

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
0,00	ACELGA (PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	6,00	1,00
0,00	ACEM GORDO COZIDO	PEDAÇO MEDIO	35,00	112,00
0,00	ACEM MAGRO COZIDO	PEDAÇO MEDIO	35,00	72,00
0,00	AGRIÃO (PICADO)	COLHER DE SOPA CHEIA	7,00	2,00
0,00	AIPO INTEIRO (PICADO)	COLHER DE SOPA CHEIA	10,00	1,80
0,00	ALCATRA GORDA ASSADA OU GRELHADA	BIFE MEDIO	100,00	200,00
0,00	ALCATRA MAGRA ASSADA OU GRELHADA	BIFE MEDIO	100,00	340,00
0,00	ALFAVACA EM PO	FOLHA MEDIA	10,00	7,00
0,00	ALMEIRÃO CRU (PICADO)	COLHER DE SOPA CHEIA	10,00	3,00
0,00	AMENDOA	UNIDADE MEDIA	1,00	6,00
0,00	ASPARGO COZIDO COM SAL	UNIDADE MEDIA	7,50	2,00
0,00	ATUM EM AGUA	COLHER DE SOPA CHEIA	16,00	17,00
0,00	AVELÃ	UNIDADE MEDIA	1,00	6,00
0,00	AZEITE DE DENDÊ INDUSTRIALIZADO	COLHER DE SOPA CHEIA	8,00	71,00
0,00	AZEITE DE OLIVA (EXTRA - EMBALADO A FRIO EM VIDRO ESCURO)	COLHER DE SOPA CHEIA	8,00	72,00
0,00	AZEITONA PRETA (PARTE COMESTIVEL)	UNIDADE MEDIA	3,00	7,00
0,00	AZEITONA VERDE (PARTE COMESTIVEL)	UNIDADE MEDIA	4,00	12,00
0,00	BACALHAU FRESCO (DESFIADO)	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	11,00
0,00	BACALHAU SECO (DESFIADO)	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	25,00
0,00	BACON	FATIA MEDIA	15,00	99,00
0,00	BADEJO COZIDO	FILE MEDIO	100,00	132,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
0,00	BAMBU, BROTOS DE	PIRES DE CHA	10,00	4,00
0,00	BANHA DE GALINHA	COLHER DE SOPA CHEIA	10,00	90,00
0,00	BANHA DE PORCO	COLHER DE SOPA CHEIA	10,00	90,00
0,00	BIFE DE BOI	UNIDADE MEDIA	100,00	380,00
0,00	BROCOLIS COZIDO (PICADO)	COLHER DE SOPA CHEIA	10,00	4,00
0,00	CAFÉ INFUSÃO SEM AÇUCAR	COPO (CAFEZINHO)	50,00	0,00
0,00	CALDO DE CARNE	UNIDADE	23,00	4,00
0,00	CALDO DE GALINHA	CONCHA MEDIA CHEIA	130,00	73,00
0,00	CAMARÃO COZIDO	UNIDADE	30,00	25,00
0,00	CARABGUEJO EM CONSERVA	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	16,00
0,00	CARANGUEJO	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	17,00
0,00	CARNE DE BOI (COSTELA COZIDA)	PEDAÇO MEDIO	40,00	121,00
0,00	CARNE DE BOI COZIDA	PEDAÇO MEDIO	35,00	72,00
0,00	CARNE DE BOI MOIDA	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	49,00
0,00	CARNE DE CABRITO GORDA	PEDAÇO MEDIO	35,00	123,00
0,00	CARNE DE CARNEIRO (LOMBO)	PEDAÇO MEDIO	50,00	181,00
0,00	CARNE DE CORDEIRO MAGRA	PEDAÇO MEDIO	40,00	65,00
0,00	CARNE DE PORCO ASSADA	PEDAÇO MEDIO	90,00	309,00
0,00	CARNE DE PORCO COZIDA	PEDAÇO MEDIO	90,00	327,00
0,00	CARNE-SECA COZIDA	PEDAÇO MEDIO	65,00	237,00
0,00	CARPA ASSADA	FILE MEDIO	100,00	110,00
0,00	CARPACCIO DE CARNE	FATIA MEDIA	15,00	43,00
0,00	CASTANHA-DO-PARA	UNIDADE MEDIA	4,00	28,00
0,00	CATUPIRY	FATIA MEDIA	35,00	88,00
0,00	CEBOLA COZIDA (PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	10,00	4,00
0,00	CEBOLINHA CRUA (PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	8,00	2,00
0,00	CEVADA, INFUSO DE	COLHER DE SOPA CHEIA	16,00	2,00
0,00	CHIMARRÃO	CUIA MEDIA	200,00	12,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
0,00	CONHAQUE	DOSE	50,00	2,00
0,00	CORAÇÃO DE GALINHA	UNIDADE MEDIA	5,00	7,00
0,00	COSTELA DE BOI ASSADA	PEDAÇO PEQUENO	100,00	453,00
0,00	COSTELA DE PORCO COZIDA	PEDAÇO PEQUENO	100,00	411,00
0,00	COSTELINHA DE PORCO	UNIDADE MEDIA	25,00	103,00
0,00	COXA DE FRANGO	MEDIA	40,00	51,00
0,00	COXÃO MOLE/DURO (CHÃ DE DENTRO/CHÃ DE FORA)	PEDAÇO MEDIO	35,00	88,00
0,00	DOBRADINHA	COLHER DE SOPA CHEIA	35,00	33,00
0,00	DORIANA CREMOSA	COLHER DE SOPA CHEIA	32,00	202,00
0,00	DORIANA LIGHT	COLHER DE SOPA CHEIA	32,00	109,00
0,00	ESPINAFRE CRU	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	4,00
0,00	FIGADO DE BOI FRITO	UNIDADE MEDIA	100,00	169,00
0,00	FRANGO ASSADO	SOBRECOXA MEDIA	65,00	123,00
0,00	FRANGO COZIDO	SOBRECOXA MEDIA	65,00	131,00
0,00	FRANGO, ASA FRITA DE	UNIDADE MEDIA	40,00	58,00
0,00	GALETO ASSADO	1/4	95,00	115,00
0,00	GELATINA DIET EM PO	COLHER DE SOPA CHEIA	14,00	1,00
0,00	GORDURA VEGETAL HIDROGENADA SAÚDE	COLHER DE SOPA CHEIA	14,00	126,00
0,00	HAMBURGUER DE PERU	UNIDADE MEDIA	56,00	82,00
0,00	HIPOGLOSSO (PEIXE) COZIDO	FILE MEDIO	100,00	127,00
0,00	HORTELÃ, FOLHAS DE	COLHER DE SOPA CHEIA	10,00	4,00
0,00	JABUTICABA	UNIDADE	5,00	2,00
0,00	JARAQUI INTEIRO CRU	PEDAÇO MEDIO	100,00	177,00
0,00	KANI KAMA CRU	UNIDADE	20,00	16,00
0,00	LAGOSTA COZIDA (PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	20,00
0,00	LINGUA DE BOI COZIDA	FATIA MEDIA	30,00	71,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou ml	Calorias (kcal)
0,00	LINGUADO ASSADO	FILE MEDIO	100,00	80,00
0,00	LINGÜIÇA DE FRANGO	GOMO	60,00	101,00
0,00	LOMBO DE BOI ASSADO	PEDAÇO MEDIO	50,00	145,00
0,00	LOMBO DE PORCO ASSADO	PEDAÇO MEDIO	50,00	156,00
0,00	MAIONESE	COLHER DE SOPA CHEIA	27,00	179,00
0,00	MANTEIGA SEM SAL	COLHER DE SOPA CHEIA	32,00	242,00
0,00	MARGARINA	COLHER DE SOPA CHEIA	32,00	245,00
0,00	MARTINI	DOSE	50,00	1,00
0,00	MATRINXÃ INTEIRO CRU	PEDAÇO MEDIO	100,00	246,00
0,00	MERLUZA COZIDA	FILE MEDIO	100,00	233,00
0,00	MIOLOS	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	30,00
0,00	MIUDOS DE BOI (DOBRADINHA, LIVRELHO)	COLHER DE SOPA CHEIA	35,00	24,00
0,00	MOELA	UNIDADE	18,00	20,00
0,00	MOLHO INGLES	COLHER DE SOPA CHEIA	6,00	60,00
0,00	MORTADELA	FATIA MEDIA	15,00	46,00
0,00	MOSTARDA COZIDA SEM SAL	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	4,00
0,00	NAMORADO COZIDO	FILE MEDIO	100,00	121,00
0,00	OLEOS VEGETAIS	COLHER DE SOPA CHEIA	8,00	72,00
0,00	OVO DE CODORNA	UNIDADE	10,00	16,00
0,00	OVO DE GALINHA INTEIRO (COZIDO)	UNIDADE MEDIA	45,00	71,00
0,00	OVO DE GALINHA, CLARA COZIDA	UNIDADE MEDIA	30,00	15,00
0,00	OVO DE GALINHA, GEMA COZIDA	UNIDADE MEDIA	15,00	54,00
0,00	PACU INTEIRO CRU	PEDAÇO MEDIO	100,00	292,00
0,00	PEIXE COZIDO	FILE MEDIO	120,00	117,00
0,00	PEIXE DE AGUA DOCE COZIDO (MEDIA)	FILE MEDIO	120,00	117,00
0,00	PEIXE DE MAR COZIDO (MEDIA)	FILE MEDIO	120,00	117,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
0,00	PEPINO COM CASCA (PICLES)	FATIA MEDIA	3,00	0,50
0,00	PEPINO CRU	FATIA MEDIA	3,00	0,50
0,00	PERU (CARNE BRANCA ASSADA)	PEDAÇO MEDIO	35,00	57,00
0,00	PESCADA INTEIRA CRUA	PEDAÇO MEDIO	100,00	97,00
0,00	PIMENTA-DO-REINO	COLHER DE SOPA	10,00	2,00
0,00	PIMENTÃO COZIDO	COLHER DE SOPA CHEIA	13,00	3,00
0,00	PIRARUCU FRITO	FILE MEDIO	100,00	354,00
0,00	POLENGUINHO	UNIDADE	20,00	67,00
0,00	PRESUNTO COZIDO	FATIA MEDIA	15,00	51,00
0,00	PRESUNTO DE PERU	FATIA MEDIA	15,00	15,00
0,00	QUEIJO GORGONZOLA NACIONAL	FATIA MEDIA	38,00	151,00
0,00	QUEIJO MOZARELA	FATIA MEDIA	15,00	42,00
0,00	QUEIJO PARMESÃO NACIONAL	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	61,00
0,00	QUEIJO PRATO	FATIA MEDIA	15,00	60,00
0,00	QUEIJO PROVOLONE NACIONAL	FATIA MEDIA	15,00	51,00
0,00	QUEIJO ROQUEFORT NACIONAL	FATIA MEDIA	30,00	120,00
0,00	QUEIJO TIPO REQUEIJÃO	FATIA MEDIA	30,00	89,00
0,00	QUEIJO TIPO RICOTA NACIONAL	FATIA MEDIA	30,00	54,00
0,00	QUEIJO-DE-MINAS FRESCAL	FATIA MEDIA	30,00	73,00
0,00	RÃ, CARNE DE (DESFIADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	10,00	7,00
0,00	RABADA CRUA	UNIDADE MEDIA	40,00	155,00
0,00	REFRIGERANTE DIETETICO	COPO DUPLO CHEIO	240,00	1,00
0,00	REPOLHO COZIDO (PICADO)	COLHER DE SOPA CHEIA	10,00	1,00
0,00	REPOLHO CRU (PICADO)	COLHER DE SOPA CHEIA	10,00	2,00
0,00	REQUEIJÃO COMUM	COLHER DE SOPA CHEIA	30,00	106,00
0,00	SAL REFINADO	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	0,00
0,00	SALAME	FATIA MEDIA	20,00	59,00
0,00	SALSÃO/AIPO CRU	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	3,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
0,00	SALSICHA COMUM	UNIDADE MEDIA	35,00	116,00
0,00	SALSICHA ENVASADA (EM CONSERVA)	UNIDADE MEDIA	35,00	64,00
0,00	SARDINHA ENLATADA EM MOLHO DE TOMATE	UNIDADE MEDIA	33,00	63,00
0,00	SARDINHA ENLATADA EM OLEO	UNIDADE MEDIA	33,00	65,00
0,00	SARDINHA VERDADEIRA COZIDA	UNIDADE MEDIA	33,00	49,00
0,00	SASHIMI DE ATUM	PORÇÃO	100,00	144,00
0,00	SASHIMI DE SALMÃO	PORÇÃO	100,00	116,00
0,00	SIRI	UNIDADE PEQUENA	16,00	15,00
0,00	SOPA DE CARNE ENLATADA	COLHER MEDIA CHEIA	130,00	44,00
0,00	STROGANOFF DE CARNE	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	43,00
0,00	STROGANOFF DE FRANGO	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	50,00
0,00	TAINHA	POSTA PEQUENA	100,00	204,00
0,00	TAMBAQUI (FILE CRU)	PEDAÇO MEDIO	100,00	151,00
0,00	TOFU	PEDAÇO	30,00	22,00
0,00	TORRESMO	COLHER DE SOPA CHEIA	10,00	54,00
0,00	TOUCINHO DEFUMADO	COLHER DE SOPA CHEIA	10,00	57,00
0,00	TUCUNARÉ (FILE CRU)	PEDAÇO MEDIO	100,00	102,00
0,00	UISQUE	DOSE	50,00	120,00
0,00	VINAGRE	COLHER DE SOPA CHEIA	10,00	2,00
1,00	ABOBORA MORANGA (PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	36,00	7,00
1,00	ACEROLA	UNIDADE	12,00	4,00
1,00	ALCAPARRA	COLHER DE SOPA CHEIA	27,00	10,00
1,00	ALHO-PORO	COLHER DE SOPA CHEIA	10,00	4,00
1,00	AMENDOIM	COLHER DE SOPA CHEIA	17,00	97,00
1,00	AMORA (BRANCA, PRETA E VERMELHA)	UNIDADE MEDIA	8,00	5,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
1,00	BATATA CHIPS COM SAL (EM PACOTE)	UNIDADE	1,30	7,00
1,00	BETERRABA COZIDA (PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	6,00
1,00	CAFÉ SOLUVEL	COLHER DE SOPA CHEIA	4,00	6,00
1,00	CAMU-CAMU	6 UNIDADES	20,00	6,00
1,00	CASTANHA DE CAJU	UNIDADE MEDIA	2,50	15,00
1,00	CEBOLA CRUA (PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	10,00	4,00
1,00	CHA (INFUSÃO SEM AÇUCAR)	XICARA DE CHA CHEIA	200,00	4,00
1,00	CHA PREP. INSTANT. SEM AÇUCAR	XICARA DE CHA CHEIA	200,00	4,00
1,00	CHARUTO FOLHA DE UVA	UNIDADE	15,00	15,00
1,00	CHARUTO REPOLHO	UNIDADE	15,00	10,00
1,00	CHOURIÇO	GOMO	60,00	224,00
1,00	CHUCRUTE	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	4,00
1,00	COGUMELO EM CONSERVA	COLHER DE SOPA CHEIA	27,00	5,00
1,00	CREME DE LEITE	COLHER DE SOPA RASA	15,00	30,00
1,00	DAMASCO	UNIDADE	10,00	5,00
1,00	DOCE DE ABOBORA E COCO	COLHER DE SOPA CHEIA	40,00	83,00
1,00	ESCAROLA	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	4,00
1,00	FONDUE DE QUEIJO (GRAMADO)	COLHER DE SOPA (MOLHO)	30,00	70,00
1,00	FRIGIDEIRA DE REPOLHO COM CAMARÃO SECO	COLHER DE SOPA	25,00	25,00
1,00	GALINHA AO MOLHO PARDO	PEDAÇO MEDIO	95,00	150,00
1,00	GUARIROBA REFOGADA	2 COLHERES DE SOPA CHEIAS	60,00	22,00
1,00	LIMÃO	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	7,00
1,00	LINGÜIÇA DE PORCO COZIDA	GOMO	60,00	218,00
1,00	MIUDOS DE FRANGO FRITOS	MOELA	18,00	48,00
1,00	MOLHO CASEIRO OLEO/VINAGRE	COLHER DE SOPA CHEIA	30,00	142,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou ML	Calorias (kcal)
1,00	MORANGO	UNIDADE MEDIA	12,00	5,00
1,00	NOZ	UNIDADE	5,00	33,00
1,00	OMELETE	UNIDADE (1 OVO)	65,00	105,00
1,00	PALMITO EM CONSERVA	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	3,00
1,00	PEQUI REFOGADO	4 UNIDADES MEDIAS	70,00	23,00
1,00	PIMENTA-MALAGUETA	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	6,00
1,00	PITANGA	UNIDADE	15,00	7,00
1,00	QUEIJO-DE-MINAS FRESCAL LIGHT	FATIA MEDIA	30,00	46,00
1,00	RABANETE CRU	COLHER DE SOPA CHEIA	35,00	8,00
1,00	REQUEIJÃO CREMOSO	COLHER DE SOPA CHEIA	30,00	106,00
1,00	REQUEIJÃO CREMOSO LIGHT	COLHER DE SOPA CHEIA	30,00	54,00
1,00	SAL COM ALHO (INDUSTRIAL)	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	7,00
1,00	SALSA	COLHER DE SOPA CHEIA	10,00	5,00
1,00	SALSICHA DE FRANGO SADIA	UNIDADE MEDIA	35,00	74,00
1,00	SALSICHA DE PERU LIGHT SADIA	UNIDADE MEDIA	35,00	58,00
1,00	SARDINHA FRITA	UNIDADE MEDIA	33,00	120,00
1,00	SHOYO	COLHER DE SOPA CHEIA	12,00	9,00
1,00	SUFLÊ DE ESPINAFRE	COLHER DE SOPA CHEIA	55,00	89,00
1,00	TAIOBA, FOLHA DE	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	8,00
1,00	TOMATE CRU MADURO	FATIA MEDIA	15,00	4,00
1,00	TOMATE, PURÊ DE (ENLATADO)	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	8,00
1,00	UVA COMUM	UNIDADE	8,00	6,00
1,00	UVA DO TIPO ITALIA	UNIDADE	8,00	6,00
1,00	VAGEM COMUM EM CONSERVA	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	4,00
1,00	XINXIM DE GALINHA	PORÇÃO	150,00	358,00
2,00	ABOBORA D'AGUA (PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	36,00	10,00
2,00	ALHO-PORO	DENTE GRANDE	5,00	8,00
2,00	ALL BRAN	COLHER DE SOPA CHEIA	5,00	13,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
2,00	ARAÇA-BOI (POLPA) -FRUTO SEMELHANTE A GOIABA	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	8,00
2,00	AVEIA, FLOCOS COZIDOS DE	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	9,00
2,00	BERINJELA COZIDA SEM SAL	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	8,00
2,00	BISCOITO POLVILHO (ROSQUINHA)	UNIDADE	3,00	13,00
2,00	BOLINHO DE BACALHAU	UNIDADE PEQUENA	7,00	20,00
2,00	CAJA-UMBU	UNIDADE PEQUENA	20,00	24,00
2,00	CANELONE DE RICOTA COM ESPINAFRE AO MOLHO BRANCO	UNIDADE MEDIA	30,00	50,00
2,00	CARNE DE AVES FRITA	SOBRECOXA MEDIA	65,00	156,00
2,00	CARNE VEGETAL (DE SOJA)	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	29,00
2,00	CARURU (HORTALIÇA COZIDA PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	13,00
2,00	CARURU (PRATO BAIANO)	COLHER DE SOPA	30,00	40,00
2,00	CENOURA AMARELA COZIDA (PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	40,00	13,00
2,00	CHAMPANHE	TAÇA	100,00	11,00
2,00	CHUCHU COZIDO (PICADO)	COLHER DE SOPA MEDIA	20,00	9,00
2,00	CHURRASCO DE VACA/PORCO	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	42,00
2,00	COALHADA	COLHER DE SOPA CHEIA	30,00	77,00
2,00	COCO RALADO SECO	COLHER DE SOPA CHEIA	9,00	64,00
2,00	COUVE CRUA	FOLHA MEDIA	20,00	12,00
2,00	FEIJÃO PRETO COZIDO	COLHER DE SOPA CHEIA	17,00	12,00
2,00	FIGADO DE GALINHA CRU	UNIDADE MEDIA	100,00	137,00
2,00	FRAMBOESA	UNIDADE MEDIA	15,00	8,00
2,00	GELEIA DIETETICA DE MOCOTO SEM AÇUCAR	COLHER DE SOPA CHEIA	40,00	22,00
2,00	GUARIROBA	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	10,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
2,00	HAMBURGUER DE CARNE BOVINA	UNIDADE MEDIA	56,00	139,00
2,00	HAMBURGUER DE FRANGO	UNIDADE MEDIA	56,00	131,00
2,00	JACA, POLPA DE	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	8,00
2,00	JAMBU COZIDO	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	12,00
2,00	JAMELÃO OU JAMBOLÃO	UNIDADE MEDIA	10,00	7,00
2,00	LINGÜIÇA CALABRESA	GOMO	60,00	295,00
2,00	LINGÜIÇA DE VACA/PORCO	GOMO	60,00	235,00
2,00	MAIONESE LIGHT	COLHER DE SOPA CHEIA	27,00	90,00
2,00	MOLHO A BOLONHESA	COLHER DE SOPA CHEIA	22,00	41,00
2,00	NABO COZIDO SEM SAL (PICADO)	COLHER DE SOPA CHEIA	35,00	8,00
2,00	NESQUICK PREPARADO, CAIXINHA DE	COLHER DE SOPA CHEIA	16,00	46,00
2,00	POLENTA FRITA	PEDAÇO PEQUENO	20,00	18,00
2,00	ROMÃ	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	9,00
2,00	SALPICÃO DE FRANGO	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	61,00
2,00	SOJA COZIDA	COLHER DE SOPA CHEIA	17,00	29,00
2,00	TEMPERO MAGGI AMACIANTE DE CARNES	COLHER DE SOPA CHEIA	10,00	14,00
2,00	TEMPERO MAGGI FONDOR	COLHER DE SOPA CHEIA	10,00	14,00
2,00	TEMPERO MAGGI GRIL	COLHER DE SOPA CHEIA	10,00	15,00
2,00	TOMATE, MASSA DE	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	9,00
2,00	TOMATE, MOLHO DE	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	8,00
2,00	TUCUMÃ DESCASCADO	COLHER DE SOPA CHEIA	30,00	142,00
2,00	VAGEM COZIDA	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	8,00
3,00	ABACATE (PICADO)	COLHER DE SOPA CHEIA	45,00	79,00
3,00	AMEIXA-PRETA SECA	UNIDADE MEDIA	5,00	13,00
3,00	BISCOITO DE GLUTEM A 40%	UNIDADE	10,00	13,00
3,00	BISCOITO DEDITOS	UNIDADE	5,00	25,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
3,00	BISCOITO SALCLIC	UNIDADE	5,00	25,00
3,00	COMINHO EM PO	COLHER DE SOPA CHEIA	16,00	61,00
3,00	CORN FLAKES	COLHER DE SOPA CHEIA	4,00	14,00
3,00	COUVE A MINEIRA (PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	29,00
3,00	COUVE-FLOR COZIDA	RAMO MEDIO	60,00	16,00
3,00	DROPES COMUNS	UNIDADE	3,00	11,00
3,00	ENROLADO DE SALSICHA	UNIDADE MEDIA	27,00	79,00
3,00	ERVILHA EM CONSERVA (ERVILHA E AGUA)	COLHER DE SOPA CHEIA	30,00	18,00
3,00	ERVILHA VERDE COZIDA	COLHER DE SOPA CHEIA	27,00	21,00
3,00	EXTRATO ELEFANTE CICA	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	17,00
3,00	MOLHO DE PIMENTA	COLHER DE SOPA CHEIA	35,00	12,00
3,00	MOQUECA DE OVOS	PORÇÃO	85,00	161,00
3,00	MOQUECA DE PEIXE	PORÇÃO	185,00	332,00
3,00	NUGGETS DE FRANGO TRADICIONAL SADIA	UNIDADE	23,00	50,00
3,00	PATO NO TUCUPI ASSADO	SOBRECOXA	100,00	303,00
3,00	POLENTA COZIDA	PEDAÇO MEDIO	30,00	20,00
3,00	QUIABO COZIDO SEM SAL	COLHER DE SOPA CHEIA	40,00	15,00
3,00	SALSICHÃO	UNIDADE MEDIA	100,00	312,00
3,00	SAQUÊ	DOSE	50,00	11,00
3,00	SOPA DE FRANGO	COLHER MEDIA CHEIA	130,00	46,00
3,00	TATU (CARNE) RECHEADO COM LINGÜIÇA	FATIA	100,00	259,00
3,00	VACA ATOLADA	CONCHA MEDIA CHEIA	100,00	259,00
3,00	WAFFLES	UNIDADE	7,50	21,00
4,00	ABOBORA DOCE (PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	36,00	20,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
4,00	ABRICÓ-DO-PARA (FRUTO DO ABRICOTEIRO, DAMASCO)	FATIA MEDIA	100,00	22,00
4,00	ALMONDEGA	UNIDADE MEDIA	50,00	102,00
4,00	BALA DE CAMELO OU CHOCOLATE	UNIDADE	5,00	21,00
4,00	BATATA ENSOPADA (PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	30,00	33,00
4,00	BISCOITO DE AVEIA E MEL	UNIDADE	6,00	29,00
4,00	BISCOITO MAISENA NESTLE	UNIDADE	5,00	22,00
4,00	BISCOITO MARIA NESTLE	UNIDADE	6,00	26,00
4,00	BISCOITO MILHO VERDE NESTLE	UNIDADE	6,00	27,00
4,00	BISCOITO PASSATEMPO SEM RECHEIO	UNIDADE	6,00	29,00
4,00	BISCOITO PRESTIGIO WAFER NESTLE	UNIDADE	7,50	40,00
4,00	BISCOITO VITA CRACKER	UNIDADE	6,00	29,00
4,00	BRAN FLAKES	COLHER DE SOPA CHEIA	5,00	17,00
4,00	CASTANHA EUROPEIA COZIDA	UNIDADE	10,00	20,00
4,00	COXINHA	UNIDADE PEQUENA	10,00	44,00
4,00	CROQUETE	UNIDADE PEQUENA	10,00	35,00
4,00	EMPADA	UNIDADE PEQUENA	12,00	56,00
4,00	GRÃO-DE-BICO COZIDO	COLHER DE SOPA CHEIA	22,00	25,00
4,00	JILO	COLHER DE SOPA CHEIA	60,00	26,00
4,00	LENTILHA COZIDA	COLHER DE SOPA CHEIA	18,00	19,00
4,00	MAMÃO PAPAIA	COLHER DE SOPA CHEIA	40,00	17,00
4,00	MARACUJA, POLPA DE	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	20,00
4,00	MUSSE	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	31,00
4,00	NUGGETS DE PEIXE SADIA	UNIDADE	23,00	41,00
4,00	PINHÃO COZIDO	UNIDADE	10,00	20,00
4,00	ROSQUINHAS	UNIDADE MEDIA	7,00	27,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
4,00	TRIGO, GERMEN DE	COLHER DE SOPA CHEIA	10,00	37,00
4,00	VINHO TINTO DE MESA	TAÇA	150,00	16,00
5,00	AMEIXA-PRETA EM CALDA	UNIDADE MEDIA	42,00	26,00
5,00	ARROZ INTEGRAL COM SAL	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	23,00
5,00	BIFE DE FIGADO FRITO	UNIDADE MEDIA	100,00	222,00
5,00	BIS	UNIDADE	7,50	37,00
5,00	BISCOITO CASEIRO	UNIDADE	10,00	37,00
5,00	BISCOITO LEITE NESTLE	UNIDADE	8,00	38,00
5,00	BISCOITO TOSTINE	UNIDADE	8,00	41,00
5,00	BISCOITO TOSTINES SALGADO CREAM CRACKER	UNIDADE	8,00	35,00
5,00	BISCOITOS DOCES	UNIDADE	8,00	30,00
5,00	COLORAU	COLHER DE SOPA CHEIA	16,00	40,00
5,00	CURRY	COLHER DE SOPA CHEIA	9,00	34,00
5,00	FONDUE DE CHOCOLATE (GRAMADO)	COLHER DE SOBREMESA (MOLHO)	10,00	35,00
5,00	INHAME, RAIZ SEM CASCA DE (PICADO)	COLHER DE SOPA CHEIA	35,00	23,00
5,00	KETCHUP DE TOMATE	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	23,00
5,00	LEITE DE SOJA	COPO DUPLO CHEIO	240,00	86,00
5,00	LEITE EM PO INSTANTANEO	COLHER DE SOPA	13,00	65,00
5,00	MASSA PARA PASTEL	UNIDADE MEDIA	17,00	85,00
5,00	MILHO VERDE EM CONSERVA ENLATADO	COLHER DE SOPA CHEIA	24,00	23,00
5,00	NHOQUE	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	30,00
5,00	PASTEL DE CARNE	UNIDADE MEDIA	32,00	84,00
5,00	PASTEL DE QUEIJO	UNIDADE MEDIA	25,00	75,00
5,00	PIRULITO	UNIDADE	5,00	20,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
5,00	PUPUNHA	UNIDADE MEDIA	25,00	41,00
5,00	PURÊ DE TOMATE	COLHER DE SOPA CHEIA	45,00	22,00
5,00	RISOTO	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	41,00
5,00	SALADA DE LEGUMES COM MAIONESE	COLHER DE SOPA CHEIA	35,00	34,00
5,00	SOPA DE ESPINAFRE (CREME)	COLHER MEDIA CHEIA	130,00	110,00
5,00	SUCO DE MARACUJA SEM AÇUCAR	COPO DUPLO CHEIO	240,00	24,00
5,00	SUCRILHOS	COLHER DE SOPA CHEIA	5,00	19,00
5,00	SUFLÊ DE LEGUMES	COLHER DE SOPA CHEIA	55,00	70,00
5,00	TORRADAS	UNIDADE	8,00	25,00
5,00	TRIGO, FARELO DE	COLHER DE SOPA CHEIA	9,00	28,00
5,00	TUTU DE FEIJÃO	COLHER DE SOPA RASA	35,00	40,00
5,00	VINHO BRANCO	TAÇA	150,00	21,00
6,00	ARROZ BRANCO COZIDO	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	26,00
6,00	BALA DE JENIPAPO	UNIDADE	9,00	25,00
6,00	BATATA ASSADA SEM CASCA E SEM SAL (PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	30,00	28,00
6,00	BATATA COZIDA SEM CASCA E SEM SAL (PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	30,00	26,00
6,00	BIFE A MILANESA	UNIDADE MEDIA	80,00	230,00
6,00	BISCOITO DE COCO NESTLE	UNIDADE	8,00	36,00
6,00	BISCOITO TOSTINES ROSQUINHA DE COCO	UNIDADE	10,00	47,00
6,00	BISCOITO TOSTINES SURPRESA FUN	UNIDADE	8,00	37,00
6,00	BISCOITO TOSTINES WAFER	UNIDADE	8,00	41,00
6,00	BOLINHO DE CHUVA SALGADO	UNIDADE	0,00	42,00
6,00	CHANTILLY	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	113,00
6,00	CURAU	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	30,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
6,00	FARINHA DE MILHO INTEGRAL	COLHER DE SOPA CHEIA	9,00	32,00
6,00	FEIJÃO-FRADINHO	COLHER DE SOPA	25,00	49,00
6,00	MELÃO GAUCHO	FATIA PEQUENA	100,00	30,00
6,00	MILHO COZIDO	COLHER DE SOPA CHEIA	24,00	30,00
6,00	NESTON	COLHER DE SOPA CHEIA	8,00	29,00
6,00	PESSEGO EM CALDA	COLHER DE SOPA CHEIA	30,00	25,00
6,00	PIQUIA	UNIDADE PEQUENA	50,00	352,00
6,00	PITANGA	XICARA PEQUENA	100,00	47,00
6,00	RISOTO DE FRANGO	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	45,00
6,00	SOPA DE CEBOLA (CREME)	COLHER MEDIA CHEIA	130,00	58,00
6,00	SUFLÊ DE QUEIJO	PEDAÇO MEDIO	90,00	196,00
6,00	TRIGO COZIDO	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	28,00
6,00	VINHO (MEDIA)	TAÇA	150,00	26,00
6,10	BISCOITO DE AGUA DE SAL	UNIDADE	8,00	32,23
7,00	ALFAVACA EM PO	COLHER DE SOPA CHEIA	16,00	49,00
7,00	BANANA-CATURRA	UNIDADE MEDIA	30,00	28,00
7,00	BISCOITO MAÇÃ E CANELA NESTLE	UNIDADE	10,00	46,00
7,00	BISCOITO SUIÇO AVELÃ NESTLE	UNIDADE	13,00	70,00
7,00	BISCOITOS DE FARINHA INTEGRAL	UNIDADE	10,00	43,00
7,00	CAFÉ COM LEITE SEM AÇUCAR	XICARA DE CHA CHEIA	200,00	88,00
7,00	CEREJA	UNIDADE MEDIA	30,00	29,00
7,00	CHOCOLATE EM PO	COLHER DE SOPA CHEIA	16,00	82,00
7,00	COCO, LEITE DE (ENLATADO)	COPO DUPLO CHEIO	240,00	507,00
7,00	COENTRO	COLHER DE SOPA CHEIA	27,00	79,00
7,00	FAROFA COM LINGÜIÇA	COLHER DE SOPA	15,00	54,00
7,00	FEIJÃO TROPEIRO	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	50,00
7,00	GRANOLA	COLHER DE SOPA CHEIA	11,00	51,00
7,00	HERBALIFE DE BAUNILHA	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	51,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
7,00	JAMBU COZIDO	CONCHA MEDIA	100,00	32,00
7,00	MELÃO	FATIA GRANDE	115,00	49,00
7,00	NUGGETS DE LEGUMES SADIA	UNIDADE	23,00	53,00
7,00	PEIXE NA TELHA	POSTA MEDIA	230,00	262,00
7,00	PESSEGO AMARELO	UNIDADE MEDIA	60,00	31,00
7,00	SALADA DE BATATA COM MAIONESE	COLHER DE SOPA CHEIA	38,00	58,00
7,00	SOPA DE CALDO VERDE	CONCHA MEDIA	130,00	80,00
7,00	TABULE (PRATO ARABE, COM TRIGUILHO, COENTRO, TOMATE PICADO, CEBOLA, SALSA, HORTELÃ, TEMPERADO COM AZEITE, PIMENTA E LIMÃO)	COLHER DE SOPA CHEIA	40,00	40,00
7,00	TUTU DE FEIJÃO	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	43,00
8,00	BANANA-DA-TERRA CRUA	UNIDADE MEDIA	31,00	36,00
8,00	BATATA-DOCE BRANCA COZIDA (PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	30,00	38,00
8,00	BISCOITO BONO CHOCOLATE NESTLE	UNIDADE	13,00	62,00
8,00	BISCOITO TOSTINES RECHEADO CHOCOLATE	UNIDADE	13,00	64,00
8,00	BISCOITOS DE GLUTEM PURO	UNIDADE	10,00	34,00
8,00	DOBRADINHA	CONCHA PEQUENA	100,00	111,00
8,00	FAST FOOD - BOB'S - SALADA CAESAR	PORÇÃO	0,00	83,00
8,00	FRUTA-DE-CONDE, ATA OU PINHA	UNIDADE MEDIA	60,00	41,00
8,00	JARAQUI FRITO	PEDAÇO MEDIO	100,00	240,00
8,00	LEITE CONDENSADO	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	49,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
8,00	MASSA PARA PÃO	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	47,00
8,00	MINGAUS (MEDIA)	COLHER DE SOPA CHEIA	37,00	50,00
8,00	MONDONGO (DOBRADINHA)	CONCHA PEQUENA	100,00	111,00
8,00	MUCILON DE ARROZ	COLHER DE SOPA CHEIA	9,00	34,00
8,00	MUCILON DE MILHO	COLHER DE SOPA CHEIA	9,00	34,00
8,00	PÃO DE QUEIJO	UNIDADE MEDIA	20,00	63,00
8,00	PESSEGO, SUCO DE	COPO DUPLO CHEIO	240,00	38,00
8,00	POLENTA COM MOLHO DE CARNE	ESCUMADEIRA	100,00	59,00
8,00	POLENTA FRITA	ESCUMADEIRA	70,00	63,00
8,00	SOPA DE LEGUMES COM CARNE	COLHER MEDIA CHEIA	130,00	100,00
9,00	AGUA-DE-COCO VERDE	COPO DUPLO	240,00	46,00
9,00	ANGU	COLHER DE SOPA CHEIA	35,00	44,00
9,00	BANANA-PRATA CRUA	UNIDADE MEDIA	40,00	40,00
9,00	BATATA FRITA	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	70,00
9,00	BISCOITOS RECHEADOS	UNIDADE	13,00	63,00
9,00	BISNAGUINHA	UNIDADE	16,00	48,00
9,00	BOLACHA DE NATA	UNIDADE	15,00	51,00
9,00	BOMBOM ALPINO NESTLE	UNIDADE	15,00	80,00
9,00	BRIGADEIRO	UNIDADE MEDIA	15,00	60,00
9,00	CANJA DE GALINHA	CONCHA MEDIA CHEIA	130,00	66,00
9,00	CERVEJA (CERPA)	COPO DUPLO	240,00	101,00
9,00	CROQUETE	UNIDADE MEDIA	25,00	86,00
9,00	FLOCOS DE MILHO	COLHER DE SOPA CHEIA	10,00	38,00
9,00	MANDIOCA COZIDA (PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	30,00	36,00
9,00	PASTEL ASSADO	UNIDADE MEDIA	25,00	116,00
9,00	PIRÃO DE FARINHA DE MANDIOCA	COLHER DE SOPA CHEIA	30,00	36,00
9,00	QUEIJADINHA DE COCO	UNIDADE MEDIA	35,00	72,00
9,00	SUSPIRO	UNIDADE MEDIA	10,00	38,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
9,00	VATAPÁ	UNIDADE	100,00	127,00
10,00	ABACAXI	FATIA MEDIA	75,00	44,00
10,00	ALCACHOFA COZIDA	UNIDADE MEDIA	100,00	52,00
10,00	AMEIXA, PASSA DE	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	44,00
10,00	AVEIA EM FLOCOS CRUA	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	56,00
10,00	BATATA-BAROA OU MANDIOQUINHA (PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	35,00	44,00
10,00	BATATA-DOCE AMARELA ASSADA (PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	30,00	43,00
10,00	BATATA-DOCE ASSADA COM CASCA (PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	42,00	44,00
10,00	BISCOITO PASSATEMPO RECHEADO DISNEY NESTLE	UNIDADE	15,00	73,00
10,00	BISCOITO PRESTIGIO RECHEADO NESTLE	UNIDADE	15,00	72,00
10,00	BOMBOM BANANA GAROTO	UNIDADE	15,00	60,00
10,00	BOMBOM CARAMELO E COCO GAROTO	UNIDADE	15,00	73,00
10,00	CARAMBOLA	UNIDADE	130,00	48,00
10,00	EXTRATO DE MALTE	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	42,00
10,00	FAST FOOD - BOB'S - SALADA TROPICAL	PORÇÃO	0,00	50,00
10,00	FIGO	UNIDADE MEDIA	55,00	45,00
10,00	FUNGHI	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	71,00
10,00	MACARRÃO A BOLONHESA	COLHER DE ARROZ CHEIA	50,00	62,00
10,00	MACARRÃO COM OVOS COZIDO	COLHER DE ARROZ CHEIA	50,00	48,00
10,00	MOLHO TARTARO	COLHER DE SOPA CHEIA	30,00	163,00
10,00	NECTARINA	UNIDADE MEDIA	60,00	42,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
10,00	OVOMALTINE	COLHER DE SOPA CHEIA	14,00	58,00
10,00	PÃO DE MEL	UNIDADE MEDIA	15,00	62,00
10,00	PASTEL PORTUGUES	UNIDADE MEDIA	35,00	149,00
10,00	PURÊ DE BATATA	COLHER DE SOPA CHEIA	45,00	54,00
10,00	SALGADINHO DE QUEIJO	FATIA MEDIA	20,00	108,00
10,00	SORVETE DE CREME	COLHER DE SOPA CHEIA	50,00	104,00
10,00	SUCO DE TOMATE ENLATADO	COPO DUPLO CHEIO	240,00	49,00
10,00	SUSTAGEM	COLHER DE SOPA CHEIA	16,00	62,00
11,00	ARROZ, FLOCOS DE	COLHER DE SOPA CHEIA	14,00	49,00
11,00	AVEIA, FARINHA DE (CRUA)	COLHER DE SOPA CHEIA	18,00	67,00
11,00	BANANA PACOVA MADURA IN NATURA (PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	30,00	45,00
11,00	BERGAMOTA (TANGERINA OU MEXERICA)	UNIDADE GRANDE	100,00	50,00
11,00	BISCOITO TIPO COOKIES	UNIDADE	16,00	79,00
11,00	CHOPE	TULIPA	290,00	122,00
11,00	COCO-DA-BAHIA, AGUA DE	COPO DUPLO CHEIO	240,00	50,00
11,00	COUVE-FLOR A MILANESA	RAMO MEDIO	90,00	136,00
11,00	FARINHA DE CENTEIO INTEGRAL	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	54,00
11,00	FARINHA DE ROSCA	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	61,00
11,00	GENGIBRE EM PO	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	52,00
11,00	GOMA DE TAPIOCA	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	46,00
11,00	KARO	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	44,00
11,00	KIWI	UNIDADE MEDIA	76,00	51,00
11,00	LEITE DE CABRA INTEGRAL	COPO DUPLO CHEIO	240,00	166,00
11,00	MACARRÃO CASEIRO COZIDO	COLHER DE ARROZ CHEIA	50,00	52,00
11,00	MAMÃO PAPAIA	MEIA UNIDADE	112,00	48,00
11,00	MORANGO, SUCO DE	COPO DUPLO CHEIO	240,00	52,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
11,00	QUIBE FRITO	UNIDADE MEDIA	50,00	104,00
11,00	SALADA DE FRUTAS	COLHER DE SOPA CHEIA	38,00	46,00
11,00	SUCO DE TOMATE	COPO DUPLO CHEIO	240,00	58,00
11,00	YAKULT	UNIDADE	80,00	50,00
12,00	AÇAFRÃO EM PO	COLHER DE SOPA CHEIA	16,00	58,00
12,00	BANANA A MILANESA	UNIDADE MEDIA	50,00	92,00
12,00	BANANA PACOVA MADURA COZIDA (PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	35,00	48,00
12,00	BLISS LIMÃO	UNIDADE	200,00	48,00
12,00	BOLINHO DE AIPIM COM CARNE SECA	UNIDADE MEDIA	45,00	86,00
12,00	CHAMPANHE TIPO SIDRA	TAÇA	100,00	50,00
12,00	FARINHA DE MILHO	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	54,00
12,00	FAROFA	COLHER DE SOPA	15,00	71,00
12,00	FAROFA COM TEMPERO/OLEO	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	71,00
12,00	FRUTAS CRISTALIZADAS INDUSTRIALIZADAS	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	48,00
12,00	GELATINA EM PO COM AÇUCAR	COLHER DE SOPA CHEIA	14,00	55,00
12,00	GELEIA DE MOCOTO	COLHER DE SOPA CHEIA	40,00	64,00
12,00	LEITE DE VACA DESNATADO	COPO DUPLO CHEIO	240,00	85,00
12,00	LEITE DE VACA IN NATURA	COPO DUPLO CHEIO	240,00	153,00
12,00	LEITE DE VACA PASTEURIZADO	COPO DUPLO CHEIO	240,00	146,00
12,00	LEITE TIPO C	COPO DUPLO CHEIO	240,00	119,00
12,00	MAÇÃ COM CASCA	UNIDADE PEQUENA	80,00	52,00
12,00	MEL	COLHER DE SOPA CHEIA	15,00	59,00
12,00	PIPOCA NO OLEO/MANTEIGA COM SAL	SACO MEDIO	20,00	94,00
12,00	PUDIM DE LEITE	COLHER DE SOPA CHEIA	50,00	91,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou ML	Calorias (kcal)
12,00	SOPA DE COGUMELO (CREME)	COLHER MEDIA CHEIA	130,00	139,00
13,00	ARROZ-DOCE	COLHER DE SOPA CHEIA	40,00	66,00
13,00	BATATA, AMIDO DE	COLHER DE SOPA CHEIA	16,00	53,00
13,00	BIFE A PARMEGIANA	UNIDADE MEDIA	150,00	490,00
13,00	BOMBOM SONHO DE VALSA	UNIDADE	22,00	113,00
13,00	CAJUZINHO	UNIDADE MEDIA	25,00	106,00
13,00	CHURROS COM DOCE DE LEITE	UNIDADE	30,00	97,00
13,00	DOCE DE ARROZ DE LEITE	COLHER DE SOPA CHEIA	40,00	66,00
13,00	FARINHA DE MANDIOCA	COLHER DE SOPA CHEIA	16,00	55,00
13,00	NESCAU	COLHER DE SOPA CHEIA	16,00	61,00
13,00	SALADA DE FRUTAS COMPLETA (LARANJA, BANANA, MAMÃO, ABACAXI, UVA, MELÃO, MAÇÃ, PERA E KIWI)	TAÇA PEQUENA	100,00	52,00
13,00	SALADA DE FRUTAS SIMPLES (BANANA, MAÇÃ, LARANJA, MAMÃO)	TAÇA PEQUENA	100,00	53,00
14,00	ARROZ, FARINHA DE	COLHER DE SOPA CHEIA	17,00	60,00
14,00	BISCOITÃO DE POLVILHO	UNIDADE	20,00	110,00
14,00	COBERTURA DE CHOCOLATE AO LEITE GAROTO	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	140,00
14,00	FARINHA DE ARROZ	COLHER DE SOPA CHEIA	17,00	63,00
14,00	GATORADE	COPO DUPLO CHEIO	240,00	58,00
14,00	HOMUS	COLHER DE SOPA CHEIA	30,00	94,00
14,00	IOGURTE COM POLPA DE MORANGO	COPO DUPLO CHEIO	240,00	103,00
14,00	IOGURTE NATURAL	COPO DUPLO CHEIO	240,00	185,00
14,00	MELANCIA	FATIA MEDIA	200,00	70,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
14,00	PAPINHA DE CARNE COM LEGUMES E CEREAIS NESTLE	POTE	155,00	96,00
14,00	PE-DE-MOLEQUE	UNIDADE MEDIA	20,00	88,00
14,00	POLVILHO	COLHER DE SOPA CHEIA	16,00	56,00
14,00	PUDIM DE PASSAS	COLHER DE SOPA CHEIA	50,00	95,00
14,00	SORVETE DE CHOCOLATE COM COBERTURA	COLHER DE SOPA CHEIA	50,00	111,00
14,00	SUCO DE ACEROLA COM AÇUCAR	COPO DUPLO CHEIO	240,00	62,00
14,00	SUSHI	UNIDADE MEDIA	22,00	57,00
15,00	ARROZ BRANCO COZIDO	COLHER DE SERVIR ARROZ	45,00	74,00
15,00	ARROZ, BOLINHO FRITO DE	UNIDADE MEDIA	40,00	94,00
15,00	BANANA-OURO	UNIDADE MEDIA	40,00	63,00
15,00	COCO FRESCO	PORÇÃO MEDIA	100,00	354,00
15,00	FARINHA DE TRIGO	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	71,00
15,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - CHICKEN MCNUGGETS	PORÇÃO DE 6 UNIDADES	0,00	230,00
15,00	NESQUICK EM PO NESTLE	COLHER DE SOPA CHEIA	16,00	64,00
15,00	PASTEL DE FORNO	UNIDADE GRANDE	40,00	120,00
15,00	PIZZA DE MOZARELA DE BUFALA, RUCULA E TOMATE SECO	FATIA MEDIA	90,00	165,00
15,00	QUINDIM	UNIDADE MEDIA	35,00	111,00
15,00	SORVETE DE FRUTAS	COLHER DE SOPA CHEIA	50,00	63,00
15,00	TANGERINA	UNIDADE MEDIA	135,00	67,00
15,40	BOLINHO DE ARROZ	UNIDADE	40,00	94,00
16,00	BATATA, FECULA DE	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	66,00
16,00	BEIJINHO-DE-COCO	UNIDADE MEDIA	25,00	116,00
16,00	CALDO VERDE	PORÇÃO	0,00	97,00
16,00	FUBA	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	71,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
16,00	ISCA FRITA DE PIRARUCU	ESCUMADEIRA CHEIA	100,00	258,00
16,00	LARANJA	UNIDADE MEDIA	140,00	72,00
16,00	MACARRÃO AO ALHO E OLEO	COLHER DE ARROZ CHEIA	50,00	109,00
16,00	MAISENA	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	69,00
16,00	PERA CRUA	UNIDADE MEDIA	110,00	70,00
16,00	SAPOTI	UNIDADE PEQUENA	60,00	58,00
16,00	SOPA DE LENTILHAS ENLATADA	COLHER MEDIA CHEIA	130,00	108,00
16,00	TORTA DE CARNE	FATIA MEDIA	85,00	209,00
16,00	TORTA DE FRANGO	FATIA MEDIA	85,00	200,00
17,00	AÇUCAR MASCADO	COLHER DE SOPA CHEIA	19,00	70,00
17,00	AMIDO DE ARROZ	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	70,00
17,00	AMIDO DE MILHO	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	69,00
17,00	BANANA-MAÇÃ	UNIDADE MEDIA	65,00	74,00
17,00	CAFÉ COM LEITE	XICARA DE CHA CHEIA	200,00	128,00
17,00	FAST FOOD - BOB'S - SALADA SUPER CAESAR	PORÇÃO	0,00	166,00
17,00	SAGU	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	70,00
17,00	SUCO DE MARACUJA COM AÇUCAR	COPO DUPLO CHEIO	240,00	70,00
18,00	BANANA PACOVA MADURA FRITA (PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	35,00	96,00
18,00	BATON (CHOCOLATE AO LEITE GAROTO)	UNIDADE	30,00	168,00
18,00	CAIPIRINHA COM AÇUCAR	COPO	200,00	126,00
18,00	CHOCOLATE, FONDANT DE	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	73,00
18,00	COXINHA	UNIDADE MEDIA	50,00	221,00
18,00	CREMOGEMA	COLHER DE SOPA CHEIA	20,00	72,00
18,00	CUPUAÇU	CONCHA MEDIA	120,00	96,00
18,00	FRAMBOESA, SUCO DE	COPO DUPLO CHEIO	240,00	77,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
18,00	GELEIA DE FRUTAS (MEDIA)	COLHER DE SOPA CHEIA	30,00	74,00
18,00	HAMBURGUER (SANDUICHE)	UNIDADE MEDIA	56,00	135,00
18,00	SOPA DE FEIJÃO BRANCO	COLHER MEDIA CHEIA	130,00	126,00
18,00	UVA DO TIPO EUROPEIA	CACHO PEQUENO	100,00	79,00
19,00	CENTEIO, FARINHA CLARA DE (PICADA)	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	90,00
19,00	CROISSANT	UNIDADE MEDIA	40,00	165,00
19,00	EMPADA	UNIDADE MEDIA	55,00	256,00
19,00	FAST FOOD - BOB'S - SALADA SUPER TROPICAL	PORÇÃO	0,00	101,00
19,00	GUARANA REFRIGERANTE	COPO DUPLO CHEIO	240,00	77,00
19,00	PUDIM DE TAPIOCA	FATIA MEDIA	110,00	263,00
19,00	RAVIOLI DE QUEIJO	ESCUMADEIRA	50,00	149,00
19,00	RISOTO MILANÊS	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	95,00
19,00	SOPA DE MACARRÃO	COLHER MEDIA CHEIA	130,00	132,00
19,00	SUCO DE BETERRABA COM AÇUCAR	COPO DUPLO CHEIO	240,00	82,00
19,00	SUCO DE CUPUAÇU COM AÇUCAR	COPO DUPLO CHEIO	240,00	86,00
20,00	BANANA FRITA	UNIDADE MEDIA	45,00	142,00
20,00	CAQUI	UNIDADE MEDIA	110,00	86,00
20,00	DOCE DE CIDRA	COLHER DE SOPA	50,00	81,00
20,00	ESFIRRA DE QUEIJO	UNIDADE MEDIA	80,00	241,00
20,00	FAROFA COM FARINHA DE MANDIOCA	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	96,00
20,00	GOIABA	UNIDADE MEDIA	170,00	96,00
20,00	MAÇÃ COM CASCA	UNIDADE MEDIA	130,00	84,00
20,00	PAÇOCA	UNIDADE	30,00	115,00
20,00	SUCO DE MELÃO COM AÇUCAR	COPO DUPLO CHEIO	240,00	82,00
20,00	TRIGO EM GRÃO	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	91,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou ML	Calorias (kcal)
21,00	BOLO DE AIPIM COM COCO	FATIA PEQUENA	45,00	137,00
21,00	BROA DE AMENDOIM	PEDAÇO	50,00	134,00
21,00	CEREAL DE ARROZ NESTLE	BARRA	25,00	92,00
21,00	CROQUETE	UNIDADE GRANDE	55,00	190,00
21,00	CUSCUZ PAULISTA	FATIA	90,00	166,00
21,00	DOCE DE GOIABA	COLHER DE SOPA CHEIA	50,00	86,00
21,00	FARINHA DE TAPIOCA COM COCO E AÇUCAR	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	107,00
21,00	FRANGO A MILANESA	FILE MEDIO	140,00	436,00
21,00	LARANJA	UNIDADE GRANDE	180,00	93,00
22,00	ABACAXI EM CALDA	FATIA MEDIA	75,00	92,00
22,00	CHANDELLE CHOCOLATE	POTINHO	110,00	169,00
22,00	COLOMBA PASCAL	FATIA MEDIA	40,00	149,00
22,00	DAMASCO, GELEIA DE	COLHER DE SOPA CHEIA	34,00	89,00
22,00	DOCE DE LEITE	COLHER DE SOPA CHEIA	40,00	116,00
22,00	GELATINA DE FRUTAS EM PO	COLHER DE SOPA CHEIA	25,00	97,00
22,00	IOGURTE	UNIDADE MEDIA	140,00	108,00
22,00	LASANHA QUATRO-QUEIJOS	PEDAÇO MEDIO	190,00	321,00
22,00	LIMÃO, GELEIA DE	COLHER DE SOPA CHEIA	35,00	87,00
22,00	MACARRÃO A BOLONHESA	ESCUMADEIRA CHEIA	110,00	136,00
22,00	MASSA FRESCA SEMIPRONTA PARA PIZZA BROTINHO	UNIDADE	40,00	111,00
22,00	SUCO DE MAMÃO COM AÇUCAR	COPO DUPLO CHEIO	240,00	91,00
22,00	SUCO DE MORANGO COM AÇUCAR	COPO DUPLO CHEIO	240,00	96,00
22,00	TANGERINA, SUCO DE	COPO DUPLO CHEIO	240,00	103,00
23,00	ACARAJE	UNIDADE MEDIA	100,00	286,00
23,00	AMORA, GELEIA DE	COLHER DE SOPA CHEIA	40,00	93,00
23,00	BACURI (FRUTO)	POLPA DE 1 FRUTO MEDIO	90,00	95,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
23,00	BANANA FLAMBADA	UNIDADE	0,00	135,00
23,00	BOLO DE FUBA	FATIA MEDIA	50,00	144,00
23,00	PÃO DE CENTEIO INTEGRAL	UNIDADE MEDIA	50,00	116,00
23,00	PIZZA CALABRESA	FATIA MEDIA	90,00	189,00
23,00	SUCO DE MANGA COM AÇUCAR	COPO DUPLO CHEIO	240,00	96,00
23,88	AÇUCAR CRISTAL	COLHER DE SOPA CHEIA	24,00	96,00
24,00	ABARÁ (BOLINHO DE FEIJÃO FRADINHO)	UNIDADE MEDIA	170,00	414,00
24,00	BATATA-DOCE ASSADA	UNIDADE PEQUENA	100,00	103,00
24,00	BATATA-DOCE, DOCE DE	COLHER DE SOPA CHEIA	40,00	98,00
24,00	CAJUINA DOMESTICA DIET	COPO	200,00	96,00
24,00	CARÁ ROXO COZIDO	PEDAÇO MEDIO	100,00	99,00
24,00	COCA-COLA	COPO DUPLO CHEIO	240,00	96,00
24,00	CREME DE ABACATE COM AÇUCAR	COPO PEQUENO CHEIO	180,00	311,00
24,00	ESPAGUETE AO SUGO	ESCUMADEIRA	110,00	112,00
24,00	FEIJODA CASEIRA	CONCHA MEDIA CHEIA	225,00	346,00
24,00	FRAMBOESA, GELEIA DE	COLHER DE SOPA CHEIA	34,00	97,00
24,00	MANGA	UNIDADE MEDIA	140,00	101,00
24,00	PIZZA	FATIA MEDIA	90,00	224,00
24,00	SUCO DE GOIABA COM AÇUCAR	COPO DUPLO CHEIO	240,00	103,00
24,00	UVA, GELEIA DE	COLHER DE SOPA CHEIA	35,00	95,00
25,00	BOMBOM CHARGE NESTLE	UNIDADE	32,00	142,00
25,00	CACHORRO-QUENTE	UNIDADE	125,00	398,00
25,00	CAJU, SUCO DE	COPO DUPLO CHEIO	240,00	125,00
25,00	CUSCUZ DE MILHO COZIDO	FATIA PEQUENA FINA	50,00	113,00
25,00	LIMONADA	COPO DUPLO CHEIO	240,00	101,00
25,00	PIRARUCU DE CASACA	ESCUMADEIRA CHEIA	110,00	293,00
25,00	PIZZA DE MOZARELA	FATIA MEDIA	90,00	212,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
25,00	SUCO DE ABACAXI COM AÇUCAR	COPO DUPLO CHEIO	240,00	103,00
26,00	BISCOITO FRITO SALGADO	3 UNIDADES	50,00	214,00
26,00	CAPELETE DE CARNE	ESCUMADEIRA	50,00	141,00
26,00	CAPELETE DE FRANGO	ESCUMADEIRA	50,00	140,00
26,00	CREME DE MILHO	COLHER DE SOPA CHEIA	35,00	121,00
26,00	FAST FOOD - BOB'S - MISTO-QUENTE	UNIDADE	110,00	281,00
26,00	FAST FOOD - BOB'S - SALADA DE FRANGO OU ATUM	UNIDADE	154,00	425,00
26,00	MAÇÃ, SUCO DE	COPO DUPLO CHEIO	240,00	120,00
26,00	PÃO DE PASSAS	UNIDADE	50,00	136,00
26,00	RAPADURA	COLHER DE SOPA CHEIA	30,00	103,00
26,00	RAVIOLI DE CARNE	ESCUMADEIRA	50,00	141,00
26,00	SOPA DE ERVILHA	COLHER MEDIA CHEIA	130,00	165,00
26,00	SUCO DE LARANJA (ENVASADO)	COPO DUPLO CHEIO	240,00	116,00
27,00	DOCE DE LIMÃO	COLHER DE SOPA CHEIA	50,00	107,00
27,00	DOCE DE MANGA	COLHER DE SOPA CHEIA	50,00	107,00
27,00	FAROFA DE COUVE	PORÇÃO	0,00	251,00
27,00	GOIABADA	FATIA PEQUENA	40,00	109,00
27,00	MACAXEIRA COZIDA (MANDIOCA)	PEDAÇO MEDIO	100,00	120,00
27,00	MAMÃO VERDE, DOCE DE	COLHER DE SOPA CHEIA	40,00	109,00
27,00	PANQUECA CASEIRA	UNIDADE MEDIA	80,00	182,00
27,00	PÃO COLONIAL ITALIANO	FATIA GRANDE	50,00	128,00
27,00	PÃO DE MILHO CASEIRO	FATIA GRANDE	50,00	140,00
27,00	SOPA DE CREME DE ERVILHA ENLATADA	COLHER MEDIA CHEIA	130,00	152,00
28,00	BISCOITO DE QUEIJO	5 UNIDADES	60,00	253,00
28,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - CHICKEN MCJUNIOR	UNIDADE	0,00	350,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
28,00	MANÉ PELADO	PEDAÇO MEDIO	70,00	210,00
28,00	PÃO COM TUCUMÃ	UNIDADE	85,00	241,00
28,00	PÃO DOCE	UNIDADE	50,00	134,00
28,00	PÃO FRANCES	UNIDADE	50,00	142,00
28,00	SANDUICHE AMERICANO	UNIDADE MEDIA	190,00	278,00
29,00	AIPIM COZIDO	PEDAÇO MEDIO	100,00	120,00
29,00	BANANA CARAMELADA	UNIDADE MEDIA	50,00	114,00
29,00	DOCE DE COCO	COLHER DE SOPA CHEIA	50,00	235,00
29,00	ESFIRRA	UNIDADE MEDIA	80,00	203,00
29,00	MISTO QUENTE	UNIDADE	85,00	283,00
29,00	PÃO DE BATATA-INGLESA	UNIDADE MEDIA	50,00	137,00
29,00	SANDUICHE NATURAL	UNIDADE MEDIA	120,00	265,00
29,00	TAPIOCA	COLHER DE SOPA CHEIA	35,00	118,00
30,00	AÇUCAR BRANCO REFINADO	COLHER DE SOPA CHEIA	30,00	119,00
30,00	BANANA PACOVA VERDE FRITA	COLHER DE SOPA CHEIA	35,00	138,00
30,00	BOLO DE CHOCOLATE SEM GLACÊ	FATIA MEDIA	60,00	219,00
30,00	BOLO DOCE DE MILHO VERDE	FATIA	100,00	177,00
30,00	BROA DE FUBA	FATIA MEDIA	60,00	154,00
30,00	CUPUAÇU (CREME)	5 COLHERES DE SOPA CHEIAS	100,00	241,00
30,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - HAMBURGUER	UNIDADE	0,00	230,00
30,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - QUEIJO- QUENTE	UNIDADE	0,00	260,00
30,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - SORVETE CASQUINHA	UNIDADE	0,00	200,00
30,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - TORTA DE MAÇÃ	UNIDADE	0,00	220,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
30,00	LASANHA A BOLONHESA	PEDAÇO MEDIO	190,00	397,00
30,00	MUSSE DE CHOCOLATE	UNIDADE	100,00	310,00
30,00	TORTA DE BANANA	FATIA MEDIA	100,00	241,00
31,00	ABACAXI, SUCO DE	COPO DUPLO CHEIO	240,00	130,00
31,00	ESFIRRA DE CARNE	UNIDADE MEDIA	80,00	229,00
31,00	FAST FOOD - BOB'S - CACHORRO-QUENTE	UNIDADE	130,00	273,00
31,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - CHEESEBURGER	UNIDADE	0,00	290,00
31,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - MCDUPLO	UNIDADE	0,00	360,00
31,00	PÃO DE CACHORRO-QUENTE	UNIDADE	58,00	170,00
31,00	SUCO DE LARANJA (FRESCO)	COPO DUPLO CHEIO	240,00	140,00
31,00	SUCO DE LARANJA, CENOURA SEM AÇUCAR	COPO DUPLO CHEIO	240,00	137,00
31,00	UXI (POLPA)	PORÇÃO MEDIA	100,00	284,00
32,00	FAST FOOD - BOB'S - PEITO-DE-PERU	UNIDADE	158,00	348,00
32,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - TORTA DE BANANA	UNIDADE	0,00	210,00
32,00	LASANHA MASSA FRESCA COZIDA	FATIAS (100 G)	100,00	164,00
32,00	TORTA DE MORANGO	FATIA MEDIA	85,00	187,00
33,00	BOLO DE BANANA	FATIA MEDIA	70,00	211,00
33,00	BOLO SIMPLES	FATIA MEDIA	60,00	212,00
33,00	FAST FOOD - BOB'S - CHEESEBURGER	UNIDADE	125,00	314,00
33,00	FAST FOOD - BOB'S - DOUBLE CHEESEBURGER	UNIDADE	190,00	467,00
33,00	FAST FOOD - BOB'S - HAMBURGUER	UNIDADE	110,00	262,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
33,00	MUSSE DE MARACUJA	UNIDADE	100,00	283,00
33,00	PÃO DE TORRESMO	FATIA	70,00	375,00
33,00	SANDUICHE DE ATUM	UNIDADE MEDIA	120,00	372,00
33,00	SANDUICHE DE FRANGO	UNIDADE MEDIA	120,00	299,00
33,00	SANDUICHE QUEIJO QUENTE	UNIDADE	85,00	300,00
34,00	AMBROSIA	2 COLHERES DE SOPA CHEIAS	80,00	207,00
34,00	BLISS COCO	UNIDADE	200,00	189,00
34,00	CUSCUZ DE MILHO E TAPIOCA	FATIA PEQUENA	85,00	161,00
34,00	DOCE DE OVOS	2 COLHERES DE SOPA CHEIAS	60,00	207,00
34,00	PÃO SIRIO	UNIDADE MEDIA	60,00	161,00
35,00	BLISS MARACUJA	UNIDADE	200,00	191,00
35,00	FANTA	COPO DUPLO CHEIO	240,00	139,00
35,00	FRAMBOESA DOCE EM PASTA	COLHER DE SOPA CHEIA	50,00	143,00
35,00	MACARRÃO AO ALHO E OLEO	ESCUMADEIRA CHEIA	110,00	241,00
36,00	ARROZ COM LINGÜIÇA	3 COLHERES DE ARROZ CHEIAS	180,00	349,00
36,00	BOLO DE ARROZ	FATIA MEDIA	70,00	287,00
36,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - CHEDDAR MCMELT	UNIDADE	0,00	460,00
36,00	SUCO DE UVA ENGARRAFADO	COPO DUPLO CHEIO	240,00	151,00
36,00	TAPIOCA, BOLO DE	FATIA MEDIA	60,00	176,00
36,00	TRIGO, BOLO DE	FATIA MEDIA	60,00	203,00
37,00	BOLO COMUM COM GLACÊ	FATIA MEDIA	60,00	221,00
37,00	COCADA	UNIDADE	70,00	405,00
37,00	FAST FOOD - BOB'S - BATATA FRITA	PORÇÃO	115,00	315,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
37,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - QUARTEIRÃO COM QUEIJO	UNIDADE	0,00	500,00
37,00	MARMELADA	FATIA MEDIA	60,00	151,00
37,00	PAMONHA A MODA	UNIDADE MEDIA	200,00	468,00
37,00	PÃO DE MILHO CASEIRO	UNIDADE	70,00	197,00
37,00	SAGU COM CREME DE BAUNILHA	PORÇÃO	100,00	159,00
37,00	VITAMINA DE FRUTA COM LEITE	COPO DUPLO CHEIO	240,00	254,00
38,00	BOLO DE CENOURA	FATIA MEDIA	60,00	227,00
38,00	BROA DE PAU-A-PIQUE	UNIDADE	100,00	384,00
38,00	CURAU DE MILHO	2/3 XICARA DE CHA	140,00	200,00
38,00	VINHO DE JENIPAPO	TAÇA	150,00	152,00
39,00	AMEIXA DE QUEIJO	6 UNIDADES	70,00	214,00
39,00	FAST FOOD - BOB'S - QUEIJO-COM-BANANA	UNIDADE	125,00	306,00
39,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - MCFRITAS	PORÇÃO MEDIA	0,00	310,00
40,00	CHEESEBURGER	UNIDADE	140,00	358,00
40,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - MCCHICKEN	UNIDADE	0,00	350,00
40,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - MCSHAKE BAUNILHA	COPO PEQUENO	300,00	250,00
40,00	FIGO CRISTALIZADO	UNIDADE MEDIA	55,00	171,00
40,00	PÃO DE HAMBURGUER	UNIDADE	70,00	188,00
41,00	FARINHA-D'AGUA-DO-PARA	COPO DESCARTAVEL PEQUENO	50,00	166,00
41,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - MCFISH	UNIDADE	0,00	440,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou ml	Calorias (kcal)
41,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - MCSHAKE CHOCOLATE	COPO PEQUENO	300,00	260,00
41,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - MCSHAKE MORANGO	COPO PEQUENO	300,00	250,00
41,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - SUNDAE MORANGO	UNIDADE	0,00	260,00
42,00	BEIJU DE QUEIJO COM MANTEIGA	UNIDADE MEDIA	150,00	365,00
42,00	DOCE DE LARANJA AZEDA	1/2 UNIDADE GRANDE	50,00	172,00
42,00	FAST FOOD - BOB'S - BIG CHEDDAR	UNIDADE	205,00	519,00
42,00	PÃO DE MILHO COM 50% DE FARINHA DE TRIGO	UNIDADE	70,00	204,00
42,00	PINHÃO COZIDO	CONCHA	100,00	195,00
42,00	SUCO DE LARANJA COM AÇUCAR	COPO DUPLO CHEIO	240,00	182,00
42,00	SUCO DE LARANJA, BETERRABA COM AÇUCAR	COPO DUPLO CHEIO	240,00	185,00
42,00	SUCO DE LARANJA, CENOURA E BETERRABA COM AÇUCAR	COPO DUPLO CHEIO	240,00	185,00
43,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - MCMIX CRUNCH	UNIDADE	0,00	320,00
43,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - SUNDAE CHOCOLATE	UNIDADE	0,00	299,00
43,00	PÃO DE MILHO INDUSTRIALIZADO	UNIDADE	70,00	201,00
43,00	TAPIOCA	UNIDADE PEQUENA	50,00	174,00
44,00	FAST FOOD - BOB'S - BOB'S BURGÃO	UNIDADE	237,00	572,00
44,00	FAST FOOD - BOB'S - BOB'S BURGUER	UNIDADE	237,00	572,00
44,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - CRISPY CHICKEN	UNIDADE	0,00	450,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
45,00	FAST FOOD - BOB'S - BOB'S GRILL CALABRESA	UNIDADE	262,00	606,00
45,00	FAST FOOD - BOB'S - BOB'S GRILL FRANFILÉ	UNIDADE	262,00	606,00
45,00	FAST FOOD - BOB'S - BOB'S GRILL PERU	UNIDADE	277,00	581,00
45,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - BIG MAC	UNIDADE	0,00	490,00
45,00	PE-DE-MOLEQUE NORTE	PEDAÇO MEDIO	100,00	336,00
46,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - MCMAX	UNIDADE	0,00	570,00
46,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - SUNDAE CARAMELO	UNIDADE	0,00	293,00
46,00	JENIPAPO	UNIDADE PEQUENA	180,00	203,00
47,00	CANJICA PRONTA	COPO DUPLO CHEIO	240,00	271,00
47,00	MACARRÃO INSTANTANEO MAGGI LAMEN QUEIJO	PACOTE	80,00	349,00
47,00	PAMONHA DOCE	UNIDADE PEQUENA	130,00	335,00
48,00	BOLO DE MANDIOCA (AIPIM) DOCE	1 PEDAÇO GRANDE	100,00	324,00
48,00	EMPADÃO GOIANO	UNIDADE MEDIA	300,00	618,00
48,00	FAST FOOD - BOB'S - FRANLITOS	PORÇÃO	240,00	636,00
48,00	RABANADA	UNIDADE MEDIA	60,00	249,00
48,00	RAPADURA	PEDAÇO MEDIO	55,00	194,00
48,00	TAPIOQUINHA COM TUCUMÃ	UNIDADE MEDIA	100,00	360,00
49,00	CALDO-DE-CANA	COPO DUPLO	240,00	197,00
49,00	FAST FOOD - BOB'S - BIG BOB	UNIDADE	243,00	631,00
49,00	TAPIOQUINHA COM COCO	UNIDADE MEDIA	100,00	299,00
49,00	VITAMINA DE FRUTA COM SUCO	COPO DUPLO CHEIO	240,00	223,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou ml	Calorias (kcal)
50,00	ARROZ COM PEQUI	3 COLHERES DE ARROZ CHEIAS	180,00	292,00
50,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - MCMIX M&M	UNIDADE	0,00	370,00
51,00	MILK SHAKE DE BAUNILHA	COPO DE MILK SHAKE	290,00	330,00
52,00	GALINHADA COM PEQUI	4 COLHERES DE ARROZ CHEIAS	240,00	430,00
53,00	BAIÃO DE DOIS	ESCUMADEIA CHEIA	100,00	336,00
53,00	BOLO COMUM SEM GLACÊ	FATIA MEDIA	100,00	360,00
54,00	CUSCUZ DE TAPIOCA	PORÇÃO MEDIA	100,00	248,00
54,00	FAST FOOD - BOB'S - BOB'S GRILL CHURRASCO	UNIDADE	278,00	560,00
54,00	SUCO DE LARANJA, CENOURA COM AÇUCAR	COPO DUPLO CHEIO	240,00	233,00
55,00	MANDIOCA FRITA	RAMA MEDIA	100,00	352,00
56,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - MCFRUIT MARACUJA	COPO MEDIO	500,00	230,00
57,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - MCFRUIT LARANJA	COPO MEDIO	500,00	250,00
58,00	AÇAÍ (POLPA)	TAÇA PEQUENA	100,00	262,00
59,00	ESTRUDEL DE MAÇÃ	FATIA GRANDE	220,00	396,00
61,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - MCCOLOSSO	UNIDADE	0,00	370,00
61,00	MILK SHAKE DE CHOCOLATE	COPO DE MILK SHAKE	290,00	351,00
62,00	TAPIOQUINHA COM QUEIJO E COCO RALADO	UNIDADE PEQUENA	100,00	430,00
63,00	FAST FOOD - MCDONALD'S - MCFRUIT UVA	COPO MEDIO	500,00	260,00

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS - Ordenada por Quantidade de Carboidratos. Obs.: Os zeros depois da vírgula são, para uma melhor estética e formatação dos dados.

CHO(g) Carboidratos	Alimento	Medida Usual	g Ou MI	Calorias (kcal)
63,00	MUNGUNZÁ	COPO DE REQUEIJÃO	240,00	392,00
66,00	BOLO PODRE	FATIA MEDIA	100,00	318,00
67,00	BOLINHO DE ESTUDANTE	UNIDADE MEDIA	140,00	428,00
69,00	PAMONHA	UNIDADE	160,00	412,00
72,00	AÇAÍ	COPO DUPLO	240,00	438,00
72,00	AÇAÍ, SUCO DE	COPO DUPLO CHEIO	240,00	438,00
76,00	CREPE DE MAÇÃ DIET	UNIDADE	119,00	19,00
78,00	MASSA FRESCA SEMIPRONTA PARA PIZZA	UNIDADE	140,00	388,00
84,00	CANJICA, MILHO	CONCHA MEDIA CHEIA	120,00	436,00
102,00	CHOCOLATE AO LEITE	BARRA GRANDE	180,00	988,00
168,00	CUSCUZ DE TAPIOCA	PORÇÃO	307,00	42,00
188,00	EMPADÃO DE PALMITO	PORÇÃO	372,00	47,00