

**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
GRÃOS											
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
Amendoim (em grão) <i>in natura</i>	620	558	496	434	372	310	248	186	124	62	31
Ervilha em grão	640	576	512	448	384	320	256	192	128	64	32
Grão de bico cozido	365	328	292	255	219	182	146	109	73	36	18
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
Quirera cozido	741	667	592	518	444	370	296	222	148	74	37
Quinoa cozido	504	454	403	353	303	252	202	151	101	50	25
TUBERCULOS											
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 (batata-baroa) 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
Batata-doce assada	483	435	386	338	290	241	193	145	97	48	24
Aipim Cozido(a)	332	299	266	233	199	166	133	100	66	33	17
Aipim assada	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
Batata inglesa assada	556	500	444	389	333	278	222	167	111	56	28
Mandioquinha Cozido(a)	564	508	451	395	339	282	226	169	113	56	28
FARINÁCEOS E OUTROS											
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
Fubá de milho	769	692	615	538	462	385	308	231	154	77	38
Polenta cozida (fubá)	435	391	348	304	261	217	174	130	87	43	22
Farinha de milho	126	114	101	88	76	63	51	38	25	13	6
Germe de trigo	193	174	154	135	116	97	77	58	39	19	10
Fibra de trigo	155	140	124	109	93	78	62	47	31	16	8
Fibra de cereal trigo	155	140	124	109	93	78	62	47	31	16	8
Farinha de mandioca	114	102	91	80	68	57	46	34	23	11	6
Farinha de tapioca	123	111	99	86	74	62	49	37	25	12	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
Proteína de soja	1723	1551	1379	1206	1034	862	689	517	345	172	86
Pinhão	228	205	182	159	137	114	91	68	46	23	11
Castanha de caju	306	275	245	214	184	153	122	92	61	31	15
Butiá	439	395	351	307	263	219	175	132	88	44	22
Pipoca estourada (panela)	182	164	145	127	109	91	73	55	36	18	9
Pistache	358	322	286	250	215	179	143	107	72	36	18

ALIMENTO	100g CHO	90g CHO	80g CHO	70g CHO	60g CHO	50g CHO	40g CHO	30g CHO	20g CHO	10g CHO	5g CHO
Água de coco	1821	1639	1457	1275	1093	911	729	546	364	182	91
FRUTAS E FRUTOS											
Abóbora Cozido(a)	2041	1837	1633	1429	1224	1020	816	612	408	204	102
Pacová	493	443	394	345	296	246	197	148	99	49	25
Banana prata	400	360	320	280	240	200	160	120	80	40	20
Banana ouro	345	310	276	241	207	172	138	103	69	34	17
Banana Maçã	455	409	364	318	273	227	182	136	91	45	23
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
Lima	851	766	681	596	511	426	340	255	170	85	43
Limão (comum, galego, etc.)	949	854	759	664	569	474	380	285	190	95	47
Mimosa	750	675	600	525	450	375	300	225	150	75	37
Laranjinha japonesa	851	766	681	596	511	426	340	255	170	85	43
Cana-de-açúcar	501	451	401	351	300	250	200	150	100	50	25
Abacaxi	792	713	633	554	475	396	317	238	158	79	40
Abacate	1279	1151	1023	895	767	639	512	384	256	128	64
Caqui	538	484	430	377	323	269	215	161	108	54	27
Figo	521	469	417	365	313	261	209	156	104	52	26
Maçã	724	652	579	507	434	362	290	217	145	72	36
Mamão	1019	917	815	714	612	510	408	306	204	102	51
Papaia	1019	917	815	714	612	510	408	306	204	102	51
Manga	588	529	471	412	353	294	235	176	118	59	29
Manguito	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
pera	647	582	517	453	388	323	259	194	129	65	32
Pêssego	1048	943	839	734	629	524	419	314	210	105	52
Fruta-de-conde	565	508	452	395	339	282	226	169	113	56	28
Uva	552	497	442	387	331	276	221	166	110	55	28
Uva passa	126	114	101	88	76	63	51	38	25	13	6
Jenipapo	389	350	311	272	233	195	156	117	78	39	19
Jaca	416	375	333	292	250	208	167	125	83	42	21
Goiaba	698	628	559	489	419	349	279	209	140	70	35
Ameixa	876	788	701	613	525	438	350	263	175	88	44
Caju	971	874	777	680	583	485	388	291	194	97	49
Cereja	625	562	500	437	375	312	250	187	125	62	31
Acaja (taberebá)	877	789	702	614	526	439	351	263	175	88	44
Carambola	1486	1337	1189	1040	892	743	594	446	297	149	74
Jabuticaba	543	489	435	380	326	272	217	163	109	54	27
Graviola	633	570	506	443	380	316	253	190	127	63	32
Morango	1302	1172	1042	911	781	651	521	391	260	130	65
Jambo	1538	1385	1231	1077	923	769	615	462	308	154	77
Atemoia	565	508	452	395	339	282	226	169	113	56	28
Mangaba	952	857	762	667	571	476	381	286	190	95	48
Araçá	698	628	559	489	419	349	279	209	140	70	35

ALIMENTO	100g CHO	90g CHO	80g CHO	70g CHO	60g CHO	50g CHO	40g CHO	30g CHO	20g CHO	10g CHO	5g CHO
Nêspera	824	741	659	577	494	412	329	247	165	82	41
Fruta-pão	369	332	295	258	221	184	147	111	74	37	18
Pequi	1587	1429	1270	1111	952	794	635	476	317	159	79
Pitanga	980	882	784	686	588	490	392	294	196	98	49
Ciriguela	529	476	423	370	317	265	212	159	106	53	26
Murici	694	625	556	486	417	347	278	208	139	69	35
Nectarina	948	853	758	664	569	474	379	284	190	95	47
Romã	662	596	530	464	397	331	265	199	132	66	33
Acerola	1300	1170	1040	910	780	650	520	390	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
Jamelão (jamburão)	543	489	435	380	326	272	217	163	109	54	27

PROTEÍNAS

ALIMENTO	100g PTN	90g PTN	80g PTN	70g PTN	60g PTN	50g PTN	40g PTN	30g PTN	20g PTN	10g PTN	5g PTN
----------	----------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	--------

BOVINOS

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 Cru(a)	464	417	371	325	278	232	185	139	93	46	23
Bisteca bovina Cozido(a)	464	417	371	325	278	232	185	139	93	46	23
Alcatra Cru(a)	326	293	261	228	196	163	130	98	65	33	16
Alcatra Cozido(a)	326	293	261	228	196	163	130	98	65	33	16
Maminha Grelhado(a)	277	249	221	194	166	138	111	83	55	28	14
Picanha Cozido(a)	326	293	261	228	196	163	130	98	65	33	16
Picanha tirando a gordura Grelhado (a)	326	293	261	228	196	163	130	98	65	33	16
Patinho Grelha do(a)	277	249	221	194	166	138	111	83	55	28	14
Cabeça de lombo (carne bovina)	277	249	221	194	166	138	111	83	55	28	14
Posta branca Cozido(a)	277	249	221	194	166	138	111	83	55	28	14
Posta vermelha Cozido(a)	277	249	221	194	166	138	111	83	55	28	14
Acém Cozido(a)	413	372	330	289	248	206	165	124	83	41	21
Paleta Cozido(a)	413	372	330	289	248	206	165	124	83	41	21
Músculo bovino Cozido(a)	277	249	221	194	166	138	111	83	55	28	14
Peito bovino Cozido(a)	326	293	261	228	196	163	130	98	65	33	16
Fraldinha (capa de filé) Cozido(a)	277	249	221	194	166	138	111	83	55	28	14
Fígado bovino Cru(a)	344	309	275	241	206	172	138	103	69	34	17
Fígado bovino Cozido(a)	344	309	275	241	206	172	138	103	69	34	17
Cupim	349	314	279	244	210	175	140	105	70	35	17
Língua bovina Cozido(a)	518	467	415	363	311	259	207	156	104	52	26
Língua bovina	518	467	415	363	311	259	207	156	104	52	26
Bisteca suína Cozido(a)	344	310	275	241	206	172	138	103	69	34	17
Pernil suíno Cozido(a)	395	355	316	276	237	197	158	118	79	39	20
Lombo suíno Cozido(a)	395	355	316	276	237	197	158	118	79	39	20
Carne moída Cru(a)	376	338	301	263	225	188	150	113	75	38	19
Carne moída Cozido(a)	376	338	301	263	225	188	150	113	75	38	19

FRUTOS DO MAR

Peixe de mar Cru	414	373	331	290	248	207	166	124	83	41	21
------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----

ALIMENTO	100g PTN	90g PTN	80g PTN	70g PTN	60g PTN	50g PTN	40g PTN	30g PTN	20g PTN	10g PTN	5g PTN
Peixe de mar Cozido(a)	414	373	331	290	248	207	166	124	83	41	21
Camarão Cru(a)	478	430	383	335	287	239	191	143	96	48	24
Camarão Cozido(a)	478	430	383	335	287	239	191	143	96	48	24
Sardinha em conserva	406	366	325	284	244	203	162	122	81	41	20
Atum em conserva	343	309	275	240	206	172	137	103	69	34	17
Atum em conserva light	392	353	314	274	235	196	157	118	78	39	20
FRANGO											
Peito de galinha ou frango Cru(a)	324	291	259	226	194	162	129	97	65	32	16
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
Coração de frango	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 Cru(a)	795	715	636	556	477	397	318	238	159	79	40
Ovo de galinha Cozido(a)	795	715	636	556	477	397	318	238	159	79	40
LATICÍNEOS											
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
Leite em pó desnatado	285	256	228	199	171	142	114	85	57	28	14
Creme de leite	4608	4147	3687	3226	2765	2304	1843	1382	922	461	230
Iogurte natural	2882	2594	2305	2017	1729	1441	1153	865	576	288	144
Coalhada	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 colonial	385	347	308	270	231	193	154	116	77	39	19
Queijo de colônia	385	347	308	270	231	193	154	116	77	39	19
Queijo muçarela	463	417	370	324	278	231	185	139	93	46	23
Muçarela de búfala	463	417	370	324	278	231	185	139	93	46	23
Queijo de búfala	463	417	370	324	278	231	185	139	93	46	23
Queijo de reino	401	361	321	281	241	200	160	120	80	40	20
Queijo de minas	568	511	455	398	341	284	227	170	114	57	28
Queijo de manteiga	463	417	370	324	278	231	185	139	93	46	23
Queijo de coalho	408	368	327	286	245	204	163	123	82	41	20
Queijo canastra	568	511	455	398	341	284	227	170	114	57	28
Queijo ricota	888	799	710	622	533	444	355	266	178	89	44
Queijo provolone	391	352	313	274	235	195	156	117	78	39	20
Requeijão	943	849	755	660	566	472	377	283	189	94	47
Nata	3704	3333	2963	2593	2222	1852	1481	1111	741	370	185
Queijo gorgonzola	467	421	374	327	280	234	187	140	93	47	23
Tofu	1527	1374	1221	1069	916	763	611	458	305	153	76
PROTEÍNAS VEGETAIS											
Proteína de soja	540	486	432	378	324	270	216	162	108	54	27
Ora-Pro-Nobis	5000	4500	4000	3500	3000	2500	2000	1500	1000	500	250
Shitake	6410	5769	5128	4487	3846	3205	2564	1923	1282	641	321
Shimeji	4762	4286	3810	3333	2857	2381	1905	1429	952	476	238
Paris	4386	3947	3509	3070	2632	2193	1754	1316	877	439	219
Ervilha em grão	1866	1679	1493	1306	1119	933	746	560	373	187	93

ALIMENTO	100g PTN	90g PTN	80g PTN	70g PTN	60g PTN	50g PTN	40g PTN	30g PTN	20g PTN	10g PTN	5g PTN
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
Germe de trigo	432	389	346	302	259	216	173	130	86	43	22

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
Germe de trigo	514	412	309	206	103	51
Amêndoa	99	79	59	39	20	10
Avelã	82	66	49	33	16	8
Castanha-do-pará	75	60	45	30	15	8
Castanha de caju	108	86	65	43	22	11
Tucumã	106	85	64	42	21	11
Noz (noqueira)	77	61	46	31	15	8
Pistache	113	90	68	45	23	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
Creme de leite	162	129	97	65	32	16
logurte natural	1538	1231	923	615	308	154
Coalhada	1538	1231	923	615	308	154
Queijo prato	250	200	150	100	50	25
Queijo colonial	250	200	150	100	50	25
Queijo de colônia	250	200	150	100	50	25
Queijo muçarela	203	162	122	81	41	20
Muçarela	203	162	122	81	41	20
Muçarela de búfala	203	162	122	81	41	20
Queijo de búfala	203	162	122	81	41	20
Queijo de reino	182	146	109	73	36	18
Queijo de minas	355	284	213	142	71	35
Queijo de manteiga	203	162	122	81	41	20
Queijo de coalho	165	132	99	66	33	17
Queijo canastra	355	284	213	142	71	35
Queijo ricota	385	308	231	154	77	39
Queijo provolone	188	150	113	75	38	19
Requeijão	284	227	170	114	57	28
Nata	259	207	155	104	52	26
Queijo gorgonzola	174	139	104	70	35	17
Azeite de oliva	50	40	30	20	10	5
chia	161	129	97	65	32	16