



Roche Diabetes Educa

paciente

Guia de Bolso de Contagem de Carboidratos



A vida vai bem quando você tem o controle.

Você pode contar.

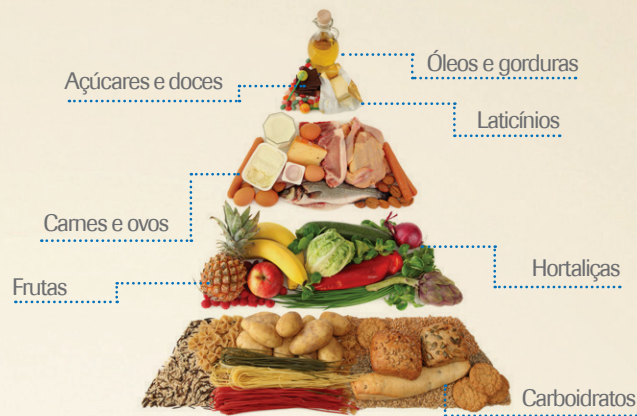
ACCU-CHEK®



Desenvolvemos esse guia prático de bolso para auxiliar no melhor controle da sua alimentação, fornecendo uma maior liberdade de escolha durante as suas refeições, de acordo com o seu estilo de vida.

O objetivo é encontrar o equilíbrio entre a glicemia, a quantidade de carboidratos ingerida e a quantidade de insulina necessária.

Pirâmide alimentar



A pirâmide é composta por 4 andares com 7 grupos alimentares:

- Óleos e gorduras
- Açúcares e doces
- Laticínios
- Carnes e ovos
- Hortaliças
- Frutas
- Carboidratos

A quantidade a ser ingerida de cada grupo alimentar depende de pessoa para pessoa, e é calculada de acordo com a necessidade energética. Para mensurar a necessidade de cada indivíduo, é levado em consideração informações como peso, altura, atividade física e pré-disposição genética.

Cada grupo de alimentos fornece diferentes tipos de nutrientes e minerais, o que mantém nosso corpo saudável.



Quais alimentos têm carboidratos?

- Pães
- Biscoitos
- Cereais
- Arroz
- Massas
- Batatas e Grãos
- Vegetais
- Frutas e Sucos
- Leite
- Açúcar
- Mel
- Alimentos que contêm açúcar

Informação Nutricional

A Contagem de Carboidratos (CHO*) é uma terapia nutricional, onde levamos em consideração os gramas de carboidratos consumidos nas refeições e lanches intermediários, com o objetivo de manter a glicemia dentro de limites convenientes. Todo paciente com Diabetes pode utilizar a contagem de carboidratos como estratégia nutricional. Para que a contagem seja uma ferramenta de sucesso no tratamento do seu Diabetes, é preciso motivação, disciplina e trabalho em equipe, sabendo que no começo é mais trabalhoso.

Para descobrir quanto cada alimento contém de carboidratos, podemos utilizar a informação nutricional dos rótulos ou tabelas de composição de alimentos.

A contagem de carboidratos é a chave do tratamento do Diabetes e deve ser inserida no contexto de alimentação saudável. Esses carboidratos devem vir das frutas, dos vegetais e de grãos integrais. Conheça todos os itens que devem estar descritos na tabela nutricional de qualquer alimento.

Conheça a diferença entre porção e medida caseira

Porção: é a quantidade de alimento em sua forma usual de consumo expressa em medida caseira, unidade ou forma de consumo (fatia, xícara, unidade, colher de sopa etc.) considerando também a “quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudáveis, para compor uma alimentação saudável”.

Medida caseira: medida utilizada pelo consumidor ao medir os alimentos, como fatias, unidades, pote, xícaras, copo e colher de sopa.

Colher: café, chá, sobremesa, sopa e de servir.

Medidores:

- 1 xícara de chá (240 ml)
- ½ xícara de chá (120 ml)
- xícara de chá (80 ml)
- ¼ xícara de chá (60 ml)
- Copo: grande e pequeno
- Concha: diversos tamanhos
- Escumadeiras: diversos tamanhos



Para que a contagem de carboidratos seja cada vez mais exata, vale a pena treinar seu “olhômetro”, conhecendo os tamanhos das colheres, copos e xícaras, além de pesar alguns alimentos.



Xícara de chá



Pegador de macarrão



Colher de arroz



Sopa / Sobremesa / Chá



Escumadeira



Copo americano



Concha



Balança eletrônica de cozinha

Tabela Contagem de Carboidratos

As tabelas a seguir contêm os principais alimentos que irão te auxiliar na contagem diária de carboidratos por refeição. Assim, você conseguirá ter um maior controle da sua glicemia, diminuindo as chances de hipoglicemia e hiperglicemia.

É importante ressaltar que essas tabelas são apenas informativas e não devem substituir a orientação de um profissional da saúde. As tabelas estão divididas por grupos alimentares:

- Verduras, Hortaliças e Tubérculos;
 - Leites e Derivados;
 - Bebidas;
 - Frutas;
- Arroz, Massas e Farinhas;
 - Pães, Biscoitos, Cereais e Bolos;
 - Carnes, Ovos e Derivados;
 - Óleos e Gorduras;
 - Feijões, Oleaginosas e Sementes.



Verduras, Hortaliças e Tubérculos



Verduras, Hortaliças e Tubérculos	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Abóbora moranga	1 colher de sopa	36	7	1
Abobrinha cozida	1 colher de sopa	20	3	0
Acelga	1 colher de sopa cheia	6	2	0
Agrião	1 colher de sopa cheia	7	2	0
Aipo inteiro (picado)	1 colher de sopa	10	2	0
Alcachofra	1 unidade média	20	6	1
Alface crespa	1 folha média	10	1	0
Alho cru	2 dentes pequenos	10	11	3
Alho-poró cru	pequena porção	20	11	3
Almeirão refogado	1 colher de sopa	45	39	3
Aspargo em conserva	1 unidade média	7	2	0
Batata barôa (mandioquinha)	1 colher de sopa	35	44	10
Batata doce cozida	1 colher de sopa	42	43	10
Batata inglesa cozida	1 colher de sopa	30	26	6
Batata inglesa frita	1 escumadeira cheia	65	182	23
Batata palha	1/2 xícara	25	142	11
Brócolis cozido (picado)	1 colher de sopa cheia	10	4	0
Cará cozido	1 colher de sopa	35	28	7
Berinjela cozida	1 colher de sopa	25	8	2

Verduras, Hortaliças e Tubérculos

Verduras, Hortaliças e Tubérculos	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Beterraba cozida	1 colher de sopa	20	9	2
Brócolis com cottage	1 concha	80	31	3
Cebola picada	1 colher de sopa	10	4	1
Cenoura crua ralada	1 colher de sopa	12	4	1
Chicória refogada	1 colher de sopa	45	39	3
Chuchu cozido	1 colher de sopa	20	4	2
Cogumelo em conserva	1 colher de sopa	27	5	1
Couve crua	1 folha média	20	10	1
Couve-flor cozida	1 ramo médio	60	25	4
Couve-flor à milanesa	1 ramo médio	90	136	11
Escarola	1 prato raso	100	17	3
Espinafre cru	1 colher de sopa	20	4	0
Inhame	1 colher de sopa	35	37	8
Jiló	1 colher de sopa	60	31	5
Mandioca frita	1 pedaço grande	100	300	50
Mandioca cozida	1 colher de sopa cheia	30	37	9

Verduras, Hortaliças e Tubérculos



Verduras, Hortaliças e Tubérculos	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Milho verde cozido	1 espiga grande	100	138	29
Milho verde conserva	1 colher de sopa	24	23	5
Mostarda (folha cozida)	1 colher de sopa	45	12	2
Nabo cozido	1 colher de sopa	18	5	1
Palmito em conserva	1 colher de sopa cheia	15	3	1
Pepino cru	1 rodela pequena	3	1	0
Pimentão	1 colher de sopa	13	7	1
Pinhão cozido	1 unidade média	10	25	5
Quiabo cozido	1 colher de sopa	40	15	3
Rabanete cru	1 colher de sopa cheia	35	8	1
Repolho cozido	1 colher de sopa	10	1	0
Rúcula	1 prato de sobremesa	100	13	2
Salada de legumes c/ maion.	1 colher de sopa cheia	35	34	5
Taioba (folha)	1 colher de sopa	20	7	1
Tomate	1 unidade pequena	50	10	2
Vagem cozida	1 colher de sopa	20	8	2

Leite e Derivados

Leite e Derivados	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Chandelle chocolate®	1 unidade	75	151	18
Cream cheese	1 colher de sopa	30	84	1
Coalhada integral	1 pote	130	120	17
Creme de leite	1 colher de sopa rasa	15	46	1
Creme de leite light	1 colher de sopa rasa	15	25	1
logurte Activia®	1 potinho	100	110	16
logurte Activia® light	1 potinho	100	62	11
logurte Activia® natural	1 pote	170	132	12
logurte Natural com mel	1 potinho	200	225	36
logurte Corpus® light morango	1 garrafinha	170	69	8
logurte Dan'up	1 garrafinha	180	157	28
logurte de frutas (média)	1 potinho	100	90	17
logurte de frutas light (média)	1 potinho	100	42	7
logurte natural desnatado	1 copo	185	85	12

Leite e Derivados



Leite e Derivados	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
iogurte natural integral	1 copo	200	142	12
Leite de cabra Integral	1 copo	200	332	4
Leite de soja Ades® Original	1 copo	200	82	8
Leite de soja zero Ades®	1 copo	200	59	3
Leite de vaca desnatado	1 copo	200	74	10
Leite de vaca integral	1 copo	200	124	10
Leite de vaca semi-desnatado	1 copo	200	81	10
Leite em pó desnatado	1 colher de sopa cheia	10	35	5
Leite em pó integral	1 colher de sopa cheia	10	80	6
Leite materno	1/2 copo	100	67	7
Queijo minas frescal	1 fatia média	30	73	0
Queijo minas frescal light	1 fatia média	30	46	0
Queijo mussarela	1 fatia	15	42	0
Queijo parmesão	1 pedaço pequeno	15	54	0
Queijo prato	1 fatia média	15	60	0



Leite e Derivados

Leite e Derivados	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Queijo ricota	1 fatia grande	30	54	0
Requeijão cremoso	1 colher de sopa cheia	30	106	1
Requeijão cremoso light	1 colher de sopa cheia	30	54	1
Toddynho®	1 unidade	200	185	32
Toddynho® light	1 unidade	200	92	16
Yakult®	1 unidade	80	50	11

Bebidas



Bebidas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Achocolatado diet GOLD®	1 colher de sopa	9	35	6
Achocolatado Nescau®	1 colher de sopa	10	37	9
Achocolatado diet Taeq®	1 colher de sopa	10	28	6
Achocolatado Toddy®	1 colher de sopa	20	80	19
Achocolatado light Toddy®	1 colher de sopa	10	37	8
Achocolatado em pó	1 colher de sopa	10	40	9
Água de coco verde	1 copo	200	42	10
Aguardente	1 dose	50	107	0
Batida de fruta	1 taça	100	191	26
Caldo de cana	1 copo	200	130	36
Café sem açúcar	1 xícara de café	50	1	0
Caipirinha sem açúcar	1 dose	200	436	54
Cappuccino em pó trad.	2 colheres de sopa	20	84	14
Cappuccino em pó diet	2 colheres de sopa	14	66	6
Cerveja Pilsen	1 lata	350	143	12



Bebidas

Bebidas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Cerveja Malzbier	1 lata	350	210	49
Chá sem açúcar	1 xícara	200	4	1
Cidra	1 taça	100	49	10
Coca-Cola®	1 copo	200	80	20
Coca-Cola® Zero	1 copo	200	0	0
Conhaque	1 dose	50	115	0
Champanhe	1 taça	100	82	3
Fanta® Laranja	1 copo	200	90	22
Gatorade®	1 garrafa	500	120	24
Gim	1 dose	55	150	22
Licor	1 cálice	20	62	6
Limonada sem açúcar	1 copo	200	10	3
Martini®	1 dose	50	41	2
Ovomaltine®	1 colher de sopa	14	53	12

Bebidas



Bebidas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Refresco Clight®	1 copo	200	5	0
Refrigerante Guaraná	1 copo	200	76	20
Refrigerante diet (média)	1 copo	200	0	0
Saquê	1 dose	50	11	3
Suco de abacaxi sem açúcar	1 copo	200	92	22
Açaí natural polpa congelada	1 unidade	100	58	6
Suco de acerola sem açúcar	1 copo	200	20	4
Suco de caju sem açúcar	1 copo	200	90	20
Suco de laranja sem açúcar	1 copo	200	96	21
Suco de maçã	1 copo	200	97	22
Suco mamão c/ laranja c/açúcar	1 copo	200	75	18
Suco de melancia natural	1 copo	200	46	10
Suco de melão com açúcar	1 copo	200	68	16
Suco de morango com açúcar	1 copo	200	80	18
Suco de pêssgo com açúcar	1 copo	200	31	6
Suco maracujá com açúcar	1 copo	200	58	14

Bebidas

Bebidas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Sustagen®	1 colher de sopa	16	62	10
Vinho branco seco	1 taça	150	99	0
Vinho branco suave	1 taça	150	102	5
Vinho tinto seco	1 taça	150	108	1
Vinho tinto suave	1 taça	150	108	2
Whisky	1 dose	50	120	0
Vodka	1 dose	100	231	0

Frutas



Frutas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Abacate picado	1 colher de sopa	45	79	3
Abacaxi	1 fatia média	75	44	10
Açaí com xarope	1 taça	100	110	21
Açaí com banana, granola e mel	1 pote pequeno	200	492	84
Acerola	1 unidade pequena	12	4	1
Acerola polpa congelada	1 saquinho	100	31	7
Ameixa vermelha	1 unidade média	16	9	2
Ameixa preta seca	1 unidade média	5	5	2
Amora	1 unidade média	8	5	1
Banana prata	1 unidade média	50	49	13
Banana à milanesa	1 unidade média	100	185	24
Cajá-manga	1 unidade grande	75	38	9
Caju	1 unidade grande	100	43	10
Caqui	1 unidade pequena	110	95	22
Carambola	1 unidade grande	100	46	11
Cereja fresca	1 unidade média	4	4	1
Coco fresco ralado	1 xícara	100	354	15
Damasco seco	1 unidade pequena	7	9	2
Figo fresco	1 unidade média	55	38	8
Framboesa	1 unidade média	15	8	2
Fruta-do-conde ou pinha	1 unidade pequena	60	41	8

Frutas

Frutas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Goiaba	1 unidade média	170	96	20
Graviola	1 porção	100	62	16
Jabuticaba	1 unidade	5	2	1
Jaca	1 bago médio	12	3	1
Jambo	1 unidade média	40	22	5
Jamelão	1 unidade média	10	4	1
Kiwi	1 unidade média	76	51	11
Laranja pêra	1 unidade	140	51	12
Laranja Lima	1 unidade	90	41	10
Maçã com casca	1 unidade pequena	90	58	14
Mamão papaya	1/2 unidade	160	64	16
Manga espada	1 unidade média	140	91	22
Maracujá	1 unidade média	45	31	6
Melancia	1 fatia média	200	48	11
Melão	1 fatia grande	115	32	7
Mexerica	1 unidade grande	100	58	15
Morango	1 unidade média	12	5	1
Nectarina	1 unidade média	100	49	12
Nêspera	1 unidade grande	40	20	4
Pequi refogado	4 unidades médias	70	143	9

Frutas



Frutas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Pêssego amarelo	1 unidade média	60	29	6
Pitanga	1 unidade	15	7	1
Romã	1 unidade	150	84	23
Salada de frutas	1 colher de sopa cheia	20	10	3
Tamarindo	1 colher de sopa cheia	12	33	9
Tangerina	1 unidade média	135	67	15
Umbu	1 unidade média	22	10	2
Uva	1 unidade	8	6	1
Uva passa	1 colher de sopa cheia	18	55	14



Arroz, Massas e Farinhas

Arroz, Massas e Farinhas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Amido de milho	1 colher de sopa cheia	20	69	17
Angu	1 colher de sopa cheia	35	44	9
Arroz à grega	1 colher de servir	68	75	18
Arroz carreteiro	1 colher de servir	45	70	5
Arroz com lentilha	1 colher de servir	45	71	12
Arroz com pequi	3 colheres de arroz	180	292	50
Arroz branco cozido	1 colher de sopa	20	26	5
Arroz integral cozido	1 colher de sopa	20	25	5
Canelone de ricota	1 unidade média	30	74	7
Capelete de carne/frango	1 escumadeira	50	141	26
Cup Noodles®	1 unidade	65	300	38
Espaguete ao sugo	1 escumadeira	110	112	24
Farinha de centeio integral	1 colher de sopa	15	54	11
Farinha de mandioca	1 colher de sopa	16	57	14
Farinha de milho	1 colher de sopa	15	54	12
Farinha de rosca	1 colher de sopa cheia	15	61	11
Farinha de trigo	1 colher de sopa cheia	20	71	15
Fécula de batata	1 colher de sopa cheia	20	66	16
Fubá	1 colher de sopa cheia	20	71	16
Lasanha à bolonhesa	1 escumadeira	170	355	27

Arroz, Massas e Farinhas



Arroz, Massas e Farinhas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Macarrão Nissin Miojo®	1 pacote comercial	85	370	50
Macarrão à bolonhesa	1 pegador	110	139	24
Mucilon® de arroz	1 colher de sopa cheia	9	34	8
Mucilon® de milho	1 colher de sopa	9	34	8
Nhoque de batata	1 escumadeira	100	120	21
Panqueca de carne	1 unidade média	80	229	18
Polenta cozida	1 pedaço médio	30	20	3
Polvilho	1 colher de sopa cheia	16	56	14
Purê de batatas	1 colher de sopa cheia	45	56	8
Ravioli de carne	1 escumadeira	50	141	26
Tapioca farinha com coco	1 colher de sopa cheia	25	107	21
Tapioca goma	1 colher de sopa cheia	20	46	11



Pães, Biscoitos, Cereais e Bolos

Pães, Biscoitos, Cereais e Bolos	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Aveia em flocos crua	1 colher de sopa cheia	15	56	10
Barra de cereais diet Linea®	1 unidade	25	75	17
Biscoito água e sal	1 unidade	8	34	5
Biscoito cream cracker	1 unidade	7	29	5
Biscoito de leite	1 unidade pequena	8	38	5
Biscoito de maisena	1 unidade	5	22	4
Biscoitão de polvilho	1 unidade	3	13	2
Biscoito Maria®	1 unidade	6	26	4
Biscoito recheado chocolate	1 unidade	13	62	9
Biscoito tipo sequilhos	1/2 porção	50	208	43
Biscoito Club Social® trad.	1 pacotinho	26	121	17

Pães, Biscoitos, Cereais e Bolos



Pães, Biscoitos, Cereais e Bolos	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Biscoito tipo cookies (média)	1 unidade	10	46	6
Biscoito wafer chocolate	1 unidade	8	42	5
Biscoito wafer morango	1 unidade	8	48	5
Bisnaguinha	1 unidade	20	62	11
Bolinho de chuva	1 unidade pequena	30	81	13
Bolo de festa (recheio/ cobertura)	1 unidade	100	320	54
Bolo de festa diet	1 fatia	80	220	20
Bolo simples sem cobertura	1 fatia	60	263	33
Bolo de aipim com coco	1 fatia	80	243	37
Bolo de chocolate com nozes	1 fatia	50	175	17
Bolo de coco	1 fatia	100	317	54
Bolo de milho	1 fatia	100	290	54
Broa de fubá/milho	1 fatia	50	128	25
Cereal matinal de milho s/açúcar	1 xícara chá	43	157	36
Cereal matinal de milho c/ açúcar	1 xícara chá	43	161	38
Chocotone	1 fatia	100	396	49
Chocotone diet	1 fatia	60	180	26



Pães, Biscoitos, Cereais e Bolos

Pães, Biscoitos, Cereais e Bolos	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Creme de arroz/milho cozido	1 colher de sopa cheia	33	35	5
Creme de baunilha com sagu	1 porção	100	159	37
Cremogema® chocolate	1 colher de sopa cheia	20	72	17
Croissant	1 unidade grande	80	328	32
Crouton	1 colher de sopa	12	56	7
Farelo de aveia Quaker®	1 colher de sopa	10	34	4
Farelo de trigo	1 colher de sopa	9	28	5
Farinha Láctea	1 colher de sopa rasa	8	30	6
Gérmen de trigo	1 colher de sopa cheia	9	37	4
Granola sem açúcar	1 colher de sopa cheia	11	51	7
Muffin de banana	1 unidade	40	141	20
Neston®	1 colher de sopa cheia	8	29	6
Panetone	1 fatia	80	254	36
Pão de batata simples	1 unidade	50	137	29
Pão de centeio	1 unidade	50	116	23
Pão de forma branco	1 fatia	25	62	12
Pão de forma de aveia	1 fatia	25	59	11

Pães, Biscoitos, Cereais e Bolos



Pães, Biscoitos, Cereais e Bolos	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Pão de forma integral	1 fatia	25	58	11
Pão de hambúrguer	1 unidade	70	188	40
Pão de leite	1 fatia	54	149	30
Pão de mel	1 unidade pequena	15	76	13
Pão de milho caseiro	1 fatia	70	200	43
Pão de queijo	1 unidade pequena	20	87	9
Pão doce	1 unidade	50	134	28
Pão francês	1 unidade	50	135	28
Pão tipo ciabatta	1/2 unidade	80	274	42
Pão tipo hot dog	1 unidade	55	150	29
Pão italiano	1 fatia	50	125	28
Pão sírio Pita Bread®	1 unidade média	58	158	33
Pão sovado	1 fatia média	50	129	27
Sucrilhos®	1 colher de sopa cheia	5	19	5
Torrada de pão francês	1 unidade pequena	8	25	5
Torrada aperitivo	1 unidade	2	7	1
Trigo para kibe	1 colher de sopa	15	51	11

Carnes, Ovos e Derivados

Carnes, Ovos e Derivados	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Almôndega de carne frita	1 unidade pequena	30	82	4
Atum em água	1 colher de sopa cheia	16	45	0
Atum em óleo	1 lata (drenado)	100	194	0
Atum fresco cru	1 filé grande	100	118	0
Bacalhoda	1 colher de sopa	30	51	2
Bacon	1 fatia média	15	99	0
Bife à milanesa	1 unidade pequena	80	230	8
Bife à parmegiana	1 unidade	150	490	13
Bife de fígado grelhado	1 unidade média	100	216	6
Bife frito (média)	1 unidade	100	297	0
Bife de boi grelhado (média)	1 unidade média	100	228	0
Blanquet de peru	1 fatia média	15	15	0
Caranguejo cozido	porção	100	83	0
Carne assada	pedaço médio	90	259	0
Carne de boi cozida	1 colher de sopa	30	56	0
Carne de frango cozida	1 sobrecoxa média	65	82	0
Carne de boi moída	1 colher de sopa cheia	25	49	0
Carpaccio de carne	1 fatia média	15	17	0
Clara de ovo cozida	1 unidade	30	15	0
Costela de porco defumada	1 pedaço pequeno	15	62	0

Carnes, Ovos e Derivados



Carnes, Ovos e Derivados	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Coxa de frango assada	1 unidade média	100	215	0
Filé de frango grelhado	1 unidade média	100	159	0
Gema de ovo cozida	1 unidade média	15	53	0
Hambúrguer carne bovina	1 unidade	56	139	2
Língua de boi cozida	1 fatia média	30	94	0
Linguiça calabresa	1 unidade	40	146	0
Linguiça de frango	1 gomo	60	146	0
Linguiça vaca/porco	1 gomo	60	230	0
Lombo de porco assado	1 pedaço grande	120	252	0
Mortadela	1 fatia média	15	41	0
Nuggets® Sadia	1 unidade	25	64	3
Omelete simples	1 unidade (1 ovo)	65	110	2
Ovo cozido	1 unidade	45	67	0
Ovo de codorna	1 unidade	10	16	0
Peito de frango cozido	1/2 unidade	90	155	0
Peixe grelhado	1 posta ou 1 filé	100	180	0
Pernil de porco assado	1 fatia	100	94	0
Presunto de peru	1 fatia	15	15	0
Presunto de porco	1 fatia	20	36	0

Carnes, Ovos e Derivados

Carnes, Ovos e Derivados	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Presunto magro	1 fatia	25	35	0
Salame	1 fatia média	20	59	0
Salame tipo italiano	1 fatia	5	13	0
Salmão grelhado	1 filé pequeno	100	171	0
Salsicha comum	1 unidade	35	116	0
Salsicha de frango Sadia®	1 unidade média	35	74	1
Salsicha de peru light Sadia®	1 unidade média	35	58	1
Salsichão	1 unidade média	100	312	3
Sardinha em óleo	1 lata (drenado)	33	65	0
Sashimi de atum	1 fatia	10	15	0
Sashimi de salmão	1 fatia	10	15	0

Óleos e Gorduras



Óleos e Gorduras	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Azeite de dendê	1 colher de sopa	8	71	0
Azeite de oliva (extra)	1 colher de sopa	8	72	0
Banha de porco	1 colher de sopa	10	90	0
Maionese	1 colher de sopa rasa	17	66	2
Maionese light	1 colher de sopa rasa	17	52	1
Manteiga	1 colher de sopa	32	235	0
Margarina	1 colher de sopa	32	219	0
Margarina light	1 colher de sopa	17	17	0
Óleo vegetal (média)	1 colher de sopa	8	72	0



Feijões, Oleaginosas e Sementes



Feijões, Oleaginosas e Sementes	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Amêndoa	1 unidade média	3	13	1
Amendoim torrado	2 colheres de sopa	34	194	5
Amendoim japonês	1 colher de sopa	15	80	7
Avelã	1 unidade média	1	6	0
Castanha de caju	1 unidade média	3	13	1
Castanha do Pará	1 unidade	6	42	1
Ervilha enlatada	1 colher de sopa cheia	27	20	4
Ervilha vagem cozida	1 colher de sopa cheia	20	8	2
Feijão carioca cozido	1 colher de sopa	17	19	3
Feijão branco cozido	1 colher de sopa	17	20	4
Feijão preto cozido	1 colher de sopa	17	12	2
Grão de bico	1 colher de sopa	22	25	4
Lentilha cozida	1 colher de sopa cheia	18	19	3
Pistache	1 unidade	1	4	0
Nozes	1 unidade média	5	35	1
Soja cozida	1 colher de sopa cheia	17	29	2
Tremoço em conserva	1 colher de sopa	20	24	3

Referências:

- Contagem de Carboidratos, ADJ, 2016.
- Manual Carboidratos Sociedade Brasileira de Diabetes SBD, 2016.

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO, 2011

*CHO: Carboidratos



Roche Diabetes **Educa** *paciente*

Roche Diabetes Care Brasil

Registros ANVISA:

81414020020 Accu-Chek Performa Combo

81414021694 Accu-Chek Spirit Combo

81414021668 Accu-Chek TenderLink

81414020001 Accu-Chek FlexLink

0800 77 20 126 | www.accu-chek.com.br

brasil.accuchekresponde@roche.com

Av. Engenheiro Billings, 1729 - prédio 38,
Térreo - São Paulo - SP - Brasil - CEP 05321-010

Código: BR -1415, abril 2019

Você pode contar.

ACCU-CHEK®