

# Olá!

Essa é uma ferramenta incrível para te ajudar a montar as suas refeições de forma equilibrada e variada: a ***Lista de Substituição Alimentar***.

Essa lista é um guia prático que te mostra diferentes opções de alimentos dentro do mesmo grupo nutricional, com quantidades equivalentes.

01.

**Entenda os grupos:** Cada grupo de alimentos compartilha características nutricionais semelhantes. Por exemplo: o pão e a tapioca são fontes do macronutriente carboidrato e, portanto, fazem parte do mesmo grupo.

02.

**Combine os grupos para formar refeições completas:** Use a lista para misturar alimentos de diferentes grupos e criar refeições equilibradas. Por exemplo, combine carboidratos com proteínas, gorduras e vegetais para um almoço completo.

03.

**Consulte Regularmente:** Mantenha sua lista sempre por perto. Seja na cozinha, na bolsa ou no celular, consulte-a sempre que estiver planejando suas compras ou preparando suas refeições.

04.

**Divirta-se Experimentando:** Aproveite a variedade que a lista oferece para experimentar novos alimentos e receitas. A diversidade alimentar não só beneficia sua saúde, mas também adiciona prazer e novidade às suas refeições.

05.

**Personalize de Acordo com Suas Necessidades Nutricionais:** Suas necessidades nutricionais podem variar, então ajuste as quantidades e escolhas de alimentos conforme as minhas recomendações daquele mês.

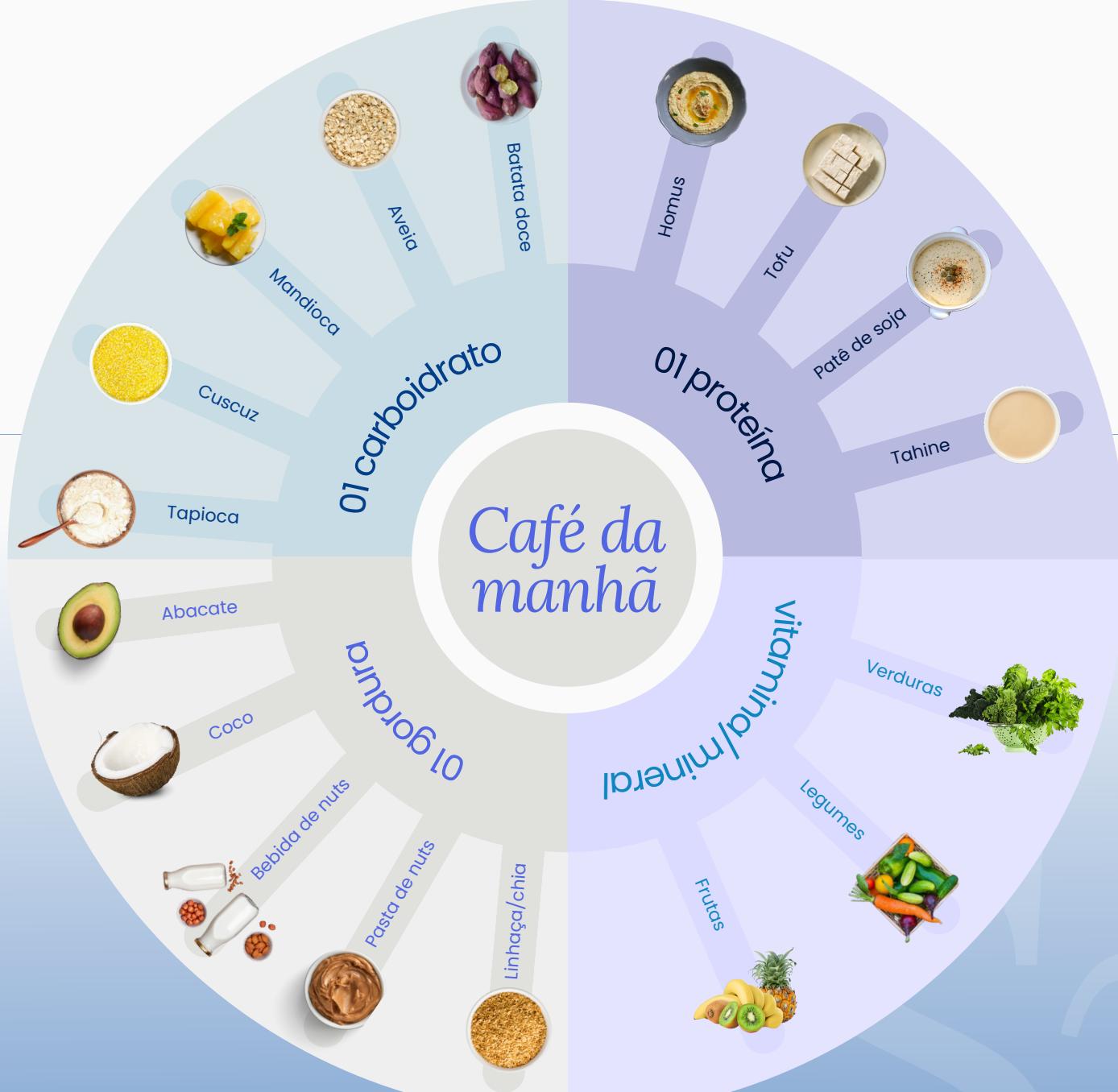
06.

**Planeje Suas Refeições:** Ao preparar suas refeições, use a lista para variar os alimentos. Se você está enjoado de comer maçã todos os dias, veja na lista qual outra fruta pode substituir a maçã na mesma quantidade.

07.

**Veja quantidades equivalentes:** Para cada alimento, indicamos a quantidade que representa uma porção. Isso te ajuda a entender quanto de um alimento pode ser trocado por outro do mesmo grupo sem alterar significativamente o valor nutricional da sua refeição.

# Lista de substituição vegetariana



## OBSERVAÇÕES

Para compor o seu café da manhã escolha:

- 01 alimento do grupo dos **carboidratos**
- 01 alimento do grupo das **proteínas**
- 01 alimento do grupo das **gorduras (opcional)**
- 01 alimento do grupo das **vitaminas e minerais**.

Exemplo:

- Torrada de Pão Francês + Hommus + Mamão
- Mingau de Aveia + Pasta de Amendoim + Banana
- Tapioca + Tofu Grelhado + Vitamina (Bebida de Nuts + Morangos)
- Shake: Banana + Pasta de Amendoim + Bebida de Nuts

Para descobrir outras opções de substituição e a quantidade indicada de cada um dos alimentos, consulte a tabela na página seguinte.

# Opções de substituição

## GRUPO - CARBOIDRATOS

1 porção do grupo dos carboidratos possui 70kcal:

Pão francês	25g	1/2 unidade	70 kcal
Pão de Forma milho	25g	1 fatia	70 kcal
Pão de Forma trigo	25g	1 fatia	70 kcal
Torrada	20g	2 unidades	70 kcal
Aveia em flocos ou farelo	20g	1 colher de sopa cheia	70 kcal
Tapioca	25g	1 colher de sopa cheia	70 kcal
Cuscuz	60g	3 colheres sopa cheias	70 kcal
Pão de batata	25g	1/2 unidade	70 kcal
Mandioca	50g	1 unid. pequena	70 kcal
Batata Doce	50g	1 unid. pequena	70 kcal

## GRUPO - VITAMINAS E MINERAIS - FRUTAS

1 porção do grupo das frutas possui 70kcal:

Abacaxi	145g	1 fatia grande	70 kcal
Acerola	210g	3,5 unidades	70 kcal
Ameixa	130g	3 unidades	70 kcal
Banana da terra	55g	1/2 unidade grande	70 kcal
Banana maçã	80g	1 unidade	70 kcal
Banana nanica	75g	1 unidade	70 kcal
Banana ouro	60g	1 unidade pequena	70 kcal
Banana prata	70g	1 unidade	70 kcal
Figo	175g	3 unidades pequenas	70 kcal
Goiaba	130g	1/2 unidade	70 kcal
Jabuticaba	125g	20 unidades	70 kcal
Kiwi	135g	2 unidades	70 kcal
Laranja lima	150g	2 unidades	70 kcal
Laranja pera	190g	2 unidades	70 kcal
Limão	350g	4 unidades	70 kcal
Maçã argentina	110g	1 unidade	70 kcal
Maçã fuji	130g	1 unidade	70 kcal

Mamão formosa	155g	1 fatia	70 kcal
Mamão papaia	175g	½ unidade	70 kcal
Manga	100g	1 unidade	70 kcal
Maracujá	100g	½ xícara de chá	70 kcal
Melancia	210g	2 fatias	70 kcal
Melão	240g	2 fatias	70 kcal
Mexerica	175g	1 unidade	70 kcal
Morango	230g	10 unidades	70 kcal
Pêra	125g	1 unidade	70 kcal
Pêssego	195g	2 unidades	70 kcal
Uva Itália ou Rubi	140g	8 unidades	70 kcal

**Obs:** as verduras no café da manhã podem ser consumidos à vontade.

## GRUPO - PROTEÍNAS VEGETAIS

1 porção do grupo das proteínas vegetais possui 80kcal:

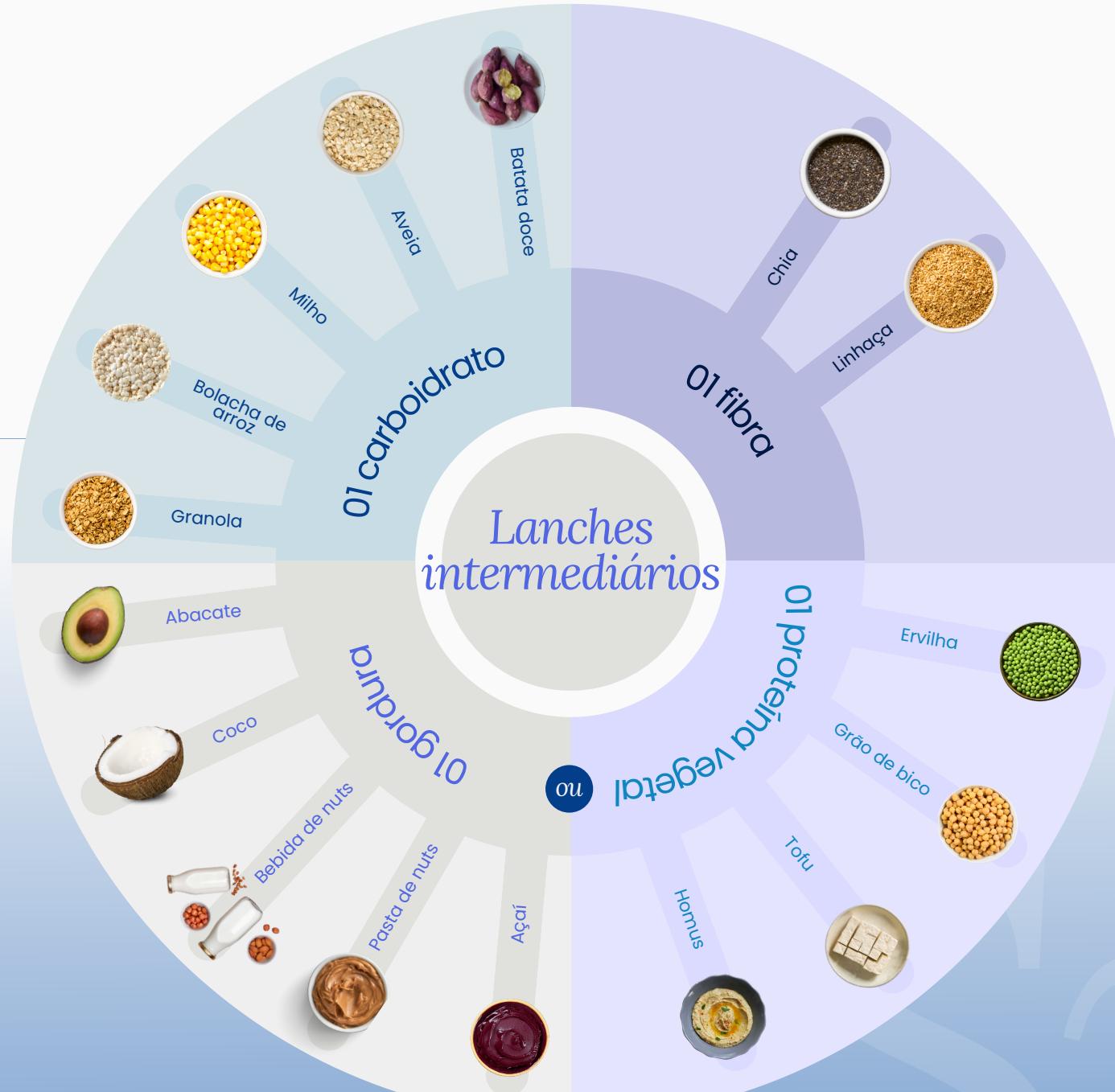
Homus	30g	1 colher de sopa cheia	80 kcal
Patê de soja	50g	2 colheres de sopa	80 kcal
Tofu	120g	6 fatias finas	80 kcal
Tahine	15g	1 colher de sopa	80 kcal
Proteína de soja	25g	3 colheres de sopa	80 kcal

## GRUPO - GORDURAS (OPCIONAL)

1 porção do grupo das gorduras possui 90kcal:

Amêndoas torradas	15g	15 unidades	90 kcal
Castanha de caju	15g	8 unidades	90 kcal
Coco cru	20g	1 pedaço pequeno	90 kcal
Noz	15g	3 unidades	90 kcal
Castanha do Pará	15g	4 unidades	90 kcal
Abacate	90g	3 colheres de sopa	90 kcal
Pasta de nuts	20g	2 pontas de faca	90 kcal
Linhaça/chia	20g	4 col. rasas de chá	90 kcal
Bebida de nuts	300g	1 copo e ½	90 kcal

# Lista de substituição vegetariana



## OBSERVAÇÕES

Para compor o seu lanche intermediário escolha:

- 01 alimento do grupo dos **carboidratos**
- 01 alimento do grupo das **fibras**
- 01 alimento do grupo das **gorduras** ou
- 01 alimento do grupo das **proteínas**

Exemplo:

- Chips de Batata Doce + Pasta de Amendoim
- Creme de Açaí + Banana
- Mamão + Semente de Abóbora
- Bolo Simples + Café com Bebida de Nuts

Para descobrir outras opções de substituição e a quantidade indicada de cada um dos alimentos, consulte a tabela na página seguinte.

# Opções de substituição

## GRUPO - CARBOIDRATOS

1 porção do grupo dos carboidratos possui **70kcal**:

Banana Prata	70g	1 unidade pequena	70 kcal
Granola	15g	1 colher de sopa cheia	70 kcal
Bolacha de arroz	20g	10 unidades pequenas	70 kcal
Aveia	20g	1 colher de sopa cheia	70 kcal
Milho	70g	3 colheres de sopa	70 kcal
Batata doce	50g	1 unidade pequena	70 kcal
Pão de forma trigo	25g	1 fatia	70 kcal
Pão francês	25g	1/2 unidade	70 kcal
Tapioca	25g	1 colher de sopa cheia	70 kcal

**Obs:** você também pode substituir esse grupo por 1 porção do grupo das frutas.

## GRUPO - GORDURA

1 porção do grupo das gorduras possui **90kcal**:

Abacate	90g	3 colheres de sopa	90 kcal
Açaí	150g	1 polpa e ½	90 kcal
Bebida de nuts	300g	1 copo e ½	90 kcal
Coco	20g	1 pedaço pequeno	90 kcal
Pasta de nuts	20g	2 pontas de faca	90 kcal

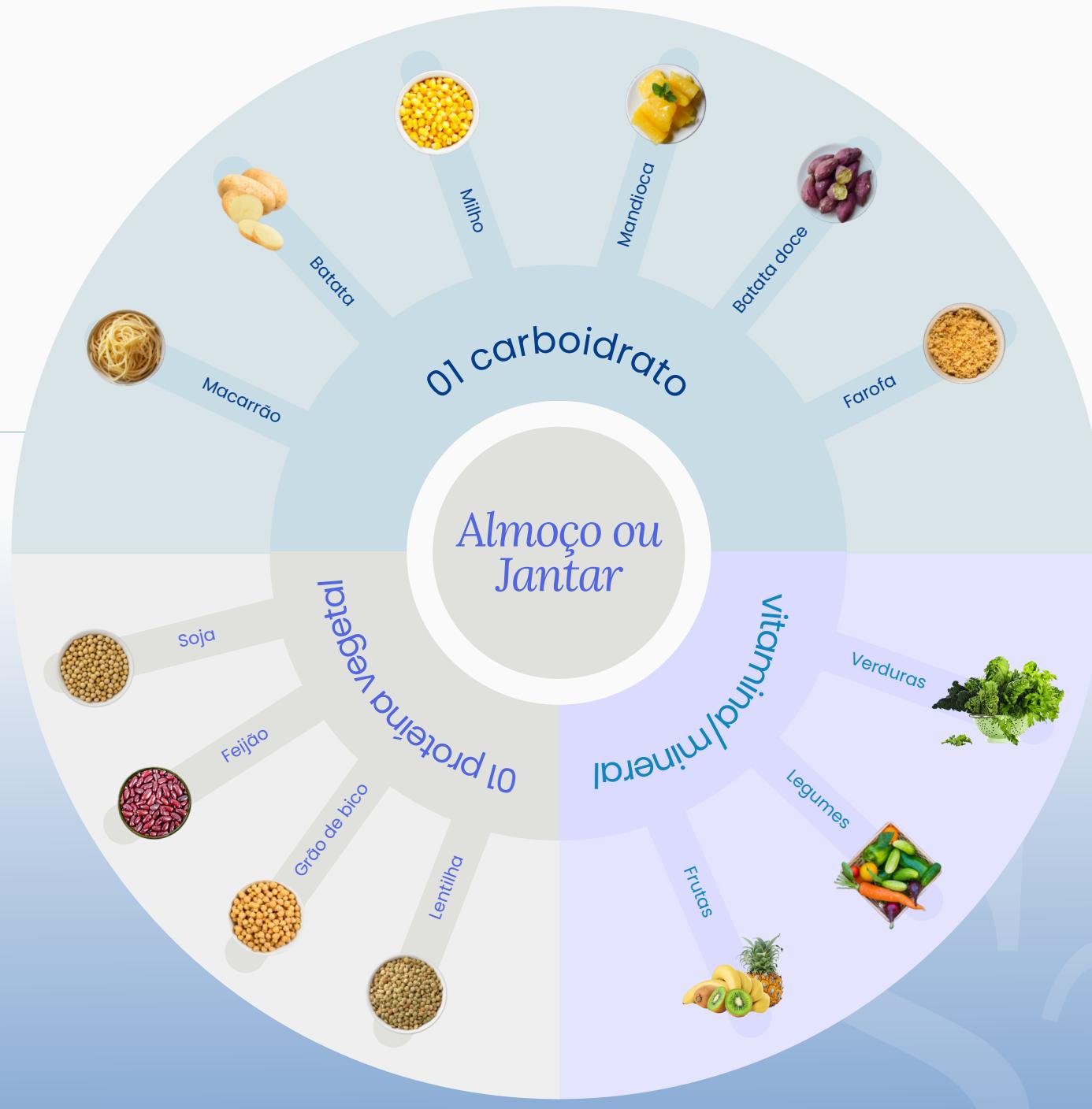
## GRUPO - PROTEÍNAS VEGETAIS

1 porção do grupo das proteínas vegetais possui **60kcal**:

Ervilha	60g	3 colheres de sopa	60 kcal
Grão de Bico	40g	1 e ½ colher de sopa	60 kcal
Tofu	120g	6 fatias finas	80 kcal
Homus	30g	1 colher de sopa cheia	80 kcal



# *Lista de substituição vegetariana*



## OBSERVAÇÕES

Para compor o seu almoço ou jantar escolha:

- 01 alimento do grupo dos **carboidratos**
- 01 alimento do grupo das **proteínas vegetais**
- 02 alimento do grupo das **vitaminas e minerais**.

Exemplo:

- Arroz com beterraba, feijão e couve refogada
- Strogonoff de palmito com cenoura, arroz e salada de lentilha
- Mandioquinha refogada, proteína de soja e legumes assados
- Cuscuz de quinoa, tofu grelhado e legumes refogados

Para descobrir outras opções de substituição e a quantidade indicada de cada um dos alimentos, consulte a tabela na página seguinte.

# Opções de substituição

**GRUPO - CARBOIDRATOS**

**1 porção** do grupo dos carboidratos **possui 50kcal**:

Arroz Branco cozido	40g	2 colheres de sopa	50 kcal
Batata Baroa cozida	60g	1 unidade média	50 kcal
Batata Doce cozida	65g	8 fatias médias	50 kcal
Batata Inglesa cozida	95g	1 e 1/2 unidade	50 kcal
Mandioca cozida	40g	1 pedaço pequeno	50 kcal
Inhame	45g	1 pedaço pequeno	50 kcal
Nhoque cozido	30g	1 colher de sopa	50 kcal
Farofa	15g	1 colher de sopa	50 kcal
Macarrão	40g	1 colher de servir	50 kcal
Quinoa	40g	2 colheres de sopa	50 kcal
Pão de forma trigo	20g	1 fatia pequena	50 kcal
Pão francês	17g	1/3 unidade	50 kcal
Cuscuz	45g	2 e 1/2 colher de sopa	50 kcal
Tapioca	15g	1 e 1/2 col. sobremesa rasa	50 kcal

**GRUPO - PROTEÍNAS VEGETAIS**

**1 porção** do grupo das proteínas vegetais **possui 70kcal**:

Feijão Carioca	100g	5 colheres de sopa rasa	70 kcal
Feijão branco	100g	5 colheres de sopa rasa	70 kcal
Feijão preto	100g	5 colheres de sopa rasa	70 kcal
Feijão fradinho	100g	5 colheres de sopa rasa	70 kcal
Ervilha em vagem	50g	2 colheres de sopa	70 kcal
Grão de bico cozido	90g	3 colheres de sopa	70 kcal
Lentilha cozida	60g	3 colheres de sopa	70 kcal
Queijo soja (tofu)	100g	2 fatias grandes	70 kcal
Proteína de soja	50g	2 colheres de sopa	70 kcal

**GRUPO - VEGETAIS TIPO B**

**1 porção** do grupo dos vegetais tipo B **possui 40kcal**:

Abóbora	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Abobrinha	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Berinjela	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Beterraba	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Cenoura	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Chuchu	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Couve de bruxelas	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Jiló	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Pimentão	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Quiabo	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Nabo	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Vagem	100g	4 colheres de sopa	40 kcal

**GRUPO - VEGETAIS TIPO A**

- acelga, agrião, aipo, alcachofra alface, alfafa, almeirão, aspargo, brócolis, broto de feijão, chicória, couve, couve flor, escarola, espinafre, mostarda, pepino, pimentão, rúcula, salsão, tomate.

