

**GRUPOS DE SUBSTITUIÇÃO DE ALIMENTOS**

Fruta A - 1 porção = 45 kcal		Fruta B - 1 porção = 60 kcal	
Substituto	Quantidade	Substituto	Quantidade
Abacaxi	1 fatia média	Ameixa	2 unidades grandes
Caju	1 unidade média	Banana	1 unidade grande
Goiaba	1 a ½ unidade média	Figo	1 unidade pequena
Jabuticaba	10 unidades grandes	Fruta do conde	1 unidade média
Kiwi	1 unidade média	Maçã	1 unidade pequena
Laranja	1 unidade média	Mamão	1 fatia média ou ½ papaia
Melancia	1 fatia média	Manga	2 unidades pequenas
Melão	1 fatia grade	Maracujá	1 unidade média
Mexerica	1 unidade pequena	Pera	1 unidade média
Morango	8 unidades médias	Uva	½ cacho ou 19 uni.de uva italiana
Pêssego	1 unidade grande	Caqui	1 unidade pequena
Grupo Pão - 1 porção = 140 kcal		Grupo das massas - 1 porção = 150 kcal	
Substituto	Quantidade	Substituto	Quantidade
Pão de forma integral sem glúten zero lactose	2 fatias	Arroz branco	1 colher de servir
Pão de forma tradicional zero lactose e sem glúten	2 fatias	Arroz integral	1 colher de servir
Pão doce/batata zero lac. Sem glúten	1 unidade	Angu	1 cocha peq/pedacinho pe.
Pão francês	1 unidade	Batata Baroa cozida	4 colheres de sopa
Pão de queijo	1 unidade média	Batata cozida	1 ½ unidade
Sequ沿海 de laranja zero lac/sem glúten	8 unidades	Batata doce cozida	5 colheres de sopa
Biscoito de polvilho	10 unidades	Batata frita	1 colher de servir
Crepioca de banana	1 unidade pequena	Cará cozido	4 colheres de sopa
Bolo simples zero lac. Sem glúten	1 fatia pequena	Farinha de mandioca	3 colheres de sopa
	1 fatia pequena	Farofa	3 colheres de sopa
Cereal matinal(aveia,granola)	½ xícara de chá	Macarrão sem glúten	1 ½ pegador ou 1 ½ escumadeira
Torrada industrializada integral	4 unidades	Mandioca cozida	4 colheres de sopa
Torrada industrializada tradicional	4 unidades	Milho verde enlatado	7 colheres de sopa
Tapioca	1 unidade pequena	Purê de batatas	1 ½ colher de servir
Grupo das carnes - 1 porção = 150 kcal		Leite e derivados - 1 porção = 140 kcal	
Substituto	Quantidade	Substituto	Quantidade
Carne de boi cozida e picada	2 colheres de sopa	Iogurte de morango zero lactose	1 unidade
Carne de boi assada	½ fatia	Iogurte desnatado zero lactose	1 unidade
Carne moída	3 colheres de sopa	Leite desnatado zero lactose	1 copo duplo
Contra coxa de frango	1 pedaço	Leite integral zero lactose	1 copo americano
Fígado de boi	2 pedaços pequenas	Leite fermentado zero lactose	2 unidades
Filé de frango frito	1 pedaço médio	Iogurte de soja	1 unidade
Frango desfiado	6 colheres de sopa	Leite de soja	1 copo duplo
Frango assado	1 pedaço	Requeijão cremoso zero lactose	2 colheres de sopa
Linguiça assada	1 unid. 1 pedaço pequeno.	Requeijão light zero lactose	3 colheres de sopa
Ovo cozido	1 unidade	Grupo das leguminosas - 1 porção = 140 kcal	
Ovo frito	1 unidade	Substituto	Quantidade
Peixe ensopado ou cozido	1 posta pequena	Ervilha	2 colheres de sopa
Strogonoff de frango ou boi	3 colheres de sopa	Feijão	1 concha pequena
Vegetal A - 1 porção = à vontade		Lentilha	2 colheres de sopa
Abobrinha, Acelga, Agrião, Alface, Almeirão, berinjela, Brócolis, Cebola, Couve, Couve-flor, Espinafre, Jiló, Mostrada, Palmito, Pepino, Pimentão, Rabanete, Repolho, Rúcula, Serralha, Tomate		Soja	2 colheres de sopa
Óleos e Gorduras - 1 porção = 50 kcal		Vegetal B - 1 porção = 50 kcal	
Substituto	Quantidade	Substituto	Quantidade
Azeite	1 colher de sopa	Abóbora moranga	4 colheres de sopa
Creme de leite	2 colheres de sopa	Beterraba cozida	5 colheres de sopa
Maionese light	2 colheres de chá	Cenoura cozida	6 colheres de sopa
Margarina	1 colher de chá	Cenoura crua ralada	8 colheres de sopa
Manteiga	1 colher de chá	Chuchu	5 colheres de sopa
Castanha	2 unidades	Nabo	9 colheres de sopa
		Quiabo refogado	3 colheres de sopa