

TABELA DE MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	QUANTIDADE (g)
LEITE E PRODUTOS LÁCTEOS:		
Leite em pó integral	Colher de sopa cheia	17 g
	Colher de sopa rasa	10 g
	Colher de chá cheia	6 g
Leite em pó semi-desnatado	Colher de sopa cheia	11 g
Leite em pó desnatado	Colher de sopa cheia	10 g
Leite condensado	Colher de sopa cheia	62 g
	Xícara de chá	306 g
	Lata	300g
Queijo Prato	Fatia fina	25 g
	Fatia média	30g
	Fatia grande	35 g
Queijo Parmesão	Colher de sobremesa	8 g
	Colher de sopa cheia	15 g
	Xícara de chá	100 g
Queijo Polenguinho	Unidade	20 g
Queijo Minas Frescal	Fatia fina	25 g
	Fatia média	30g
	Fatia grande	35 g
Requeijão	Colher de sobremesa	20 g
	Colher de sopa	28 g
	Ponta de faca	5 g
	Copo	250 g
Iogurte Natural	Copo	200 g
CARNES, PESCADOS, OVOS E DERIVADOS:		
AVES:		
Frango	Coxa grande crua	150 g
	Coxa média crua	90 g
	Coxa pequena crua	60 g
	Coxa grande frita	65 g
	Coxa média frita	37 g
	Coxa pequena frita	35 g
	Sobrecoxa grande crua	150 g
	Sobrecoxa média crua	90 g
	Asa crua	33 g
	Filé médio cru	125 g
	Hambúrguer	90 g
	Peito com osso cru	500 g
Fígado de frango	Unidade	33 g
Moela de frango	Unidade	50 g
Coração de frango	Unidade	20 g
Pato	Médio assado	764 g
Peru	Unidade média assado	612 g
	Pedaço médio assado	140 g

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	QUANTIDADE (g)
BOVINA:		
Bife	Grande cru	215 g
	Pequeno cru	100 g
	Médio cru	130 g
	Grande cozido	150 g
	Pequeno cozido	70 g
	Médio cozido	84 g
	Grande frito	125 g
	Médio frito	180 g
	Pequeno frito	67 g
	Role médio cozido	52 g
	À milanesa médio	120 g
Rosbife	Fatia fina	40 g
	Fatia grossa	130 g
Carne assada	Fatia fina	40 g
	Fatia média	75 g
	Fatia grossa	130 g
Carne moída cozida	Colher de sopa cheia	30 g
	Colher de sobremesa cheia	10 g
PESCADOS:		
Filé de Peixe	Filé grande cru	140 g
	Filé médio cru	110 g
	Filé pequeno cru	100 g
Pescada frita	Unidade média	46 g
Cavala	Posta grande cozida	150 g
Anchova	Unidade média cozida	265 g
	Unidade pequena cozida	192 g
	Posta média cozida	53 g
Bacalhau	Concha cheia cozido	90 g
	Porção média assado	95 g
Camarão pequeno	Porção médio frito	28 g
Lagosta cozida	Xícara de chá	145 g
Ostra	Porção média	240 g
OVOS:		
Ovo de galinha	Unidade cru	50 g
	Clara	33 g
	Gema	17 g
	Rodela cozida	10 g
Ovo de codorna	Unidade cru	9 g
Ovo de pata	Unidade média cru	70 g
Ovo mexido	Porção média	64 g
Omelete simples	Pedaco pequeno	31 g
	Pedaco médio (com ½ ovo)	55 g
Omelete com queijo	Pedaco pequeno	45 g
	Pedaco médio	82 g
EMBUTIDOS:		
Presunto	Fatia fina	12 g
	Fatia média	30 g

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	QUANTIDADE (g)
Mortadela	Fatia fina	12 g
	Fatia média	26 g
	Fatia grossa	55 g
Lingüiça calabresa	Unidade crua	125 g
Lingüiça frita	Porção média	50 g
Salsicha	Unidade	20 g
Salsichão	Unidade	23 g
Salame cozido	Fatia fina	5 g
	Fatia média	10g
	Fatia grossa	20 g
HORTALIÇAS:		
Acelga cozida	Colher de sopa cheia	35 g
	Pires de café	60 g
	Pires de chá	110 g
	Prato de sobremesa	180 g
Acelga crua	Pires de chá	70 g
	Prato de sobremesa	110 g
Abobrinha verde	Unidade grande	250 g
	Unidade média	110 g
	Unidade pequena	72 g
Abobrinha refogada	Colher de sopa cheia	35 g
	Fatia média	9 g
Agrião	Colher de sopa cheia	5 g
	Prato de sobremesa cheio	25 g
	Garfada	15 g
Aipo ou Salsão cozido	Xícara de chá	150 g
	Pires de chá	100 g
Alcachofra cozida	Unidade média	120 g
	Colher de sopa cheia	20 g
Alface	Folha média	10 g
	Pires de chá	22g
	Prato de sobremesa	36 g
Almeirão cru	Xícara de chá	180 g
	Pires de chá	100 g
Aspargo cozido	Xícara de chá	180 g
Batata baroa	Unidade grande	125 g
	Unidade média	85 g
	Unidade pequena	55 g
	Fatia fina	10 g
Batata doce	Unidade pequena	109 g
	Unidade média	176 g
	Unidade grande	332 g
	Fatia pequena	20 g
Batata inglesa cozida	Unidade grande	150 g
	Unidade média	100 g
	Unidade pequena	50 g
	Unidade bem pequena	38 g

	Fatia média	14 g
ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	QUANTIDADE (g)
	Colher de sopa cheia	16 g
	Xícara de chá	156 g
Batata inglesa frita	Colher de sopa	10 g
Batata inglesa gratinada	Xícara de chá	245 g
Batata inglesa assada	Unidade média	202 g
	Xícara de chá	122 g
Batata inglesa chips	Unidade média	2 g
Beterraba crua	Unidade grande	193 g
	Unidade média	91 g
	Unidade pequena	35 g
Beterraba cozida	Unidade	130 g
	Rodela	30 g
	Colher de sopa cheia	14 g
Brócolis cozido	Ramo médio	30 g
	Colher de sopa cheia	12 g
	Flor média	10 g
	Xícara de chá	156 g
Cará cozido	Colher de sopa cheia	16 g
	Xícara de chá	136 g
Cenoura	Unidade grande	90 g
	Unidade média	70 g
	Unidade pequena	40 g
	Fatia média refogada	4 g
	Colher de sopa cheia	22 g
	Xícara de chá	156 g
Chuchu cozido	Unidade média	200 g
	Unidade grande	290 g
	Unidade pequena	135 g
Chuchu refogado	Colher de sopa cheia	25 g
Couve-flor	Inflorescência pequena	65 g
	Colher de sopa cheia	10 g
	Xícara de chá	124 g
	Pires de chá	80 g
Cogumelo	Unidade média cru	18 g
	Unidade média cozido	12 g
Couve cozida	Colher de sopa cheia	12g
	Prato de sobremesa	70g
Escarola refogada	Colher de sopa cheia	12 g
Espinafre cozido	Colher de sopa cheia	30 g
	Prato de sobremesa	100 g
Inhame	Rodela média cru	180 g
	Colher sopa cheia cozida	16 g
	Xícara de chá cozida	136 g
Mandioca	Colher sopa cheia de farinha	20 g
	Colher sobremesa de farinha	13 g
	Colher chá de farinha	5 g
	Pires cheio de farinha	130 g

	Xícara de chá de farinha	140 g
ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	QUANTIDADE (g)
	Raiz média crua	109 g
Pepino	Unidade pequena sem casca	158 g
	Unidade média sem casca	300 g
	Fatia média	12 g
	Colher de sopa cheia	11 g
	Pedaço pequeno	50 g
Pimentão	Unidade média	50 g
	Colher de sopa cheia	12 g
Rabanete	Unidade grande	24 g
	Unidade média	18 g
	Unidade pequena	13 g
	Colher de sopa cheia	10 g
Tomate	Unidade grande	125 g
	Unidade média	80 g
	Unidade pequena	65 g
	rodela	15 g
Vagem refogada	Colher de sopa cheia	16 g
FRUTAS:		
Ameixa fresca	Unidade pequena	25 g
Abacaxi	Rodela grande	130 g
	Rodela média	80 g
	Rodela fina	50 g
	Unidade média sem casca	760 g
Abacate	Unidade grande	385 g
	Unidade média	290 g
	Unidade pequena	145 g
	Colher de sopa cheia	20 g
	Colher de sobremesa	12 g
	Prato de sobremesa	207 g
	Tigela pequena	155 g
Banana nanica	Unidade média	60 g
Banana prata	Unidade pequena	55 g
	Unidade média	80 g
	Unidade grande	100 g
Banana d'água	Unidade média	100 g
Cajá	Unidade média	7 g
Cereja	Unidade média	7 g
Carambola	Unidade média	127 g
Caqui	Unidade média	165 g
	Unidade muito grande	330 g
Damasco	Unidade média	35 g
Figo	Unidade média	60 g
	Unidade pequena	40 g
Framboesa	Xícara de chá	123 g
	Pires de chá	80 g
Goiaba	Unidade pequena	21 g
	Unidade média	59 g

	Unidade grande	88 g
ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	QUANTIDADE (g)
Laranja Bahia (sem casca)	Unidade pequena	113 g
	Unidade média	145 g
	Unidade grande	277 g
Laranja pêra (sem casca)	Unidade pequena	110 g
	Unidade média	150 g
	Unidade grande	170 g
Laranja lima (sem casca)	Unidade média	97 g
	Unidade grande	141 g
Lima da pérsia (sem casca)	Unidade média	8 g
	Unidade grande	136 g
Limão suco	Unidade pequena	13 g
	Unidade média	23 g
	Unidade grande	45 g
Manga espada (sem casca e caroço)	Unidade pequena	80 g
	Unidade média	110 g
	Unidade grande	140 g
Manga (Hadem)	Unidade	500 g
Manga rosa	Unidade	60 g
Maçã sem casca	Unidade pequena	100 g
	Unidade média	128 g
Maçã com casca	Unidade grande	190 g
	Unidade média	150 g
Melancia	Fatia grossa	180 g
	Fatia média	150 g
	Fatia fina	120 g
Melão	Fatia grossa	200 g
	Fatia média	180 g
	Fatia fina	100 g
Mamão	Unidade grande	461 g
	Unidade pequena	223 g
	Fatia grande	150 g
	Fatia média	100 g
	Fatia fina	80 g
Mexerica	Unidade pequena	75 g
	Unidade média	125 g
	Unidade grande	185 g
Morango	Unidade pequena	3 g
	Unidade média	10 g
	Unidade grande	12 g
Nêspera	Unidade	40 g
Nectarina	Unidade	60 g
Pêssego	Unidade média	100 g
	Unidade pequena	78 g
Pêra	Unidade pequena	120 g
	Unidade média	160 g
	Unidade grande	240 g

Pinha	Unidade pequena	42 g
	Unidade média	65 g
ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	QUANTIDADE (g)
Romã	Unidade grande	89 g
	Unidade média	154 g
Uva verde Moscatel	Cacho pequeno	80 g
	Unidade média	4 g
	Cacho médio	130 g
	Cacho grande	315 g
	Xícara de chá	133 g
Uva passa	Colher de sopa cheia	14 g
	Castanha média	5 g
Pinhão cozido	Unidade média	2 g
Tamarindo	Unidade média	8 g
Tâmara seca	Unidade média	8 g
CEREAIS E DERIVADOS:		
Arroz polido cozido	Colher de sopa cheia	30 g
	Colher de sopa rasa	16 g
	Colher de arroz cheia	120 g
	Concha grande	95 g
	Concha média	82 g
	Concha pequena	68 g
	Escumadeira grande cheia	165 g
	Escumadeira média	85 g
	Prato fundo	290 g
	Xícara de chá	215 g
Angu	Xícara de chá	240 g
Fubá	Colher de chá cheia	6 g
	Colher de chá rasa	4 g
	Colher de sopa cheia	18 g
	Colher de sopa rasa	13 g
	Colher de sopa cheia	16 g
Aveia	Colher sobremesa cheia	12 g
	Xícara de chá	85 g
Cevada perolada	Colher de sopa	9 g
	Espiga pequena só milho	19 g
Milho verde	Espiga média só milho	74 g
	Espiga grande só milho	287 g
	Colher de sopa cheia	20 g
Milho enlatado	Colher de sopa	25 g
Canjica	Colher de sopa rasa	16 g
Farinha de arroz	Colher sobremesa rasa	10 g
	Colher chá rasa	3,5 g
	Colher de sopa cheia	20 g
Farinha de trigo	Xícara de chá	110 g
	Colher de sopa cheia	15 g
	Colher de sobremesa cheia	10 g
Maisena	Colher de chá cheia	7 g
	Colher de sopa cheia	6 g
	Colher de sopa rasa	3 g

	Colher de sobremesa cheia	4 g
	Colher de sobremesa rasa	2 g
ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	QUANTIDADE (g)
	Colher de chá cheia	2 g
	Colher de chá rasa	1 g
	Colher de café cheia	1 g
Farinha de rosca	Colher de sopa rasa	12 g
	Colher de sobremesa rasa	9 g
	Colher de chá rasa	2 g
Farinha Láctea ®	Colher de sopa cheia	7 g
	Colher de sopa rasa	6 g
	Colher de sobremesa cheia	10 g
	Colher de sobremesa rasa	5 g
	Colher de chá cheia	3 g
	Colher de chá rasa	2 g
	Colher de café cheia	2 g
	Colher de café rasa	0,5 g
	Ponta de faca	2 g
Pão Francês	Unidade	50 g
	Bengala	200 g
	Fatia média	20 g
Sucrilhos (Kellog's ®)	Colher de sopa cheia	15 g
	Xícara de chá	120 g
Pão de forma	Fatia	31 g
Pão de glúten	Fatia média	45 g
Pão de centeio	Fatia	30g
Pão árabe	Unidade	33 g
Pão de hamburguer	Unidade	50 g
	Fatia	25 g
Pão careca	Unidade	50 g
Pão de milho caseiro	Unidade média	70 g
	Fatia média	23 g
Biscoito Aveia e Mel São Luiz ®	Unidade	6 g
Biscoito Cream Crakers Piraque®	Unidade	8,8 g
Biscoito Cream Crakers Tostines®	Unidade	7,1 g
Biscoito Cream Crakers Triunfo®	Unidade	6,1 g
Biscoito Cream Crakers Integral	Unidade	7 g
Biscoito Água e Sal	Unidade	7 g
Biscoito Maria	Unidade	5 g
Biscoito Maisena	Unidade	4 g
Waffer de limão	Unidade	9 g
PREPARAÇÕES A BASE DE CEREAIS:		
Nhoque	Colher de sopa cheia	29 g
	Escumadeira média	120 g
Macarrão cozido	Colher de sopa cheia	18 g
Macarronada	Porção com pinça	160 g
Pizza	Fatia média	120 g

Espaguete à bolonheza	Porção média	213 g
Espaguete cozido	Prato fundo	230 g
	Prato raso	125 g
ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	QUANTIDADE (g)
Macarrão caseiro com queijo	Prato de sobremesa	95 g
	Prato fundo	230 g
	Prato raso	125 g
	Prato sobremesa	95 g
	Colher de sopa cheia	15 g
	Colher sobremesa cheia	12 g
Fettucini aos 4 queijos	Prato	500 g
Kibe	Unidade grande	140 g
	Unidade média	80 g
Pão de queijo	Unidade grande	120 g
Panqueca	Unidade grande	105 g
	Unidade média	70 g
Pastel	Unidade grande	70 g
	Unidade pequena	40 g
Esfirra	Unidade média	80 g
Coxinha de galinha	Unidade	80 g
Risole de frango	Unidade	80g
LEGUMINOSAS:		
Feijões	Concha grande cheia	180 g
	Concha média cheia	150 g
	Concha pequena cheia	90 g
	Colher de sopa cheia	20 g
	Xícara de chá cheia	190 g
Lentilha	Concha média	130 g
	Colher de sopa cheia	20 g
Grão de bico	Xícara de chá	200 g
Amendoim salgado	Unidade	1 g
	Pacote pequeno	10 g
	Pacote grande	200 g
	Xícara de chá	160 g
AÇÚCARES:		
Mel de abelhas	Colher de café	4 g
	Colher de chá	6 g
	Colher de sobremesa	15 g
	Colher de sopa	21 g
	Ponta de faca	5 g
Açúcar refinado	Colher de café cheia	2,5 g
	Colher de café rasa	1 g
	Colher de chá cheia	5 g
	Colher de chá rasa	2 g
	Colher de chá nivelada	1 g
	Colher de sobremesa cheia	13 g
	Colher de sobremesa rasa	7 g
	Colher sobremesa nivelada	3 g
	Colher de sopa cheia	20 g

	Colher de sopa rasa	12 g
	Colher de sopa nivelada	7 g
	Ponta de faca	2,5 g
vALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	QUANTIDADE (g)
Karo	Colher de sopa	15 g
Rapadura	Unidade média	500 g
Suspiro	Unidade média	19 g
Bala de chocolate	Unidade	5 g
Drops de hortelã	Unidade	5,5 g
Pirulito	Unidade pequena	5 g
Jujuba (goma)	Unidade	4 g
	Pacote	100 g
Delicado	Unidade	2 g
	Pacote	100 g
Chiclete	Unidade média	3 g
Pé de moleque	Unidade pequena	25 g
	Unidade média	40 g
Cocada preta	Unidade grande	100 g
	Unidade pequena	40 g
Bomba de chocolate	Unidade	120 g
Mil folhas	Unidade	115 g
Nhá Benta	Unidade	50 g
Paçoca	Unidade	20 g
Mentex ®	Pacote	30 g
Doces em pasta	Fatia média	40 g
	Fatia grande	60 g
Doce de banana	Colher sobremesa cheia	28 g
Pudim de claras	Pedaço grande	50 g
Pudim de leite	Colher de sopa cheia	21 g
	Colher de sobremesa cheia	14 g
	Pedaço grande	140 g
	Pedaço médio	100 g
	Pedaço pequeno	60 g
Pudim de Pão com Passas	Xícara de chá	265 g
Pudim de chocolate	Colher de sopa cheia	30 g
	Fatia grande	90 g
	Xícara de chá	260 g
Geléia de frutas	Colher de sopa cheia	20 g
	Colher de sobremesa cheia	18 g
	Colher de sopa nivelada	17 g
	Colher de chá cheia	5 g
	Ponta de faca	5 g
	Copo	230 g
GORDURAS E FRUTOS OLEAGINOSOS:		
Manteiga, Margarina e Maionese	Colher de sopa cheia	20 g
	Colher de sobremesa cheia	18 g
	Colher de chá cheia	5 g
	Colher de café cheia	3 g
	Ponta de faca	2,5 g

Azeite e Óleo vegetal	Colher de sopa	12 ml
	Colher de sobremesa	10 ml
	Colher de chá	5 ml
ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	QUANTIDADE (g)
	Colher de café	2 ml
	Xícara de chá	160 ml
Banha de porco	Xícara de chá	205 g
Creme de leite	Colher de sopa cheia	15 g
Bacon cru	Fatia média	22 g
Bacon cozido	Fatia fina	15 g
Azeitona	Unidade	4 g
Nozes	Unidade	5 g
Amêndoas torradas	Xícara de chá	115 g
Castanha do pará	Unidade média	3 g
Castanha de caju torrada e salgada	Unidade média	1,5 g
Castanha portuguesa assada	Unidade média	9 g
Coco ralado	Colher de sopa cheia	13 g
	Colher de sobremesa cheia	9 g
MOLHOS E TEMPEROS:		
Catchup	Colher de sopa nivelada	11 g
Alho	Unidade média	3 g
Mostarda	Colher de sopa	12 g
	Colher de chá	2 g
Molho Tártaro	Colher de sopa	15 g
	Colher de chá	5 g
MISCELÂNEAS:		
Mingau de maisena	Colher de sopa	25 g
Sorvete	Bola	30 g
	Picolé	62,5 g
Chocolate em pó	Colher de sopa cheia	13 g
	Colher de sopa rasa	7 g
	Colher de sobremesa cheia	10 g
	Colher de sobremesa rasa	3 g
	Colher de chá cheia	3 g
	Colher de chá rasa	2 g
	Colher de café	1 g
Bombom	Unidade	15 g
Chocolate	Unidade Bis	7,5 g
	Barra pequena	30 g
Bolinho de bacalhau	Unidade	80 g
Farofas	Colher de sopa	20 g
Sopa de legumes com carne	Concha	85 g
Canja	Concha	85 g
Souflê	Porção média	110 g
Torta salgada	Pedaço médio	210 g
Purê de batatas	Colher de sopa	50g