena

---

## TABELA DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

<b>Verduras, Hortaliças e Tuberculos</b>	<b>Medida Caseira</b>	<b>Peso (g/ml)</b>	<b>Kcal</b>	<b>CHO (g)</b>
Abóbora moranga	1 colher de sopa	16	3	1
Abobrinha	1 colher de sopa	20	4	1
Acelga	1 prato de sobremesa	60	11	2
Agrião	1 prato cheio	80	14	2
Aipo inteiro (picado)	1 colher de sopa	10	2	0
Alcachofra	1 unidade média	80	40	9
Alface	1 prato sobremesa	30	5	1
Alho	3 dentes pequenos	3	4	1
Alho-poró	1 colher de sopa cheia	10	4	1
Almeirão	1 prato de sobremesa	30	7	1
Aspargo em conserva	1 unidade média	8	2	0
Batata barôa (mandioquinha)	1 colher de sopa	35	36	9
Batata doce	1 colher de sopa	30	31	7
Batata inglesa cozida	1 colher de sopa	30	26	6
Batata inglesa frita	1 colher de sopa	15	42	5
Batata palha	1 colher de sopa	13	23	2
Batata "sauté"	1 colher de sopa	25	37	4
Brócolis cozido (picado)	1 colher de sopa cheia	10	2	2
Caldo de mandioca	1 concha média	150	312	21
Cará cozido	1 colher de sopa	25	29	7
Berinjela	1 fatia média	20	6	1

<b>Verduras, Hortaliças e Tuberculos</b>	<b>Medida Caseira</b>	<b>Peso (g/ml)</b>	<b>Kcal</b>	<b>CHO (g)</b>
Beterraba	1 colher de sopa	14	6	1
Brócolis	1 colher de sopa	10	1	0
Cebola	1 colher de sopa	10	4	1
Cenoura	1 colher de sopa	15	7	1
Chicória	1 colher de sopa	20	18	1
Chuchu	1 colher de sopa	15	4	1
Cogumelo em conserva	1 colher de sopa	27	5	0
Couve	1 folha média	20	10	2
Couve-flor	1 colher de sopa	25	6	1
Couve-flor à milanesa	1 ramo médio	90	136	11
Escarola	1 prato raso	100	17	3
Espinafre	1 colher de sopa	25	6	1
Inhame	1 colher de sopa	22	25	6
Jiló	1 colher de sopa	30	11	2
Mandioca (Aipim)	1 pedaço pequeno	50	60	13
Mandioca cozida	1 colher de sopa rasa	20	24	5
Mc Fritas grande®	1 pacote	-	440	56
Mc Fritas média®	1 pacote	-	310	39
Mc Fritas pequena®	1 pacote	-	220	28
Mc Premium Salad®	1 porção	-	103	4
Mc Premium Salad Crispy®	1 porção	-	289	12

<b>Verduras, Hortaliças e Tuberculos</b>	<b>Medida Caseira</b>	<b>Peso (g/ml)</b>	<b>Kcal</b>	<b>CHO (g)</b>
Mc Premium Salad Grill®	1 porção	-	224	4
Mc Salad Shaker®	1 porção	-	23	1
Mini Mc Salad Shaker®	1 unidade	-	40	3
Milho verde - espiga	1 espiga grande	100	138	28
Milho verde conserva	1 colher de sopa	15	15	3
Mostarda (folha cozida)	1 colher de sopa	45	8	1
Nabo	1 colher de sopa	20	4	1
Palmito	1 unidade média	100	18	4
Pepino	1 unidade média	100	13	3
Pimentão	1 colher de sopa	8	2	0
Pinhão cozido	1 unidade média	10	17	4
Quiabo	1 colher de sopa	20	6	1
Rabanete	1 unidade média	12	2	0
Repolho	1 colher de sopa	12	3	0
Rúcula	1 prato de sobremesa	100	17	2
Salada de legumes	1 colher de sopa cheia	30	25	4
Seleta de legumes	1 colher de sopa	20	15	3
Taioba (folha)	1 colher de sopa	20	7	1
Tomate	1 unidade pequena	50	10	2
Vagem	1 colher de sopa	15	5	1

<b>Leite e Derivados</b>	<b>Medida Caseira</b>	<b>Peso (g/ml)</b>	<b>Kcal</b>	<b>CHO (g)</b>
Actimel®	1 frasco	100	80	13
Chandelle chocolate®	1 copinho	110	157	23
Cream cheese Danúbio®	1 colher de chá	9	32	0
Cream cheese light Danúbio®	1 colher de chá	9	17	0
Coalhada	1 colher de sopa	30	77	2
Creme de leite	1 colher de sopa	15	37	0
Creme de leite light	1 colher de sopa	15	25	0
Cremutchó®	1 colher de sopa	10	65	0
Danette chocolate®	1 copinho	110	166	25
Danoninho®	1 potinho	45	67	8
logurte Activia	1 potinho	100	110	16
logurte Activia light	1 potinho	100	62	11
logurte Activia natural	1 pote	170	132	12
logurte com mel	1 potinho	100	98	15
logurte Corpus light®	1 potinho	100	42	7
logurte Corpus light®	1 garrafinha	170	56	9
logurte Dan'up	1 garrafinha	180	157	28
logurte de frutas (média)	1 potinho	100	90	17
logurte de frutas diet (média)	1 potinho	100	42	7
logurte fruta e cereal	1 potinho	100	113	18
logurte natural desnatado	1 copo	200	82	12



Bebidas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Achocolatado diet GOLD®	1 colher de sopa	5	16	3
Achocolatado diet Tal & Qual®	1 colher de sopa	5	15	3
Achocolatado Nescau®	1 colher de sopa	16	61	13
Achocolatado light Nescau®	1 colher de sopa	10	33	7
Achocolatado light Taeq®	1 colher de sopa	10	34	7
Achocolatado Toddy®	1 colher de sopa	10	40	9
Achocolatado light Toddy®	1 colher de sopa	5	18	4
Achocolatado (média)	1 colher de sopa	16	113	14
Água de coco verde	1 copo	200	44	11
Aguardente	1 dose	50	115	0
Batida de fruta	1 taça	100	191	26
Bebida energética Red Bull®	1 lata	250	112	28
Caldo de cana	1 copo	200	130	36
Café com açúcar	1 xícara de café	20	7	2
Café sem açúcar	1 xícara de café	20	1	0
Caipirinha com açúcar	1 dose	100	218	27
Capuccino em pó tradicional	2 colheres de sopa	20	81	15
Capuccino em pó chocolate	2 colheres de sopa	20	81	15
Capuccino em pó diet	2 colheres de sopa	14	64	7
Capuccino em pó light	2 colheres de sopa	14	49	8
Cerveja	1 lata	335	137	12

Bebidas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Cerveja Bock®	1 lata	335	174	13
Cerveja sem álcool	1 lata	335	89	15
Chá com limão®	1 copo	200	74	18
Chá sem açúcar	1 xícara	200	2	0
Cidra	1 dose	100	40	10
Coca cola®	1 copo	200	78	20
Coca cola light / zero®	1 copo	200	0	0
Conhaque	1/2 copo	100	231	0
Champagne	1 taça	100	85	12
Fanta Laranja®	1 copo	200	108	29
Fanta Laranja diet®	1 copo	200	0	0
Gatorade®	1 copo	200	46	12
Gim	1 dose	55	150	22
Laranjada	1 copo	200	71	17
Licor	1 dose	30	103	8
Limonada sem açúcar	1 copo	200	10	3
Martini	1 taça	50	135	19
Nesquik pó Nestlé®	1 colher de sopa	16	61	13
Novomilk chocolate® (pó)	1 colher de sopa	15	64	10
Ovomaltine®	1 colher de sopa	14	55	11
Refresco comum com açúcar	1 copo	200	56	14

Bebidas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Refresco diet Clight®	1 copo	200	5	0
Refrigerante comum (média)	1 copo	200	88	22
Refrigerante diet (média)	1 copo	200	1	0
Saquê	1 dose	50	63	3
Suco Ades® (média)	1 copo	200	88	20
Suco light Ades® (média)	1 copo	200	32	7
Suco artificial	1 copo	200	56	14
Suco artificial diet	1 copo	200	3	0
Suco de abacaxi sem açúcar	1 copo	200	108	26
Suco de açaí com xarope	1 copo	200	365	60
Suco de acerola sem açúcar	1 copo	200	25	5
Suco de caju sem açúcar	1 copo	200	11	3
Suco de laranja sem açúcar	1 copo	200	90	21
Suco de maçã	1 copo	200	100	22
Suco mamão c/ laranja s/ açúcar	1 copo	200	110	26
Suco de melancia sem açúcar	1 copo	200	88	19
Suco de melão sem açúcar	1 copo	200	33	6
Suco de morango sem açúcar	1 copo	200	43	9
Suco de pêssego	1 copo	200	32	7
Suco Mais® (média)	1 copo	200	105	26
Suco light Mais® (média)	1 copo	200	32	8

Bebidas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Suco Mc Laranja®	1 copo	300	160	34
Suco Tang®	1 copo	200	84	21
Suco Maguary® sem açúcar	1 copo	200	14	3
Sustagem®	1 colher de sopa	18	70	12
Vinho branco seco	1 taça	80	53	0
Vinho branco suave	1 taça	80	70	10
Vinho tinto seco	1 taça	80	58	1
Vitamina com leite/fruta/açúcar	1 copo	200	133	22
Vitamina c/ leite/fruta s/ açúcar	1 copo	200	105	15
Vodka	1 medida	30	70	0
Whisky	1 dose	50	120	0

Frutas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Abacate	1/4 unidade pequena	92	148	7
Abacaxi	1 fatia média	75	37	9
Açaí com xarope, suco	1 copo	300	547	90
Açaí com banana, granola e mel	1 pote pequeno	200	492	84
Acerola	1 unidade pequena	12	4	1
Acerola polpa congelada	1 saquinho	100	31	7
Ameixa vermelha	1 unidade média	42	23	5
Ameixa preta seca	1 unidade média	5	12	3
Amora	16 unidades médias	128	64	13
Banana (média)	1 unidade média (sem casca)	55	51	13
Banana à milanesa	1 unidade média	100	185	24
Cajá-manga	1 unidade média	55	25	6
Caju	1 unidade média	120	55	14
Caqui	1 unidade pequena	85	66	17
Carambola	1 1/2 unidades	100	33	8
Cereja	1 unidade média	4	3	1
Coco da Bahia	1 pedaço médio	40	142	6
Damasco seco	1 unidade média	7	17	4
Figo fresco	1 unidade grande	70	52	13
Framboesa	1 unidade média	15	9	2
Fruta-do-conde, ata ou pinha	1 unidade média	60	58	15

Frutas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Goiaba	1 unidade média	100	51	12
Graviola polpa congelada	1 saquinho	100	38	10
Jabuticaba	10 unidades	50	25	5
Jaca	1 bago médio	12	12	3
Jambo	1 unidade média	40	22	5
Jamelão	1/2 xícara	50	40	10
Kiwi	1 unidade média	76	46	11
Laranja	1 unidade média	100	47	12
Lima	1 unidade média	100	44	9
Maçã	1 unidade pequena	80	47	12
Mamão	1 fatia média	160	62	16
Manga	1 unidade média	140	91	21
Maracujá	1 unidade média	45	44	10
Melancia	1 fatia média	200	50	12
Melão	1 fatia grande	115	37	8
Mexerica	1 unidade média	135	59	15
Morango	8 unidades grandes	160	48	11
Nectarina	1 unidade média	100	49	12
Nêspera	1 unidade grande	40	17	5
Pequi refogado	4 unidades médias	70	23	1
Pêra	1 unidade média	100	59	15

Frutas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Pêssego	1 unidade média	60	21	6
Pitanga	1/2 xícara	35	14	3
Romã	1 unidade	50	28	7
Salada de frutas	1 copo pequeno cheio	150	79	19
Tamarindo	1 colher de sopa cheia	12	33	9
Tangerina	1 unidade média	135	67	15
Umbu polpa congelada	1 saquinho	100	34	9
Uva	10 gomos médios	80	57	14
Uva passa	1 colher de sopa cheia	18	57	14

Arroz, Massas e Farinhas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Amido de milho	1 colher de sopa cheia	20	72	18
Angu	1 colher de sopa	35	22	4
Arroz à grega	1 colher de sopa	25	35	7
Arroz carreteiro	1 colher de sopa	25	38	3
Arroz com lentilha	1 colher de sopa	20	34	5
Arroz com pequi	1 colher de sopa	30	50	8
Arroz branco	1 colher de sopa	25	31	5
Arroz integral	1 colher de sopa	25	19	4
Canelone ricota c/ espinaf. ao m. branco	1 unidade média	30	50	2
Capelete de carne/frango	1 escumadeira	50	141	26
Cup Noodles®	1 unidade comercial	64	300	38
Espaguete ao sugo	1 escumadeira	110	112	24
Farinha de centeio integral	1 colher de sopa	15	50	11
Farinha de mandioca	1 colher de sopa	16	57	14
Farinha de milho	1 colher de sopa	16	58	12
Farinha de rosca	1 colher de sopa cheia	15	59	11
Farinha de soja	1 colher de sopa cheia	15	65	5
Farinha de trigo	1 colher de sopa	20	74	16
Fécula de batata	1 colher de sopa cheia	20	66	16
Fubá	1 colher de sopa	20	72	15
Lasanha	1 colher de sopa	50	68	6

Arroz, Massas e Farinhas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Macarrão Nissin Miojo®	1 pacote comercial	90	355	42
Macarronada	1 colher de sopa	25	32	6
Milharina®	1 colher de sopa	20	71	15
Mucilon de arroz®	1 colher de sopa	9	34	8
Mucilon de milho®	1 colher de sopa	9	33	8
Nhoque de batata	1 colher de sopa	30	35	6
Panqueca	1 unidade média	80	130	12
Polenta	1 colher de sopa	35	36	8
Polvilho	1 colher de sopa	15	53	13
Purê de batatas	1 colher de sopa	25	27	4
Ravióli de carne	1 escumadeira	50	141	25
Tapioca com queijo e coco	1 unidade média	100	430	62
Tapioca	1 unidade pequena	50	174	43

Pães, Biscoitos, Cereais e Bolos	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
All Bran Original Kellogg's®	1/2 copo (10g Fibras)	31	80	23
Aveia em flocos	1 colher de sopa	15	58	9
Barra de cereais (média)	1 unidade	25	97	18
Barra de cereais diet (média)	1 unidade	25	67	15
Barra de cereais light (média)	1 unidade	25	75	16
Biscoito água	1 unidade	5	23	3
Biscoito água e sal	1 unidade	7	29	5
Biscoito amanteigado	1 unidade	4	26	3
Biscoito Champanhe	1 unidade	8	32	6
Biscoito Cream cracker®	1 unidade	7	29	5
Biscoito de Leite diet	1 unidade pequena	3	12	2
Biscoito de maisena	1 unidade	5	23	4
Biscoitão de polvilho	1 unidade	20	110	14
Biscoito de polvilho (rosquinha)	1 unidade	3	13	2
Biscoito frito salgado	3 unidades	50	214	26
Biscoito Maria®	1 unidade	5	23	4
Biscoito recheado	1 unidade	13	61	9
Biscoito recheado diet	1 unidade pequena	10	37	8
Biscoito Salpet®	1 unidade	2,5	12	2
Biscoito tipo sequilhos	1 unidade pequena	3	13	2
Biscoito Club Social® (média)	1 pacotinho	28	134	18

Pães, Biscoitos, Cereais e Bolos	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Biscoito tipo cookies (média)	1 unidade	10	47	7
Biscoito tipo cookies diet	1 unidade	10	43	7
Biscoito waffer	1 unidade	7	40	5
Biscoito waffer diet	1 unidade	7	39	4
Bisnaguinha	1 unidade	20	60	11
Bolinho de chuva	1 unidade pequena	20	54	8
Bolo de festa (recheio/ cobertura)	1 fatia média	100	320	54
Bolo de festa diet	1 fatia média	80	220	20
Bolo simples sem cobertura	1 fatia média	40	143	21
Bolo simples sem cobertura diet	1 fatia média	40	103	14
Bolo de aipim	1 fatia média	40	130	19
Bolo de chocolate	1 fatia média	40	164	22
Bolo de côco	1 fatia média	40	133	21
Bolo de milho	1 fatia média	40	124	18
Bolo recheado light Suavipan®	1 unidade	40	117	18
Broa de fubá/milho	1 fatia média	60	154	30
Cereais diet (média)	3/4 de xícara	40	90	17
Cereal matinal de milho s/ açúcar	1 xícara média	40	146	33
Cereal matinal de milho c/ açúcar	1 xícara média	40	151	36
Chocotone	1 fatia grande	60	240	33
Chocotone diet	1 fatia grande	60	180	26

Pães, Biscoitos, Cereais e Bolos	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Corn Flakes Kellogg's®	1 xícara	30	108	24
Creme de arroz/milho cozido	1 colher de sopa	33	26	4
Creme de baun/choc/coco/caramel	1 colher de sopa	33	37	7
Cremsgema Tradicional®	1 colher de sopa	20	72	18
Croissant	1 unidade média	40	162	18
Crouton	1 colher de sopa	10	35	6
Farelo de aveia	1 colher de sopa	9	28	4
Farelo de trigo	1 colher de sopa	18	39	12
Farinha Láctea®	1 colher de sopa cheia	20	83	15
Germe de trigo	1 colher de sopa cheia	10	37	4
Granola sem açúcar	1 colher de sopa	11	42	8
Muffin (média)	1 unidade	30	121	17
Musli®	1 colher de sopa	14	52	11
Nesfit®	3/4 xícara	30	110	23
Neston®	1 colher de sopa	8	28	6
Panetone (média)	1 fatia grande	60	216	33
Panetone diet (média)	1 fatia grande	60	150	28
Pão de batata simples	1 unidade	50	137	29
Pão de centeio	1 pedaço médio	50	179	32
Pão de forma	1 fatia	25	70	14
Pão de forma light	1 fatia	25	50	9

Pães, Biscoitos, Cereais e Bolos	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Pão de forma integral	1 fatia	25	58	11
Pão de hambúrguer	1 unidade	70	188	40
Pão de leite	1 fatia	21	61	11
Pão de mel	1 unidade pequena	15	37	8
Pão de mel com chocolate Pan®	1 unidade	15	65	10
Pão de milho	1 unidade	70	200	42
Pão de queijo	1 unidade grande	40	109	14
Pão de queijo	1 unidade pequena	10	27	4
Pão doce	1 unidade	50	134	28
Pão francês	1 unidade	50	143	28
Pão tipo ciabatta	1 fatia grande	50	125	24
Pão tipo hot dog	1 unidade	55	150	29
Pão italiano	1 fatia	50	136	25
Pão sírio	1 unidade média	58	158	33
Pão sovado	1 fatia média	50	155	31
Rocamble Pullman®	1 pedaço médio	80	294	48
Rocamble de doce de leite	1 pedaço médio	80	232	45

Pães, Biscoitos, Cereais e Bolos	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Sucrilhos®	1 copo pequeno cheio	38	139	35
Torrada de pão francês	1 unidade pequena	10	29	5
Torrada industrializada	1 unidade	8	28	6
Trigo para kibe	1 colher de sopa	15	51	11
Trigo em grão	1 colher de sopa cheia	25	91	20

Carnes, Ovo e Derivados	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Almôndega de carne frita	1 unidade pequena	30	82	4
Atum em água	1 lata (drenado)	120	127	0
Atum em óleo	1 lata (drenado)	120	200	0
Atum fresco cru	1 filé grande	100	118	0
Bacalhoda	1 colher de sopa	30	51	2
Bacon	1 fatia pequena	10	89	0
Bife à milanesa	1 unidade	100	283	11
Bife à parmegiana	1 unidade	150	490	13
Bife de fígado grelhado	1 unidade grande	100	225	4
Bife frito (média)	1 unidade	100	297	0
Bife de boi grelhado (média)	1 unidade média	100	225	0
Blanquet de Peru	1 fatia pequena	10	13	0
Camarão frito	1 colher de sopa (4 und)	20	37	0
Caranguejo	1/2 unidade média	100	87	0
Carne assada	1 fatia pequena	60	163	0
Carne de boi cozida	1 colher de sopa	30	56	0
Carne de frango cozida	1 pedaço	60	103	0
Carne de boi moída	1 colher de sopa	25	73	0
Carpaccio de Carne	1 fatia média	30	86	0
Clara de ovo	1 unidade	30	15	0
Costela de porco assada	1 pedaço	115	462	0

Carnes, Ovo e Derivados	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Coxa de frango	1 unidade média	50	187	21
Filé de frango grelhado	1 unidade média	100	159	0
Gema de ovo	1 unidade	20	72	0
Gemada	1 colher de sopa	15	32	5
Hambúguer (média)	1 unidade	56	117	3
Língua de boi cozida	1 fatia média	30	71	0
Lingüiça calabresa	1 gomo	60	295	0
Lingüiça de frango	1 gomo	60	101	0
Lingüiça vaca/porco	1 gomo	60	230	0
Lombo de porco assado	1 fatia média	120	252	0
Mc Nuggets®	4 unidades	-	140	7
Mortadela	1 fatia média	15	47	0
Nuggets® (média)	1 unidade	26	64	4
Omelete simples	1 unidade (1 ovo)	65	111	0
Ovo cozido	1 unidade	45	67	0
Ovo de codorna	1 unidade	10	16	0
Peito de frango cozido	1/2 unidade	90	155	0
Peixe grelhado	1 posta ou 1 filé	100	180	0
Pernil de porco assado	1 bife médio	100	262	0
Presunto de peru	1 fatia	20	21	0
Presunto de porco	1 fatia	20	36	0

Carnes, Ovo e Derivados	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Presunto magro	1 fatia	25	35	0
Salame	1 fatia média	20	50	0
Salame tipo italiano	1 fatia	5	13	0
Salmão	1 filé pequeno	100	117	0
Salsicha comum	1 unidade	35	116	0
Salsicha de frango Sadia®	1 unidade média	35	74	1
Salsicha de peru light Sadia®	1 unidade média	35	58	1
Salsichão	1 unidade média	100	312	3
Sardinha em óleo	1 lata (drenado)	83	103	0
Sashimi de atum	1 unidade média	20	23	0
Sashimi de salmão	1 unidade média	20	23	0

Óleos e Gorduras	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Azeite de dendê	1 colher de sopa	8	70	0
Azeite de oliva	1 colher de sopa	8	71	0
Banha de porco	1 colher de chá	5	45	0
Maionese	1 ponta de faca	5	25	0
Maionese light	1 ponta de faca	5	17	0
Manteiga	1 ponta de faca	5	35	0
Margarina	1 ponta de faca	5	37	0
Margarina light	1 ponta de faca	5	17	0
Óleo vegetal (média)	1 colher de sobremesa	5	42	0
Patê (média)	1 colher de chá	8	32	0

Doces	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Abacaxi em calda	1 fatia média	64	78	19
Açúcar comum	1 colher de sopa rasa	15	58	15
Açúcar mascavo	1 colher de sopa rasa	11	41	11
Adoçante em pó Tal & Qual®	1 colher de sopa	10	37	9
Alfajor Toddy®	1 unidade média	50	190	33
Ambrosia	1 colher de sopa rasa	25	50	10
Amendocrem®	1 colher de sopa cheia	37	227	8
Amendoim caramelizado	1 pacote pequeno	20	94	15
Arroz doce	1 taça de sobremesa	100	169	33
Baba de moça	1 colher de sopa cheia	30	150	26
Bala de caramelo (média)	1 unidade	5	20	4
Bala de jenipapo	1 unidade	9	25	6
Bala Freegels®	5 unidades	20	76	19
Bala Mentex®	1 unidade	3	11	3
Banana caramelada	1 unidade média	100	229	59
Bananada	1 unidade média	40	115	27
Bananada diet	1 fatia média	20	65	15
Bananinha	1 unidade	17	60	14
Bananinha diet	1 tablete	39	127	29
Beijinho	1 unidade pequena	6	25	3
Beiju com côco	1 unidade grande	125	622	77

Doces	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Bolo Petit Gateau	1 unidade	50	226	51
Bolo Petit Gateau light	1 unidade	50	156	14
Bomba de chocolate	1 unidade pequena	30	47	4
Bombom Alpino®	1 unidade	15	85	8
Bombom Amandita Lacta®	1 unidade	8	40	5
Bombom Chokito®	1 unidade	32	141	24
Bombom Ouro Branco®	1 unidade	22	117	13
Bombom Sonho de Valsa®	1 unidade	22	118	14
Brigadeiro	1 unidade pequena	10	36	6
Brigadeiro diet	1 unidade pequena	10	25	4
Cacau em pó	1 colher de sopa	13	53	7
Cajuzinho	1 unidade pequena	12	44	6
Calda de caramelo	1 colher de sopa	10	31	7
Calda de chocolate	1 colher de sopa	10	31	5
Calda de morango	1 colher de sopa	10	30	7
Canjica doce	1 concha média	120	126	23
Canjica doce diet	1 concha média	120	86	13
Caramelo diet Hué®	1 unidade	6	23	4
Chantilly	1 colher de sopa	25	92	3
Chiclete Bubbalo®	1 unidade	5	16	4
Chiclete de hortelã	1 unidade	4	12	3

Doces	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Chiclete Trident®	1 unidade	1,5	3	1
Chocolate ao leite	1 barra pequena	30	160	18
Chocolate ao leite diet	1 barra pequena	30	157	13
Chocolate Batom®	1 unidade	30	168	18
Chocolate Bis®	1 unidade	7	37	5
Chocolate com castanha	1 barra pequena	30	164	16
Chocolate Diamante Negro®	1 barra pequena	30	156	19
Chocolate Galak®	1 barra pequena	30	169	15
Chocolate meio amargo	1 unidade pequena	50	256	28
Chocolate Talento®	1/4 de barra	25	137	13
Chocolate Talento diet®	1 barrinha	25	129	12
Churros com doce de leite	1 unidade	100	322	44
Cocada	1 unidade pequena	50	185	28
Cocada diet	1 tablete	25	93	10
Curau	1 porção pequena	100	103	16
Doce de abóbora	1 colher de sopa cheia	40	83	18
Doce de banana em calda	1 colher de sopa cheia	48	39	9
Doce de batata doce	1 colher de sopa cheia	40	96	24
Doce de cidra	1 colher de sopa	50	81	20
Doce de leite	1 colher de sopa cheia	40	116	22
Doce de leite diet	1 colher de sopa cheia	40	122	16

Doces	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Doce de leite com coco diet	1 fatia pequena	20	80	10
Doce de mamão verde	1 colher de sopa cheia	40	78	19
Doce de mamão diet	1 colher de sopa	20	15	3
Figo cristalizado	1 unidade média	55	171	41
Figo enlatado em calda	1 unidade	60	110	30
Figo em calda diet	1 unidade pequena	20	15	2
Flan de baunilha	1 potinho	100	93	15
Flan de baunilha diet	1 potinho	100	42	8
Frutas cristalizadas	1 colher de sopa	20	61	16
Gelatina (média)	1 potinho	100	62	13
Gelatina diet (média)	1 potinho	100	9	0
Geléia de mocotó	1 colher de sopa cheia	40	61	14
Geléia de frutas (média)	1 ponta de faca	5	13	4
Geléia de frutas diet (média)	1 ponta de faca	5	2	1
Glucose de milho	1 colher de sopa cheia	15	43	11
Goiabada	1 fatia pequena	40	100	26
Goiabada diet	1 fatia pequena	40	23	5
Leite condensado	1 colher de sopa	15	49	8
Leite condensado diet	1 colher de sopa	15	41	7
Manjar branco c/ ameixa calda	1 porção	100	157	30
Manjar pronto Royal®	1 porção	100	109	20

Doces	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Maria mole Nutritional®	1 porção	44	165	29
Marmelada	1 fatia pequena em corte	40	100	26
Marron-glacê	1 fatia pequena em corte	40	100	26
Marshmallow	1 colher de sopa cheia	40	113	27
Mc Casquinha®	1 unidade	-	200	32
Mc Choco Mac®	1 unidade	-	240	31
Mc Colosso®	1 unidade	-	283	48
McFlurry M&M®	1 unidade	-	445	73
Mc Mix M&M®	1 unidade	-	370	50
Mc Sundae caramelo®	1 unidade	-	306	48
Mc Sundae chocolate®	1 unidade	-	299	42
Mc Sundae morango®	1 unidade	-	286	46
McShake morango/chocolate®	1 copo pequeno	300	235	40
McShake morango/chocolate®	1 copo grande	500	411	70
Mc Top Sundae chocolate®	1 unidade	-	482	69
Mc Torta de banana®	1 unidade	-	210	32
Mc Torta de maçã®	1 unidade	-	220	30
Mel	1 colher de sopa	15	46	12
Merengue	1 colher de sopa cheia	25	95	23
Milkshake (média)	1 copo	290	336	55
Mousse de chocolate	1 colher de sopa	25	94	8

Doces	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Mousse de maracujá	1 colher de sopa	35	99	11
Nutella®	1 colher de sopa	20	106	11
Ovo de páscoa (média)	1 pedaço médio	45	96	14
Paçoquinha	1 unidade	30	125	21
Paçoquinha diet	1 unidade	20	103	8
Pamonha doce	1 unidade grande	160	274	51
Pavê de amendoim	1 colher de sopa cheia	37	120	9
Pavê de chocolate	1 colher de sopa	35	63	7
Pavê de fruta	1 colher de sopa	25	82	7
Pé de moleque	1 unidade média	20	90	14
Pé de moleque diet Hué®	1 tablete	25	85	13
Pêssego enlatado em calda	1 metade	30	19	5
Pêssego enlatado em calda diet	1 metade	30	13	3
Picolé Chicabon®	1 unidade	63	106	19
Picolé Chokito®	1 unidade	50	156	14
Picolé de côco	1 unidade	63	91	16
Picolé de fruta Kibon®	1 unidade	63	66	16
Picolé de limão	1 unidade	58	54	14
Picolé Tablito®	1 unidade	65	241	17
Pipoca doce	1 saco peq. ou 1 xícara	15	71	15
Pipoca doce industrializada	1 xícara	20	77	17

Doces	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Pirulito	1 unidade	20	76	19
Pudim industrializado	1 colher de sopa	40	41	7
Pudim industrializado diet	1 colher de sopa	40	19	4
Pudim leite condensado	1 colher de sopa cheia	50	108	17
Quindim	1 unidade pequena	20	55	9
Rabanada	1 unidade média	60	187	21
Rapadura	1 pedaço pequeno	30	112	28
Sagu em vinho	1 colher de sopa	20	29	6
Sorvete light	1 bola	60	62	10
Sorvete (média)	1 bola média	80	161	19
Sorvete diet (média)	1 bola média	60	62	10
Strudel de banana	1 fatia média	100	390	67
Sundae Kibon®	1 unidade	145	266	41
Suspiro	1 unidade média	10	26	6
Torta cheesecake c/ calda de fruta	1 fatia média	85	229	26
Torta de limão	1 fatia pequena	60	237	30
Torta de maçã	1 fatia média	85	191	32
Trufa de chocolate	1 unidade grande	30	140	15

Feijões, Oleaginosas, e Sementes	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Amêndoa	10 unidades	1	60	3
Amendoim torrado	1 colher de sopa	17	108	3
Amendoim Japonês	1 colher de sopa	20	100	8
Avelã	10 unidades	10	70	2
Caldo de feijão	1 concha média	150	254	16
Castanha de caju	10 unidades	30	170	10
Castanha do Pará	3 unidades	12	77	2
Ervilha enlatada	1 colher de sopa	27	30	6
Ervilha vagem cozida	1 colher de sopa	30	24	4
Feijão comum (média)	1 colher de sopa	17	14	3
Grão de bico	1 colher de sopa	22	36	6
Lentilha	1 colher de sopa	18	21	4
Pistache	1/2 xícara	64	400	10
Proteína texturizada de soja	1 colher de sopa	10	34	3
Nozes	1 unidade	5	35	1
Soja	1 colher de sopa	20	35	2
Tremoço	1 colher de sopa	22	16	4

Salgados, Sanduiches e Fast-Foods	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Baconitos®	1 pacote pequeno	55	259	34
Batata Chips Ruffles®	1 pacote pequeno	55	302	25
Beirute de frango	1 unidade	240	470	34
Big Bob® Frango	1 unidade	-	621	47
Big Bob® Carne	1 unidade	-	535	43
Big Bob Junior®	1 unidade	-	404	38
Big Mac®	1 unidade	-	504	41
Big Tasty®	1 unidade	-	843	45
Bob's Frango®	1 unidade	-	647	60
Bob's Picanha®	1 unidade	-	734	55
Bob's Burguer®	1 unidade	-	344	34
Bolinha de queijo	1 unidade pequena	10	27	3
Cachorro quente simples	1 unidade	125	377	29
Cheddar Mc Melt®	1 unidade	-	507	33
Cheeseburger (média)	1 unidade	140	358	40
Cheeseburger Bob's® Carne	1 unidade	-	300	32
Cheeseburger Bob's® Frango	1 unidade	-	316	34
Cheetos®	1 pacote pequeno	55	274	37
Chicken Classic Crispy®	1 unidade	-	490	52
Chicken Classic Grill®	1 unidade	-	425	44
Chicken Club Crispy®	1 unidade	-	610	54

Salgados, Sanduiches e Fast-Foods	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Chicken Club Grill®	1 unidade	-	545	46
Chicken Lemon Crispy®	1 unidade	-	454	54
Chicken Lemon Grill®	1 unidade	-	389	46
Coxinha de frango	1 unidade grande	50	187	20
Coxinha de frango (festa)	1 unidade (festa)	10	37	4
Croquete de carne	1 unidade média	25	86	9
Doritos®	1 pacote pequeno	55	269	31
Double Cheddar Bob's®	1 unidade	-	476	36
Double Cheeseburg Bob's® Frango	1 unidade	-	476	36
Double Cheeseburg Bob's® Carne	1 unidade	-	444	33
Double Grill Bacon Bob's®	1 unidade	-	980	60
Empada	1 unidade média	55	256	19
Empada (festa)	1 unidade festa	12	56	4
Enroladinho de salsicha	1 unidade festa	18	53	2
Esfiha grande (média)	1 unidade média	80	203	29
Esfiha aberta	1 unidade média	60	78	11
Fandangos®	1 pacote pequeno	55	253	41
Franfilé Bob's®	1 unidade	-	376	30
McCheeseburger®	1 unidade	-	310	32
McChicken®	1 unidade	-	454	40
McChicken Junior®	1 unidade	-	365	36



Preparações	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Acarajé	1 unidade média	100	289	19
Baião de Dois	1 colher de sopa	25	34	5
Bobó de camarão	1 colher de sopa	28	46	6
Bolinho de aipim com carne seca	1 unidade média	45	86	12
Bolinho de arroz	1 unidade média	40	110	17
Bolinho de bacalhau	1 unidade pequena	7	20	2
Buchada de Bode	1 porção	100	129	5
Caldo verde	1 concha média	130	79	7
Canelone à bolonhesa	1 unidade média	45	76	5
Canja de galinha	1 concha média	130	110	12
Caruru (prato baiano)	1 colher de sopa	30	40	2
Charuto de folha de uva	1 unidade	15	15	1
Charuto de repolho	1 unidade	15	10	1
Cuscuz de milho	1 pedaço pequeno	115	180	36
Cuscuz paulista	1 pedaço pequeno	100	142	22
Dobradinha	1 colher de sopa	35	44	0
Empadão	1 fatia média	110	513	37
Estrogonofe de Carne / Frango	1 colher de sopa	20	43	0
Farofa	1 colher de sopa	15	58	12
Farofa com lingüiça	1 colher de sopa cheia	15	54	7
Feijão tropeiro	1 colher de sopa	15	49	7

Preparações	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Feijoada caseira	1 concha média	225	346	24
Maionese de Legumes	1 colher de sopa cheia	38	51	6
Mingaus (média)	1 colher de sopa cheia	37	50	8
Molho à bolonhesa	1 colher de sopa	22	19	1
Molho branco	1 colher de sopa	35	45	3
Molho de tomate	1 colher de sopa	20	8	1
Molho madeira	1 colher de sopa	20	17	1
Molho tártaro	1 colher de sopa	30	163	10
Molho vinagrete	1 colher de sopa	30	30	1
Pamonha	1 unidade grande	160	253	51
Papinha de bebê doce (média)	1 pote	155	141	33
Papinha de bebê salgada (média)	1 pote	155	119	12
Pipoca salgada	1 saco pequeno ou 1 xícara	15	74	8
Pirão	1 colher de sopa	30	36	9
Pizza de calabresa	1 fatia grande	120	319	28
Pizza de mussarela	1 fatia grande	130	361	28
Pizza portuguesa	1 fatia grande	160	315	30
Risoto de frango	1 colher de sopa	25	45	6
Risoto milanês Maggi®	1 colher de sopa	25	29	6
Salpicão de frango	1 colher de sopa	25	47	2
Sopa Canja	1 concha média	130	110	12

Preparações	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Sopa creme de cebola Knorr®	1 concha média	130	32	6
Sopa creme de ervilha Knorr®	1 concha média	130	40	5
Sopa creme de galinha Maggi®	1 concha média	130	30	4
Sopa de ervilha	1 concha média	130	126	20
Sopa de ervilha com bacon	1 concha média	130	169	20
Sopa de feijão com macarrão	1 concha média	130	211	30
Sopa de legumes	1 concha média	130	73	12
Sopa de legumes com carne	1 concha média	130	100	8
Sopa de legumes/carne/macarrão	1 concha média	130	104	16
Sufilê de espinafre	1 colher de sopa	55	33	3
Sufilê de legumes	1 colher de sopa	55	70	5
Sufilê de queijo	1 pedaço pequeno	70	80	4
Sushi	1 unidade média	20	27	5
Tabule	1 colher de sopa	40	40	7
Torta de frango	1 fatia média	100	198	15
Torta de liquidificador	1 fatia pequena	30	90	10
Tutu de feijão	1 colher de sopa	35	40	5
Vatapá	1 unidade	100	126	9
Yakisoba	1 colher de sopa	35	51	4

Outros	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Alcaparra	1 colher de sopa	27	10	0
Azeitona	1 unidade	4	5	0
Caldo de carne/galinha Knorr®	1 tablete	23	33	1
Carbup Gel®	1 sachê	25	70	17
Catchup	1 colher de sopa	10	10	3
Caviar	1 porção	100	252	4
Champignon em conserva	1 colher de sopa	10	2	0
Coco ralado industrializado	1 colher de sopa	6	42	1
Cogumelo seco shitake	1 colher de sopa	15	44	11
Diet Shake®	1 porção	30	109	21
Homus	1 colher de sopa	30	94	14
Kani Kama (cru)	1 unidade	20	16	0
Leite de coco Sococo®	1 colher de sopa	15	38	0
Leite de coco light Sococo®	1 colher de sopa	15	19	0
Molho inglês	1 colher de sopa	6	6	0
Molho shoyu	1 colher de sopa	6	3	0
Molho de mostarda	1 sachê ou 1 colher de sopa	10	7	0
Mostarda	1 colher de sopa	20	3	0
Nan 1 Nestlé®	1 medida	4	22	2,5
Nan 2 Nestlé®	1 medida	4	19	2,5
Sal refinado	1 sachê	1	0	0
Tofu	1 pedaço	30	22	0

## Nota dos autores

### Considerações importantes

A gramatura e as medidas caseiras utilizadas como referência nesta tabela são fruto de pesquisa em diversas tabelas de composição alimentar disponíveis no Brasil e no exterior. O nosso objetivo foi aproximar o máximo possível dos valores reais de peso e gramas de carboidratos de todos os alimentos. No entanto, podem existir pequenas divergências ao se comparar os valores apresentados aqui, com alguma outra referência específica. Por exemplo, uma colher de sopa de açúcar pode ter 15g de peso em uma tabela e 24g em outra em função do padrão de rasa ou cheia e isso, conseqüentemente, vai mudar a quantidade de carboidratos referenciados na tabela. O mesmo pode acontecer para o tamanho das porções, como frutas, por exemplo. Optamos por colocar a média dos diferentes tamanhos de alimentos. Exemplo: a fruta banana possui 6 subespécies diferentes com tamanhos diferentes. Podem-se encontrar bananas de 30 a 100 g de peso e a quantidade de carboidratos vai variar proporcionalmente. Neste caso adotamos como uma banana média contendo 55g de peso (sem casca) e 13g de CHO.

**O mais importante é observar as medidas caseiras da tabela que estiver sendo utilizada como referência para o tratamento juntamente com o peso. Em caso de dúvidas, pesar o alimento em questão para obter uma noção do tamanho da porção correta referenciada na tabela.**

Anotações \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Referências

- Philippi, ST.** Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional. São Paulo: Coronário, 2ª Ed., 2002.
- Pinheiro ABV, Lacerda EMA, Benzecry EH, et al.** Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. São Paulo: Atheneu, 5ª Ed., 2008.
- American Diabetes Association – Position Statement.** Standards of medical care in diabetes - 2010. Diabetes Care, 33 (Suppl 1), 2010.
- Franz, MJ; Bantle, JP; Beebe, CA; et al.** Evidence-based nutrition principles and recommendations for the treatment and prevention of diabetes and related complications. Diabetes Care, 2003; 26 (Suppl1).
- Food and Agriculture Organization.** Carbohydrates in human nutrition: report of a joint FAO/WHO expert consultation. Rome; 1998.
- Foster-Powell K, Holt SH, Brand-Miller JC.** International table of glycemic index and glycemic load values: 2002. American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 76, (1), 5-56, 2002.
- Sociedade Brasileira de Diabetes, Departamento de Nutrição e Metabologia.** Manual oficial de contagem de carboidratos para profissionais de saúde. Rio de Janeiro: Dois C, 2009.
- Lima, DM; Colugnati, FAB; Padovani, RM; et al.** Tabela brasileira de composição de alimentos - Versão II. Campinas-SP: NEPA/UNICAMP, 2ª Ed., 2006.

Novo Nordisk Farmacêutica do Brasil Ltda.  
Av. Francisco Matarazzo, 1.500 - 13º Andar  
CEP 05001-100 - São Paulo/SP - Brasil  
® Marca Registrada Novo Nordisk A/S  
© 2010 Novo Nordisk Farmacêutica do Brasil Ltda  
[www.novonordisk.com.br](http://www.novonordisk.com.br)  
Disk Novo Nordisk: 0800 14 44 88

