

## LISTA DE SUBSTITUIÇÃO

### CARBOIDRATOS

ALIMENTO	100g CHO	90g CHO	80g CHO	70g CHO	60g CHO	50g CHO	40g CHO	30g CHO	20g CHO	10g CHO	5g CHO
Arroz branco cozido	360	324	288	252	216	180	144	108	72	36	18
Arroz integral cozido	391	352	313	274	235	196	157	117	78	39	20
Milho (em grão)	930	900	800	700	600	500	400	300	200	100	50
Ervilha em grão	640	576	512	448	384	320	256	192	128	64	32
Lentilha	497	447	397	348	298	248	199	149	99	50	25
Feijão cozido	664	598	531	465	399	332	266	199	133	66	33
Quinoa cozido	504	454	403	353	303	252	202	151	101	50	25
Batata-inglesa Cozido(a)	500	450	400	350	300	250	200	150	100	50	25
Abóbora Cozido(a)	2041	1837	1633	1429	1224	1020	816	612	408	204	102
Mandioquinha salsa Cozido(a)	564	508	451	395	339	282	226	169	113	56	28
Batata-doce Cozido(a)	564	508	451	395	339	282	226	169	113	56	28
Aipim Cozido(a)	332	299	266	233	199	166	133	100	66	33	17
Batata inglesa Cozido(a)	500	450	400	350	300	250	200	150	100	50	25
Mandioquinha Cozido(a)	564	508	451	395	339	282	226	169	113	56	28
Creme de arroz	384	345	307	268	230	192	153	115	77	38	19
Farinha de aveia	149	134	119	104	90	75	60	45	30	15	7
Aveia em flocos	149	134	119	104	90	75	60	45	30	15	7
Farinha de mandioca	114	102	91	80	68	57	46	34	23	11	6
Tapioca de goma	122	110	98	85	73	61	49	37	24	12	6
Macarrão	324	292	259	227	194	162	130	97	65	32	16
Granola	136	122	108	95	81	68	54	41	27	14	7
Pinhão	228	205	182	159	137	114	91	68	46	23	11
Pipoca estourada (panela)	182	164	145	127	109	91	73	55	36	18	9
Banana prata	400	360	320	280	240	200	160	120	80	40	20
Banana caturra	435	391	348	304	261	217	174	130	87	43	22
Laranja	851	766	681	596	511	426	340	255	170	85	43
Mimosa	750	675	600	525	450	375	300	225	150	75	37
Caqui	538	484	430	377	323	269	215	161	108	54	27
Mamão	1019	917	815	714	612	510	408	306	204	102	51
Manga	588	529	471	412	353	294	235	176	118	59	29
Maracujá	428	385	342	299	257	214	171	128	86	43	21
Melancia	1325	1192	1060	927	795	662	530	397	265	132	66
Melão	1100	990	880	770	660	550	440	330	220	110	55
Pêssego	1048	943	839	734	629	524	419	314	210	105	52
Uva	552	497	442	387	331	276	221	166	110	55	28
Goiaba	698	628	559	489	419	349	279	209	140	70	35
Ameixa	876	788	701	613	525	438	350	263	175	88	44
Morango	1302	1172	1042	911	781	651	521	391	260	130	65
Kiwi	682	614	546	477	409	341	273	205	136	68	34
Amora	1041	937	832	728	624	520	416	312	208	104	52

## PROTEÍNAS

ALIMENTO	100g PTN	90g PTN	80g PTN	70g PTN	60g PTN	50g PTN	40g PTN	30g PTN	20g PTN	10g PTN	5g PTN
Filé-mignon Cozido(a)	333,3	300	267	233	200	167	133	100	67	33	17
Contrafilé Cozido(a)	326	293	261	228	196	163	130	98	65	33	16
Bisteca bovina Cozido(a)	464	417	371	325	278	232	185	139	93	46	23
Carne moída Cozido(a)	376	338	301	263	225	188	150	113	75	38	19
Patinho Grelhado(a)	277	249	221	194	166	138	111	83	55	28	14
Peixe de mar Cozido(a)	414	373	331	290	248	207	166	124	83	41	21
Atum em conserva	343	309	275	240	206	172	137	103	69	34	17
Peito de galinha ou frango Cozido(a)	324	291	259	226	194	162	129	97	65	32	16
Miúdo de galinha ou frango Cozido(a)	409	368	327	286	245	204	164	123	82	41	20
Coração de frango Cozido(a)	379	341	303	265	227	189	151	114	76	38	19
Fígado de galinha ou frango Cozido(a)	409	368	327	286	245	204	164	123	82	41	20
Ovo de galinha Cozido(a)	795	715	636	556	477	397	318	238	159	79	40
Leite de vaca integral	3105	2794	2484	2173	1863	1552	1242	931	621	310	155
Leite em pó integral	388	349	311	272	233	194	155	116	78	39	19
logurte natural	2882	2594	2305	2017	1729	1441	1153	865	576	288	144
Queijo prato	385	347	308	270	231	193	154	116	77	39	19
Queijo muçarela	463	417	370	324	278	231	185	139	93	46	23
Queijo ricota	888	799	710	622	533	444	355	266	178	89	44
Proteína de soja	540	486	432	378	324	270	216	162	108	54	27
Ervilha em grão	1866	1679	1493	1306	1119	933	746	560	373	187	93
Grão de bico	1129	1016	903	790	677	564	451	339	226	113	56
Lentilha	1109	998	887	776	665	554	443	333	222	111	55
Feijão cozido	1713	1542	1370	1199	1028	856	685	514	343	171	86

## LÍPIDEOS

ALIMENTO	50g LIP	40g LIP	30g LIP	20g LIP	10g LIP	5g LIP
Amendoim (em grão) in natura	90,0	79,0	68,0	46,0	23,0	11,0
Amêndoa	99	79	59	39	20	10
Castanha de caju	108	86	65	43	22	11
Coco	149	119	90	60	30	15
Abacate	497	398	298	199	99	50
Azeitona	326	261	196	131	65	33
Leite de vaca integral	1538	1230	923	615	308	154
Leite em pó integral	192	154	115	77	38	19
logurte natural	1538	1231	923	615	308	154
Coalhada	1538	1231	923	615	308	154
Queijo muçarela	203	162	122	81	41	20
Queijo de minas	355	284	213	142	71	35
Queijo ricota	385	308	231	154	77	39
Nata	259	207	155	104	52	26
Azeite de oliva	50	40	30	20	10	5
chia	161	129	97	65	32	16