

LISTA DE SUBSTITUIÇÃO DE ALIMENTOS

Grupo de Alimentos	Quantidade	Medidas Caseiras
Cereais		
All bran	27g	3 col sopa
Arroz a grega	50g	2 col sopa ch
Arroz cozido	50g	2 col sopa ch
Arroz integral	20g	1 col sopa ch
Aveia em flocos	15g	1 col sopa
Biscoito cream cracker	21g	3 und
Biscoito maizena	20g	4 und
Broa de milho	30g	1 ft peq
Corn flakes	20g	5 col sopa
Germe de trigo	14g	2 col sobremesa ch
Granola	22g	2 col sopa
Macarrão cozido	75g	1 esc media rasa
Pão de forma	25g	1 ft
Pão de hambúrguer	35g	½ und
Pão francês s/ miolo	30g	1 und
Pão integral	25g	1 ft
Pão italiano	35g	½ und
Risoto	25g	1 col sopa
Sucrilhos	20g	4 col sopa
Sushi	20g	2 und

Vegetal C		
Batata doce cozida	90g	3 col sopa rasas/ 1 ft grande
Batata cozida	90 g	3 col sopa picada
Aipim cozido	75g	2 ½ col sopa ch picado/ 1 ½ ped peq
Batata baroa	70g	2 col sopa ch
Farinha de mandioca	24g	2 col sopa rasas
Milho verde	96g	4 col sopa/ 1 espiga pequena
Salada de maionese	38g	1 col sopa
Suflê	70g	1 pedaço peq
Vegetal B		
Abóbora cozida	36g	1 col sopa ch
Abobrinha cozida	40g	2 col sopa rasas
Alcachofra	-	2 col sopa
Aspargo em conserva	-	1 ½ col sopa
Berinjela cozida	50g	2 col sopa
Beterraba cozida	60g	3 col sopa ch
Brócolis	20g	2 col sopa
Broto de bambu	-	2 col sopa
Broto de feijão	-	2 col sopa
Cebola	50g	5 col sopa picada/ 5 ft grandes
Cenoura cozida	46g	2 col sopa ch
Chuchu cozido	60g	3 col sopa ch
Cogumelo em conserva	108g	4 col sopa picados
Couve-flor cozida	60g	2 col sopa ch/ 1 ramo médio
Palmito em conserva	100g	1 und media
Pimentão	40g	3 col sopa ch picados/ 5 ft grandes
Quiabo	40g	2 col sopa
Quiabo refogado	30g	1 ½ col sopa rasa
Frutas		
Abacaxi	100g	2 ft peq
Acerola	144g	12 und
Ameixa vermelha	96g	6 und
Banana d'água	50g	1 und peq
Banana prata	55g	1 und grande

Caqui	55g	½ und
Fruta-do-conde	50g	1 und peq
Goiaba	85g	1 und peq
Kiwi	76g	1 und
Laranja seleta	100g	1 und media
Maçã	80g	1 und peq
Mamão	150g	1 ½ ft peq
Manga espada	70g	½ und média
Maracujá	45g	1 und
Melancia	200g	1 ft média
Melão	180g	2 ft médias
Morango	140g	7 und grande
Papaia	155g	½ und
Pera	95g	½ und grande
Pêssego	110g	1 und grande
Tangerina	100g	1 und peq
Uva	72g	9 und médias

Laticínios		
Iogurte natural	140g	1 pote peq
Leite de soja com frutas	200mL	1 copo duplo (requeijão)
Leite semi-desnatado	200mL	1 copo duplo (requeijão)
Pudim de leite	65g	1 ft média
Queijo de soja (tofu)	-	4 ft médias
Queijo minas	45g	1 ft grande
Queijo prato	30g	3 fatias finas
Requeijão	45g	1 ½ col sopa ch
Sorvete c/ leite	50g	1 col sopa ch/ 1 bola peq
Carnes e Alternativos		
Almôndegas	40g	1 und
Bife rolê	40g	½ und peq
Camarão grelhado	90g	3 und médias
Carne de siri	100g	1 col sopa rasa
Carne moída	40g	1 col arroz rasa
Carne seca	15g	1 col sopa
Carré	30g	½ und
Chester peito	50g	1 ft
Fígado	50g	½ bife
Filé grelhado	40g	½ und peq
Frango assado coxa	60g	2 und peq
Frango assado peito	70g	½ und peq
Frango assado sobrecoxa	65g	1 und peq
Lagarto assado	75g	1 ft fina
Ovo	50g	1 und
Peixe ensopado	60g	½ posta
Peru peito	50g	1 ½ ft
Polvo refogado	80g	4 col sopa ch
Quibe assado	50g	1 ped peq
Salmão grelhado	50g	½ filé
Salsicha chester	75g	1 ½ und
Salsicha frango	75g	1 ½ und
Salsicha peru	75g	1 ½ und
Salsicha suína	50g	1 und
Strogonoff	50g	2 col sopa
Truta grelhada	100g	½ und

Leguminosas		
Ervilha cozida	23g	1 col sopa ch
Ervilha em lata	120g	4 col sopa
Feijão cozido	120g	1 ½ concha média rasa
Grão de bico	40g	2 ½ col sopa ch
Lentilha	72g	4 col sopa
Doces e Sobremesas		
Achocolatados	22g	2 col sob ch
Açúcar	20g	2 col sob rasa
Balas	-	3 und
Biscoito recheado	32g	2 und
Bolo de chocolate	30g	1 ft peq
Brigadeiro	20g	2 und peq
Chocolate	16g	1 batom/ 3 pedaços barra ao leite
Doce de abóbora com côco	40g	1 col sopa ch
Doce de banana	120g	2 ½ col sopa
Doce de mamão	40g	1 col sobremesa
Gelatina	110g	1 pote peq/ 4 ½ col sopa ch
	30g	
Geléia de frutas	40g	1 col sopa
Goiabada corte		1 ft peq
Goiabada pasta	35g	1 col sopa ch
Marmelada	40g	1 ft peq
Marrom glacê	40g	1 ft peq
Mel	30g	2 col sopa
Sorvetes s/ leite	-	2 picolés de fruta/ 2 bolas
Gorduras		
Abacate	30g	1 col sopa picado
Açaí	25g	1 col sopa
Azeite	5 mL	1 col sob
Azeitona	40g	10 und
Maionese light	24g	2 col sob rasa
Manteiga	8g	1 col chá ch
Margarina	7g	1 col sob rasa
Óleos vegetais insaturados	5 mL	1 col sob

Vegetais A: À vontade (quando crus)

Acelga, agrião, aipo, alface, alfafa, alga marinha, almeirão, chicória, couve, couve de Bruxelas, erva-doce, escarola, espinafre, folha de beterraba, jiló, maxixe, mostarda, nabo, pepino, rabanete, repolho, rúcula, salsão, taioba, tomate.

Algumas observações legais:

- Dê preferência às preparações grelhadas, assadas ou cozidas.
- As substituições somente podem ser feitas dentro do mesmo grupo.
- Temperos à vontade: sal, suco de limão, alho, cheiro-verde, vinagre, pimenta, curry, estragão, raiz-forte, salsão, gengibre, louro, hortelã, mostarda em grão, canela, cominho, tomilho, alecrim, noz-moscada.
- Água, chá, café e limonada sem açúcar estão liberados.
- Procure escolher as “guloseimas” de maneira saudável. Um exemplo: se desejar um sorvete, escolha o de fruta. Um doce, escolha uma compota que contém menos gordura. Lembre-se: a gordura é a sua maior vilã!
- Fuja das “calorias vazias”, como os refrigerantes. Caso não seja possível escolha os *diet*.