

## LISTA DE SUBSTITUIÇÃO

GRUPO CARNE, PROTEÍNA ANIMAL E VEGETAL (LEGUMINOSAS) = PROTEÍNA

MÉDIA CALORICA: **100 KCAL**

NOME DO ALIMENTO	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Almôndegas bovinas	50,00	1 unidade média
Almôndegas de peru ou frango	60,00	2 unidades pequenas
Atum enlatado em água	80,00	3 colheres de sopa
Camarão cozido	100,00	3 unidades grandes
Carne bovina grelhada	50,00	1 fatia pequena
Carne bovina moída	50,00	2 colheres de sopa
Carne de soja	100,00	4 colheres de sopa
Carpaccio de salmão	-	3 fatias
Clara de ovo	-	6 unidades
Coração de galinha cozido/assado	50,00	10 unidades
Filé de pescada/Tilápia/Saint Peter	70,00	1 filé médio
Frango grelhado/cozido sem óleo	65,00	1 filé pequeno
Hambúrguer de frango	60,00	1 unidade pequena
Lombo/ Filé Mignon suíno	70,00	1 fatia média
Lula/Polvo cozido	100,00	5 colheres de sopa
Ovo cozido	-	1 unidade
Ovo de codorna	-	5 unidades
Peru – peito sem pele grelhado/assado	70,00	1 fatia
Peru (embutido) – blanquet/peito	-	7 fatias
Posta de peixe (cação)	70,00	1 posta pequena
Salmão assado/cozido	50,00	1 posta muito pequena
Sardinha crua	-	1.5 unidades

Sashimi	-	7 unidades
Sobrecoxa de frango assado sem pele	60,00	1 unidade
Ervilha	120,00	6 colheres de sopa
Feijão com caldo	60,00	3 colheres de sopa
Grão de Bico cozido	50,00	2 colheres de sopa
Lentilha cozida	60,00	4 colheres de sopa
Quinoa em grãos	50,00	2 colheres de sopa
Soja em grãos	60,00	3 colheres de sopa

## GRUPO TUBÉRCULOS, CEREAIS E FRUTAS (E SUCOS) = CARBOIDRATO

MÉDIA CALORICA: **80 KCAL**

NOME DO ALIMENTO	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Ameixa seca	30,00	4 unidades
Arroz branco	60,00	3 colheres de sopa
Arroz integral	70,00	4 colheres de sopa
Aveia em flocos/farelo	30,00	2 colheres de sopa
Bananinha seca sem açúcar	30,00	1 unidade
Barra de Cereais	25,00	1 unidade
Batata doce cozida/assada	100,00	3 fatias médias
Biscoite de arroz grande	-	2 unidades
Biscoito de arroz mini	-	9 unidades
Cacau em pó	20,00	2 colheres de sobremesa
Cereal AllBran/Native	40,00	4 colheres de sopa
Corn Flakes/Nesfit	20,00	2 colheres de sopa
Couscous marroquino	80,00	3 colheres de sopa
Damasco seco	30,00	4 unidades
Espiga de milho	100,00	4 colheres de sopa
Geleia 100%	90,00	3 colheres de sopa
Geleia comum	35,00	1 colher de sopa
Geleia sem açúcar	40,00	2 colheres de sopa
Granola sem açúcar	20,00	2 colheres de sopa
Maça seca	100,00	5 colheres de sopa

# SHAPE EM FOCO

Macarrão integral cozido	70,00	0.5 copo de requeijão
Mandioca cozida	80,00	1 pedaço médio
Mandioquinha	80,00	1 unidade média
Mel	25,00	2 colheres de sobremesa
Pão francês integral	25,00	0.5 unidade
Pão integral 100%	25,00	1 fatia
Pipoca estourada	30,00	2 xícaras
Purê de batata s/ manteiga	80,00	3 colheres de sopa
Tamara	-	2 unidades
Tapioca	35,00	2 colheres de sopa
Torrada integral	20,00	2 unidades
Uva passa	30,00	2 colheres de sopa
Abacaxi	150,00	1 fatia média
Água de coco	300,00	2 copos americanos
Ameixa	150,00	3 unidades médias
Atemóia	50,00	0,5 unidades
Banana	70,00	1 unidade média
Caqui	60,00	0,5 unidade média
Cerejas	90,00	12 unidades médias
Figo	100,00	2 unidades pequenas
Goiaba	50,00	0,5 unidade grande
Jaboticaba	125,00	25 unidades
Kiwi	100,00	1,5 unidades médias
Laranja	150,00	1 unidade média
Maça	120,00	1 unidade pequena
Mamão	160,00	0,5 unidade média
Manga	100,00	0,5 unidade média
Melancia	200,00	1 fatia grossa
Melão	200,00	2 fatias médias
Mexerica	125,00	1 unidade média
Morango	200,00	20 unidades médias
Nectarina	-	2 unidades médias
Pêra	110,00	1 unidade média
Pêssego	-	2 unidades pequenas
Suco de laranja	100,00	0,5 copo médio
Suco de uva integral	100,00	0,5 copo médio
Uva Itália	-	11 unidades

## GRUPO GORDURA

MÉDIA CALORICA: **40 KCAL**

NOME DO ALIMENTO	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Abacate	50,00	2 colheres de sopa
Amêndoa/avelã torradas	10,00	7 unidades
Azeite e óleos vegetais	5,00	2 colheres de chá
Castanha do Pará/caju/nozes	10,00	4 unidades
Manteiga	10,00	1 colher de chá
Pasta de Amendoim	5,00	1 colher de café
Semente de chia	5,00	1 colher de sobremesa
Semente de linhaça	5,00	1 colher de sobremesa

## GRUPO À VONTADE

MÉDIA CALORICA: **0 KCAL**

NOME DO ALIMENTO	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Aceto Balsâmico	-	3 colheres de sopa
Café	-	3 xícaras ao dia
Chá	-	1 xícara
Limão suco/tempero	-	À vontade
Molho de tomate caseiro	-	O suficiente
Mostarda zero	-	2 colheres de sopa
Temperos – cebola, alho, salsinha, cebolinha, alho poró	-	À vontade
Vinagre	-	À vontade