











Substituição das Frutas, Consumir uma Porção Apenas

ALIMENTO	GRAMATURA
 <p>ABACATE</p>	175g (CARBOIDRATO) 10g
	115g (CARBOIDRATO) 9g
 <p>ACEROLA</p>	120g (CARBOIDRATO) 10g
 <p>MORANGO</p>	150g (CARBOIDRATO) 10g
 <p>AMEIXA VERMELHA</p>	60g (CARBOIDRATO) 8 g
	82,5g (CARBOIDRATO) 7g
 <p>KIWI</p>	75g (CARBOIDRATO) 11g
 <p>AMORA</p>	100g (CARBOIDRATO) 1g
 <p>FRAMBOESA</p>	80g (CARBOIDRATO) 10g
 <p>FIGO</p>	40g (CARBOIDRATO) 8g