



INSTITUTO DA
Criança
COM DIABETES



manual de contagem de carboidratos



Autores:

Sandra Maria Pazzini Muttoni

Carla Rossana Molz Maria

Helena Simões Dutra de Oliveira Fulginiti

Manual de Contagem de Carboidratos

Edição nº 2

Porto Alegre

ICD

2020

APRESENTAÇÃO

O Manual de Contagem de Carboidratos do Instituto da Criança com Diabetes foi desenvolvido para pacientes e seus cuidadores, com o objetivo de auxiliar no aprendizado da contagem de carboidratos e proporcionar maior adesão à terapia nutricional.

O Método de Contagem de Carboidratos é uma das estratégias nutricionais utilizadas no tratamento do diabetes e leva em consideração a quantidade de carboidratos ingerida por refeição, pois este é o nutriente que mais afeta a glicemia. A grande vantagem da Contagem de Carboidratos é proporcionar maior flexibilidade na quantidade e na variedade dos alimentos ingeridos. Assim, o paciente aprende a contabilizar aquilo que irá ingerir e calcula a dose de insulina rápida ou ultrarrápida necessária para que a refeição seja metabolizada. Isto proporciona ao mesmo tempo maior liberdade, autonomia e satisfação ao paciente, bem como maior eficiência no controle das glicemias.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

M993m Muttoni, Sandra Maria Pazzini.
Manual de contagem de carboidratos / Sandra Maria Pazzini,
Carla Rossana Moiz Maria, Helena Simões Dutra de Oliveira
Fulginiti. – 2. ed. – Porto Alegre : ICD, 2020.
65 p. : il. color. ; 21 x 14,8 cm.

ISBN 978-65-991878-0-3.
Manual elaborado pela equipe de profissionais do Instituto da
Criança com Diabetes (ICD).

1. Nutrição. 2. Contagem de carboidratos. 3. Terapia
nutricional. 4. Diabetes mellitus. I. Maria, Carla Rossana Moiz. II.
Fulginiti, Helena Simões Dutra de Oliveira. III. Instituto da Criança
com Diabetes.

CDU 612.396

Bibliotecária Responsável: Deisi Hauenstein CRB-10/1479

Balduino Tschiedel
Diretor Presidente

SUMÁRIO

1. Introdução.....	9
2. O que são carboidratos.....	10
3. O consumo de proteínas e gorduras.....	10
4. Contagem de carboidratos por gramas.....	11
5. O que é preciso para fazer a contagem de carboidratos.....	11
6. Práticas importantes para realizar a contagem de carboidratos..	12
6.1 – Utilização de medidas caseiras.....	12
6.2 – Leitura de rótulos.....	12
6.3 – Cálculo de receitas.....	13
7. Informações usadas pela equipe de saúde na contagem de carboidratos.....	13
7.1 – Razão insulina/carboidrato.....	13
7.2 – Fator Sensibilidade.....	14
7.3 – Bolus Refeição.....	14
7.4 –Bolus Correção.....	14

SUMÁRIO

8. Usando as mãos para medir a porção dos alimentos	15
9. Busca rápida de porções alimentares e sua quantidade de carboidratos.....	20
9.1 – Grupo do arroz.....	20
9.2 – Grupo do feijão.....	20
9.3 – Grupo dos pães e cereais.....	21
9.4 – Grupo do leite e derivados.....	21
9.5 – Grupo das verduras.....	22
9.6 – Grupo dos legumes.....	22
9.7 – Grupo das oleaginosas.....	22
9.8 – Grupo das frutas.....	23
10. Tabela de alimentos.....	24
11. Referências bibliográficas.....	65



INTRODUÇÃO

A contagem de carboidratos surgiu como um método inovador e capaz de motivar os pacientes a aderirem ao tratamento, por melhorar a qualidade de vida, além de oferecer uma gama de novas possibilidades de escolhas alimentares, pois, até então, a alimentação de pessoas com diabetes era bastante restritiva. Esse método já é utilizado desde 1935, mas, a partir da década de 1990 ficou mundialmente conhecido como a melhor estratégia para quem tem diabetes.

De forma prática, é o método no qual é possível definir a quantidade de insulina rápida que deve ser aplicada, de acordo com o total de carboidratos ingeridos por refeição.

Entretanto, não podemos separar a contagem de carboidratos de uma alimentação saudável, onde todos os grupos alimentares estão presentes. O plano alimentar deve garantir que as necessidades nutricionais sejam atingidas, evitando ingestão excessiva desse nutriente e, como consequência, o ganho de peso.

O QUE SÃO CARBOIDRATOS?

Também conhecidos como açúcares, os carboidratos são a principal fonte de energia para o nosso corpo, por isso, devem representar, aproximadamente, metade de tudo o que comemos ao longo do dia. São nutrientes encontrados em praticamente todos os alimentos, principalmente em pães, bolos, arroz, grãos, massas, frutas, vegetais, sucos e leite.



O CONSUMO DE PROTEÍNAS E GORDURAS PODE SER À VONTADE?

Apesar de o carboidrato ser o foco dessa terapia, pois a sua totalidade se transforma em glicose em até 2 horas pós-refeição, não é possível ingerir proteínas e gorduras em qualquer quantidade. A ingestão de proteínas e gorduras afeta tardiamente a resposta glicêmica e em menores proporções (35 a 60% das proteínas, a partir de 3 a 4 horas após ingestão alimentar e cerca de 10% das gorduras, a partir de 5 horas).

O QUE É CONTAGEM DE CARBOIDRATOS POR GRAMAS?

É o método mais preciso e, nesse método, os gramas de carboidratos dos alimentos de cada refeição são somados, obtendo-se essas informações de tabelas e em rótulos dos alimentos. É importante lembrar: não esqueça a qualidade dos alimentos que serão escolhidos.



O QUE É PRECISO PARA FAZER CONTAGEM DE CARBOIDRATOS?

Algumas características como motivação, habilidade com cálculos (soma, divisão e multiplicação), disciplina para a busca das informações de carboidratos em tabelas, leitura de rótulos, pesagem de alimentos (opcional) e automonitorização glicêmica (no início, é ideal que mais testes sejam realizados – antes e pós-refeições) são requisitos importantes para que essa estratégia realmente dê certo.

QUE PRÁTICAS SÃO IMPORTANTES PARA A REALIZAÇÃO DA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS?

1. Utilização de Medidas Caseiras

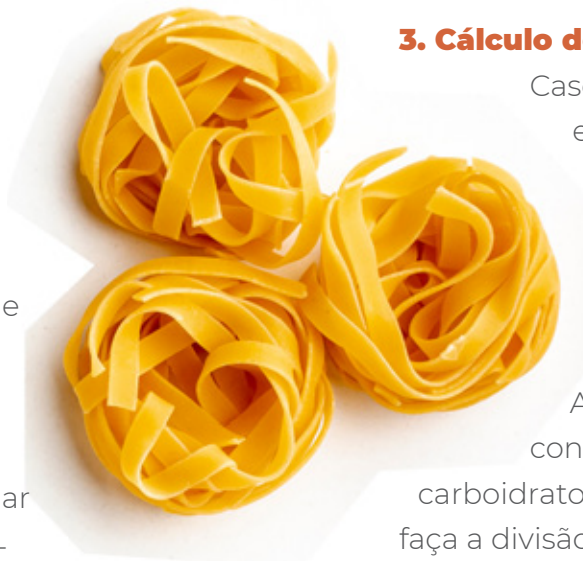
É possível realizar o método de contagem de carboidratos através de utensílios domésticos, como a colher de sopa ou a xícara. É importante entender qual medida é a referência do manual de contagem que você utiliza.

2. Leitura de Rótulos

Para que a contagem de carboidratos possa auxiliar você a alcançar o bom controle do DM, acostume-se a buscar as informações nos rótulos dos produtos industrializados. Essa informação está disponível para os consumidores desde 2001, quando a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) tornou essas informações obrigatórias.

Preste atenção, principalmente, no tamanho da porção e na quantidade de carboidratos (em gramas) descritas no rótulo, pois elas podem não representar a quantidade que será consumida. Se esse for o caso, você precisará calcular.

Para quem deseja aperfeiçoar o método da contagem de carboidratos, o uso de balanças pode ser um diferencial!



Atualmente, também existem aplicativos para celulares destinados às pessoas com diabetes que fazem contagem de carboidratos. Informe-se e use a tecnologia a seu favor!

3. Cálculo de Receitas

Caso deseje consumir algum alimento preparado em casa, o cálculo de carboidratos da receita é fundamental. Liste todos os ingredientes e a quantidade de cada um na receita e busque a informação de carboidratos. Divida o total encontrado pelo número de porções.

Atenção: se você porcionar a preparação antes do consumo, ficará mais fácil acertar a quantidade de carboidrato de cada fatia. Por exemplo: ao terminar um bolo, faça a divisão do mesmo em fatias iguais. Pegue então o total de carboidratos da receita e divida pelo número total de fatias. Ai você saberá a quantidade de carboidratos de cada fatia.

QUAIS SÃO AS INFORMAÇÕES QUE A EQUIPE DE SAÚDE UTILIZA PARA A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS?

1. Razão insulina/carboidrato

Significa quantos gramas de carboidratos uma unidade de insulina é capaz de metabolizar. Uma pessoa pode apresentar diferentes razões insulina/carboidrato ao longo do dia. Fique atento se esse for o seu caso!

2. Fator Sensibilidade

Consiste na capacidade que uma unidade (IU) de insulina rápida tem de reduzir a glicemia.

3. Bolus Refeição

Chama-se de bolus refeição a dose de insulina necessária para metabolizar o total de carboidratos ingeridos na refeição. Para a determinação desse bolus, será necessário dividir o total de carboidratos ingeridos (em gramas) pela razão insulina/carboidrato.

4. Bolus Correção

O bolus correção refere-se à dose de insulina necessária para corrigir hiperglicemias. O cálculo é feito dividindo-se a diferença entre a glicemia capilar do momento e a meta glicêmica pelo fator de sensibilidade à insulina.

A dose de insulina rápida a ser aplicada será a soma das doses de bolus refeição e bolus correção.

O que foi descrito até aqui representa o início da terapia e os dados de fator sensibilidade e razão insulina/carboidratos serão calculados pelos profissionais.

Não esqueça de agendar consultas regulares com a equipe de saúde, pois com os registros de glicemia capilar, informações da rotina alimentar e das doses aplicadas, serão possíveis ajustes que melhorarão o controle do DM.

LEMBRE-SE:

A contagem de carboidratos deve ser utilizada como uma ferramenta importante para alcançar ou manter o bom controle do diabetes, tendo sempre a alimentação saudável como referência. Não confunda com a possibilidade de realizar excessos ou transgressões alimentares de forma rotineira, pois isso acarretará ganho de peso.

Sabia que você pode usar as mãos para medir a porção dos alimentos?

Vamos explicar em que consiste a técnica das mãos para medir a porção de alimentos:





A palma da mão determina a quantidade de carne bovina ou de frango que devemos ingerir. Já os peixes podem ter a porção baseada no tamanho de toda a mão (palma da mão até a ponta do dedo médio).

O punho fechado marca o equivalente a uma porção de carboidratos como arroz, massa, batata, aipim/mandioca, polenta, feijão, milho.

A ponta do polegar ou indicador (desde o nó do dedo até a ponta da unha) equivale a uma porção das gorduras (manteiga, margarina, requeijão, maionese, óleo de soja, azeite de oliva, etc.). A porção de açúcar também pode ser medida da mesma forma.

A medida de dois dedos juntos indica a quantidade de queijo que pode ser consumida em uma refeição. As verduras e os legumes medem-se com as duas mãos juntas em forma de concha.

Uma porção de fruta seria a peça que encaixa na tua mão aberta em forma de concha.

Apesar de ser uma forma de auxílio para estimar o tamanho das porções alimentares, o uso das mãos não é o mais indicado na contagem de carboidratos. Lembre-se: o mais adequado é utilizar balança para pesar as porções dos alimentos sólidos e copo medidor (ou jarra graduada) para os líquidos.



Carne bovina



Peixe



**Castanhas e
outras frutas
oleaginosas**



Batata



**Espinafre e
outras verduras**



Frutas pequenas



Barra de chocolate



Queijo



Legumes



Macarrão



Bolo

BUSCA RÁPIDA DE PORÇÕES ALIMENTARES E SUA QUANTIDADE DE CARBOÍDRATOS (CHO)

Grupo do Arroz – 6g de CHO

Arroz cozido – 1 colher de sopa
Batata inglesa cozida – 1 colher de sopa
Farinha de mandioca – 1 colher de sopa
Farinha de milho – 1 colher de sopa
Farofas em geral – 1 colher de sopa
Inhame – 1 colher de sopa
Macarronada – 1 colher de sopa
Aipim/Mandioca cozida – 1 colher de sopa
Milho – 1 colher de sopa
Nhoque – 1 colher de sopa
Purê de batatas – 1 colher de sopa
Polenta mole – 1 colher de sopa



Grupo do Feijão – 2g de CHO

Feijão cozido (grão) – 1 colher de sopa
Lentilha cozida (grão) – 1 colher de sopa
Ervilha (grão) – 1 colher de sopa
Soja cozida (grão) – 1 colher de sopa
Grão de bico (grão) – 1 colher de sopa



Grupo dos Pães e cereais – 28g de CHO

Pão francês – 1 unidade
Pães fatiados (de forma, de centeio, integral, etc.) – 2 fatias
Pão de batata inglesa – 1 unidade média
Pão tipo “bisnaguinha” – 3 unidades
Bicoito água e sal – 6 unidades
Biscoito Cream cracker – 6 unidades
Biscoito de Polvilho – 10 unidades
Biscoito recheado diet – 4 unidades
Biscoito recheado convencional – 3 unidades
Waffer diet – 7 unidades
Waffer convencional – 5 unidades
Bolo de milho / trigo diet – 1 pedaço grande (fatia com 3 dedos de espessura)
Bolo de chocolate diet – 1 pedaço grande (fatia com 3 dedos de espessura)
Bolo simples com açúcar (sem recheio e sem cobertura) – 1 pedaço médio (fatia com 2 dedos de espessura)
Cereais matinais tipo “sucrilhos” – 1 xícara
Pão de queijo – 1 und. média ou 4 und. peq.
Torradas industrializadas – 5 unidades



Grupo do Leite e derivados – 12g de CHO

Leite de vaca desnatado – 1 copo requeijão (240mL)
Leite de vaca integral – 1 copo requeijão (240mL)
Coalhada – 1 copo de 200g
Iogurte natural ou diet – 1 potinho médio (conferir na tabela de informações nutricionais)
Leite em pó (integral ou desnatado) – 2 colheres de sopa cheia



Grupo das Verduras – 1g de CHO

Folhosos em geral (alface, agrião, rúcula, espinafre, couve, chicória, couve chinesa, repolho, etc.) – 1 pires cheio

Tomate – 1 fatia média

Brócolis – 1 colher de sopa cheia

Couve-flor – 1 ramo pequeno

Pepino – 1 unidade pequena

Pimentão – ½ unidade pequena



Grupo dos Legumes – 2g de CHO

Abóbora – 2 colheres de sopa cheias

Abobrinha – 2 colheres de sopa cheias

Berinjela – 2 colheres de sopa cheias

Beterraba – 2 colh. de sopa cheias

Cenoura – 2 colheres de sopa cheias

Chuchu – 2 colheres de sopa cheias

Moranga – 2 colheres de sopa

Nabo – 2 colheres de sopa cheias

Vagem – 2 colheres de sopa cheias

Quiabo – 2 colheres de sopa cheias



Grupo das Oleaginosas* – 5g de CHO

Amêndoa – 20 unidades

Amendoim – 1 colher de sopa

Castanha de caju – 10 unidades médias

Castanha do Brasil – 4 unidades médias

Nozes – 5 unidades médias

*Consumir com moderação (este grupo tem pouco carboidrato, mas é rico em gorduras e calorias, contribuindo para o ganho de peso).



Grupo das Frutas – 12 a 15g de CHO

Abacaxi – 3 fatias finas

Caju – 2 unidades médias

Carambola – 2 unidades médias

Damasco seco – 6 unidades

Goiaba – 1 unidade média

Jabuticabas – 15 unidades médias

Kiwi – 2 unidades pequenas

Laranja – 1 unidade pequena

Melancia – 1 fatia média

Melão – 1 fatia média

Bergamota/Mexerica – 1 unidade média

Morango – 8 unidades grandes

Pêssego – 2 unidades médias

Ameixa vermelha – 1 ½ und. grandes

Banana prata – 1 unidade média

Banana caturra – ½ unidade

Caqui – 1 unidade grande

Figo maduro – 2 unidades médias

Maçã – 1 unidade pequena

Mamão – 1 fatia média

Mamão papaia – ½ unidade média

Manga – ½ unidade pequena

Maracujá – 1 ½ unidade média

Nectarina – 1 unidade grande

Pêra – 1 unidade média

Uva Itália – 10 grãos

Uva Niágara (comum) – 20 grãos

Abacate picado – 4 colheres de sopa





tabela de alimentos



Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Abacate (picado)	colher de sopa cheia	45	3	79
Abacaxi	fatia média	75	10	44
Abacaxi em calda	fatia média	64	19	78
Abacaxi, polpa, congelada	unidade	100	8	31
Abadejo assado	filé médio	100	0	112
Abobora cabotian, cozida	colher de sopa	36	3	14
Abobora Cabotian, crua	colher de sopa	36	4	17
Abóbora d'água (picada)	colher de sopa cheia	36	0	10
Abóbora doce (picada)	colher de sopa cheia	36	4	18
Abóbora moranga (picada)	colher de sopa cheia	36	1	7
Abobrinha recheada	unidade	100	6	89
Abobrinha, italiana, cozida	colher de sopa	20	0	3
Abobrinha, italiana, crua	colher de sopa	20	1	4
Abobrinha, paulista, crua	colher de sopa	20	2	6
Açafrão em pó	colher de sopa cheia	16	12	54
Açaí natural Frooty®	6 colheres de sopa rasas	60	13	62
Açaí (polpa) com xarope de guarana e glicose	taça pequena	100	21	110
Açaí polpa congelada	unidade	100	6	58
Açaí, suco de	copo duplo cheio	240	72	438
Acarajé	unidade média	100	22	282
Acelga (picada)	colher de sopa cheia	6	0	2
Acém magro cozido	pedaço médio	100	0	215
Acerola	unidade	12	1	4
Achocolatado Diet Gold®	colher de sopa	5	3	13
Achocolatado Diet Linea®	colher de sopa	12	5	30
Açúcar branco refinado	colher de sopa rasa	15	15	58
Açúcar cristal	colher de sopa cheia	24	24	96
Açúcar mascavo	colher de sopa cheia	19	17	70
Agrião (picado)	colher de sopa cheia	7	0	2
Agrião refogado	colher de sopa cheia	25	1	19

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Água-de-coco verde	copo duplo	240	10	43
Aipim cozido	pedaço médio	100	29	120
Aipo inteiro (picado)	colher de sopa cheia	10	0	2
Alcachofra	pedaço médio	20	1	6
Alcaparra	colher de sopa cheia	27	1	10
Alface, americana, crua	folha média	10	0	1
Alface, crespa, crua	folha média	10	0	1
Alface, lisa, crua	folha média	10	0	1
Alface, lisa, crua	folha média	10	0	1
Alface, roxa, crua	folha média	10	0	1
Alface, roxa, crua	folha média	10	0	1
Alfajor ao leite Cacau Show®	unidade	40	23	120
Alfajor® recheado com doce de leite	unidade	25	15	98
Alfavaca crua	folha média	10	0	3
Algodão Doce	unidade	30	30	116
Alho, cru	2 dentes	10	3	11
Alho-poró cru	porcao pequena	20	3	11
Ambrosia	2 colheres de sopa cheias	80	33	207
Ameixa em calda	01 unidade média	7	5	20
Ameixa preta fresca	unidade media	42	4	18
Amêndoa	01 unidade média	3	1	13
Amendoim caramelizado	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	colher de sopa cheia	20	17	70
Amido de milho	colher de sopa cheia	20	17	69
Amora (branca, preta e vermelha)	unidade média	8	1	5
Amora, geléia de	colher de sopa cheia	40	23	93
Angu	colher de sopa cheia	35	9	44
Angus bacon (McDonalds®)	unidade		57	861
Angus DeLuxe (McDonalds®)	unidade		56	863

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Antepasto abobrinha escabeche	colher de sopa cheia	30	4	57
Antepasto alichella	colher de sopa cheia	30	1	106
Antepasto berinjela	colher de sopa cheia	30	4	88
Antepasto sardella	colher de sopa cheia	30	5	160
Apfelstrudell (folheado de maçã)	porção grande	220	59	396
Apresentado	fatia média	15	0	69
Arroz à grega	colher de servir	60	18	75
Arroz à grega	colher de sopa cheia	25	7	35
Arroz branco cozido	colher de sopa cheia	20	5	26
Arroz branco cozido	colher de servir arroz	45	13	58
Arroz carreteiro	colher de servir	45	5	70
Arroz com amendoas	colher de servir	60	18	75
Arroz com lentilha	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	colher de sopa cheia	20	5	25
Arroz sírio	colher de servir arroz	45	13	69
Arroz, farinha de	colher de sopa cheia	17	14	62
Arroz, flocos de	colher de sopa cheia	14	11	49
Arroz-doce	colher de sopa cheia	40	13	66
Aspargo em conserva	unidade média	7	0	2
Atum em água	colher de sopa cheia	16	0	45
Aveia em flocos crua	colher de sopa cheia	15	10	56
Aveia, farinha de (crua)	colher de sopa cheia	18	12	71
Aveia, flocos cozidos de	colher de sopa cheia	15	2	9
Avelã	unidade média	1	0	6
Azeite de dendê industrializado	colher de sopa cheia	8	0	71
Azeite de oliva (extra)	colher de sopa cheia	8	0	72
Azeitona preta (parte comest.)	unidade média	3	0	7
Azeitona verde (parte comest.)	unidade média	4	0	12
Baba de moça	colher de sopa cheia	30	27	150

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Babaganuche	1 porção	100	6	84
Bacalhoadada	colher de sopa	30	2	51
Bacalhau cozido	escumadeira média	60	0	88
Bacon	fatia média	15	0	99
Bacon (Baked Potato®)	concha	20	0	92
Baguete congelada Qualita®	unidade pequena	50	25	124
Baião de dois	escumadeira cheia	100	20	136
Bala de banana	3 unidades	50	12	46
Bala de caramelo Embare®	unidade	6	5	27
Bala de coco (industrializada)	unidade	5	5	20
Bala de coco (industrializada) Junco®	unidade	5	5	20
Bala de goma	unidade	3	3	11
Bala de mel Arcor®	unidade	6	6	22
Bala Delícia®	unidade	5	4	20
Bala Halls®	unidade	3	3	13
Bala Jujuba	unidade	3	3	12
Bala macia	unidade	5	5	20
Bambu, brotos de	pires de chá	10	0	3
Banana à milanesa	unidade média	100	24	185
Banana caramelada	unidade média	50	29	114
Banana frita da terra	fatia média	31	10	68
Banana pacova madura cozida sem casca	colher de sopa cheia	35	12	48
Banana pacova madura frita (picada)	colher de sopa cheia	35	18	96
Banana pacova madura in natura (picada)	colher de sopa cheia	30	11	45
Banana pacova verde frita	colher de sopa cheia	35	30	138
Banana-caturra ou Nanica	unidade média	86	20	79
Bananada	unidade média	40	27	115
Banana-da-terra crua	unidade grande	100	27	117
Banana-maçã	unidade média	65	15	72
Banana-ouro	unidade pequena	40	9	42
Banana-prata crua	unidade média	50	13	49

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Banha de porco	colher de sopa cheia	10	0	90
Barra de Cereal Diet Linea® Avela, Castanha e Chocolate	unidade	25	17	75
Barra de cereal Diet Linea® banana com aveia	unidade	25	18	65
Batata (Baked Potato®)	unidade	470	83	369
Batata doce frita	fatia média	65	39	249
Batata frita (Bob's®)	porção grande	115	41	259
Batata frita (Bob's®)	porção média	95	34	214
Batata frita (Bob's®)	porção pequena	55	20	124
Batata frita (Burguer King®)	porção		37	318
Batata frita (Habib's®)	porção pequena	40	10	86
Batata frita chips	punhado	13	6	70
Batata fritas (Mc' Donalds®)	porção pequena		25	206
Batata fritas (Mc' Donalds®)	porção média		35	288
Batata fritas (Mc' Donalds®)	porção grande		49	412
Batata fritas McFritas Kids (Mc' Donalds®)	porção		11	87
Batata inglesa cozida	colher de sopa	30	6	26
Batata inglesa frita®	escumadeira média cheia	65	23	182
Batata inglesa Saute®	colher de sopa cheia	25	4	37
Batata smiles Mccain®	unidade	21	7	42
Batata, amido de	colher de sopa cheia	16	13	53
Batata, fécula de	colher de sopa cheia	20	16	66
Batata-baroa ou mandioquinha (picada)	colher de sopa cheia	35	10	44
Batata-doce amarela assada (picada)	colher de sopa cheia	30	10	43
Batata-doce branca cozida (picada)	colher de sopa cheia	30	8	38
Batata-doce cozida	colher de sopa cheia	42	10	43
Batata-doce, doce de	colher de sopa cheia	40	24	94
Baton (chocolate ao leite Garoto®)	unidade	16	9	86
Beijinho	unidade média	25	11	105
Beijinho diet	unidade pequena	6	2	20
Beijinho-de-coco Nestle®	colher de sopa	20	11	63

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Beiju com Coco	unidade grande	125	77	622
Beiju de queijo com manteiga	unidade média	150	87	518
Beirute Habib's®	unidade	415	51	714
Bem casado	unidade	40	25	160
Bergamota ou Mexerica	unidade grande	100	15	58
Berinjela cozida sem sal	colher de sopa cheia	25	2	8
Berinjela frita	rodela média	13	1	10
Beterraba cozida (picada)	colher de sopa cheia	20	2	9
Beterraba crua	colher de sopa cheia	16	1	7
Bib's dog (Habib's®)	unidade	105	21	246
Bib's salad (Habib's®)	unidade	300	36	209
Bife à milanesa	unidade pequena	80	8	230
Bife de boi	unidade média	100	0	228
Bife de fígado	unidade média	100	6	216
Bife Role	unidade grande	150	4	268
Big Bob picanha 100g (Bob's®)	unidade	235	35	513
Big Bob picanha 200g (Bob's®)	unidade	344	38	728
Big king (Burguer King®)	unidade		31	555
Big tasty (Mc' Donalds®)	unidade		43	841
Biscoito de água e sal	unidade	8	5	34
Biscoito de aveia e mel Nestlé®	unidade	6	4	26
Biscoito de polvilho (rosquinha)	unidade	3	2	13
Biscoito de queijo	unidade	12	6	51
Biscoito leite Nestlé®	unidade	8	5	38
Biscoito maisena Nestlé®	unidade	5	4	22
Biscoito maria Nestlé®	unidade	6	4	26
Biscoito milho verde Nestlé®	unidade	6	4	27
Biscoito passatempo® sem recheio	unidade	6	4	22
Biscoito prestígio recheado São Luiz Nestlé®	unidade	15	10	71
Biscoito prestígio® wafer Nestlé®	unidade	8	5	43
Biscoito recheado chocolate	unidade	13	9	62
Biscoito salclic aperitivo São Luiz Nestlé®	unidade	5	3	24

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Biscoito salgado integral gergelim Piraquê®	unidade	7,5	5	38
Biscoito suíço creme de avelã São Luiz Nestlé®	unidade	13	7	73
Biscoito tipo cookies Baunilha Toddy®	unidade	10	6	46
Biscoito tostines cream cracker São Luiz Nestlé®	unidade	8	5	37
Biscoito tostines® leite	unidade	8	6	37
Biscoito tostines® recheado Chocolate	unidade	13	9	64
Biscoito tostines® surpresa fun	unidade	8	6	37
Biscoito tostines® wafer chocolate	unidade	8	5	42
Biscoitos de farinha integral	unidade	10	7	40
Biscoitos de glúten a 40%	unidade	10	3	29
Biscoitos de glúten puro	unidade	10	8	35
Bisnaguinha Seven Boys®	unidade	20	11	62
BKTM batata suprema (Burguer King®)	porção		59	604
BKTM cheddar duplo (Burguer King®)	unidade		54	660
BKTM chicken crisp (Burguer King®)	unidade		68	667
BKTM chicken crisp furioso (Burguer King®)	unidade		80	930
BKTM chicken sandwich (Burguer King®)	unidade		53	609
BKTM fish (Burguer King®)	unidade		63	573
BKTM grilled chicken (Burguer King®)	unidade		56	508
BKTM nuggets (Burguer King®)	porção		12	148
BKTM pepperoni (Burguer King®)	unidade		30	270
BKTM picanha (Burguer King®)	unidade		53	922
BKTM stacker triplo com bacon (Burguer King®)	unidade		35	1529
Blis Frutas Vermelhas	unidade	180	29	158
Bliss morango	unidade	200	31	168
Bob's crispy (Bob's®)	unidade	251	48	641
Bob's picanha gourmet 100g (Bob's®)	unidade	258	35	480
Bob's picanha gourmet 200g (Bob's®)	unidade	373	36	727
Bolacha de nata Panco®	unidade	5	4	22
Bolacha sabor mais morango Trakinas®	unidade	12	8	61
Bolinha de queijo	unidade pequena	10	3	27
Bolinho de aipim com carne seca	unidade média	45	12	86
Bolinho de arroz	unidade	40	20	164

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Bolinho de bacalhau	unidade media	15	3	42
Bolinho de bacalhau (Habib's®)	unidade	30	5	87
Bolinho de carne	unidade	50	8	67
Bolinho de chuva	unidade pequena	30	13	81
Bolinho de estudante (Bolinho Ana Maria®)	unidade média	80	49	292
Bolinho de Presunto e Queijo	unidade	50	12	73
Bolinho de soja tipo salsicha 350g (Ta'amti) - Albee®	4 unidades	90	28	232
Bolo alemão	fatia	60	30	227
Bolo branco simples	fatia média	100	55	318
Bolo de aipim com coco	fatia média	80	37	243
Bolo de arroz	fatia média	70	39	197
Bolo de banana	fatia média	70	33	211
Bolo de batata-doce	fatia média	90	43	292
Bolo de Brigadeiro	fatia pequena	50	20	147
Bolo de brigadeiro (festa) Amor aos Pedacos®	fatia pequena	60	33	211
Bolo de casamento	fatia pequena	75	42	285
Bolo de cenoura	fatia média	60	38	227
Bolo de cenoura com chocolate Dr. Otcker®	fatia média	60	38	227
Bolo de chocolate (recheio/cobertura)	fatia média	100	54	320
Bolo de Chocolate e Nozes	fatia pequena	50	17	175
Bolo de chocolate sem glacê	fatia média	60	34	306
Bolo de festa (recheio/cobertura)	fatia média	100	54	320
Bolo de festa diet (recheio/cobertura)	fatia média	80	20	220
Bolo de fubá	fatia média	50	20	160
Bolo de limão	fatia média	60	37	233
Bolo de mandioca (aipim)	pedaço grande	100	48	324
Bolo de milho	fatia	100	54	290
Bolo de nozes	fatia média	50	28	200
Bolo Floresta Negra com Morango	fatia pequena	50	10	106
Bolo Merengue	fatia pequena	50	11	116
Bolo Mousse de Chocolate	fatia pequena	50	20	173
Bolo mousse de chocolate Amor aos Pedacos®	fatia pequena	60	23	185

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Bolo simples	fatia média	60	33	263
Bombom Alpino	unidade	13	8	70
Bombom banana Caribe Garoto®	unidade	17	12	65
Bombom bopinho de torrone	unidade	10	6	54
Bombom charge Nestlé®	unidade	40	24	187
Bombom Copinho de Torrone	unidade	10	6	54
Bombom de Brigadeiro	unidade	10	6	48
Bombom diet Cacau Show®	unidade	13	7	56
Bombom Ferrero Rocher®	unidade	12	6	72
Bombom It coco Garoto®	unidade	17	11	80
Bombom Ouro Branco®	unidade	22	13	117
Bombom prestígio Nestlé®	unidade	33	21	154
Bombom Sonho de Valsa®	unidade	22	13	113
Bombom Trufa de Cereja	unidade	10	6	45
Bombom truffa de creme e cereja Cacau Show®	unidade	25	12	123
Brezel (Pretzel)	17 unidades pequenos	28	23	110
Brigadeiro	unidade média	15	9	54
Brigadeiro de Flocos	unidade	15	9	60
Brigadeiro de Morango	unidade	15	9	60
Broa de Milho	unidade	50	25	128
Brócolis com cottage (Baked Potato®)	concha	80	3	31
Brócolis cozido (picado)	colher de sopa cheia	10	0	4
Cacau em pó Mae Terra®	colher de sopa cheia	10	3	31
Cachorro-quente (média)	unidade	125	31	330
Café com leite sem açúcar	xícara de chá cheia	200	7	88
Café infusão 10%	xícara de café	50	1	4
Café solúvel pó	colher de sopa cheia	4	1	6
Caipirinha com açúcar	copo	200	18	126
Cajá manga	unidade grande	75	9	38
Cajá polpa congelada	porção	100	12	46
Cajá-umbu	unidade media	22	2	10
Cajú	unidade grande	100	10	43
Caju polpa congelada	porção	100	12	46

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Caju, suco concentrado	copo duplo cheio	240	25	108
Cajuzinho	unidade pequena	12	6	44
Calda de chocolate	colher de sopa	10	5	31
Caldo de carne Knorr®	unidade	9	2	24
Caldo de galinha Knorr®	unidade	9	1	24
Caldo verde	concha média cheia	130	7	79
Caldo-de-cana	copo duplo	240	49	201
Camarão (Baked Potato®)	concha	90	0	42
Camarão cozido	unidade grande	30	0	27
Camarão cozido	colher de sopa	20	0	18
Camarão frito	colher de sopa	20	0	37
Camarão grande cru	unidade	30	0	25
Camembert (Baked Potato®)	4 fatias	60	0	188
Canapé de capaccio	torrada	3	2	20
Canela em pau Kitano®	unidade	2	1	5
Canelone de frango	unidade média	45	9	87
Canelone de ricota	unidade média	30	7	74
Canja de galinha	concha média cheia	130	12	110
Canjica pronta	colher de sopa cheia	25	5	29
Capelete de carne Frescarini®	escumadeira	50	26	141
Capelete de frango Frescarini®	escumadeira	50	26	140
Cappuccino classic 3 corações® po	2 colheres de sopa	20	14	84
Cappuccino classic diet 3 corações® pó	2 colheres de sopa	14	6	66
Caqui	unidade média	110	22	95
Cará cozido	colher de sopa cheia picado	35	7	28
Carambola	unidade grande	100	11	46
Caranguejo cozido	porção	100	0	83
Carne assada	pedaco médio	90	0	259
Carne bovina, acem, moído, cru	colher de sopa cheia	25	0	49
Carne bovina, costela assada	pedaço médio	100	0	373
Carne bovina, picanha, com gordura, grelhada	pedaço médio	100	0	289
Carne com chilli (Baked Potato®)	concha	65	28	98

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Carne de bezerro	porção	100	0	115
Carne de boi moída	colher de sopa cheia	25	0	49
Carne de boi, lagarto cozido	fatia média	100	0	222
Carne de boi, maminha	filé médio	100	0	199
Carne de boi, paleta	porção	100	0	307
Carne de boi, paleta cozida	filé médio	100	0	194
Carne de boi, picanha (Friboi®)	porção	100	1,9	323
Carne de cabrito magra	pedaço médio	100	0	179
Carne de cordeiro magra	pedaço médio	100	0	162
Carne de porco, lombo assado	pedaço médio	100	0	210
Carne de vaca, maminha	porção	100	0	159
Carne ensopada com legumes	colher sopa cheia	35	3	57
Carne vegetal (de soja)	colher de sopa cheia	25	2	29
Carpa assada	filé médio	100	0	110
Carpaccio de Haddock	fatia média	15	0	17
Carpaccio de salmão	fatia média	15	0	21
Caruru (hortaliça crua picada)	colher de sopa cheia	25	2	9
Caruru (prato baiano)	colher de sopa	30	1	64
Casquinha de siri	unidade	55	1	92
Castanha de caju	unidade média	3	1	13
Castanha de pequi	unidade média	14	3	12
Castanha do pará	unidade média	6	1	42
Castanha portuguesa	unidade	10	5	21
Catchup	colher de sopa cheia	15	4	15
Catupiry	fatia média	35	0	88
CBO (McDonalds®)	unidade		56	665
Cebola picada	colher de sopa cheia	10	1	4
Cebolinha crua (picada)	colher de sopa cheia	8	0	2
Cenoura cozida	colher de sopa cheia	25	2	8
Cenoura crua ralada	colher de sopa cheia	12	1	4
Cenouritas (Mc' Donalds®)	porção	70	3	18
Centeio, farinha clara de	xicara	102	79	355
Cereal barra Nestlé® banana, aveia e mel	unidade	20	11	64

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Cereal barra Nutry® coco com chocolate	unidade	22	16	90
Cereal barra Trio® light morango com chocolate	unidade	20	15	78
Cereal de arroz e milho Nestlé®	colher de sopa	7	6	27
Cereal infantil 3 cereais Nestlé®	colher de sopa	7	5	29
Cereal infantil 3 frutas Nestlé®	colher de sopa	7	6	27
Cereal matinal chocokrispis Kellogg's®	3/4 de xícara	30	25	110
Cereal matinal all bran Kellogg's®	3/4 de xícara	40	18	108
Cereal matinal corn flakes Kellogg's®	xícara	30	24	108
Cereal matinal crunch Nestlé®	3/4 xícara	30	23	120
Cereal matinal Kellness® granola tradicional	1/2 xícara	40	27	147
Cereja em conserva	unidade	5	2	8
Cereja fresca	unidade	4	1	4
Cerveja	lata	350	12	143
Cevada, infuso de	xícara de chá cheia	200	5	24
Chá mate (infusão sem açúcar)	xícara de chá cheia	200	1	6
Chá sem açúcar (média)	xícara de chá cheia	200	1	4
Chambinho	unidade	45	4	40
Champanhe	taça	100	12	50
Champignon (Backed Potato®)	concha	60	1	6
Champignon (conserva)	colher de sopa	10	0	2
Chandelle chocolate	unidade	75	18	151
Chantilly	colher de sopa	20	4	60
Charutinho de folha de uva	porcao	100	3	99
Charutinho de repolho	porcao	100	2	67
Charuto folha de uva Habib's®	porção	245	19	263
Charuto repolho Habib's®	porção	285	23	295
Cheddar McMelt (Mc' Donalds®)	unidade		29	481
Cheeseburger	unidade	140	40	358
Cheeseburger (Bob's®)	unidade	120	30	329
Cheeseburger (Burger King®)	unidade	116	32	280
Cheeseburger (Mc' Donalds®)	unidade		30	295
Cheeseburger com bacon (Burger King®)	unidade	119	32	310

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Cheeseburger duplo com bacon (Burger King®)	unidade	160	32	440
Cheesecake com Mirtilo® (sorvete)	bola	60	18	140
Cheetos sabor natural	1 e 1/2 xícara	25	17	121
Chester	fatia	15	0	31
Chicken bacon crispy McWrap (Mc' Donalds®)	unidade	249	54	565
Chicken bacon grilled McWrap (Mc' Donalds®)	unidade	235	32	440
Chicken classic crispy Sandwich (Mc' Donalds®)	unidade		55	510
Chicken Junior Sandwich (Mc' Donalds®)	unidade		38	380
Chiclete	unidade	5	4	16
Chiclete sabor sortido Bubbaloo®	unidade	5	4	16
Chiclete Trident® tuti-frutti	unidade	2	1	3
Chicória refogada	colher de sopa	45	3	39
Chimarrão	cuia média	200	0	12
Chocolate alpino diet Nestlé®	unidade	30	17	143
Chocolate ao leite	barra pequena	30	18	160
Chocolate ao leite diet	barra pequena	30	13	157
Chocolate ao leite diet Gold®	unidade	25	14	122
Chocolate Batom®	unidade	16	10	86
Chocolate Bis®	unidade	7	5	37
Chocolate Classic Zero açúcar	unidade	22	8	94
Chocolate Diamante Negro®	barra pequena	30	19	156
Chocolate em pó	colher de sopa	15	9	52
Chocolate Ferrero Rocher®	unidade	13	6	71
Chocolate quente com leite (Mc' Donalds®)	copo grande	250	24	178
Chocolate Suffair®	unidade	30	15	132
Chocolate Talento®	1/4 barra	25	13	137
Chocolate Talento® diet	barra pequena	25	12	129
Chocotone Bauducco®	01 fatia pequena	100	49	396
Chopp escuro	tulipa	290	11	148
Chouriço	gomo	60	1	227
Chuchu à milanesa	fatia média	70	10	127
Chuchu ao molho branco	colher de sopa cheia	30	3	28
Chucrute	xícara	120	5	24

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Churros com doce de leite	unidade aperitivo	30	13	97
Cidra	porção	100	10	40
Ciriguela	unidade	20	4	15
Coalhada integral Itambé®	pote	130	17	120
Coalhada seca natural Alibey®	colher de sopa	15	1	19
Cobertura de chocolate ao leite Garoto®	colher de sopa cheia	25	14	140
Coca-Cola®	copo	200	21	80
Cocada light Santa Helena®	unidade média	70	37	405
Cocada queimada Brasil Caipira®	unidade	20	11	86
Coco fresco ralado	xícara	100	15	354
Coco-da-baía, água-de	copo	200	10	44
Cogumelo em conserva	colher de sopa	27	1	5
Colomba Pascal gotas de chocolate (Bauducco®)	fatia	80	40	350
Colomba Pascal salgada	porção	100	20	228
Conhaque	dose	50	0	115
Cookie aveia e passas (Subway®)	unidade	33	28	190
Cookie cheesecake com framboesa (Subway®)	unidade	33	28	200
Cookie chocolate (Subway®)	unidade	33	29	210
Cookies integral quinua e banana Taeq®	6 unidades	30	17	123
Coração de frango	unidade média	5	0	7
Coração de galinha cozido	unidade média	5	0	8
Costela de boi assada	pedaço pequeno	30	0	136
Couve crua	folha média	20	1	10
Couve-manteiga refogada	folha média	20	1	10
Couve-flor à milanesa	ramo médio	90	11	136
Couve-flor cozida	ramo médio	30	1	4
Coxa de frango assada	média	100	0	215
Cream Cheese	colher de sopa	30	1	84
Creme de abacate sem açúcar	colher sopa cheia	25	3	43
Creme de amendoim	colher de sopa rasa	20	4	125
Creme de leite	colher de sopa rasa	15	1	46
Creme de milho	colher de sopa cheia	33	5	35
Creme vegetal de chantilly Vigor®	colher de sopa	20	2	56

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Cremogema chocolate	colher de sopa cheia	20	17	72
Crepe de maçã diet	unidade	100	18	110
Croissant	unidade grande	80	32	328
Croissant de chocolate	unidade pequena	57	24	237
Croissant de queijo	unidade média	80	32	388
Croquete de carne/milho	unidade pequena	10	4	35
Cuca alemã	fatia	100	33	209
Cup noodles®	unidade comercial	65	38	300
Cupuaçu (creme)	colher de sopa cheia	20	5	135
Curau de milho	2/3 xícara de chá	140	33	162
Curry	colher de sopa cheia	9	5	34
Cuscuz de milho	pedaço pequeno	85	34	161
Damasco seco	unidade pequena	7	2	9
Damasco, geléia de	colher de sopa	20	13	52
Danette®	unidade	110	25	166
Dobradinha	concha pequena	100	8	111
Doce de abacaxi	colher de sopa cheia	40	32	130
Doce de abóbora cremoso	colher de sopa cheia	40	22	80
Doce de abóbora e coco	colher de sopa cheia	40	18	83
Doce de arroz de leite	colher de sopa cheia	40	13	66
Doce de batata doce	porção pequena	30	22	121
Doce de buriti	colher de sopa cheia	50	41	165
Doce de cidra	colher de sopa	50	20	81
Doce de coco	colher de sopa cheia	40	21	219
Doce de cupuaçu	colher de sopa	40	30	118
Doce de goiaba	colher de sopa cheia	50	21	86
Doce de goiaba em calda Diet House®	colher de sopa	20	6	23
Doce de laranja azeda	colher de sopa cheia	50	40	153
Doce de laranja Diet House®	colher de sopa	20	2	9
Doce de leite	colher de sopa cheia	40	22	116
Doce de limão	colher de sopa cheia	50	27	107
Doce de mamão verde	colher de sopa	40	19	78

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Doce de manga	colher de sopa cheia	50	27	140
Doce de ovos	colher de sopa cheia	40	6	52
Docinhos variados (média)	unidade média	30	16	125
Doriana® cremosa	colher de sopa	10	0	59
Doriana® light	colher de sopa	10	0	32
Double cheddar (Bob's®)	unidade	210	32	484
Double cheddar (Habib's®)	unidade	335	35	668
Double cheeseburger (Bob's®)	unidade	185	33	512
Double grill bacon (Bob's®)	unidade	488	58	1314
Drops comum	unidade	3	3	11
Empada de frango	unidade média	55	14	197
Empada de Palmito	unidade	55	14	129
Empadão goiano	unidade média	300	48	618
Empadinha	unidade pequena	12	4	56
Enrolado de presunto e queijo	unidade média	40	15	114
Enrolado de salsicha	unidade média	27	3	79
Ervilha em conserva	colher de sopa cheia	27	4	20
Ervilha verde cozida	colher de sopa cheia	30	4	26
Esfíha de carne aberta	unidade	75	18	125
Esfíha de carne aberta	unidade	75	18	125
Esfíha de carne fechada	unidade média	80	29	203
Esfíha de espinafre (Habib's®)	unidade	80	17	122
Esfíha folhada de cheddar com pepperoni (Habib's®)	unidade	55	11	201
Esfíha folhada de cheddar com pepperoni (Habib's®)	unidade	55	11	201
Esfíha folhada de chocolate (Habib's®)	unidade	45	16	199
Esfíha folhada de chocolate (Habib's®)	unidade	45	16	199
Esfíha folhada de chocolate com M&M's® (Habib's®)	unidade	65	28	295
Espinafre cru	colher de sopa cheia	20	0	4
Espinafre refogado	colher do sopa cheia	25	2	27
Estrogonofe de filé mignon (Backed Potato®)	concha	85	0	146
Estrogonofe de carne	colher do sopa cheia	25	1	39
Estrogonofe de frango	colher do sopa cheia	25	1	43

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Extrato de malte	colher de sopa cheia	15	10	42
Falafel (bolinho de grão de bico)	porção	100	20	155
Fanta® laranja	copo	200	22	90
Farelo de trigo	colher de sopa cheia	9	5	28
Farinha d'água-do-pará	copo descartável pequeno	50	41	166
Farinha de arroz	colher de sopa cheia	17	14	60
Farinha de centeio integral	colher de sopa cheia	15	11	54
Farinha de mandioca	colher de sopa cheia	16	14	57
Farinha de milho	colher de sopa cheia	15	12	54
Farinha de milho integral	colher de sopa cheia	15	11	53
Farinha de rosca	colher de sopa cheia	15	11	61
Farinha de tapioca com coco e açúcar	colher de sopa cheia	25	21	107
Farinha de trigo	colher de sopa cheia	20	15	71
Farinha láctea (Nestlé®)	colher de sopa rasa	8	6	30
Farofa	colher de sopa cheia	15	12	71
Farofa com lingüiça	colher de sopa cheia	15	7	54
Farofa com tempero/óleo	colher de sopa cheia	15	12	71
Feijão branco cozido	colher de sopa cheia	17	4	20
Feijão cariquinha cozido	colher de sopa cheia	17	3	19
Feijão preto cozido	colher de sopa cheia	17	2	12
Feijão tropeiro	colher de sopa cheia	15	7	50
Feijão-fradinho	colher de sopa cheia	17	2	13
Feijoada caseira	concha média cheia	225	24	346
Fermento biológico	tablete	15	1	14
Fermento em pó	colher de sopa rasa	10	4	17
Fettuccine	pegador	110	24	150
Fettuccine a bolonhesa (Perdigão®)	porção	350	49	458
Fígado de boi grelhado	bife médio	100	4	225
Fígado de galinha cru	unidade média	30	1	53

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Figo	unidade média	55	8	38
Figo cristalizado	unidade	30	22	86
Figo enlatado em calda	unidade	20	10	38
Filé a parmeggiana	unidade pequena	150	13	490
File ao molho madeira	unidade pequena	180	12	227
Flocos de milho	colher de sopa	10	9	38
Focaccia	fatia	50	22	136
Fogazza de calabresa (Habib's®)	unidade	70	22	186
Fogazza de mussarela (Habib's®)	unidade	70	21	200
Folhado de frango	unidade média	40	9	109
Fondue de carne	bife médio	90	0	180
Fondue de chocolate	colher sopa	30	15	105
Fondue de queijo (Gramado®)	colher de sopa (molho)	30	1	70
Framboesa	unidade média	15	2	8
Framboesa, doce em pasta	colher de sopa cheia	50	35	143
Framboesa, geléia de	colher de sopa cheia	34	24	97
Frango à milanesa	filé pequeno	100	14	311
Frango assado	sobrecoxa média	65	0	78
Frango com requeijão (Backed Potato®)	concha	85	0	110
Frango cozido	sobrecoxa média	65	0	82
Frango filé cozido	filé pequeno	100	0	163
Frango frito	sobrecoxa média	65	0	94
Franlitos (Bob's®)	porção de 6 unidades	120	28	272
Frigideira de repolho com camarão seco	colher de sopa	25	1	25
Fruta-de-conde ou pinha	unidade pequena	60	8	41
Frutas cristalizadas industrializadas	colher de sopa cheia	15	12	48
Fubá	colher de sopa cheia	20	16	71
Funghi	colher de sopa cheia	20	10	71
Galeto assado	pedaço pequeno	95	0	115
Galinha ao molho pardo	pedaço médio	95	1	150
Galinhada com pequi	colher de servir	60	13	108
Gatorade® - média sabores	garrafa	500	24	120
Gelatina de frutas em pó	colher de sopa cheia	25	22	97

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Gelatina diet em pó	colher de sopa cheia	14	0	1
Gelatina em pó com açúcar	colher de sopa cheia	14	12	55
Gelatina light morango preparada	colher de sopa cheia	25	0	3
Gelatina	pote de sobremesa	100	13	62
Geléia de damasco diet	colher de sopa rasa	22	6	19
Geléia de frutas (média)	colher de sopa cheia	30	18	74
Geléia de mocotó	colher de sopa cheia	40	12	64
Geléia de mocotó dietética	colher de sopa cheia	40	2	22
Geléia de morango diet	colher de sopa rasa	22	6	25
Germen de trigo	colher de sopa cheia	10	4	37
Glucose de milho	colher de sobremesa	9	6	26
Goiaba	unidade média	170	20	96
Goiabada	fatia pequena	40	27	109
Goma de tapioca	colher de sopa cheia	20	11	46
Gordura vegetal hidrogenada	colher de sopa cheia	14	0	126
Gorgonzola (Backed Potato®)	concha	60	0	288
Gran picanha 100g (Bob's®)	unidade	233	27	526
Gran picanha 200g (Bob's®)	unidade	348	27	755
Granola	colher de sopa cheia	11	7	51
Grão-de-bico cozido	colher de sopa cheia	22	4	25
Graviola	porção	100	16	62
Guaraná diet	copo duplo	240	0	0
Guaraná Jesus®	lata	350	42	168
Guaraná Kuat®	copo duplo	240	25	98
Guaraná refrigerante	copo duplo	240	24	96
Guariroba	colher de sopa cheia	15	2	10
Guariroba refogada	2 colheres de sopa cheias	60	1	22
Hamburguer - sanduíche	unidade	125	40	301
Hamburguer (Mc' Donalds®)	unidade		29	245
Hamburguer de carne bovina	unidade média	56	2	139
Hamburguer de frango	unidade média	56	2	131
Hamburguer de peru	unidade média	56	0	82
Hamburguer simples	unidade		29	245

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Harumaki de carne	unidade	50	8	103
Harumaki de carne	unidade	50	8	103
Harumaki filadélfia	unidade	50	8	158
Harumaki filadélfia	unidade	50	8	158
Herbalife de baunilha	colher de sopa cheia	15	7	51
Hipoglossos (peixe) cozido	filé médio	100	0	127
Homus	colher de sopa cheia	30	14	94
Homus (Habib's®)	porção	240	34	360
Hossomaki de atum	unidade	110	26	164
Hossomaki de pepino	unidade	110	26	123
Hossomaki de pepino	unidade	110	26	123
Hossomaki de salmão	unidade	110	26	155
Inhame, raiz sem casca de (picado)	colher de sopa cheia	35	8	37
logurte Activia® light	pote	100	11	62
logurte Activia® natural	pote	170	12	132
logurte Activia® original	pote	100	16	110
logurte Corpus® de morango light	garrafinha	170	8	69
logurte Dan up®	garrafinha	180	28	157
logurte de frutas (média)	pote	100	17	90
logurte de frutas light (média)	pote	100	7	42
logurte Grego Nestlé® light	pote	90	10	78
logurte Grego Nestlé® tradicional	pote	100	15	113
logurte Grego Vigor®	pote	100	16	151
logurte Grego Vigor® zero	pote	100	5	49
logurte Molico® total cálcio líquido (média)	garrafinha	170	8	73
logurte Molico® total cálcio polpa (média)	pote	100	6	42
logurte natural c/ mel	copo	200	36	225
logurte natural desnatado (Fiore®)	copo	140	6	45
logurte natural desnatado (média)	copo	185	12	85
logurte natural integral (média)	copo	200	12	142
logurte petit suisse (média)	unidade	45	9	71
Isca de carne de porco	colher de sopa cheia	30	0	67
Isca frita de pirarucu	escumadeira cheia	100	16	258

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Jabuticaba	unidade	5	1	2
Jaca	bago médio	12	1	3
Jambo	unidade média	40	5	22
Jambu cozido	colher de sopa cheia	15	2	8
Jamelão ou jambolão	unidade média	10	1	4
Jaraqui cru	pedaço médio	100	0	129
Jenipapo	pedaço médio	100	26	113
Jiló	colher (sopa) cheia	60	5	31
Joelho de porco (Einsbein®)	porção	100	0	215
Kafta na bandeja (Habib's®)	porção	250	14	300
Kani kama cru	unidade	16	0	13
Kanimaki	unidade	15	4	20
Kappamaki de pepino	unidade	15	4	18
Karo	colher de sopa cheia	15	12	49
Kasespatzle (macarrão com queijo)	pegador	130	20	198
Ketchup de tomate	colher de sopa cheia	20	5	23
Kinder ovo® maxi (Ovo de Páscoa)	porção	25	13	143
Kiwi	unidade média	76	11	51
Lagosta à Thermidor	porção	100	13	460
Laranja lima	unidade média	90	10	41
Lasanha à bolonhesa	escumadeira	170	27	355
Lasanha de bacalhau e espinafre	porção	200	42	503
Leite condensado	colher de sopa	15	8	49
Leite condensado desnatado	colher de sopa	15	9	42
Leite de cabra integral	copo duplo cheio	240	13	223
Leite de coco industrializado	colher de sopa	15	0	38
Leite de soja Ades®	copo	200	8	82
Leite de soja zero Ades®	copo	200	3	59
Leite de vaca desnatado	copo duplo cheio	240	12	84
Leite de vaca desnatado em pó	colher (sopa) cheia	10	5	35
Leite de vaca integral em pó	colher (sopa) cheia	16	6	80
Leite de vaca integral pasteurizado	copo duplo cheio	240	12	141

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Lentilha cozida	colher sopa (cheia)	18	3	19
Licor	cálice	20	6	62
Limão	colher de sopa cheia	12	1	4
Limão, geléia de	colher de sopa cheia	15	1	7
Limonada s/ açúcar	copo	200	10	28
Língua de boi cozida	fatia média	30	0	94
Língua de gato Kompenhagen®	unidade	6	3	36
Linguado assado	posta média	120	0	140
Linguiça calabresa	unidade	40	0	146
Linguiça calabresa defumada	unidade	40	0	146
Linguiça de frango	gomo	60	0	146
Linguiça de peru	gomo	60	0	83
Linguiça paio	unidade	160	0	363
Lombo de porco assado	pedaço grande	120	0	252
Lombo de vitela assado/ cozido	pedaço médio	50	0	113
Lula cozida	unidade média	80	0	74
M&M®	colher de sopa	12	9	61
M&M ´s® amendoim	colher de sopa	12	8	64
M&M ´s® chocolate	colher de sopa	12	9	61
Maçã com casca	unidade pequena	90	14	58
Maçã, suco de	copo	200	22	97
Macadâmica natural	colher de sopa	15	3	97
Macarrão à bolonhesa	escumadeira cheia	110	22	136
Macarrão ao alho e óleo	escumadeira cheia	110	35	241
Macarrão caseiro cozido	colher de arroz cheia	50	11	54
Macarrão instantâneo Maggi® lámen queijo	pacote	80	50	370
Macarrão mini fusilli picolini Barrila®	prato	80	59	280
Macaúba crua	2 unidades	100	14	404
Maizena	colher de sopa cheia	20	17	70
Mamão formosa	fatia média	100	12	45
Mamão papaya	meia unidade	160	16	64
Mamão papaya	colher de sopa cheia	40	3	14
Mamão verde, doce de	colher de sopa cheia	40	19	78

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Mandioca cozida (picada)	colher de sopa cheia	30	9	37
Mandioca frita	pedaço grande	100	50	300
Mandioquinha	colher de sopa	25	5	20
Manga espada	unidade média	140	22	91
Manjar	fatia media	90	36	255
Manteiga	colher de sopa cheia	32	0	235
Maracujá	unidade média	45	6	31
Margarina	colher de sopa cheia	32	0	219
Maria mole	porção	44	33	132
Marmelada	fatia média	60	40	158
Marreco recheado assado	1/4 unidade	100	3	258
Marron-glacê	fatia média	60	35	149
Marshmallow Dr. Oetker®	colher de sopa cheia	10	9	40
Martini	dose	50	2	41
Massa fresca semipronta para pizza	unidade (inteira)	140	80	441
Massa fresca semipronta para pizza brotinho	unidade	40	23	126
Massa pronta para pastel	2 discos de massa	30	16	83
McChicken (Mc' Donalds®)	unidade	177	40	424
McColosso caramelo (Mc' Donalds®)	unidade	142	52	291
McColosso chocolate (Mc' Donalds®)	unidade	137	47	274
McFish (Mc' Donalds®)	unidade	151	37	362
McFlurry ovomaltine (Mc' Donalds®)	unidade	200	68	425
McNifico (Mc' Donalds®)	unidade	282	37	600
McNuggets 10 (Mc' Donalds®)	porção de 10 unidades	166	27	431
McNuggets 4 (Mc' Donalds®)	porção de 4 unidades	66	11	173
McNuggets 6 (Mc' Donalds®)	porção de 6 unidades		16	259
Melado	colher de sopa	16	12	47
Melancia	fatia média	200	11	48
Melão	fatia grande	115	7	32
Melão cantalupo	porção	100	8	34

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Melão gaúcho	fatia pequena	100	7	29
Merengue de morango	porção média	60	52	214
Merluza assada	filé médio	100	0	122
Milho em espiga com 1 sobremesa de manteiga	unidade	100	32	233
Milho verde em conserva enlatado	colher de sopa cheia	24	5	23
Milk shake clássico de chocolate (Bob's®)	copo grande	700	177	846
Milk shake clássico de morango (Bob's®)	copo grande	700	136	734
Milk shake crocante de ovomaltine (Bob's®)	copo grande	700	157	852
Milk shake de baunilha	copo de milk shake	290	51	330
Milk shake de chocolate	copo de milk shake	290	61	350
Minestrone (sopa)	porção	300	23	283
Mingau (média)	colher de sopa cheia	37	8	50
Mini bolacha sabor chocolate Trakinas®	unidade	12	8	58
Mini bomba de avelã Cristallo®	unidade	15	6	41
Mini Bomba de Caramelo	unidade	10	3	25
Mini Bomba de Chocolate	unidade	10	2	23
Mini bomba de chocolate Cristallo®	unidade	15	6	43
Mini cenouras	xícara de café	125	13	54
Mini churro de doce de Leite (Habib's®)	unidade	20	9	56
Mini hamburquinho	unidade	60	15	123
Mini hot dog	unidade	60	15	165
Mini kibe frito de cremilly (Habib's®)	unidade	45	8	101
Mini pizza	unidade	60	20	182
Mini Torta de Limão	unidade	10	5	32
Mini Torta de Maçã	unidade	10	3	21
Mini Torta de Morango	unidade	10	3	21
Miojo sabor carne suave Nissin®	pacote	85	49	374
Miojo sabor galinha Nissin®	pacote	85	50	369
Miojo sabor legumes Nissin®	pacote	85	51	372
Miolos	colher de sopa cheia	25	0	30

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Missoshiro	porção	300	9	70
Misto-quente	unidade	85	29	283
Miúdos de boi (dobradinha, livelho)	colher de sopa cheia	35	0	44
Mix de frutas desidratadas Frutolla®	2 colheres de sopa	25	6	34
Moela	unidade média	18	0	29
Molho à bolonhesa	colher de sopa cheia	22	2	41
Molho agridoce (Mc' Donalds®)	porção	28	10	45
Molho barbecue MasterFoods®	2 colheres de sopa	25	5	18
Molho barbecue (Mc' Donalds®)	porção	28	10	46
Molho branco	colher de sopa	35	5	70
Molho caipira (Mc' Donalds®)	porção	28	6	50
Molho caseiro azeite/vinagre	colher de sopa cheia	13	0	113
Molho de alho calve	colher de sopa cheia	15	2	55
Molho de iogurte	colher de sopa	15	2	12
Molho de mostarda light	colher de sopa	15	1	10
Molho de pimenta	colher de sopa cheia	35	3	12
Molho de queijo com ervas light	colher de sopa	13	1	8
Molho de tomate sabor pizza Pomarola®	colher de sopa	20	2	8
Molho de tomate tradicional 340g Fugini®	colher de sopa	20	3	13
Molho de tomate tradicional 340g Tarantella®	colher de sopa	20	2	8
Molho de tomate tradicional 340g Pomarola®	colher de sopa	20	2	8
Molho inglês	colher de sopa cheia	6	1	6
Molho madeira Uncle Ben's®	colher de sopa	30	3	13
Molho para carnes madeira 340g Predilecta®	3 colheres de sopa	60	5	23
Molho para salada tipo caesar Masterfoods®	colher de sopa	13	2	25
Molho pesto Genovese 190 g Barilla®	3 colheres de sopa	60	2	320
Molho pra salada tipo caesar (Masterfoods®)	colher de sopa	13	2	25
Molho pronto de pesto Hemmer®	colher de sopa	20	2	105
Molho shoyo	colher de sopa	6	1	5
Molho tártaro gourmet	colher de sopa	20	1	105
Molho vermelho light	colher de sobremesa	14	1	10
Mondongo (dobradinha)	concha pequena	100	8	111

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Moqueca de ovos	porção	85	3	116
Moqueca de peixe	porção	185	4	218
Morango	unidade média	12	1	5
Mortadela	fatia média	15	0	41
Mostarda folha cozida	colher de sopa cheia	45	2	12
Mousse de chocolate	colher de sopa cheia	25	8	79
Mousse de maracujá	colher de sopa cheia	35	11	100
Mucilon de arroz	colher de sopa cheia	9	8	34
Mucilon de milho	colher de sopa cheia	9	8	34
Muffin de banana Suavipan®	unidade	40	20	141
Mungunzá	concha	150	29	150
Nabo cozido (picado)	colher de sopa cheia	18	1	5
Namorado cozido	filé médio	100	0	121
Néctar de manga Dell Valle®	caixinha	200	30	118
Nectarina	unidade média	100	12	49
Nescau® Tradicional em pó	colher de sopa	10	9	38
Nêspera	unidade grande	40	4	20
Nesquick em pó Nestlé®	colher de sopa cheia	16	15	63
Nesquick® preparado, caixinha de	unidade	200	29	170
Neston®	colher de sopa cheia	8	6	29
Nhoque	01 escumadeira cheia	100	21	120
Niguirí sushi de atum	unidade	30	10	59
Niguirí sushi de kani	unidade	30	10	51
Niguirí sushi de kani	unidade	30	10	51
Niguirí sushi de salmão	unidade	30	10	57
Ninho® soleil morango (bebida láctea)	unidade	200	31	170
Nozes	unidade média	5	1	35
Nuggets de frango tradicional Sadia®	unidade	25	3	53
Nuggets de legumes Sadia®	unidade	21	5	36
Nuggets de peixe Sadia®	unidade	23	4	41
Nutella®	colher de sopa	20	11	106
Óleos vegetais	colher de sopa cheia	8	0	72
Olho de Sogra	unidade	10	5	34

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Omelete	um ovo	65	2	110
Onion rings (Burger King®)	porção		5	319
Ovo de codorna	unidade	10	0	16
Ovo de galinha inteiro (cozido)	unidade média	45	0	71
Ovo de galinha, clara cozida	unidade média	30	0	15
Ovo de galinha, gema cozida	unidade média	15	0	53
Ovo de Páscoa (média)	1 pedaço médio	25	15	134
Ovo de Páscoa Amandita®	porção	25	15	135
Ovo de Páscoa Bis®	porção	25	15	130
Ovo de páscoa Diamante Negro®	porção	25	16	128
Ovo de Páscoa Ferrero Rocher®	porção	25	9	151
Ovo de Páscoa Kinder Ovo Maxi®	porção	25	13	143
Ovo de Páscoa Lacta®	porção	25	15	131
Ovo de Páscoa Lacta® Diet	porção	25	15	111
Ovo de Páscoa Shot®	porção	25	14	134
Ovo de Páscoa Sonho de Valsa®	porção	25	15	134
Ovomaltine®	colher de sopa cheia	14	12	53
Paçoca	unidade	30	20	115
Paçoca diet Airon®	unidade	20	7	79
Pacu inteiro cru	pedaço médio	100	0	292
Paio	unidade	160	5	363
Palmito em conserva	colher de sopa cheia	15	1	3
Pamonha	unidade	160	69	413
Pamonha doce	unidade pequena	130	47	335
Panettone frutas	fatia média	80	45	281
Panqueca carne	unidade média	80	18	229
Panqueca de batata (Kartoffelpuffer®)	unidade média	30	22	97
Pão alemão integral (Wickbold®)	1/2 unidade	50	17	99
Pão careca doce	unidade	50	28	134
Pão colonial italiano	fatia grande	50	27	128
Pão com tucumã	unidade	85	28	241
Pão de batata-inglesa	unidade média	50	29	137
Pão de cachorro-quente	unidade	58	31	170

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Pão de centeio integral	unidade média	50	23	116
Pão de forma branco	unidade	25	12	62
Pão de forma de aveia	unidade	25	11	59
Pão de forma de centeio	unidade	27	13	75
Pão de hambúrguer	unidade	70	40	188
Pão de leite	unidade	54	30	149
Pão de mel	unidade média	15	13	76
Pão de mel doce de leite Cacau Show®	unidade	50	30	190
Pão de milho caseiro	fatia média	70	43	200
Pão de milho com 50% de farinha de trigo	unidade	70	42	204
Pão de milho de forma Panco®	unidade	32	19	96
Pão de milho industrializado	unidade	70	43	201
Pão de passas	unidade	50	26	136
Pão de queijo	unidade pequena	20	9	87
Pão de queijo light Forno de Minas®	unidade média	27	9	55
Pão de torresmo	fatia	70	33	375
Pão doce	unidade	50	28	134
Pão francês	unidade	50	28	135
Pão italiano	fatia	50	28	125
Pão ligh de quinua Sonda®	2 fatias	50	21	114
Pão sírio integral Pita Bread®	unidade	53	11	53
Pão sírio Pita Bread®	unidade média	58	33	158
Papinha de banana e aveia Nestlé®	pote	120	24	104
Papinha de carne com legumes Nestlé®	pote	155	9	83
Pasta de atum	colher de sopa cheia	35	2	112
Pasta de tofu	colher de sopa cheia	26	2	45
Pastel de belém (Habib 's®)	unidade	50	14	107
Pastel de carne	unidade média	32	5	84
Pastel de queijo	unidade média	25	5	75
Pastel de queijo de forno	unidade grande	40	15	185
Pastel português	unidade média	35	10	149
Pastelzinho	unidade pequena	8	3	24
Patê de atum Coqueiro®	colher de chá	10	0	17

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Patê de atum ligh Gomes da Costa®	colher de chá	10	1	12
Patê de Foie Gras, enlatado, defumado	colher de cha cheia	8	0	22
Patê de frango com ervas finas Excelsior®	colher de chá	10	1	20
Patê de peito de peru defumado Sadia®	colher de chá	10	0	22
Patê de salmão Gomes da Costa®	colher de chá	10	0	15
Pato no tucupi assado	sobrecoxa	100	3	303
Pavê de chocolate	pedaço médio	85	16	154
Pavê de chocolate branco Amor aos Pedacos®	fatia	60	20	208
Pave de chocale ao leite	2 colheres de copa cheias	85	34	200
Pé-de-moleque	unidade média	17	10	88
Pé-de-moleque (Norte)	pedaço médio	100	45	336
Pé-de-moleque diet Airon®	unidade média	14	6	61
Pé-de-moleque Santa Helena®	unidade	17	10	88
Peito de peru defumado ligh Sadia®	fatia	20	0	21
Peito de peru defumado Perdigão®	fatia	25	0	41
Peixe de água doce cozido (média)	filé médio	120	0	117
Peixe do mar cozido (média)	filé médio	120	0	117
Peixe grelhado	1 posta ou filé	100	0	180
Peixe na telha	posta média	230	7	262
Pepino com casca (picles)	1/4 xícara de chá	50	2	12
Pepino cru	fatia pequena	3	0	1
Pequi refogado	4 unidades médias	70	9	143
Pêra crua	unidade média	130	19	80
Pernil assado	fatia	100	0	94
Pernil suíno temperado seara®	2 1/2 fatia	100	2	140
Peru (carne branca assada)	pedaço médio	32	0	57
Pescada inteira crua	pedaço médio	100	0	111
Pêssego amarelo	unidade média	60	6	29
Pessego em calda	1 metade	30	6	25
Picolé abacaxi Kibon®	unidade	59	16	65
Picolé chicabon Kibon®	unidade	65	19	106
Picolé de coco la frutta Nestlé®	unidade	58	13	90
Picolé de morango la frutta Nestlé®	unidade	60	8	36

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Picolé de uva la frutta Nestlé®	unidade	61	15	62
Picolé fruttare limão Kibon®	unidade	58	13	51
Picolé mega clássico Nestlé®	unidade	77	22	238
Picolé mega trufas Nestlé®	unidade	77	27	258
Pimenta-malagueta	colher de sopa cheia	15	1	6
Pimentão	colher de sopa cheia	13	1	7
Pinhão	unidade média	10	5	25
Pipoca doce	saco medio	20	20	95
Pipoca no óleo/manteiga com sal	saco médio	20	14	90
Pipoca salgada	saco médio	20	14	90
Pirão de farinha de mandioca	colher de sopa cheia	30	9	36
Pirarucu	filé médio	100	0	120
Pirarucu de casaca	escumadeira cheia	110	25	293
Pirulito	unidade	20	19	74
Pistache	unidade	1	0	4
Pitanga	unidade	15	1	7
Pitaya	unidade	200	14	84
Pizza Brasileira	fatia média	111	25	268
Pizza Califórnia	fatia média	100	26	213
Pizza de Alcachofra	fatia média	100	21	273
Pizza de atum	fatia média	100	21	258
Pizza de bacon	fatia média	100	22	288
Pizza de bacon com requeijão	fatia média	123	26	244
Pizza de banana com canela	fatia média	100	40	207
Pizza de brigadeiro	fatia média	100	59	402
Pizza de calabresa	fatia média	100	21	240
Pizza de camarão	fatia média	100	21	268
Pizza de champignon	fatia média	100	22	222
Pizza de chocolate ao leite	fatia média	100	54	483
Pizza de chocolate branco	fatia média	100	41	443
Pizza de doce de leite	fatia média	100	51	423
Pizza de Escarola	fatia média	100	22	294

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Pizza de frango	fatia média	100	22	229
Pizza de frango com catupiry	fatia média	111	25	274
Pizza de marguerita	fatia média	119	27	274
Pizza de mussarela	fatia média	100	22	278
Pizza de mussarela de búfala, rúcula e tomate seco	fatia média	100	22	165
Pizza de palmito com mussarela	fatia média	100	25	220
Pizza de pepperoni	fatia média	102	26	274
Pizza de portuguesa	fatia média	125	24	246
Pizza de Prestígio	fatia média	100	55	420
Pizza de quatro queijos	fatia média	100	27	277
Pizza de Romeu e Julieta	fatia média	100	27	266
Pizza de Rúcula	fatia média	100	22	255
Pizza Napolitana	fatia média	100	20	207
Pizza Toscana	fatia média	100	20	227
Pizza Vegetariana	fatia média	111	22	192
Polenguinho	unidade	20	0	67
Polenta com molho de carne	escumadeira	100	8	59
Polenta cozida	colher de sopa	35	8	36
Polenta frita	pedaço pequeno	20	2	18
Polpetone a parmeggiana	unidade	150	12	280
Polvilho	colher de sopa cheia	16	14	56
Polvo cru	porção	200	4	160
Porco frito com rodela de limão	porção	100	0	311
Prato do chef picanha 160g (Bob's®)	porção	300	29	608
Prato primavera (Habib's®)	unidade	435	27	460
Prato verão (Habib's®)	unidade	330	35	420
Premium salad (McDonalds®)	porção		3	104
Premium salad crispy (McDonalds®)	porção		17	317
Premium salad grill (McDonalds®)	porção		3	227
Presunto cozido	fatia média	15	0	22
Presunto de peru	fatia média	15	0	15
Pringles® original	unidade	2	1	10

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Pringles® sabor cebola	unidade	2	1	10
Pudim de leite	fatia média	50	12	91
Pudim de passas	fatia média	50	14	95
Pudim de tapioca	fatia grande	110	19	263
Pudim de tapioca com leite condensado	fatia grande	90	40	150
Pupunha	unidade média	25	5	41
Purê de batata	colher de sopa cheia	45	8	56
Purê de inhame	colher de sopa cheia	40	7	49
Purê de tomate	colher de sopa cheia	45	5	22
Quarteirão (Mc' Donalds®)	unidade		35	533
Queijadinha de coco	unidade média	35	9	72
Queijo de coalho em espeto	unidade	30	0	100
Queijo gorgonzola nacional	fatia média	38	0	151
Queijo mussarela	fatia média	15	0	42
Queijo parmesão	pedaço pequeno	15	0	54
Queijo parmesão nacional	colher de sopa cheia	15	0	61
Queijo prato	fatia média	15	0	60
Queijo provolone nacional	fatia média	15	0	51
Queijo roquefort nacional	fatia média	30	0	120
Queijo suíço	fatia média	30	0	120
Queijo tipo requeijão	fatia média	30	0	89
Queijo tipo ricota nacional	fatia média	30	0	54
Queijo tofu	pedaço pequeno	10	0	7
Queijo-de-minas frescal	fatia média	30	0	73
Queijo-de-minas frescal light	fatia média	30	0	46
Quentão	1/2 copo	100	34	295
Quiabo cozido sem sal	colher de sopa cheia	40	3	15
Quibe assado	porção	100	15	172
Quibe frito (Habib's®)	unidade	85	14	152
Quiche de Presunto e Queijo	unidade	50	10	259
Quiche de queijo	unidade pequena	30	11	227
Quindim	unidade média	35	15	111
Quinoa em flocos Mãe Terra®	1/2 xícara de chá	40	29	159

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Rã, carne de (desfiada)	colher de sopa cheia	10	0	7
Rabada crua	unidade média	40	0	155
Rabanada	unidade média	60	48	249
Rapadura	pedaço médio	55	48	194
Ratatouille	porção	107	6	77
Ravióli de carne	escumadeira	50	26	141
Ravióli de carne	escumadeira	50	26	141
Ravióli de mussarela	escumadeira cheia	100	20	210
Ravióli de queijo	escumadeira	50	19	149
Refrigerante	copo duplo	240	24	96
Refrigerante citrus (Schweppes®)	lata	350	42	170
Refrigerante dietético	copo duplo cheio	240	0	1
Repolho cozido (picado)	colher de sopa cheia	10	0	1
Repolho cru (picado)	colher de sopa cheia	10	0	2
Requeijão comum	colher de sopa cheia	30	0	106
Requeijão cremoso	colher de sopa cheia	30	1	106
Requeijão cremoso light	colher de sopa cheia	30	1	54
Risole de Queijo	unidade	50	8	112
Risoto	colher de sopa cheia	25	5	41
Risoto de camarão	colher de sopa cheia	25	6	45
Risoto de frango	colher de sopa cheia	25	6	45
Roll cake de chocolate	unidade	38	22	143
Romã	unidade	150	23	84
Rosquinhas de leite	unidade média	7	4	27
Sagu de vinho	colher de sopa	20	6	29
Sagu com creme de baunilha	porção	100	37	159
Sakemaki	unidade	15	3	22
Salad caesar (Burguer King®)	porção		2	53
Salada (Mc'Donalds®)	porção		1	8
Salada agadir	porção	100	3	167
Salada Agadir	porção	100	3	167,23
Salada almanara®	porção	100	12	292

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Salada Almanara®	porção	100	12	293
Salada caesar (Bob's®)	porção	100	5	74
Salada de atum (sanduiche) -Bob's®	unidade	154	25	377
Salada de batata com maionese	colher de sopa cheia	38	7	58
Salada de batatas (Kartoffelsalat®)	colher de sopa cheia	30	5	82
Salada de frango (sanduiche) - Bob's®	unidade	154	25	356
Salada de frutas	colher de sopa cheia	20	3	10
Salada de frutas	potinho pequeno	120	18	65
Salada de frutas completa	taça pequena	100	13	52
Salada de legumes com maionese	colher de sopa cheia	35	5	34
Salada tropical (Bob's®)	porção	99	7	26
Salada tropical com tiras de hamburger (Bob's®)	porção	277	10	289
Salada verde (Burguer King®)	porção		1	115
Salame	fatia média	20	0	59
Salgadinho de soja Jasmine®	colher de sopa	20	4	98
Salgadinho Pingo d'ouro sabor bacon Elma Chips®	colher de sopa cheia	20	11	100
Salmão defumado	porção	100	20	233
Salmão grelhado	filé pequeno	100	0	171
Salpicão de frango	colher de sopa cheia	25	2	61
Salsão/aipo cru	colher de sopa cheia	15	0	3
Salsicha comum	unidade média	35	0	116
Salsicha de frango Sadia®	unidade média	35	1	74
Salsicha de peru light Sadia®	unidade média	35	1	58
Salsicha envasada (em conserva)	unidade média	35	0	64
Salsichão	unidade média	100	3	312
Salsichão (Wurst®)	unidade média	100	3	312
Sanduiche americano	unidade média	190	28	278
Sanduiche de almondegas (Subway®)	porção de 15cm	379	61	498
Sanduiche de atum	unidade média	120	33	372
Sanduiche de atum (Subway®)	porção de 15cm	260	56	414
Sanduiche de BNT (Subway®)	porção de 15cm	237	47	420
Sanduiche de carne (Subway®)	porção de 15cm	249	46	386
Sanduiche de churrasco (Subway®)	porção de 15cm	266	48	447

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Sanduiche de frango	unidade média	120	33	299
Sanduiche de frango (Subway®)	porção de 15cm	241	46	315
Sanduiche de frango defumado c/ cream cheese (Subway®)	porção de 15cm	259	47	450
Sanduiche de frango teriyaki (Subway®)	porção de 15cm	283	61	379
Sanduiche de frutos do mar (Subway®)	porção de 15cm	260	63	413
Sanduiche de italiano (Subway®)	porção de 15cm	222	47	404
Sanduiche de mussarela de búfala (Subway®)	porção de 15cm	261	55	450
Sanduiche de peito de peru (Bob's®)	unidade	161	25	278
Sanduiche de peito de peru (Subway®)	porção de 15cm	234	47	300
Sanduiche de pizza sub (Subway®)	porção de 15cm	250	50	418
Sanduiche de pizzaiolo (Subway®)	porção de 15cm	215	48	331
Sanduiche de presunto (Subway®)	porção de 15cm	222	46	286
Sanduiche de presunto e peito de peru (Subway®)	porção de 15cm	245	47	312
Sanduiche de rosbife (Subway®)	porção de 15cm	237	46	315
Sanduiche de subway club TM (Subway®)	porção de 15cm	275	47	350
Sanduiche de subway melt TM (Subway®)	porção de 15cm	270	47	419
Sanduiche natural	unidade média	120	29	265
Sanduiche queijo quente	unidade	85	33	300
Sanduiche vegetariano (Subway®)	porção de 15cm	177	46	239
Sapoti	unidade pequena	60	16	58
Saquê	dose	50	3	11
Sardinha assada	porção	100	0	164
Sardinha enlatada em molho de tomate	unidade média	33	0	63
Sardinha enlatada em óleo	unidade média	33	0	65
Sardinha frita	unidade média	33	1	120
Sardinha inteira crua	porção	100	0	144
Sashimi de atum	fatia	10	0	15
Sashimi de salmão	fatia	10	0	15
Shitake frito	01 colher de sopa	10	7	50
Shoyo	colher de sopa cheia	12	1	9
Siri	unidade pequena	16	0	15
Soja cozida	colher de sopa cheia	17	2	29

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Sopa caldo verde	concha média	130	7	80
Sopa de cebola (creme)	concha média	130	6	58
Sopa de cogumelo (creme)	concha média	130	12	139
Sopa de creme de ervilha enlatada	concha média	130	27	152
Sopa de ervilha	concha média	130	26	165
Sopa de espinafre (creme)	concha média	130	5	110
Sopa de feijão branco	concha média	130	18	126
Sopa de frango	concha média	130	3	46
Sopa de legumes com carne	concha média	130	8	100
Sopa de lentilhas enlatada	concha média	130	16	108
Sopa de macarrão	concha média	130	19	132
Sopa de milho na mateiga 19g Knorr Quick®	unidade	19	12	77
Sorvete massa de morango Nestlé®	bola grande	100	27	186
Sorvete (casquinha) baunilha (Bob's®)	unidade	124	39	220
Sorvete copo light Kibon®	unidade	63	4	39
Sorvete copo sundae morango Kibon®	unidade	84	25	164
Sorvete cornetto brigadeiro Kibon®	unidade	79	23	239
Sorvete cornetto caramelo Kibon®	unidade	75	28	224
Sorvete cornetto crocante Kibon®	unidade	72	27	247
Sorvete de casquinha baunilha (McDonalds®)	unidade		32	192
Sorvete de casquinha chocolate (McDonalds®)	unidade		31	192
Sorvete de casquinha mista (McDonalds®)	unidade		31	192
Sorvete de flocos Nestlé®	bola	60	14	121
Sorvete de frutas	unidade	50	15	63
Sorvete de massa crocante crunch Nestlé®	bola grande	100	36	187
Sorvete de massa de abacaxi Nestlé®	bola média	80	27	161
Sorvete de massa de chiclete Nestlé®	bola grande	100	25	195
Sorvete de massa de creme Nestlé®	bola média	80	20	144
Sorvete eskibon Kibon®	unidade	48	12	159
Sorvete la fruta Nestlé®	bola grande	100	27	108
Sorvete massa galak Nestlé®	bola média	80	20	162
Sorvete moça doce de leite Nestlé®	bola grande	100	27	181
Sorvete moça fiesta brigadeiro Nestlé®	bola grande	100	31	221

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Sorvete prestígio Nestlé®	bola grande	100	24	229
Sorvete sedução manjar branco Nestlé®	bola grande	100	27	195
Sorvete sedução mousse chocolate Nestlé®	bola grande	100	36	230
Sorvete sedução romeu e julietta Nestlé®	bola grande	100	29	185
Sorvete sem parar Nestlé®	unidade copo	110	39	217
Sorvete troppo chocolate Nestlé®	unidade	79	25	224
Sorvete troppo crocante Nestlé®	unidade	76	29	229
Sorvete troppo flocos Nestlé®	unidade	76	28	214
Spaghetti ao sugo	01 pegador	110	22	170
Steak tartare	01 porção pequena	100	2	199
SteakhouseTM burger (Burger King®)	unidade		57	936
SteakhouseTM junior (Burger King®)	unidade		33	560
Stroganoff de carne	colher de sopa cheia	25	0	43
Stroganoff de frango	colher de sopa cheia	25	0	50
Strudel de Amêndoas (Hungaria®)	porção pequena	100	45	285
Strudel de Frango com Catupiry (Hungaria®)	porção pequena	100	31	546
Strudel de frango com catupiry Hungaria®	porção pequena	100	31	546
Strudel de maçã	fatia grande	220	59	396
Strudel de Maçã (Hungaria®)	porção pequena	100	30	157
Suco de laranja (envasado)	copo duplo cheio	240	26	116
Suco de laranja (fresco)	copo duplo cheio	240	31	140
Suco de laranja Del Valle®	copo grande	300	29	116
Suco de laranja, cenoura sem açúcar	copo duplo cheio	240	31	137
Suco de manga light Dell Valle®	copo	200	9	37
Suco de abacaxi s/ açúcar	copo	200	26	108
Suco de acerola s/ açúcar	copo	200	5	25
Suco de caju s/ açúcar	copo	200	3	11
Suco de manga	copo duplo	240	29	125
Suco de manga light	copo duplo	240	8	35
Suco de maçã	copo duplo	240	26	120
Suco de maracujá	copo duplo	240	4	20
Suco de melancia s/ açúcar	copo	200	19	88
Suco de morango s/ açúcar	copo	200	9	43

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Suco de pessego	copo duplo cheio	240	8	38
Suco de tomate	copo duplo cheio	240	11	58
Suco de tomate enlatado	copo duplo cheio	240	10	49
Suco de uva engarrafado	copo duplo cheio	240	36	151
Suco de uva Kapo®	caixinha	200	23	106
Sucrilhos	colher de sopa cheia	5	5	19
Suflê de espinafre	colher de sopa cheia	55	1	89
Suflê de legumes	colher de sopa cheia	55	5	70
Sundae caramelo (Mc'Donalds®)	unidade		51	323
Sundae chocolate (Bob's®)	unidade	172	80	463
Sundae chocolate (Mc'Donalds®)	unidade		40	290
Sundae morango (Mc'Donalds®)	unidade		47	292
Super McShake coco (Mc' Donalds®)	copo pequeno	300	50	312
Super McShake flocos (Mc' Donalds®)	copo pequeno	300	63	334
Super McShake morango (Mc' Donalds®)	copo pequeno	300	64	336
Sushi	unidade média	22	14	57
Sushi de Atum	unidade	30	7	40
Sushi de Salmao	unidade	30	7	38
Suspiro	unidade média	10	9	38
Sustagem	colher de sopa cheia	16	10	62
Tablete Alpino® Diet	unidade	30	17	143
Taça Habib's®	unidade	330	69	554
Tainha	posta pequena	100	0	204
Tâmara seca	unidade	10	7	28
Tambaqui (filé cru)	pedaço médio	100	0	151
Tangerina	unidade média	135	15	67
Tapioca pronta	unidade pequena	100	43	174
Tapiquinha com queijo e coco ralado	unidade pequena	100	62	430
Tapiquinha com tucumã	unidade média	100	48	360
Tartar de salmão	unidade	63	1	178
Tartar de salmão com molho sour cream	porção	100	5	265
Tarte de bacalhau	unidade média	90	27	282
Tatu (carne) recheado com lingüiça	fatia	100	3	259

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Temaki (média)	unidade	120	24	258
Temaki de Atum	unidade	100	18	157
Temaki de Salmao	unidade	100	18	190
Tempero Maggi® amaciante de carnes	colher de sopa cheia	10	2	14
Tempero Maggi® fondor	colher de sopa cheia	10	2	14
Tender	fatia fina	100	0	146
Terrine ligth (peito de peru)	porção	130	14	131
Tiramissu	porção	100	21	364
Tiramissú de frutas	taça	200	23	138
Tomate, purê de (enlatado)	colher de sopa cheia	20	1	8
Top sundae caramelo (Mc' Donalds®)	unidade		77	508
Top sundae chocolate (Mc' Donalds®)	unidade		65	475
Top sundae morango (Mc' Donalds®)	unidade		73	478
Torradas	unidade	8	5	25
Torradas alho,água e sal Casa Victoriana®	10 unidades	30	16	150
Torradas aperitivo	unidade	2	1	7
Torresmo	colher de sopa cheia	10	0	54
Torta Alemã	fatia pequena	50	16	192
Torta de banana (Mc' Donalds®)	unidade		34	228
Torta de carne	fatia média	85	16	209
Torta de frango	fatia média	85	16	200
Torta de limão	fatia pequena	90	34	217
Torta de maçã (Mc' Donalds®)	unidade		26	198
Torta holandesa	porção pequena	60	22	181
Torta mousse de limão Miss Daisy®	1/8 do pacote	60	16	121
Torta quente (Burguer King®)	unidade		24	142
Tortellini com recheio de carne	porção	190	33	367
Tremoço em conserva	colher de sopa	20	3	24
Trigo cozido	colher de sopa cheia	25	6	28
Trigo em grão	colher de sopa cheia	25	20	91
Trigo, bolo de	fatia média	60	36	203
Tríplo cheese (Bob's®)	unidade	245	35	694
Trufa de chocolate	unidade grande	30	15	140

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Tucumã descascado	colher de sopa cheia	30	2	142
Tucunará (filé cru)	pedaço médio	100	0	102
Tutu de feijão	colher de sopa cheia	20	7	43
Uramaki califórnia	unidade	20	10	47
Uramaki salmão	unidade	22	10	62
Uramaki salmão	unidade	22	10	62
Uva comum	unidade	8	1	6
Uva do tipo européia	cacho pequeno	100	18	79
Uva itália (uva verde)	unidade	8	1	6
Uva passa	colher de sopa cheia	18	14	55
Vaca atolada	concha média cheia	100	3	259
Vagem comum em conserva	colher de sopa cheia	20	1	4
Vagem cozida	colher de sopa cheia	20	2	8
Vatapá	unidade	100	9	127
Vinagre	colher de sopa cheia	10	0	2
Vinho (média)	taça	150	6	26
Vinho branco	taça	150	5	21
Vinho branco seco	taça	150	0	99
Vinho de jenipapo	taça	150	38	152
Vinho quente	copo	150	24	98
Vitamina de fruta com suco	copo duplo cheio	240	49	223
Waffer® - média sabores	unidade	7,5	3	21
Whopper JR® com queijo (Burguer King®)	unidade		31	464
Whopper® com queijo (Burguer King®)	unidade		52	757
Whopper® duplo com queijo (Burguer King®)	unidade		52	978
Xinxim de galinha	porção	150	1	358
Yakult®	unidade	80	11	50

Fonte: Adaptado da Sociedade Brasileira de Diabetes (2016)

REFERÊNCIAS

AGG, J. **Handy guide to portion sizes**: never know how much food is too much? Use our formula to figure out the right amount to eat. London: Mail Online; 2015. Disponível em: <https://www.dailymail.co.uk/health/article-3331095/Handy-guide-portion-sizes-Never-know-food-Use-formula-figure-right-eat.html>. Acesso em: 02 dez. 2019.

COSTA, A. C. P.; THALACKER, M. Aspectos metabólicos e nutricionais da contagem de carboidratos no tratamento do diabetes mellitus tipo 1. **Nutrire Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, São Paulo, v. 36, n. 1, p. 151-162, abr. 2011.

GINSBERG, B. H. **System for determining inulin dose using carbohydrate to insulin ratio and insulin sensitivity factor**. United States: Google Patents; 2008.

LOTTENBERG, A. M. P. Diet composition along the evolution of type 1 diabetes mellitus. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia**, São Paulo, v. 52, n. 2, p. 250-259, mar. 2008.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Manual de contagem de carboidratos para pessoas com diabetes**. São Paulo, 2016.

TASCINI, G. et al. Carbohydrate counting in children and adolescents with type 1 diabetes. **Nutrients**, Basel, v. 10, n. 1, p. 109, 2018.



INSTITUTO DA
Criança
COM DIABETES



Rua Álvares Cabral, 529
Cristo Redentor | 91350-250
Porto Alegre, RS



icd@ghc.com.br



51 3341.2450



51 99628.7847



[/icd.rs](https://www.instagram.com/icd.rs)



[/icdrs](https://www.facebook.com/icdrs)