



ELISANGELA CHUDOBA
NUTRICIONISTA | CRN 8 - 15578

Lista de substituição dos alimentos

GRUPO DOS CEREAIS

Uma porção equivale em média a 150 calorias

Pães

ALIMENTO	QUANTIDADE g/ml	MEDIDA CASEIRA
Panetone de chocolate	35	1 fatia pequena
Panetone de frutas	42	1 fatia média
Pão caseiro	40	2 fatias finas
Pão de batata	62	1 unidade grande
Pão de centeio	60	2 fatias grossas
Pão de forma	45	2 fatias finas
Pão de leite	50	2 fatias médias
Pão de milho	52	1 ½ fatia média
Pão de queijo	55	1 unidade média
Pão francês	53	1 unidade
Pão hot-dog	83	1 unidade
Pão integral	53	2 fatias médias
Pão tipo Bisnaguinha	50	2 unidades
Torrada tradicional light	43	4 unidades

Biscoitos

ALIMENTO	QUANTIDADE g/ml	MEDIDA CASEIRA
Biscoito água e sal	32	6 unidades
Biscoito amanteigado	30	7 unidades
Biscoito aveia e mel	30	5 unidades
Biscoito cream cracker	34	6 unidades
Biscoito de polvilho doce	35	12 rosquinhas
Biscoito integral	35	6 unidades
Biscoito maisena	34	7 unidades
Biscoito recheado	32	2 unidades
Biscoito wafer	30	3 unidades



ELISÂNGELA CHUDOBA
NUTRICIONISTA | CRN 8 - 15578

Bolos

ALIMENTO	QUANTIDADE g/ml	MEDIDA CASEIRA
Bolo branco simples	48	1 fatia pequena
Bolo de cenoura (cobertura de chocolate)	40	1 fatia fina
Bolo de chocolate (sem cobertura)	42	1 fatia fina
Bolo de fubá	45	1 fatia média
Bolo de laranja	38	1 fatia fina

Cereais matinais

ALIMENTO	QUANTIDADE g/ml	MEDIDA CASEIRA
Aveia (farinha)	40	3 ½ colheres de sopa cheia
Aveia (Flocos)	40	4 colheres de sopa rasa
Barra de cereal	50	2 unidades
Canjica cozida	136	6 colheres de sopa cheia
Cereal matinal tipo “Sucrilhos®”	43	1 xícara de chá
Farelo de trigo	42	4 ½ colheres de sopa cheia
Farinha láctea	35	4 colheres de sopa rasa
Granola	42	4 colheres de sopa cheia
Neston® ou Mucilon®	40	7 colheres de sopa cheia

Cereais, farinhas, amidos e tubérculos

ALIMENTO	QUANTIDADE g/ml	MEDIDA CASEIRA
Amido de milho	40	2 ½ colheres de sopa
Arroz branco cozido	125	5 colheres de sopa cheia
Arroz integral	200	6 colheres de sopa cheia
Batata (purê)	120	4 colheres de sopa cheia
Batata doce cozida picada	142	3 ½ colheres de sopa cheia
Batata doce frita	60	½ unidade média



Batata inglesa cozida	172	6 colheres de sopa cheia picada
Batata inglesa frita (palito)	55	2 colheres de sopa cheia
Batata inglesa frita tipo “Chips®” (salgadinho)	25	¼ pacote
Batata sauté	100	1 batata média
Cará/inhame cozido	130	4 colheres de sopa cheia picada
Farinha de arroz	42,5	4 colheres de sopa cheia
Farinha de mandioca	40	4 colheres de sopa cheia
Farinha de milho	42,5	4 colheres de sopa cheia
Farinha de rosca	37,5	3 colheres de sopa cheia
Farinha de tapioca	100g	4 colheres de sopa cheia
Farinha de trigo	40	3 colheres de sopa cheia
Farofa de farinha de mandioca	37	2 colheres de sopa
Flocos de milho tipo “Polentina®/Milharina®”	45	3 colheres de sopa cheia
Mandioca cozida	125	4 colheres de sopa cheia picada
Mandioca frita	49	1 ½ colheres de sopa cheia
Mandioquinha salsa	145	5 colheres de sopa cheia picada
Milho verde em conserva	140	7 colheres de sopa cheia
Milho verde grão cozido	130	5 colheres de sopa cheia
Pamonha	60	1 unidade pequena
Pinhão	56	7 unidades
Pipoca com sal	30	3 xícaras de chá
Polenta frita	160	4 fatias
Polenta sem molho	235	7 colheres de sopa cheia
Quinoa cozida	30	3 colheres de sopa cheias
Quirera (canjiquinha)	40	2 colheres de sopa cheias



ELISÂNGELA CHUDOBA
NUTRICIONISTA | CRN 8 - 15578

Sagu cozido com leite	120	4 colheres de sopa cheia
Sagu cozido com suco de uva	150	5 colheres de sopa cheia
Sagu cozido com vinho	120	4 colheres de sopa cheia

Massas

ALIMENTO	QUANTIDADE g/ml	MEDIDA CASEIRA
Canelone à bolonhesa/ frango/ queijo e presunto	90	1 unidade média
Lasanha à bolonhesa/ frango/ queijo e presunto	110	1 pedaço médio
Macarrão cozido sem molho	136	1 pegador médio cheio
Macarrão de arroz (cru)	40	2/3 xícara de chá
Macarrão instantâneo	30	½ unidade pequena
Macarrão integral (cozido)	125	6 colheres de sopa cheias
Nhoque de batatas	85	1 colher de servir média
Panqueca de carne moída	95	1 unidade média
Pastel de carne ou queijo	50	1 unidade pequena

GRUPO DAS HORTALIÇAS

Uma porção equivale em média a 15 calorias

ALIMENTO	QUANTIDADE g/ml	MEDIDA CASEIRA
Abóbora cozida (menina, japonesa, moranga)	65	2 colheres de sopa cheias
Abobrinha cozida	65	3 colheres de sopa cheias
Acelga cozida	63	5 colheres de sopa cheias
Acelga crua (picada)	65	6 colheres de sopa cheias
Agrião	55	1 pires de sobremesa



ELISÂNGELA CHUDOBA
NUTRICIONISTA | CRN 8 - 15578

Alcachofra (coração) cozido	25	½ unidade
Alface	80	5 folhas grandes
Almeirão	60	4folhas grandes
Berinjela cozida	50	4colheres de sopa cheias
Beterraba cozida	45	4fatias grandes
Beterraba crua ralada	33	3colheres de sopa cheias
Brócolis cozido	42	4 colheres de sopa cheias
Broto de feijão cozido	60	1 colher de servir cheia
Cebola	33	1 unidade média
Cenoura cozida (fatias ou picada)	32	3 colheres de sopa cheias
Cenoura crua picada	34	3 colheres de sopa cheias
Chicória crua picada	70	1 prato de sobremesa
Chuchu cozido	57	4 colheres de sopa cheias
Cogumelo em conserva	50	7 unidades
Couve de Bruxelas cozida	40	2 ½ unidades
Couve manteiga cozida	45	4 colheres de sopa cheias
Couve-flor cozida	55	3ramos grandes
Ervilha em conserva	13	1 colher de sopa cheia
Ervilha fresca	19	1 ½ colher de sopa
Escarola	83	1 pires de sobremesa
Espinafre cozido	53	5 colheres de sopa
Jiló cozido	30	2 unidades pequenas
Mostarda	40	4 folhas grandes
Palmito em conserva	70	2 unidades grandes
Pepino japonês	55	1 unidade pequena
Pepino picado	90	5 colheres de sopa cheias
Picles picado	90	5 colheres de sopa



Pimentão cru picado (vermelho, verde e amarelo)	55	4 colheres de sopa
Quiabo cozido	40	3 colheres de sopa cheias
Rabanete	62	2 unidades médias
Repolho branco cru (picado)	50	4 colheres de sopa cheias
Repolho cozido	60	5 colheres de sopa cheias
Repolho roxo cru (picado)	48	4 colheres de sopa cheias
Rúcula	90	1 pires de sobremesa
Salsão	80	1 galho médio
Salsão cru	80	5 colheres de sopa
Tomate caqui	83	1 unidade grande
Tomate cereja	60	5 unidades
Tomate comum	64	1 unidade média
Vagem cozida	37	3 colheres de sopa cheias

GRUPO DAS FRUTAS

Uma porção equivale em média a 70 calorias

Frutas

ALIMENTO	QUANTIDADE g/ml	MEDIDA CASEIRA
Abacate	40	2 colheres de sopa cheias
Abacaxi	130	1 fatia grande e fina
Açaí	26	2 colheres de sopa
Acerola	200	17 unidades médias
Ameixa preta fresca	162	4 unidades médias
Ameixa seca	27	6 unidades pequenas
Ameixa vermelha	120	2 unidades grandes
Banana	70	1 unidade média
Caju	140	2 unidades médias



ELISANGELA CHUDOBA
NUTRICIONISTA | CRN 8 - 15578

Caqui	80	1 unidade média
Carambola	150	2 unidades médias
Cereja <i>in natura</i>	100	17 unidades
Damasco fresco	130	5 unidades médias
Figo	85	1 unidade grande
Framboesa	110	11 unidades
Fruta do conde	65	1 unidade média
Goiaba	125	1 unidade grandes
Jabuticaba	145	29 unidades
Jaca	67	5 gomos pequenos
Kiwi	105	2 unidades grandes
Laranja	135	1 unidade grande
Lima	175	1 unidade grande
Limão	175	3 unidades grandes
Maçã	115	1 unidade média
Mamão formosa	195	1 fatia grande e grossa
Mamão papaia	165	½ unidade grande
Manga	100	1 unidade média
Maracujá	65	1 unidade média
Melancia	250	2 fatias finas
Melão	200	1 fatia grande e grossa
Morango	210	17 unidades
Nectarina	130	2 unidades médias
Pêra	110	1 unidade média
Pêssego	150	2 unidades grandes
Salada de frutas sem açúcar	130	4 colheres de sopa
Tangerina	135	1 unidade média
Uva	103	13 gomos

Suco de frutas sem açúcar



ELISÂNGELA CHUDOBA
NUTRICIONISTA | CRN 8 - 15578

ALIMENTO	QUANTIDADE g/ml	MEDIDA CASEIRA
Água de coco	325	1,5 copos
Suco a base de soja	150	1 copo americano
Suco de melancia, limão	200	1 1/3 de copo americano
Suco de: abacaxi, laranja, manga, melão, morango	150	1 copo americano
Suco industrializado concentrado	150	1 copo americano
Suco industrializado longa vida	150	1 copo americano

GRUPO DO LEITE, QUEIJO E IOGURTE

Uma porção equivale em média a 120 calorias

ALIMENTO	QUANTIDADE g/ml	MEDIDA CASEIRA
Achocolatado industrializado	130	1 copo americano raso
Bebida láctea (qualquer sabor)	150	1 copo americano cheio
Coalhada integral	210	1 unidade comercial (consultar rótulo)
Coalhada parcialmente desnatada	200	1 unidade comercial (consultar rótulo)
Iogurte desnatado de frutas	200	1 unidade comercial (consultar rótulo) ou 1 1/3 de copo americano
Iogurte desnatado natural	300	2 copos americano cheios ou 2 unidades comercial (consultar rótulo)
Iogurte integral de frutas	120	1 unidade comercial (consultar rótulo) ou



		1 copo americano raso
Iogurte integral natural	200	1 unidade comercial (consultar rótulo) ou 1 1/3 de copo americano
Iogurte semidesnatado morango	170	1 unidade comercial (consultar rótulo) ou 1 de copo americano cheio
Leite 0% lactose	300	1 1/2 copo americano
Leite de cabra	200	1 1/3 de copo americano
Leite de soja	350	2 1/2 copos americano
Leite desnatado	300	2 copos americanos cheios
Leite desnatado em pó	35	3 colheres de sopa cheias
Leite fermentado	160	2 unidades comerciais
Leite integral	200	1 1/3 de copo americano
Leite integral/semidesnatado em pó	25	2 colheres de sopa cheias
Leite semidesnatado	250	1 2/3 de copo americano
Leite tipo B/C integral	200	1 1/3 de copo americano
Molho branco caseiro	100	4 colheres de sopa cheias
Molho branco industrializado	80	3 colheres de sopa cheias
Queijo cheddar	40	3 fatias finas
Queijo cottage	130	5 colheres de sopa cheias
Queijo cream cheese	77	2 1/2 colheres de sopa cheias
Queijo gorgonzola	30	2 fatias finas
Queijo mussarela	35	2 fatias finas
Queijo parmesão ralado	30	2 colheres de sopa cheias
Queijo petitsuisse morango	90	2 unidades comerciais (consultar o rótulo)
Queijo prato	35	2 fatias finas
Queijo provolone	45	3 fatias finas



ELISANGELA CHUDOBA
NUTRICIONISTA | CRN 8 - 15578

Queijo tipo catupiry	35	2 colheres de sopa cheias
Queijo tipo minas	50	1 ½ fatias médias
Queijo tipo polenguinho	40	2 unidades comerciais (consultar o rótulo)
Queijo tipo ricota	70	2 fatias médias e grossas
Requeijão cremoso	45	2 colheres de sopa cheias
Requeijão light	60	3 colheres de sopa cheias
Sobremesa láctea tipo “pudim de leite”	90	1 pote sobremesa
Tofu	120	1 xícara
Tofu (queijo de soja)	155	4 ½ pedaços grandes

GRUPO DAS CARNES E OVOS

Uma porção equivale em média a 190 calorias

Carne bovina

ALIMENTO	QUANTIDADE g/ml	MEDIDA CASEIRA
Almôndega frita	70	2 unidades pequenas
Bife à role	55	½ unidade média
Bife com gordura grelhado	80	1 unidade pequena
Bife sem gordura grelhado	100	1 unidade média
Carne assada	75	1 fatia média
Carne cozida	95	3 pedaços pequenos
Carne moída refogada	66	4 colheres de sopa cheia
Carne seca	65	2 e ½ colheres de servir
Charque cozido	75	2 e ½ colheres de servir
Costela assada	50	1 pedaço pequeno
Espetinho de carne	92	1 unidade
Estrogonofe	150	4 colheres de sopa
Filé Mingnon sem gordura assado	100	1 pedaço médio



ELISANGELA CHUDOBA
NUTRICIONISTA | CRN 8 - 15578

Hambúrguer grelhado	90	1 unidade média
Musculo cozido	80	2 pedaços pequenos
Picanha assada/ grelhada	80	1 pedaço pequeno

Carne de aves

ALIMENTO	QUANTIDADE g/ml	MEDIDA CASEIRA
Asa de frango assada	120	3 unidades pequenas
Asa de frango frita	80	3 unidades pequenas
Coxa de frango assada/ cozida sem pele	100	1 unidade grande
Coxa de frango frita sem pele	70	1 unidade pequena
Drumet (coxa da asa) assado/ cozido	192	7 unidades pequenas
Empanado assado	80	1 unidade média
Filé de peito a milanesa	80	1 unidade média
Filé de peito assado/ grelhado	120	1 unidade grande
Frango à passarinho frito	80	3 pedaços pequenos
Hambúrguer de frango	120	1 unidade grande
Linguiça de frango assada/ frita	85	2 unidades pequenas
Nugget de frango assado	72	4 unidades
Peito assado/ cozido	120	4 pedaços pequenos
Sobrecoxa assada/ cozida sem pele	80	1 unidade média
Sobrecoxa frita sem pele	60	1 unidade pequena

Carne suína

ALIMENTO	QUANTIDADE g/ml	MEDIDA CASEIRA
----------	-----------------	----------------



ELISÂNGELA CHUDOBA
NUTRICIONISTA | CRN 8 - 15578

Bisteca assada/ grelhada	150	1 unidade grande
Costelinha assada	65	1 ½ pedaços grandes
Linguiça calabresa defumada	60	1 unidade média
Linguiça cozida/ assada/ frita	50	1 unidade média
Lombo assado	110	1 e ½ fatias grandes
Pernil assado	75	1 pedaço pequeno
Torresmo	9	2 unidades pequenas
Toucinho frito	30	1 colher de sopa cheia

Carne de cabrito e carneiro

ALIMENTO	QUANTIDADE g/ml	MEDIDA CASEIRA
Cabrito gordo	70	1 pedaço pequeno
Cabrito magro	140	1 pedaço grande
Carneiro gordo	70	1 pedaço pequeno
Carneiro magro	140	1 pedaço grande
Cordeiro assado	100	1 pedaço médio

Vísceras

ALIMENTO	QUANTIDADE g/ml	MEDIDA CASEIRA
Bucho cozido	150	7 colheres de sopa
Coração de frango cozido	90	15 unidades pequenas
Fígado bovino cozido	100	1 pedaço grande
Fígado bovino frito	90	1 pedaço médio
Língua	75	2 e ½ fatias médias
Moela cozida	140	10 unidades

Frios



ELISANGELA CHUDOBA
NUTRICIONISTA | CRN 8 - 15578

ALIMENTO	QUANTIDADE g/ml	MEDIDA CASEIRA
Apresuntado	40	3 fatias finas
Linguiça paio defumada	50	1 unidade pequena
Mortadela de carne suína	55	4 fatias finas
Mortadela de frango	70	5 fatias finas
Patê (qualquer sabor)	70	3 ½ colheres de sopa cheias
Presunto de carne suína	100	6 ½ fatias
Presunto de chester	150	10 fatias finas
Presunto de peru/ frango	180	12 fatias finas
Presunto peru defumado	160	10 ½ fatias finas
Salame	75	5 fatias grossas
Salsicha de frango/peru	70	1 ½ unidades grandes
Salsicha suína	60	2 unidades pequenas

Pescados

ALIMENTO	QUANTIDADE g/ml	MEDIDA CASEIRA
Atum em óleo comestível	110	7 colheres de sopa cheias
Camarão cozido	204	20 unidades médias
Camarão frito	106	10 unidades médias
Casquinha de siri	112	6 unidades
Linguado cozido/assado	160	1 pedaço médio
Lula	144	1 pires de sobremesa cheio
Manjuba frita	106	10 unidades
Mariscos frescos	207	2 pires de sobremesa cheios
Merluza/ tilápiacozida/assada	232	2 filés grandes
Peixe espada cozido	100	1 filé médio



ELISANGELA CHUDOBA
NUTRICIONISTA | CRN 8 - 15578

Peixe gordo	160	1 pedaços gordo
Salmão cozido/ assado	170	1 e ½ pedaços médios
Salmão salgado	160	1 e ½ filés médios
Sardinha assada	120	2 unidades médias
Sardinha enlatada ao molho de tomate	97	3 unidades médias
Sardinha enlatada em óleo comestível	60	2 unidades médias
Sardinha escabeche	56	1 unidade grande

Ovos

ALIMENTO	QUANTIDADE g/ml	MEDIDA CASEIRA
Clara de ovo de galinha	380	12 unidades médias
Gema de ovo de galinha	54	4 unidades pequenas
Omelete simples	110	2 unidades pequenas
Ovo de codorna cozido	120	12 unidades pequenas
Ovo de galinha cozido/ pochê	125	2 unidades grandes
Ovo de galinha frito	65	1 unidade grande

GRUPO DOS FEIJÕES E OLEOGINOSAS

Uma porção equivale em média a 55 calorias

Leguminosas

ALIMENTO	QUANTIDADE g/ml	MEDIDA CASEIRA
Ervilha enlatada	45	2 colheres de sopa cheias
Ervilha fresca	66	4 colheres de sopa cheias
Feijão branco cozido	38	2 colheres de sopa cheia
Feijão carioca cozido	70	1 concha pequena cheia
Feijão preto cozido (50% de caldo e 50% de grão)	91	1 concha média cheia



ELISÂNGELA CHUDOBA
NUTRICIONISTA | CRN 8 - 15578

Grão de bico cozido	40	2 colheres de sopa cheias
Lentilha cozida	40	3 colheres de sopa cheias
Proteína de soja texturizada fina desidratada	18	2 colheres de sopa cheias
Proteína de soja texturizada fina reidratada	48	3 colheres de sopa cheias
Soja cozida	32	2 colheres de sopa
Soja (grão)	12	2 colheres de sopa rasas

Oleaginosas

ALIMENTO	QUANTIDADE g/ml	MEDIDA CASEIRA
Amêndoa	9	8 unidades
Amendoim (cru, japonês, torrado)	10	24 unidades
Avelã	8	9 unidades
Azeitona preta/ verde	44	11 unidades
Castanha de caju	10	4 unidades
Castanha-do-Pará	8	2 unidades médias
Chia (semente)	14	1 colher de sopa cheia
Coco ralado	8	1 colher de sopa rasa
Gergelim	9	1 colher de sopa rasa
Linhaça (farinha)	17	3 colheres de sopa rasa
Linhaça (grãos)	11	1 colher de sopa cheia
Nozes	8	4 unidades médias
Pistache	10	6 unidades
Semente de abóbora torrada	9	1 colher de sopa rasa

GRUPO DOS ÓLEOS E GORDURAS



ELISÂNGELA CHUDOBA
NUTRICIONISTA | CRN 8 - 15578

Uma porção em média equivale em média a 73 calorias

ALIMENTO	QUANTIDADE g/ml	MEDIDA CASEIRA
Azeite de dendê	8g	1 colher de sopa
Azeite de oliva	8g	1 colher de sopa
Bacon defumado	23	1 fatia pequena e fina
Creme de leite	25	2 colheres de sopa
Creme vegetal	13g	1 colher de sopa
Gordura de coco	5	1 colher de chá
Maionese	13	1 colher de sopa rasa
Maionese light	30	1 colher de sopa cheia
Manteiga	10	2 colheres de chá
Margarina light	28	1 colher de sopa cheia
Margarina vegetal cremosa com sal	10	1 colher de sopa rasa
Molho tártaro	14	1 colher de sopa rasa
Óleo vegetal de girassol/ milho/ soja/ canola	8	1 colher de sopa

GRUPO DOS AÇÚCARES E DOCES

Uma porção equivale em média a 110 calorias

ALIMENTO	QUANTIDADE g/ml	MEDIDA CASEIRA
Abacaxi em calda	90	3 fatias pequenas e finas
Achocolatado em pó	32	2 colheres de sopa cheias
Açúcar cristal/ refinado/ light	27,5	5,5 colheres de chá
Açúcar mascavo	29	6 colheres de chá
Bala tipo “Toffee®”	26,4	4 unidades
Bala tipo caramelo	25	5 unidades
Bala tipo halls	23	7 unidades
Bombom	20	1 unidade



Brigadeirão	30	1 pedaço pequeno e fino
Brigadeiro	30	1 unidade média
Cacau em pó	28	3 colheres de sobremesa rasas
Cappuccino em pó	15	1 colher de sopa rasa
Cappuccino em pó light	16	1 colher de sopa rasa
Cerveja	700	2 latas
Chiclete tipo “Bubbaloo®”	40	4 unidades
Chocolate a base de soja	20	$\frac{3}{4}$ da unidade pequena (25g)
Chocolate Baton®	32	2 unidades
Chocolate <i>diet</i> em barra	25	$\frac{1}{7}$ da unidade grande (180g)
Chocolate em barra (branco/ meio amargo ou ao leite)	20	$\frac{1}{8}$ da unidade grande (180g)
Chocolate em pó	30	2 colheres de sopa cheias
Chocolate tipo “Bis®”	21	3 unidades
Creme de chocolate e Avelã	30	1 $\frac{1}{2}$ colher de sopa cheia
Cocada	30	1 unidade pequena
Doce de abóbora	25	1 $\frac{1}{2}$ de sopa cheia
Doce de amendoim	25	1 unidade média
Doce de leite	37,5	2 colheres de sopa cheias
Gelatina em pó	30	1 colher de sopa
Gelatina preparada	175	1 pote de sobremesa cheio
Geleia de mocotó	75	3 colheres de sopa cheia
Glicose de milho (Karo®)	37,5	2 $\frac{1}{2}$ colheres de sopa cheia
Goiabada casca	40	1 fatia pequena e fina
Leite condensado	30	2 colheres de sopa cheias
Mel	30	2 colheres de sopa cheias



ELISÂNGELA CHUDOBA
NUTRICIONISTA | CRN 8 - 15578

Melado	32	2 colheres de sopa cheias
Mousse de chocolate	50	2 colheres de sopa cheias
Pé de moleque	25	1 unidade pequena
Pêssego em calda enlatado	130	02 unidades médias
Picolé de chocolate	65	1 unidade
Picolé de fruta	130	2 unidades
Pudim de chocolate	90	1 fatia pequena
Pudim de leite condensado	50	1 colher de sopa cheia
Quindim	40	1 unidade pequena
Rapadura	30	1 unidade pequena
Refrigerante tipo cola	250	1 ½ copo americano
Refrigerante tipo guaraná	250	1 ½ copo americano
Sagu (vinho/ leite ou frutas)	100	1 pote de sobremesa raso
Sorvete qualquer sabor sem cobertura	60	01 bola
Suspiro	40	4 unidades pequenas
Sustagen®	27	1 ½ colher de sopa