



Proficiência Digital	Autor: Rui Carvalho	Guia Prático – Excel
----------------------	---------------------	----------------------

1. Folha “Roda dos alimentos”

	A	B	C	D	E
1	Roda dos alimentos (Fonte: DGS)				
2		Percentagem %	O que é uma porção?	Quantas porções são necessárias por dia?	
3				Mínimo	Máximo
4	Cereais e derivados, tubérculos	28%	1 pão (50g)	4	11
5			1 fatia de broa (70g)		
6			1 batata e meia, média (125g)		
7			5 colheres de sopa de cereais de pequeno almoço (35g)		
8			6 bolachas tipo Maria ou água e sal (35 gr)		
9			2 colheres de sopa de arroz ou massa crus (35 g)		
10			4 colheres de sopa de arroz ou massa cozinhados (110 g)		
11	Hortícolas	23%	2 chávenas almoçadeiras de legumes crus (180 g)	3	5
12			1 chávena almoçadeira de legumes cozidos (140g)		
13	Fruta	20%	1 peça de fruta tamanho médio (160g)	3	5
14	Lacteínios**	18%	1 chávena almoçadeira de leite (250ml)	2	3
15			1 iogurte líquido ou 1 e meio iogurte sólido (200 g)		
16			2 fatias de queijo (40g)		
17			Um quarto de queijo fresco (50g)		
18			Meio requeijão (100g)		
19	Carnes, peixe e ovos	5%	Carne/peixe crus (30g)	1,5	4,5
20			Carne/peixe cozinhados (25g)		
21			1 ovo médio (55g)		
22	Leguminosas	4%	1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (grão, feijão, lentilhas) (25g)	1	2
23			3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ervilhas, favas) (80g)		
24			3 colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (80g)		
25	Gorduras e óleos	2%	1 colher de sopa de azeite (10g)	1	3
26			1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15g)		