

LISTA DE SUBSTITUIÇÕES DE ALIMENTOS

Grupo 1 – Carboidratos - 01 porção

Café da manhã ou lanches		Almoço e Jantar	
<i>Alimento</i>	<i>Quantidade</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantidade</i>
Pão francês 02 x semana	01 unidade	Amido de milho	02 colheres de sopa
Pão de forma integral	02 fatias	Angu	03 colheres de sopa
Torrada integral	04 unidades	Arroz branco	04 colheres de sopa
Biscoito integral	07 unidades	Arroz integral	04 colheres de sopa
Biscoito maisena	04 unidades	Batata inglesa	04 colheres de sopa
Biscoito Maria	04 unidades	Purê de batata	02 colheres de sopa
Pão de centeio	02 fatias	Inhame/cará	04 colheres de sopa
Biscoito multi grãos	10 unidades	Mandioca cozida	04 colheres de sopa
-	-	Panqueca	01 unidade média
-	-	Milho verde cozido	01 espiga
		Farofa	02 colheres de sopa
Pão (bisnaguinha) integral	02 unidades	Farinha de mandioca	02 colheres de sopa
Banana terra cozida	01 unidade média	Farinha de milho	02 colheres de sopa
		Macarrão	01 pegador médio
-	-	Batata doce	03 colheres de sopa
-	-	Nhoque	03 colheres de sopa

Grupo 2: Legumes e vegetais - 01 porção

<i>Alimento</i>	<i>Quantidade</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantidade</i>
Acelga	05 folhas	Espinafre	03 colheres de sopa
Abobrinha verde	03 colheres de sopa		
Agrião	07 folhas	Jiló	02 colheres de sopa
Tomate	04 fatias	Maxixe	02 colheres de sopa
Quiabo	02 colheres de sopa	Mostarda (folha)	
Tomate cereja	05 unidades	Cenoura cozida	03 fatias
Almeirão	05 folhas	Cenoura crua	03 colheres de sopa
Berinjela cozida	02 colheres de sopa	Beterraba cozida	02 colheres de sopa
Brócolis cozida	04 colheres de sopa	Beterraba crua	02 colheres de sopa
Chicória		Abóbora moranga	02 colheres de sopa
Couve crua	03 colheres de sopa	Chuchu	02 colheres de sopa
Couve-flor	03 ramos	Vagem cozida	02 colheres de sopa
Palmito em conserva	02 unidades	Repolho cozido	04 colheres de sopa
Pepino picado	04 colheres de sopa	Repolho cru	06 colheres de sopa
Acelga cozida	02 colheres de sopa	Rabanete	-
FOLHOSOS CRUS À VONTADE.			

Grupo 3: Frutas – 01 porção

<i>Frutas</i>	<i>Quantidade</i>	<i>Frutas</i>	<i>Quantidade</i>
Abacaxi	1 fatia média	Maracujá	2 unidades médias
Abacate (amassado)	¼ unidade	Acerola	32 unidades
Carambola	1 unidade grande	Melancia	1 fatia pequena
Caju	1 unidade grande	Melão	1 fatia média
Goiaba	1 unidade média	Morango	10 unidades pequenas
Laranja Lima	1 unidade média		
Laranja Selecta	1 unidade média	Pêssego	1 unidade grande
Lima da Pérsia	2 unidades médias	Tangerina	1 unidade média
Laranja	01 unidade	Fruta do conde	1 unidade grande
Maça	01 unidade	Graviola	½ unidade média
Ameixa fresca	4 unidades médias	Jaca	2 bagos grandes
Ameixa amarela	3 unidades médias	Jambo	2 unidades grandes
Amora	15 unidades	Maçã	1 unidade pequena
Figo	02 unidade	Mamão	1 fatia média
Banana prata	01 unidade média	Manga	1 unidade pequena
		Nectarina	1 unidade grande
Cajá Manga	1 unidades pequenas	Pêra	1 unidade pequena
Damasco desidratado	03 unidades	Kiwi	02 unidades pequenas
		Uva	08 unidades

Grupo 4: Leites, queijos e iogurtes – 01 porção

<i>Alimento</i>	<i>Quantidade</i>
Queijo minas frescal light	01 fatia média
Ricota	02 fatias finas
Queijo tipo cottage	01 colher de sopa
Creme de ricota light	½ colher de sopa
Iogurtes diet.	01 unidade 100g
Iogurte natural sem açúcar	01 unidade 100g
Iogurte desnatado	01 unidade 100 g
Requeijão cremoso de copo light	01 colher de sopa
Leite desnatado	01 xícara de 240 ml
Leite de soja	01 xícara de 200 ml
Leite semi desnatado	200 ml

Grupo 5 – Óleos – 01 porção EVITE-OS

<i>Alimento</i>	<i>Quantidade</i>
Margarina light	2 colheres de chá(10 g)
Maionese light	1 colher de sobremesa

Grupo 6 – Leguminosas - 01 porção

<i>Alimento</i>	<i>Quantidade</i>
Feijão	04 colheres de sopa
Soja	04 colheres de sopa
Grão de bico	04 colheres de sopa
Lentilha	04 colheres de sopa

Grupo 7: Carnes – 01 porção

<i>Alimento</i>	<i>Quantidade</i>
Carne de boi magra	01 bife médio 03 almôndegas médias 04 colheres de sopa de carne moída 03 colheres de sopa de carne picada cozida 03 fatias finas de carne assada
Carne de frango (sem pele, assada, cozida ou grelhada)	01 filé médio 01 anti-coxa média
Carne de porco magra 01 x na semana, se não consumir a carne de boi.	01 bife médio 02 fatias finas de lombo 01 fatia fina de pernil
Peixe	01 posta média cozida ou grelhado 01 filé médio cozido ou grelhado
Ovo cozido ou omelete: 02 vos	01 unidade – 04 x semana